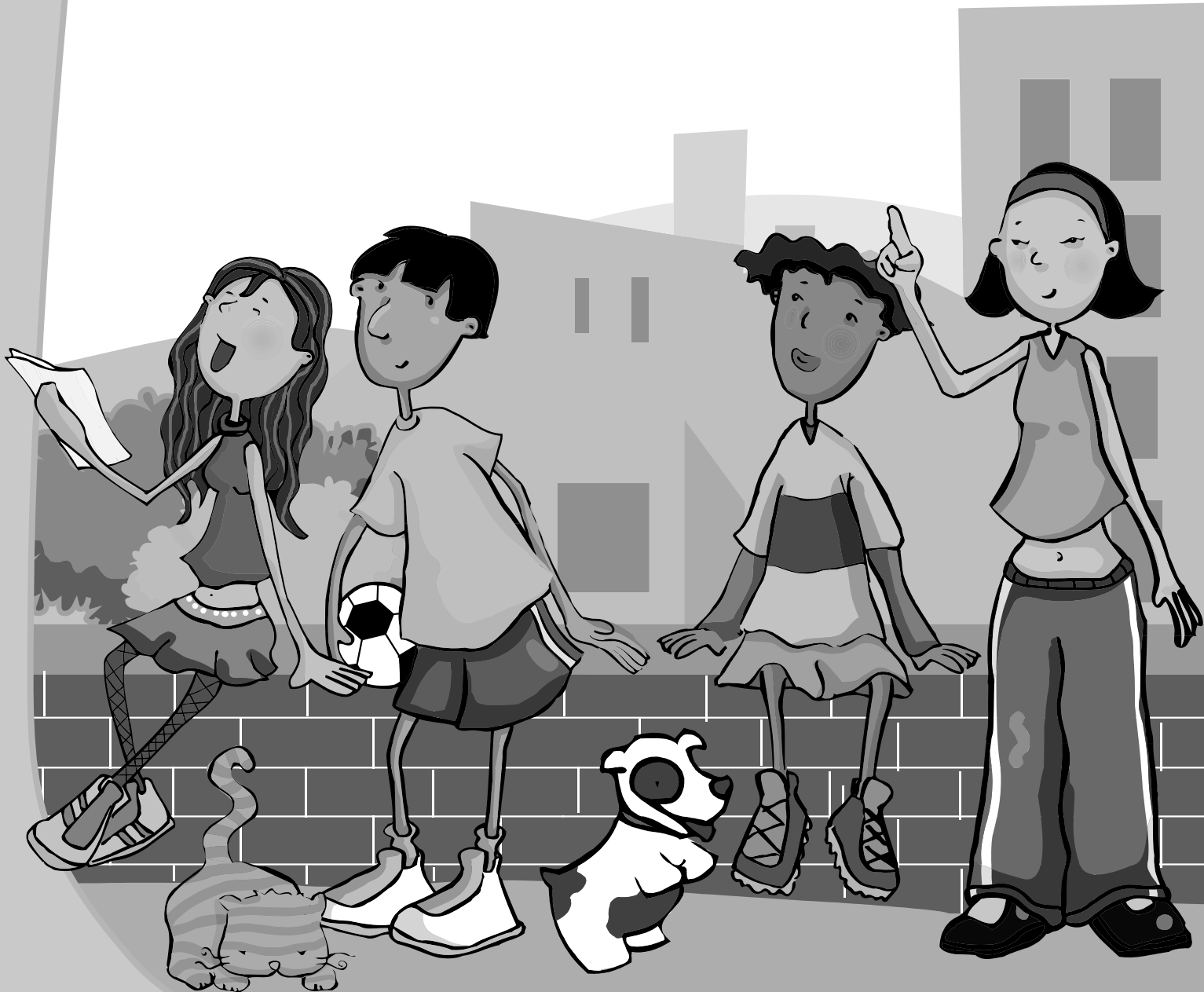


Promoción de  
**Estilos de Vida  
Saludables**

Cuadernillos  
de trabajo  
para  
**Educación  
Secundaria**





Ministerio de Educación  
Viceministerio de Gestión Pedagógica

JAVIER SOTA NADAL  
Ministro de Educación

IDEL VEXLER TALLEDO  
Viceministro de Gestión Pedagógica

HELENN CHÁVEZ DEPAZ  
Viceministra de Gestión Institucional

PEDRO PATRÓN BEDOYA  
Secretario General



NACIONES UNIDAS  
*Oficina contra la Droga y el Delito*

ALDO LALE-DEMOZ  
Representante de ONUDD en el Perú

ISABEL PALACIOS  
Oficial Nacional de Programa - ONUDD

#### Personal Directivo y Técnico

Francisco Javier Marcone Flores  
Jefe de la Oficina de Tutoría y Prevención Integral  
Director del Proyecto AD/PER/04/H01

Darsy Calderón Rojas  
Jefa de la Unidad de Prevención Integral

María Teresa Ramos Flores  
Jefa de la Unidad de Tutoría

Pedro Alberto Rivera Torres  
Coordinador del Proyecto AD/PER/04/H01

Felipe Arturo Jaramillo Delgado  
María del Pilar Mejía Fritsch  
Consultores

Sonia Sotelo Quispe  
Asistente Administrativa

Elaboración:  
Astrid Mendocilla Álvarez

#### Colaboración:

David Távara Ma-San  
Vilma Zapana Begazo  
Mauricio Calderón Carranza  
Gilbert Oyarce Villanueva  
Consuelo Carrasco Gutiérrez  
Marco Mallqui Luzquiños  
Carlos Gamarra Romero



DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN  
PIXELSTUDIO S.A.C.

DERECHOS RESERVADOS  
Ministerio de Educación

Primera Edición  
Lima - Perú. 2005



## PRESENTACIÓN

El Ministerio de Educación a través de la Oficina de Tutoría y Prevención Integral (OTUPI) con la cooperación y asistencia técnica de la Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito (ONUDD) viene ejecutando el proyecto: “Formación Integral para la Promoción de Estilos de Vida Saludables en el Sistema Educativo Peruano” AD/PER/04/H01 GVT con la finalidad de contribuir a la formación integral de las y los estudiantes de Educación Primaria, Educación Secundaria y Formación Magisterial.

Las acciones previstas en el proyecto, forman parte de las estrategias que dentro de la perspectiva de la Tutoría y Orientación Educativa, ejecuta la OTUPI, con el propósito de contribuir al desarrollo y fortalecimiento de factores de protección que permitan a las y los estudiantes una respuesta eficaz frente a los problemas psicosociales especialmente relacionados con la sexualidad, el consumo indebido de drogas y diversas manifestaciones de violencia.

Los Cuadernillos de Trabajo para estudiantes de Instituciones Educativas de Secundaria han sido formulados para ser usados como material de apoyo en las acciones educativas que el(la) profesor(a) organice y ejecute, sea a través de las áreas curriculares o de las sesiones de Tutoría. Como material auxiliar no tiene validez sino en la medida que sea utilizado dentro de una secuencia de actividades cuidadosamente programadas. En todo caso es el criterio profesional del profesor que determinará la oportunidad de su uso, tomando en consideración las necesidades e intereses de los estudiantes, lo mismo que las características del contexto.

La Oficina de Tutoría y Prevención Integral y la Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito consideran que los objetivos de la producción del material educativo se habrán logrado en la medida que los Cuadernillos de Trabajo formen parte del conjunto de materiales que el(la) profesor(a) utiliza en la ejecución de experiencias de aprendizaje para la promoción de estilos de vida saludables.





## ORIENTACIONES PARA EL USO DE LOS CUADERNILLOS DE TRABAJO

Los cuadernillos para la promoción de estilos de vida saludables para el nivel de educación secundaria han sido elaborados para apoyar al profesor en el desarrollo de las sesiones de aprendizaje o de tutoría.

El material ha sido elaborado en apoyo a las actividades educativas para el fortalecimiento y el desarrollo de actitudes, valores y capacidades personales para el ejercicio de habilidades para la vida, la vivencia de una sexualidad sana, la convivencia escolar democrática y la prevención del uso indebido de drogas; fortaleciendo los factores protectores y disminuyendo los factores de riesgo. Conociendo que el clima institucional es clave para el logro de los objetivos de aprendizaje, esperamos que las actividades educativas propuestas coadyuven a consolidar el aula y la institución educativa en su conjunto como un ambiente acogedor, amigable y democrático para nuestros estudiantes.

Específicamente los cuadernillos han sido formulados en función de:

- La afirmación de la identidad personal y social de los estudiantes a partir de la formación ética para la práctica de los valores éticos y la moral.
- El ejercicio de estilos de convivencia democráticos, por medio del desarrollo de actitudes de tolerancia y respeto a las diferencias, los derechos y clara disposición para el cumplimiento de los deberes.
- El fortalecimiento de la capacidad creativa y crítica de los estudiantes, para encontrar lazos significativos entre sus intereses y aspiraciones de orden personal, familiar y social con el ejercicio de comportamientos saludables.
- La solución de problemas, planteando alternativas donde se requiere poner en juego su propia autonomía, alcanzando mejores niveles de vida para sí mismo, su familia y su comunidad. La toma de decisiones está implícita y explícitamente planteada en todas las fichas de trabajo, pues es el elemento central para resolver situaciones cotidianas y de conflicto.
- La toma de decisiones está implícita y explícitamente planteada en todas las fichas de trabajo, pues es el elemento central para resolver situaciones cotidianas y de conflicto.
- La comunicación que tiene en este material su espacio por excelencia y su reto más importante, pues las actividades se han diseñado para promover el desarrollo máximo de sus componentes (como es la comunicación integral: ideas, sentimientos, emociones, preferencias e inquietudes) mediante diversas actividades participativas. Para lograrlo, tanto el docente como el estudiante, necesitan fortalecer su capacidad de escuchar, llegar a acuerdos y construir consensos.
- Favorecer la formación de un sentido ciudadano; se promueve desde la reflexión de cómo afectan las diversas situaciones sociales a las personas y su entorno de vida, (cómo son la pareja, la familia, la comunidad y el medio ambiente), y se promueve que los estudiantes asuman un compromiso permanente por construir relaciones interpersonales de respeto y cumplimiento del deber.



Sabemos que los educandos -como todo ser humano- emplearán su libertad para decidir qué rumbo tomar en su vida y qué comportamientos asumir. Acompañarlos en la formación de criterios significativos, que potencien elecciones favorables en bien de su formación y desarrollo integral es el propósito de este material.

### - Rol del profesorado en la conducción de las actividades educativas propuestas por los Cuadernillos.

La principal tarea del docente será generar un clima de trabajo positivo, propiciando que el estudiante se sienta con la confianza de opinar, dar a conocer sus ideas, expresar sus discrepancias, comunicar sus experiencias de vida y dar a conocer sus nuevos aprendizajes.

Por ello es imprescindible promover acuerdos de convivencia, que todos nuestros estudiantes cumplan y hagan cumplir. Consideramos como norma más importante el RESPETO a la expresión de las ideas, opiniones y experiencias de vida de compañeros y compañeras de clase.

Para conseguir ello, es recomendable que el profesor, durante el desarrollo de las actividades educativas:

- Exprese afecto por todos los estudiantes, escuchándolos con paciencia, brindándoles instrucciones claras, acompañando su trabajo grupal y recordando que la norma más importante para el trabajo y la convivencia es el respeto por el compañero y compañera.

- Establezca una comunicación efectiva con los estudiantes, tratándolos de manera cordial. Recuerde que no existe ningún adolescente incapaz de reaccionar positivamente ante el trato cordial que le brinda un docente u otro adulto dentro o fuera de su entorno escolar.

- Busque que los estudiantes dialoguen entre ellos, animarlos a expresar sus emociones, experiencias, intereses y preguntas.

- Otorgue el mismo valor a lo que dice un estudiante con mayor capacidad de comunicar sus ideas, y a otro que está desarrollando esta habilidad; promueva la equidad de género en la participación, facilitando que la mujer en iguales condiciones y número de oportunidades que el hombre, tome la palabra y sea escuchada. Esto es muy importante para promover la escucha serena de enfoques y puntos de vista del sexo opuesto.

- Muestre interés por lo que piensan y sienten los educandos, sobre todo fuera del aula. Un docente cordial será abordado casi con seguridad- por sus estudiantes en otros espacios distintos al aula, como recreos, horas libres. Esta será la prueba que ellos están encontrando en Ud. a un adulto confiable.

- Para la construcción de los aprendizajes, es necesario que el profesor planifique con anticipación su trabajo, diseñe la secuencia de las actividades y seleccione el material que habrá de utilizar en este caso el cuadernillo y concretamente la ficha de trabajo; que sea claro en las instrucciones, que aliente un trabajo reflexivo y compartido.

- Al final de las fichas de trabajo se encuentra una sección: ALGO QUE DEBEMOS RECORDAR; allí se han ubicado los mensajes que deben quedar como resultado del desarrollo de la actividad educativa.



## -- Rol de educandos en las actividades de aprendizaje

Esperamos que los estudiantes participen encontrando sentido a lo que están aprendiendo. Por ello se promueve que compartan sus experiencias de vida, que comuniquen sus sentimientos, dificultades, reflexiones personales, intercambien y compartan el conocimiento que traen y que recojan opiniones, experiencias y puntos de vista de su comunidad, sobre los contenidos abordados en las sesiones educativas.

Se espera además que los estudiantes se involucren activamente en actividades lúdicas y de integración, juego de roles, dramatizaciones, trabajos grupales y personales; que analicen los acontecimientos, evalúen alternativas de comportamientos, argumenten sus posiciones, intercambien puntos de vista y arriben a consensos. Ello en interacción permanente con sus compañeros y compañeras adolescentes.

En caso de no arribar a consensos, se espera que los estudiantes escuchen con serenidad y de manera cordial los diversos puntos de vista -sobre todo los discrepantes- antes de tomar posición.

Una actitud importante a propiciar es que aprendan a "sintonizar" con los sentimientos de sus compañeros y compañeras, poniéndose en su lugar. Ello coadyuvará a la aceptación mutua y fortalecerá su disposición a crear un clima educativo de respeto y camaradería.

Sentirse parte del grupo, compartir afecto, inquietudes, momentos de trabajo cooperativo, escuchar la voz de quienes menos hablan en el aula y de sus compañeras mujeres, serán algunos indicadores de que los jóvenes estudiantes se encuentran comprometidos en la construcción de un espacio de paz, de seguridad, de acogida y de desarrollo integral.

Los cuadernillos buscan contribuir a la adquisición o fortalecimiento de la capacidad, actitud y comportamiento esperado, de acuerdo a los diversos ejes temáticos.

Cada ficha de trabajo se puede aplicar principalmente durante la hora de Tutoría y también como parte de algunos contenidos de las diversas áreas curriculares previstas en el Diseño Curricular Básico del nivel, pues abordan algunos contenidos propuestos. Su uso en otras áreas distintas a la tutoría queda sujeto al criterio del docente.

El tiempo de aplicación de las fichas se ha calculado para una hora pedagógica. Las fichas que requieren más tiempo se han organizado en dos partes secuenciales, de manera que se utilicen como máximo dos horas pedagógicas; excepcionalmente encontrarán actividades que requieran más tiempo, las que se recomienda aplicar en modalidad de taller.

## - Los contenidos de los cuadernillos

Estos recursos educativos se han organizado en función de apoyar a cinco ejes temáticos:

1. Habilidades para la vida
2. Formación ética
3. Educación sexual
4. Convivencia escolar democrática
5. Prevención del uso indebido de drogas



Cada cuadernillo contiene fichas de trabajo elaboradas para desarrollar los contenidos de los diversos ejes temáticos de la promoción de estilos de vida saludables del sexto y séptimo ciclos de educación secundaria.

### Cuadernillos sobre habilidades para la vida

Tienen por objetivo apoyar las actividades de aprendizaje orientadas a fortalecer las habilidades necesarias para el desarrollo humano de los estudiantes y el enfrentamiento efectivo de los retos de la vida diaria.

Los contenidos seleccionados para el nivel personal consideran el fortalecimiento de la autoestima, reconocimiento y manejo de emociones, asunción de responsabilidades, autonomía y toma de decisiones, resolución de problemas personales, autoevaluación y monitoreo personal (comprendidos como el incremento de la capacidad de autocontrol interno). En el nivel interpersonal se ha considerado la empatía y comunicación asertiva, amistad, pensamiento crítico y autonomía frente al grupo.

A nivel del entorno trabaja aspectos como el consumismo, la participación y cooperación, la identificación de valores y creencias, manejo de riesgos (habilidades de rechazo) y el uso adecuado del tiempo libre.

#### SEXTO CICLO CUADERNILLO N° 1: 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

#### SÉPTIMO CICLO CUADERNILLO N° 6: DISPUESTOS A VIVIR PLENAMENTE

##### FICHAS DE TRABAJO:

- N° 46: Las raíces de mi vida
- N° 47: Me acepto
- N° 48: Conozco mis capacidades
- N° 49: Reconozco mis sentimientos
- N° 50: Me relaciono con mi familia
- N° 51: Me relaciono con los demás
- N° 52: Triunfadores y responsables
- N° 53: Decisiones
- N° 54: Una comunicación adecuada
- N° 55: Una persona saludable
- N° 56: Amistad: me doy a conocer
- N° 57: Consumismo
- N° 58: Uso adecuadamente el tiempo



## Cuadernillos para la formación ética.

La formación ética para la práctica de la moral y los valores es considerada como contenido transversal a la promoción de estilos de vida saludables y como un proceso de personalización de los estudiantes, donde lo axiológico vinculado a la formación de la “persona” entre en diálogo con su dimensión corporal, sexual, social, cultural y existencial. En el cuadernillo se promueve la clarificación y adopción autónoma de valores socialmente aceptados y universalmente válidos y rechazar explícitamente los valores opuestos contravalores- a la vivencia de la salud, la construcción de una personalidad saludable y de convivencia social democrática.

Los Cuadernillos que abordan este tópico buscan fortalecer la formación de actitudes y comportamientos basados en valores que inspiren, dinamicen y orienten los comportamientos individuales y sociales de los estudiantes, de manera que adopten conductas favorables al desarrollo de una personalidad firme y segura, a la vivencia de una sexualidad saludable, el respeto de los derechos humanos de hombres y mujeres y la convivencia escolar y familiar armoniosa. Los cuadernillos proponen las experiencias de aprendizaje que puedan perfilar en los educandos un proyecto de vida que les permita afirmarse como personas y enfrentar los desafíos de la actualidad, teniendo como base los anhelos, valores y propósitos que orientan y dan sentido a su vida.

Existen actividades educativas que propenden al cuestionamiento de una oferta abundante en contravalores, provenientes de la sociedad de consumo, en los medios de comunicación y desde su grupo de pares.

Frente a tales ofertas masificadoras del pensamiento y los comportamientos relacionados al uso del tiempo libre, el ejercicio de la sexualidad y hacia el consumo de sustancias que producen falso bienestar como es el caso de las drogas, se busca la identificación, clarificación y toma de posición frente a aquellas que obstaculizan el crecimiento personal y social acorde con desarrollo pleno de los estudiantes.

### SEXTO CICLO CUADERNILLO N° 2: CON DIRECCIÓN CLARA

#### FICHAS DE TRABAJO:

- N° 11: Una persona con valores
- N° 12: El niño y adolescente máximo valor para la sociedad peruana
- N° 13: Valores para convivir
- N° 14: ¿Vale todo en la televisión?
- N° 15: Mas allá de las palabras
- N° 16: Chicos y chicas con dirección
- N° 17: Tomando impulso

### SÉPTIMO CICLO CUADERNILLO N° 7: CON UN FUTURO POR DELANTE

#### FICHAS DE TRABAJO:

- N° 59: Valioso equipaje
- N° 60: Valores familiares y seguridad
- N° 61: Mi familia me transmite valores
- N° 62: Grandes valores
- N° 63: Entre la libertad y los dilemas
- N° 64: Defiendo el bien común
- N° 65: ¿Vale todo en la vida?
- N° 66: Mis valores en acción
- N° 67: Atentos al futuro (taller)



## Cuadernillos de apoyo a la educación sexual

Reconociendo que la sexualidad es una dimensión inherente al proceso de desarrollo humano, a su salud y bienestar integral, los cuadernillos apoyan las actividades educativas orientadas a formar en los estudiantes actitudes, valores y capacidades que les permitan optar por la vivencia de una sexualidad sana, plena y sin riesgos.

Los cuadernillos de este eje apoyan las experiencias que buscan promover en los estudiantes: una valoración positiva de su sexualidad; el desarrollo de habilidades para la toma de decisiones autónomas y responsables en este campo; que valoren y acepten los cambios propios de la etapa adolescente como una oportunidad de reconocerse y establecer relaciones saludables consigo mismos, con su familia, maestros, con sus amigos y amigas

En lo vinculado a la reducción de factores de riesgo, los cuadernillos para el sexto y séptimo ciclos ponen énfasis en que los estudiantes analicen las posibles consecuencias que traería para su propia vida, la de su familia y comunidad el adoptar comportamientos vinculados a un inicio sexual temprano, a la paternidad y maternidad prematura y no deseada y la infección por VIH y SIDA.

En lo relacionado a la perspectiva de género, ayuda a la reflexión en torno a que hombres y mujeres se reconozcan como personas con los mismos derechos y las mismas capacidades; que alcancen relaciones de mutuo respeto que les permitan asumir roles familiares y sociales compartidos y equitativos para su desarrollo integral. Por ello y para reducir los factores de riesgo, se pone énfasis en la erradicación de comportamientos de abuso del poder y violencia doméstica.

### SEXTO CICLO CUADERNILLO N° 3: CAPACES DE CONVIVIR

#### FICHAS DE TRABAJO:

- N° 18: La ruta de la vida
- N° 19: Identificando las partes y funciones del aparato reproductor
- N° 20: Expresamos lo que pensamos y sentimos
- N° 21: Expresamos lo que pensamos y sentimos ante nuestra familia
- N° 22: Hombres y mujeres somos iguales
- N° 23: Aliados para vivir
- N° 24: Se busca buenos amigos
- N° 25: Tomamos decisiones responsables

### SÉPTIMO CICLO CUADERNILLO N° 8: ATENTOS AL CAMBIO

#### FICHAS DE TRABAJO:

- N° 68: Nuestra sexualidad
- N° 69: Hombres y mujeres somos iguales
- N° 70: Hombres y mujeres tenemos derechos sexuales
- N° 71: Hombres y mujeres nos escuchamos
- N° 72: Me conozco, me comunico
- N° 73: El enamoramiento
- N° 74: ¿Cuándo es tiempo?
- N° 75: Los hijos que puedo amar
- N° 76: Conociendo el VIH/Sida



## Cuadernillos de convivencia escolar democrática

Abordan el tema de la convivencia escolar como una oportunidad de desarrollar aprendizajes que habiliten a los estudiantes a asumir y ejercer su condición de ciudadanos y ciudadanas democráticos, solidarios y responsables, aportando a la transformación de la institución educativa en una comunidad de ciudadanos capaces de construir un espacio de acción y deliberación colectiva. Esperamos que las fichas de trabajo coadyuven a la construcción de nuevas formas de relación entre los estudiantes y su entorno inspiradas en los valores de respeto, justicia, libertad y solidaridad. Asimismo las actividades de aprendizaje propician la comprensión de la I.E. como un espacio de convivencia que promueva y garantice el cumplimiento de normas de convivencia dentro de un estado de derecho.

Estos cuadernillos de trabajo tienen como propósito servir como material auxiliar en las actividades de formación de actitudes, valores y comportamientos que favorecen la participación activa y responsable en la construcción de una vida mejor y más justa para todas las personas en el ambiente escolar y comunitario, poniendo especial atención en la familia.

Las actividades educativas buscan que los estudiantes se reconozcan como personas con derechos y deberes, que establezcan interrelaciones de respeto y tolerancia, de acogida y respeto a opiniones diferentes, que expresen con autonomía y sentido crítico sus puntos de vista sobre lo que afecta su bienestar.

El diseño participativo e integrador de las actividades educativas se constituyen en una oportunidad para recrearse, jugar, dialogar; compartir sus experiencias de vida, las experiencias de quienes conforman parte de su mundo, superando a través del ambiente educativo positivo a crearse en el aula, prácticas discriminatorias entre los estudiantes, agresividad verbal y hasta física, poca tolerancia, falta de respeto, autoritarismo y escasa disposición para cooperar.

### SEXTO CICLO CUADERNILLO N° 4: CAPACES DE CONVIVIR

#### FICHAS DE TRABAJO:

- N° 26: Nos conocemos, nos aceptamos
- N° 27: Todos merecemos buen trato
- N° 28: Podemos convivir en paz
- N° 29: Normas de convivencia
- N° 30: Construimos acuerdos
- N° 31: Conflictos de convivencia
- N° 32: Enfrentamos solidariamente los riesgos
- N° 33: Enfrentando las dificultades
- N° 34: Nuestros vínculos familiares
- N° 35: Yo puedo llevar alegría a mi familia

### SÉPTIMO CICLO CUADERNILLO N° 9: CONVIENDO EN ARMONÍA

#### FICHAS DE TRABAJO:

- N° 77: Soy persona, tengo derechos
- N° 78: Soy persona, tengo deberes
- N° 79: Acepto a los demás
- N° 80: Asumimos normas de convivencia
- N° 81: Dialogamos para superar los conflictos
- N° 82: Una familia sin violencia
- N° 83: Resolviendo positivamente los conflictos familiares
- N° 84: Más allá de la violencia
- N° 85: Juntos vencemos los riesgos



Para ello se propicia la interacción positiva entre estudiantes hombres y mujeres, el respeto de las particulares maneras de pensar, sentir y expresar sus emociones. Se busca la comunicación eficaz con su familia y la determinación de estrategias que eviten la adopción de comportamientos que perjudican su desarrollo personal, familiar y comunitario, asociados al uso indebido de drogas, adopción de conductas sexuales de riesgo y de violencia hacia sí mismos y los demás. Se pone especial atención en el rechazo a toda relación basada en la manipulación y la explotación.

### Cuadernillos para la Promoción de una Vida sin Drogas

Los cuadernillos tienen como propósito apoyar las experiencias de aprendizaje para desarrollar en los estudiantes habilidades que los preparen y fortalezcan para la adopción de una forma de vivir que no requiera acudir al uso indebido de las drogas. En tal sentido las actividades de los cuadernillos contribuyen a promover la adquisición y clarificación de valores, la consolidación de convicciones y hábitos de vida relacionados al cuidado de su salud, la autonomía personal, la capacidad de decidir a favor de una vida sin drogas y promover el sentido de solidaridad para enfrentar los riesgos de manera creativa y eficaz.

Las fichas de trabajo apoyan el desarrollo de conocimientos, habilidades y actitudes encaminadas a preparar a los adolescentes a adquirir un compromiso personal y sólido frente al autocuidado de su salud, el ejercicio de su autonomía personal y la toma de decisiones de manera que eviten situaciones de riesgo en el entorno personal, familiar, escolar y comunitario.

Los cuadernillos también apoyan experiencias para sensibilizar a los estudiantes sobre el problema de las drogas y llamar la atención de los miembros de la comunidad sobre este tema, a través de actividades que recogen las percepciones personales y comunitarias al respecto. Entregan información, dando a conocer los principales problemas que ocasiona el uso indebido de drogas, qué daños provocan en su organismo y en su comportamiento.

Se promueve el sentido de solidaridad, para construir en conjunto y a través del diálogo y la reflexión grupal, salidas creativas hacia el uso del tiempo libre; que se quieran a sí mismos y a sus amigos. La autoestima, el respeto por sí mismos y la elección de comportamientos inspirados en el valor de la libertad y responsabilidad, constituyen la materia prima para orientar a los estudiantes a la reflexión sobre los comportamientos, el rechazo a la presión del grupo y la toma de decisiones saludables.

#### SEXTO CICLO CUADERNILLO N° 5: VIVIMOS SIN DROGAS

##### FICHAS DE TRABAJO:

- N° 36: Lo que sabemos de las drogas
- N° 37: Reporteros en acción
- N° 38: ¿A tu salud?
- N° 39: El curso de alcohol en el organismo
- N° 40: Una vida libre de tabaco
- N° 41: El curso del tabaco en el organismo
- N° 42: Los inhalantes
- N° 43: La vida que quiero vivir
- N° 44: Elige tu personaje
- N° 45: La prevención la hago yo

#### SÉPTIMO CICLO CUADERNILLO N° 10: ELEGIMOS UNA VIDA PLENA

##### FICHAS DE TRABAJO:

- N° 86: El impacto de mi nombre
- N° 87: Me informo sobre las drogas
- N° 88: Mitos y creencias sobre la marihuana
- N° 89: Soy capaz de protegerme
- N° 90: Carnet de identidad
- N° 91: Prevenir para vivir
- N° 92: Calles seguras



## MATERIALES A UTILIZAR EN EL DESARROLLO DE LOS CUADERNILLOS DE TRABAJO

Los materiales necesarios para el desarrollo de las actividades educativas, consisten principalmente en el uso de papeles o papelógrafos, plumones para transcribir algunos contenidos o instrucciones de fichas de trabajo. El uso de un cuaderno es necesario para que los estudiantes anoten instrucciones o reflexiones sugeridas en las actividades educativas.

Algunas actividades requieren el acondicionamiento de un espacio en el aula para realizar juegos o trabajos grupales. Algunas fichas de trabajo incluyen historietas que podrán ser leídas y/o dramatizadas. De acuerdo a la disposición de recursos, pueden ser reproducidas para fortalecer el contacto visual y lúdico con el mensaje a transmitir.

Las fichas de trabajo incorporan la sección "Algo que debemos recordar". Aquí se presentan las ideas clave a considerar para la construcción de la reflexión grupal y el fortalecimiento de los valores, las actitudes, habilidades y competencias vinculadas a la adopción de formas de vida saludables. Se recomienda revisarlas antes de la aplicación de la fichas de trabajo.

**MENSAJES DE MOTIVACIÓN:** Se sugiere elaborar mensajes ilustrados que se pueden utilizar en el aula para motivar a la generación de un clima emocional positivo para el desarrollo de las actividades educativas.

Ejemplos:

- Eres alguien muy importante... quíete
- Trabaja en grupo... nadie sabe más que todos juntos
- Descubre todo lo que te une a los demás
- Valora a tus amigos, les darás seguridad
- Aprende a escuchar, comprenderás mejor a los demás
- Esfuérzate por terminar bien tus tareas
- Pon paz dentro de ti



Pon paz dentro de ti



Esfuérzate por  
terminar bien tus  
tareas



Trabaja en  
grupo... nadie  
sabe más que  
todos juntos



Aprende a escuchar,  
comprenderás mejor a  
los demás

Valora a tus amigos,  
les darás seguridad



Eres muy  
importante  
...Quíete

Descubre todo lo  
que te une a los  
demás

