

ARANDÚ
Educando en
habilidades **vida**
Para La



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.

.....

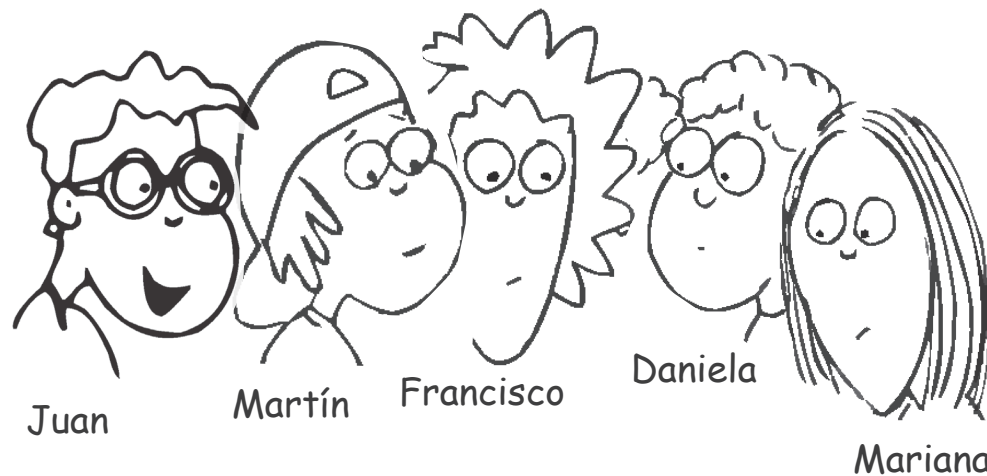
ISBN:

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 Felipe.
Mis amigos son Juan,
Martín, Francisco,
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



Mi escudo personal

Reconocer lo bueno y lo positivo que cada uno tiene es como tener un escudo que nos protege y nos hace sentir mayor confianza. Sin embargo, a veces es difícil reconocer rápidamente cuáles son esas cualidades y es necesario aprender a distinguirlas y a expresarlas.

Para ello te proponemos que elabores tu escudo personal y lo adornes como desees.

The image shows a large shield-shaped template with a thick gray border. The shield is divided into four equal quadrants by a vertical line and a horizontal line. Each quadrant contains a prompt in Spanish for a personal reflection activity:

- Top-left quadrant: Lo mejor de mí es...
- Top-right quadrant: Estoy contento de ser...
- Bottom-left quadrant: Soy bueno para...
- Bottom-right quadrant: Los demás me dicen que...

02 actividad

Enigma



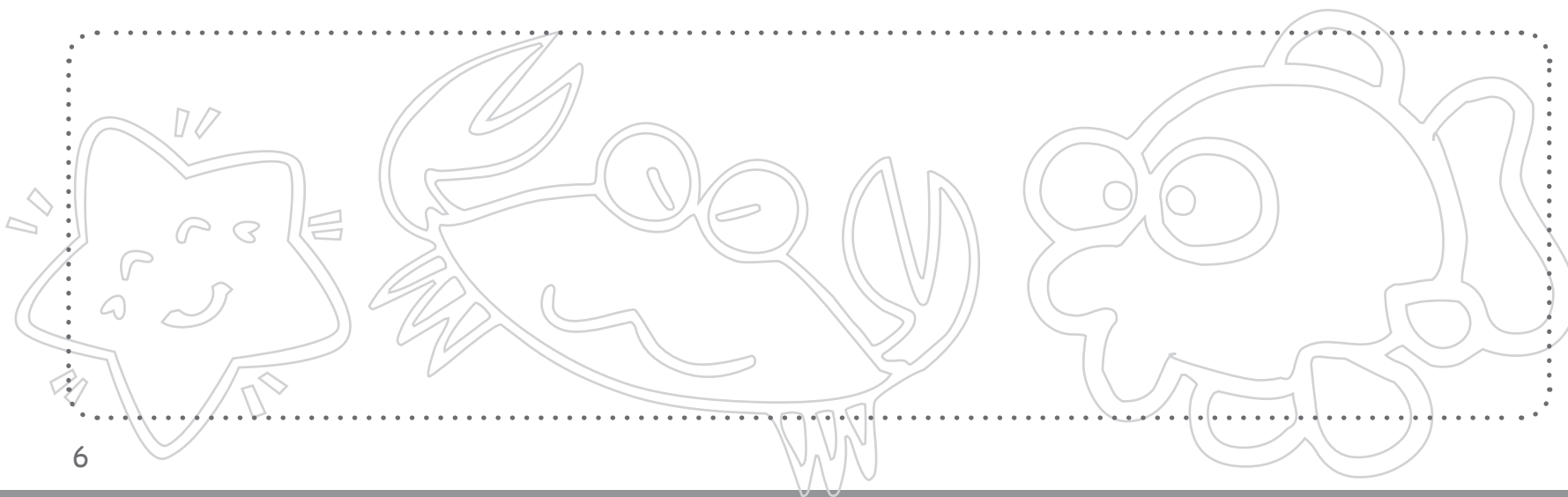
Nuestros nombres por sí solos no dicen nada, es nuestra manera de ser y sentir la que les otorga un significado. Descubrirse y descubrir a los otros requiere un trabajo de desciframiento y podríamos llegar a decir que cada uno de nosotros es un enigma.

:: Esta actividad consiste en participar en el siguiente juego ::

En una hoja tienes que escribir tu nombre pero NO puedes usar letras sino imágenes o símbolos que empiecen con cada una de las letras que necesitas para formar tu nombre.

Luego se colocarán todas las hojas en una bolsa o caja y cada uno deberá retirar una para tratar de descifrarla.

:: A continuación pega el jeroglífico que te tocó a ti y anota a quién pertenece ::



Mis amigos

Con nuestros amigos podemos coincidir en nuestros gustos y formas de ser, pero en otras oportunidades actuamos y pensamos diferente.

Hay gente que dice “dime con quién andas y te diré quién eres”, ¿tú qué piensas?

.....

Cuéntanos algo sobre tus amigos.

Escríbele una carta a alguno de tus amigos diciéndole por qué lo consideras tu amigo.



Ya te presenté a mis amigos, a quienes considero una parte muy importante de mi vida y con quienes comparto muchos momentos divertidos.

¿Cuáles son los tuyos? Dibújalos y escribe sus nombres.

¿Cuáles son los tuyos? Dibújalos y escribe sus nombres.

Decálogo de la amistad



RESPONDE INDIVIDUALMENTE:
¿QUÉ HACES CUANDO UN
AMIGO TIENE PROBLEMAS?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

La amistad es una de las formas de relaciones humanas que más nos enriquecen. Aunque forma parte de nuestras vidas, no siempre le damos la importancia que merece. La elaboración de este decálogo pretende ser una manera de rendir tributo a la amistad.

Escribe 10 consejos que consideras esenciales para crear y mantener vínculos de amistad.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Una fea situación



Observa esta situación y responde a las preguntas:

Puede suceder que en algún momento de tu vida te sientas nervioso, mal o con miedo respecto a algo que puede (o no) suceder. Las pruebas o exámenes, algunos lugares que no nos gusta visitar o personas que no nos tratan bien son ejemplos de situaciones que alteran nuestra tranquilidad y sensación de bienestar. Aprender a calmarnos y reaccionar adecuadamente ante situaciones que nos desagradan o atemorizan nos permitirá sobrellevar esas situaciones de la mejor manera posible.

1. ¿Por qué estarán esos niños en la dirección de la escuela?

.....

2. ¿Qué es lo que puede ocurrir cuando los padres vean esas cartas?

.....

3. ¿Qué pueden hacer los niños para aliviar la tensión que tienen?

.....

Piensa sobre dos momentos de tu vida en los que te sentiste presionado y cuenta cómo reaccionaste completando el siguiente cuadro:



PRESIONES RECIBIDAS

.....



FORMA DE EVITARLAS, RECHAZARLAS O ALIVIARTE

.....

Mi amuleto

Te invitamos a aceptar el desafío de inventar un amuleto que nos proteja contra el efecto de las presiones. Un amuleto para llevar siempre con nosotros y al cual podamos recurrir siempre que lo necesitemos.

Para eso te proponemos:

1. Armar grupos de 4 personas y elegir una persona que será presionada por los otros tres para hacer algo que no quiere y deberá resistirse.

2. Cambiar de rol para que cada uno tenga la oportunidad de estar en el banquillo de presión y luego responder individualmente a las siguientes preguntas:



¿Cómo te sentiste al estar bajo presión?

.....

¿Por qué crees que algunas veces nos dejamos llevar y no oponemos resistencia a estas presiones?



.....

¿Qué precisarías para no sentirte presionado y poder expresar tu opinión y actuar libremente?

.....

Elegir un enunciado ("amuleto") al cual puedas recurrir en momentos que te sientas presionado. La idea es que lo utilices para enfrentar esas situaciones con calma, dándote tiempo para reflexionar y evitando actuar impulsivamente.

.....

Compártelo con tus compañeros y cuenta por qué creaste ese amuleto. Puedes anotar otros que te hayan parecido útiles.

شتت ذ تت حثرتج ت حد شتج- actividad 07

Leyenda árabe

Luego de leer esta leyenda, recuerda situaciones en donde viviste emociones y sentimientos importantes. Clasifícalas de la siguiente manera:

Dice una leyenda árabe que dos amigos viajaban por el desierto y en un determinado punto del viaje discutieron, y uno le dio una bofetada al otro. El otro, ofendido, sin nada que decir, escribió en la arena: "Hoy mi mejor amigo me pegó una bofetada en el rostro". Siguieron adelante y llegaron a un oasis donde resolvieron bañarse. El que había sido abofeteado comenzó a ahogarse y fue salvado por su amigo. Al recuperarse tomó un cuchillo y escribió en una piedra: "Hoy, mi mejor amigo me salvó la vida". Intrigado, el amigo preguntó: "¿Por qué después de que te lastimé escribiste en la arena y ahora que te salvé escribes en una piedra?". Sonriendo, el otro amigo respondió: "Cuando un gran amigo nos ofende, debemos escribir en la arena, donde el viento del olvido y del perdón se encargarán de borrarlo y apagarlo. Pero cuando nos pase algo grandioso, debemos grabarlo en la piedra, en la memoria del corazón, donde viento ninguno podrá borrarlo".



EMOCIONES Y SENTIMIENTOS QUE QUIERES QUE EL VIENTO SE LLEVE



EMOCIONES Y SENTIMIENTOS QUE QUIERES GRABAR EN PIEDRA

Relata una situación que aún no has vivido y que te gustaría grabar en piedra.

Para sentirnos mejor...



Algunas emociones y sentimientos pueden derivarse de situaciones que tú consideres injustas y en las cuales te has sentido herido. En esos momentos tal vez no hayas reaccionado de la mejor manera y quizás recordarlo te haga sentir mal.

Compartir las emociones y sentimientos que te preocupan o dañan puede ayudar a que no se transformen en una carga pesada para ti y eso puede hacerse de varias formas.

Te proponemos lo siguiente:

1. Toma una hoja y cuenta una situación que hayas vivido que consideres injusta y que no puedas hacer nada al respecto. Puedes utilizar las de la actividad anterior.

2. Dobla la hoja y escribe: “Para perdonar, pues ya no puedo hacer nada al respecto y es mejor olvidar”.
Tira la hoja en la papelera.

3. Relata cómo te sientes después de haberlo hecho.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

La decisión de Mariana

Daniela le contó a su amiga Mariana que un niño de su clase la insultó varias veces sin motivo y amenazó con pegarle si le cuenta a la maestra. Daniela tiene miedo y Mariana no sabe qué hacer: no quiere traicionarla pero tampoco está convencida de que guardar el secreto ayude demasiado a su amiga.



¿Qué le recomiendas hacer a Mariana?

.....

.....

Explica por qué le haces estas sugerencias a Mariana y qué inconvenientes pueden tener.

.....

.....

¿Te pasó alguna vez algo parecido? ¿Quieres contarlo?

.....

.....

¿Qué hiciste? ¿Cómo terminó todo?

.....

.....

En caso de que el resultado logrado no haya sido el que esperabas, ¿qué crees que deberías haber hecho?

.....

¿Qué hacer?



DRAMATIZAR EL PROBLEMA ELEGIDO Y EL MODO EN QUE LO RESOLVIERON.

Decidir qué hacer ante ciertos problemas es una tarea en la cual otras personas pueden ayudarnos mucho. Si contamos lo que nos pasa, pedimos ayuda o estamos abiertos a recibir sugerencias podremos tener más ideas y alternativas para resolver algunas situaciones.

Te invitamos a tratar de mejorar la forma en que tomamos decisiones y compartir experiencias con nuestros compañeros. A partir de un buzón de problemas, trabajaremos en subgrupos para responder a las siguientes preguntas:

1. Entre los problemas que le tocó al grupo, ¿Cuál consideraron más importante? ¿Por qué?

.....

.....

2. ¿Cuáles son las soluciones posibles a dicho problema? (pensar al menos tres alternativas).

.....

.....

.....

3. ¿Qué ventajas y desventajas tiene cada alternativa de solución?

	Ventajas	Desventajas
Alternativa 1		
Alternativa 2		
Alternativa 3		

4. Seleccionar la alternativa más adecuada y fundamentar la elección.

.....

.....

La historia de Juan

Juan era un joven que tenía muy mal carácter y se enojaba fácilmente. Un día su padre le dio una bolsa de clavos y le dijo: “Cada vez que pierdas la paciencia debes clavar un clavo detrás de la puerta”. El primer día, Juan clavó 30 clavos detrás de la puerta pero las semanas siguientes, a medida que aprendía a controlar su genio, clavaba cada vez menos clavos. Descubrió que era más fácil controlar sus reacciones que clavar clavos detrás de la puerta.

Llegó el día en que pudo controlar sus enojos durante todo el día y al contarle a su padre, éste le sugirió que retirara un clavo cada día que lograra controlarse. Pasaron los días y el joven pudo finalmente anunciar a su padre que no quedaban más clavos para retirar de la puerta.

Su padre lo condujo hasta la puerta y le dijo: “Has trabajado duro, hijo mío, pero mira los hoyos en la puerta... nunca será la misma. Cada vez que pierdes la paciencia, dejas cicatrices exactamente como las que ves aquí. Puedes insultar a alguien y retirar lo dicho, pero el modo en que se lo digas lo afectará y la cicatriz perdurará para siempre. Un insulto hace tanto mal como una ofensa física.



Reflexiona sobre esta historia y relaciónala con tu carácter o tu forma de actuar.

1. ¿Te sentiste identificado con el personaje?
(Sí / No) ¿Por qué?

.....

.....

.....

.....

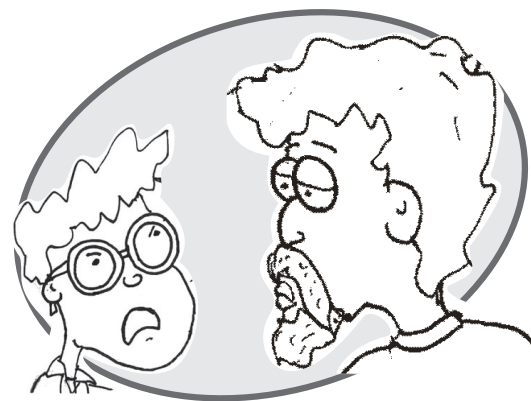
2. ¿Qué cosas te gustaría cambiar de tu forma de actuar?

.....

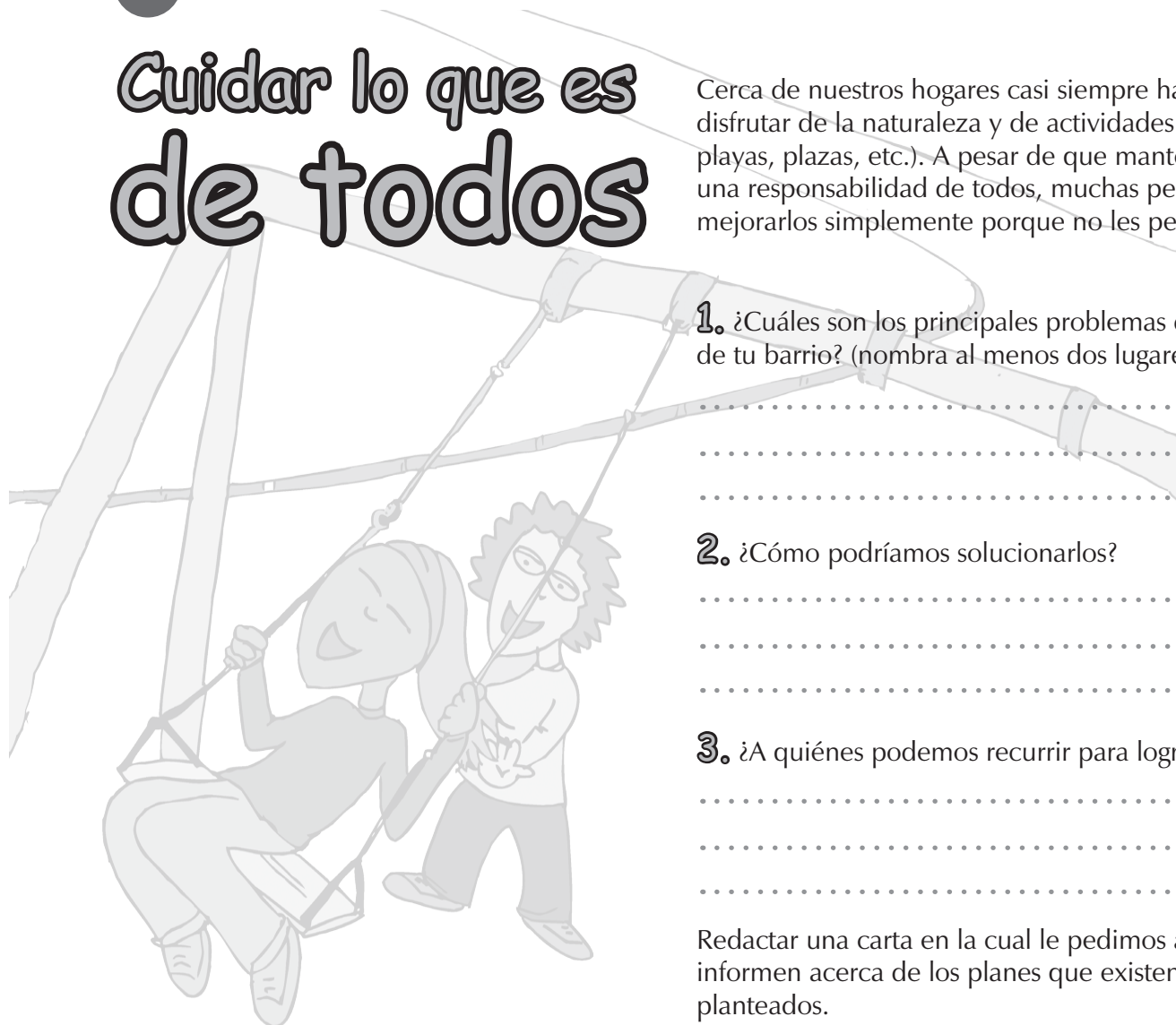
.....

.....

.....



Cuidar lo que es de todos



Cerca de nuestros hogares casi siempre hay espacios en los cuales podemos disfrutar de la naturaleza y de actividades al aire libre (parques, bosques, playas, plazas, etc.). A pesar de que mantener y cuidar esos lugares es una responsabilidad de todos, muchas personas no los cuidan ni intentan mejorarlos simplemente porque no les pertenecen.

1. ¿Cuáles son los principales problemas de los espacios públicos y/o naturales de tu barrio? (nombra al menos dos lugares y describe lo que allí ocurre)

.....

.....

.....

2. ¿Cómo podríamos solucionarlos?

.....

.....

.....

3. ¿A quiénes podemos recurrir para lograr ayuda?

.....

.....

.....

Redactar una carta en la cual le pedimos a las autoridades locales que nos informen acerca de los planes que existen para resolver los problemas planteados.

Ganas de hacer algo

En todos los momentos de nuestra vida nos planteamos cosas que queremos lograr o tener, a las cuales llamamos “metas”. Para conseguirlas debemos pensar en los modos de alcanzarlas y en algunas dificultades que probablemente encontraremos. Debemos saber que no siempre obtendremos los resultados esperados y eso puede implicar cambiar de planes. Sin embargo, tener metas permite superarnos, aprender y crecer.

	META	MODO DE LOGRARLA
EN MI FAMILIA	1	
	2	
	3	
EN LA ESCUELA	1	
	2	
	3	
EN EL BARRIO	1	
	2	
	3	

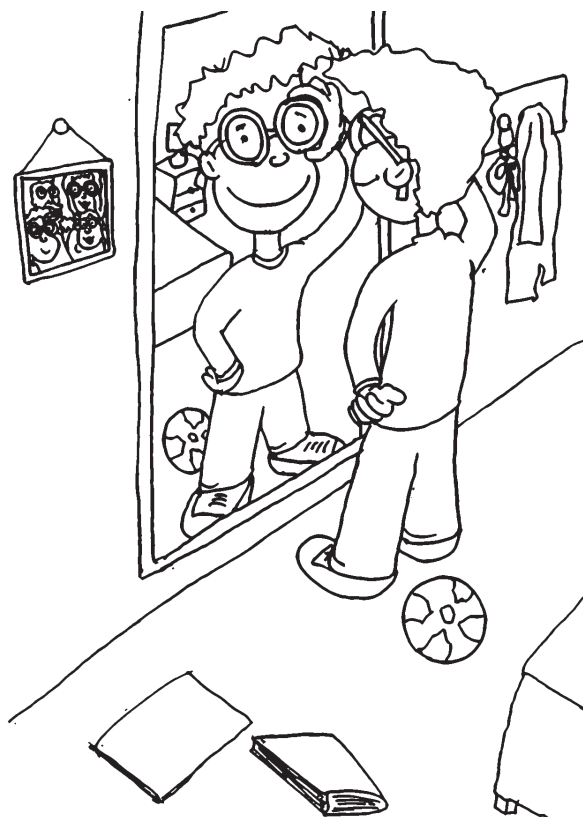
TE PROPONEMOS PENSAR SOBRE ALGUNAS METAS QUE TE GUSTARÍA LOGRAR A CORTO PLAZO (UN MES) EN TU FAMILIA, EN TU ESCUELA Y EN TU BARRIO.

Cada semana revisa tus avances hacia lo que te propusiste. Si es necesario, trata de ajustar las metas para que se vuelvan posibles de lograr y realiza una marca en las metas que vas logrando concretar durante el mes.

Puede ser útil que registres los cambios de metas o avances para ir viendo tus logros.



Mi cuerpo



Para crecer sanamente es importante prestarle atención a las cosas que hacemos para cuidar nuestro cuerpo, a los cambios que en él se producen y a nuestros distintos estados de ánimo.

Te proponemos pensar sobre este tema y responder:

*¿Qué haces habitualmente para mantener tu cuerpo saludable?
(hábitos de higiene, actividades deportivas, horas de sueño, etc.)*

.....

.....

.....

.....

Aunque no tengas ningún dolor o enfermedad, ¿qué crees que podrías hacer para sentirte cada vez mejor?

.....

.....

Últimamente ¿has notado algún cambio en tu cuerpo o en tu ánimo?

.....

Si tu respuesta es “sí”, ¿podrías describir esos cambios?

.....

.....

Recuerda: tus familiares, maestros o personas que te quieren pueden ayudarte a entender muchos cambios de tu cuerpo y de tu ánimo.

Cuento con los otros



Observa la lámina y escribe un posible diálogo entre los dos niños (trata de que cada personaje “hable” al menos una vez)

Juan:

Martín:

Juan:

Martín:

Juan:

Martín:

Juan:

Martín:

En tu caso, cuando tienes un problema, ¿con quién te sientes más cómodo para conversarlo? ¿Por qué?

.....

.....

¿Crees que es importante pedir ayuda para solucionar tus problemas? ¿Por qué?

.....

.....

.....

Mi propia historieta

Pensando en alguna situación o acontecimiento importante de tu vida, te invitamos a que lo expreses a través de una historieta donde el personaje central seas tú.

Para ello tendrás que pensar qué cosas te parecen más importantes de ese hecho y cómo poder transmitirlos en un máximo de seis cuadros.

1

2

3

4

5

6



La pelea

Los problemas del grupo nos involucran a todos. Cuando no se resuelven correctamente pueden terminar por convertirse en una pelea. Por eso es importante saberlos detectar y ofrecer una solución a tiempo. Así podremos ahorrarnos nuevos problemas.

Describe un problema que se haya planteado en tu grupo y que no se pudo resolver adecuadamente. Cuenta quiénes fueron los protagonistas y las razones que crees que lo ocasionaron.

.....

.....

.....

.....

.....

¿Cómo se hubiera podido resolver el problema de otra manera?

.....

.....

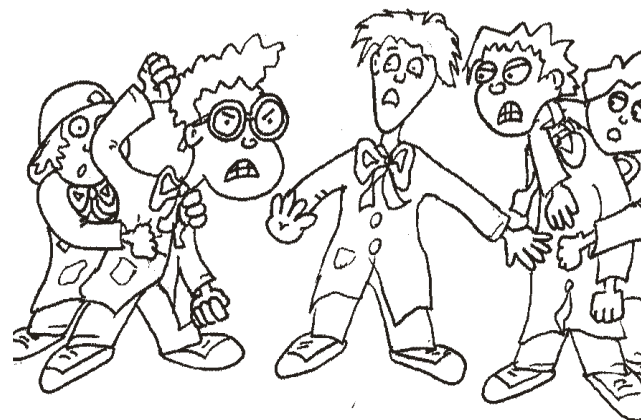
.....

Plantea una medida o regla general para evitar que la situación se repita.

.....

.....

.....



Reglas de convivencia



LUEGO DEL TRABAJO INDIVIDUAL ESTABLECER CON TODO EL GRUPO CINCO REGLAS QUE SERÁN CONSIDERADAS "CÓDIGO DE CONVIVENCIA DEL GRUPO".

1.....

2.....

3.....

4.....

5.....

Todo grupo humano para funcionar necesita de "reglas de juego". Algunas veces son explícitas y están escritas, pero otras veces no. Poder ponerlas por escrito permite pensar, discutir y ponerse de acuerdo sobre cuáles son las más importantes para todos sus integrantes.

Esta actividad apunta a poder elaborar un código común para mejorar la convivencia del grupo.

Luego de escuchar todas las propuestas de tus compañeros, elige tres reglas o medidas que hayan surgido del grupo en la actividad anterior que te parezcan las más pertinentes. Explica los motivos de tu elección.

	REGLA	MOTIVOS PARA ELEGIRLA
1		
2		
3		

Es importante recordar que no alcanza con establecer reglas o códigos para poder convivir mejor. Nos tenemos que asegurar de que esas normas se cumplan respetándolas nosotros mismos y exigiendo que los demás hagan lo mismo.

Interpretaciones cruzadas

En muchos momentos de tu vida tienes que enfrentar la dificultad de tratar de entender sentimientos o expresiones de tus compañeros poniéndote en el lugar de otro.

En esta actividad te desafiamos a que pongas en juego tu creatividad para descifrar los inventos de tus compañeros.

1. Inventar un verbo o sentimiento y ponle un nombre.

.....

.....

.....

2. Relata una pequeña historia donde aparezca esa acción o sentimiento.

.....

.....

.....

.....

.....



Intercambia la acción o sentimiento con otro compañero para que la lea y la represente sin hablar ni emitir sonido, a través de una forma de estatua o utilizando solamente gestos.

En tus zapatos, en mis zapatos

“Ponerse en los zapatos del otro” es una expresión popular que expresa una idea: para entender a los otros es necesario ponerse en su lugar y tratar de comprender las razones por las que actúa, aunque no coincidan con las nuestras. Por lo tanto, entender a los otros requiere un esfuerzo de comprensión e interpretación. Para ponerlo en práctica te proponemos la siguiente actividad.

1. Hacer en una hoja un contorno de uno de nuestros pies.
2. Intercambiar la hoja con un compañero/a para que dibuje el contorno de uno de sus pies al lado del que está dibujado.
3. Ponerle un nombre a cada uno: Nombre A | Nombre B.

A continuación, escribir un diálogo imaginario entre los dos pies en el momento en que afrontan una dificultad (por ejemplo: están cansados, tienen frío o calor, etc.)

Diálogo

A:
B:
A:
B:
A:
B:
A:
B:
A:
B:

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!