



EDOMÉX
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



Acervo
Digital
Educativo

Conocimiento y cuidado de sí

Autoras: Lourdes Castañeda Rodríguez
Janeth Castillo García
Ileana Granados Ángeles
Graciela Juárez Jiménez
Gabriela Ortiz Ramírez
Lucia Marlen Poblano Reyes
Helen Soto Ávila

Escuela Primaria "Octavio Paz" 15EPR4846M
Zumpango, México
10 de febrero de 2023



INTRODUCCIÓN

El devenir histórico de la educación permite conocer el porqué de una educación que responda a las necesidades de la sociedad en un mundo complejo y revolucionario que busca la recompensa inmediata sin el mínimo esfuerzo, por ello es importante que los alumnos y las alumnas identifiquen sus características físicas, cognitivas y emocionales que les permitan interactuar en el mundo, de una forma asertiva

Dentro del Recurso Digital Educativo (RDE) es pertinente compartir una infografía que funja como herramienta para el quehacer docente, en la asignatura de Formación Cívica y Ética.

El aprendizaje esperado que aborda la infografía permite que los alumnos y alumnas puedan “Identificar sus características y capacidades personales (físicas, emocionales y cognitivas) así como las que comparte con otras personas y grupos de pertenencia” (SEP, 2017, p. 454).

De igual manera el alumno (SEP, 2011, p. 189) “distingue cambios personales que se han presentado durante sus años de vida. Aprecia sus capacidades y cualidades al relacionarse con otras personas “.

Uno de los propósitos de la asignatura de Formación Cívica y Ética está orientado a “fortalecer la identidad personal y colectiva a partir del reconocimiento de sí como persona digna y valiosa capaz de prevenir y protegerse ante situaciones que atenten contra su integridad” (SEP, 2017, p. 438).

Es por ello que el presente trabajo pretende desarrollar los descriptores curriculares para que los alumnos y alumnas se visualicen de forma integral y:

...construyan positivamente el concepto de sí, y se reconozcan como personas dignas, capaces de cuidarse a sí mismas y a otras, asumirse como sujetos de derechos que actúan en su defensa y de

establecer relaciones de convivencia basadas en el respeto, igualdad, solidaridad y responsabilidad. Ello implica que identifiquen y valoren las características físicas, psicológicas, emocionales y cognitivas que hacen a cada persona singular e irreplicable; asimismo, que aprecien aspectos que los identifican con otras personas y que les dan identidad. (SEP, 2017, p. 443)

Además, los estudiantes reconocen en los derechos humanos una vía que le fortalece su identidad personal y asumen compromisos para el cuidado de su salud, lo cual supone el desarrollo de una actitud reflexiva y crítica para tomar decisiones asertivas orientadas a rechazar situaciones de riesgo en su localidad y en los contextos donde se desenvuelven; y a comprometerse en la construcción de entornos de respeto a la dignidad propia y de los demás.

Conocimiento y cuidado de sí

La mayor sabiduría que existe es conocerse uno mismo.

Galileo Galilei



<https://images.app.goo.gl/ocDbszLUgEbMppcG6>

Conozco mi cuerpo



Reconozco mis características físicas

<https://images.app.goo.gl/JGBdQjCnTaqbGJM77>

Acepto mi cuerpo



Me valoro y amo mi cuerpo

<https://images.app.goo.gl/JGBdQjCnTaqbGJM77>

En mi casa aprendo a cuidarme, amarme y respetarme.



Mi familia procura que mi entorno sea armónico y amoroso.

<https://images.app.goo.gl/dogn48jPGbDmMwft5>

Garantiza mi bienestar físico, mental y emocional.



En la escuela consolido mis aprendizajes

<https://images.app.goo.gl/bWSL4YtXdws5Z3H49>

Brinda herramientas para mi cuidado personal



Seguridad
Valores
Costumbres y tradiciones

<https://images.app.goo.gl/frs6C4PcSaZEcFsy9>

Duermo y descanso 8 horas diarias



Activo y ejercito mi cuerpo

<https://images.app.goo.gl/Bc4et5jyAbNyEEBc8>

Me alimento sanamente, como frutas, verduras y tomo agua natural.

<https://images.app.goo.gl/rYv6WSfKUpbdp9Yd8>



Complemento mi alimentación con cereales, leguminosas y alimentos de origen animal.

Reconozco y regulo mis emociones



Tomo decisiones cuando estoy tranquilo y pienso en las consecuencias.

<https://images.app.goo.gl/JF6ixgzEEzwJqvPx6>

De todos los conocimientos posibles, el más sabio y útil es el conocerse a si mismo.

William Shakespeare

CONCLUSIONES

Definitivamente el tema Conocerse a sí mismo, es una de las bondades más grandes del ser humano y es menester del profesor contar con las herramientas que brinden una guía y apoyo a su labor docente. Esta infografía cuenta con 8 imágenes que proyectan ideas explícitas, las cuales permiten ahondar en el conocimiento de sí mismo para posteriormente aplicar lo aprendido, valorarse y reconocerse como individuo que tiene valores y ejerce sus derechos.

Para ello Acepto mi cuerpo, Me valoro y reconozco, Reconozco y regulo mis emociones, etc., son algunos preceptos que emergen en la infografía como base primordial del tema; lo que permitirá a docentes y padres de familia guiar el camino en la búsqueda de conciencia en cada uno de los alumnos de educación básica, pues es en los primeros años de vida donde se afianza el aprendizaje de conocimientos, habilidades, actitudes y valores de nuestros niños, niñas y adolescentes (NNA).

Finalmente podemos concluir que una de las virtudes del ser humano es buscar la perfección, por lo tanto, es perfectible; de acuerdo con esta premisa, los seres humanos tienden a estar en una búsqueda constante del conocimiento, por ello es fundamental que los niños y niñas de nuestro país adquieran la conciencia de lo importante que es el conocimiento de sí mismo en los primeros años de vida, que van a servir de hito para su desarrollo cognitivo, psicológico y social.

Esto nos permite comprender y valorar el Recurso Digital Educativo como un recurso esencial para que los docentes y padres de familia identifiquen los elementos principales del conocimiento de sí, de sus hijos e hijas. Asimismo, se busca que los alumnos que cursan educación básica aprendan a conocerse y valorarse, a adquirir conciencia de sus intereses, a disfrutar de las diferentes etapas de su vida, a regular su comportamiento, a cuidar su cuerpo y su integridad personal, a tomar decisiones y encarar de manera adecuada los problemas que se les presenten (Sep. 2011, p. 164).

REFERENCIAS

SEP (2017). *Aprendizajes clave para la educación integral. Plan y Programas de Estudio para la Educación Básica*. México.

SEP (2011). *Plan y programas de estudio. Guía para el maestro. Primaria cuarto grado*. México.