

Promoción de  
**Estilos de Vida  
Saludables**

Guía para la promoción de  
**Estilos de  
Vida Saludables**  
en 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:  
Jesús Hugo Montes de Oca Serpa  
Astrid Mendocilla Álvarez

#### Colaboración:

David Távara Ma-San  
Wilma Zapana Begazo  
Mauricio Calderón Carranza  
Gilbert Oyarce Villanueva  
Consuelo Carrasco Gutiérrez  
Marco Mallqui Luzquiños  
Enrique Delgado Ramos



DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN  
PIXELSTUDIO S.A.C.

DERECHOS RESERVADOS  
Ministerio de Educación

Primera Edición  
Lima - Perú. 2005

## ÍNDICE

## CAPITULO I

## MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL Y NORMATIVO DE REFERENCIA

- 1.1. ¿Qué es educación?
- 1.2. ¿Qué es el desarrollo humano?
  - En las políticas públicas.
  - En la perspectiva de la psicología del desarrollo.
- 1.3. ¿Qué es promoción de estilos de vida saludables?
  - Concepto de salud.
  - Concepto de promoción de la salud.
  - ¿Qué son estilos de vida saludables?
- 1.4. ¿Qué es la promoción de estilos de vida saludables en el sistema educativo?
- 1.5. Orientación Educativa, Tutoría y Promoción de Estilos de Vida Saludables.
- 1.6. Enfoques necesarios dentro de la Promoción de Estilos de Vida Saludables
  - La formación ética para la vigencia y práctica de los valores.
  - Equidad de género.
  - La interculturalidad.
  - Habilidades para la vida.
- 1.7. Los Programas de Prevención:
  - A. Programa de Cultura de Paz, Derechos Humanos y Prevención de la Violencia.
  - B. Programa de Educación Sexual.
  - C. Programa de Promoción de una Vida sin Drogas (Prevención del Uso Indevido de Drogas).
- 1.8. Factores de protección y de riesgo en la Promoción de Estilos de Vida Saludables.
  - Factores de protección y de riesgo relacionados con los problemas psicosociales.

## CAPITULO II

## LA PROMOCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN LAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS

- 2.1. Consideraciones generales
  - ¿Es la institución educativa un espacio idóneo para la promoción de estilos de vida saludables?
  - Logros que se esperan en la Educación Secundaria.
- 2.2. La Promoción de Estilos de Vida Saludables en los Instrumentos de Gestión de las Instituciones Educativas.
  - El Proyecto Educativo Institucional
  - El Proyecto Curricular del Centro



### 2.3. Estrategias para la Promoción de Estilos de Vida Saludables en las Instituciones Educativas.

- Orientaciones para la Promoción de Estilos de Vida Saludables a través de la tutoría.
  - Sugerencias para promover estilos de vida saludables a través de la tutoría.
  - Sugerencias de algunas técnicas.
- Estilos de vida saludables en las áreas curriculares.

## CAPITULO III

### ORIENTACIONES METODOLÓGICAS ESPECÍFICAS

#### 3.1. Orientaciones para el desarrollo de habilidades para la vida.

#### 3.2. Orientaciones para la Promoción de Estilos de Vida Saludables a través de los Programas de Prevención.

- Orientaciones para la Educación Sexual.
- Orientaciones para la Cultura de Paz, Derechos Humanos y Prevención de la Violencia.
- Orientaciones para la Promoción de una Vida sin Drogas.

#### 3.3. Orientaciones para el uso de cuadernillos de trabajo.

- Rol del Profesorado en la conducción de las actividades educativas propuestas por los Cuadernillos.
- Rol de los estudiantes en las actividades de aprendizaje.
- Los contenidos de los cuadernillos.
- Sugerencia de interrelación entre los contenidos de los cuadernillos de estilos de vida saludables y las áreas del diseño curricular básico de educación secundaria

## BIBLIOGRAFÍA UTILIZADA

## PRESENTACIÓN

El Ministerio de Educación, en el marco del Proyecto : “Formación Integral para la Promoción de Estilos de Vida Saludables en el Sistema Educativo Peruano” AD/PER/04/H01 GVT que ejecuta la Oficina de Tutoría y Prevención Integral con la cooperación técnica y financiera del Programa de Naciones Unidas contra la Droga y el Delito ONUDD, ha formulado la presente Guía para la Promoción de Estilos de Vida Saludables en instituciones educativas de Educación Secundaria.

La Oficina de Tutoría y Prevención Integral que es el órgano executor del Proyecto de conformidad con lo convenido con ONUDD, tiene la responsabilidad institucional de implementar en el sistema educativo, la Tutoría, como modalidad de la orientación educacional. La Tutoría tiene entre sus principales características la de ser formativa y preventiva, por lo tanto, el fortalecimiento de factores de protección para atender la multidireccionalidad del desarrollo humano, corresponde al ámbito de su competencia y, en tanto inherente al currículo, asume la multidimensionalidad de éste para contribuir a la formación integral del estudiante, mediante el acompañamiento afectivo, cognitivo y pedagógico.

La presente Guía ha sido formulada con el propósito de alcanzar al profesorado de Educación Secundaria, las bases conceptuales en las que se sustenta la promoción de estilos de vida saludables en el sistema educativo peruano y las orientaciones metodológicas para apoyarlo en sus tareas de preparación y ejecución de experiencias de aprendizaje y sesiones de tutoría relacionadas con la promoción de estilos de vida saludables y sus componentes de Cultura de Paz, Derechos Humanos y Prevención de la Violencia, Educación Sexual y Promoción para una Vida sin Drogas.

La presente Guía forma parte del conjunto de materiales educativos que se ha previsto dentro del Proyecto tales como : La Guía para la Promoción de Estilos de Vida Saludables para Profesores de Educación Primaria, los Módulos de Trabajo para estudiantes de Educación Primaria, la Guía para la Promoción de Estilos de Vida en Formación Magisterial, los Cuadernillos de Trabajo para estudiantes de Educación Secundaria y los Módulos Multimedia vía internet. El acceso a los módulos multimedia es a través del portal del Proyecto cuya dirección es : <http://evs.huascar.edu.pe>.

La Oficina de Tutoría y Prevención Integral y la Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito esperan que el material sea aplicado por los profesores con criterios de pertinencia, flexibilidad y oportunidad en las tareas de promoción de estilos de vida saludables; las opiniones y sugerencias que nos alcancen serán valiosos aportes para la revisión y corrección del documento en ediciones posteriores.



# Capítulo 1

## MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL Y NORMATIVO DE REFERENCIA



# Cap. 1

La promoción de estilos de vida saludables que se pretende y para cuya implementación se ha formulado la presente Guía, debe ser entendida como una tarea dentro del proceso de formación integral de las y los estudiantes. Por consiguiente es necesario precisar aquellas referencias teóricas y normativas que serán su sustento en el sistema educativo.

## 1.1. ¿QUÉ ES EDUCACIÓN?

“Un proceso de aprendizaje y enseñanza que se desarrolla a lo largo de toda la vida y que contribuye a la formación integral de las personas, al pleno desarrollo de sus potencialidades, a la creación de cultura, y al desarrollo de la familia y de la comunidad nacional, latinoamericana y mundial. Se desarrolla en instituciones educativas y en diferentes ámbitos de la sociedad”. Ley General de Educación 28044, Art. 2do

Amplinado esta concepción de educación en el Artículo 9no, la Ley precisa los fines de la educación en los términos siguientes:

A) “Formar personas capaces de lograr su realización ética, intelectual, artística, cultural, afectiva, física, espiritual y religiosa, promoviendo la formación y consolidación de su identidad y autoestima en armonía con su entorno, así como el desarrollo de sus capacidades y habilidades para vincular su vida con el mundo del trabajo y para afrontar los incesantes cambios en la sociedad y el conocimiento”

B) “Contribuir a formar una sociedad democrática, solidaria, justa, inclusiva, próspera, tolerante y forjadora de una cultura de paz que afirme la identidad nacional sustentada en la diversidad cultural, étnica, y lingüística” supere la pobreza e impulse el desarrollo sostenido del país y fomente la integración latinoamericana teniendo en cuenta los retos de un mundo globalizado”.

Otro concepto importante que es necesario destacar en esta sustentación es el de calidad de la educación precisada en la Ley como: “El nivel óptimo de formación que deben alcanzar las personas para enfrentar los retos del desarrollo humano, ejercer su ciudadanía y continuar aprendiendo durante toda su vida” (Art 13vo). Para promover una educación de calidad, universal y equitativa se asigna al Estado un rol protagónico una de

cuyas funciones tiene que ver directamente con los estilos de vida saludables. En efecto, el inciso f) del Artículo 21 dice textualmente: “Orientar y articular los aprendizajes generados dentro y fuera de las instituciones educativas, incluyendo la recreación, la educación física, el deporte y la prevención de situaciones de riesgo de los estudiantes”

La promoción de estilos de vida saludables, para ser coherente con la concepción y fines de la educación contribuirá a:

- La formación integral y permanente de las personas.
- Consolidar la definición de la identidad personal y social de los y las estudiantes y fortalecer su autoestima.
- Desarrollar aquellas potencialidades que le permitan una adecuación permanente y exitosa frente a los cambios frecuentes en la sociedad y el conocimiento.
- Al desarrollo de aquellas capacidades que permitan a las personas, su participación activa en la construcción y la vigencia de una sociedad democrática, donde se practique la justicia sin ningún tipo de discriminación.

Todo ello dentro de la perspectiva del desarrollo humano

## 1.2. ¿QUÉ ES EL DESARROLLO HUMANO?

Conviene dentro de los propósitos de promoción de estilos de vida saludables, tener presente el concepto de desarrollo humano desde una doble perspectiva: la macrosocial y la personal.

Desarrollo humano desde las políticas públicas

El Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo lo define como el “proceso en el cual se amplían las oportunidades del ser humano, siendo las esenciales, disfrutar de una vida prolongada y saludable, adquirir conocimiento y tener acceso a los recursos necesarios para lograr un nivel de vida decente.

El desarrollo humano tiene dos aspectos:

- La formación de capacidades humanas tales como un mejor estado de salud, conocimientos y destrezas; y,
- El uso que la gente hace de las capacidades adquiridas para el descanso, la producción o las actividades, sociales y políticas.

Dentro de lo que se ha dado en llamar el paradigma del desarrollo humano, se señalan cuatro elementos que son esenciales:

- Posibilitar que las personas aumenten su productividad.
- Que tengan acceso a la igualdad de oportunidades.
- Que estas oportunidades sean sostenibles para el beneficio de la generación presente y la futura.
- Que las personas participen plenamente en las decisiones y procesos que conforman su vida.

No se está entendiendo el desarrollo humano como una situación terminal sino como un proceso de ofrecimiento de oportunidades iguales a todas las personas y como la formación de capacidades en función de un mejor estado de salud, de conocimientos y de destrezas para la producción, las actividades culturales, sociales y políticas.

Desarrollo humano desde la psicología del desarrollo

“Desde esta visión, el desarrollo humano estudia y describe los cambios cuantitativos y cualitativos que se dan a lo largo del ciclo vital del ser humano. Estos cambios forman parte de un proceso extremadamente complejo, en que si bien como seres humanos tienen patrones comunes y esperados, también existen un sinnúmero de factores hereditarios, ambientales y sociales que configuran de manera única y particular a cada individuo.

El desarrollo se da en múltiples dimensiones abarcando diversos aspectos: físico, cognitivo, social y de personalidad. Sin embargo la multidimensionalidad no es la única característica del desarrollo; puede tomar múltiples direcciones. Es decir no existe una única posibilidad, un solo camino, o una sola vía de desarrollo para un individuo. Toda persona se desarrolla a través de los cambios que se dan en distintas áreas a lo largo de la vida, siendo, por decirlo de alguna manera, cambios positivos o negativos para ella. En la complejidad del proceso pueden existir etapas de mayor vulnerabilidad a ciertos desajustes, pudiendo provocar que el desarrollo tenga una dirección no esperada

La complejidad del proceso, la particularidad en que las dimensiones internas interactúan con los factores externos, así como las diferencias individuales, hacen necesario acompañar a los niños, niñas y adolescentes, con el fin de prevenir cualquier desajuste que pudiera cambiar la dirección de su desarrollo hacia algo no saludable. Es aquí donde surge el rol de la orientación educativa desde la perspectiva del desarrollo humano. Es decir, la orientación educativa, a través de la tutoría, se ocupa principalmente de la multidireccionalidad del

desarrollo, asumiendo la multidimensionalidad expresada en el currículo”. (Marco Teórico de la Oficina de Orientación Educativa. OTUPI- Documento de trabajo 2005)

### 1.3. ¿QUÉ ES PROMOCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES?

En esta parte del documento se trata de esbozar un concepto de promoción de estilos de vida saludables en el sistema educativo. Para el caso es necesario retomar con sentido crítico algunos conceptos como los de salud y estilos de vida.

#### Concepto de Salud

La Organización Mundial de la Salud definió en 1948 a la salud como “completo bienestar físico, mental y social y no solo como ausencia de enfermedad”. Esta definición constituyó una manera diferente de conceptualizar la salud y consecuentemente obligaba a diseñar nuevas estrategias para promoverla. Posteriormente se hicieron algunas observaciones a este concepto pues se consideraba el completo bienestar, como una situación utópica, estática y subjetiva. En la realidad, se dan diversos grados de bienestar y de salud, las personas pueden estar ubicadas en un continuo bienestar-no bienestar.

La misma OMS con posterioridad a esta definición al establecer los objetivos de la estrategia de Salud para todos el año 2000, precisa “que todos los habitantes de todos los países del mundo tengan el nivel de salud suficiente para que puedan trabajar productivamente y participar activamente en la vida social de la comunidad donde viven”. Con el aporte de diversos autores se define la salud como “el equilibrio y la armonía de todas las posibilidades de la persona humana, biológicas, psicológicas y sociales. Este equilibrio exige de una parte, la satisfacción de las necesidades fundamentales del hombre que son cualitativamente las mismas para todos los seres humanos (necesidades afectivas, nutricionales, sanitarias, educativas y sociales), y de otra parte una adaptación siempre permanente del hombre a un ambiente en mutación perpetua”. En esta definición hay tres elementos que destacan nitidamente para una mayor aproximación a un concepto moderno de salud: la alusión a las posibilidades de la persona, a la satisfacción de sus necesidades y al imperativo de una permanente adecuación a las mutaciones del ambiente. Para los propósitos de la promoción de estilos de vida saludables, interesa tener presente la concepción integral de la salud y la interacción de todas las posibilidades físicas, mentales y sociales.

## Concepto de Promoción de la Salud

En 1986, en Ottawa, Canadá la Primera Conferencia Internacional de Promoción de la Salud, se la define como el proceso de proporcionar a los pueblos los medios necesarios para mejorar su salud y ejercer un mayor control sobre la misma. Esta definición implica, una visión social de la salud, con un compromiso y trabajo mancomunado; se hace necesario considerar componentes que están relacionados con la salud tales como: la acción intersectorial para lograr políticas públicas saludables y políticas de salud pública; la afirmación de la función activa de la población en el uso de sus conocimientos sobre la salud para hacer elecciones saludables y obtener un mayor control sobre su propia salud y sobre su ambiente y, el fortalecimiento de la participación comunitaria a nivel local.

La estrategia de Promoción de la Salud no es sólo un modo diferente de hacer, es un modo de pensar que pone mayor énfasis en los factores protectores, relacionados con los determinantes de la salud dentro del proceso de formación de los estudiantes. Dentro de esta conceptualización, el estilo de vida, representa el conjunto de decisiones que toma la persona con respecto a su salud y sobre los cuales ejerce cierto grado de control.

La estrategia de Promoción de la Salud implica : reducir las desigualdades, esto se refiere al concepto de equidad, vale decir, a que todas las personas tengan acceso a cualquier servicio público de calidad. Incrementar el esfuerzo preventivo, teniendo en cuenta la multicausalidad del proceso bienestar no bienestar e incrementar la capacidad de afrontamiento de las personas, que consiste en proporcionar los conocimientos necesarios para el desarrollo de habilidades que les permitan funcionar eficazmente.

De esta definición es necesario para los propósitos de estilos de vida saludables en el sistema educativo plantearse lo siguiente :

- Cómo desde la educación pueden desarrollarse las capacidades, en igualdad de oportunidades para alcanzar mejores niveles de bienestar.
- Cómo desarrollar habilidades y destrezas para un mayor control de su propia salud.
- Cómo participar activamente en la construcción de un ambiente saludable para sí mismo (a) y para los demás.

### ¿Qué son Estilos de Vida Saludables?

De acuerdo con el Glosario de Promoción de Estilos de Vida Saludables elaborado por Don Nutbeam por encargo de Organización Mundial de la Salud-OMS "El término de estilo de vida saludable se utiliza para designar la manera general de vivir basada en la interacción entre las condiciones de vida en su sentido más amplio y las pautas individuales de conducta determinadas por factores socioculturales y características personales"

"Los estilos de vida de un grupo social comprenden una serie de pautas de conducta determinadas socialmente y de interpretaciones de situaciones sociales. Estas pautas son desarrolladas y utilizadas por el grupo como un mecanismo para afrontar los problemas de la vida" El estilo de vida de una persona está compuesto por sus reacciones habituales y por las pautas de conducta que ha desarrollado durante sus procesos de socialización. Estas pautas se aprenden en la relación con los padres, compañeros, amigos y hermanos, o por la influencia de la escuela, los medios de comunicación etc.

Todo estilo de vida está influenciado por creencias, hábitos, capacidades, costumbres, valores y otros factores existentes y dominantes en cada comunidad en un momento determinado.

De esta definición pueden destacarse las siguientes ideas centrales:

- Los estilos de vida son las formas generales de vivir de una persona.
- Son pautas de conducta determinadas cultural y socialmente y aprendidas en el proceso de socialización, en la familia, en la escuela, en el barrio, a través de los medios de comunicación.
- Durante el proceso de socialización se forman los hábitos, se desarrollan las capacidades y actitudes y se internalizan los valores que en conjunto determinarán los estilos de vivir, las formas de resolver los problemas, las maneras de relacionarse con los demás, en fin, las conductas habituales en la cotidianeidad.

Cuando los estilos de vida, las formas de vivir, las pautas de conducta habituales de las personas y de los grupos humanos contribuyen a la promoción y protección de la salud integral de las personas y los grupos, entonces se habla de estilos de vida saludables.

## 1.4. ¿ QUÉ ES LA PROMOCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN EL SISTEMA EDUCATIVO?

En el sistema educativo y teniendo en consideración fundamentalmente el concepto de educación en la perspectiva del desarrollo humano, la conceptualización de estilos de vida saludables trasciende la intencionalidad de "enseñar" determinadas formas de vivir o de patrones de comportamientos culturalmente determinados que contribuyen a la promoción y protección de la salud. Se trata de entenderla como el proceso permanente de aprendizaje de un estilo de vida, de una forma de vivir para garantizar el desarrollo integral de las personas y de la sociedad.

Esto implica un proceso permanente de fortalecimiento y desarrollo de capacidades, de actitudes, de internalización y práctica de valores para un afianzamiento permanente de las potencialidades de las personas y de los grupos humanos en interacción con su medio.

Los propósitos de la educación no se agotan en “enseñar” un estilo de vida definido, sino promover de manera permanente el aprendizaje individual y colectivo de formas de vivir para el logro de cada vez mayores niveles de desarrollo personal y social.

Los estilos de vida son una construcción social y personal. Se adquieren en diferentes espacios de socialización - la familia, la escuela y la comunidad; en la interacción social con los padres, profesores, pares y

otros miembros del entorno y se consolidan en opciones personales y autónomas.

En la normatividad básica y las normas específicas que rigen el sistema educativo peruano, se han consignado expresas disposiciones relacionadas con la promoción de estilos de vida saludables dentro de la concepción de desarrollo humano.

En lo que se refiere a la Educación Básica Regular, en el Diseño Curricular Nacional se establecen las características del estudiante al finalizar este nivel educativo. Estas características constituyen el marco orientador a cuya materialización habrán de orientarse todas las acciones educativas tanto a través de las áreas curriculares así como de la tutoría y orientación educativa.

## Características de los estudiantes al concluir la Educación Básica Regular previstas en el Diseño Curricular Nacional.

### ÉTICO y MORAL

Que construye juicios de valor de manera reflexiva a la luz de valores universales y actúa conforme a ellos con una actitud positiva frente a las diferencias culturales, ideológicas y filosóficas.

### DEMOCRÁTICO

Que genera consensos y puede tomar decisiones con otros. Es respetuoso de las reglas básicas de convivencia y asume la democracia como participación activa y responsable en todos los espacios que requieran su presencia e iniciativa.

### CRÍTICO Y REFLEXIVO

Que hace uso permanente del pensamiento divergente entendido como la capacidad de discrepar, cuestionar, afirmar y argumentar sus opiniones y analiza reflexivamente situaciones distintas.

### CREATIVO

Que es permanentemente innovador, promueve la producción de conocimientos en todos los campos del saber, el arte y la cultura. Busca soluciones, alternativas y estrategias originales a los problemas que enfrenta, orientándolas hacia el bien común e individual, en un marco de libertad.

### SENSIBLE Y SOLIDARIO

Que integra sus afectos en su actuar cotidiano y en su pensamiento reflexivo y es capaz de reaccionar tanto ante la injusticia, el dolor, la pobreza, como ante la alegría, la belleza, los descubrimientos y el avance de la humanidad. Que respeta la vida y la naturaleza evitando su destrucción y defiende los derechos humanos de los más vulnerables.

**TRASCENDENTE**

Que busca dar un sentido a su existencia y a su actuar, ubicándose como parte de una historia mayor de la humanidad.

**COMUNICATIVO**

Que expresa con libertad y en diferentes lenguajes y contextos lo que piensa y siente, que comprende mensajes e ideas diversas, que es dialogante y capaz de escuchar a otros. Que interpreta diversos lenguajes simbólicos.

**EMPÁTICO y TOLERANTE**

Que se pone en el lugar del otro para entender las motivaciones, intereses y punto de vista distintos. Que asume como riqueza la diversidad humana. Que se respeta a sí mismo y al otro, que entiende y comprende aquellos que son diferentes (en estilos de pensar, capacidades, etnia, sexo, creencias, lengua).

**ORGANIZADO**

Que planifica la información, su tiempo y actividades, compatibilizando diversas dimensiones de su vida personal y social, que anticipa su accionar, con la finalidad de tomar decisiones oportunas y eficaces.

**PROACTIVO**

Que enfrenta con energía y seguridad, decisiones sobre situaciones diversas, conjugando variables y factores para llegar a soluciones adecuadas, adelantándose a los hechos, siendo diligente, independiente y con iniciativa.

**AUTÓNOMO**

Que es asertivo y actúa de acuerdo a su propio criterio, asumiendo con responsabilidad las consecuencias de sus actos y el cuidado de sí mismo.

**FLEXIBLE**

Que es capaz de asumir diferentes situaciones de manera libre, que posee versatilidad y capacidad de adaptación al cambio permanente.

**RESOLUTIVO** Que se asegura entender los problemas, hace preguntas y se repregunta para resolverlos. Controla y ajusta constantemente lo que está haciendo. Aplica y adapta diversas estrategias y evalúa sus progresos para ver si van por buen camino. Si no progresa se detiene para buscar y considerar otras alternativas.

**INVESTIGADOR E INFORMADO**

Que busca y maneja información actualizada, significativa y diversa, de manera organizada, siendo capaz de analizarla y compararla y de construir nuevos conocimientos a partir de ella. Hace conjeturas y se interesa por resolver diversos problemas de la vida diaria y de la ciencia, haciendo uso de las tecnologías de la información y comunicación.

**COOPERATIVO**

Que cuenta con otros para enfrentar de manera efectiva y compartida una tarea, o para resolver diversas situaciones.

## 1.5. Orientación Educativa, Tutoría y Promoción de Estilos de Vida Saludables.

La orientación educativa es el proceso de acompañar a los estudiantes, continua y sistemáticamente, durante su paso por el sistema educativo, atendiendo las necesidades afectivas, sociales, cognitivas y pedagógicas que pudieran afectar su desarrollo integral.

Es así que la orientación educativa facilita el logro de los aprendizajes y saberes que deben alcanzar los estudiantes, expresados en el diseño curricular nacional. Su preocupación es asegurar un desarrollo positivo y el bienestar de los estudiantes, a través de espacios, momentos y relaciones, que permitan prevenir o enfrentar las diferentes problemáticas psicosociales que se presentan a lo largo del ciclo vital. Por esta razón, es considerada como transversal y permanente en el quehacer pedagógico (MED. DCN 2005)

“La Orientación Educativa, es también un componente de la política pedagógica que busca promover la formación integral de la persona. Esta formación, implica comprender la complejidad del proceso de desarrollo humano, la forma en que interactúan los procesos internos y externos en cada persona y las diferencias individuales, que llevan a la necesidad de acompañar el proceso de crecimiento en las niñas, niños y adolescentes en las instituciones educativas. Para este fin, la orientación educativa busca asegurar un pleno desarrollo como personas, evitando los posibles desajustes, proporcionando habilidades para la vida, fortaleciendo los factores protectores y reduciendo los factores de riesgo.

Teniendo como centro el desarrollo humano desde la psicología evolutiva o del desarrollo, la orientación es básicamente preventiva. En este sentido, tiene mucho interés en que tanto dentro del aula como en el contexto mayor de la institución educativa, los estudiantes vivan en un ambiente seguro y saludable. Para ello, es necesario un ambiente de convivencia escolar democrática y respetuosa de los derechos humanos que permita a la acción educativa ser preventiva, dicho en términos más modernos, favorezca los factores protectores y reduzca los factores de riesgo. Así la convivencia escolar se convierte en los cimientos donde se puede desarrollar una buena acción tutorial y las acciones de los programas especiales de orientación educativa.

La orientación educativa centrada en el desarrollo humano tiene un carácter formativo y preventivo con una visión que pone en primer lugar al individuo y a sus grupos de referencia; fortaleciendo los factores protectores para la disminución de los factores de

riesgo; siendo su estrategia la tutoría la misma que se ocupa de la multidireccionalidad del desarrollo, asumiendo la multidimensionalidad expresada en el currículo. La orientación:

- Apoya sistemáticamente en la elaboración del Proyecto Curricular del Centro garantizando la presencia de los contenidos vinculados a los procesos psicosociales y afectivos.
- Compromete a todos los agentes educativos en la responsabilidad de orientar permanentemente a sus propios estudiantes.
- Apoya y coordina la labor de los tutores en el acompañamiento personal y grupal de los estudiantes.
- Garantiza la implementación de programas especiales de orientación educativa que respondan a las necesidades nacionales, regionales y locales.
- A nivel nacional propone el desarrollo de la Convivencia Escolar Democrática, como base de una Cultura de Paz, la Educación Sexual y la Promoción para una Vida sin Drogas”. (Marco Teórico de la Oficina de Orientación Educativa) OTUPI-. Documento de trabajo 2005

### La Tutoría

“La tutoría es la modalidad de la orientación educativa, inherente al currículo, que se encarga del acompañamiento socio afectivo y cognitivo de los estudiantes dentro de un marco formativo y preventivo, desde la perspectiva del desarrollo humano”. “Busca fortalecer el componente formativo, la atención personalizada y la prevención de las dificultades psicosociales que se pueden producir en el proceso de desarrollo de los estudiantes. Dentro de este marco, la tutoría es muy importante para que se fortalezcan los factores protectores y se reduzcan los factores de riesgo”.

“Dada la complejidad del proceso de desarrollo y las diferentes características de los contextos en los que viven los estudiantes, los tutores van a encontrar problemáticas y asuntos a tratar con sus estudiantes que son muy diversos. En función de dicha situación se han establecido las Áreas de la Tutoría las mismas que permiten clasificar y organizar esos diversos temas o problemáticas. Por otro lado el sentido de definir áreas es que se busca atender los diferentes aspectos vinculados al desarrollo de todo estudiante. Estas áreas son: Personal-social, académica, vocacional, salud corporal y mental, ayuda social, cultura y actualidad y convivencia y disciplina escolar”.

- Área Personal Social : Busca apoyar a los estudiantes en el desarrollo de una personalidad sana y equilibrada que les permita actuar con plenitud y eficacia en su entorno social.
- Área Académica : Busca asesorar y guiar a los estudiantes en el ámbito académico para que puedan obtener un rendimiento pleno en sus actividades escolares, así como prevenir o superar posibles dificultades

- Área Vocacional : Busca ayudar al estudiante a construir su proyecto de vida acorde con sus características personales y las de su contexto que favorezca su desarrollo y le permita realizar progresivamente sus aspiraciones personales.
- Área de Salud Corporal y Mental : Busca promover la adquisición de estilos de vida saludables, entendidos como una forma de vivir que favorece la salud, basada en patrones de comportamientos identificables, determinados por la interacción entre las características personales e individuales, las interacciones sociales y las condiciones de vida socioeconómicas y ambientales.
- Área de Ayuda Social : Busca que los estudiantes participen reflexivamente en acciones dirigidas a la búsqueda del bien común.
- Área de Cultura y Actualidad : Busca que el estudiante conozca y se implique con su entorno local, regional, nacional y global. Teniendo en cuenta la realidad multicultural y multilingüe del país hace imprescindible la atención especial al tema de la diversidad cultural.
- Área de Convivencia y Disciplina Escolar : Busca desarrollar relaciones democráticas y armónicas entre el tutor y los estudiantes y entre ellos mismos, caracterizadas por la justicia, la libertad, el respeto y la solidaridad“( Marco Conceptual de la Tutoría y Orientación Educacional. OTUPI agosto 2005.Documento de Trabajo.)

Tanto en los conceptos como en los propósitos, queda claro que la promoción de estilos de vida saludables corresponde también a la orientación y la tutoría por su carácter formativo y preventivo. Contribuirá a desarrollar las potencialidades de los estudiantes en su múltiple dimensionalidad, direccionando su formación hacia el desarrollo y fortalecimiento de los factores de protección, disminuyendo los factores de riesgo frente a problemas psicosociales. Un estilo de vida saludable es precisamente una forma de vivir con las fortalezas necesarias para que una persona sea menos vulnerable a los efectos negativos, para su desarrollo personal y social, de los numerosos problemas psicosociales que con mucha frecuencia se presentan en la sociedad actual.

Para el afronte de los problemas psicosociales, la tutoría incluye dentro de su campo de acción los programas de prevención tales como: Programa de Cultura de Paz, Derechos Humanos y Prevención de la Violencia, Programa de Educación Sexual y el Programa de Promoción para una Vida sin Drogas.

## 1.6. Enfoques necesarios dentro de la Promoción de Estilos de Vida Saludables.

En la promoción de estilos de vida saludables es necesario tener en cuenta los enfoques de formación ética, equidad de género, interculturalidad y habilidades para la vida

La formación ética para la vigencia y práctica de los valores.

Los valores orientan el desarrollo personal y acompañan ese esfuerzo por hacer realidad una sociedad en la que se practique la solidaridad, la justicia, la libertad y el pleno respeto a las normas de convivencia y los derechos humanos.

La práctica de la moral y los valores dan coherencia y sentido a las acciones tanto personales como sociales garantizando una convivencia armoniosa en una sociedad democrática.

Un estilo de vida será saludable si se ajusta a la moral y los valores, garantizará una convivencia pacífica de respeto a los derechos humanos.

### Equidad de género

Sabemos que las personas nacen hombres y mujeres, y que la sociedad, a través del proceso de socialización, influye en la adopción de roles, actitudes, sentimientos, comportamientos y actividades para cada sexo así como las formas de interrelación.

La promoción de estilos de vida saludables, buscará que los y las estudiantes, desarrollen relaciones equitativas entre hombres y mujeres, con los mismos derechos y oportunidades; relaciones de respeto mutuo; que ambos tengan la oportunidad de participar en la toma de decisiones con responsabilidad; que asuman roles familiares y sociales compartidos; que no se ponga en desventaja el uno frente a otro y que comprendan que pueden construir maneras de relacionarse como hombres y como mujeres que les permitan desarrollar el máximo de sus capacidades y el ejercicio pleno de sus derechos

Así se evitarán comportamientos de abuso del poder, de violencia doméstica y otros que ponen en riesgo su salud mental y física.

### La Interculturalidad

La Ley General de Educación N° 28044, promueve un modelo educativo inclusivo donde el ser diferente no debe significar exclusión por razones de origen, etnias, género, idioma, religión, opinión, condición socioeconómica, edad o del cualquier otra índole. Uno de los principios que fundamenta la necesidad de

una educación inclusiva es la interculturalidad, entendida como la promoción del respeto y valoración de las diferencias culturales de los diferentes sujetos de la educación.

El incorporar el factor de interculturalidad en el proceso educativo ayuda a superar las distancias que separan a unas personas de otras: a promover una sociedad que ofrezca igualdad de oportunidades a todos los peruanos; a reconocer y tomar en cuenta el contexto vital de cada estudiante.

La educación intercultural entonces deberá asumir:

- La promoción del mismo derecho a la participación de hombres y mujeres en la escuela.
- El respeto profundo por las vivencias, intereses y necesidades reales de los educandos.
- La eliminación de toda forma de exclusión o preferencias.
- El respeto de los códigos culturales de los y las estudiantes, para no masificarlos.
- La construcción de la escuela como un espacio de convivencia capaz de incluir a todos.

Habilidades para la vida

Es otro de los enfoques considerados de suma importancia en tanto promueve el desarrollo de factores de protección comunes a diversos problemas psicosociales y que facilita a los estudiantes la tarea de enfrentar con éxito las exigencias, demandas y desafíos de la vida diaria; reconoce el rol de las competencias psicosociales tales como: la autoestima, la asertividad, las habilidades para la toma de decisiones, el pensamiento creativo crítico y reflexivo, el manejo de emociones y sentimientos, la comunicación efectiva, la autonomía moral entre otros.

El desarrollo de habilidades para la vida, centra la acción formativa y preventiva en los factores de protección, individuales, familiares y sociales para dotar a las personas de las capacidades, actitudes y valores que le permitan afrontar con éxito las situaciones problemáticas y de riesgo diferenciándose así de una acción preventiva solo reactiva frente al problema.

## 1.7. Los Programas de Prevención.

Los Programas de Prevención que a su vez constituyen componentes del proyecto de estilos de vida saludables tienen como objetivo común fortalecer factores protectores que aseguren el bienestar de los estudiantes ante los posibles riesgos psicosociales a los que se enfrentan en su desarrollo, estos programas son:

- Cultura de Paz, Derechos Humanos y Prevención de la Violencia.
- Educación Sexual.
- Promoción para una Vida sin Drogas.

Programa de Cultura de Paz, Derechos Humanos y Prevención de la Violencia

Tal como define la UNESCO, la Cultura de Paz es un conjunto de valores, actitudes, tradiciones, comportamientos y estilos de vida basados en:

- El respeto a la vida.
- El fin de la violencia y la promoción y práctica de la no violencia por medio de la educación el diálogo y la cooperación.
- El ejercicio pleno de deberes y derechos fundamentales.
- La adhesión a los principios de libertad, justicia, democracia, tolerancia, cooperación, pluralismo, diversidad cultural, diálogo y entendimiento a todos los niveles de la sociedad y las naciones.

La construcción de una Cultura de Paz implica una formación ética, como sustento de los comportamientos y estilos de vida arriba mencionados, así como también, para el afronte de problemas que el contexto plantea dentro y fuera del ámbito educativo y que pueden estar asociados a un deterioro de la convivencia escolar que compromete a todos los miembros de la comunidad educativa.

El siguiente esquema nos permite identificar los componentes del núcleo conceptual de la cultura de paz y delinear pistas para la acción educativa.

Para que la paz se vuelva cultura y práctica cotidiana en nuestras escuelas, sugerimos orientar la acción educativa en tres direcciones:<sup>1</sup>

1. Direcciones tomadas de: MÓDULO I: ÉTICA PROFESIONAL Y CULTURA DE PAZ. Texto N° 6: Educar en la Paz: compromiso y responsabilidad educativa. Facultad de Educación. Centro de Investigaciones y Servicios Educativos. Pontificia Universidad Católica del Perú.

Educar los lenguajes de la paz  
Educar las actitudes de la paz  
Educar las conductas de la paz



Pensar  
Sentir  
Actuar

CONSTRUYENDO LA PAZ  
buscando el beneficio de todos  
y respetando sus derechos

Los lenguajes de la paz. El lenguaje es el instrumento prioritario de la comunicación y por tanto de la construcción de aprendizajes en las instituciones educativas. Desde los primeros años en las escuelas los alumnos están acostumbrados a recibir información, instrucciones y órdenes en un clima caracterizado por el uso de un lenguaje militarizado, rígido, vertical, directivo, difícil de erradicar. Ha sido tal su difusión en las escuelas que se ha impregnado en todas las esferas de interrelación que se pueden dar entre profesores y estudiantes y entre los mismos niños, adolescentes y jóvenes.

Las actitudes de la paz. La educación para la paz promoverá que los educandos interioricen una mentalidad para hacer de la búsqueda de la paz una actitud permanente de relaciones interpersonales y de vida.

En tal sentido debemos formar personas capaces de discernir qué sentimientos y pensamientos promueven la paz en las distintas circunstancias y situaciones de la vida escolar, familiar y social.

Las conductas de la paz. Se trata de que las personas asuman comportamientos cotidianos y reales coherentes con la paz. De esta forma elegirán repetirlos hasta irlos incorporando paulatinamente a otras dimensiones de su vida familiar, comunitaria, amical y de pareja.

Frente a esta situación es importante que niños y jóvenes desarrollen habilidades personales y colectivas para establecer vínculos socio afectivos, saludables y armoniosos con los que lo rodean. Por ello, el Programa Cultura de Paz, Derechos Humanos y Prevención de la Violencia busca contribuir al fortalecimiento de una convivencia democrática que permita la formación de ciudadanos responsables,

solidarios y tolerantes comprometidos activamente en la búsqueda del bienestar común en el marco del respeto a los derechos humanos y orientado a la construcción de una cultura de paz.

La convivencia escolar democrática. El espacio de la escuela es un terreno importante para la construcción de una sociedad democrática y respetuosa de los derechos de todas las personas sin excepción y el respeto por la dignidad de cada una de ellas sin discriminaciones de ningún tipo.

Ello implica reconocer al otro como igual en dignidad y derechos, lo que conlleva a transformar el autoritarismo en tolerancia; el desconocimiento de los derechos en práctica de los mismos; el silencio en expresión; la falta de compromiso en reglas de cumplimiento de normas de vida.

La comunidad educativa como espacio conformado por personas, está expuesta a vivir situaciones de conflicto. Vivir democráticamente es considerar estas situaciones conflictivas como oportunidades de aprendizaje para construir nuevas formas de relación, inspiradas en valores de autonomía, diálogo, respeto y solidaridad.

Promover la convivencia escolar democrática es necesaria porque apoya a los estudiantes en su búsqueda de identidad e integración en la dimensión social, en el desarrollo de actitudes democráticas y en la definición de su proyecto de vida.

La convivencia escolar asegura relaciones respetuosas entre todos los miembros de la comunidad educativa y supera prácticas de discriminación. Ayuda a los estudiantes a desenvolverse en una institucionalidad normada por reglas de colaboración, resolviendo conflictos de manera justa y formativa, anticipando así una vida social solidaria y democrática.

Así también, incide en la calidad de los aprendizajes ya que fomenta el establecimiento de un clima de

interacción positivo que permite contar con un grupo de estudiantes motivados por aprender.

Entendemos la convivencia escolar democrática como la construcción de nuevas formas de relación entre todos los miembros de la comunidad educativa, inspiradas en los valores de autonomía, diálogo, respeto y solidaridad; cuya finalidad es la formación para la vida social dentro de un clima institucional caracterizado por vínculos armónicos y de respeto a los derechos y deberes de las personas que conviven en la institución educativa.

La disciplina escolar. La adquisición de la disciplina es un proceso, por el cual se establecen medios (normas) para ayudar a la persona o al grupo (considerando sus necesidades, intereses, posibilidades y limitaciones) a lograr metas de superación personal y vida en común, en el marco de respeto de los derechos humanos y la solidaridad mutua.

Los límites de contención y autocontrol en una escuela deben existir; una escuela no puede permitir la trasgresión de las normas de convivencia y de disciplina que garantizan un adecuado orden social y un clima emocional saludable para todos sus miembros. Cualquier acto que vaya contra las normas aceptadas debe recibir una sanción acorde a los factores (de acuerdo a lo previsto en el reglamento de la I.E.); pero al mismo tiempo, debe haber un trabajo de orientación y tutoría que permita al estudiante reconocer su falta y poner mayor atención en el fortalecimiento de actitudes, valores y comportamientos que le permitan convivir respetando el derecho de todos los miembros de la comunidad educativa a gozar de un entorno seguro. Recibir ese acompañamiento es el derecho del educando y la escuela debe garantizar que se cumpla.

Es importante que la o el estudiante que comete una falta esté convencido que él también se beneficia de estudiar en un entorno saludable y respetuoso. La escuela puede crear un programa que estimule de manera permanente al estudiante que respeta las reglas de juego acordadas por la propia institución y asumidas por todos sus miembros.<sup>2</sup> La mejor disciplina es el comportamiento que asume una persona, sin necesidad de control externo y que responde a valores propios y normas acordadas por el grupo (familia, colegio, país) al que pertenece.

No se puede hablar de disciplina escolar si no se permite que los y las estudiantes participen en el gobierno de la escuela, que desarrollen la capacidad de exponer sus ideas y ver que son acogidas y asumidas por la escuela; o cuando la dirección viene sólo de un lado, sin aceptar que si los propios jóvenes son parte del problema, tienen también la capacidad de ser parte de la solución. La disciplina escolar y la cultura de paz, implican el reconocimiento de los derechos del niño y del adolescente, la participación en el gobierno de las instituciones educativas como base para la construcción de una sociedad democrática y para todos.

## El Programa de Educación Sexual

La sexualidad es una dimensión fundamental del desarrollo humano de las personas, que comienza y termina con la vida. Está constituida por aspectos de dimensión biológica, socioemocional, afectiva y cultural del ser humano y tiene íntima relación con la estructura moral y espiritual de la persona. La sexualidad es una fuerza constante que influye en la formación y desarrollo de la personalidad y en las relaciones que establece la persona con su medio ambiente.

La sexualidad es parte constitutiva del ser humano, es una forma de relación y de comunicación. Es un fenómeno plural y diverso que implica: construcción de la identidad sexual, ejercicio de derechos y toma de decisiones. La conducta sexual se construye histórica y socialmente de acuerdo a los valores, patrones culturales, tiempo, libertad de pensamiento y conciencia de cada sociedad.

La educación en sexualidad, favorece desde la acción educativa, la expresión responsable, saludable y satisfactoria de la sexualidad en cada ser humano, en el ámbito de la vida personal, familiar y social. El Programa de Educación Sexual promueve un enfoque de la sexualidad desde el marco del desarrollo humano, que considera los derechos sexuales y los derechos reproductivos, como aspectos centrales de los derechos humanos.

El Ministerio de Educación, desde el Programa Nacional de Educación Sexual, concibe la educación sexual como un proceso, progresivo y continuo, con énfasis en la formación de capacidades, habilidades, actitudes y valores, que permita a los y las estudiantes, una vivencia de su sexualidad sana, plena y sin riesgo. Desde un enfoque integral, entiende la educación en sexualidad como, una educación para el desarrollo socio-afectivo, para el respeto irrestricto de las personas como portadoras de derechos reconocidos, para la diversidad socio cultural y para la equidad de género y los valores.

Es decir, una educación sexual, que contribuya con la formación integral de los (as) estudiantes a fin de que con libertad y acorde con su realidad, tomen decisiones saludables con respecto a sus derechos sexuales y derechos reproductivos, en el marco de una educación en valores, de equidad de género, interculturalidad, ciudadanía y democracia.

## Sexualidad saludable

Durante la adolescencia las vivencias sexuales cobran especial importancia, principalmente por los cambios físicos y psíquicos que aparecen en esta etapa. Estas vivencias suelen entrar en conflicto con el mandato cultural de represión que la sociedad prescribe para esta etapa.

La educación en sexualidad, guía al estudiante hacia el desarrollo del autocontrol y el pensamiento crítico,

2. Adaptado de: AGENDA EDUCATIVA N° 2: Mesa redonda: Violencia y Educación

Conducente al logro de actitudes positivas y adecuadas hacia la sexualidad.

El carácter multidimensional del desarrollo de la sexualidad, hace que ésta se defina más allá de los aspectos biológicos, de la función reproductiva y que sea necesario incorporar el componente afectivo como un aspecto de medular importancia e influyente en la constitución de la personalidad, el posicionamiento ante la vida y la expectativa de felicidad personal, especialmente en la etapa de la adolescencia.<sup>3</sup>

La sexualidad y la equidad de género. Sabemos que las personas nacen hombres y mujeres y que la sociedad, a través del proceso de socialización, influye en la adopción de roles, actitudes, sentimientos, comportamientos, formas de interrelación entre los géneros.

La educación sexual buscará que los(las) estudiantes, desarrollen relaciones equitativas entre ellos; lo que significa que, reconociendo que son iguales y que tienen los mismos derechos, alcancen formas de relacionarse de mutuo respeto, donde ambos participen en la toma de decisiones con responsabilidad; que asuman roles familiares y sociales compartidos, de manera que no se ponga en desventaja uno frente a al otro y que comprendan que pueden construir vínculos de mutua complementación como hombres y como mujeres que les permitan desplegar sus potencialidades y capacidades.

Así, se evitarán comportamientos de abuso del poder, de violencia doméstica y otros que ponen en riesgo la salud mental y física.

En suma, se busca el desarrollo de dimensiones que humanizan a los estudiantes como hombres y como mujeres, expresando a plenitud su capacidad de amar y ser constante con la persona amada, asimismo la capacidad de mostrar ternura, conmoverse ante el dolor de otras personas, de expresar sus sentimientos, de hacerse cargo del cuidado respetuoso, afectivo y responsable de los niños. Todo lo anterior como demostración que lo masculino y lo femenino se construye a partir de la equidad.

El rol de la Institución Educativa en la educación sexual es ser promotora de los derechos de las personas, favorecedora de entornos saludables, de desarrollo de capacidades y habilidades; y promotora de valores que permitan a los y las estudiantes una vivencia saludable, plena y responsable de su sexualidad, promoviendo:

- El desarrollo de la identidad sexual y de la autoestima, a partir del reconocimiento y la valoración de su cuerpo y de sus maneras particulares de sentir y de pensar como hombre o como mujer.
- Las relaciones interpersonales saludables entre mujeres y hombres, haciendo respetar sus derechos sexuales y derechos reproductivos, en el marco de una educación en valores y de equidad de género.

- La vivencia de una sexualidad satisfactoria y responsable que enriquezca su desarrollo humano y le permita tomar decisiones saludables y convivir en forma satisfactoria, sin correr riesgos destructivos ni dañar a otros.

El Programa de Promoción para una Vida sin Drogas (Prevención del Uso Indebido de Drogas)

Las investigaciones efectuadas por el Ministerio de Educación, lo mismo que por otras instituciones especializadas refieren que el problema de consumo indebido de drogas tanto ilícitas como socialmente aceptadas se está presentando con tres tendencias peligrosas: el incremento de los niveles de consumo, la iniciación a edades cada vez más tempranas y las modificaciones de los patrones tradicionales de consumo.

Numerosos son los factores tanto internos como externos que desde los aspectos de la oferta como de los de la demanda están contribuyendo a agudizar el problema del uso indebido de drogas.

Frente a esta situación el Ministerio de Educación, en concordancia con las políticas nacionales y sectoriales implementa un programa dentro del propio proceso de formación integral.

Las estrategias de afronte de los problemas psicosociales, como es el uso indebido de drogas, se diseñan dentro de un enfoque de formación integral, de desarrollo de potencialidades, de práctica de valores que enfatizan la autonomía, la responsabilidad individual y el respeto a los demás, las normas de convivencia y el desarrollo de capacidades para la toma de decisiones autónomas y responsables. De esta manera, la prevención deja de ser una respuesta solamente reactiva frente a los problemas, para asumir mas bien un enfoque promocional dentro del marco conceptual del desarrollo humano y la orientación educativa. El desarrollo y fortalecimiento de factores de protección se constituyen, pues, en prioridades dentro del sistema educativo complementándose con estrategias de reducción de los factores de riesgo.

Las acciones del Programa para una Vida sin Drogas se desarrollan dentro de las siguientes características:

La intervención está centrada en las personas y en el desarrollo humano y no en las sustancias.

Están orientadas a la formación de las personas y a potenciar la adquisición de competencias y habilidades sociales que les permitan enfrentar con éxito los diferentes riesgos relacionados con la oferta y el consumo de drogas asumiendo en cada caso una posición responsable y saludable.

Apuesta por una prevención basada en la educación, con énfasis en la internalización y práctica de valores como sustento ineludible de la formación integral de las

3. Texto adaptado de Murguía Pardo, Carmen. SERVICIOS DE SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA AMIGABLES, ACOGEDORES, APROPIADOS PARA ADOLESCENTES, Pág. 69. Instituto de Educación y Salud IES y UNICEF. Lima, Mayo del 2000

personas.

Está dirigida a fomentar la maduración emocional y social de los estudiantes, al fomento de su capacidad crítica, al fortalecimiento de su autonomía como personas.

Es un programa de prevención primaria que desarrolla estrategias de prevención específica y de prevención inespecífica.

Promueve la corresponsabilidad social posibilitando sinergias y participación activa de la comunidad; sólo desde el ejercicio de la responsabilidad individual y colectiva se puede encarar con éxito un trabajo que necesitará cambios de actitudes y comportamiento individuales y sociales para lograr construir una sociedad menos vulnerable al consumo de drogas.

El Programa se propone:

Contribuir al desarrollo saludable y a la vez al enriquecimiento cualitativo personal del estudiante, enfatizando en aquellos aspectos cuyo déficit pueden hacerlos más vulnerables al uso indebido de drogas y otros problemas psicosociales.

Generar en los estudiantes experiencias de aprendizaje para la construcción de conocimientos y el desarrollo de hábitos, habilidades y actitudes facilitadoras de comportamientos saludables.

Enriquecer el desarrollo social del educando a través de la práctica de las relaciones interpersonales positivas, así como adecuados niveles de comunicación y participación en actividades alternativas.

Facilitar la adquisición de habilidades sociales y de comunicación, necesarias para llegar a ser socialmente competentes y con una comunicación eficaz.

Potenciar el desarrollo del pensamiento crítico y a proporcionar habilidades para la toma de decisiones informadas frente a la presión de grupo y la publicidad, con autonomía, asumiendo las responsabilidades de sus consecuencias.

Contribuir a la valoración positiva de la autoimagen y al descubrimiento de estrategias que diseñen y pongan en marcha un proyecto personal de autosuperación; facilitando la expresión libre y espontánea de emociones y sentimientos, promoviendo el control emocional y su manejo y practicando alternativas saludables.

Promover el desarrollo de la actitud dialógica, de tolerancia, de respeto a las ideas de los demás y al fortalecimiento de la capacidad de escucha; la conducta cooperativa, reconociendo y respetando el valor de las diferencias, valorando las aportaciones y puntos de vista de los demás; desarrollando en suma un comportamiento prosocial.

Contribuir al desarrollo de las capacidades para el conocimiento, objetivo y crítico de las drogas y las

consecuencias de su uso indebido y sus efectos en el organismo, que permita al estudiantado contrastar sus creencias y mitos acerca de los niveles de consumo y el grado de aceptación de las distintas sustancias tomando decisiones informadas y adoptando conductas de protección de la salud.

Promover la práctica de alternativas saludables para compartir, recrearse, celebrar y usar racional y productivamente el tiempo.

Desarrollar habilidades para la comunicación, la superación de barreras y la solución de conflictos en las relaciones interpersonales.

Promover prácticas permanentes para el desarrollo del juicio y acción moral autónomos dentro de un contexto de respeto a los derechos de los demás y la práctica de valores.

Fortalecer sentimientos de pertenencia a su grupo familiar, amical, vecinal como soporte socioafectivo.

Fortalecer redes de soporte social con la participación de la comunidad educativa.

## 1.8. Factores de protección y de riesgo en la Promoción de Estilos de Vida Saludables.

Las estrategias deben partir necesariamente del conocimiento objetivo y lo más riguroso posible de por qué unas personas son menos vulnerables a los diferentes problemas psicosociales que otras. Las investigaciones señalan que la mayor o menor vulnerabilidad de las personas y los grupos depende de numerosos factores de protección o de riesgo a los que están mayormente expuestos. Estos factores pueden ser de índole personal, familiar, escolar o social.

Un enfoque promocional del afronte de los problemas psicosociales deberá tomar en cuenta tanto los factores protectores para fortalecerlos como los factores de riesgo para disminuir sus efectos.

Sin que haya necesariamente una relación simétrica, en la siguiente matriz se presenta los principales factores de protección lo mismo que los factores de riesgo que están asociados a conductas saludables o de riesgo a nivel personal, familiar, de contexto educativo y social en general.

ÁMBITO	FACTORES PROTECTORES	FACTORES DE RIESGO
Individual	<p>Una definida identidad personal con adecuado nivel de autoconcepto y autoestima.</p> <p>Autocontrol y habilidades para la toma de decisiones con autonomía y responsabilidad.</p> <p>Práctica remanente de hábitos, habilidades, actitudes y conductas dentro de un estilo de vida saludable.</p> <p>Manejo de alternativas saludables para comunicar y manejar sentimientos y emociones.</p> <p>Capacidad para la búsqueda, procesamiento, análisis y aplicación de conocimientos.</p> <p>Práctica de alternativas saludables para recrearse, y utilizar racional y productivamente el tiempo.</p> <p>Habilidades para asumir una posición autónoma y responsable frente a los mensajes publicitarios y la presión de grupo.</p> <p>Internalización y práctica de valores.</p> <p>Creación, mantenimiento y respeto de normas de convivencia</p> <p>Promoción de un sentimiento de pertenencia grupal.</p> <p>Buen sentido de competencia: sentirse capaz de hacer bien las cosas.</p> <p>Tolerancia a las frustraciones y capacidad para superar problemas y conflictos.</p> <p>Toma de conciencia personal del valor del propio cuerpo, de su cuidado y respeto.</p> <p>Habilidades para la comunicación efectiva, superando barreras.</p>	<p>Imagen pobre de sí mismo, consecuentemente baja autoestima.</p> <p>Actitud pasiva frente a la vida.</p> <p>Baja tolerancia a las frustraciones.</p> <p>Problemas en la búsqueda de identidad personal.</p> <p>Sentimiento de alienación frente a los otros.</p> <p>Problemas de conducta como: rebeldía, impulsividad, agresividad, inseguridad.</p> <p>Ausencia de habilidad para tomar decisiones con autonomía y responsabilidad.</p> <p>Ausencia de metas y proyecto de vida.</p> <p>Uso precoz de sustancias psicoactivas.</p> <p>Patrón de conducta no asertiva.</p> <p>Ausencia de alternativas saludables para superar sentimientos de frustración.</p> <p>Inicio temprano de las relaciones sexuales.</p> <p>Prejuicio respecto a la sexualidad y género.</p>

ÁMBITO	FACTORES PROTECTORES	FACTORES DE RIESGO
Familiar	<p>Integración y funcionalidad familiar con adecuada delimitación de roles, derechos y responsabilidades.</p> <p>Espontaneidad y coherencia en la expresión de la afectividad.</p> <p>Un clima de confianza y seguridad para la expresión de ideas y sentimientos entre todos los integrantes, independientemente de las edades y sexo.</p> <p>Normas que se aceptan y practican valorándolas como necesarias para una convivencia pacífica y como expresión de respeto a sí mismo y a los demás.</p> <p>Oportunidades para el desarrollo de las habilidades para la toma de decisiones con autonomía y responsabilidad.</p> <p>Respeto a la individualidad y la intimidad de cada integrante con aceptación y reconocimiento de las características personales en un ambiente de respeto recíproco.</p> <p>Modelos de vida positivos con relación al cuidado de la salud integral, la práctica de valores.</p> <p>Práctica de alternativas saludables para compartir, recrearse, celebrar y usar racional y productivamente el tiempo.</p> <p>Comunicación eficaz con un significado valorativo para los hijos y relacionados a sus necesidades e intereses.</p> <p>Valoración constante de los esfuerzos y logros de los hijos.</p> <p>Afectividad sin condiciones en diferentes situaciones.</p> <p>Manejo adecuado de conflictos</p> <p>Igualdad de oportunidades para el desarrollo de hombres y mujeres.</p> <p>Roles sexuales que propician equidad de género entre los miembros de la familia.</p>	<p>Familias disfuncionales, con ausencia o confusión de roles parentales.</p> <p>Conductas punitivas, permisivas o de sobreprotección.</p> <p>Conflictos familiares frecuentes con ausencia de normas y figuras de autoridad.</p> <p>Patrones de consumo de sustancias psicoactivas en niveles que comprometen la salud.</p> <p>Ausencia de comunicación y afectividad.</p> <p>Ausencia de valoración y refuerzos positivos que generan sentimientos de inseguridad y baja autoestima.</p> <p>Rigidez de las estructuras familiares: No facilita el proceso de independencia, autonomía y maduración de sus miembros.</p> <p>Deficiente grado de interacción entre los padres.</p> <p>Falta de cohesión, de seguridad y de protección.</p> <p>Falta de sentido, de pertenencia y de disfrute en el núcleo familiar.</p> <p>Práctica de actitudes negativas relacionadas con la intolerancia, deshonestidad, injusticia y antivalores.</p> <p>Aliento a conductas machistas.</p>

ÁMBITO	FACTORES PROTECTORES	FACTORES DE RIESGO
Institución Educativa	<p>Formación ética para la internalización y vivencia permanente de la moral y de los valores.</p> <p>Información objetiva y actualizada de los efectos negativos de las sustancias psicoactivas desterrando mitos y creencias que alientan su consumo.</p> <p>El desarrollo de hábitos, actitudes y conductas para la protección y defensa de la salud integral.</p> <p>La opción y práctica de alternativas saludables.</p> <p>El desarrollo de habilidades para la comunicación, la superación de barreras y la solución de conflictos en las relaciones interpersonales.</p> <p>El mejoramiento de los niveles de auto concepto y autoestima controlando conductas negativas como insultar, ridiculizar, poner apodosos y resaltar defectos y limitaciones etc.</p> <p>La generación de experiencias personales y grupales para el desarrollo de las habilidades para tomar decisiones con autonomía y responsabilidad.</p> <p>Práctica permanente para el desarrollo del juicio y acción moral autónomos dentro de un contexto de respeto a los derechos de los demás.</p> <p>La aplicación de métodos y técnicas que promueven el desarrollo de la criticidad, la acción reflexiva, la creatividad para una opción personal y responsable frente a la presión de la publicidad y del grupo.</p> <p>La creación de un clima de convivencia saludable, expresividad afectiva.</p> <p>Responsabilidades graduadas según las habilidades demostradas por los estudiantes.</p> <p>Expectativas altas sobre el desempeño de los estudiantes y valoración constante de sus esfuerzos y logros alcanzados.</p> <p>Orientación permanente de la sexualidad con equidad de género.</p>	<p>La ausencia de un estilo educativo que no alienta la integración, el interés por los estudios, la formación ética.</p> <p>La ausencia de una política escolar de prevención en tanto desarrollo de factores protectores y reducción de factores de riesgo.</p> <p>La permisividad de patrones de comportamiento agresivo</p> <p>Presencia de modelos negativos tanto de docentes como de estudiantes.</p> <p>Bajas expectativas sobre el desempeño de los estudiantes, no se valora sus avances personales.</p> <p>Comunicación vertical y agresiva con algunos estudiantes y actitud permisiva con los que destacan o con quienes simpatizan.</p> <p>Pobre expresividad afectiva, pocas veces se expresa ternura para hacer sentir bien a los estudiantes.</p> <p>Ausencia de normas y práctica de convivencia democrática.</p>



ÁMBITO	FACTORES PROTECTORES	FACTORES DE RIESGO
Socioculturales	<p>Oportunidades para la participación de los estudiantes en la vida de la comunidad.</p> <p>Normas culturales que proporcionen altas expectativas para los niños, las niñas, los adolescentes y jóvenes.</p> <p>Redes sociales y sistemas de apoyo dentro de la comunidad.</p> <p>Leyes que protejan a los niños, las niñas, adolescentes y jóvenes con eficaces mecanismos para su cumplimiento.</p> <p>Generación de espacios para la promoción de actividades alternativas saludables, recreativas, culturales y otras para el adecuado uso del tiempo libre.</p> <p>Acceso equitativo a los servicios de salud, educación, seguridad, recreación y otros.</p> <p>Organizaciones comunales multisectoriales como soporte social para la atención de problemas psicosociales que afectan a la niñez y la adolescencia</p>	<p>Modelos de conducta social negativos.</p> <p>Ejercicio de liderazgos autoritarios, permisivos o paternalistas.</p> <p>Institucionalización de comportamientos discriminatorios por raza, género, nivel socio-económico, entre otros.</p> <p>Difusión y valoración social de conductas autodestructivas, violentas y/o corruptas.</p> <p>Ausencia de un marco mínimo de valores democráticos y reglas claras que orientan el quehacer social.</p> <p>Ausencia de mecanismos y/o estrategias que hagan viable el ejercicio de derechos y responsabilidades ciudadanas.</p> <p>Vigencia y promoción de prejuicios y estereotipos.</p> <p>Ausencia de un marco de valores mínimos que sean compartidos socialmente.</p> <p>Medios de comunicación social que alientan la actividad sexual temprana y otras conductas de riesgo a través de los mensajes que emiten.</p> <p>Mensajes subliminales a través de los medios de comunicación que asocian el consumo de drogas socialmente aceptadas al éxito.</p> <p>Presión social para el consumo de drogas; círculos en donde es mal visto quien no las consume.</p> <p>Ausencia de mecanismos de control para la comercialización de estos productos.</p>

## Capítulo 2

LA PROMOCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN LAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS DE EDUCACIÓN SECUNDARIA.



# Cap. 2

## 2.1. Consideraciones Generales

Como se viene sosteniendo, desde páginas anteriores, la promoción del desarrollo de estilos de vida saludables, no es una tarea adicional que deben realizar las instituciones educativas, forma parte del proceso de formación integral, a tal punto que está expresamente establecido en el Diseño Curricular Nacional y en diferentes documentos de la Tutoría.

¿Es la institución educativa un espacio idóneo para la promoción de estilos de vida saludables?

Como primera y principal instancia de gestión del sistema educativo descentralizado, su misión es formar ciudadanos mujeres y hombres creativos, emprendedores, éticos y reflexivos que abriguen fines y convicciones democráticas y que sean eficaces en la perspectiva del desarrollo humano, que es una de las finalidades centrales de la educación.

La institución educativa es un espacio donde los y las estudiantes interactúan durante periodos más o menos prolongados con sus pares, personas mayores, como los docentes, auxiliares de educación, autoridades y otros. Por consiguiente, puede ser un espacio positivo, negativo o irrelevante para el desarrollo de estilos de vida saludables y consecuentemente para promover la formación integral como condición para el logro de mejores niveles en su calidad de vida.

El esfuerzo de toda la comunidad educativa debe orientarse a generar un espacio educativo en el que los estudiantes:

- Perciban de manera permanente un clima institucional amable, de seguridad y confianza.
- Participen activamente en la construcción de su propio aprendizaje.
- Expresen sus pensamientos y sentimientos con espontaneidad en un ambiente de aceptación, de tolerancia y de respeto.
- No se sientan discriminados por razones, étnicas, género, económicas, culturales o por alguna discapacidad.
- Establezcan vínculos armoniosos y de respeto con sus pares, los profesores y las autoridades.
- Vivencien la práctica permanente de los valores de justicia, libertad, respeto y solidaridad evidenciándose coherencia entre los principios y el comportamiento.
- Desarrollan su criticidad y reflexión como fundamento de decisiones autónomas y responsables.
- Valoran las normas de convivencia, como necesarias para una vida democrática y de paz.

La materialización de la intencionalidad de la educación establecida en la Ley General de Educación, sus Reglamentos y otros instrumentos normativos y técnicos está claramente definida en el currículo. La promoción de estilos de vida saludables no es sino el énfasis en el desarrollo de aquellas capacidades, habilidades, actitudes y valores que contempladas en el currículo debe contribuir a empoderar a los estudiantes para una mejor toma de decisiones sobre su salud integral, personal, familiar y social y alcanzar cada vez mejores niveles de bienestar y desarrollo.

En este sentido es importante tener presente en el proceso de diversificación curricular, los logros que se esperan alcanzar en la Educación Secundaria y que están establecidos en el Diseño Curricular Nacional.

### Logros que se esperan en la Educación Secundaria

Se reconoce como persona en pleno proceso de cambios biológicos y psicológicos y afianza su identidad y autoestima afirmando sus intereses y aspiraciones de orden personal, familiar y social y actuando coherentemente a partir de una sólida escala de valores.

Comunica asertiva y creativamente sus ideas, sentimientos, emociones, preferencias e inquietudes, mediante diversas formas de interacción y expresión artística demostrando capacidad para resolver dilemas, escuchar, llegar a acuerdos, construir consensos.

Pone en práctica un estilo de vida democrático, en pleno ejercicio de sus deberes y derechos, desarrollando actitudes de tolerancia, empatía y respeto a las diferencias, a la par que rechazando todo tipo de discriminación. Demuestra seguridad, dominio personal y confianza en la toma de decisiones para resolver situaciones cotidianas y de conflicto, actuando con decisión y autonomía para alcanzar mejores niveles de vida, para sí mismo y para los demás.

Valora el trabajo individual y en equipo como parte de su desarrollo personal y social demuestra actitud emprendedora para el mundo laboral, aplicando sus capacidades y conocimientos en la formulación y ejecución de proyectos productivos.

Se interesa por los avances de la ciencia y la tecnología.

Valora y practica un estilo de vida saludable y es responsable de su propia integridad.

Demuestra sus potencialidades, enfatizando su capacidad creativa y crítica, para el cuidado de su entorno, construyendo su Proyecto de Vida y País.

Aprende a aprender reflexionando y analizando sus procesos cognitivos, socioafectivos y metacognitivos.

Estos logros que se esperan alcanzar son los referentes fundamentales que dan direccionalidad al desarrollo de los procesos pedagógicos a través de las áreas curriculares y la tutoría y consecuentemente a la promoción de estilos de vida saludables.

## 2.2. La Promoción de Estilos de Vida Saludables en los Instrumentos de Gestión de las Instituciones Educativas

### El Proyecto Educativo Institucional

El PEI debe integrar en cada uno de sus componentes la intencionalidad y direccionalidad relacionada con la tutoría y la orientación educacional y dentro de ella la promoción de estilos de vida saludables, la educación sexual, la prevención del uso indebido de drogas, la cultura de paz, derechos humanos y prevención de la violencia, acorde a criterios globales, integrales y de adecuación a la realidad local. La visualización de los problemas psicosociales en la institución educativa y su entorno recogidos en el diagnóstico situacional y las decisiones que la institución adopte frente a ellos para abordarlos deben quedar claramente referidos en el PEI. Solo así se garantizará el trabajo institucional comprometido, sistemático y permanente frente a problemas como la violencia, el uso indebido de drogas, el embarazo en adolescentes etc.

### El Proyecto Curricular del Centro

El proyecto curricular de centro cuyo propósito fundamental es concretar las intenciones educativas de la institución, posibilitando la formulación de un diseño curricular diversificado y contextualizado, debe incluir capacidades y actitudes y valores relacionados con la promoción de estilos de vida saludables y sus componentes.

Teniendo en cuenta que muchos de los contenidos de los Programas de Educación Sexual, Promoción para una Vida sin Drogas, Cultura de Paz, Derechos Humanos y Prevención de la Violencia ya están incorporadas en el DCN, el proceso de diversificación curricular permitirá la selección de capacidades, actitudes, valores y contenidos que repondan a los intereses y necesidades de aprendizaje de los estudiantes y a las características y problemas priorizados del contexto.

## 2.3. Estrategias para la Promoción de Estilos de Vida Saludables en las Instituciones Educativas.

La promoción de estilos de vida saludables, que busca contribuir al pleno desarrollo como personas, evitando los posibles desajustes, proporcionando habilidades para la vida, fortaleciendo los factores protectores y reduciendo los factores de riesgo, a lo largo del ciclo vital, se concreta a través de:

- A. La tutoría
- B. Las áreas curriculares.

### Orientaciones para la Promoción de Estilos de Vida Saludables a través de la Tutoría.

En la Tutoría se busca fortalecer el componente formativo, la atención personalizada y la prevención de los desajustes que se producen en el proceso de desarrollo de los estudiantes, mediante el acompañamiento individual y grupal.

El tutor cumple su rol de acompañamiento a través de dos modalidades: la tutoría grupal y la individual.

#### Tutoría Grupal.

“Es la modalidad más conocida y extendida de la tutoría. La principal herramienta de la que dispone es la hora de tutoría, en la cual se trabaja con el grupo-clase. Esta forma de trabajo es especialmente apropiada para estimular el desarrollo de muchos aspectos de los estudiantes porque les ofrece la posibilidad de expresar sus sentimientos, explorar sus dudas, examinar sus valores, aprender a comunicarse mejor, tomar conciencia de sus metas comunes, reconocer que sus compañeros comparten experiencias similares, apoyar el desarrollo personal de sus compañeros, etc. Todo lo cual requiere que los profesores-tutores reciban una preparación especial para poder desarrollar exitosamente la hora de tutoría.

Es necesario señalar que la hora de tutoría es el mínimo a cumplir pero no es suficiente. Hay otros espacios de tiempo privilegiados para acompañar y orientar a los estudiantes, tales como las clases que desarrolla el tutor en sus respectiva área o áreas, las reuniones informales a la hora de entrada, de salida o en el recreo, etc. Al respecto el Diseño Curricular Nacional de la Educación Básica Regular(DCN) señala que: “Esta hora no excluye el trabajo tutorial que se debe dar de manera transversal y permanente en las diversas actividades del currículo, así como otras reuniones con los estudiantes y padres de familia”

## Tutoría individual

“Esta modalidad de la tutoría se orienta a trabajar con el estudiante en función de sus características y necesidades particulares, muchas de las cuales no pueden ser abordadas de manera grupal. Es un espacio de diálogo en el que el tutor podrá conocer y orientar al alumno en aspectos de índole más personal”. El funcionamiento de la tutoría individual requiere, entre otras cosas:

Que los tutores, en primer lugar reciban una adecuada y cuidadosa capacitación, por parte de especialistas...”

Una organización y lineamientos, previos a su puesta en funcionamiento...”

La existencia de ambientes en donde poder reunirse con los estudiantes, con un mínimo de privacidad”(Marco Conceptual de la Tutoría y Orientación Educacional. OTUPI Documento de Trabajo. Agosto 2005).

## Sugerencias para promover Estilos de Vida Saludables a través de la Tutoría

Los tutores, recogiendo los intereses y necesidades de los estudiantes preferentemente de manera colectiva, organizan sesiones y actividades en las diferentes áreas, sugiriéndose las siguientes entre otras :

### En el área personal-social.

- Realizan actividades que les permitan conocerse a sí mismos(as), aceptarse y valorarse tales como son.
- Identifican en forma individual, sus hábitos, creencias y sus emociones cotidianas; luego, con orientación del profesor, las clasifican como saludables y no saludables; las comparten en grupo y toman decisiones para mejorarlas y practicarlas.
- Dramatizan las formas en que pueden actuar de forma asertiva respetando los derechos de los otros y haciéndose respetar-. Esto, favorece la búsqueda del diálogo para tomar acuerdos y resolver conflictos interpersonales.
- Debaten en torno a sus límites, para saber qué libertad tienen, cómo usarla con responsabilidad.
- Toman decisiones en las que se evidencian los valores éticos de respeto, honestidad, solidaridad, justicia y libertad.
- Practican juegos para ejercitarse en saber esperar o aplazar sus necesidades y satisfacciones, para dirigir su esfuerzo hacia metas y un mejor futuro.
- Elaboran guiones para teatro, donde predomine el buen sentido del humor, el manejo de emociones, el pensamiento optimista para lograr sus metas y asumir las equivocaciones como experiencias para cambiar y ser mejores personas.
- Realizan actividades para identificar sentimientos y emociones, clasificarlas como positivas y negativas y proponer alternativas saludables.

### En el área académica :

- Analizan y valoran sus propias capacidades para el aprendizaje.
- Analizan y valoran sus actitudes y hábitos de estudio y sus estrategias de aprendizaje.
- Trazan metas académicas altas, que las pueden escribir en su agenda, la revisen constantemente y evalúen sus progresos.
- Valoran su esfuerzo y sus logros académicos personales, comparando su desempeño actual, con respeto a sus propios logros anteriores.
- Organizan su tiempo, a través de un horario que les permita el aprovechamiento efectivo del tiempo, en tareas que lo beneficien: lectura por placer, paseos, diálogo sobre temas de interés, la organización de su tiempo y la mejora de su ambiente de estudios.

### En el área vocacional

- Realizan actividades que le faciliten el autoconocimiento: sus preferencias y posibilidades.
- Exaltan el amor al trabajo como modo de vida, valorando todos los beneficios que da el trabajo digno y honrado, así como los efectos negativos en caso de no hacerlo.
- Diseñan su proyecto de vida, con metas claras en dos o tres dimensiones.
- Exploran sus intereses y habilidades, desde temprana edad, para el mejor descubrimiento de su identidad personal: ¿Quién soy? ¿Qué quiero ser?, ¿Qué quiero hacer? Y planear mejor su futuro.

### En el área de salud corporal y mental.

- Comprenden y valoran que los estilos de vida son saludables en tanto contribuyen el crecimiento personal y el logro de mejor calidad de vida.
- Priorizan los estilos de vida saludables en los que se incluyen : hábitos de alimentación de higiene personal y de actividades físicas.
- Toman decisiones reflexivas para actuar y superar, de forma creativa, situaciones de frustración o estrés
- Practican actividades para el desarrollo de su capacidades de autocontrol frente a situaciones problemáticas y de riesgo
- Participan en acciones que fomenten el ejercicio ciudadano para la protección y cuidado de su entorno social y ambiental.

En el área de ayuda social.

- Organizan y ejecutan actividades para contribuir al mejoramiento de las condiciones de vida de su grupo y de la comunidad.
- Elaboran un árbol de problemas y soluciones para mejorar la salud ecológica.
- Realizan acciones de apoyo a las organizaciones vecinales, buscando el desarrollo de sus miembros para que ellos mismos resuelvan sus problemas.

En el área de cultura y actualidad.

- Elaboran tablas de factores causales del consumo indebido de drogas y juegos electrónicos.
- Señalan alternativas de entrenamiento saludable, y espacio para la decisión personal.
- Analizan, con sentido crítico, la información que ofrecen los medios de comunicación y la publicidad que crea falsas expectativas y distorsiona los valores.
- Analizan los mecanismos que usa la publicidad para inducir la práctica de comportamientos negativos para la salud y el desarrollo.
- Discuten sobre los hechos de su vida diaria y asumen una posición personal frente a los acontecimientos locales, regionales, nacionales y mundiales.

En el área de convivencia y disciplina escolar.

- Formulan normas de convivencia, su difusión y seguimiento de su cumplimiento.
- Ejecutan campañas internas y externas del buen trato, de la cordialidad y de respeto a los derechos humanos.
- Practican la resolución de conflictos de manera pacífica y justa.
- Organizan actividades de rechazo a la violencia.
- Participan en la organización y funcionamiento de organizaciones estudiantiles democráticas para la búsqueda del bien común.

Sugerencias de algunas técnicas

Las siguientes sugerencias proponen la aplicación de algunas técnicas activas que facilitan la interacción y cohesión del grupo.

·El Debate: Se elige un tema controversial de actualidad que interese mucho a los adolescentes.

Ejemplo, el machismo y el feminismo, la participación del joven en el desarrollo del país, la rebeldía de los jóvenes. Se forman grupos y se establecen las reglas (expresar las ideas sin ofender, no burlarse de los otros, tiempo de participación, cantidad de veces permitidas de participación por cada integrante, esperar turnos, escuchar al compañero).

Al final se deben obtener las conclusiones, a partir de las ideas de los estudiantes mismos.

Esta técnica facilita la expresión de opiniones y sentimientos propios, la escucha respetuosa de opiniones y sentimientos ajenos. Promueve el aprendizaje de normas de funcionamiento de un diálogo grupal, como esperar turnos para tomar la palabra, tomar en cuenta lo expresado, buscar llegar a acuerdos, confrontar ideas y la toma de posición propia. Requiere una moderación democrática y muy respetuosa del proceso propio del grupo.

·El video forum : Se elige un video que tenga un mensaje relacionado a un tema de interés central para los estudiantes y sobre el que se pueda invitar a dos expertos o a dos estudiantes con gran capacidad crítica y de comunicación clara, para reflexionar sobre el tema. Luego en pequeños grupos, a partir del video y los comentarios de los expertos, pueden sacar lecciones de vida. Lo fundamental que vinculen con sus experiencias diarias y propongan nuevas formas en que ellos pueden actuar, teniendo en cuenta los mensajes de beneficio personal y colectivo.

·El juego de roles : Los adolescentes, con orientación del tutor o profesor, crean guiones con personajes muy similares a ellos, que expresan sus emociones, opiniones, elogios, rechazo, en forma serena y respetuosa, cómo enfrentar el abuso de otro. Representan los roles de papá, mamá, amigos, extraños. Dicen lo que sienten y con el aporte de todos analizan los beneficios o perjuicios de actuar así:

- Digo cómo me siento, sin tener que insultar, ni golpear a otros cuando me quitan un material del aula que yo escogí primero.
- Elogio a mi compañero por una acción destacada.
- Digo lo que pienso sobre el tema o la actividad del aula.
- Digo "No" en forma serena y sin insultar cuando me quieren presionar a beber licor.

·Dramatización y sociodrama :

Son representaciones teatrales en las que el grupo improvisa algunas situaciones de la vida cotidiana, partiendo de los conocimientos y experiencias de cada estudiante. En el sociodrama cada estudiante que participante representa una función social determinada, una profesión, un rol en la familia, en la institución educativa

Permite que los estudiantes se involucren cognitivamente y afectivamente de una situación; facilita el estudio de las distintas formas de relación que establecen los adolescentes a nivel individual y social, ayuda a reflexionar sobre cómo ven y vivencian los diversos actores sociales un mismo problema y cómo se solucionan de manera constructiva

·El trabajo en pequeños grupos. Esta técnica es necesaria para motivar la participación de todos y ayudar a desarrollar opinión sobre el tema que se está trabajando o asunto que se debate. Plantea la concepción de trabajo colectivo, así como de democratización de conocimientos y experiencias. En los trabajos grupales los estudiantes se complementan, se enriquecen, se revaloran como personas, con ideas, propuestas y experiencias.

El docente requiere dar pautas claras para facilitar el trabajo, establecer un tiempo adecuado para su ejecución; acercarse frecuentemente a los grupos para escuchar y/o aclarar sus dudas sobre la tarea y prever un tiempo para que cada grupo exponga las ideas, conclusiones y aportes logrados durante el trabajo.

·El cuchicheo. Un grupo reducido durante un tiempo determinado, trata de manera informal un tema, apoyados por un coordinador (a) que el grupo elige. Cada participante puede sintetizar lo hablado.

Esta técnica favorece el intercambio de ideas y la cooperación; permite obtener rápidamente una visión sobre el nivel de comprensión de un tema y ayuda a reflexionar y desarrollar la capacidad de síntesis.

·Estudio de casos. Se presenta un caso real y se solicita a los estudiantes que lo resuelvan como crean conveniente. Ellos en grupos pequeños intercambian argumentos, opiniones y cuando han tomado una postura determinada frente al caso, ponen en común las soluciones y extraen conclusiones.

Esta técnica permite descubrir lo que los estudiantes conocen de un tema y poner en juego sus experiencias personales y de sus pares, estimula la búsqueda de información, forma opinión y anima a tomar decisiones

·Dilemas morales. Técnica que busca el desarrollo del juicio moral de los educandos, por medio de la reflexión y profundización en problemas donde se plantea un conflicto de valores.

·Lluvia de ideas. Requiere motivación previa del grupo. A partir de una pregunta, una imagen u otro recurso motivador se solicita a los participantes a producir el máximo de ideas posibles sobre un tema en un tiempo previamente determinado. Se eligen las ideas más frecuentes y también las discrepantes; se formulan preguntas sobre unas y otras. Puede promoverse la búsqueda de la información necesaria que permita el consenso.

Esta técnica estimula la capacidad creadora de los estudiantes y sirve para crear un clima favorable a la comunicación y a la promoción de ideas y soluciones no convencionales. Requiere de un coordinador hábil para agrupar y sintetizar las ideas o alternativas sugeridas

·El uso de preguntas movilizadoras. El docente utilizará preguntas que faciliten la exteriorización libre de opiniones y sentimientos, de manera que el estudiante no necesite apelar a comportamientos defensivos ni conformistas.

Tipos de preguntas movilizadoras :

- De percepción : Se usan para solicitar aclaraciones sobre lo dicho.

- De participación estudiantil : Se usa para facilitar el intercambio entre estudiantes, por ejemplo : ¿qué piensan sobre lo dicho por su compañera o compañero.

- De aclaración semántica : Se usa para que los estudiantes expliquen el significado de sus palabras, por ejemplo : ¿qué quieres decir cuando te refieres al amor?

- De ampliación semántica : Se usa para que el estudiante amplíe un tema moral específico, por ejemplo : ¿creen ustedes que la amistad exige que mintamos por un amigo?

- De intercambio de roles : Se emplea para que el estudiante analice la situación desde el punto de vista de la otra persona, por ejemplo : ¿cómo te sentirías si estuvieras en el lugar de la persona que fue discriminada?

- De aclaración lógica : Se usa para orientar a los estudiantes hacia la aclaración de aspectos confusos o aclaración de sus propios conceptos, por ejemplo : ¿consideras que primero se debería averiguar la verdad de los hechos antes de emitir una opinión?

- De consecuencias universales : Se utilizan para que el estudiante considere las consecuencias en caso que un grupo social asuma determinados comportamientos, por ejemplo : ¿qué pasaría en una sociedad donde todos exigieran el cumplimiento de sus derechos y no asumieran sus deberes?

Elaboración y exposición de mensajes. Como material de apoyo a la reflexión y la motivación de un clima emocional favorable se pueden elaborar mensajes ilustrados con dibujos o no tales como los siguientes;

- Eres alguien muy importante... quíerete.
- 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.

## ESQUEMA PARA UNA SESIÓN DE TUTORÍA

Área: Personal Social

Capacidad: Toma de decisiones

MOMENTO	PROCEDIMIENTO	RECURSOS	TIEMPO
Presentación	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se inicia la sesión dialogando sobre la necesidad de tomar decisiones cotidianamente.</li> <li>- El tutor puede promover el diálogo planteando una situación que demande tomar una decisión.</li> <li>- Por ejemplo : El tutor plantearía ¿Qué harías tu si un compañero te invita a tomar un trago?</li> </ul>		10'
Desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Observan y comentan ilustraciones que representan : indecisión, decisión impulsiva y decisión reflexiva.</li> <li>- Se forman tres grupos de trabajo. Por sorteo o utilizando una ruleta se asigna a cada grupo una forma de tomar decisiones.</li> <li>- En grupo preparan una dramatización que represente el tipo de decisión que les tocó y la representan.</li> <li>- Los integrantes de cada grupo expresan cómo se sintieron al representar sus personajes y la forma como tomaron sus decisiones.</li> <li>- Comentan sobre las ventajas y desventajas de cada forma de decisión.</li> <li>- Identifican la forma de decisión que más ventajas aporta.</li> </ul>	<p>Ilustraciones de adolescentes con viñetas que explican, una decisión impulsiva y otra decisión reflexiva.</p> <p>Ruleta de las decisiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Decisión Impulsiva.</li> <li>- Decisión por presión de grupo.</li> <li>- Decisión reflexiva</li> </ul>	20'
Cierre	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Elaboran conclusiones. Motivar con preguntas: ¿Por qué es importante decidir en forma reflexiva? ¿Cómo podemos mejorar nuestras formas de tomar decisiones?</li> <li>- Se comprometen en tomar decisiones reflexivas desde ese día mismo respecto a sus tareas, a sus relaciones interpersonales, a la organización del tiempo, a qué permitir o no permitir a los amigos a elegir una carrera evaluando sus intereses y habilidades.</li> </ul>	<p>Pizarra, tiza, papeletas, plumones.</p>	15'
Retroalimentación	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ofrecer permanentemente oportunidades para que los estudiantes tomen decisiones.</li> <li>- Expresar reconocimiento por la toma de decisiones reflexivas que adoptan de manera personal y grupal.</li> </ul>		

## Estilos de Vida Saludables en las Áreas Curriculares

Deberá tenerse en cuenta el proceso de diversificación curricular como una manera de responder a las características personales, a las condiciones sociales, culturales, económicas de los estudiantes, y al ambiente natural con el que se relacionan.

La fase en la cual se concretiza el proceso de diversificación curricular, es la programación de aula. Cada docente de aula, sobre la base de lo que el Proyecto Curricular de Centro establece para su grado, tiene la responsabilidad de planificar las acciones educativas concretas, teniendo en cuenta las características de los estudiantes de su aula y del entorno donde labora y los contenidos transversales considerados en el PEI.

La programación curricular de aula, implica dos tareas: la programación anual y las programaciones de corto plazo. En ambas tareas, se programarán acciones educativas de las áreas curriculares en las que se encuentran capacidades y contenidos relacionados con la promoción de estilos de vida saludables y con los programas de educación sexual, cultura de paz, y

promoción de una vida sin drogas, las que se concretan en la programación de las unidades didácticas, como proceso permanente de aprendizaje y enseñanza en las aulas y fuera de ellas.

### La Programación Anual

Es la previsión global que los docentes de grado hacen, de las acciones educativas integradas a desarrollarse durante el año, relacionando tres elementos: el tiempo, el calendario de la comunidad y las competencias, capacidades y actitudes relacionadas con la promoción de estilos de vida saludables y sus componentes.

### Las Programaciones de Corto Alcance

Consisten en la organización del trabajo educativo integrado, para períodos semanales, quincenales o mensuales. Para el efecto, los docentes de aula elaboran sus unidades didácticas en las que incorporan contenidos y actividades para la promoción de estilos de vida saludables y sus componentes, de acuerdo a la naturaleza y la relación que pueda existir entre el área curricular y los componentes de estilos de vida saludables.



## Capítulo 3

# ORIENTACIONES METODOLÓGICAS ESPECÍFICAS



## Cap. 3

## 3.1. Orientaciones para el desarrollo de habilidades para la vida

Tan importante como ser inteligentes, para razonar lógicamente o dominar la comunicación oral y escrita, es desarrollar capacidades emocionales-afectivas, y sociales en los estudiantes, para que alcancen su desarrollo integral. Asimismo las habilidades para la vida, fomentan y estimulan el desarrollo de valores y cualidades positivas para enfrentar con éxito las exigencias, demandas y desafíos de la vida cotidiana. Las habilidades para la vida son fundamentales como factores protectores y promueven la competencia necesaria para lograr una transición saludable hacia la madurez y la adopción de conductas de vida saludables.

## Habilidades Sociales.

Son todas las habilidades que desarrollan las personas para establecer buenas relaciones con los demás. Se desarrollan y fortalecen en el proceso de socialización, es decir en la interacción social dentro de la familia, el centro educativo, el grupo de amigos etc. Es importante el desarrollo de estas habilidades para que los niños y las niñas:

- Demuestren seguridad y confianza al relacionarse con los demás.
- Expresen con espontaneidad sus pensamientos y sentimientos.
- Hagan respetar sus derechos y respeten los derechos de los demás.
- Solucionen pacíficamente sus conflictos.
- Tomen decisiones con autonomía y responsabilidad.
- Afronten con eficacia situaciones problemáticas.
- Se involucren en actividades grupales con seguridad y confianza.
- Participen en actividades que beneficien colectivamente a su familia, su institución educativa y su comunidad.

Desarrollaremos algunas habilidades consideradas de mayor significación para la promoción de estilos de vida saludables y como factores de protección frente a problemas psicosociales relacionados con la sexualidad,

El uso indebido de drogas y diversas manifestaciones de violencia.

## La comunicación eficaz

En términos generales y para efectos de la promoción de estilos de vida saludables se considera la comunicación como el proceso a través del cual se intercambian mensajes entre dos a más personas. Estos mensajes pueden ser ideas, pensamientos, sentimientos, creencias que se intercambian a través de formas verbales y no verbales. La comunicación implica no solo la acción de transmitir, sino simultáneamente la de recibir.

## Características de una comunicación eficaz:

- Cumple su proceso de ida y vuelta es decir transmisión-recepción en igualdad de condiciones.
- Se efectúa en un clima de seguridad y confianza entre los interlocutores.
- Utiliza con coherencia las formas verbales y no verbales.
- El lenguaje es pertinente al contexto en el que se efectúa la comunicación.
- La comunicación se efectúa en códigos familiares a los interlocutores.
- Es claro y directo.
- Evita barreras como los insultos, los apodos, los sermones etc.

## Recomendaciones para desarrollar la comunicación eficaz

- Genere un clima de seguridad y confianza en el aula.
- Permita que los estudiantes se expresen libremente a través de palabras, gestos, dibujo, música etc.
- Promueva la expresión de ideas y sentimientos a partir de las propias experiencias, necesidades e intereses de los niños y las niñas.
- Practique y genera un clima de tolerancia frente a las ideas discrepantes o que le parece incorrectas.
- Genere actividades no formales como paseos, fiestas, juegos, campamentos, visitas para que los niños y las niñas se expresen libremente.
- Demuestre y ejercite permanentemente la capacidad de escucha.
- Evite burlas, ironías, apodos, insultos, humillaciones que descalifican las opiniones de los adolescentes.
- Organice dramatizaciones en las que los estudiantes puedan desarrollar sus habilidades para la comunicación, desde la elaboración de libretos hasta la representación y comentarios posteriores.

## Asertividad

Es la capacidad para expresar lo que se piensa y siente, de manera serena, firme, libre y sin ofender, ni avergonzar a los demás.

La asertividad es la expresión de la autoestima y se da como una afirmación de los derechos personales. Incluye por tanto un sentimiento de seguridad cuando se expresan las opiniones y cuando se actúa en diferentes situaciones, incluso muy tensas o adversas. Ejemplo, cuando los otros quieren obligarte a hacer algo que no quieres, o cuando el grupo quiere que participes en una travesura, sabiendo que está en contra de las normas de la institución educativa.

Cómo desarrollar esta habilidad. Se sugiere:

Organizar actividades, en el aula y fuera de ella, de modo que los estudiantes:

- Expresen con espontaneidad sus opiniones, sus criterios diferentes, incluso opuestos a los del grupo para elegir en forma autónoma, una opción entre varias alternativas y para expresar elogios o rechazar peticiones, sin hacer sentir mal a los otros.
- Ejerciten la habilidad asertiva, a través de la representación de roles para : expresar maneras positivas de dar afecto, expresar formas de mostrar simpatía, agrado hacia alguna persona, con abrazos, sonrisas y palmadas amistosas y para rechazar peticiones inadecuadas, enfrentar el abuso de otros.
- Ejerciten su comportamientos en situaciones de riesgo y respondan:
  - Digo cómo me siento, sin tener que insultar, ni golpear a otros cuando me quitan un material del aula que yo escogí primero.
  - Digo no, cuando me piden que participe en alguna acción que considero incorrecta o injusta.
  - Digo lo que pienso sobre el tema o la actividad del aula sin que se me censure.
  - Digo "No" en forma serena y sin insultar cuando me quieren presionar a beber licor, fumar o consumir otra droga.
  - Digo No cuando alguien me quiere tocar el cuerpo, sin mi consentimiento.
- Comenten e interpreten las formas en las que ellos expresan y reciben muestras de afecto, resaltando las maneras más apropiadas: un fuerte abrazo, una sonrisa abierta, una frase saludable

## Empatía

Es la habilidad socio-afectiva de comprender y "sintonizar" con los sentimientos de los demás. Es "ponerse en el lugar del otro" para aceptarlo, comprenderlo y apoyarlo.

Importancia. La empatía es importante para:

Comprender a los demás y mejorar la comunicación con ellos.

Lograr mejor aceptación de sus compañeros y otros adultos.

Acompañar a otros, ayudándolos a sentirse mejor en situaciones difíciles.

Cómo desarrollar esta habilidad.

- Emplear el método lúdico para la representación de papeles y dramatizaciones de personas que caen bien, que muestran afecto y expresan palabras de apoyo o aliento al que se siente triste, o de personas que comparten el gozo de los demás y generan mayor alegría, motivan a otros a sentirse contentos.
- Organizar diálogos con modelos empáticos identificados en la I.E. o localidad y observar su tono de voz, sus gestos corporales y otros aspectos, con la finalidad de que personalicen (hagan suyos) estas formas positivas de actuar, considerándolos como valiosos y útiles para su vida.
- Analizar las formas exitosas para relacionarse empáticamente con los compañeros, padres, maestros y demás personas de su entorno social y practicarlas.
- Identificar y practicar formas de comportarse para generar en los demás, sentimientos de tranquilidad, consuelo, alegría y satisfacción como expresión de solidaridad.

## Resolución de conflictos interpersonales

Para la resolución de conflictos es necesario desarrollar en las personas la capacidad para superar una "diferencia" poniéndose de acuerdo, y buscando el beneficio mutuo. Una de estas formas de superar conflictos es la negociación.

La negociación se realiza sobre la base de:

- La percepción del conflicto, como posible de ser resuelto.
- La creencia en la capacidad de las personas para resolver el conflicto.
- La disposición positiva para superarlo.
- La confianza de que la solución del conflicto será positivo para ambas partes. No hay un ganador o un perdedor, ambos ganan.

En toda negociación saludable, las personas buscan satisfacer sus intereses (asertividad) y también el interés del otro/a (cooperación).

Importancia de la negociación. La negociación es importante para:

- Fortalecer la convivencia democrática.
- Evitar agresiones, ofensas, reacciones violentas que pueden dejar lastimado a la otra persona o así mismo/a.
- Ganar mayor respeto, consideración, admiración de los otros.

Cómo desarrollar la capacidad de resolver conflictos:

- Analizar las diversas formas de enfrentar los conflictos entre compañeros. Se sugiere una secuencia de actividades que comprendan:
- Seleccionar un problema y dramatizar los tres tipos de actitudes según el siguiente cuadro:

Tipo de actitud	Cómo actúa	Qué consecuencias ocasiona
Actitud pasiva "Yo pierdo y tú ganas"	Permite que el otro decida cómo resolver la dificultad entre ambos. Se deja avasallar.	El que pierde: Sentimientos de impotencia ante los problemas interpersonales. Permite que los demás abusen de él. Se queda resentido.
Actitud agresiva "Yo gano y tú pierdes"	Resuelve el conflicto, con violencia, por la fuerza, sin importar cómo se siente el otro, sin respetar sus derechos.	El que gana: Sentimientos de poder sobre los demás, de decidir sobre otros. Obtiene el rechazo de los demás.
Actitud asertiva "Yo gano y tú también ganas"	Pide al otro que juntos resuelvan sus diferencias personales, y busca soluciones que beneficien a ambos.	Ambos ganan: mejora la convivencia entre pares. Se sienten importantes, con capacidad de afrontar eficazmente los problemas interpersonales, se vuelven más resilientes (superan la adversidad, con valores éticos).

Formas de enfrentar conflictos interpersonales

- Comentan el comportamiento de las personas en cada uno de las formas de solucionar conflictos representados. Expresan como se sintieron al representar los diferentes personajes. Comentan acerca de los beneficios de solucionar los conflictos de manera asertiva.
- Practican los procedimientos para la solución de conflictos:
- Seleccionar un conflicto y discutirlo, examinando las causas que originaron ¿Cuál es el motivo del conflicto? ¿Por qué es importante resolverlo? ¿Qué pasará si no Se resuelve?.

- Examinar las diferentes alternativas de solución de conflicto las ventajas y desventajas de cada una.
- Tomar decisiones eligiendo la alternativa con mayores ventajas.
- Ejecutar la alternativa elegida responsabilizándose de sus consecuencias.
- Examinar el nivel de resolución del conflicto.

Autoestima

La autoestima es la valoración de sí mismo(a), la capacidad de aceptarse, respetarse, de sentirse capaz. Es sentirse a gusto con su manera de ser.

**Importancia**

El desarrollo de la autoestima es importante para:

- Reconocerse como una persona valiosa
- Asumir nuevos desafíos relacionados con su desarrollo personal, confiando en sus propias capacidades.
- Enfrentar con seguridad y optimismo, las dificultades de la vida cotidiana.
- Conocer sus capacidades para desarrollarlas al máximo y sus debilidades para superarlas o simplemente no sentirse mal por ellas.

**Cómo desarrollar la autoestima:**

El desarrollo de la autoestima tiene que ver mucho con el tipo de experiencias positivas y negativas en la interacción permanente con su entorno familiar, amical, escolar y otros y asimismo con la capacidad de autovaloración.

Es necesario tener en cuenta tres aspectos centrales: ¿Quién soy?, ¿Qué tengo? Y ¿Qué puedo?

¿Quién soy?: Las vivencias en el aula deben estar orientadas a:

La aceptación de su cuerpo y de su forma de ser: aprecio por su imagen física y personal.

La valoración de sus habilidades: "Me comprendo bien con las personas mayores, menores y de mi edad", "Me doy cuenta que mis compañeros me buscan para que les enseñe algún tema", "Me divierto bailando en las fiestas, sé que lo algo muy bien".

**Dinámicas sugeridas:**

- Dibujan el perfil de su mano derecha y luego el de su izquierda. En cada dedo de la primera mano, señalan una de sus fortalezas. En los dedos de la otra mano dibujada sus debilidades. Luego explican en una carta para ellos mismos cómo fortalecerán sus fortalezas y cómo superarán sus debilidades.
- Cada estudiante elabora un abanico y le pone su nombre. En cada pliegue, cada compañero señala una cualidad positiva o virtud que observa en él. Al final cada estudiante lee su abanico y agradece a los demás, sus frases positivas.
- Todos forman un círculo, un estudiante es invitado al centro y cada uno de los demás le va diciendo una virtud. Se le pide que diga cómo se siente cuando sus compañeros le reconocen sus virtudes. En una segunda rueda los demás estudiantes le van diciendo con amabilidad, "me gustaría que cambies en..."

¿Qué tengo?: El profesor o profesora organizará estrategias participativas para que los niños y las niñas comprendan y valoren su entorno social próximo desarrollando su sentimiento de pertenencia y de seguridad:

- Tengo una familia que me quiere y se interesa por mi

- Tengo compañeros y compañeras que me estiman y comparten conmigo los momentos de tareas, de juegos.
- Tengo amigos en quien confiar y contar con ellos en los momentos difíciles.
- Cada estudiante dibuja la experiencia mas agradable que tuvo con su familia y la comparte con sus compañeros y compañeras.
- Cada uno recuerda las frases más lindas que les dicen sus padres y hermanos y que les hacen sentir bien. Las comparten y dicen como se sienten.
- Desarrollan la dinámica; "construir la sociedad más hermosa del futuro". Forman pequeños grupos; En tiras de papel cada uno escribe su mejor cualidad, en conjunto, con las virtudes que cada uno ha aportado, describen, en un papelote u hoja de papel "la sociedad mas hermosa del mundo" Se exponen las conclusiones de los grupos. Pueden representar la sociedad con dibujos.

¿Qué puedo? El profesor organizará estrategias participativas para que los estudiantes puedan reflexionar y reforzar sus capacidades y contrariamente identificar sus debilidades y esforzarse para superarlas.

El reconocimiento y valoración consciente y permanente de sus logros irá reforzando su autoestima.

- Reconociendo éxitos y valorando el esfuerzo. Los estudiantes, narran o dibujan una dificultad que han tenido que afrontar y las acciones que efectuaron para solucionarlo. Comparten con todos sus compañeros y compañeras y obtiene conclusiones en el sentido de que los logros alcanzados son producto de su propio esfuerzo: "Cada vez que me empeño en hacer algo bien, al final, las cosas salen bien, tengo que reconocer que mi esfuerzo vale la pena"
- Reconociendo las debilidades y superándolas. Con orientación del profesor los estudiantes identifican una dificultad que han tenido y completan las siguientes frases.  
"Reconozco que tengo miedo a..... pero sé que....."  
"Cuando las cosas no salen bien, me desaliento rápidamente, tanto que.....pero sé que....."  
"Dudo mucho de mis capacidades; más confié en los demás, pero necesito demostrarme que....."
- Organizan el circo más grande del mundo. En un momento en que se han puesto de acuerdo, los niños y las niñas organizan el circo más grande del mundo, en el aula, en el patio o en una paseo. Cada uno demuestra las mejores habilidades que posee: cantar, declamar poemas, gimnasia, malabarismo, tocar un instrumento, adivinanzas, trabalenguas, bailar etc.

Debe expresarse reconocimiento de las habilidades con aplausos o frases de elogio evitando burlas.

Manejo positivo de las emociones

Es la capacidad de regular las reacciones de cólera, enojo, rabia, furia, ante situaciones extremas de conflicto con nosotros mismos o con los demás, construir formas de pensar positivas, y encontrar alternativas saludables para actuar de forma beneficiosa para sí mismo y los otros.

El manejo de las emociones se desarrolla a partir del reconocimiento de las emociones propias ante situaciones frustrantes o muy desagradables.

El desarrollo de esta capacidad es importante para:

- Practicar alternativas saludables a situaciones estresantes.
- Para proteger la salud.
- Facilitar relaciones de comprensión y tolerancia.
- Promover la resolución pacífica de conflictos interpersonales.

Cómo desarrollar esta capacidad. El manejo de emociones se desarrolla a través de:

- La identificación y comprensión de las situaciones problema que provocan en los estudiantes cólera, miedo y otras emociones; los pensamientos negativos que se relacionan con tales emociones y la influencia recíproca entre estos aspectos y el comportamiento de los estudiantes en la vida diaria.

- La práctica de ejercicios de relajación. Consiste en tomar control voluntario de la respiración:

- Desacelerar el ritmo de la respiración y respirar profundamente.
- Retener por algunos segundos el aire en los pulmones y soltar el aire por la boca lentamente.
- Contar mentalmente hasta diez, para volver a repetir una secuencia de cinco inhalaciones y expiraciones profundas, pensando en el ritmo que sigues.

- Cambiar de ambiente, mirar un paisaje y contemplar los detalles de su belleza, escuchar música de su agrado, pintar.

- Comunicar a sus padres, familiares, profesores o amigos(as) de confianza lo que le está pasando, encontrará apoyo y alivio, no es saludable encerrarse en sí mismo(a)

- Oponer pensamientos positivos a sentimientos negativos por ejemplo:

SIENTES QUE.....	PIENSA QUE .....	LOGRARÁS.....
Estás muy nervioso o preocupado por algún problema.	Lo más importante es tranquilizarte; ganas más que atormentándote.	Comprender los motivos de tu problema y encontrar alternativas de solución.
Algo terrible te pasa, lo toleras, te resignas a soportar el daño que te causa.	Necesitas tomar decisiones para cambiar esa situación. No puedes seguir con lo mismo te hace daño.	Sentirte mejor, aliviado, optimista con ganas de seguir adelante.
Estás solo(a) o que te rechazan, que te fingen afecto por lástima o por conveniencia.	También es agradable estar solo, sentirte feliz, y que puedes encontrar personas con quienes compartir tus sueños, que te respeten y valoren.	Hacer lo que te interesa y lo disfrutas. Encontrar otras personas con quienes compartir.

## Toma de Decisiones

Una decisión personal es la capacidad de elegir entre dos o más opciones. Implica elegir entre dos o más alternativas frente a una situación o problema que es necesario solucionar. Cotidianamente las personas están tomando decisiones frente a situaciones fáciles o difíciles. Tomarlas adecuadamente dan seguridad y facilita el logro de los objetivos y metas-Importancia. La toma de decisiones es importante para:

- Actuar según el propio criterio para su vida saludable, incluso cuando se está bajo presión de los demás.
- Lograr mayor nivel de autonomía para una vida saludable
- Rechazo ante los intentos de manipulación que atentan contra su salud.

Cómo desarrollar esta habilidad. Una primera condición básica para desarrollar la habilidad es que los adolescentes vivan en un contexto familiar, escolar o amical donde tengan la posibilidad de tomar decisiones personales. Un ambiente rígido, vertical, de sumisión ,de agresividad no facilitará el desarrollo de la habilidad. De modo que no habrá ninguna estrategia suficientemente eficaz si el adolescente no vive una situación que le permita tomar decisiones relacionadas con sus intereses y necesidades. La habilidad para la toma de decisiones se aprende en la interacción social. En tal sentido es recomendable poner a los estudiantes en situaciones de tomar decisiones personales y grupales tales como:

- Seleccionar las actividades que prefieren entre dos o más opciones.
  - Organizarse para el trabajo en grupos.
  - Decidir cómo representar una experiencia vivida.
  - Acordar normas para mejorar el clima de convivencia en el aula y la institución educativa.
  - Establecer los premios o sanciones en relación al cumplimiento o no de las normas establecidas.
  - Optar por formas de ambientar el aula para una permanencia agradable y saludable en ella.
- Analizar frases como la siguiente y descubrir el mensaje que encierra en relación a la toma de decisiones: "Mi padre quiso que yo sea militar para ser general, mi madre sacerdote para que sea el Papa; yo decidí ser Pablo Picasso"

## Tomar decisiones frente a un problema

En general algunos pasos recomendados para tomar decisiones en relación a problemas difíciles son:

### PASO 1 : Identificar el problema

- Examinar cuáles son las causas que están originando el problema.
- Qué consecuencias está provocando.
- Qué ocurrirá si no se resuelve.

### PASO 2 : Identificar alternativas de solución

- Pensar en diferentes vías de solucionar el problema.
- Comparar las ventajas y desventajas de cada alternativa en términos de que ganaríamos o qué perderíamos.
- Si es necesario buscar información que permita tener más claridad respecto a las alternativas.

### PASO 3 : Tomar la decisión

- Evaluadas las diferentes alternativas, optar por la que mayores ventajas tenga en función de mayores beneficios para quien toma la decisión.

### PASO 4 : Ejecutar las acciones

- Ejecutar la decisión tomada, con la seguridad de que es la mejor vía para la solución del Problema.

### PASO 5 : Evaluar resultados

- Luego de la ejecución de las acciones es necesario examinar si el problema ha sido resuelto satisfactoriamente.

## 3.2. Orientaciones para la Promoción de Estilos de Vida Saludables a través de los Programas de Prevención.

### Orientaciones para la Educación Sexual

La Promoción de Estilos de Vida Saludables desde el Programa de Educación Sexual busca que los(as) Estudiantes desarrollen una sexualidad plena, libre, responsables, con valores éticos y relaciones equitativas entre hombres y mujeres.

El abordaje educativo de la sexualidad coloca especial énfasis en la formación de actitudes, valores y capacidades que les permitan a los estudiantes optar por la vivencia de una sexualidad saludable, plena y sin riesgos.

El rol del profesor será promover el desarrollo de actitudes, valores éticos, capacidades y habilidades, que permitan una vivencia saludable de la sexualidad para lo cual organizará actividades en las que los estudiantes:

- Expresan sus inquietudes respecto a la sexualidad, para dialogar sobre ellas sus efectos en presente y futuro de sí mismo (a) y de su entorno familiar.

- Valoran y respetan su propio cuerpo.
- Identifican sus fortalezas y debilidades como personas, para desarrollar habilidades personales e interpersonales entre los sexos.
- Respetan aspectos valiosos de sí mismos como hombres o como mujeres para afirmar su identidad sexual.
- Se relacionan con expresión de amistad a los demás, en un marco de respeto a sí mismo y a la otra persona. Evitando toda relación basada en la sumisión, la imposición, el chantaje o en la explotación y la manipulación.
- Participan en espacios que le permitan tomar decisiones reflexivas, utilizando información apropiada y la claridad de sus valores éticos.
- Identifican y comparan comportamientos sexuales dentro de un estilo de vida saludable con aquellos que son perjudiciales para sí mismo o para los demás.
- Comunican de manera espontánea y eficaz sus sentimientos y preferencias.
- Conocen de manera reflexiva sus derechos sexuales y reproductivos.
- Conocen y analizan los métodos de planificación familiar a fin de evitar embarazos no deseados, evitar contraer o transmitir infecciones de transmisión sexual incluido el VIH/SIDA.
- Identifican organizaciones e instituciones tanto públicas como privadas que ofrecen servicios especializados de orientación y atención relacionada con la salud sexual y reproductiva asumiendo una actitud de confianza frente a ellas.

Con respeto a la dimensión de género, a través de la educación sexual, los estudiantes :

- Desarrollan debates para identificar situaciones de inequidad y dialogan y adoptan posiciones consensuadas respecto a cómo pueden cambiar las reglas de juego y desarrollar actitudes, valores, capacidades, comportamientos y actividades que permitan una relación de equidad.
- Practican comportamientos que permitan relaciones de respeto mutuo y tolerancia entre los géneros, manteniendo vínculos afectivos que lo hagan crecer como seres humanos libres y con equidad.
- Desarrollan actividades para : identificar factores de desigualdad que afectan a hombres y mujeres, en diferentes dimensiones del desarrollo personal, social, laboral.

- Aprenden a escuchar en forma activa al sexo opuesto. Tratando de comprender plenamente el mensaje. Aun sin estar de acuerdo, valorar sus formas de sentir, pensar, su derecho a decir NO y tomar sus propias decisiones, siempre que no se dañen ni dañen a los otros(as).
- Ejercitan el derecho a expresar lo que sienten, a decidir con relación al ejercicio de su sexualidad y que tienen la capacidad y posibilidad de cumplir sus metas y planes en la vida de manera saludable.
- Valoran la distribución de responsabilidades y tareas equitativas en el hogar, en la institución educativa y la vida social comprenden que hombres y mujeres tienen las mismas oportunidades para decidir por ellos mismos su futuro en todos los campos de la vida.
- Dialogan y reflexionan acerca de cómo desterrar la idea de "posesión" con respeto a la pareja comprendiendo que la relación afectiva y amorosa entre dos seres humanos no puede ser confundida con la posesión aplicada en "nombre del amor".
- Participan en actividades reales y simuladas que ofrecen las mismas oportunidades a la mujer y al hombre, para hacer uso de sus derechos, en la educación, el trabajo, la salud, la recreación, la participación ciudadana.
- Visitan las organizaciones y establecimientos de salud, Defensorías del Niño y del Adolescente, ONG, que ofrecen orientación y atención relacionada con la salud sexual y reproductiva.
- Participan en debates o dramatizaciones para analizar las consecuencias que puede traer en su propia vida actual y futura un embarazo, la paternidad precoz y la infección por VIH/Sida.

Para el desarrollo de las actividades relacionadas con la educación sexual previstas en las áreas curriculares correspondientes o en las acciones de tutoría se han elaborado cuadernillos de trabajo que incluyen fichas de trabajo para los estudiantes como, material de apoyo que deben tenerse en cuenta al programar las unidades didácticas o las sesiones de tutoría.

#### Ejemplo de utilización de una ficha de trabajo

Las fichas pueden utilizarse en el desarrollo de una unidad de aprendizaje o en una sesión de tutoría. En ambos casos la utilización de la ficha obedece a la secuencia de actividades previamente elaborada.

En ambos casos, como es fácil advertir, antes de la aplicación de las fichas hay actividades previas de presentación, de motivación que inquietan o predisponen a los estudiantes a abordar cierta temática o problemática.

EJEMPLO DE FICHA DE TRABAJO:  
ALIADOS PARA VIVIR

Secuencia de actividades para la utilización de la ficha

Presentación

(la que se ha considerado en la sesión de aprendizaje dentro de la unidad o módulo de aprendizaje o de la sesión de tutoría)

Desarrollo de la ficha

En hojas en blanco escribimos en cada una las diversas tareas y responsabilidades de una familia como: lavar la ropa, hacer compras, trabajar, cuidar enfermos, preparar los alimentos, participar en las reuniones escolares, en las asambleas comunales, etc.

- Todos dibujamos siluetas de los distintos miembros de una familia promedio (papá, mamá, hija mujer mayor, hijo hombre, niño de 8 años, la abuelita, etc.) y las pegamos en un lugar visible.

- Alrededor de cada silueta escribimos las diversas tareas que asumen los distintos miembros de la familia.

(Es importante que el ejercicio responda a lo que ocurre en la realidad)

- Dialogamos:

- ¿Qué tareas y responsabilidades asumen los diversos miembros de la familia?
- ¿Qué hacen los hombres?, ¿Qué hacen las mujeres?
- ¿Existe una distribución equitativa de tareas y responsabilidades?, ¿Cómo se puede redistribuir las tareas de manera más equitativa para todos?
- ¿Qué ganaría una familia con ello?
- ¿Qué tareas y responsabilidades pueden asumir los adolescentes hombres y mujeres en su familia?

Cuando hayamos llegado a un acuerdo redistribuimos de manera equitativa las tareas y responsabilidades a los diversos miembros de la familia y las escribimos nuevamente alrededor de las siluetas.

Tengamos en cuenta que hombres y mujeres pueden asumir por igual las diversas tareas y responsabilidades de una familia.

Algo que debemos recordar :

- Hombres y mujeres, son básicamente diferentes; sin embargo tienen los mismos derechos y comparten también responsabilidades.
- Hombres y mujeres pueden aprender a compartir responsabilidades, participar de manera equitativa en la toma de decisiones y en la educación de los hijos. Pero esta noción de equidad se aprende en la vida cotidiana. La escuela y la familia son espacios donde chicos y chicas

pueden aprender a revalorar sus capacidades y responsabilidades.

- Así como se espera que un hombre sepa cambiar un enchufe de corriente eléctrica, una mujer también puede hacerlo; Así como se espera que una mujer esté en capacidad de preparar los alimentos para la familia, un hombre también puede hacerlo sin dejar por ello de ser hombre.

- Muchos hombres debido a la forma como se les educa, repiten en sus familias un modelo de relación autoritaria y hasta violenta. Existen muchas mujeres que por la manera como se les educa aceptan esto como algo natural, repitiéndose un modelo de supremacía de hombres frente a las mujeres, lo que se puede traducir en sumisión y abuso de poder, afectando el desarrollo de todos los miembros de la familia y haciendo que algunos niños y adolescentes no sientan la tranquilidad necesaria para vivir en sus hogares y busquen fuera de su casa "falsos espacios o momentos de tranquilidad" a través de las drogas, conformar grupos de amigos que no les conviene y buscar enamoramientos apresurados que pueden hacer más complicada su vida a causa de un inicio sexual temprano.

Orientaciones para la Cultura de Paz y Convivencia Democrática

Al profesor le corresponde acompañar al estudiante, de manera individual y grupal, en la construcción de una cultura de paz, de convivencia democrática, de diálogo y encuentro con los demás, de solidaridad, de tolerancia, de la comprensión, aceptación y valoración de las diferencias.

Esto implica promover la participación de los estudiantes en diferentes actividades o experiencias tales como:

- Dinámicas lúdicas donde aprendan a conocerse unos con otros; sus formas de sentir y de pensar; de enfrentar los problemas, de conocer sus aspiraciones; lo que más les molesta, lo que les produce mucha alegría, lo que odian o rechazan.

- Actividades cooperativas para jugar juntos o hacer tareas, buscando objetivos comunes y compartiendo responsabilidades, y valorando el esfuerzo de todos.

- Organización y ejecución de discusiones y debates, donde escuchen los puntos de vista de todos, aprendan a aceptar las diferentes ideas, opiniones y formas de vida.

- Actividades para la ejercitación de la comunicación asertiva, que expresa la afirmación de los derechos propios y el respeto al de los demás, de entendimiento y satisfacción mutua o grupal, erradicando términos humillantes, ofensivos o violentos de su lenguaje.

- Participan en actividades reales y simuladas de corrección de las faltas de manera oportuna y justa evitando la impunidad.

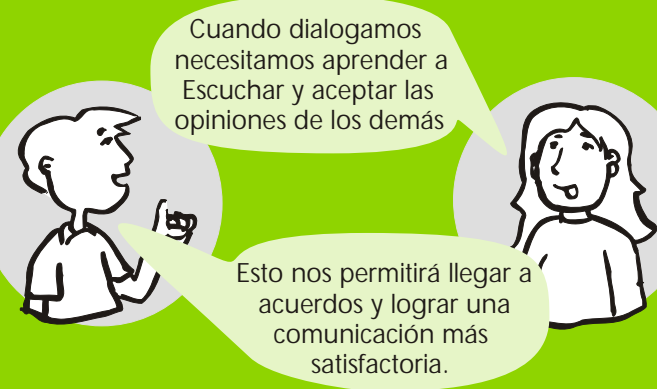
- Actividades para que el adolescente identifique cuáles son los límites de sus acciones, pero para ello, como se mencionó antes, se requiere educar el afecto, y las actitudes, que deben ser parte de la vida en la I.E. y forman una cultura institucional.
- Revalorar el saludo como expresión de respeto y consideración al otro, elogiar a los estudiantes por los sentimientos de aceptación social y tolerancia que se demuestran.
- Mantener relaciones humanas cordiales con todos, demostrando compañerismo en las pequeñas ayudas que se da al otro en lo que necesita, evitando distinciones, privilegios, favoritismo, marginaciones dañinas, desfavorecedoras para los otros, desterrando los chismes, el raje de sus compañeros de trabajo.
- Desarrollar actividades cotidianas con la participación protagónica de todos los estudiantes, pues allí, es donde pueden reconocer su aporte, su esfuerzo para lograr la mejor marcha de la vida en grupo. El profesor debe promover la valoración del aporte de cada miembro del grupo, como algo útil para sí y para los demás, tomando especial cuidado de no distinguir siempre a un grupo de estudiantes. Se trata de que cada estudiante, sienta que tiene el mismo lugar que los demás, que pueden expresarse libremente y sin sanciones, que tienen el derecho de equivocarse, pero el deber de corregirse, sin buscar que el otro diga y haga cosas para la satisfacción de la persona que tienen delante.
- Promover actividades educativas donde las reglas de convivencia sean construidas y legitimadas por todos los miembros de la comunidad educativa. Que comprometan a los estudiantes en la construcción de un clima escolar pacífico, que propongan dónde están los límites de sus acciones, qué tipo de sanciones e inclusive de estímulos pueden darse; y cuando se premie o sancione, comprendan su necesidad como elementos que favorecen el desarrollo de la colectividad.
- Experiencias cotidianas para que los propios estudiantes comprendan el sentido de la disciplina escolar, como el orden que permite lograr objetivos personales y colectivos. Comportarse según las normas acordadas identificando la utilidad que tiene para su presente y futuro, valorando la autodisciplina y el autogobierno como la mejor expresión del orden y la disciplina.
- Seguimiento de la aplicación de las normas consensuadas que deben estar centradas en el reconocimiento del esfuerzo y los progresos que muestra cada uno de los estudiantes; antes que en sus faltas cometidas.
- Práctica permanente de la aplicación de los elogios y otro tipo de reconocimiento por acciones positivas y el cumplimiento de las normas de convivencia y la aplicación de sanciones correctivas.

- Participación activa en la construcción, reflexión y elección de normas de convivencia. Ello demanda que los alumnos y profesores se comprometan por una convivencia armónica, que incluye el respeto de los derechos propios y de los demás, que se exprese este mismo respeto en los espacios comunes: patio de recreo, la hora de entrada, de salida, los baños, la biblioteca.
- Promover la participación de los estudiantes en espacios de co-gobierno escolar como asambleas de aula, consejos estudiantiles, municipios escolares, entre otros. Se busca que aporten opiniones e ideas con el fin de implementar diferentes soluciones creativas y no violentas a los problemas cotidianos de la vida de la institución educativa.

Ejemplo de secuencia de actividades utilizando una ficha de los cuadernillos de trabajo :

Presentación.  
( La que se ha previsto para la sesión de aprendizaje o de tutoría)

Desarrollo de la ficha  
FICHA DE TRABAJO Nro 30:  
CONSTRUIAMOS ACUERDOS



- Realizaremos un ejercicio que nos permitirá llegar a acuerdos como grupo.
- Con la ayuda de nuestro profesor(a) preparamos dos carteles y los colocamos en distintos espacios del salón.
- Los carteles dicen : "Es verdad", "No es verdad"
- Nuestro profesor(a) lee afirmaciones. De acuerdo a su opinión cada uno piensa si es verdad o no tal afirmación y se ubica en el cartel correspondiente.
- Cada grupo fundamenta su posición.
- Mientras un grupo toma la palabra el otro escucha y espera tu turno para opinar. Nuestro profesor(a) modera el diálogo y en ese momento no emite opiniones.

- Terminada la argumentación, los dos grupos señalan qué parte de razón o verdad hay en los argumentos que han dado los dos grupos. Las ideas comunes se escriben en la pizarra.

Afirmaciones para el ejercicio :

- Los profesores siempre tienen la razón.
- Los hombres son más fuertes que las mujeres.
- Todos los adolescentes pueden ser violentos.
- Hombres y mujeres pueden declararse.

Con la ayuda de nuestro profesor (a) enumeramos qué actitudes y comportamientos individuales y grupales contribuyen a dialogar y llegar a acuerdos, sobre todo cuando existen distintos puntos de vista.

De manera individual escribimos en los cuadernos dos aprendizajes que podemos aplicar en nuestra vida diaria

Algo que debemos recordar :

- Para dialogar y llegar a acuerdos, necesitamos primero estar dispuestos a escuchar. Necesitamos estar dispuestos a reconocer la parte de razón que tiene una persona que dialoga con nosotros, sobre todo si piensa diferente.
- La tolerancia consiste en la actitud de respeto y consideración hacia las diferencias entre las personas en cuestiones de opinión, raza, cultura, credo o cualquier otro rasgo individual o colectivo. La tolerancia implica no dejarnos llevar por la ira, la rabia o la impotencia, ante un desacuerdo o conflicto.  
"No me importa lo que pienses", "no me importa lo que quieras", "me llega a los pies lo que me dices", "lávate la boca antes de hablar conmigo", son expresiones de la intolerancia ante el otro y de una inexistente disposición para escuchar y aceptar otras opiniones, sobre todo cuando no se ajustan a nuestros intereses.
- Escuchar, respetar y valorar las ideas de los demás es habilidad valiosa para la convivencia en la familia, colegio, entre los amigos y la pareja. Podemos comenzar a desarrollarla practicando, conscientemente, gestos sencillos como mirar a quién habla, hablar por turnos, escuchar con atención, evitar frases agresivas.
- Sin embargo lo más importante será sentir de corazón que todos somos iguales en dignidad y derechos y merecemos ser tratados como personas, sin importar nuestras diferencias.

Orientaciones para Prevención de una Vida sin Drogas

La acción pedagógica será orientada al fortalecimiento de factores de protección. Las estrategias educativas buscan desarrollar habilidades, actitudes y comportamientos para la adopción de una forma de vivir que propicia el bienestar y desarrollo sin el consumo

indebido de drogas, desarrollando al mismo tiempo habilidades resilientes para que pese a situaciones potencialmente dañinas, los estudiantes puedan generar las resistencias a la presión social y otros factores de riesgo. Es decir se pretende generar experiencias para la reflexión y la práctica de un estilo de vida de bienestar y desarrollo sin drogas.

- Realizan sencillas investigaciones que permitan a los estudiantes:
  - Identificar las drogas de mayor consumo en la localidad.
  - Identificar los mitos y creencias y costumbres que alientan el consumo indebido de drogas.
  - Identificar factores de protección y de riesgo
- Participan en debates sobre las razones por las cuales las personas no usan drogas en forma indebida y contrariamente las razones por las que la usan.
- Recopilan y analizan en forma individual y grupal las informaciones y mensajes publicitarios de los medios de comunicación social relacionados con el uso indebido de drogas asumiendo una posición crítica frente a ellos.
- Recopilan información actualizada y confiable acerca de las drogas y sus efectos orgánicos, psicológicos y sociales.
- Preparan periódicos murales con artículos y mensajes que promocionen estilos de vida saludable, sin el consumo indebido de alcohol, tabaco y otras drogas.
- Preparan libretos para teatro de títeres promocionando estilos de vivir sin consumo de alcohol, tabaco y otras drogas y representarlos.
- Realizan dramatizaciones que evidencien una conducta asertiva y habilidades para resistir la presión del grupo. Es recomendable que la participación de los estudiantes, se inicie con la selección del tema, la preparación de los libretos y toda la organización de la puesta en escena.
- Participan en la organización y ejecución de videos foro, con actividades previas y posteriores al visionado del video seleccionado sobre alcohol, tabaco u otras drogas. El Ministerio de Educación ha editado : "Qué haces Paco Pastrulo", sobre cocaína, "El Malvado Nico Humo" sobre Tabaco y "¿A tu Salud?" "Sobre alcohol, a los que se puede acceder a través del Proyecto Huascarán.
- Participan en la organización de actividades saludables como fiestas, paseos, campeonatos, olimpiadas, encuentros, campamentos sin uso de alcohol, tabaco y otras drogas.
- Organizan la presentación de testimonios de vida de modelos positivos de la localidad que han destacado en la cultura, el arte, el deporte, el liderazgo en la vida comunal, en las empresas cuyos éxitos han sido ajenas al consumo indebido de alcohol, tabaco y otras drogas.

- Organizan la participación masiva de los estudiantes en campañas, festivales, pasacalles, maratones motivacionales con motivo de las fechas del calendario cívico escolar como: el 31 de mayo "Día Mundial sin Tabaco", 26 de junio : Día Internacional de Lucha contra el Uso Indebido y el Tráfico Ilícito de Drogas
- Promueven la organización de grupos juveniles para la promoción de estilos de vida saludables con estrategia de pares y para la ejecución de actividades de autoprotección.
- Propician la organización de redes de soporte social con la participación de organizaciones tanto públicas como privadas, identificando el potencial disponible de la comunidad para efectos de asistencia especializada como la atención en casos de intoxicación por el consumo de alcohol u otras drogas y para el caso de derivación por consumo habitual y dependiente.

Ejemplo de secuencia para la utilización de una ficha.

Presentación. (La que se haya considerado en la programación de la sesión de aprendizaje o de tutoría)

#### FICHA DE TRABAJO Nro 92: CALLES SEGURAS

##### I PARTE (una hora pedagógica)

En esta actividad reconoceremos las alternativas que podemos crear para usar adecuadamente nuestro tiempo libre.

- Nos organizamos en grupos de trabajo mixtos para graficar un plano del barrio donde vivimos (grupos con estudiantes que viven en la misma zona). Estudiantes de diversos distritos elaboran un barrio imaginario.
- Cada grupo grafica un espacio geográfico concreto (a cada grupo se le asigna un sector de calles). Señalan los parques, hospitales, bares, comisarías, mercados, discotecas, etc., existentes en la zona asignada.

En el plano :

Señalan los lugares frecuentados por los adolescentes y las actividades que realizan.

- Mediante el uso de símbolos o colores (el aula decide) identifican lugares y actividades realizadas por los adolescentes que incluso siendo divertidas ponen en riesgo su salud integral (física, psicológica, social) y aquellas que no. El grupo debate las razones para clasificar cada lugar.

(Se recomienda que los grupos lleguen a un consenso con relación a los símbolos a usar).

##### II PARTE (una hora pedagógica)

- Cada grupo expone su plano del barrio, los lugares frecuentados por los adolescentes y la clasificación de actividades seguras e inseguras para ellos, explicando el por qué.
- Los planos quedan en exposición.
- Luego y con la ayuda del profesor (a) cada grupo selecciona cinco actividades saludables y lugares más seguros para los y las adolescentes. En plenaria las presentan y explican por qué consideran que son las más saludables.

Criterios para seleccionar las actividades:

- Nos ayudan a mantenernos sanos
- Son divertidas y asequibles
- No nos ponen en riesgo

Si los grupos consideran que las actividades saludables son insuficientes, crean nuevas que se podrían realizar en el barrio.

Criterios para crear nuevas actividades:

- Nos ayudan a mantenernos sanos
- Son divertidas y asequibles a hombres y mujeres adolescentes
- No nos ponen en riesgo (frente a drogas, violencia e integridad sexual)

En plenaria presentan las nuevas actividades y dialogan cómo pueden hacer llegar estas inquietudes a personas de la comunidad responsables del trabajo con la juventud (dirigentes comunales, autoridades).

(Se sugiere invitar a una autoridad local responsable del trabajo con jóvenes)

Algo que debemos recordar :

- El tiempo de ocio es el tiempo de la vida cotidiana que no está dedicado a realizar tareas obligatorias como estudiar, trabajar, alimentarse, etc. Es el tiempo que cada persona dedica voluntariamente a realizar sus aficiones, a descansar, divertirse, participar en grupos sociales u otros, al concluir sus actividades u ocupaciones obligatorias.
- Existen actividades de ocio que se realizan dentro y fuera de la casa. Lo importante es saber que la forma como empleamos nuestro tiempo libre y el grado de satisfacción que obtenemos puede actuar como un riesgo con relación al alcohol y consumo de otras drogas. No olvides que cuando alguien usa una droga puede no salir de ella.
- Estar informados sobre los recursos de ocio en el lugar donde vivimos (barrio, pueblo o ciudad) es muy útil para el buen uso del tiempo libre. Los adolescentes y jóvenes somos capaces de elegir actividades de tiempo libre saludables para nuestra propia vida. Existen algunas actividades saludables como el fútbol, deporte que en

ocasiones puede favorecer que personas que consumen alcohol, aprovechen esta oportunidad para consumir y presionar a otros a que consuman con ellos. Existen actividades como las fiestas, pero asisten personas que aprovechan este espacio para consumir alcohol u otras drogas, violentarse y/o arreglar encuentros sexuales, entonces tendremos que reflexionar qué límites tendremos al participar de estos espacios si deseamos evitar riesgos.

- Los adolescentes que quieren mantenerse sanos necesitan aprender a asumir criterios saludables y límites en la elección de actividades para ocupar el tiempo libre. Elegir es capacidad de hombres como de mujeres, por igual. Existen adolescentes que llevados por el grupo acceden a participar de actividades que representan riesgos, olvidando que nadie puede ni debe decidir por ellos.
- Todos queremos divertirnos, pero a veces el precio que se paga por ello es muy alto. Como adolescentes y jóvenes necesitamos crear nuevas formas de usar el tiempo libre. Cuando los adolescentes trabajan en equipo refuerzan aspectos como la colaboración y la reflexión sobre la necesidad de encontrar alternativas para vivir de manera saludable. Al hacerlo están ejerciendo su ciudadanía.

### 3.3. 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 como un ambiente acogedor, amigable y democrático para nuestros estudiantes.

Los cuadernillos solo cobran sentido en la medida que apoyen las experiencias de aprendizaje dentro de las unidades didácticas o las sesiones de tutoría por lo que su utilización de manera independiente podría no lograr sus propósitos de material auxiliar.

Específicamente los cuadernillos han sido formulados en función de apoyar:

- La afirmación de la identidad personal y social de los estudiantes a partir de la formación ética para la práctica de valores éticos y morales.
- 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 comunicación 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.
- La construcción de la ciudadanía que se promueve desde la reflexión de cómo afectan las diversas situaciones a las personas, su entorno de vida, cómo son la pareja, la familia, la comunidad y el medio ambiente, asumiendo 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 la otra persona con equidad de género..
- Establezca una comunicación efectiva con los estudiantes, tratándolos de manera cordial. Recuerde que no existe ningún estudiante incapaz de reaccionar positivamente ante el trato cordial que le brinda un profesor 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 varón 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 escolares distintos al aula, como recreos, horas libres. Esta será la prueba que ellos están encontrando en el profesor a un adulto confiable.
- Para la construcción de los aprendizajes, es necesario que el docente 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 todas las fichas de trabajo se encuentra una sección: ALGO QUE DEBEMOS RECORDAR; allí se han ubicado los mensajes que se considera necesario que deben quedar fijados como resultado del desarrollo de la actividad

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 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, 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 que debe propiciarse es que aprendan a "sintonizar" con los sentimientos de sus compañeros y compañeras, poniéndose en su lugar; lo que coadyuvará a la mutua aceptación 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, serán algunos indicadores de que los jóvenes se encuentran comprometidos en la construcción de un espacio de paz, de seguridad, de acogida y de desarrollo integral.

Las fichas de trabajo ayudan al desarrollo de actividades para 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 de Educación Secundaria, pues abordan contenidos propuestos. Ello queda sujeto al criterio del docente responsable de la respectiva área curricular.

El tiempo de aplicación de las fichas se ha calculado para una hora pedagógica. Las 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

Los materiales educativos se han organizado en función de apoyar a los 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 apoyan las experiencias que puedan perfilar 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 que abordan una oferta rica en contravalores, sugeridos desde la sociedad de consumo, en los medios de comunicación y desde su grupo de pares. Ofertas que masifican el pensamiento y los comportamientos, ofertados para el uso del tiempo libre, el ejercicio de la sexualidad y que dirigen sus deseos 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 contravalores, que no facilitan para nada un crecimiento personal y social acorde con desarrollo pleno.

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, al 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 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 agentes dinámicos capaces de construir un espacio de acción y deliberación colectiva, que se traduce en nuevas formas de relación inspiradas en los valores de respeto, justicia, libertad y solidaridad entre los miembros de la comunidad educativa y del entorno. Asimismo apoyan las actividades orientadas a 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.

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.

A través del 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 y la reflexión, prácticas discriminatorias, agresividad verbal y hasta física, de poca tolerancia, falta de respeto, autoritarismo y escasa disposición para cooperar, que se pudieran producir en el aula, familia y comunidad.

De otro lado promueven la interacción positiva entre hombres y mujeres, el respeto de las particulares maneras de pensar, sentir y expresar sus emociones. Asimismo busca la comunicación eficaz con su familia y la determinación de estrategias que eviten la adopción de comportamientos que perjudican su desarrollo personal, el de su familia y comunidad, 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.

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:  
CONVIVIENDO 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

### Cuadernillos para la Promoción para 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

## SUGERENCIA DE INTERRELACIÓN ENTRE LOS CONTENIDOS DE LOS CUADERNILLOS DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES Y LAS ÁREAS DEL DISEÑO CURRICULAR BÁSICO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA

### VI CICLO

CUADERNILLOS DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES	ÁREAS Y CONTENIDOS DEL DISEÑO CURRICULAR CON LOS QUE SE RELACIONAN	CAPACIDADES FUNDAMENTALES Y DE ÁREA RELACIONADAS CON LOS CONTENIDOS DEL CUADERNILLO
<p>CUADERNILLO N° 1: APRENDIENDO A VIVIR MEJOR</p> <p>FICHAS DE TRABAJO:                      N° 1: Chicos con autoestima                      N° 2: Reconocemos nuestros sentimientos                      N° 3: Bingo de la responsabilidad                      N° 4: No me dejen 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</p>	<p>LENGUAJE Y COMUNICACIÓN.                      Elocución. Empleo de recursos no verbales: el control de la voz, el cuerpo y la mirada                      Ejercicio de la capacidad de escucha                      Uso de las convenciones de participación en las conversaciones y diálogos.</p> <p>CIENCIA, TECNOLOGÍA Y AMBIENTE.                      Promoción de la salud                      Estilos de vida saludables</p> <p>PERSONA, FAMILIA Y RELACIONES HUMANAS.                      Autoconocimiento. Habilidades sociales                      Autocuidado                      La presencia de los otros                      Convivencia social                      Uso del tiempo. Planificación de acciones.</p>	<p>Expresión oral. Selecciona temas adecuados a la situación                      El momento adecuado para intervenir</p> <p>Juicio crítico. Analiza beneficios y perjuicios del desarrollo tecnológico                      Valora el uso racional de los recursos ambientales del entorno.</p> <p>Identidad. Identifica habilidades, intereses y preferencias. Necesidades, potencialidades y limitaciones                      Autoafirmación. Discrimina formas de expresar ideas y sentimientos.                      Analiza situaciones de conflicto. Propone normas de convivencia, negociación y consenso.</p>
<p>CUADERNILLO N° 2: CON DIRECCIÓN CLARA</p> <p>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</p>	<p>CIENCIAS SOCIALES                      Persona y sociedad                      Diversidad Cultural y Social. Formas de convivencia. Cultura de Paz. Derechos y responsabilidades. Democracia, libertad, justicia, Constitución y leyes.</p> <p>PERSONA, FAMILIA Y RELACIONES HUMANAS.                      Autoconocimiento. Desarrollo de valores. Autoconcepto, escucha y asertividad.                      Cultura de prevención. Discriminaciones, conflictos.                      Convivencia social.</p>	<p>PENSAMIENTO CRÍTICO.                      Argumenta puntos de vista en debates, posiciones éticas.                      Asume. Normas de convivencia, actitudes positivas, liderazgo.                      Selecciona. Salidas concertadas. Alternativas de solución, proceso cognitivo de juicio crítico.                      Formula. Soluciones a problemas, mejoras de calidad de vida.</p> <p>SOLUCIÓN DE PROBLEMAS. CONSTRUCCIÓN DE LA AUTONOMÍA.                      Elabora principios éticos.                      RELACIONES INTERPERSONALES.                      Argumenta opiniones y puntos de vista, coherencia y pertinencia de normas, dilemas morales, situaciones de conflicto.                      Valora práctica de libertad y solidaridad, respeto, responsabilidad, cooperación.</p>

<p>CUADERNILLO N° 3: CRECEMOS y CAMBIAMOS</p> <p>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</p>	<p>PERSONA, FAMILIA Y RELACIONES HUMANAS. IDENTIDAD. La adolescencia. Adolescencia temprana, cambios, diferencias con la infancia. La presencia de los otros. Sexualidad y género. Roles de género, las relaciones entre varones y mujeres. El vínculo familiar. Estilos de vida saludables.</p>	<p>PENSAMIENTO CREATIVO. CONSTRUCCIÓN DE LA AUTONOMÍA. Identifica. Necesidades, intereses, preferencias. Roles personales y de género. Cambios físicos y psicológicos. Analiza. Efectos de los cambios biosociales, expresión de sentimientos. Evalúa. Influencia del grupo en la formación del autoconcepto. Asume. Responsabilidades, roles y funciones, historia personal, decisiones propias. RELACIONES INTERPERSONALES. Discrimina formas de expresar ideas y sentimientos. Reconoce a sí mismo y al otro, su relación dialogante, la influencia del otro en sí mismo.</p>
<p>CUADERNILLO N° 4: CAPACES DE CONVIVIR</p> <p>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</p>	<p>CIENCIAS SOCIALES PERSONA Y SOCIEDAD. Familia, matrimonio.</p> <p>PERSONA, FAMILIA Y RELACIONES HUMANAS. Cultura de prevención. Convivencia social.</p> <p>IDIOMA EXTRANJERO COMUNICACIÓN ORAL. Pedir y dar información sobre gustos y disgustos, actividades rutinarias de la vida. Describir, personas, objetos y lugares. Expresar un deseo.</p> <p>CIENCIAS SOCIALES PERSONA Y SOCIEDAD. Derechos y responsabilidades. Democracia, libertad, justicia.</p>	<p>JUICIO CRÍTICO. Utiliza criterios propios, críticos y creativos, escalas de valores al tomar decisiones.</p> <p>TOMA DE DECISIONES RELACIONES INTERPERSONALES. Discrimina formas de expresar ideas y sentimientos. Reconoce a sí mismo y al otro, su relación dialogante, la influencia del otro en sí mismo. AUTOAFIRMACIÓN. Valora. Habilidades sociales, práctica de la libertad y solidaridad, respeto y responsabilidad, cooperación. Asume. Responsabilidades, decisiones propias.</p> <p>PENSAMIENTO CREATIVO. Discrimina. Información relevante, específica, opiniones. Utiliza. Estrategias comunicativas. Imagina el significado de elementos no verbales.</p> <p>JUICIO CRÍTICO. Utiliza criterios propios, críticos y creativos, escalas de valores al tomar decisiones.</p>

<p>CUADERNILO N° 5: VIVIMOS SIN DROGAS</p>	<p>MATEMÁTICA. Estadística y probabilidades. Manejo de datos. Tablas de frecuencia. Diagramas de clasificación y conteo.</p>	<p>PENSAMIENTO CRÍTICO PENSAMIENTO CREATIVO INDAGACIÓN Y EXPERIMENTACIÓN Interpreta Datos disponibles, estrategias de razonamiento y evidencia. Informa nueva, hechos y resultados de experiencias, conclusiones, demostración.</p>
<p>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</p>	<p>CIENCIA, TECNOLOGÍA Y AMBIENTE Promoción de la salud. Estilos de vida saludables. EDUCACIÓN PARA EL TRABAJO. INICIACIÓN LABORAL Identificación de problemas, necesidades y gustos del mercado. PERSONA, FAMILIA Y RELACIONES HUMANAS AUTOAFIRMACIÓN Cultura de prevención. El alcohol y el tabaco, discriminaciones y conflictos. Uso indebido de drogas. Convivencia social.</p>	<p>PENSAMIENTO CRÍTICO Evalúa acciones y normas de seguridad, preservación de la salud y del medio ambiente.  PENSAMIENTO CRÍTICO CONSTRUCCIÓN DELA AUTONOMIA Planifica metas y objetivos personales Evalúa la influencia del grupo en la formación del autoconcepto, influencia personal en la formación del autoconcepto. Valora la práctica de la libertad, respeto y responsabilidad.</p>
	<p>EDUCACIÓN POR EL ARTE TEATRO. Juegos de iniciación dramática MÚSICA. Expresa sus vivencias mediante los elementos de la música.</p>	<p>SOLUCIÓN DE PROBLEMAS APRECIACIÓN ARTÍSTICA Emplea las técnicas pertinentes a la manifestación artística a expresar, las técnicas grupales para sensibilizar. Predice la intención del mensaje</p>

SUGERENCIA DE INTERRELACIÓN ENTRE LOS CONTENIDOS DE LOS CUADERNILLOS DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES Y LAS ÁREAS DEL DISEÑO CURRICULAR BÁSICO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA

VII CICLO

<p>CUADERNILLO N° 6: DISPUESTOS A VIVIR PLENAMENTE</p> <p>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</p>	<p>IDIOMA EXTRANJERO COMUNICACIÓN ORAL Y ESCRITA Invitar, aceptar o rechazar una invitación. Aconsejar, pedir consejo. Expresar alegría, pena, emociones y sentimientos. Discutir sobre temas de interés social (salud, pasatiempos, su proyecto de vida) Expresar sus planes futuros.</p> <p>CIENCIA, TECNOLOGÍA Y AMBIENTE PROMOCIÓN DE LA SALUD Factores sociales que repercuten en la salud mental. Medidas preventivas.</p> <p>EDUCACIÓN PARA EL TRABAJO FORMACIÓN Y ORIENTACIÓN LABORAL. Salud laboral y calidad de vida.</p> <p>PERSONA, FAMILIA Y RELACIONES HUMANAS IDENTIDAD. La adolescencia. Identidad personal, experiencias colectivas. Inteligencia emocional, comunicación con los otros. Felicidad, autenticidad. AUTOAFIRMACIÓN. Uso del tiempo. Actitudes en relación a su visión del mundo y de sí mismo. Cultura de prevención. Cultura de paz.</p>	<p>PENSAMIENTO CRÍTICO Utiliza estrategias comunicativas Identifica la situación comunicativa, ideas principales y secundarias Interpreta el significado de los elementos no verbales</p> <p>PENSAMIENTO CREATIVO JUICIO CRÍTICO Analiza implicancias sociales</p> <p>TOMA DE DECISIONES GESTIÓN DE PROCESOS Comunica métodos y técnicas del trabajo en equipo</p> <p>PENSAMIENTO CREATIVO RELACIONES INTERPERSONALES Discrimina formas de expresar ideas y sentimientos. Sentido de pertenencia, habilidades interpersonales.</p> <p>PENSAMIENTO CREATIVO JUICIO CRÍTICO Utiliza criterios propios, críticos y creativos. Escalas de valores para tomar decisiones.</p> <p>SOLUCIÓN DE PROBLEMAS RELACIONES INTERPERSONALES Evalúa y valora principios éticos, proyecto de vida, programa de actividades. Argumenta opiniones y puntos de vista, coherencia y pertinencia de las normas, dilemas morales, situaciones de conflicto. Valora habilidades sociales, práctica de la libertad, solidaridad, respeto y responsabilidad, cooperación.</p>
<p>CUADERNILLO N° 7: CON UN FUTURO POR DELANTE</p> <p>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)</p>	<p>CIENCIAS SOCIALES PERSONA Y SOCIEDAD Ciudadanía y empoderamiento. Formar de ejercicio del poder civil.</p> <p>PERSONA, FAMILIA Y RELACIONES HUMANAS AUTOCONOCIMIENTO. Autorregulación, dilemas morales. Socialización e individuación. Autonomía moral, proyecto personal, libertad. AUTOAFIRMACIÓN Cultura de prevención. Comportamientos de riesgo.</p>	

<p>CUADERNILLO N° 8: ATENTOS AL CAMBIO</p> <p>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</p>	<p>CIENCIA, TECNOLOGÍA Y AMBIENTE PROMOCIÓN DE LA SALUD</p> <p>Factores sociales que repercuten en la salud mental. Salud sexual y reproductiva. Trastornos del sistema inmunológico. El SIDA.</p> <p>PERSONA, FAMILIA Y RELACIONES HUMANAS IDENTIDAD</p> <p>La adolescencia. Identidad personal. Respeto a las diferencias. Presencia entre el grupo de pares. Sexualidad y género. Estereotipos. Derechos sexuales y reproductivos. Factores psicológicos, culturales y éticos. La pareja, amor y sexo. El vínculo familiar. Valores en la familia. Convivencia armoniosa. Paternidad responsable.</p>	<p>PENSAMIENTO CREATIVO JUICIO CRÍTICO.</p> <p>Analiza implicancias sociales.</p> <p>PENSAMIENTO CREATIVO. CONSTRUCCIÓN DE LA AUTONOMÍA.</p> <p>Identifica. Necesidades, intereses, preferencias. Roles personales y de género. Cambios físicos y psicológicos. Analiza. Efectos de los cambios biosociales, expresión de sentimientos. Evalúa. Influencia del grupo en la formación del autoconcepto. Asume. Responsabilidades, roles y funciones, historia personal, decisiones propias. RELACIONES INTERPERSONALES. Discrimina formas de expresar ideas y sentimientos. Reconoce a sí mismo y al otro, su relación dialogante, la influencia del otro en sí mismo.</p>
<p>CUADERNILLO N° 9: CONVIVIENDO EN ARMONÍA</p> <p>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</p>	<p>CIENCIAS SOCIALES</p> <p>Discriminación, exclusión y problemas de convivencia en el Perú. Derechos y responsabilidades. Cultura de la legalidad y estado de derecho. Ciudadanía. Empoderamiento.</p> <p>PERSONA, FAMILIA Y RELACIONES HUMANAS</p> <p>El vínculo familiar. Convivencia armoniosa. Familia y cultura. Escuela. Cultura de prevención. Agresividad y violencia. Cultura de paz. Negociación y consenso. Tránsito de Normas. Proyectos colectivos de prevención.</p>	<p>JUICIO CRÍTICO.</p> <p>Utiliza criterios propios, críticos y creativos, escalas de valores al tomar decisiones. Argumenta. Puntos de vista en debates, posiciones éticas.</p> <p>SOLUCIÓN DE PROBLEMAS CONSTRUCCIÓN DE LA AUTONOMÍA</p> <p>Asume responsabilidades, roles y funciones, historia personal, decisiones propias. Reconoce a sí mismo y al otro Valora la autoestima y el autocuidado, sentimientos, cualidades, influencia del otro en la formación del autoconcepto. RELACIONES INTERPERSONALES</p> <p>Argumenta opiniones y puntos de vista, coherencia y pertinencia de normas, dilemas morales, situaciones de conflicto. Evalúa práctica de la libertad, solidaridad y cooperación.</p>

<p>CUADERNILLO Nº 10: ELEGIMOS UNA VIDA PLENA</p> <p>FICHAS DE TRABAJO:                  Nº 86: El impacto de mi nombre                  Nº 87: Me informo sobre las drogas                  Nº 88: Mitos y creencias sobre la marihuana                  Nº 89: Soy capaz de protegerme                  Nº 90: Carnet de identidad                  Nº 91: Prevenir para vivir                  Nº 92: Calles seguras</p>	<p>CIENCIA, TECNOLOGÍA Y AMBIENTE                  Promoción de la salud. Factores sociales que repercuten en la salud.</p>	<p>PENSAMIENTO CREATIVO                  JUICIO CRÍTICO                  Valora estrategias metacognitivas para elegir juicios de valor.</p>
<p>PERSONA, FAMILIA Y RELACIONES HUMANAS                  CULTURA DE PREVENCIÓN. Consecuencias de la adicción.                  Comportamientos de riesgo.</p>	<p>PENSAMIENTO CRÍTICO                  CONSTRUCCIÓN DELA AUTONOMÍA                  Planifica metas y objetivos personales                  Evalúa la influencia del grupo en la formación del autoconcepto,                  influencia personal en la formación del autoconcepto.                  Valora la práctica de la libertad, respeto y responsabilidad.</p>	

- 1) Bancos Bibliográficos Latinoamericanos y de El Caribe V En este nuevo portal presentamos por primera vez la versión online (actualizada al 2003) del proyecto LATINO: Bancos Bibliográficos Latinoamericanos y latino.ucoi.mx/ - 18k - En caché - Páginas similares
- 2) Biblioteca Nacional de Colombia  
Desde 1777 la Biblioteca Nacional de Colombia custodia el patrimonio bibliográfico de la Nación. Día tras día recopila, conserva y difunde obras y escritos [www.bibliotecanacional.gov.co/](http://www.bibliotecanacional.gov.co/) - 14k - En caché - Páginas similares
- 3) Boletín 9 Sida Perú Red información sobre asuntos ligados al sida  
<http://www.redsidaperu.org/Temas/Jovenes/bol9%20juventudysida.htm>
- 4) Consejo Nacional de Educación ponencia de León Trahttemberg "Nuestro Compromiso por la Primera Infancia" 19 de febrero de 2002  
[http://www.lp.edu.pe/l\\_trahttemberg/otros/varios14.htm](http://www.lp.edu.pe/l_trahttemberg/otros/varios14.htm).
- 5) Consejería en Población, Comisión Nacional para el Desarrollo y Vida sin Drogas DEVIDA, Mesa Técnica "Diagnóstico, Orientación y Consejería en Salud Integral" Lima, abril de 2004 <http://www.devida.Gob.pe/mesatecnicaabril200>
- 6) El Proyecto Nakuy (Country Gateway Perú), promovido por la Fundación Development Gateway y la Red Científica Peruana [www.proyectonakuy.redcientificaperuana.gob.pe](http://www.proyectonakuy.redcientificaperuana.gob.pe)
- 7) ESTRATEGIAS DE PROMOCIÓN DE LA SALUD:  
<http://www.google.com/search?q=cache:floPwClxrkJ:www.puntaarenas.cl/opd/>
- 8) Estrategias de Promoción de la salud <http://www.puntaarenas.cl/opd/ESTRATEGIASDEPROMOCION.pdf>
- 9) Estrategias de Promoción del uso saludable de drogas <http://www.mir.es/pnd/publica/html/otras.htm>
- 10) Iniciativa del Comité Hospitalario de Bioética del H.I.G.A Eva Perón (San Martín - Argentina)  
<http://www.comite.bioetica.org/mesa9.htm> Revistas Electrónicas Cuadernos de Bioética "Drogas, Sida, Salud & Sociedad"
- 11) Institución Educativas Saludables: una herramienta para la paz (2003) <http://www.col.ops-oms.org/juventudes.HTML>
- 12) LICITACION PUBLICA INTERNACIONAL, LPU - LICITACION PUBLICA, LRG - LICITACION POR REGISTRO, LRT - LICITACION RESTRINGIDA [https://comprared.hacienda.go.cr/contratacion/contratacion\\_busqueda.asp](https://comprared.hacienda.go.cr/contratacion/contratacion_busqueda.asp) - 27k - En caché
- 13) Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito Proyecto del Gobierno del Perú  
<http://www.google.com/search?q=cache:WQfuSR5uzakJ:www.pnufid.org.pe/>
- 14) Material Didáctico para la promoción de estilos de vida saludable  
<http://www.avanza.org.co/index.shtml?apc=clasificados;;;1;&x=6543>
- 15) Proyectos Municipales de Promoción de la Salud en Colombia: <http://www.col.ops-oms.org/Municipios/Cali/08EstilosDeVidaSsaludables.htm>
- 16) PROGRAMA DE SALUD MENTAL ESCOLAR "HABILIDADES PARA LA VIDA" 2002 -2006 JUNAEB. Red Nacional de Apoyo al Estudiante Departamento de Salud Municipal de Valdivia Chile  
<http://www.munivaldivia.cl/habilidades/habilidades.html>
- 17) PROGRAMA DE PREVENCIÓN DEL CONSUMO ABUSIVO DE ALCOHOL EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA <http://www.drogas.bioetica.org/drohol1.htm>

- 18) Proyectos Municipales de Promoción de la Salud en Colombia: <http://www.col.ops-oms.org/Municipios/Cali/08EstilosDeVidaSsaludables.htm>
- 19) Programa de Educación para la Salud en la Institución Educativa (2003) [http://WWW. Educaciónparalasalud.com/programaepsInstitución Educativa.htm](http://WWW.Educaciónparalasalud.com/programaepsInstituciónEducativa.htm)
- 20) METABASE - Bienvenidos - Bibliografía en red para Centroamérica  
Base de datos bibliográfica con recursos de información de bibliotecas y centros de documentación de Centroamérica: Guatemala, Honduras, Nicaragua, ...[www.metabase.net/](http://www.metabase.net/) - 33k - En caché
- 21) FOPRIDEH Organizaciones Afiliadas a FOPRIDEH por Departamento. \* Haga click en el departamento para ver las Organizaciones Afiliadas ... [www.foprیده.org.hn/miembros.php](http://www.foprیده.org.hn/miembros.php) - 26k - En caché
- 22) Supervisión de la Salud Adolescente: Módulo 4, según Departamento de Pediatría de la Universidad Católica de Chile: [http://Institución Educativa.med.puc.cl/paginas/OPS/Curso/Lecciones/Leccion04/M2L4Leccion.html](http://InstituciónEducativa.med.puc.cl/paginas/OPS/Curso/Lecciones/Leccion04/M2L4Leccion.html)