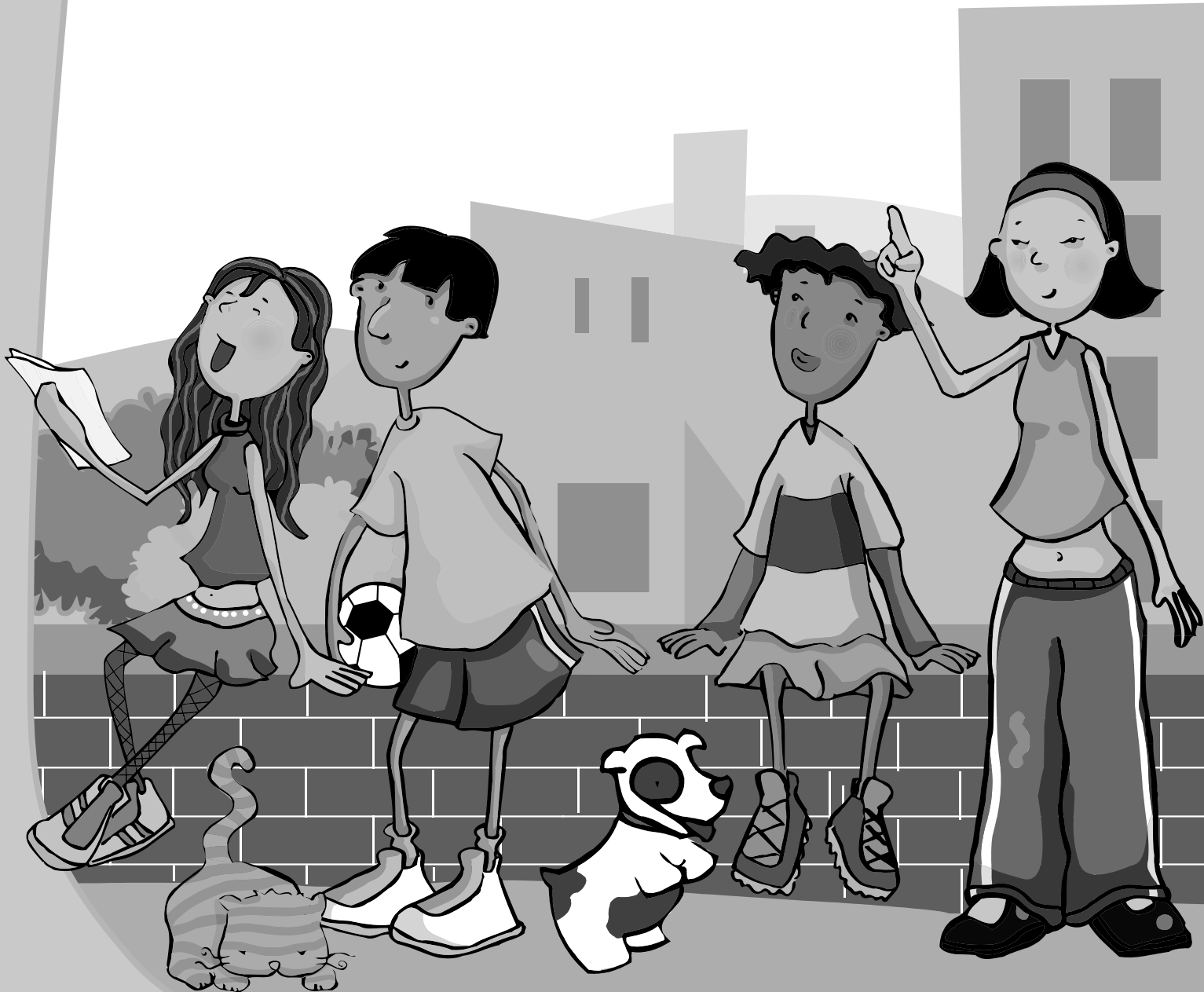


Promoción de Estilos de Vida Saludables

Cuadernillos de trabajo para VI Ciclo



CUADERNILLO N°01:

Aprendiendo
a vivir mejor

FICHAS DE TRABAJO:

- N° 1: Chicos con autoestima.
- N° 2: Reconocemos nuestros sentimientos.
- N° 3: Bingo de la responsabilidad.
- N° 4: No me dejo manipular.
- N° 5: Toma de decisiones.
- N° 6: Elijo lo saludable.
- N° 7: Mis mejores amigos.
- N° 8: La publicidad y el consumo.
- N° 9: Reconozco el valor de los demás.
- N° 10: Organizo mi tiempo.

CONTENIDO TEMÁTICO

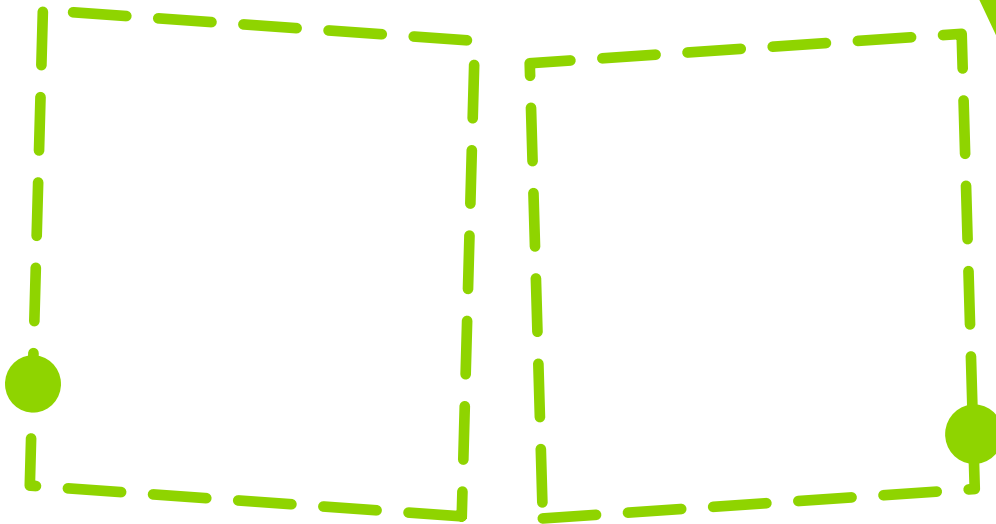
- Autoestima.
- Reconocimiento y manejo de emociones.
- Responsabilidad.
- Autonomía y toma de decisiones.
- Solución de problemas.
- Autoevaluación y monitoreo personal.
- Participación y cooperación.
- Manejo de riesgos.
- Uso adecuado del tiempo.

C

CHICOS CON AUTOESTIMA



- En una hoja de papel dibujamos una silueta masculina o femenina.
- Alrededor de las siluetas escribimos cómo es un chico y una chica con adecuada autoestima: su forma de ser, comportarse, comunicarse y otros aspectos que consideramos importantes.

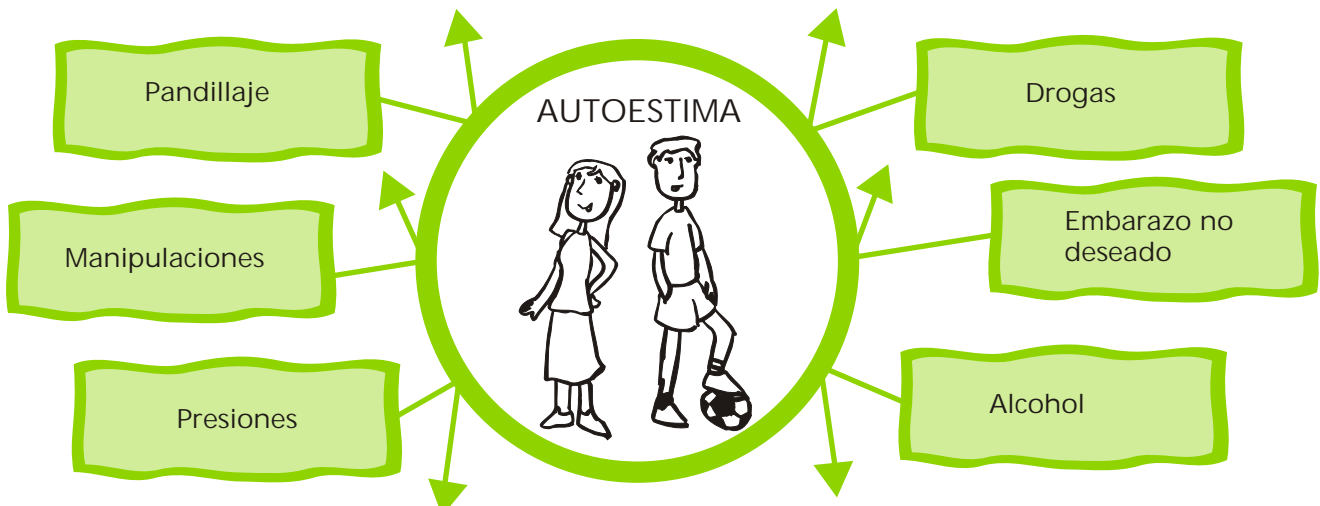


- Elaboramos conclusiones y las escribimos.

- Un chico con adecuada autoestima es una persona:

- Una chica con adecuada autoestima es una persona:

- Formamos grupos de trabajo y analizamos el siguiente gráfico





- ¿Qué relación tiene la autoestima con la prevención de riesgos y daños para el adolescente?
- ¿Cómo se comportan los chicos y chicas con adecuada autoestima frente a las drogas, el alcohol, la manipulación de los amigos o de la pareja?
- ¿Chicos y chicas con adecuada autoestima formarán parte de grupos violentos? Explica...

Algo que debemos recordar

La autoestima es la apreciación que tienes de ti mismo, de tu propia valía e importancia. Te aprecias si valoras tus propias características personales, como tu aspecto físico, tu lugar de origen, lo que sabes hacer y lo que conoces de la vida.

Una persona con adecuada autoestima es capaz de cuidar su cuerpo, hacerse respetar, de entender las responsabilidades de su sexualidad y de relacionarse mejor con otras personas.

Los jóvenes con inadecuada autoestima son más susceptibles de ser presionados o manipulados por sus compañeros, por el temor a ser rechazados. Esta situación permite que sus derechos sean transgredidos.

Ser consciente de tu propia importancia significa darte cuenta que puedes "marcar la diferencia". Sentirte valioso no significa ser egoísta ni creer que eres superior a alguien. Una persona con adecuada autoestima nunca disminuye a nadie.

Una adecuada autoestima permite que la persona actúe sobre la base de sus propias convicciones, deseos y pensamientos, sin tener como base la aprobación o desaprobación de los demás. Si tenemos esto claro es difícil que elijamos actividades o situaciones de la vida que nos pongan en riesgo, como ingerir drogas, dejarnos manipular, consumir alcohol, etc.

Una adecuada autoestima nos permite sentirnos responsables de nosotros mismos, de nuestra seguridad y bienestar, lo cual genera confianza en sí y en los demás. Ser amigo de uno mismo, aceptarse, quererse, Valorarse es la base para vivir una vida plena.

RECONOCEMOS NUESTROS SENTIMIENTOS



- En esta actividad vamos a fortalecer nuestra capacidad de reconocer nuestros sentimientos.
- Observen cada una de las figuras dibujadas:



- Imaginen a qué se debe que éstos adolescentes tengan éstos sentimientos y completen las frases según corresponda a cada persona.

Juan está _____ porque _____

Rosa está _____ porque _____

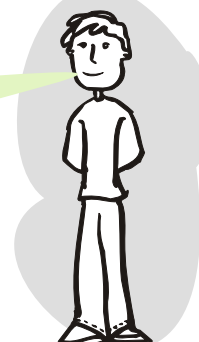
Luis está _____ porque _____

Ana está _____ porque _____



Juan, Luis, Rosa y Ana están EXPRESANDO SUS SENTIMIENTOS

Nosotros SIEMPRE expresamos lo que sentimos.



- Con la ayuda de nuestro profesor (a) reconozcamos los sentimientos. Según complete mejor, escribimos antes de cada palabra: "soy" o "me siento":

..... Honesto/a colaborador/a
..... frustrado/a abandonado/a
..... confiado/a alegre
..... desordenado/a rechazado/a
..... traicionado/a contento/a
..... triste tímido/a
..... valiente Atlético/a

Si pusiste "me siento" para completar mejor la palabra, es un sentimiento. Los sentimientos pueden ser positivos o negativos para la salud.



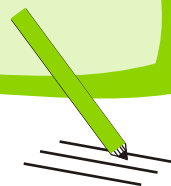
- Completamos las siguientes oraciones proponiendo lo que es mejor para no dañar nuestra salud. Comparamos nuestras respuestas y hacemos un consolidado.

Si una persona se siente triste debe:, no debe

Si una persona siente mucha cólera debe:, no debe.....

Si una persona se siente solo (a) debe:, no debe

Si una persona se siente engañado (a) debe:, no debe



Algo que debemos recordar

Las palabras a las que ha sido fácil anteponerle "ME SIENTO" se refieren a sentimientos. La inteligencia no supone tan sólo resolver problemas matemáticos o producir una brillante partitura de música, sino que también implica el conocimiento de uno mismo y la sensibilidad o capacidad de entender a otras personas.

La inteligencia emocional se refiere a la capacidad de comprender nuestras emociones, conducir las de manera positiva y ponernos en el lugar de los demás, mejorando así nuestra manera de vivir y afrontar las diferentes situaciones que enfrentamos cada día. Por ejemplo si sabemos que estamos molestos, debemos calmarnos y desarrollar comportamientos que no permitan llegar a las ofensas, peleas y golpes.

Si vemos que una persona adolescente, joven o adulta consume alcohol para "ahogar una pena" o para celebrar un triunfo, observamos que no maneja positivamente sus emociones y se está haciendo daño a si misma.

Una persona con adecuada autoestima aprende a manejar y controlar sus emociones o sentimientos y actúa de manera positiva para sí misma y para quienes la rodean. El uso de tabaco, alcohol, marihuana, éxtasis, cocaína, inhalantes no ayudará a resolver un problema, sino que lo agudizará. El recurrir a la violencia para resolver un conflicto será siempre fuente de mayores riesgos y daños a nivel individual, familiar y social. Es posible aprender a celebrar las alegrías y triunfos sin recurrir al alcohol.

Para comunicarnos de manera asertiva necesitamos aprender a identificar nuestros sentimientos, saber comunicarlos y tomar decisiones adecuadas.

Saber motivarnos a nosotros mismos, ser optimistas, flexibles, nos hace encontrar la forma de superar las adversidades que se presenten en la vida.

BINGO DE LA RESPONSABILIDAD



● Para esta actividad debes contar con tu lapicero.

BINGO DE LA RESPONSABILIDAD
Encuentra a alguien que cumpla el requisito y anota su nombre.
Si terminas tu tablero gritas: ¡BINGO!

Encuentra a alguien que colabora con los demás.	Encuentra a alguien que trabaja para ayudar a sus padres.	Encuentra a alguien que se acostó tarde pero que se levantó temprano.
Encuentra a alguien que desaprobó un curso pero se esforzó y fue promovido.	Encuentra a alguien que siempre es puntual.	Encuentra alguien que cuida de su aseo personal.



● Ayudados por nuestro profesor (a), dialogamos con las personas que hemos identificado en cada casillero de nuestro juego de bingo. Les preguntamos:

- ¿Cómo aprendieron que debían colaborar con los demás?
- ¿Qué les impulsó a levantarse temprano a pesar que regresaron de una fiesta?
- ¿Qué hicieron para aprobar el curso?
- ¿Cómo aprendieron a ser puntuales?
- ¿Por qué consideran necesario cuidar del aseo personal?
- ¿Qué significa para ustedes ser responsables?



- Nos organizamos en cinco grupos de trabajo.
- Cada grupo recibe un comportamiento cuyo constante ejercicio ayuda a una persona a ser responsable tales como: puntualidad, orden, el cumplimiento del deber, la constancia, el optimismo.
- Con este comportamiento construirán la historia de una persona adolescente que lo practica. Para facilitar el trabajo contarán con la definición de este comportamiento.
- Presentan la historia en plenaria.

Definición de comportamientos responsables:

La puntualidad: es hacer las cosas a tiempo; llegar a la hora convenida. Es signo de aprecio a uno mismo y de respeto a los demás.
Construyamos la historia de una persona que es puntual.



El orden: nos lleva a no perder el tiempo en lo accidental y lo secundario para ganarlo en lo esencial, en lo más importante; así como poner todo en su lugar. Construyamos la historia de una persona que es ordenada.



El cumplimiento del deber: nos permite valorarnos más como personas ante la satisfacción que sentimos por el trabajo y cumplimiento adecuado de todas nuestras obligaciones. Construyamos la historia de una persona que cumple con su deber.



La constancia: nos permite seguir hasta el final, sin abandonar ante las dificultades que surjan. Construyamos la historia de una persona que es constante.

El optimismo: nos mantiene ilusionados con la mirada puesta en el éxito final. Construyamos la historia de una persona que es optimista.





- Enumeramos los beneficios que traerá en la vida de un estudiante el ser responsable y cumplir con su deber.

Algo que debemos recordar

Asumir una responsabilidad contigo mismo fortalece tu autoestima. Ser responsable significa que tú mismo haces algo, te dispones a CREAR situaciones en las que actúas de la manera más beneficiosa para ti y para los demás.

La responsabilidad es resultado de un impulso que nos mueve a hacer realidad nuestros proyectos personales. Un proyecto personal puede ser aprobar satisfactoriamente todos los cursos al final de un bimestre de trabajo escolar y esto nos motiva a ser responsables con los estudios, las horas de descanso, de diversión, de trabajo.

Ser responsable es en esencia asumir nuestra propia cuota en la tarea de crecer y madurar. Tu impulso interior y tu voluntad son y serán tus mejores aliados.

No podemos pensar que las cosas se consiguen con "golpes de suerte", sólo triunfan los que ponen esfuerzo; tampoco nos puede engañar la idea del éxito fácil; ése, si existe, es fugaz y no tiene base ni consistencia. Para ser héroes no hay que hacer grandes hazañas; hay que vencer cada día en una pequeña cosa.

Si tenemos un proyecto ya tenemos motivos para hacer las cosas. Entonces hace falta los hábitos, que son los comportamientos que realizaremos siempre para cumplir con nuestros proyectos, como el orden y la puntualidad.

Esfuerzo, autoexigencia, trabajo, orden, constancia, disciplina, cumplimiento del deber; son asuntos muy relacionados entre sí y que tienen que ver con los motivos que nos mueven a hacer realidad nuestros proyectos, a ser la persona que queremos ser. Esto nos hace sentirnos más valiosos y capaces.

NO ME DEJO MANIPULAR



- De manera individual respondemos lo siguiente:

Recuerda un momento de tu vida en que alguien o un grupo de amigos o amigas te exigían que hicieras algo en contra de tu voluntad. ¿Cómo te sentiste?; ¿qué aprendiste?

Recuerda una vez en que defendiste algo en lo que creías. ¿Cómo te sentiste?; ¿qué aprendiste?



- Formamos tríos y compartimos las respuestas.
- Luego, con la ayuda de nuestro profesor (a) definimos qué es una presión.
- Por lluvia de ideas mencionamos todas las frases o palabras que utilizan los amigos o diversas personas cuando nos exigen algo, como tomar, fumar, ir a una fiesta, estar con un chico (a), tener relaciones sexuales, etc; y las escribimos en la pizarra.

- Nos organizamos por grupos y elegimos dos o tres frases o palabras que se utilizan para presionarnos. Preparamos una dramatización sobre cómo responder a presiones.

- En la pizarra escribimos el siguiente aviso:

PARA MANEJAR LA PRESIÓN:

- Tener claro qué quiero
- Expresar clara, cordialmente pero con seguridad mi punto de vista.
- Expresar clara, cordialmente y con decisión lo que acepto o lo que no acepto.
- Asumir las consecuencias de mi postura.

- Desarrollamos las dramatizaciones. Nuestro profesor o compañeros (as) del salón podrían repreguntar para probar la contundencia de nuestros argumentos.



- De manera personal completamos las siguientes frases:

Si a mí me sucediera..... Yo haría

Si a un amigo(a) le sucediera Yo le ayudaría

- Invitamos a dos o tres compañeros a compartir su reflexión personal.



Algo que debemos recordar

Generalmente las opiniones y valores de los familiares, amigos, la pareja, el maestro, así como también de los medios de comunicación e incluso la moda, influyen en las decisiones que toman los adolescentes.

Debido a la necesidad de sentirse parte de un grupo, de "estar en todo" propio de la etapa adolescente, los chicos y chicas pueden ser más susceptibles de ser influenciados por buscar la aprobación de los demás, especialmente de los amigos y amigas de su edad. Por ello actúan de acuerdo a lo que ellos esperan de él o ella, dejando de lado los propios valores y deseos.

Muchas veces el adolescente recibe presión para hacer una u otra cosa que agrada al grupo o que el grupo considera necesario, por ejemplo tomar alcohol en una fiesta, iniciarse sexualmente, demostrar que podemos asumir cualquier riesgo o simplemente que somos independientes y que podemos hacer lo que "se nos venga en gana".

Es importante que los adolescentes y niños aprendan a cuidarse y defender lo que realmente creen y quieren. Para ello es necesario que aprendan a identificar la presión, para que cuando se presente, en cualquier circunstancia y con cualquier persona, puedan lograr que los demás respeten sus puntos de vista y comprendan cuáles son los límites de aquello que están dispuestos a hacer y qué no. Si un adolescente se comporta por convicción propia está defendiendo sus derechos y esta tomando entre sus manos el control de su vida.

Por ello es importante entrenarnos, aprender a comunicar lo que realmente queremos, sentimos y pensamos. No se debe tomar alcohol, ingresar a una pandilla, fumar, acudir a una fiesta o ser enamorado (a) de alguien como resultado de la presión o por quedar bien con los demás; lo más importante en el ser humano es actuar con libertad y responsabilidad.

TOMA DE DECISIONES



- Con la ayuda de nuestro profesor (a) escribimos los siguientes casos en hojas de papel y los pegamos en la pizarra.

Un adolescente debe decidir ir o no a una discoteca donde venden alcohol y "cigarrillos" a los escolares. Para ello debe faltar a clase.

Para ingresar al grupo, un adolescente debe ir al estadio y demostrar que puede ser "bien bravo".



En una pollada pro salud de un vecino, un chico le pide la prueba del amor a su enamorada. Ella no sabe qué responder.

Tres amigos invitan a tres amigas a un evento artístico en el barrio. Ellas dudan, pues saben que en estos espectáculos algunos adolescentes y jóvenes suelen consumir alcohol hasta embriagarse, terminando en grescas y pleitos.

- Agregamos otros casos que conocemos donde los adolescentes deben tomar decisiones, los anotamos en hojas y los pegamos en la pizarra.
- Formamos grupos de trabajo y elegimos un caso frente al cual se debe tomar una decisión.
- Aplicamos el proceso de toma de decisiones en cada caso.

EL PROCESO DE TOMAR DECISIONES.

- Tener claro qué tenemos que decidir
- Obtener información (personas confiables, maestros, libros, etc.)
- Encontrar las alternativas de solución y analizar las ventajas y desventajas de cada una.
- Analizar nuestros valores para actuar de acuerdo a nuestras propias creencias y evitar sentirnos culpables o frustrados más adelante.
- Elegir una alternativa
- Hacerse responsable de la decisión tomada (asumir las consecuencias)



- Presentamos el trabajo grupal en plenaria.

Dialogamos:

- ¿Conocen ustedes casos en que las personas tomaron malas decisiones?; ¿cuál fue el resultado de esa decisión?
- ¿Qué pasaría en la vida de los adolescentes si aprenden a tomar buenas decisiones?
- ¿Qué papel juegan nuestros valores y creencias cuando vamos a tomar decisiones?
- ¿En qué momentos y situaciones es más fácil tomar decisiones?
- ¿En qué momentos y situaciones es más difícil tomar decisiones?

- De manera individual escribimos un problema frente al cual debemos tomar una decisión. Repetimos el ejercicio realizado en aula para este caso personal.



Algo que debemos recordar

La adolescencia es una etapa llena de desafíos y decisiones importantes respecto al presente y al futuro. Todas las personas tienen derecho a tomar sus propias decisiones en forma autónoma y responsable, pero esta es una habilidad que requiere de un proceso de aprendizaje práctico. Es importante tener la oportunidad de ensayar.

Buscar información proporciona la base para analizar las ventajas, desventajas y consecuencias de cada alternativa a elegir. Es fundamental que la información sea confiable, por ello profesores, libros, revistas y personas confiables nos pueden dar la información que necesitamos conocer para tomar una buena decisión.

A veces los jóvenes tienen mayores dificultades cuando buscan información referida a la sexualidad debido al temor y vergüenza, así como la falta de personas y lugares donde acudir para solicitarla.

También necesitamos analizar las ventajas y desventajas de cada alternativa, así como las consecuencias a mediano y largo plazo.

Analizar y confrontar las alternativas con nuestros propios valores, que son aquellas ideas que orientan nuestra conducta en la vida y definen lo correcto y lo incorrecto, lo positivo y lo negativo, etc. Analizar nuestros propios valores nos ayudará a actuar por convencimiento propio, sin ser manipulados por los demás.

Tomar la decisión y saber comunicarla en el momento adecuado y de una manera cordial pero firme.

Evaluar los resultados para saber si se lograron los resultados esperados y analizar las razones del éxito o el fracaso. Esto reafirma la confianza en nosotros mismos. Si tuvimos éxito se aprovecha la experiencia para futuras decisiones y si fracasamos también hemos aprendido algo valioso para futuras decisiones.

E LIJO LO SALUDABLE

Vamos a analizar qué comportamientos nos ayudan a crecer y desarrollarnos saludablemente.



- En los extremos del aula colocamos dos carteles que digan: **COMPORTAMIENTO ADECUADO** y **COMPORTAMIENTO INADECUADO**.
- Nuestro profesor (a) leerá una frase que tiene que ver con un comportamiento. Si consideramos que es adecuado para una persona, nos trasladamos al cartel: **COMPORTAMIENTO ADECUADO**, si consideramos lo contrario, nos trasladamos al cartel correspondiente.
- Un comportamiento adecuado es una conducta positiva para la vida de una persona y de quienes le rodean.

FRASES PARA EL EJERCICIO:

1. Dialogar sin insultar ni pelear.
2. Decir SI o NO con seguridad.
3. Saber rechazar lo negativo.
4. Expresar lo que sentimos sin avergonzarnos.
5. Tratar bien a mis amigos y amigas.
6. Ver películas violentas y sangrientas.
7. Participar en peleas callejeras.
8. Divertirse sanamente.
9. Fumar cigarrillos y beber cerveza.
10. Falsificar la firma de los padres.
11. Disfrutar viendo material pornográfico.
12. Buscar juegos violentos en el internet.
13. Citarnos con personas desconocidas.
14. Ser parte de un grupo violento.
15. Hacer cosas negativas por quedar bien con mi grupo de amigos.
16. Buscar hacer algo positivo en el tiempo libre.
17. Probar drogas por curiosidad o porque me siento mal.



¿Participar en peleas callejeras es un comportamiento adecuado?

COMPORTAMIENTO
ADECUADO

COMPORTAMIENTO
INADECUADO



- Finalizado el ejercicio y con la ayuda de nuestro profesor dialogamos:
¿Qué comportamientos son los más adecuados para nosotros?. ¿Qué consecuencias positivas traería para nuestras vidas practicarlos constantemente?
¿Qué comportamientos son inadecuados para nosotros?. ¿Qué consecuencias negativas traería para nuestras vidas practicarlos constantemente?
- Cada uno escribe en un papel los nombres de las personas que le rodean (en la familia, en el colegio, en su barrio) y anota una lista de comportamientos positivos que desea poner en juego cuando se encuentre con ellos.
- Comparte su reflexión con un compañero (a) del aula.

Algo que debemos recordar

Lo saludable tiene que ver con lo que hacemos cada día para vivir. Aquello que hacemos puede incrementar nuestras posibilidades de sentirnos sanos y fuertes en todos los aspectos de nuestra vida, o puede ser una ruta a problemas de salud, en las relaciones con nuestros amigos, padres, la pareja, la escuela entre otros.

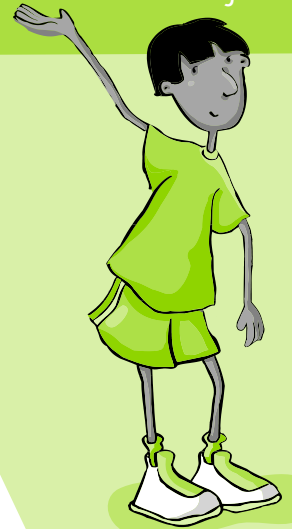
Las personas tenemos nuestra manera de actuar y de ser. Cuando somos niños nuestros padres nos apoyan para adquirir hábitos y desempeñar comportamientos sanos.

Pero en la adolescencia que es una etapa donde nuestros comportamientos son más autónomos, somos nosotros mismos los que decidiremos adoptar o no un comportamiento saludable. Cada vez que elegimos un comportamiento saludable, estamos dando un paso firme para nuestro bienestar.

Una persona saludable tiene una forma de ser y un estilo de vida que le permite crecer, ser mejor, sentirse bien, comunicarse adecuadamente con los demás, cumplir sus metas en la vida, gozar del respeto y estima de quienes le rodean, entre otras ventajas.

Relacionarnos adecuadamente con los demás es parte de una vida saludable. Elegir una forma adecuada de dialogar, de llegar a acuerdos, saber rechazar algo cuando no nos conviene, poder tratar bien a nuestros hermanos y hermanas, a los amigos y amigas, es parte de un adecuado desarrollo de cada adolescente.

MIS MEJORES AMIGOS



- ¿Tienes un buen amigo (a)?, ¿quién es?, ¿qué hacen juntos?
- ¿Qué es para ti la amistad?

SE BUSCA UN AMIGO

- Escribe alrededor de la silueta las cualidades que esperas encontrar en un buen amigo (a).



ESCRIBE todas las cosas que puedes hacer con un amigo.

ESCRIBE todas las cosas de las que puedes hablar con un amigo.

- De manera personal reflexiona:



- ¿Qué esperas de un amigo?
- ¿Qué le ofreces tú a tus amigos?
- ¿Qué diferencia hay entre la lealtad y la sumisión al amigo?
- ¿Qué pensarías de un amigo (a) que te motiva a tomar alcohol u otra droga?
- ¿Cree que puede existir verdadera amistad entre padres e hijos?; ¿qué se necesitaría para lograrlo?
- ¿Puede haber verdadera amistad entre un chico y una chica?

EL JUEGO DE LA AMISTAD

- Construimos una pelota de papel.
- Formamos un círculo.
- Con la ayuda de nuestro profesor (a) iniciamos el juego.
- Cuando llega la pelota a mis manos digo el nombre de mis amigos y paso la pelota a otra persona del círculo que hace lo mismo. A la señal del profesor cambiamos el tema del juego.
- Temas del juego: el nombre de mis amigos / Cómo se comporta un amigo / quién es un mal amigo / lo que opino sobre la amistad entre un chico y una chica / algo que le puedes brindar de ti a un amigo/



Algo que debemos recordar

La amistad es un sentimiento entre dos personas que las une para conocerse y compartir momentos muy importantes de su vida.

Cuando alguien es un buen amigo se siente satisfecho. La amistad nos hace felices, nos dignifica y nos hace sentirnos persona.

Entre amigos se dialoga, comparten juegos, preocupaciones, anhelos, también problemas.

Ser amigo/a de alguien implica ser sincero (a) con ella, solidario (a) y no actuar buscado algún tipo de interés.

La amistad es una afinidad de intereses y la alcanzamos plenamente cuando nuestro "Yo" lo compartimos con alguien; esto exige una dosis de comprensión, fidelidad, de sinceridad. Los amigos son la familia que elegimos por propia voluntad.

Para el logro de la amistad entre padres e hijos, el secreto es "cultivar de manera constante la comunicación profunda" y "practicar el compartir".

La amistad más peligrosa es la que se basa en la dependencia, es decir cuando uno de los amigos piensa y resuelve todo por los dos.

Un buen amigo jamás propone nada que no sea bueno; no insiste en que hagamos lo que nos desagrada o nos confunde; no sobrepasa los límites de respeto y consideración que debe tener por el amigo.

Existen "amigos" de los cuales hay que dejar de ser amigos.

El verdadero amigo...

- Sabe respetarnos y respetarse
- Participa en todo lo nuestro con nosotros
- Sabe considerarnos en sus opiniones y consejos
- Propone iniciativas y acepta alternativas
- No se muestra posesivo (a)
- Busca desarrollar aspectos positivos de nuestra personalidad
- Ayuda a nuestro equilibrio personal
- Manifiesta conductas optimistas y alegres
- Favorece la confianza que debemos tener en nosotros mismos
- Nos impulsa a hacer aquello para lo que somos capaces
- Sabe alegrarse de nuestros éxitos
- Siempre está dispuesto a escucharnos y comprendernos
- Está con nosotros en la adversidad
- Se arriesga a corregirnos
- Espera comprensión de nuestra parte
- Fiel es el primer apellido del amigo.

L A PUBLICIDAD Y EL CONSUMO



- Vamos a vivir una experiencia hipotética. Para ello tomaremos una hoja de papel y un lapicero
- Cuando nuestro profesor (a) diga lo siguiente, todos haremos rápidamente aquello que nos ha pedido.

“Todos ustedes han resultado ganadores de S/.100 soles (cien nuevos soles). En un minuto, tendrán la oportunidad de gastar todo ése dinero en aquello que desean. En dos minutos deben hacer una lista de todo aquello que harán con el dinero”.

- Finalizado el tiempo dejamos de escribir.
- Ahora, haremos otro ejercicio. Para ello formamos grupos de trabajo.



En grupo asumiremos el rol de publicistas. Haremos publicidad a todos aquellos productos que queremos compren los estudiantes con sus S/. 100 nuevos soles.

- En una hoja de papel escribimos toda la publicidad que se nos ocurra, podemos tomar ejemplos de las propagandas de televisión, periódico, radio, entre otros. Tendremos dos minutos para finalizar el ejercicio.
- Ahora compartiremos el ejercicio de publicidad. Comparamos nuestra lista de gastos y con todos aquellos productos que nos vende la publicidad.
- Con la ayuda de nuestro profesor (a) organizamos un debate.



¿En la vida real qué compran los adolescentes cuando tienen dinero?
¿Existen diferencias entre lo que compran si son hombres o mujeres?, ¿cuáles son esas diferencias?
¿Qué papel juega la sociedad de consumo en aquello que queremos ser y tener?; ¿cuáles son sus intereses?
¿Qué ocurre en la vida de un y una adolescente cuando no puede adquirir lo que la sociedad de consumo le manda?. Escribimos la respuesta por separado para la chica y el chico.

En la vida de una chica

En la vida de un chico

¿Cómo creen ustedes que se sienten los padres de los adolescentes cuando no pueden comprar todo aquello que les piden?; ¿a qué tipo de productos le dan prioridad los padres?, ¿por qué?

- Escribimos qué puede hacer una adolescente mujer y un adolescente hombre para no dejarse manipular por la sociedad de consumo.

Soy capaz de consumir sólo lo que necesito y me hace bien.



Algo que debemos recordar

Muchos anuncios de televisión nos hablan de lo gratificante que es la vida de alguien que puede adquirir los productos que anuncian. Nos presentan también el alcohol y los cigarrillos como productos que nos proporcionan estilo, estatus, muchos amigos y mucha alegría. Pero es importante que aprendamos a identificar qué hay detrás de éstos mensajes.

Los medios de comunicación ganan mucho dinero con la publicidad a diversos productos. Recordemos que muchos eventos deportivos están auspiciados por compañías cerveceras o tabacaleras. Esto es una tremenda contradicción, pues el deporte está ligado a la salud, el cuidado de nuestro cuerpo y al consumo de sustancias que no alteren el funcionamiento de nuestro organismo.

Muchos adolescentes se sienten mal cuando no consumen uno u otro producto, cuando no compran tal o cual ropa, pantalón o zapatilla de moda y algunos presionan a sus padres para que les compren productos que responden a los anuncios de la publicidad. Los adolescentes presionan a sus padres para que adquieran lo que la moda manda, sin comprender que pueden existir otras necesidades por cubrir dentro de la familia. Algunos adolescentes llegan a sentirse mal si su familia no cede a sus demandas.

Como adolescentes tenemos la capacidad de darnos cuenta si una necesidad está obedeciendo a un mandato de la sociedad de consumo. Un (a) adolescente es capaz de vivir y ser él mismo (a) sin necesidad de demostrar que puede comprar tal a cual cosa; porque vale por lo que es, no por lo que tiene o compra.

La publicidad vende mucho alcohol, tabaco, ropa y con ello ideas de belleza, de modernidad que pueden afectar nuestra salud y nuestro desarrollo personal. Una persona está en capacidad de formarse una opinión propia y actuar con autonomía frente a ella.

RECONOZCO EL VALOR DE LOS DEMÁS



- Desarrollaremos una actividad que nos permitirá integrarnos más y reconocer las cualidades de nuestros compañeros.
- En una hoja de papel escribimos nuestro nombre. Doblamos el papel.
- Hacemos un círculo.
- A la señal de nuestro profesor (a) nos pasamos los papelitos de una mano a otra. Cuando el profesor dé una señal se detiene el juego y nos quedamos con un papelito en la mano.
- El siguiente paso será presentar al compañero (a) que nos ha tocado.



Ejemplo:

"Él/ Ella es _____; es una persona _____".

- Paulatinamente cada uno va presentando a un compañero (a).
- La siguiente actividad personal la realizaremos como tarea para la casa:

Nombra a todas las personas que te aprecien, te valoren y te estimen de verdad; ¿cuántas personas serán?. Escribe sus nombres y como demuestran que te aprecian.

1.me aprecia, lo demuestra cuando.....
2.me aprecia, lo demuestra cuando.....
3.me aprecia, lo demuestra cuando.....



- Con la ayuda de nuestro profesor (a) reflexionamos sobre este pensamiento.

Todas las personas tenemos derecho a ser tratados con respeto, ser valorados reconocidos como seres valiosos ante los demás.
¿Qué significa?
Escribelo en tu cuaderno.



Algo que debemos recordar

Mi autoestima también la construyo cuando me relaciono con los demás. Cada día podemos profundizar un poco mas en el conocimiento de uno mismo, pero también de los demás.

El colegio es espacio donde docentes y alumnos aprendemos y crecemos juntos, donde creamos lazos de confraternidad y donde crecemos como ciudadanos.

Saber descubrir al otro, tener claro en qué somos diferentes pero reconocer también sus capacidades nos ayuda a cohesionarnos, hacer de nosotros mismos un núcleo y estar seguros que somos capaces de convivir haciendo del colegio un lugar de encuentro. Esto implica reconocer su importancia y construir una imagen positiva de si.

Para desarrollar nuestra ciudadanía y capacidad de construir una sociedad más democrática necesitamos aparte de valorarnos a nosotros mismos, valorar a los demás.

O Ficha de Trabajo No. 10

ORGANIZO MI TIEMPO



● Leemos los refranes:

- "No dejes para mañana lo que puedes hacer hoy"
- "El tiempo es oro"
- "Un esfuerzo organizado vale más que mil esfuerzos dispersos".
- "Hace más el que quiere que el que puede".
- "A quién madruga Dios lo ayuda".
- "Querer es poder".



● Nos organizamos en grupos y explicamos el significado de éstos refranes.

● A nivel personal elaboramos un horario donde explicamos cómo distribuimos nuestro tiempo.

ASÍ DISTRIBUYO MI TIEMPO

Nombre:

Edad:

HORARIO	DESCRIBO MIS ACTIVIDADES
1:00 a.m.	
2:00 a.m.	
3:00 a.m.	
4:00 a.m.	
5:00 a.m.	
6:00 a.m.	
7:00 a.m.	
8:00 a.m.	
1:00 p.m.	
1:30 p.m.	
2:00 p.m.	
3:00 p.m.	
4:00 p.m.	
5:00 p.m.	
6:00 p.m.	
7:00 p.m.	
8:00 p.m.	
9:00 p.m.	
10:00 p.m.	
11:00 p.m.	
12:00 p.m.	





- Respondemos a las siguientes preguntas:

¿Qué cosas que valoras haces cada día?
¿Cuánto tiempo le dedicas a estudiar?
¿Qué parte de tu tiempo dedicas al descanso?
¿Cuánto tiempo dedicas a dialogar con tus padres o hermanos?
¿Cuánto tiempo dedicas a ayudar en tu hogar?
¿Qué es lo primero para ti: la familia, los estudios, los amigos?

- Compartimos con nuestros compañeros lo trabajado con relación a nuestro horario

EL TIEMPO MAL EMPLEADO

- Por lluvia de ideas identificamos las actividades que no son positivas para el adecuado desarrollo de un y una adolescente.

A) Para sí mismo (a)
B) Para los demás
C) En relación con la sociedad

- Tomando en cuenta lo reflexionado damos ideas sobre qué actividades si son positivas para el adecuado desarrollo de un y una adolescente. Por lluvia de ideas las escribimos en la pizarra

A) Para sí mismo (a)
B) Para los demás
C) En relación con la sociedad

- ¿Qué actividades podríamos agregar a nuestro horario personal?. A nuestro horario personal agregamos alguna actividad que consideramos positiva para nuestro crecimiento y desarrollo personal.

Algo que debemos recordar

Actuar de acuerdo a nuestros valores cobra mucha importancia cuando distribuimos el tiempo, pues su distribución tiene sus raíces en nuestros valores y metas, porque ello representa aquello que consideramos importante por encima de todo lo demás.

Como adolescentes nos relacionamos con diferentes personas y chicos y chicas de nuestra edad, estamos expuestos además a diferentes mensajes y ofertas que nos sugieren cuál es la mejor manera de usar el tiempo.

Ver televisión, salir a la esquina, pasar horas de horas en el internet, conocer a nuevas personas, asistir a fiestas, divertirse a toda costa, son sólo algunos mensajes sobre cómo valorar y distribuir nuestro tiempo.

De lo que hagamos con nuestro tiempo dependerá en mucho lo que logremos en la vida. Por ello, planear nuestro tiempo es planear nuestra vida pues nos ayuda a cumplir lo que nos hemos propuesto. Si desperdiciamos el tiempo estamos desperdiciando nuestra vida.