

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.

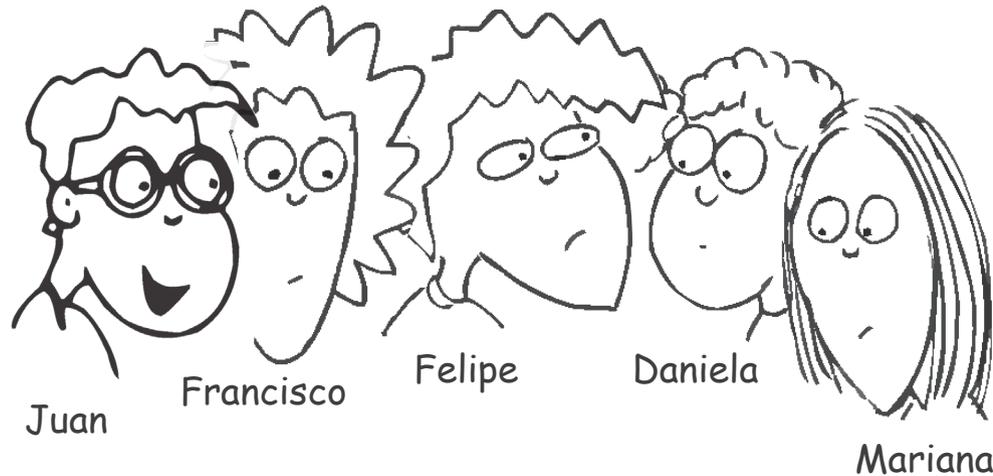
.....

ISBN:

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

Impreso en Uruguay. Printed in Uruguay

Presentación general



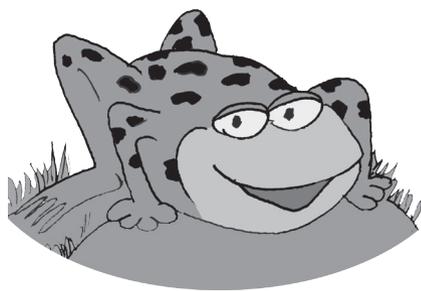
Con ellos comparto muchos momentos de mi vida y me gustaría que pudieras conocernos un poco. En las páginas que siguen contaremos cosas que nos pasan y también podrás contarnos sobre ti y tus amigos.

Presentación personal

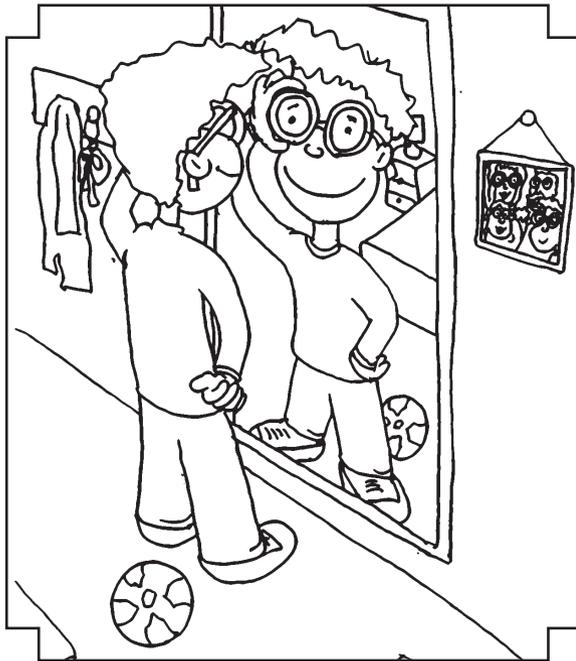
Mi nombre es:

Tengo años

Vivo en



Autorretrato



Soy bastante alto y delgado. Uso lentes, mi nariz es pequeña y mi sonrisa grande. No me gustan los videojuegos pero me encanta jugar al fútbol. Esas son algunas de mis características, ¿cuáles son las tuyas?

DIBÚJATE O PEGA TU FOTO

Yo soy
.....
.....

¿Tienes algunas características que no te gustan?
.....
.....
.....
.....

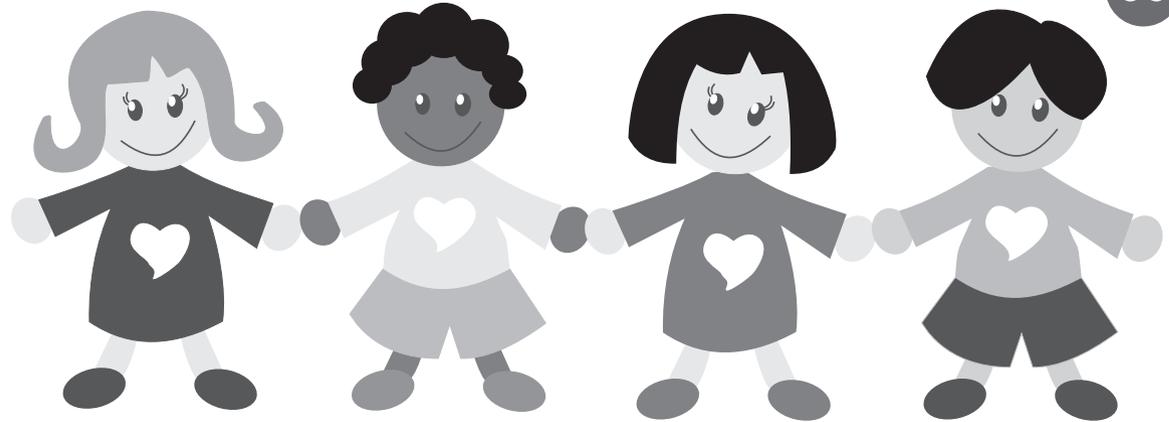
Mi árbol

Escribe tu nombre en el tronco del árbol y en las puntas de las ramas anota las actividades en las cuales te destacas y las cualidades o características positivas que quieres que “salgan a luz” porque te hacen sentir orgulloso y satisfecho contigo mismo.

En las raíces escribe las cualidades que no te gustan de ti mismo y que desearías dejar “bajo tierra” y que nadie las conociera.



Retrato Secreto



Todos tenemos rasgos muy diferentes que nos hacen únicos ante el resto de las personas.
Selecciona un compañero del grupo para describirlo por escrito resaltando sus principales cualidades y sin nombrarlo.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

LÉELO AL RESTO DE TUS COMPAÑEROS PARA QUE INTENTEN ADIVINAR QUIÉN ES

La broma a Juan

Pasar tiempo con tus amigos es divertido. Sin embargo, algunas veces puedes sentirte presionado por ellos para hacer algo que no quieres. Martín se siente mal con sus compañeros porque no quiere hacerle bromas a Juan sobre sus lentes porque sabe que éste se enoja mucho cuando le ponen sobrenombres. Como es su amigo, lo respeta y no bromea con esas cosas.

1. ¿Alguna vez te pasó algo parecido a lo que le sucedió a Martín? Cuéntalo brevemente.

.....

.....

2. ¿Cómo reaccionaste?

.....

.....

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

.....

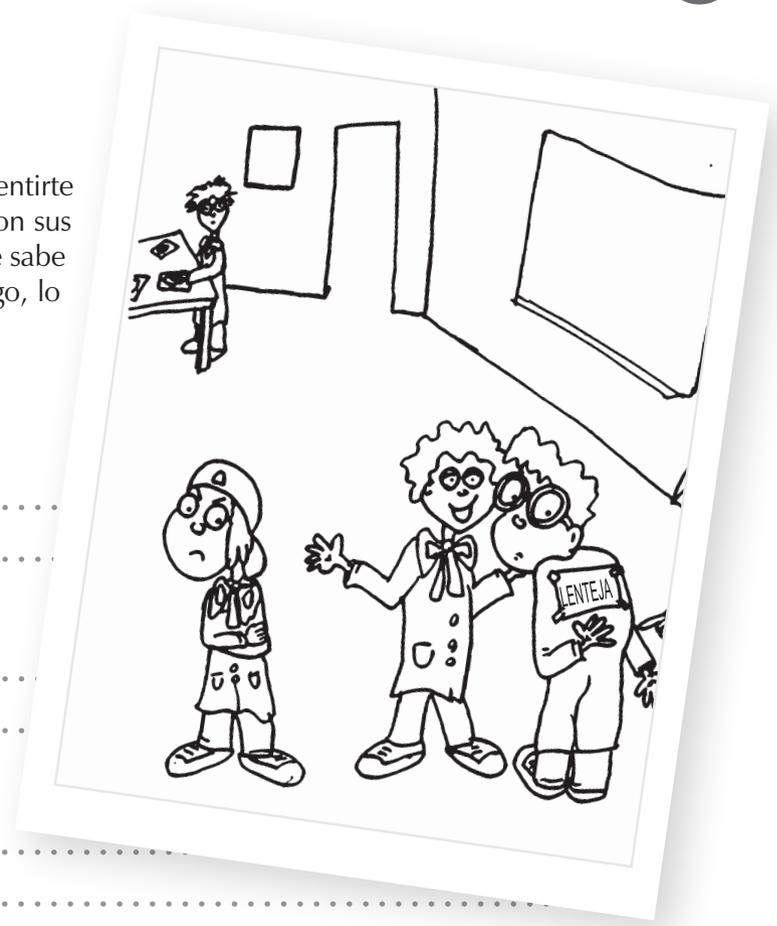
.....

.....

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

.....

.....



Compartir experiencias

1. Te propongo reunirte en grupos para conversar sobre la situación que recordaste en la actividad anterior y escuchar las que recordaron los demás. Registra brevemente algunas de las situaciones que hayan vivido tus compañeros y opina sobre la forma en que respondieron: ¿fue una reacción “aceptable” o “inaceptable”? ¿Por qué?



SITUACIÓN (breve descripción)	¿Cómo respondió tu compañera/o?	Creo que es una reacción... (insertar “aceptable” o “inaceptable” porque... (insertar razones)

2. Vuelve a trabajar en grupo para intercambiar las calificaciones que cada uno otorgó a las distintas situaciones. Para las respuestas que todos consideraron “inaceptables” traten de encontrar al menos una reacción que consideren aceptable.

3. Elijan una situación y represéntela ante los demás equipos, quienes deberán comentar la forma en la cual se resuelve o maneja la situación.

Me gusta comer, pero...

Dibuja o pega imágenes de los alimentos que consumes habitualmente:

¡Hola! Soy Álvaro y me encanta comer papas fritas y huevos fritos, ¿y a ti?



Ubícalos en la columna correspondiente:



ALIMENTOS QUE HACEN BIEN A TU SALUD

.....
.....



ALIMENTOS POCO SALUDABLES

.....
.....

¿Por qué puede ser difícil cambiar los hábitos de alimentación de las personas?

.....

Consigue una receta de cocina de una comida o un postre que tú consideres saludable. Pégala o cópiala aquí.

RECETA

Argumenta, ¿por qué crees que es saludable?

.....

Daniela y sus amigos



Daniela está muy preocupada con lo que está pasando: sus dos amigos Francisco y Juan se están peleando. Ella es amiga de ambos, pero no sabe si debe intervenir porque teme que alguno de ellos se enoje con ella.

Si quisieras ayudar a Daniela, ¿qué le sugerirías que hiciera?

.....
.....

¿Alguna vez te enfrentaste a una situación parecida? Cuéntala.

.....
.....

¿Cómo reaccionaste?

.....
.....

¿Consideras que fue acertada tu reacción? Fundamenta tu respuesta.

.....

¿Cómo reaccionas?

Juan es un buen compañero de clase. En general se lleva bien con todos, pero a veces se siente mal con sus compañeros porque le hacen bromas pesadas. Esta vez ha reaccionado violentamente, peleándose.

Ahora nos interesa conocer cómo reaccionas tú cuando... (completa las siguientes frases)

1. Cuando me enojo con un amigo

.....

2. Cuando no me animo a decir lo que pienso o siento, entonces

.....

3. Cuando tengo miedo a lo que hago es

¿Has tenido muchos problemas con tus amigos? Describe brevemente el que más recuerdes y cómo te sentiste

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

Tienes un amigo que está triste por algo que le ocurrió en su hogar, y quieres ayudarlo. Escribe su nombre y haz una breve descripción del problema. Al lado de los números anota tus sugerencias. Puedes ordenarlas según importancia o según el orden en que tu amigo debe realizar lo que le sugieres.

1 2 3 4 5

Conociendo a Mariana



Mariana tiene 10 años. Es muy cariñosa y se lleva muy bien con sus amigas.

De lunes a viernes su madre tiene que despertarla varias veces para ir a la escuela, ya que por la noche nunca quiere irse a dormir temprano y por eso llega tarde a la escuela.

En las primeras pruebas le fue mal en matemática e idioma español y pensó: “Dejé todo para último momento y por eso me fue mal. Cuando llegue a casa, me voy a poner a estudiar todos los días y no voy a dejar que se me acumule el trabajo”. Lo puso en práctica y consiguió organizarse mejor: se dio cuenta de que podía hacerse un tiempo para cada cosa y se sintió muy bien.

El cuarto de Mariana es un desastre. Cuando se viste o se desviste deja ropa tirada por todos lados y debajo de la cama se acumulan zapatos, juguetes y libros. Sin embargo, en su casa Mariana tiene asignadas algunas tareas que siempre cumple: cuidar a su hermanito menor cuando no hay ningún mayor en la casa y ayudar a su abuela, que a veces tiene dificultades para moverse.

¿Cómo podríamos ayudar a Mariana?

Lo que hace (acciones de Mariana)	Entonces ocurre que... (consecuencias)	Para cambiar debería... (opciones de cambio)

Mis hábitos

¿Puedes imaginar en qué consisten esos hábitos que los padres le están recordando a Martín con frecuencia? Elabora una lista de esos posibles pedidos.

Aunque sé que tengo muchas diferencias con mis compañeros, creo que todos tenemos algo en común: estamos creciendo. Mis padres me dicen que hay cosas que yo no puedo cambiar pero sí puedo tratar de crecer lo más sano posible. Para eso tengo que adquirir y mantener ciertos hábitos como los de higiene personal, y mis padres no se cansan de recordármelos...



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

Conversa con alguno de tus compañeros e intenta ampliar el listado de hábitos. Marca con una cruz los que tú realizas y al lado anota la frecuencia con que lo haces.

¿Hay alguno que puedes dejar de realizar? ¿Por qué?

.....
.....

¿Cuáles hábitos de higiene olvidas realizar con frecuencia? ¿Qué podrías hacer para no olvidarte?

.....
.....

12 actividad

"Súper Sanos"

Te proponemos inventar una historieta de un nuevo superhéroe o una nueva superheroína que posee una habilidad única e insólita que le permite hacer algo especial para prevenir enfermedades en las personas y darles a todas mucha energía vital.

1

2

3

4

¿Qué le pasa a Francisco?

Francisco tiene 12 años. Le gusta mucho jugar a cualquier deporte pero siempre quiere ganar. Cuando gana o le va muy bien no hace más que repetir lo que ha logrado: "Tuve las mejores notas de la prueba"; "le gané a Felipe una carrera hasta la esquina"; "metí más goles que nadie en el partido de hoy". Sin embargo, cuando pierde o no le salen las cosas muy bien se enoja y hasta ha llegado a pelearse con algún compañero. También le gusta presumir de los juguetes que le regalan o de lo que sus padres le compran. Últimamente, cuando llega a la plaza a buscar a sus amigos ellos no están o le dicen que no van a jugar y se apartan de él. Francisco se siente bastante solo porque le gusta mucho tener amigos y, en el fondo, admira a Martín, siempre haciendo reír a los amigos que lo rodean. A Francisco le gustaría ser tan popular como Martín, pero no sabe qué hacer para destacarse y conseguir que lo aprecien y admiren. No quiere que nadie descubra sus "defectos" y, además, haciéndole burlas a sus compañeros cree que está a salvo de que se burlen de él.

¿Cuál piensas que es el problema de Francisco?

.....
.....

¿Cómo se siente?

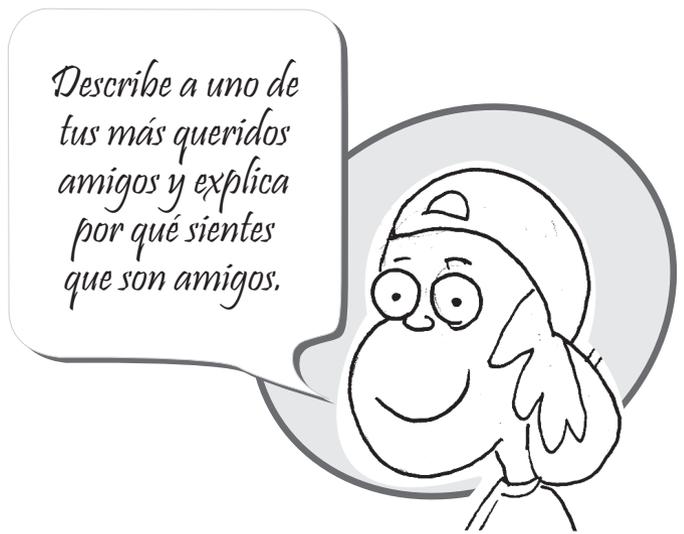
.....
.....

¿Cómo se sienten los demás con él?

.....
.....

¿Qué quiere conseguir Francisco?

.....
.....



¿Qué puede hacer Francisco?

A partir de la historia que te contamos sobre Francisco, te proponemos ponerte en su lugar e imaginar...

¿Qué podría hacer Francisco para conseguir lo que quiere? (escribe tus sugerencias empezando por la de mayor importancia)

1.
2.
3.
4.

Concéntrate en las dos sugerencias que consideraste más importantes (sugerencia 1 y sugerencia 2) y cuéntanos: ¿Qué debería hacer Francisco para llevarlas adelante?

.....

.....

.....

.....

¿Y tú? ¿Qué te gustaría cambiar de ti? ¿Cómo lo harías?

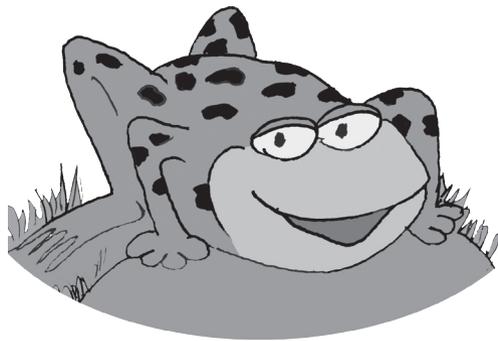
.....

.....



Problemas tenemos todos

Todas las personas a lo largo de la vida enfrentan diferentes tipos de problemas. Por eso debemos aprender a reconocerlos y a desarrollar nuestra capacidad para resolverlos.



En esta actividad te proponemos seleccionar alguno de tus problemas para responder a las siguientes preguntas y completar los espacios en blanco:

1. ¿En qué consiste el problema que elegí?

.....

2. Ese problema me hace sentir porque

.....

3. ¿Qué podría hacer para resolverlo? (Plantear más de una alternativa)

.1.....
 .2.....
 .3.....

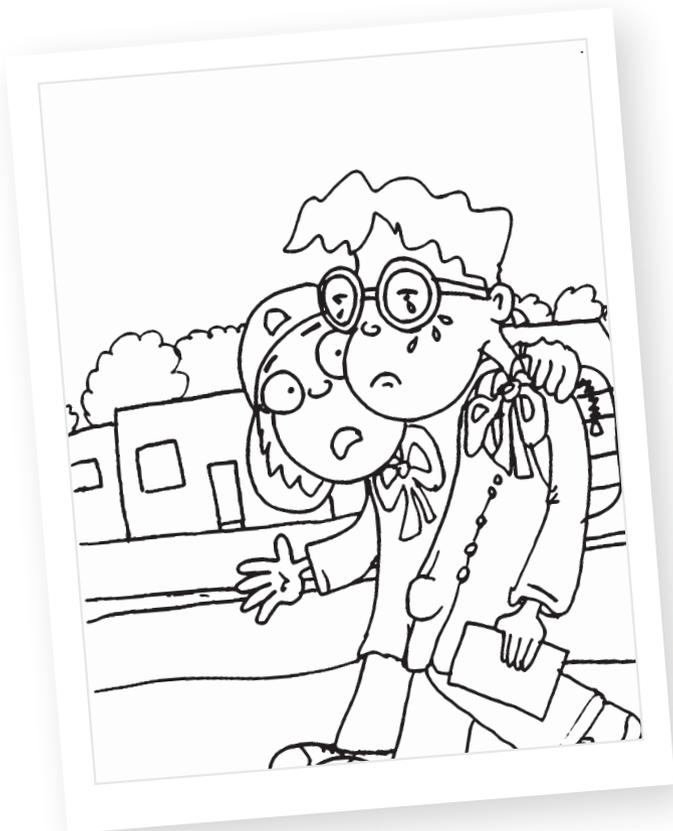
4. ¿Qué dificultades y qué beneficios tiene cada alternativa?

	Ventajas	Desventajas
Alternativa 1		
Alternativa 2		
Alternativa 3		

Si tuvieras que elegir una de esas alternativas y llevarla a la práctica para solucionar tu problema, ¿cuál elegirías? ¿Por qué?

.....

Cuento con los otros...



Cuando nos pasa algo e intentamos contárselo a alguien, debemos tratar de que el mensaje sea claro para que la otra persona pueda entenderlo.

Te proponemos trabajar en parejas para imaginar qué le pudo haber pasado a Juan y qué puede estar sintiendo cada uno de los personajes. Luego de haber imaginado lo que le ocurrió, los invitamos a escribir juntos el posible diálogo que están teniendo Juan y Martín en la imagen.

Martín:

Juan:

Expresar lo que sentimos

Todo el tiempo nos están pasando cosas que nos alegran, nos ponen tristes, nos preocupan o nos sorprenden. Algunas veces reaccionamos de "mala manera" y eso no nos hace sentir bien y nos trae problemas con los demás.

¿Cómo reaccionas ante estas situaciones? Escribe cómo te sientes y completa los globitos con lo que dirías en cada momento.

1. Tu madre está preocupada y triste. Tú intentas animarla.

Me siento...



2. Formaste parte del equipo que ganó un concurso y el premio es un viaje. Quieres que "todo el mundo se entere".

Me siento...



3. Un compañero ha hablado mal de ti sin motivo y ahora lo tienes enfrente.

Me siento...



Tus amigos se olvidaron de invitarte a ver una película y ahora la están comentando frente a ti. ¿Cómo reaccionas? Marca tu respuesta

No les dices nada.

Te enojas y les dices que son malos amigos.

Les cuentas que te hicieron sentir muy mal al no invitarte.

Por qué (fundamenta tu elección)

Comunicar nuestro estado de ánimo a los demás sirve para que: nos entiendan mejor; no dejemos dentro nuestro enfado; defendamos nuestros derechos; solucionemos problemas sin violencia.

Tenemos que saber

Nuestro planeta y nuestra tierra nos dan todo lo que precisamos para vivir y los seres humanos debemos aprender a cuidar y preservar lo que la naturaleza nos ofrece.

Para ver si tienes información básica te invitamos a responder estas preguntas, y si quieres puedes pedir ayuda a otras personas.

Luego de contestarlas y compartir las respuestas con tus compañeros, utiliza estas preguntas para realizar una pequeña encuesta.

1. ¿Cuáles de todos estos elementos se encuentran en la naturaleza?

- madera
- tierra
- plástico
- minerales
- telas

2. ¿Cómo se denomina a las frutas y verduras que fueron cultivadas sin fertilizantes químicos?
(Completa las letras que faltan)

O _ G _ _ _ C _ S

3. ¿De qué recurso natural proviene el papel sobre el cual estás escribiendo?

4. ¿Puedes nombrar 3 efectos de la contaminación del aire, de la tierra o del agua que afectan la producción de alimentos?

- 1.
- 2.
- 3.

Ideas para vivir mejor

Vivimos en un país sin muchos ríos contaminados y donde aún es posible respirar aire puro. Sin embargo, las personas no siempre cuidan adecuadamente el agua y el aire del lugar donde viven.

Si te dijeran que tienes muchísimo dinero para prevenir la contaminación del ambiente en el que vives, ¿en qué lo gastarías? ¿Qué harías?

.....

.....

Y sin tener ese dinero, ¿qué cosas podemos hacer desde nuestro cotidiano vivir para cuidar nuestro entorno?

.....

.....

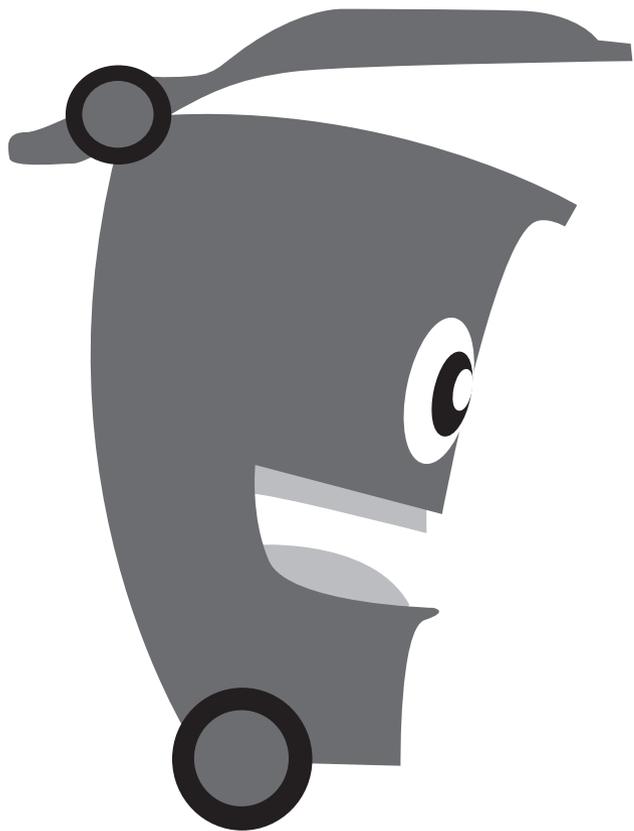
.....

Intercambia opiniones con tus compañeros.

Si te digo que la contaminación del aire y del agua no debe preocuparnos porque tenemos aire y agua para vivir mucho tiempo, ¿qué respondes?



La basura



Cada vez que en el hogar se cocina o se limpia la casa es muy probable que se generen residuos, es decir, restos de alimentos o desechos que no necesitamos ni queremos conservar dentro de nuestras casas. La recolección de los residuos es un servicio público y gratuito pero que requiere de nuestra colaboración.

¿Te animas a completar este diálogo?

A: *Para que la basura de tu casa sea recogida, ¿dónde la tiran?*

B:

A: *¿A qué hora la sacan?*

B: *A las, ¿por qué me preguntás la hora?*

A: *Porque hay gente que la pone afuera de la casa a cualquier hora y en cualquier lugar (la vereda, la calle) y a veces aparecen perros y empiezan a desparramar todo.*

B: *Yo creo que esas personas*

A: *Me dijeron que la basura puede servir para hacer otras cosas, ¿qué puede ser?*

B: *(para responder puedes pedir ayuda a otras personas)*

.....

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!