

# Índice

Presentación . . . . .	3
Conoce tu libro . . . . .	6

## Trimestre 1 10



### La rana y el escorpión 10

#### Lección 1

##### Cambios en nuestro cuerpo y en nuestra imagen

Todo cambia . . . . .	12
Crezco a mi ritmo . . . . .	14
Mi imagen cambia todo el tiempo . . . . .	16
Respeto los cambios de los demás . . . . .	18

#### Lección 2

##### Cómo quiero ser de grande

Me recreo sanamente . . . . .	20
Mis gustos . . . . .	22
Las decisiones de hoy son mi futuro . . . . .	24
Mi proyecto de vida . . . . .	26

#### Lección 3

##### Quién me dice cómo cuidarme

Me informo para evitar las adicciones . . . . .	28
Quiero una vida saludable . . . . .	30
Aprendo a valorarme y cuidarme . . . . .	32
Aprendo a decir no . . . . .	34

#### Lección 4

##### Nombro lo que siento

Expreso asertivamente mi sentir . . . . .	36
Expreso mis sentimientos . . . . .	38
Controlo mis impulsos y mis emociones . . . . .	40

#### Lección 5

##### Identificamos prioridades

Situaciones en las que yo decido . . . . .	42
Valoro mis prioridades . . . . .	44
Elijo responsablemente . . . . .	46
Toda acción tiene una consecuencia . . . . .	48

Evaluación. Trimestre 1 . . . . .	50
-----------------------------------	----

## Trimestre 2 54



### El perro y el espíritu maligno 54

#### Lección 6

##### Aprendiendo a ser justo

El sentido de la justicia . . . . .	56
Las leyes y la justicia . . . . .	58
Los derechos humanos velan por la justicia . . . . .	60
La dignidad y los derechos de los demás . . . . .	62

#### Lección 7

##### Reciprocidad, fundamento de la convivencia

Todos necesitamos del trabajo de todos . . . . .	64
El valor de la equidad . . . . .	66
La reciprocidad . . . . .	68
La armonía y la justicia mediante la reciprocidad . . . . .	70

#### Lección 8

##### Respeto de la diversidad cultural

Evitemos la discriminación . . . . .	72
Respeto a todos . . . . .	74
Valoremos la diversidad de las comunidades indígenas . . . . .	76
Leyes que protegen la diversidad cultural . . . . .	78

#### Lección 9

##### Nuestras leyes protegen la diversidad natural

La biodiversidad está en peligro . . . . .	80
Nuestra responsabilidad con el ambiente . . . . .	82
La protección de las áreas naturales . . . . .	84
Acciones legales para mantener el equilibrio ambiental . . . . .	86

## Lección 10

### En la democracia todos tenemos derechos y responsabilidades

Reflexiono sobre las reglas . . . . .	88
Convivamos de manera armónica sin pensar igual. . . . .	90
Los ingredientes de la democracia . . . . .	92
Los valores de la democracia . . . . .	94
Evaluación. Trimestre 2 . . . . .	96



## Trimestre 3 100

### El duelo 100

## Lección 11

### Las leyes protegen nuestros derechos

Los derechos, pilares de la democracia . . . . .	102
Leyes e instituciones que protegen los derechos . . . . .	104
La Constitución es la ley suprema . . . . .	106

## Lección 12

### Gobernar es una tarea de todos

Formas de gobierno. . . . .	108
La autoridad actúa conforme a la ley . . . . .	110
La organización de mi país . . . . .	112
En contacto con la autoridad . . . . .	114

## Lección 13

### La solución de conflictos con apego a los derechos humanos

Los derechos humanos . . . . .	116
Los derechos humanos en la Constitución . . . . .	118
¡Hago valer mis derechos! . . . . .	120
Instituciones mexicanas que protegen los derechos humanos . . . . .	122
Instituciones internacionales defensoras de los derechos humanos . . . . .	124

## Lección 14

### Formas de resolver los conflictos

Resolvemos conflictos . . . . .	126
El diálogo, la mediación y la negociación . . . . .	128
Sin derechos hay conflictos . . . . .	130

## Lección 15

### El poder de la colaboración

Mejoremos la vida de todos. . . . .	132
Contribuyo al bienestar social . . . . .	134
La participación ciudadana para el bienestar social. . . . .	136
Evaluación. Trimestre 3. . . . .	138
Recortables . . . . .	142