

HIMNO A LAS ESCUELAS SECUNDARIAS TÉCNICAS

Autor: María del Carmen Molina y Rivero (1966)

Escuelas Secundarias Técnicas
juventud entusiasta y febril;
el deporte, el estudio y el trabajo,
son la meta que hemos de seguir.

Escuelas Secundarias Técnicas,
semilleros del porvenir,
en tus aulas forjas los técnicos,
que engrandecen a nuestro país.

El deporte en nuestra vida,
es salud y bienestar,
en competencias la alegría,
es paz, amor y hermandad.

Marchemos Secundarias Técnicas,
estudiando con dedicación,
en el trabajo está el progreso,
en el deporte la salud. (se repite 2 veces)

(Hablando)

¡Escuelas Secundarias Técnicas!

¡Para la superación de México!

¡México, México!

Material desarrollado por prefectura

PROGRAMA DE ADAPTACIÓN AL MEDIO ESCOLAR



P.A.M.E. 2017

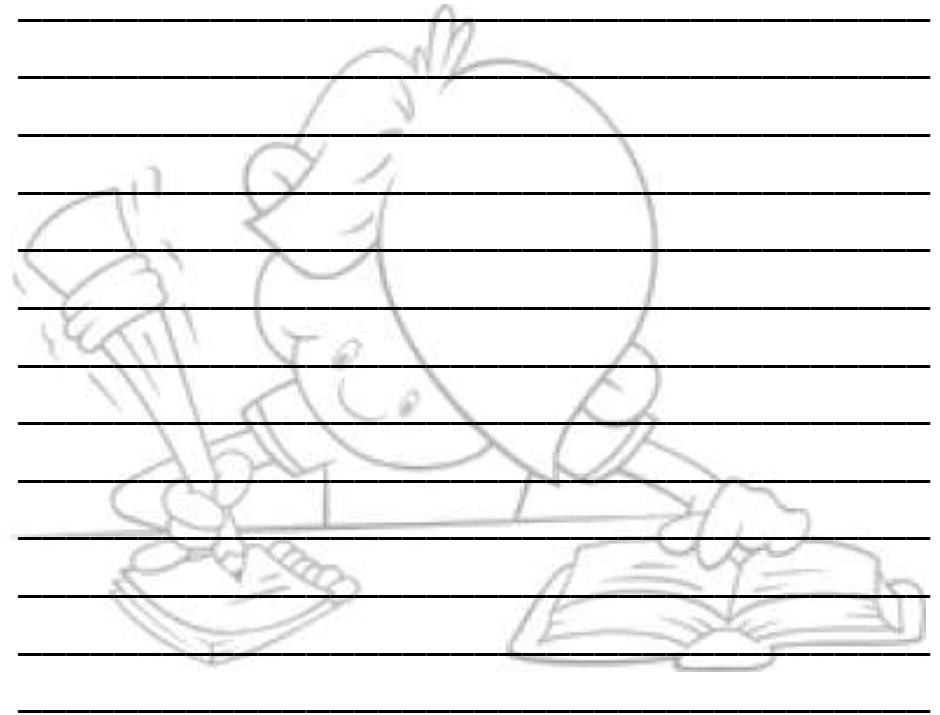
Nombre del Alumno: _____

TURNO MATUTINO

BIOGRAFÍA	3
Sesión 1 LA ESCUELA QUE YO QUIERO	
• Recorrido en las instalaciones	4
• Simbología	5
Sesión 2 MI RELACIÓN CON LOS DEMÁS Y LA FORMACIÓN DE MI PERSONALIDAD	
• Video, lectura y preguntas	6
• Video y consejos	7
Sesión 3 CONSTRUYENDO MI PROYECTO DE VIDA, UN RETO EN MIS MANOS	
• Video y retroalimentación	8
• Autorreflexión	9
Sesión 4 RESOLUCIÓN NO VIOLENTA DE CONFLICTOS	
• Video y retroalimentación	10
• Video y retroalimentación	11
Sesión 5 IMPORTANCIA DE LA AUTOESTIMA	
• ¿Qué es la autoestima? ¡Enemigos de la autoestima!	12
• Caras que expresan tus emociones	13
Sesión 6 EL CUIDADO DE MI SALUD	
• Sopa de letras	14
• Evaluación de enunciados	15
Sesión 7 CONOCIENDO Y VIVIENDO MIS DERECHOS	
• Por cada derecho un deber	16
• Decálogo de valores	17
• Código de ética del estudiante de educación secundaria técnica	18
QUE TE PARECIÓ EL P.A.M.E?	19
HIMNO A LAS ESC. SEC. TEC	20

¿QUÉ TE PARECIÓ EL P.A.M.E?

En las siguientes líneas, escribe tu opinión de lo que trabajaste en el PAME



A continuación revisaremos algunos de los valores más preciados en tu nueva escuela

CÓDIGO DE ÉTICA DEL ESTUDIANTE DE EDUCACIÓN SECUNDARIA TÉCNICA

Bien Común: Asumiré un compromiso como estudiante, obtendré buenos resultados en todas las asignaturas, cuidando la integridad de las personas y las instalaciones de mi escuela, procurando el bienestar de todos.

Respeto: Reconoceré la dignidad de mis compañeros, sus derechos y libertades, los trataré siempre de manera amable y tolerante, promoviendo el diálogo y la mediación para la solución no violenta de conflictos.

Integridad: Actuaré con rectitud en todos mis actos, mantendré un diálogo franco honesto, digno de credibilidad, contribuiré a fomentar una cultura de confianza y verdad.

Honradez: Respetaré lo que no sea mío, conduciéndome con verdad y nunca a través de engaños.

Imparcialidad: Actuaré siempre en forma justa, sin conceder preferencias o privilegios a amigos o compañeros.

Justicia: Guiaré mis actos cumpliendo las **normas de convivencia**, de acuerdo con una cultura de equidad y respeto.

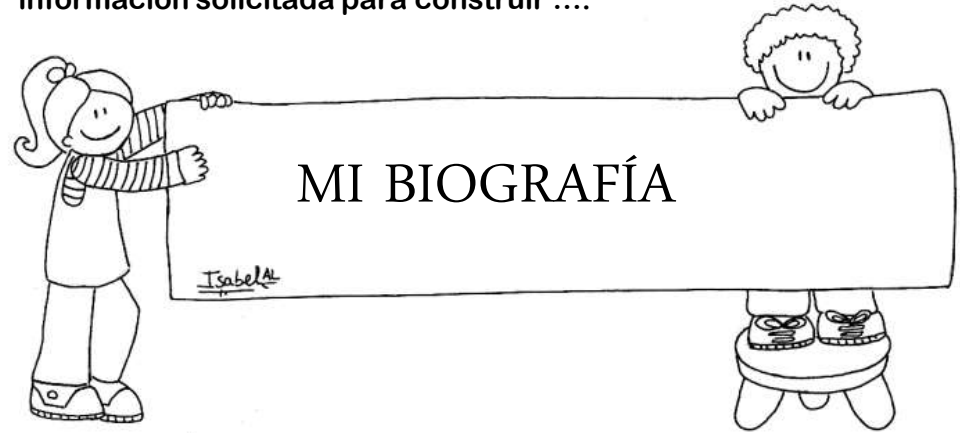
Transparencia: Informaré oportuna y verazmente a autoridades, maestros, a mis padres o tutor acerca de todo acto que atente contra mi integridad física, psicológica o las de mis compañeros y actuaré con responsabilidad y diligencia en las actividades y evaluaciones escolares.

Entorno Cultural y Ecológico: Respetaré las áreas verdes, conservaré limpio mi salón de clase y las instalaciones escolares.

Generosidad: Actuaré con respeto, sensibilidad y solidaridad, ante las necesidades de los menores de edad, personas con discapacidad, de la tercera edad, etnias, y en condiciones de pobreza.

Igualdad: Promoveré en mi actuar cotidiano la equidad de género, el respeto a la diversidad y no discriminaré a persona alguna.

Para comenzar realiza la siguiente actividad , anotando la información solicitada para construir



Mi nombre es: _____

Nací en: _____

Fecha de nacimiento: _____

Mi papá se llama: _____

Mi mamá se llama: _____

Yo vivo en: _____

Mi pasatiempo favorito es: _____

Que espero de mi escuela: _____

RECORRIDO EN LAS INSTALACIONES

Para que conozcas tu escuela, realizarás a acompañado por un maestro o prefecto, un recorrido por la escuela y te explicarán que función o servicio te brindarán y como podrás hacer uso de ellos, terminado el recorrido responde las siguientes preguntas.

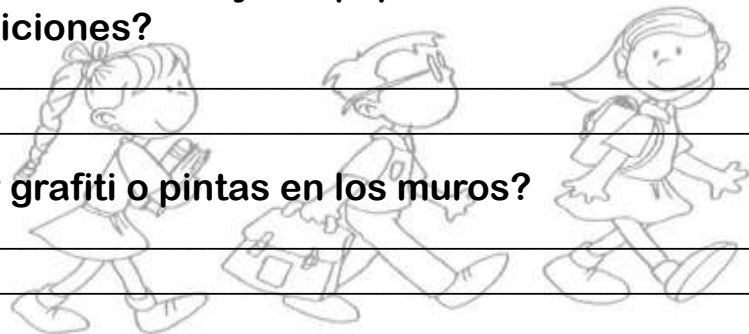
¿Qué diferencias encuentran en las instalaciones de la secundaria técnica y la escuela primaria de la que egresaste?

¿Las instalaciones son amplias, están bien iluminadas?

¿Los servicios sanitarios, aulas, talleres laboratorios están limpios?

¿El mobiliario y equipos están en buenas condiciones?

¿Hay grafiti o pintas en los muros?



DECÁLOGO DE VALORES DE LOS ALUMNOS DE EDUCACIÓN SECUNDARIA TÉCNICA

Aprecio la Dignidad. Al reconocer que cada persona es única, con valores, aptitudes y capacidades propias.

Vivo el Respeto. Al tratar a los demás con dignidad, reconociendo y respetando sus derechos y necesidades, brindándoles un trato cortés y amable.

Disfruto la Libertad. Al conducirme con independencia, realizando aquello que deseo sin violentar las normas ni los derechos de los demás

Practico la Lealtad. Al actuar de acuerdo a mis principios y valores, respetando los de los demás.

Demuestro Tolerancia. Al respetar y admitir en los demás su manera de ser, pensar y actuar, apreciando la diversidad.

Valoro la Justicia. Al actuar con juicio, respetando las normas y derechos que rigen la sana convivencia.

Asumo la Honestidad. Al ser congruente con lo que diga, haga y piense, actuando siempre con apego a la verdad.

Promuevo la Solidaridad. Al colaborar desinteresadamente con mis compañeros en la solución de sus problemas, y en el logro de su proyecto de vida.



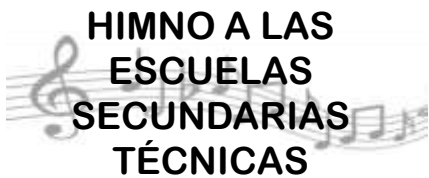
Actúo con Responsabilidad. Al comportarme de manera adecuada y consciente en el cumplimiento de mis deberes.

Reconozco mi Compromiso Al cumplir con las actividades escolares y extraescolares de manera responsable y puntual

La vida en sociedad implica derechos y obligaciones, a continuación, para identificar algunos, realizaremos el siguiente ejercicio

POR CADA DERECHO UN DEBER

No	DERECHO	DEBER
1		
2		
3		
4		
5		
6		

SÍMBOLO	DESCRIPCIÓN
	
	
	
	

MI RELACIÓN CON LOS DEMÁS Y LA FORMACIÓN DE MI PERSONALIDAD

Después de ver el Video “El aguilucho” anota tu comentario:

A continuación realizaremos la Lectura “El hombre nuevo” y anotarás tu comentario:

¿Reflexiona y anota, de qué manera influye tu sociedad (familia, escuela, amigos, etc.) para formar tu personalidad?

Explica ¿Cómo podrías cambiar la relación con tus semejantes para mejorar la convivencia?

EL CUIDADO DE MI SALUD

ÓRGANOS DEL CUERPO Y LOS 5 SENTIDOS

- ¿Cuál es su principal función?
- ¿Su importancia para el buen funcionamiento del resto del cuerpo?
- ¿Qué pasaría si no contaran con esa parte de su cuerpo?
- Registren conclusiones nombren moderador expongan en plenaria.
- Elaboren el ejercicio “sugerencias para cuidar y preservar nuestro maravilloso cuerpo.

Ptos	ENUNCIADO	Eva
+10	si traes alguna fruta en tu refrigerio.	
+10	se lava las manos antes de comer.	
+25	se las lava después de ir al baño.	
+10	si vienes con el cabello limpio y peinado	
+10	si tu calzado esta aseado	
+10	si traes las uñas limpias y recortadas	
+10	si traes tu uniforme o ropa limpia	
+10	si te lavas los dientes después de comer.	
-25	menos si no lo haces	
+10	si tienes un pañuelo	
+10	si no comes frituras, ni tomas refresco	
+10	si tomas por lo menos litro y medio de agua al día.	
125	TOTAL	

Resuelve esta sopa de letras

VITAMINAS
VERDURAS
CRECIMIENTO
SALUDABLE
ENFERMEDAD
LEGUMINOSAS
PAPAYA

BROCOLI
MINERALES
FRUTAS
DESARROLLO
PREVENCIÓN
CÍTRICOS
ZANAHORIA

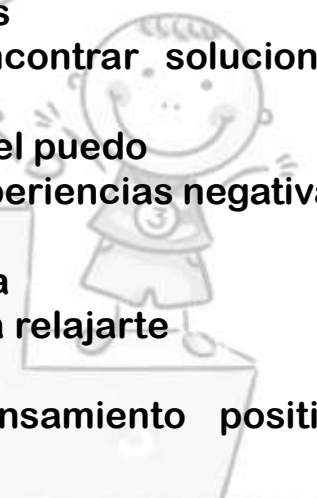


D	F	G	H	P	A	P	A	Y	A	J	K	L	Z	Ñ	S
A	S	D	F	R	G	H	J	K	L	Ñ	Z	X	A	C	A
V	B	N	D	E	S	A	R	R	O	L	L	O	N	M	L
Q	W	E	R	V	T	Y	U	I	O	P	A	S	A	D	U
B	F	G	H	E	J	K	L	Ñ	Z	X	C	V	H	B	D
R	M	Q	W	N	E	R	T	Y	U	I	O	P	O	A	A
O	S	D	F	C	G	H	J	K	L	Ñ	Z	V	R	X	B
C	I	T	R	I	C	O	S	C	V	B	N	I	I	M	L
O	Q	W	E	O	R	T	C	Y	F	R	U	T	A	S	E
L	U	L	I	N	O	P	R	A	S	D	F	A	G	H	J
I	K	E	L	Ñ	Z	X	E	C	V	B	N	M	M	Q	W
E	R	G	T	Y	U	I	C	O	P	A	S	I	D	F	G
H	J	U	K	C	L	Ñ	I	Z	X	C	V	N	B	V	N
M	Q	M	W	E	E	R	M	I	N	E	R	A	L	E	S
T	Y	I	U	R	I	O	I	P	A	S	D	S	F	R	G
H	E	N	F	E	R	M	E	D	A	D	J	K	L	D	Ñ
Z	X	O	C	A	V	B	N	N	M	Q	W	E	R	U	T
Y	U	S	I	L	O	P	T	A	S	D	F	G	H	R	J
K	L	A	Ñ	E	Z	X	O	C	V	B	N	M	Q	A	W
E	R	S	T	S	Y	U	I	O	P	A	S	D	F	S	G

MI RELACIÓN CON LOS DEMÁS Y LA FORMACIÓN DE MI PERSONALIDAD

Después de ver el video “Motivación personal” anota tu comentario:

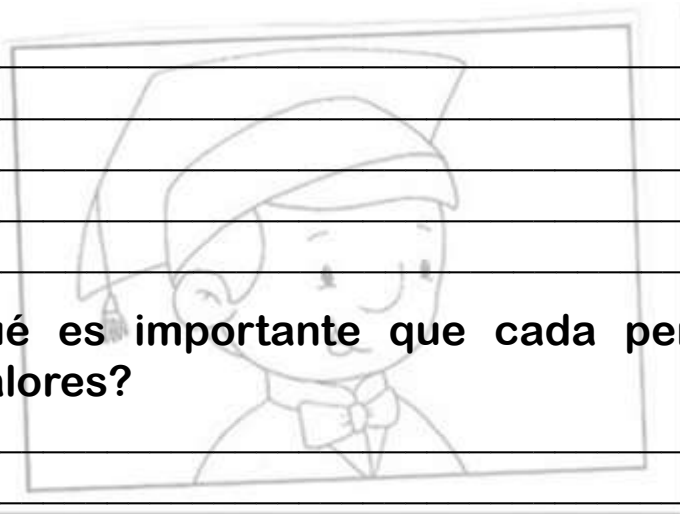
- Cree en ti mismo
- Haz afirmaciones de tus capacidades y habilidades y repítelos con frecuencia
- Espera lo mejor de la vida
- Mírate a ti mismo realizando nuevas tareas y enfrentando nuevos desafíos
- Invierte tu energía en encontrar soluciones positivas a tus problemas
- Sustituye el “no puedo” por el puedo
- No te entretengas con el experiencias negativas
- No seas duro contigo mismo
- Desarrolla una mente serena
- Dispón cada día tiempo para relajarte
- Elige siempre la felicidad
- Práctica cada día el pensamiento positivo desde la mañana



CONSTRUYENDO MI PROYECTO DE VIDA Y UN RETO EN MIS MANOS

Para comenzar esta sesión se proyectara el video _____, terminando contesta las siguientes preguntas

¿Qué observaron en el video?

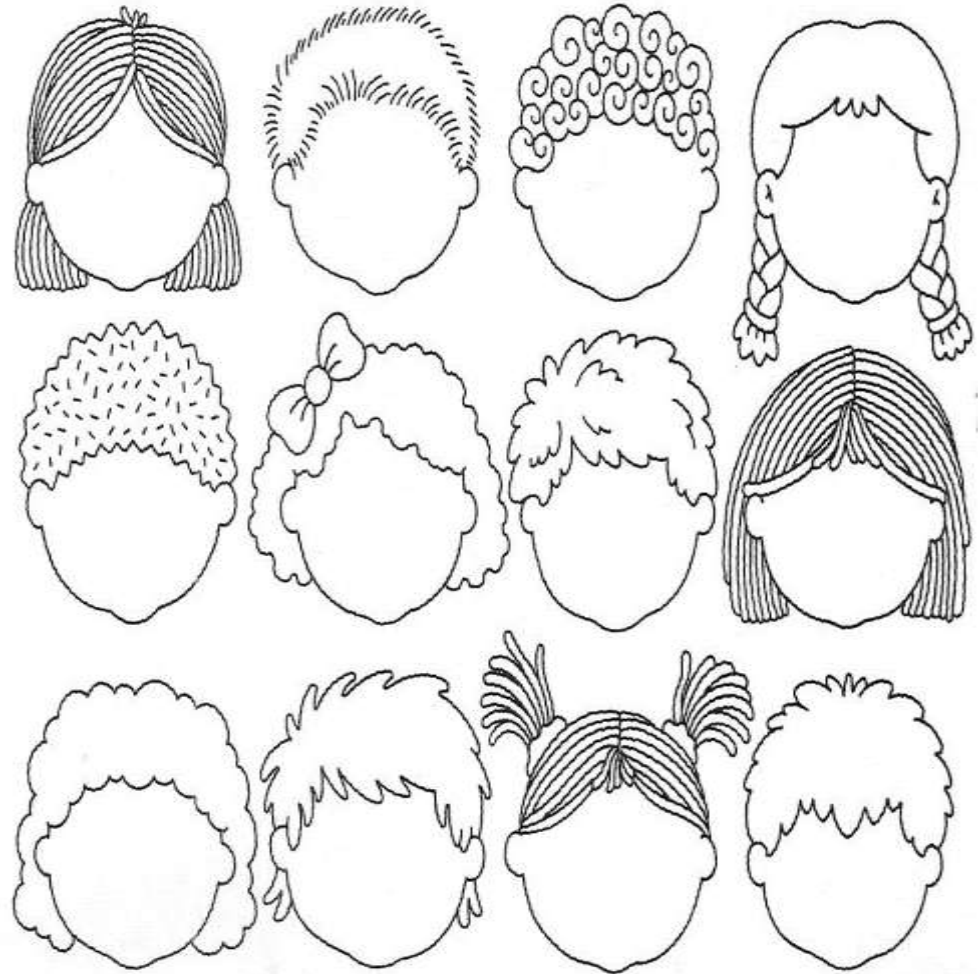


¿Por qué es importante que cada persona tenga valores?

¿Por qué es importante practicar y respetar los valores en la familia, la escuela, y la comunidad?

FORTALECIENDO MI AUTOESTIMA

Dibuja las caras que expresan tus emociones



FORTALECIENDO MI AUTOESTIMA

LA AUTOESTIMA ES:

- Sentirte bien contigo mismo
- Tener confianza en ti mismo
- Ser tu mejor amigo, aunque te equivoques contigo mismo
- Aceptarte como eres
- Un sentimiento agradable cuando piensas en ti
- Sentirte bien contigo
- Buscar resolver los problemas y no huir para evitar el esfuerzo

ENEMIGOS DE LA AUTOESTIMA

- El regaño
- El error, la equivocación
- La indiferencia
- La crítica y la burla
- La agresividad
- La ideas negativas
- El perfeccionismo



CONSTRUYENDO MI PROYECTO DE VIDA Y UN RETO EN MIS MANOS

A continuación responde las siguientes preguntas

¿Por qué existo?

¿Cuál será el propósito de mi vida?

¿Cuáles son mis metas personales y escolares más importantes?

¿Cómo me veré a mi mismo dentro de 3, 7 y 10 años?

¿Termino los proyectos que empiezo?

¿Ensayo mentalmente mis metas?

¿Sé a donde voy en la vida?

¿Cómo visualizas tu misión en la vida?

RESOLUCIÓN NO VIOLENTA DE CONFLICTO

Esta sesión inicia con el video “Convivencia

Anota tu comentario del video

¿Por qué es importante convivir armónicamente?

¿Por qué nuestro diario vivir es importante evitar actitudes agresivas o violentas?



RESOLUCIÓN NO VIOLENTA DE CONFLICTO

Para continuar veremos el video “ese no es mi problema”

Anota tu comentario del video:

¿Por qué es necesario que existan leyes y normas para regular la convivencia social?

¿Cómo podemos contribuir individualmente para mejorar la convivencia en:

Tu hogar: _____

Tu comunidad: _____

Tu escuela: _____

