



PRIMARIA

EXAMEN DIAGNÓSTICO

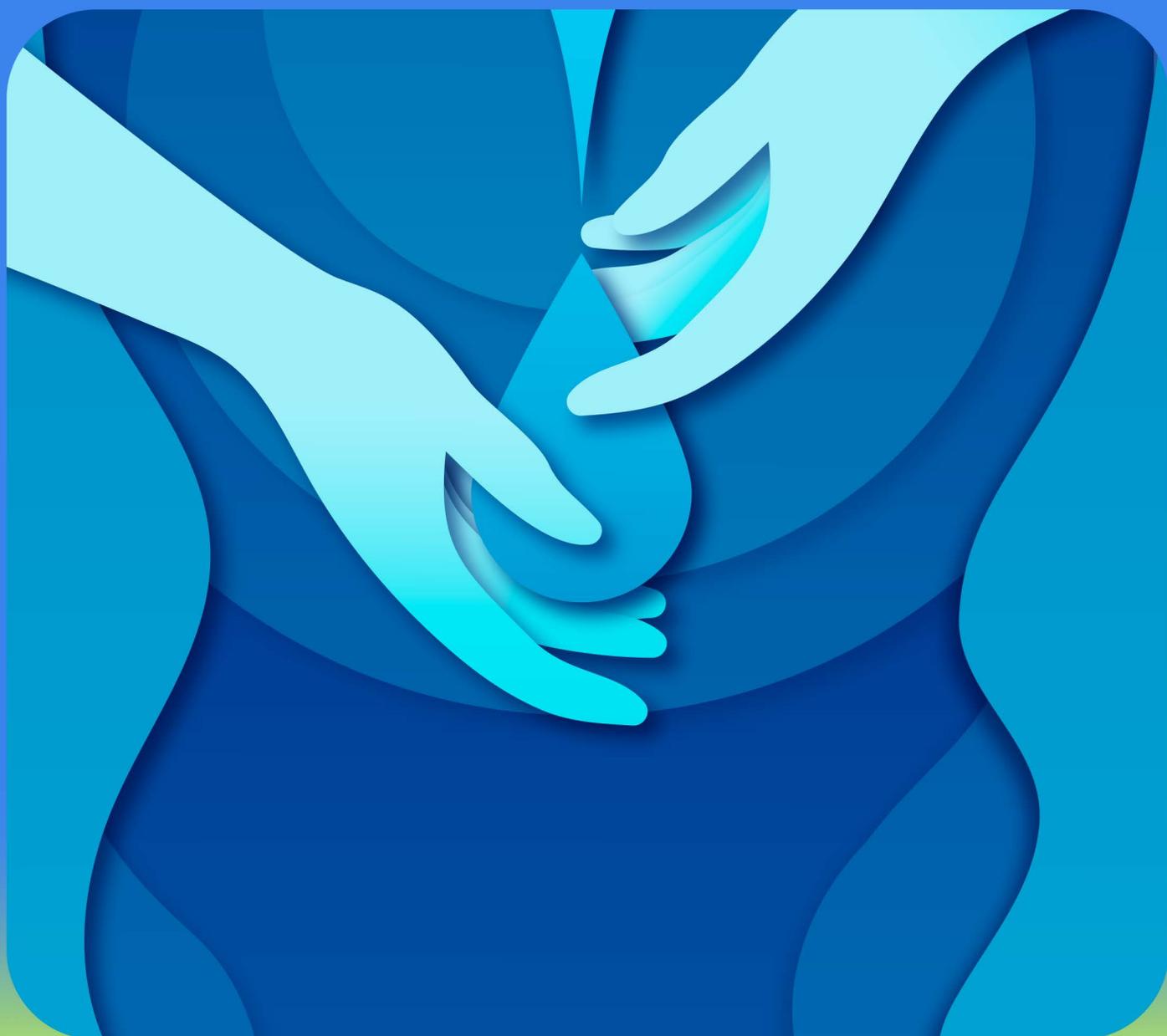
2



Soy
INAEBBA



DIVERSIFICADOS



Soy
INAEBA

Guía Diversificados

Nuestro planeta

Hoy sabemos que el Sol es una de las tantas estrellas de nuestra galaxia, que cuenta con planetas que giran a su alrededor siguiendo unas órbitas elípticas más o menos concéntricas. También han sido denominados internos y externos en razón a su proximidad al Sol desde la posición que ocupa la Tierra. Serían internos: Mercurio y Venus. Externos: Marte, los asteroides, Júpiter, Saturno, Urano y Neptuno.

El principal elemento de nuestro planeta Tierra es el agua, que como otros elementos cumple un ciclo para mantener el equilibrio en el ambiente y favorecer la vida.

Nuestro planeta se divide en varias regiones o ecosistemas con diferentes climas, animales y plantas, por ejemplo, el polar, con animales como el oso polar que tiene un pelaje con una capa gruesa de grasa bajo la piel y color blanco, para poder adaptarse al clima donde habita.



Como seres humanos constantemente realizamos acciones que dañan nuestro planeta; sin embargo, podemos llevar a cabo medidas para proteger nuestro medio ambiente como separar la basura orgánica e inorgánica, optimizar el agua, apagar los focos de las casas cuando no los utilizamos y coleccionar agua de lluvia en botes para utilizarla en labores de limpieza. Además, se pueden utilizar energías alternativas (solar, eólica, etc.), plantar más árboles donde se cortan para mantener el equilibrio climático y hacer buen uso de los recursos naturales.

La Tierra ofrece grandes riquezas al ser humano, quien las utiliza para su beneficio. Un ejemplo es el sector económico primario, que son las materias primas utilizadas por el hombre para su consumo, por ejemplo, la agricultura. Aunque también la naturaleza sufre cambios constantes que pueden llegar a ser violentos y repentinos que afectan al medio ambiente y tiene repercusiones en pérdidas materiales y de vida como son los incendios, terremotos e inundaciones. Es importante contar con planes de emergencia ante estas situaciones como por ejemplo ante una inundación, dirigirse hacia los lugares más altos de la región.

Crianza



Durante la infancia, el juego y el lenguaje nos permiten relacionarnos con el mundo y, en consecuencia, aprender también a prevenir. Es importante fomentar en los niños el desarrollo del lenguaje a partir de leer y escribir cuentos, el juego con el dibujo y comunicarnos con un tono de voz suave para su entendimiento, además de observarlo constantemente para conocer sus pasatiempos favoritos.

Fomentar valores en los integrantes de la familia ayuda al bienestar familiar a partir de la asignación de tareas del hogar de acuerdo con la edad y habilidades de cada integrante de la familia; por ejemplo, un padre puede enseñar a un niño a ayudar a limpiar el hogar.

Es importante apoyar a que las niñas, niños y adolescentes aprendan a reconocer aquello que se les dificulta hacer, por ejemplo, tener confianza en sí mismos, relacionarse con los demás o quizá enfrentar los problemas de la vida; debemos mostrar afecto y cariño a nuestros hijos y que las personas que lo rodean sean comprensivas.

Los niños son curiosos y muy activos. A los adultos nos corresponde enseñarles a tomar precauciones para evitar que les sucedan accidentes.

Es necesario platicar con ellos acerca de los riesgos que existen a su alrededor, para que actúen con precaución y seguridad. Por ejemplo, cuando juegan en sitios en donde se almacena agua, como pozos o piletas, donde hay vehículos u otras máquinas en movimiento, al estar en lugares donde se almacena material inflamable o hay cosas muy calientes, al manejar sustancias tóxicas y aparatos eléctricos. Es nuestra responsabilidad enseñarles a reconocer estas y otras situaciones que ponen en peligro su integridad y realizar acciones para prevenir accidentes como el guardar los productos de limpieza fuera de su alcance.



También es importante fomentar en ellos hábitos para cuidar su salud, como lavarse las manos antes de comer y después de ir al baño y lavarse los dientes tres veces al día, los cuales son hábitos imprescindibles para evitar padecimientos causados por virus y bacterias.

La familia puede ser un espacio de apoyo, un lugar en el que sus integrantes pueden satisfacer sus necesidades, sentirse amados y respetados; sin embargo, en ocasiones suceden situaciones que los hacen sentir tristes o preocupados. Las familias actualmente pueden ser variadas e integradas por distintas personas; su verdadero valor es el amor, el respeto, la comunicación y la buena convivencia que tienen sus integrantes.

La crianza y la educación de los hijos es responsabilidad de ambos padres independientemente si están juntos o separados. Los dos padres deben ser responsables de todo lo relacionado con sus hijos, cubrir sus necesidades básicas para tener una vida plena, como es el apoyo económico para la escuela, la alimentación saludable y el cuidado cuando se enferman. Para esto se deben hacer cuentas, calcular las cantidades de comida y suministros necesarios y administrar mejor el gasto para repartirlo en alimentación, salud, educación y recreación.

Parte de la responsabilidad de los padres también es cuidar el desarrollo físico, cognitivo y afectivo de los niños acorde a su edad, por ejemplo, con niños menores de dos años, enseñarlos a vestirse, a tomar una cuchara, a jugar o a ponerse los zapatos, además de mantenerlos a salvo, alimentarlos y asearlos. Los cuidados se practican con tolerancia, intentando corregir con paciencia, lo cual ayuda a generar una crianza positiva.

En las actividades diarias, los valores son fundamentales para mantener una buena relación entre padres, madres, tutores, hijos y demás personas, un ejemplo es, para tener una buena relación con los hijos, se les puede preguntar qué prefieren hacer el fin de semana y que se acuerden qué actividades realizarán.

La comunicación es un pilar importante para una convivencia sana, escuchar el punto de vista de los hijos, establecer compromisos y platicar tranquilamente. Al comunicarnos de forma oral con ellos es conveniente elegir un momento oportuno, sin tensiones ni enojos; además, hacerlo de manera clara, precisa y razonada, para evitar confusiones, por ejemplo, usar un tono de voz suave para explicar a los hijos que su forma de actuar no es adecuada.

Derechos de las niñas, niños y adolescentes

La Convención de las Naciones Unidas sobre los Derechos de la Niñez, con base en la Declaración Universal de los Derechos Humanos, dice que tienen derecho a:

Todas las niñas, niños y adolescentes sin importar su color de piel, sexo, idioma, religión, origen, nacionalidad, discapacidad, entre otros aspectos, tienen los mismos derechos humanos. Ellos requieren de protección y por su edad, dependen afectiva, económica y educativamente de las personas que están a cargo de su crianza. Además de disfrutar de esparcimiento y descansar.

La Convención de las Naciones Unidas sobre los Derechos de la Niñez, con base en la Declaración Universal de los Derechos Humanos, dice que las niñas y los niños tienen derecho a:

- Decir lo que piensan y sienten, para que los demás los escuchen.
- Que nadie lastime su cuerpo ni sus sentimientos.
- Vivir en un lugar tranquilo con personas que los quieran y cuiden siempre.
- Recibir un trato justo, de acuerdo con sus diferencias.
- Estar sanos y comer bien.
- Tener una vida libre de violencia.
- La salud y la educación.
- Saber y ser informados acerca de las decisiones que afecten sus vidas.



Muchas niñas, niños y adolescentes viven en condiciones de maltrato y abuso por parte de quienes deberían protegerles, defenderles y cuidarles.

Las consecuencias de la violencia en las personas son múltiples; sin embargo, las físicas y emocionales son las más visibles para la sociedad. Las físicas van desde lesiones leves hasta aquellas que ponen en riesgo

la vida.

Es necesario que las víctimas reciban apoyo médico, legal y emocional para superar las consecuencias. También es importante considerar que los agresores necesitan atención psicológica.

México ha sido país miembro de la Organización de las Naciones Unidas (ONU) y de la Organización Mundial de la Salud (OMS) desde 1948 y para garantizar el Derecho a la Salud ha firmado declaraciones y pactos internacionales.

Art. 24 “El derecho del niño al disfrute del más alto nivel posible de salud y a servicios para el tratamiento de las enfermedades y la rehabilitación de la salud”.

Para garantizar este derecho, por ejemplo, se debe llevar a un niño al pediatra cuando se observa un padecimiento o comportamiento fuera de lo común.

Por otra parte, los factores de riesgo son características personales, como la inseguridad o la baja autoestima; también, son hechos que ocurren en nuestra sociedad cercana y que aumentan la probabilidad de consumir sustancias psicoactivas, por ejemplo, el poder comprar drogas con facilidad en el lugar donde vivimos, esto con el deseo de experimentar cosas nuevas.

Tanto hombres y mujeres tenemos derecho a la sexualidad, para lo cual debemos recibir educación sexual. Algunas personas gozan de su actividad sexual sin culpa o ansiedad, porque tienen confianza en su capacidad para gozar y dar placer a su pareja y viven sus relaciones sexuales con responsabilidad.

La sexualidad está presente en todos los momentos y etapas de nuestra vida, es responsabilidad de los padres y la sociedad otorgar una educación sexual oportuna a los niños y adolescentes para vivir una sexualidad plena, positiva y placentera.

La mayoría de las veces les decimos a los niños que no acepten regalos de extraños, como dulces o juguetes, no acudan a lugares desconocidos o que no usen ropa que llame la atención. Con estas recomendaciones en lugar de prevenir el abuso sexual y/o la violación, lo que hacemos es producir miedo. Lo que podemos hacer es fortalecer en ellos la seguridad y confianza enseñándoles que su cuerpo les



pertenece y tiene mucho valor, aprender a poner límites en situaciones que los obliguen o les dañen y darles la confianza para que platiquen sus dudas o temores.

Democracia y sociedad

Para vivir en un Estado de derecho se necesita una Constitución. La Constitución contiene las leyes que le dan orden y dirección a una sociedad. Este conjunto de mandatos hace posible la convivencia de la población: señala los derechos y las obligaciones de todos los mexicanos y mexicanas y nuestra forma de gobierno. En México, nuestro gobierno está dividido en tres poderes: legislativo, ejecutivo y judicial. Nadie debe violar nuestros derechos, y para defenderlos existen instituciones que guían a la sociedad a una vida de convivencia pacífica.



La tolerancia es una actitud de respeto y aceptación de las ideas, opiniones, creencias, costumbres, maneras de ser, de pensar y actuar, diferentes u opuestas a las propias, con la finalidad de contribuir a mantener buenas relaciones humanas. Un ejemplo de respeto y tolerancia es reconocer el derecho del vecino a expresarse.

Todos tenemos el derecho de ocupar un cargo público. La democracia se construye a partir de que la mayor parte de las necesidades de la población son tomadas en cuenta. Un ejemplo de democracia es asociarse libremente para participar en asuntos políticos del país.

Las personas que ocupan un puesto en gobierno tienen la función de garantizar la seguridad y el bienestar de la ciudadanía. Como mexicanos también tenemos compromisos como el participar como funcionarios públicos en las elecciones.

Los servicios públicos son recursos que una comunidad necesita para vivir mejor, por ejemplo: alumbrado, limpieza, vigilancia, hospitales y medios de comunicación, entre otros. Las comunidades que no cuentan con servicios públicos se ven afectadas en sus actividades cotidianas. Otras comunidades también se ven afectadas por el mal funcionamiento de los servicios públicos que tienen. A las autoridades les corresponde solventar estas necesidades como el alumbrado público en beneficio de la sociedad.

Derechos humanos

Los Derechos Humanos son un conjunto de normas que los Estados vigilan para otorgar a su ciudadanía protección, bienestar y para satisfacer sus necesidades básicas, los cuales pueden ser a través de prestaciones. Un ejemplo es la atención en casos de riesgos, accidentes o enfermedades que resulten del trabajo, atención a la salud en general, servicios médicos y la atención durante la maternidad y lactancia.

Todos tenemos derecho a satisfacer nuestras necesidades básicas. Los adultos tienen derecho a un trabajo y a ciertas prestaciones dentro de este, como el de recibir capacitación, obtener una seguridad social, vacaciones y jornadas de ocho horas al día.

Las mujeres trabajadoras embarazadas tienen derecho a una licencia de maternidad, es decir, a un permiso para ausentarse del trabajo seis semanas antes del parto y seis semanas después del parto para que puedan cuidar a su bebé.

Los niños tienen derecho a no trabajar. La familia tiene importantes funciones; generalmente, en ella las personas satisfacen la mayor parte de sus necesidades básicas, como la comida, el vestido, la protección, la educación, el descanso, el afecto y la seguridad en los niños.

Organizo mis finanzas



Para determinar tus necesidades de ingreso, es importante que consideres todas tus necesidades inmediatas y a largo plazo. Esas necesidades están relacionadas con tu situación social, económica, familiar, personal, etcétera.

De las metas que te has propuesto en tu vida, algunas son a corto plazo (quizá días o semanas) y otras a largo plazo. Ahorrar, pagar la luz o el gas, comprar la despensa, inscribirte a un curso el próximo mes, estas son metas que realizas a corto plazo y las metas a largo plazo son por ejemplo comprar un local para vender tamales en cinco años, comprar una bodega para ampliar tu negocio, etc.

Para saber administrar un negocio debemos considerar las cosas buenas que llamamos fortalezas y aspectos a mejorar que llamamos debilidades. Para mejorar el negocio con previsión y claridad conocer el tipo de actividad que se trate, los recursos que se requieren, la cantidad de clientes, la forma de utilizar los recursos, de promover y ofrecer el producto o servicio, ayuda a evitar errores y fracasos del negociante y realizar afirmaciones en positivo que aumenten la visión de éxito de este, como el incremento de ventas, la ampliación del negocio, etc. Para esto es necesario conocer o investigar el mercado.

La realización de nuestras metas y los beneficios esperados es más cercana cuando consideramos las condiciones reales en las que estamos: nuestras necesidades, intereses y la capacidad personal y material que tenemos o podemos obtener de manera efectiva. Un ejemplo de esto es ahorrar diariamente para poder comprar algo. De otro modo, construimos castillos en el aire y podemos tener resultados que no deseamos.

Una forma de ahorro es ahorro colectivo por cooperación. Esta modalidad de conseguir dinero es muy noble porque el que lo necesita es quien la organiza entre varias personas que conoce, familiares o amigos, quienes puedan aportar una cantidad cada determinado período, así como determina en qué momento le corresponde su turno para que esa cantidad les toque, gracias a la ayuda de los demás. Un ejemplo pueden ser las tandas. Es importante que cuando participes en una tanda te asegures de conocer la honorabilidad de quien la organiza para evitarte problemas de engaños e incumplimientos.

Los créditos o préstamos con garantía son los que se proporcionan teniendo como respaldo algún bien como terrenos, casas, autos, muebles, o un valor cobrable como un aval comercial, un documento por cobrar, contra recibo, bonos, etcétera. Una forma efectiva de utilizar una tarjeta de crédito es registrar las compras que se hacen para no excederse.

Los bancos son instituciones especializadas en ahorrar el dinero de las personas. Estas instituciones, por ahorrar tu dinero, te dan más dinero del que ahorraste, que se llama interés y que es el pago que los bancos te hacen por usar tu dinero.

Gastar sabiamente es la primera gran estrategia que puedes utilizar para ordenar tus finanzas personales y familiares.

A continuación, te presentamos, paso por paso, la forma de integrar un plan financiero:

1. **Define tu meta.**
2. **Identifica cuánto dinero requieres.**
3. **Define cómo vas a conseguir el dinero.** Analiza las opciones. El siguiente paso es definir cómo vas a reunir el dinero que te falta para llevar a cabo cada una de las acciones. Recuerda que tienes varias opciones: por ejemplo, una de ellas es utilizar los recursos que ya tienes para generar más dinero a través del ahorro o la inversión, otra es ganar más dinero a través de tu trabajo, otra es reducir tus gastos y ahorrar la diferencia.

4. Elige la mejor opción. Una vez que analizaste las opciones, sus ventajas y desventajas, tendrás que elegir la opción o combinación de opciones más adecuadas.

Mis emociones

Los aprendizajes emocionales inician desde la infancia con la satisfacción amorosa y oportuna de nuestras necesidades de alimentación, cuidado, protección y afecto. Si fueron atendidas, sentiremos amor y seguridad, y seremos más sensibles ante las emociones de las demás personas. Una necesidad afectiva es sentirnos amados y protegidos; podemos expresarlo a través de cariño o abrazos.



La inteligencia emocional es el conjunto de capacidades que nos ayudan a comprender nuestras emociones y las emociones de los demás para utilizarlas como guía de nuestros pensamientos y comportamientos.

La autoestima es el valor que nos asignamos como personas, y se basa en los pensamientos, sentimientos y experiencias que acumulamos a lo largo de nuestra vida. Está ligada con la aceptación de nuestro cuerpo y con la forma en que respetamos, ejercemos y defendemos nuestros derechos e intereses, en ocasiones las personas pueden presentar baja autoestima como por ejemplo el hecho de creer que nunca lograrán nada en la vida, apatía e indiferencia hacia sí mismo y los demás, desconfianza, soledad, aislamiento, inseguridad, tristeza y ansiedad.

Para lograr el autodomínio de las emociones es importante:

- Reconocer cuando se está triste, alegre o enfadado.
- Mirarse ante un espejo, real o imaginario, “Estoy triste”, “Siento rabia”, “Estoy molesto”, “Estoy enojada”, según el caso.
- Preguntarse qué emoción se siente en cada momento, para decidir cuál es la que ocurre.

Otro aspecto de la salud mental que debemos considerar es la autoaceptación que es la etapa de la autoestima donde nos aceptamos tal y cual somos con nuestras cualidades y debilidades.

Todas las personas nos enfrentamos en la vida diaria a diversas situaciones emocionales, laborales, familiares, entre otras, a las que debemos dar respuesta inmediata, pero muchas veces nos superan y provocan agotamiento, que puede manifestarse en ansiedad, estrés o enfermedades. Por ejemplo, el miedo es cuando estamos en una situación de peligro, la angustia es la idea constante de que algo va a ocurrir, por eso es importante el autodomínio lo cual es tener bajo control nuestras emociones, sobre todo las que nos perjudican y conocer las consecuencias de nuestros actos.

Para alcanzar nuestras metas y sentirnos bien, es importante encontrar motivos para nuestro bienestar emocional, aprender a motivarnos, a movernos en dirección positiva; es decir, para sentirnos bien emocionalmente es necesario valorar nuestros aciertos y establecer metas a corto plazo que puedan ser fáciles de cumplir o de abonar a una meta mayor como por ejemplo asistir a un taller de superación personal de cuatro meses, además de siempre contar con una actitud positiva y confianza en sí mismo.

También debemos actuar de manera responsable y tener un autocuidado personal como es evitar fumar, evitar las adicciones, alimentarnos correctamente, tener actividades de recreación sanas, hacer ejercicio y acudir al médico para revisiones por ejemplo en las mujeres al Papanicolaou o exploración de mamas para detectar enfermedades a tiempo.

Antes de tomar decisiones, hay que relajarse, fomentar un ambiente tranquilo y regular la respiración. Recuerda que el sistema respiratorio nos ayuda a eliminar bióxido de carbono de nuestro organismo y a relajar el cuerpo. Un consejo para poder afrontar una situación difícil de resolver y que no nos deje dormir, es buscar técnicas de relajación o meditación para aclarar la mente, otra sugerencia es hacer ejercicio.

La depresión es un trastorno mental caracterizado fundamentalmente por un bajo estado de ánimo y sentimientos de tristeza, algunos síntomas pueden ser baja energía e incapacidad para disfrutar de actividades que antes les gustaban, cambios de hábitos en la comida, en el sueño o en ambos, quejas de problemas físicos, como dolores de cabeza y de estómago, dificultad para concentrarse y menor rendimiento, aumento de la irritabilidad, mayor tendencia a amenazar a otros, o a sentirse amenazados. El mal humor no necesariamente es un signo de depresión.

Si observamos estos síntomas durante dos semanas seguidas, es probable que tengamos un problema de depresión. La depresión, como cualquiera otra enfermedad, requiere de un tratamiento especializado. Si no se atiende a tiempo, puede afectar seriamente nuestra calidad de vida e incluso ocasionarnos la muerte. Además de atención médica, psicológica o emocional necesitamos amor y paciencia para salir de ese estado.

Cuando estamos frente a una persona con una situación difícil, podemos escuchar con atención, interés genuino y respeto a lo que nos cuenta, hacerle sentir que intentamos comprender por lo que está pasando, acompañando la expresión de sus emociones a través del silencio, de la mirada o de un leve contacto físico. Hay que evitar dar nuestra opinión sobre lo que escuchamos.

En el caso de una persona que se encuentra en la etapa final de su vida, además de los cuidados físicos y corporales, es necesario brindarle apoyo emocional. Este apoyo emocional se traduce en acciones como las siguientes: brindarle compañía, escucharlo con atención, abrazarlo, permitirle expresar sus sentimientos y temores, respetar sus decisiones y hacer que otras personas las respeten. Ayudarle, de acuerdo con la idea religiosa o cultural que tenga, a que sus últimos momentos tengan tranquilidad y paz.

