

LA BARRA

Edita:

compromiso 
frontera
comunicación

Zelmar Michelini 1268 | CP 11300

Telefax: (5982) 908 7212

email: frontera@compromiso.org.uy

Montevideo | Uruguay

Primera edición | Diciembre 2008

Diseño Gráfico: Mane Clara

Ilustraciones: Degeo (Diego Guijarro)

Corrección: Ana Cencio

Copyright © 2008 | **Habilidades para la vida**

El Abrojo. Instituto de Educación Popular.

Soriano 1153 | CP 11100

Telefax: (5982) 903 0144 | 900 9123

Montevideo | Uruguay

ISBN: 978-9974-8128-8-8

**Idea original y elaboración de materiales
didácticos y pedagógicos:**

- **PDS** - Promoción y Desarrollo Social, Barcelona.

Adecuación para Uruguay:

- Equipo del Programa Habilidades para la Vida:

Lic. Marisa Salúm

Lic. Diego Guijarro

Lic. Julio Calzada

PRESENTACIÓN

Este álbum de figuritas forma parte del programa LA BARRA. Dicho programa tiene como objetivo promover y reforzar actitudes favorables a la salud y retardar o evitar el contacto de niños y niñas con el tabaco y el alcohol.

Para completar la colección de figuritas sólo debes de participar en el programa.

En cada una de las sesiones se consiguen las figuritas para el álbum.

Las sesiones de LA BARRA se desarrollan en diferentes lugares relacionados con la cultura, el deporte, la educación.

En el álbum encontrarás actividades para hacer en tu casa luego de cada una de las sesiones. Te ayudarán a reflexionar sobre cosas interesantes e importantes para tu bienestar. Además, si llenas la colección de figuritas, puedes recibir otras sorpresas.



¡¡AQUI ESTA LA BARRA!!

1

ANDREA

Le encanta la naturaleza y de grande quiere ser maestra. Pero a la hora de hacer los deberes es muy haragana.

4

EDUARDO

Todos le dicen "Edu". Le encantan los animales, le ha puesto nombre a todos los perros callejeros de su barrio. Pero no es capaz de aceptar bromas.

2

DANIEL

Le encanta dibujar y escribir. Sus ocurrencias divierten mucho a sus amigos. Pero siempre quiere que los demás hagan lo que a él le parece correcto.

5

MARCELA

Le encanta la música, y sobretodo las que le cantan al paisaje de su tierra. Pero le resulta difícil reconocer cuando se equivoca.

3

MATEO

Le agrada mucho el fútbol y ha sido goleador de su equipo en la temporada pasada. Pero es de hacer bromas pesadas y ofensivas.

Reconocerme como soy

En la medida en que podemos apoyarnos en nuestras fortalezas y reconocer nuestras debilidades, podremos mejorar nuestras *relaciones interpersonales*, el conocimiento de nosotros mismos nos da esa posibilidad.

Escribe aquí tu nombre y dos características de tu personalidad:

LOS AMIGOS.

Conozco a muchas personas,
algunas son mis amigas, y otras
no lo son. Ayúdame a encontrar
algunos comportamientos y actitudes
que son propias de quienes
son amigos y quienes no.



ALGUIEN QUE...

ES UN AMIGO

ALGUIEN QUE...

ES UN AMIGO

ALGUIEN QUE...

NO ES UN AMIGO

ALGUIEN QUE...

NO ES UN AMIGO

Las relaciones interpersonales son parte de la vida cotidiana. Pueden hacernos sentir muy felices, como también pueden convertirse en una fuente de angustia y sufrimiento cuando no son saludables. Debemos intentar que nuestras relaciones con los demás se basen en el respeto, comprensión y valoración entre las personas.

6

7

8

9

10

Ayúdame a explicarle a Marcela, dónde está el problema.



11

PARA RESOLVER PROBLEMAS Y CONFLICTOS.

Lo primero para poder resolver un problema es darse cuenta de cuál es. Luego debemos buscar que consecuencias puede tener no resolverlo y tratar de buscar los comportamientos y actitudes que pueden ayudarnos a resolver o evitar el problema.

12

El problema es:

Las consecuencias pueden ser:

Algunas maneras de resolverlo pueden ser:

13

14

15

RAZONES POR LAS CUALES LAS PERSONAS FUMAN.

POR CURIOSIDAD

POR SENTIRSE MAS GRANDE

POR QUE LOS DEMÁS LO HACEN

POR QUE ME TRANQUILIZA

Pensar creativamente

El pensamiento creativo nos ayuda a ver más allá de nuestra experiencia directa y a responder de modo original y novedoso a las situaciones que se presentan en la vida cotidiana.



Hay muchas personas que dicen cosas para justificar su mal hábito de fumar.

Ayudame a encontrar otras razones, además de las que Mateo me dio, para no fumar.

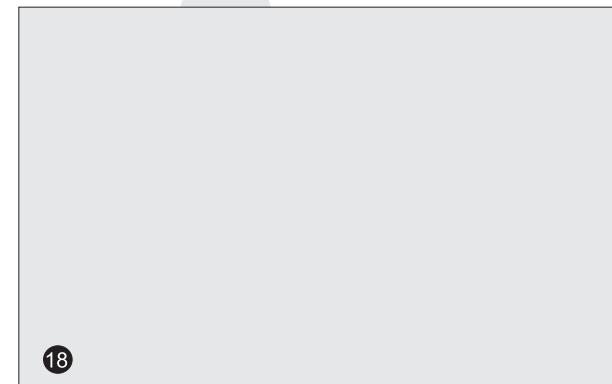
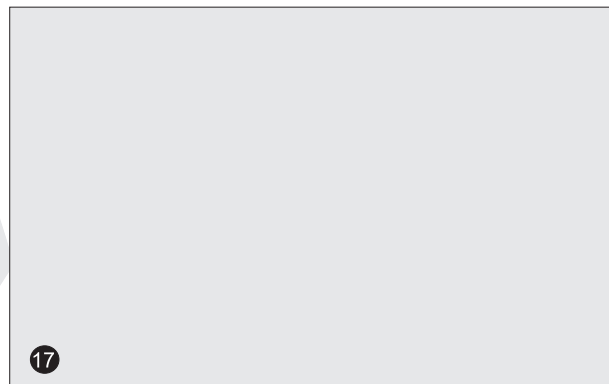
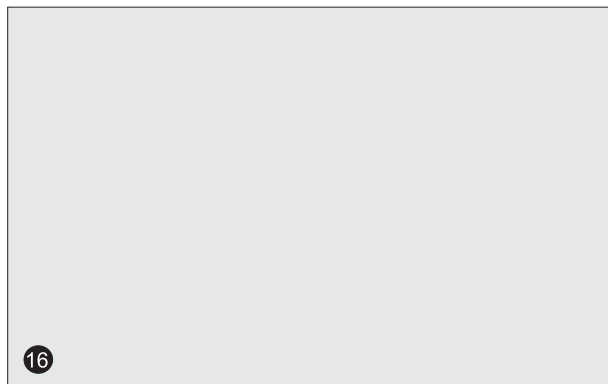
RAZONES PARA NO FUMAR.

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

¿QUÉ PASA CON EL ALCOHOL?

(Sesión 5)

6



¿A quiénes de nosotros corresponden estas emociones y sentimientos?

Marcela _____

Enrique _____

Daniel _____

Alegría

Enojo

Curiosidad

¿Qué podría haber pasado si Enrique no se hubiera parado a pensar?

¿Qué consecuencias puede tener tomar alcohol?

NUESTROS SENTIMIENTOS Y NUESTRAS EMOCIONES

Dar rienda suelta a nuestros sentimientos y emociones sin tener en cuenta las posibles consecuencias de ello, puede hacer que nos equivoquemos en nuestras decisiones. Pararnos a pensar para expresar nuestras emociones y sentimientos nos ayudará a evitar hacer cosas que puedan perjudicar nuestra salud.

19

20

21

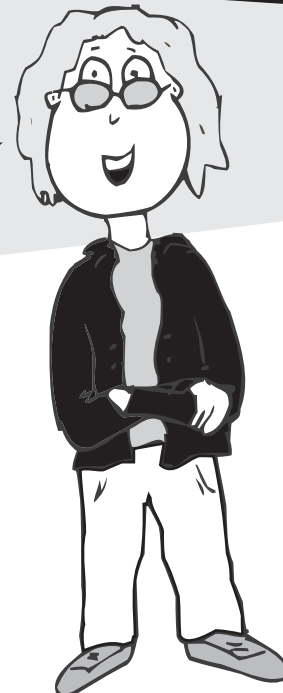
¿Para que se usan estas cosas?

Perfumes _____
Detergentes _____
Bebidas _____

Atiende a las propagandas televisivas y radiales y luego busca la correspondencia entre estas dos columnas de palabras, ¡usa todas las palabras!

Poder
Diversión
Aventura
Éxito
Libertad
Lujo
Belleza
Placer
Descanso

Perfumes
Detergentes
Bebidas



Ahora observa lo que has respondido en las dos cuestiones anteriores y reflexiona: ¿Qué nos dice la publicidad de los productos que promociona?

Ante la publicidad debemos de tener un pensamiento crítico

Dudar nos da la posibilidad de pensar y reconocer la posibilidad de *más de una alternativa*, especialmente cuando las cosas se nos presentan como la única posible y verdadera.

22

23

24



Gracias a Andrea, me di cuenta de que el alcohol puede transformarse en un problema y me he vuelto capaz de hacer frente a las presiones de grupo. En la conversación con Andrea, pude descubrir que podemos probar nuevas cosas sin tener que poner en riesgo nuestra salud. Esto me dio la idea de inventar un trago sin alcohol. Le puse ¡DRAGÓN!

¡¡INVENTA TÚ UN NUEVO TRAGO SALUDABLE!!

NOMBRE

INGREDIENTES

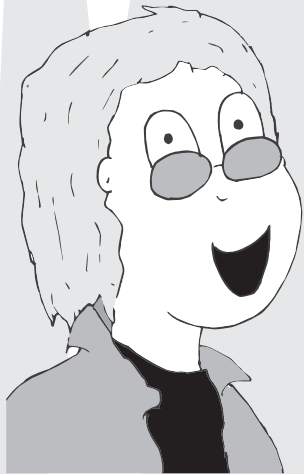
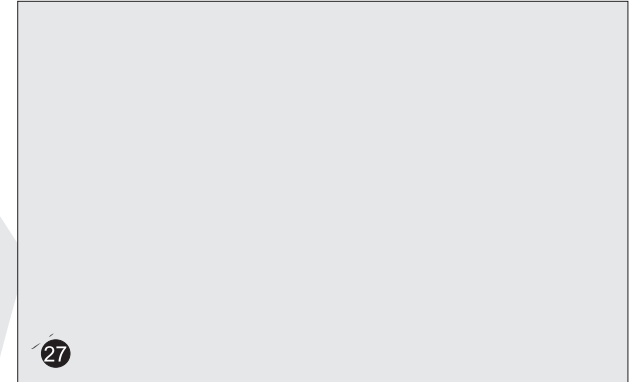
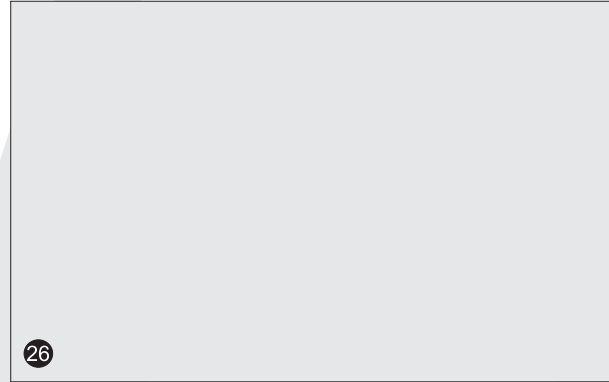
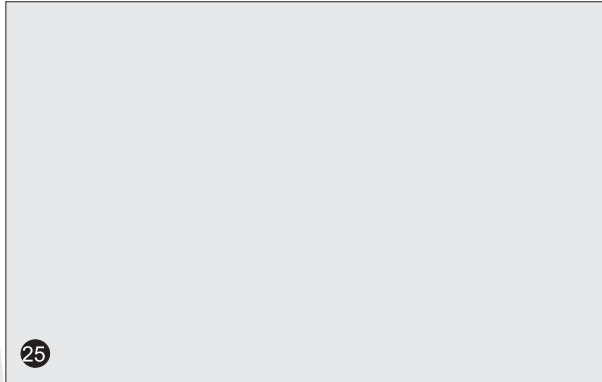
PREPARACIÓN

PRESENTACIÓN

¿TÚ QUE HARÍAS?

(Sesión 8)

9



En cualquier momento
se nos presentan
situaciones inesperadas y riesgosas.
Es importante estar preparado
y decidido, empieza ahora
a tomar una decisión.

Toma de decisiones

Nuestras decisiones inciden en la salud y el bienestar individual y colectivo e implican un proceso de evaluación de alternativas, criterios y consecuencias de las opciones. Es importante diferenciar entre una decisión y una inclinación, entre lo que las personas reconocen que deben hacer y lo que hacen porque es más fácil u ofrece mayor placer inmediato. También es preciso considerar que no alcanza con proponerse tareas sino que se deben planificar estrategias para poder llevar a la práctica la decisión que tomamos.

DECLARACIÓN PÚBLICA DE INTENCIÓN

YO
DE AÑOS DE EDAD, QUE DE GRANDE PIENSO
SERDE PROFESIÓN,
DECLARO FORMALMENTE MI COMPROMISO DE
SER FUMADOR - NO SER FUMADOR (tacha la opción que no quiereS ser)
POR LAS SIGUIENTES RAZONES:

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____

PARA QUE QUEDE CONSTANCIA PÚBLICA, FIRMO ESTE DOCUMENTO
EL DÍA / //.....

FIRMA

¿CÓMO TE HAS SENTIDO?



AHORA ES TIEMPO DE QUE NOS
DEJES TU OPINIÓN DE LO QUE
HAS VIVIDO, APRENDIDO
Y DISFRUTADO CON EL PROGRAMA.

Este espacio es tuyo, para hacer o decir lo que tú quieras
sobre el programa ¡LA BARRA!!

1 ¿Cómo ha sido participar del programa ¡LA BARRA!!?

☐ ☐ ☐ ☐
 Muy divertido Divertido Aburrido Muy aburrido

2 ¿Cuál de las actividades te gustó más? ¿Por qué?

3 ¿Cuál de las actividades te gustó menos? ¿Por qué?

4 ¿En cuántas actividades participaste?

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
 1 2 3 4 5 6 7 8 Todas

5 ¿Te gustó este álbum? SI ☐ NO ☐

6 ¿Tienes la colección completa de figuritas? SI ☐ NO ☐

7 ¿Hiciste todas las actividades del álbum? SI ☐ NO ☐

