

# 1.3

## Herencias de familia

### Introducción

La familia es el primer grupo de referencia, por lo que explorar en estas raíces para comprender el presente, orienta sobre las motivaciones y percepción personal del mundo. El reconocimiento del papel de los otros en la conformación de la historia y aspiraciones personales es base para las relaciones interpersonales empáticas. Las actividades de esta lección son una invitación a mirar hacia lo personal y un reconocimiento hacia quienes han sentado las bases del presente.

### ¿Cuál es el objetivo de la lección?

Que los estudiantes identifiquen el papel de su familia y de los adultos que considera significativos en la construcción de sus fortalezas y valores.

### ¿Por qué es importante?

Porque reflexionarán sobre el papel de la familia y adultos en su propia formación como seres humanos, lo que contribuirá a identificar la importancia de los otros en su historia personal.

### Concepto clave

Herencia

### Orientaciones didácticas

1 min. Grupal

**Introducción para los estudiantes**  
Lectura del texto introductorio, de la cita y “*El reto es*”.

- Puede realizarla usted o algún estudiante.

10 min. Individual

### Actividad 1

Relajación, visualización y reflexión.

- Pida a los estudiantes que se sienten cómodamente para realizar un ejercicio de visualización.
- Con voz pausada y suave, guíe la actividad utilizando el texto de la actividad 1 del estudiante.
- Cuando los estudiantes estén listos, pídeles que respondan de manera breve a los incisos *a*, *b* y *c*.
- Para algunos estudiantes puede ser especialmente difícil hablar de su familia, si usted lo nota o es comentado por alguien de forma explícita, puede invitarlos a pensar en algún otro adulto significativo, por ejemplo, un maestro, la mamá de algún amigo, un vecino, es importante no forzarlo si no quiere compartir.

Comunicación


# 1.3

## Herencias de familia

“Lo que habéis heredado de vuestros padres, volvedlo a ganar a pulso o no será vuestro”.  
Goethe.

Seguro que has escuchado cosas como: “Tu nariz es la de tu papá”, o “Tienes los pies de tu abuela”. Bueno, pues no solamente heredamos genes. También es en la familia donde aprendemos valores, y muchas de nuestras fortalezas. Además, hay otras personas importantes en nuestra vida, que de alguna manera “nos heredan” ciertas formas de percibir el mundo, y contribuyen a plantearnos retos personales.  
**El reto es** identifiques el papel de tu familia y de los adultos que consideras significativos en la construcción de tus fortalezas y valores.

**Actividad 1.** Cierra los ojos y respira tranquilamente. Relaja cuerpo y mente. Ahora, piensa en tu familia. Visualiza a cada uno de sus integrantes, incluso aquéllos que ya no están pero que han sido importantes para ti. Recuerda detenidamente su aspecto físico. Elije a uno de ellos y haz un repaso de tu relación con esa persona. ¿Qué te gusta de ella? ¿En qué te parece a ella? ¿Qué cosas importantes te ha compartido y ahora forman parte de tu forma de ser?



Concéntrate ahora en tu respiración y lentamente abre los ojos.

a. Describe brevemente aquí o en tu cuaderno a la persona que elegiste.

b. ¿De qué manera esta persona ha influido en tu forma de percibir el mundo y de relacionarte contigo mismo y con los demás?

c. ¿Qué quisieras agradecerle a esta persona?

CONSTRUYE T [www.sems.gob.mx/construyet](http://www.sems.gob.mx/construyet) Conciencia social | 1

6 min. Grupal

**Actividad 2****Reflexión grupal.**

- Invite a sus alumnos a compartir su reflexión sobre la importancia de reconocer el papel de la familia y otros adultos cercanos en la construcción de valores y fortalezas.
- Dé la palabra a uno o dos estudiantes. Pregunte cómo esto puede haber contribuido en plantearse retos personales. Dé la palabra a uno o dos estudiantes más.
- Cierre la actividad animándolos a reconocer a su familia o a aquellos adultos que les han apoyado, y expresar su reconocimiento.

1 min. Grupal

**Reafirmo y ordeno****Lectura del texto y conclusión.**

- Pida a un alumno que lea en voz alta el texto, y al resto del grupo que siga la lectura en silencio.
- Puede realizar una breve conclusión, enfatizando la importancia de potencializar de forma constructiva lo “heredado” por su familia y adultos significativos.

1 min. Individual

**Escribe en un minuto qué te llevas de la lección**

- Pida a sus alumnos que escriban en su cuaderno, o dónde estén realizando las actividades lo que aprendieron de esta variación y cómo puede ser útil en su vida cotidiana.

1 min. Individual

**Para tu vida diaria, ¿Quieres saber más?, Concepto clave**

- Sugiera a sus alumnos a leer y poner en práctica las secciones.

Lección 1. ¿Qué voy a ver en este curso? Herencias de familia

**Actividad 2.**  
Compartan con el grupo su experiencia en el ejercicio anterior.

a. Reflexionen sobre las siguientes preguntas: ¿qué papel desempeña la familia y otras personas cercanas en sus valores y formas de percibir el mundo?, ¿cómo han contribuido a plantearse retos personales y a construir sus fortalezas y valores?

**Reafirmo y ordeno**  
Reconocer lo que las personas significativas de nuestra historia han aportado para conformarnos como los jóvenes con aspiraciones, fortalezas y valores que somos, nos hace más conscientes de lo que nos motiva. Dar un lugar a nuestra historia personal y familiar, permite ver con mayor seguridad hacia adelante y elegir rumbos.

**Para tu vida diaria**  
Ahora que te has dado un tiempo para reconocer a las personas importantes en tu vida y lo que te han heredado, puede ser buena idea compartirlo con ellas y agradecerles. Esto seguramente les hará voltear a ver su propia historia, y reconocer lo que para ellos es importante. Además, pueden sentirse orgullosos y agradecidos contigo por reconocerles.

**¿Quieres saber más?**  
Esperamos que disfrutes este corto animado, que muestra cómo una pequeña gaviota aprende de su madre y, además, descubre nuevas formas de alcanzar sus objetivos. Puedes colocar en tu buscador “Pipper” o entrar al siguiente link: <https://www.youtube.com/watch?v=any-3GCYWjs>

**CONCEPTO CLAVE**  
**Herencia:** Todo aquello que nuestros antecesores nos transmiten y forma parte de nuestra vida: bienes, derechos, obligaciones, caracteres, así como rasgos morales, científicos, ideológicos y/o culturales.

2 | Conciencia social

CONSTRUYE T  
[www.sems.gob.mx/construyet](http://www.sems.gob.mx/construyet)

**Aplicaciones para el aula y su vida diaria****Para el aula:**

Le sugerimos realizar las actividades antes de estar frente a grupo y detectar algunas situaciones que pueden presentarse cuando esté implementando la variación, con el fin de prever sus respuestas. Ver el video de la sección ¿Quieres saber más? puede ser de utilidad para guiar la ejecución de las actividades con sus estudiantes.

**En caso de crisis emocional:**

Si los temas o actividades de las variaciones provocan en los estudiantes emociones desagradables y/o reacciones de llanto, alzar el tono de voz o deseos de no continuar con las actividades, le sugerimos detenerse un momento, preguntar al estudiante ¿qué le serviría en ese momento? y brindarle las opciones de continuar con la actividad o salir del salón a tomar aire fresco y realizar respiraciones profundas, escribir en su diario de emociones o atender las sensaciones en el cuerpo, con el fin de que pueda mantener la calma. Si detecta que se trata de un caso difícil que usted no puede manejar, es deseable que lo canalice a las autoridades escolares competentes, orientador o psicólogo escolar.

**Inclusión:**

Se recomienda incluir por igual a todos los estudiantes en las actividades de las variaciones, poniendo énfasis en aquellos con discapacidad, alumnos en situación de calle, con aptitudes sobresalientes, con enfermedades crónicas, entre otras condiciones. Si tiene dudas puede consultar el documento Equidad e Inclusión (Modelo educativo. México: SEP, 2017) y el Artículo primero de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, disponibles en los siguientes enlaces:

**Equidad e Inclusión:**

<http://www.sems.gob.mx/work/models/sems/Resource/12302/1/images/equidad-e-inclusion.pdf>

Artículo primero: [http://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/1\\_150917.pdf](http://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/1_150917.pdf)

**Para su vida diaria:**

Reflexionar acerca del papel de su familia y otros adultos en la construcción de su forma de percibir el mundo, puede convertirse en una herramienta para empatizar con ellos. De esta manera usted fortalece su sensibilidad en las relaciones interpersonales, dentro de su familia y en otros contextos.

## Evaluación de la lección

De acuerdo a las siguientes afirmaciones, seleccione la opción que refleje su opinión.

Rubro	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Neutral	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
Al menos 50% de los estudiantes identificaron el papel de su familia y de los adultos que considera significativos en la construcción de sus fortalezas y valores.					
Los estudiantes mostraron interés y se involucraron en las actividades.					
Se logró un ambiente de confianza en el grupo.					
¿Qué funcionó bien y qué efectos positivos se observaron al realizar las actividades?					
Dificultades o áreas de oportunidad					
Observaciones o comentarios					