**TEMA 1: Aprendo a expresar emociones, establecer metas y cumplir acuerdos.**

Cuando las personas crecen ocurren cambios, uno de ellos es tener mayor independencia y cuidado.

Algo importante de tu crecimiento es distinguir tus emociones.

Es importante controlar tus emociones y expresarlas adecuadamente.

Debes aprender a expresar tus sentimientos para que los demás te entiendan.

Es importante ponerte metas y pensar bien como lograrlas.

Cada persona es diferente y debes de tratar de imaginar cómo es estar en el lugar de otra persona esto es tener “empatía”

La cortesía: Es tratar a todas las personas como ser valiosos.

Cumplir con tu palabra: Es cumplir una promesa y ser leal a tus amigos.

Dar nuestra palabra es comprometernos a cumplir algo que dijimos.

Justicia: Es dar a cada quien lo que le corresponde.

*Libertad:* Todos tenemos la libertad de elegir nuestra vida

Tema 2: Nuestros sentimientos

Diariamente vives situaciones que te producen distintos sentimientos.

Es natural expresarlos, pero es necesario aprender a hacerlo sin agredir u ofender.

Por ejemplo, ante una situación que no te guste, puedes platicar con los otros para entender sus opiniones y sentimientos.

Las demostraciones de afecto también deben ser amables y evitar ser ofensivas o bruscas. Sobre todo, con quienes son más pequeños o más jóvenes. Es importante considerar que las bromas, aunque pueden resultar divertidas, también pueden lastimar u ofender.

Los jueces deben aplicar las reglas de manera imparcial y los jugadores estarán de acuerdo con su fallo. Por ejemplo, si una regla en el futbol es no agarrar el balón con la mano, el árbitro se encargará de sancionar a quien no cumpla con esta norma.

**Tema 3: Yo sí espero**

Todas las personas tienen deseos y, a veces, pueden satisfacerse porque existen las condiciones para ello. Sin embargo, muchas veces nuestros deseos se oponen a los de otros; o bien, hay más situaciones urgentes que atender.

Por eso debemos ser pacientes y esperar el momento oportuno para que nuestros deseos se cumplan.

Si tu comportamiento al esperar es amable, tus padres o amigos podrán ayudarte a obtener lo que deseas.

**Tema 4: Mi meta es…**

Una meta es un objetivo que se planea y que, por lo regular es personal. Por ejemplo, aprender a andar en bicicleta.

Existen también metas que se comparten con un grupo, como mejorar las calificaciones.

**Tema 5: Juego limpio**

Los juegos tienen reglas que garantizan a todos las mismas oportunidades de ganar.

Cumplir con dichas reglas es jugar limpio y es una obligación de los jugadores.

Los encargados de hacer respetar las normas son los jueces y árbitros.