

ARANDÚ
Educando en
habilidades **vida**
Para La



ARANDÚ



 frontera

ARANDÚ



Zelmar Michelini 1268 :: CP 11300 :: Montevideo, Uruguay

Tel: (5982) 908 7212 :: email: frontera@csc.org.uy

.....

Primera edición: Abril 2008

Diseño Gráfico: Estefanía Barbé :: Mane Clara

Ilustraciones: Degeo

.....

Copyright © 2008 / Habilidades para la vida

El Abrojo. Instituto de Educación Popular.

Soriano 1153 :: CP 11100 :: Montevideo, Uruguay

Telefax: (5982) 903 0144 | 900 9123

.....

Idea original y elaboración de materiales didácticos y pedagógicos:

Equipo del Programa Habilidades para la Vida de El Abrojo:

Natalia Lacruz (Coordinadora de la elaboración), Hugo Castro, Diego Guijarro,

Augusto Vitale, Matilde Acosta, Julio Calzada y Mariana Sayagues.

.....

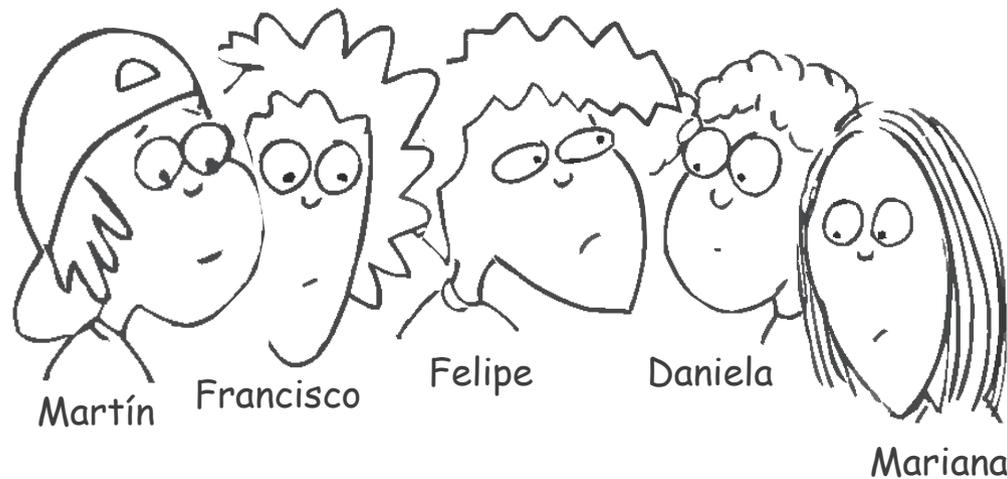
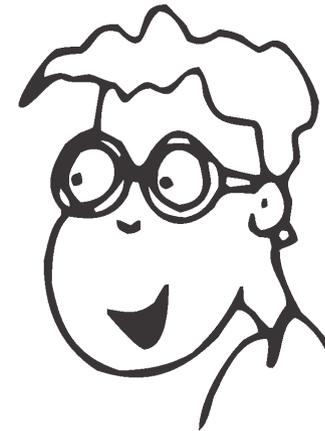
ISBN:

Hecho el depósito que indica la ley. Hecho el depósito que indica la ley.

Impreso en Uruguay. Printed in Uruguay

Presentación general

Hola. Yo soy Juan.
Mis amigos son Martín,
Francisco, Felipe,
Daniela y Mariana.



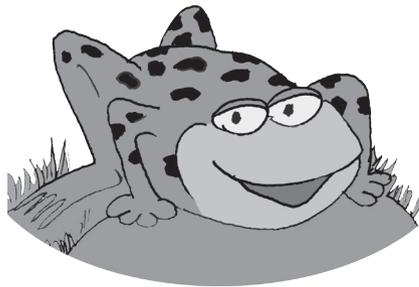
Con ellos comparto muchos momentos de mi vida y me gustaría que pudieras conocernos un poco. En las páginas que siguen contaremos cosas que nos pasan y también podrás contarnos sobre ti y tus amigos.

Presentación personal

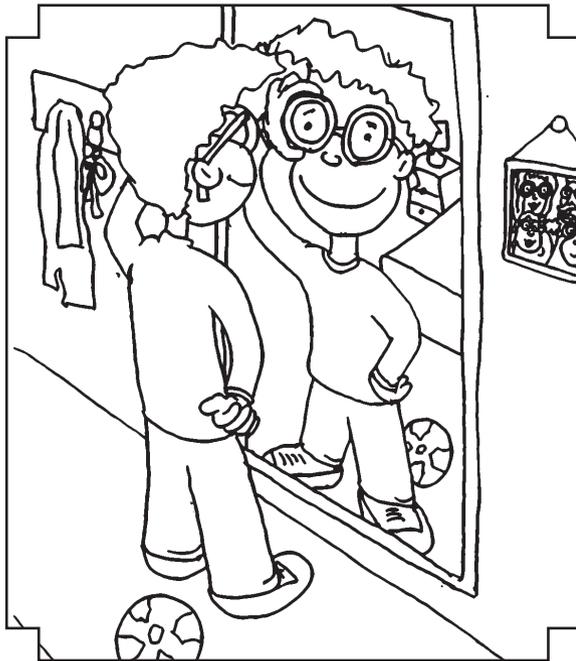
Mi nombre es:

Tengo años

Vivo en



Autorretrato



*Soy bastante alto y uso lentes.
Me gusta ir a la escuela y jugar con mis amigos...*



DIBÚJATE

Yo soy

¿Cuáles son tus cualidades positivas? (qué cosas te gustan de ti mismo y sientes que haces bien)

.....

¿Cuáles consideras que son tus características "negativas"? (qué cosas no te salen muy bien o no te gustan de ti)

.....

Si tuvieras un poder sobrenatural o superpoderoso... ¿qué te gustaría poder hacer?

.....

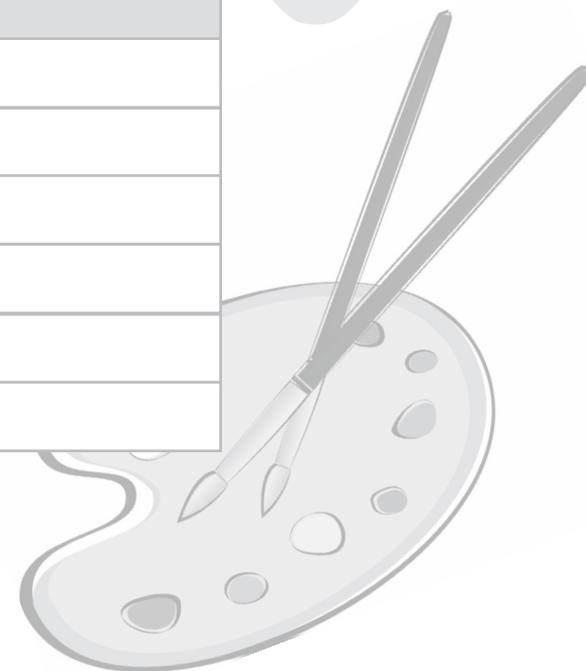
Cualidades y Colores

Las cualidades de los miembros de nuestra familia pueden incidir en nuestra forma de ser, pero cada uno de nosotros es una persona única y diferente. Es importante darnos cuenta de que somos diferentes a nuestros familiares pero al mismo tiempo nos sentimos unidos a ese grupo. Al ser diferentes, cada uno puede expresar su creatividad y manifestar de diversas formas su modo de ser.

Describe a los miembros de tu familia resaltando una de sus cualidades y adjudicándoles un color.

Nombre y relación Ej. María (hermana)	Cualidad	Color

Te proponemos que hagas volar tu imaginación y creatividad haciendo un dibujo en una hoja, que luego pintarás con los colores que elegiste.



Las familias

Para conocernos mejor te propongo que me presentes a tu familia dibujándola y escribiendo los nombres de cada persona.

Yo vivo con mi hermana Mónica, mi madre Manuela, con José el esposo de mi madre y con mi abuelo Miguel.



A large rectangular area enclosed by a dotted line, intended for drawing and writing.

¿Con cuáles personas de mi familia tengo mayor vínculo y mejor relación? ¿Por qué?

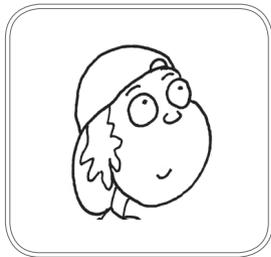
Four horizontal dotted lines for writing the answer to the first question.

¿Con quién de mi familia discrepo y discuto más? ¿Por qué?

Two horizontal dotted lines for writing the answer to the second question.

Nuestros amigos

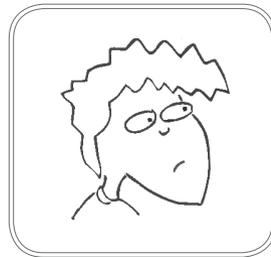
Los amigos son una parte muy importante de nuestra vida. Estos son los míos



MARTÍN



FRANCISCO



FELIPE



DANIELA



MARIANA

Nómbreme a tus amigos más cercanos y cuéntame alguna historia divertida que hayas vivido con todos o con alguno de ellos.

.....
.....
.....
.....

Elige a alguien de la clase y dibújalo. En alguna parte del retrato escríbele algo sobre las razones por las cuales lo elegiste.

Regálale la ilustración y si recibes una puedes pegarla aquí.

El acordeón

Sentados en una ronda, cada participante escribe en una hoja su nombre y lo pasa al compañero de la derecha, quien deberá escribir una cualidad que reconoce en el compañero. Plegar la hoja para no mostrar lo que escribió y pasársela a la persona que esté a su derecha. La hoja continúa circulando hasta que llega nuevamente a manos del dueño.

¿Qué te escribieron a ti? Pega la hoja de tus cualidades según tus compañeros.

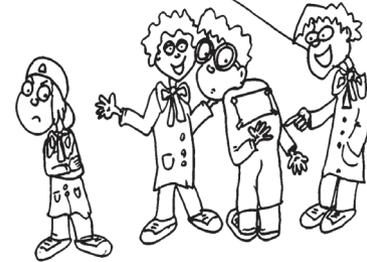


PEGAR HOJA

La broma



Pasar tiempo con tus amigos es divertido. Sin embargo, algunas veces puedes sentirte presionado por ellos para hacer algo que no quieres. En nuestro grupo pasó esto:



1. *¿Alguna vez tus amigos/as intentaron convencerte de hacer algo que no querías? Cuéntalo brevemente.*

.....
.....

2. *¿Cómo lo resolviste? ¿Mantuviste tu postura o seguiste la opinión del resto del grupo?*

.....
.....

3. *¿Crees que actuaste correctamente? ¿Por qué?*

.....
.....

4. *Si te volviera a pasar lo mismo, ¿cómo actuarías?*

.....
.....



Compartimos experiencias

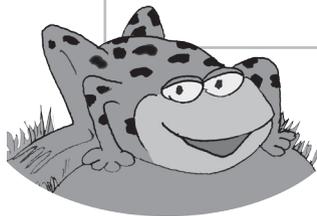
Te propongo trabajar en grupos para conversar sobre las situaciones planteadas en la actividad anterior donde te sentiste presionado a hacer algo.

1. Registra algunas de las situaciones que hayan vivido tus compañeros, la forma en la cual respondieron y tu opinión sobre la respuesta que ellos dieron a la situación.

2. Discute con tu grupo si las reacciones planteadas fueron adecuadas o no. Intercambia opiniones con tus compañeros.

Elegir una situación y representarla ante todo el grupo.

Situación	Cómo respondieron	Tu opinión (reacción "aceptable" o "inaceptable")



Estar en calma

Cuando alguien se molesta o se enoja con nosotros, muchas veces nosotros también nos molestamos o enojamos. Para intentar tranquilizarnos y ayudar a la otra persona a calmarse, estos son algunos consejos:

1. Pregúntale a la otra persona el motivo de su enfado o molestia.
2. Pídele disculpas si crees que eres el responsable del problema.
3. Intenta explicarle lo ocurrido sin necesidad de enojarte.
4. Si crees que vas a responder de “mala manera”, cuenta hasta diez antes de hacerlo.
5. Practica respiraciones lentas y profundas antes, durante y después de la conversación con la persona que se ha enojado contigo.

Y tú ...

¿Qué haces cuando alguien te hace enojar?

.....
.....
.....

¿Qué cosas que no aparecen en la lista podrías aconsejar a las personas para que se calmen cuando están enojadas?

.....
.....
.....

Mis emociones

Una de las cosas más bellas de la vida es saber que podemos sentir muchas emociones. Aunque algunas pueden llevarnos a actuar de forma incorrecta, otras nos harán sentir muy bien con nosotros mismos. Te proponemos descifrar la emoción que representa cada dibujo y contar algunas cosas sobre ti.



Esta expresión refleja

Yo me siento así cuando

¿Por qué?



Esta expresión refleja

Yo me siento así cuando

¿Por qué?



Esta expresión refleja

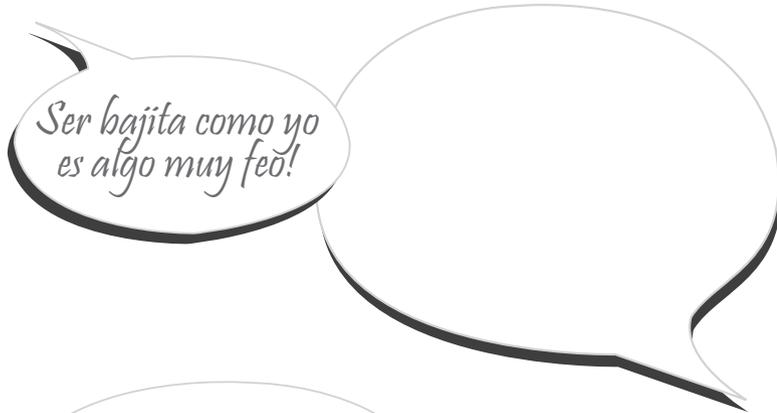
Yo me siento así cuando

¿Por qué?

¿Qué les dirías?



Mis amigos están preocupados... ponte en el lugar de ellos, ¿qué les dirías para que se sintieran mejor?



RECUERDA:

Algunas situaciones no nos hacen sentir bien y pueden ser difíciles de cambiar; por lo tanto, siempre es bueno tener cerca a alguien que pueda ponerse en nuestro lugar y ayudarnos a reflexionar o a sentirnos mejor. También es bueno saber que podemos prestar ayuda a otras personas a través de nuestros actos o nuestras palabras.

Errores

TE PROPONEMOS IMAGINAR LO QUE HARÍAS O DIRÍAS EN LAS SIGUIENTES SITUACIONES:

1. Tenías ganas de comer y todavía no estaba el almuerzo pronto. Tu madre te ofreció una fruta pero la rechazaste y te burlaste de ella por no haberte ofrecido otra cosa. Ella se ha molestado por tu actitud.

Lo que yo debería hacer es

2. Después de dos días de lluvia la tarde está soleada y tus amigos te invitan a mirar la televisión o jugar con videojuegos. Tú les respondes que prefieres estar al aire libre y ellos te miran raro y te dicen que eres tonto.

Lo que yo tendría que decirles es

3. Tienes un amigo a quien le encantan las golosinas y varias veces al día les pide dinero a sus padres para comprarse alguna. A pesar de que come siempre muchas, ha llegado a pelearse con su hermana cuando ella no lo convida.

Yo creo que mi amigo tendría que

.....

.....

.....

.....

.....

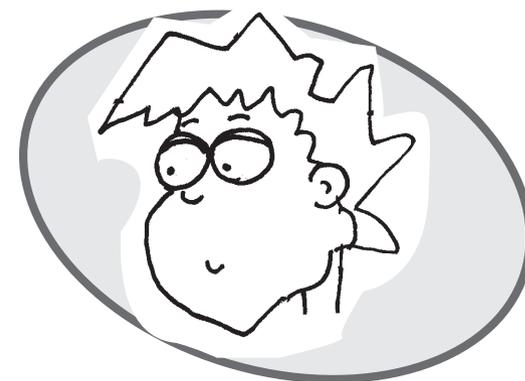
.....



Todos podemos cometer algún error o advertir errores en los demás. Lo importante es hacernos cargo de lo que ocurre y actuar en forma responsable.

El cumpleaños de Felipe

Mañana es mi cumpleaños. Estoy pensando qué bebidas podríamos comprar. Si suponemos que cada persona consume $\frac{1}{2}$ litro y que tengo 10 invitados, ¿qué bebidas compraré?, ¿cuántas de cada una?



Nombrar tipos de bebidas por orden de importancia y cantidad a comprar (al menos dos)

bebida 1 (la más importante): cantidad:

bebida 2: cantidad:

bebida 3: cantidad:

Si tienes solamente \$, ¿alcanza para comprar lo que propusiste?
En caso de que no alcance, ¿cómo podrías resolverlo?

.....
.....

Si no compro bebidas, ¿con qué puedo invitar a mis amigos?

.....

Si fuera el cumpleaños de tu padre o tu madre, ¿qué bebidas debería incluir en la lista?,
¿por qué?

.....

En la calle

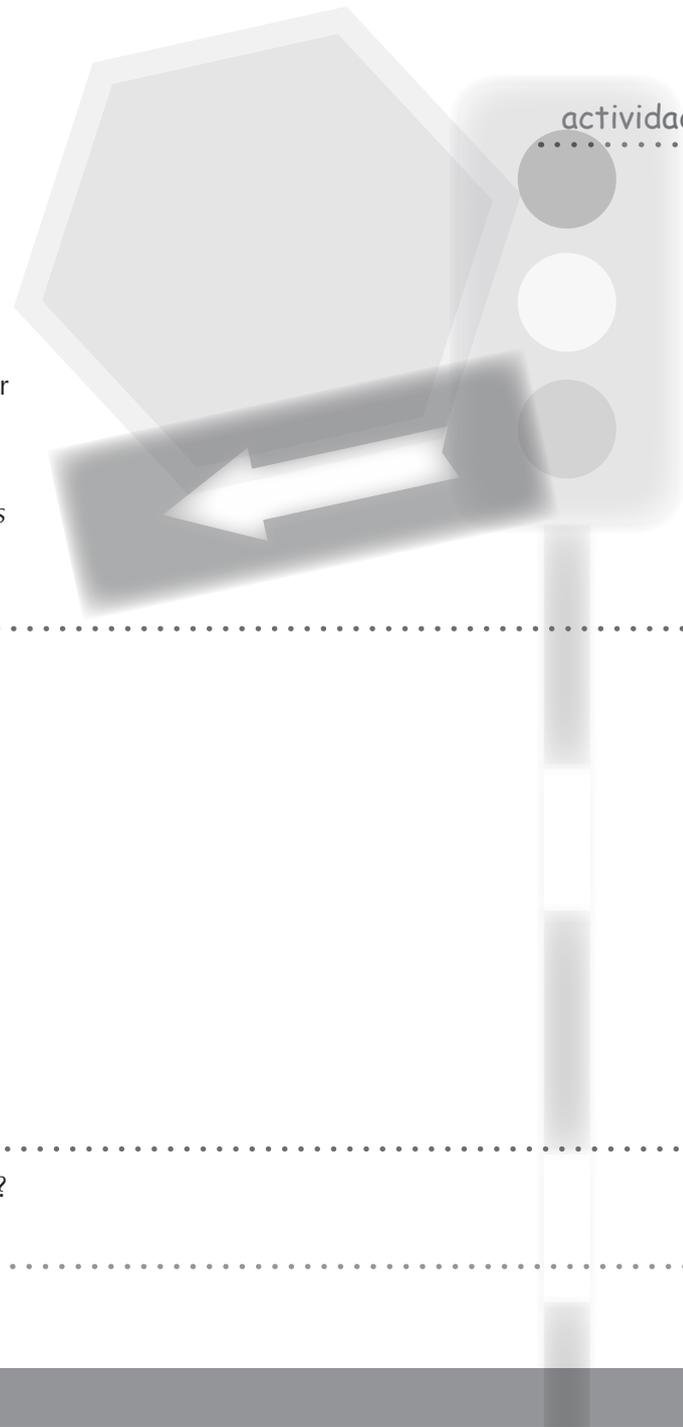
Al aprender formas de evitar accidentes y circular con más seguridad por la calle (a pie o en vehículos) te darás cuenta de que existen señales de tránsito a las cuales no habías prestado atención.

¿Podrías dibujar las que recuerdas y escribir su significado? (si hay algunas señales de tránsito en tu barrio, anota debajo del dibujo correspondiente dónde se encuentran).



¿Por qué crees que hay personas que no respetan las señales de tránsito?

.....



¿Por qué?

Con miembros de nuestra familia o con algunos amigos podemos tener problemas que nos afectan y que debemos resolver. Reflexionar sobre las causas permite aclarar lo ocurrido y encontrar soluciones para seguir llevándonos bien con esas personas.

TE PROPONEMOS PENSAR SOBRE DOS SITUACIONES:

1. *Tu madre o tu padre se ha enojado contigo... ¿por qué pudo haber sido?*

.....
.....

¿Cómo enfrentarías esa situación para intentar volver a la normalidad o incluso mejorar la relación que tienen?

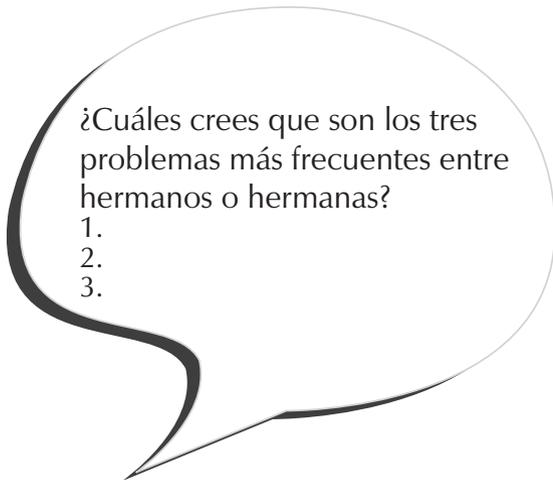
.....
.....

2. *Uno de tus mejores amigos no quiso hablar contigo... ¿qué pudo haber ocurrido?*

.....
.....

¿Qué podrías hacer para que eso no vuelva a ocurrir?

.....
.....

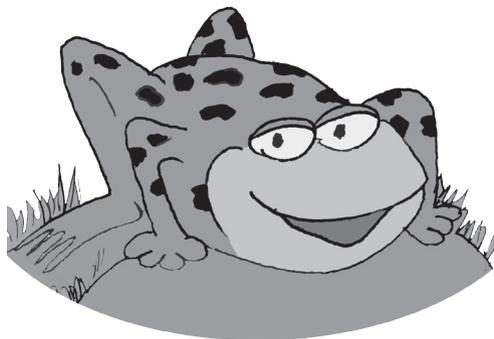


Tareas sin hacer

Cuando no has hecho o no has terminado una tarea que tenías que hacer (tarea del hogar, deberes de la escuela, etc.):

1. Pregúntate a ti mismo: ¿por qué no las he hecho? (no has querido, no has podido, lo has intentado pero no sabías cómo seguir, etc.)
2. Explícale a tu maestro/a o a tus padres los motivos por los que no pudiste hacerlas.
3. Si aún estás a tiempo, intenta hacer la tarea pendiente lo más pronto posible.

Imagínate que un amigo tuyo no hizo la tarea que le mandaron en la escuela porque estuvo mirando televisión hasta tarde y tenía mucho sueño como para sentarse a pensar. ¿Cómo puede resolver el problema que tendrá cuando su maestra se dé cuenta de que no hizo nada? Imagina y escribe lo que puede decirle a su maestra.



Y si su madre se entera y se enoja mucho con él, ¿qué puede hacer o decir?

.....
.....
.....

16 actividad

Cuento a los otros...

Podemos expresar nuestras emociones y sentimientos de diferentes maneras. Las palabras no son el único modo de comunicarnos y no solo los artistas pueden ensayar o tener varias formas de expresarse.

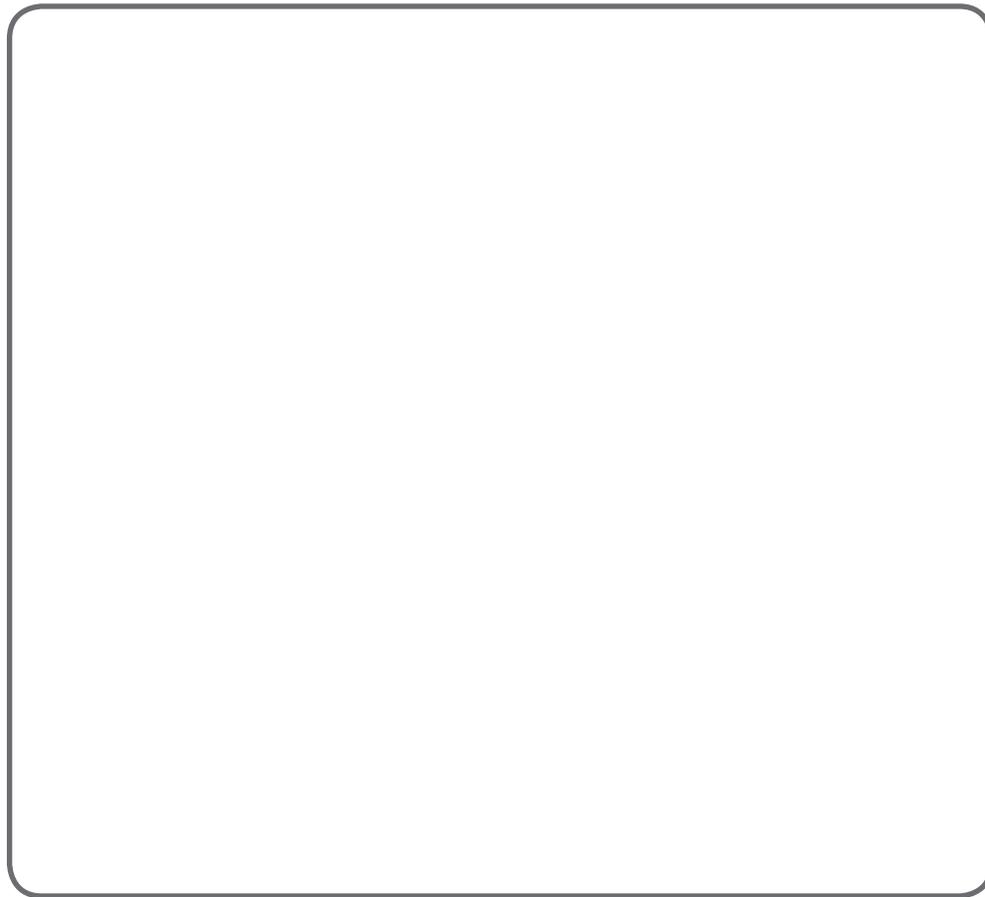
Te invitamos a que hagas un dibujo o collage que represente una situación importante que hayas vivido en los últimos días.



¿De qué otras formas podrías expresar tus sentimientos y emociones?

"Superhabilidoso"

Te proponemos dibujar y describir a un personaje que posee al menos una habilidad única e insólita que le permite hacer algo especial para mejorar el aire que respiramos y con eso hacer sentir muy bien a las personas.



INVÉNTALE UN NOMBRE Y DESCRIBE SUS HABILIDADES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

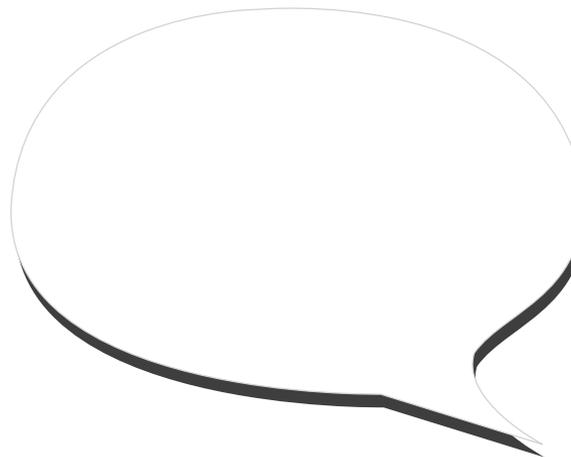
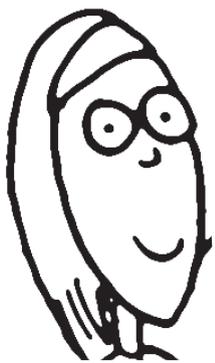
.....

PRESENTA AL PERSONAJE Y SU PODER ESPECIAL A TUS COMPAÑEROS.

Lo que es de todos

A las plazas y los parques públicos podemos ir cuantas veces queramos, pero el cuidado de esos lugares depende en gran parte de nosotros. Podemos jugar, comer y pasar un buen rato, pero si vemos a alguien ensuciar o dañar el lugar deberíamos hacer algo.

Felipe acaba de tirar un papel al piso y Mariana puede reaccionar de varias formas: no decirle nada o pedirle que no ensucie y tire el papel en el tacho de la basura. Según la expresión de la cara, ¿qué puede estar diciéndole a Felipe? (completa los globitos correspondientes)



¿Con cuál de estas dos formas de expresarse, Mariana logrará que Felipe tire el papel en el tacho de la basura? Fundamenta.

.....

.....

Cambios en el barrio

En el barrio de dos amigos tuyos que viven lejos de tu casa se ha instalado una fábrica que tira sus desechos al arroyo. Ya no hay peces en el agua y hay días en los que el aire huele muy mal. No se puede ir a jugar al parque como antes ni a pescar, y no hay muchos lugares para disfrutar de la naturaleza.

¿Qué podrían hacer para mejorar la situación del barrio?

.....

.....

.....

.....

.....

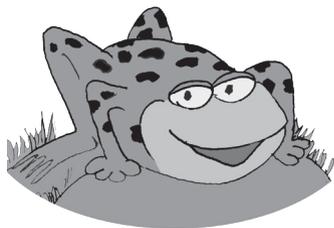
.....

.....

.....

.....

.....



Los hábitos de Martín

A Martín no le gustan mucho las frutas ni las verduras. A pesar de que su madre prepara ensaladas todos los días, él prefiere los alimentos chatarra y los consume mirando televisión o jugando con videojuegos. Cuando sus amigos lo invitan a jugar al fútbol o andar en bicicleta él casi nunca va porque prefiere chatear o jugar con su nueva computadora.



¿A qué riesgos o peligros te parece que está expuesto? Describe al menos tres.

.....
.....
.....

¿Qué alimentos serán los que más consume? ¿Por cuáles podría reemplazarlos para tener una alimentación saludable?

.....
.....
.....

Imagina una estrategia para entusiasmar a Martín a cambiar hábitos y adoptar otros más saludables. Fundamenta tu propuesta.

.....
.....
.....
.....

Hemos llegado al final de las actividades.
Esperamos que hayas podido aprender
algo de ti, de los demás
y del lugar donde vives.



¡Gracias por tu interés!