

Programa de prevención
de las adicciones
en el ámbito escolar

Quiero Ser

CUADERNILLO PARA EL ALUMNO

QUIERO SER 4^o





ÍNDICE

UNIDAD 1	Bienvenidos al Programa	5
UNIDAD 2	Contame un cuento	11
UNIDAD 3	Las emociones y los sentimientos	19
UNIDAD 4	Explorando nuestras emociones	25
UNIDAD 5	Amigos en el mundo real	31
UNIDAD 6	Mundo virtual... mundo real	37
UNIDAD 7	Decisiones en el espacio	45
UNIDAD 8	Yo tomo mis decisiones	49
UNIDAD 9	Vivimos en una comunidad	55
UNIDAD 10	Aprendemos a cuidarnos	61
UNIDAD 11	Nos despedimos	67



Unidad 1

Bienvenidos al Programa

¡Bienvenido al Programa Quiero Ser!

Este es un Programa que trata sobre cosas que pasan en la vida... porque de lo que pasa en la vida, también se puede hablar en la escuela. ¿Alguna vez te preguntaste si realmente te conocés a vos mismo?, ¿sabés qué cosas te gustan y qué cosas no? ¿Alguna vez pensaste en qué es lo que te hace reír?... ¿y en qué te hace enojar? Acaso, ¿ya reflexionaste acerca de cuáles son las cualidades que valorás en tus amigos, cómo te comunicás con ellos, cómo ellos se comunican con vos?

Mientras vamos creciendo, nos surgen inquietudes, dudas y preguntas; y nuestros compañeros, compañeras y nuestros maestros de aula pueden ser muchas veces las personas indicadas para charlar. Los vemos todos los días y compartimos muchas cosas. Juntos, podremos encontrar respuestas y soluciones a aquellos problemas que nos molestan.

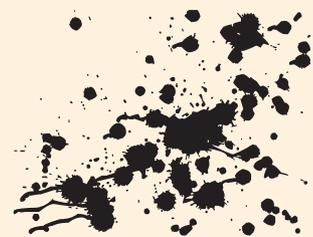
Muchas veces tenemos sentimientos y vivimos situaciones acerca de las cuales no tenemos a nadie con quien hablar. Esperamos que puedas encontrar, en este Programa, un espacio donde poder expresarte y conocerte en profundidad. Junto a tu docente vas a leer, jugar, dramatizar, conversar y discutir acerca de algunos de estos temas. Si querés, podés escribir en tu cuadernillo las reflexiones que te surjan a partir de lo vivido en cada clase.

¡Adelante! Es hora de empezar...



Actividad 1

¡Soy yo!



Mi nombre es

.....

Vivo en

.....

Tengo años

El lugar en el que vivo es

.....

Mi familia está conformada por

.....
.....

Mi deporte preferido es

.....

Mi comida preferida es

.....

Mis ídolos son

.....
.....

La música que más me gusta es

.....

La película que más me gustó es

.....

¡Cuento una situación divertida que viví!

.....
.....

Lo que más me gusta de la escuela es

.....

Lo que menos me gusta de la escuela es

.....

Mi sueño es

.....
.....

Actividad 2

Mi retrato



Podés dibujarte o pegar una foto.

También podés pegar el papel de la golosina que más te gusta, un dibujo que hayas hecho o te hayan regalado, un mensaje para tu grupo o alguna otra cosa que se te ocurra.



Actividad 3

Las reglas de mi grupo

Para que un grupo funcione bien y todos se ayuden mutuamente es muy útil ponerse de acuerdo sobre cómo van a trabajar; y para ello se pueden acordar ciertas reglas o normas de funcionamiento en el aula.



Respeto:

Todas las opiniones y sentimientos son válidos. No burlarnos ni ridiculizar a otros, tratarnos bien.

.....
.....

Escucha:

Hablar de uno a la vez. Poner atención al que habla, tratar de ponernos en el lugar del otro para entenderlo mejor.

.....
.....

Solidaridad:

Ayudarnos mutuamente. Saber que podemos contar con los miembros del grupo.

.....
.....



Confidencialidad:

Si en la clase se hablan cosas muy personales, no comentarlas afuera.

.....
.....

Libertad:

Nadie debe ser obligado a participar si no quiere, aún cuando se esperan los aportes de todos.

.....
.....

Compromiso:

Este programa es de todos; por eso es importante realizar las actividades y tareas que se proponen.

.....
.....



¿Qué regla o norma les gustaría agregar?



Handwriting practice box with three horizontal dotted lines.

Handwriting practice box with three horizontal dotted lines.



Redondeando

Probablemente, en este punto, estés un poco más familiarizado con algunas marcas personales que te identifican. Tal vez pudiste descubrir algo tuyo que no conocías, y tal vez sepas algo más acerca de tus compañeros y compañeras. Este espacio de vivencias recién comienza, seguramente vas a poder conocer muchas cosas más. Esperamos que tengas una experiencia genial y que disfrutes de ella. Ahora, ¡a trabajar!

Yo aprendí...

Large handwriting practice box with seven horizontal dotted lines.





Unidad 2

Contame un cuento

Los cuentos pueden decir cosas que tienen que ver con nosotros; si escuchás con atención, es posible que encuentres algo tuyo escondido en sus palabras. Otras veces, dicen cosas que no sabíamos y que nos pueden servir mucho en nuestra vida.

*Te proponemos divertirse con “**La princesa obstinada**”, y tratar de encontrar lo que más te gusta, las cosas en las que te parecés a los personajes, y aquellas en las que te gustaría parecerte. También podés encontrar cosas con las que no estás de acuerdo, y eso te puede ayudar a conocerte un poquito más.*





Actividad 1

Leemos juntos el cuento

“La princesa obstinada”

Un cierto rey creía que lo correcto era lo que le habían enseñado y aquello que pensaba. En muchos aspectos era un hombre justo, pero también era una persona de ideas limitadas.

Un día reunió a sus tres hijas y les dijo:

—Todo cuanto poseo es de ustedes, o lo será más adelante. Por mi intermedio vinieron a este mundo. Mi voluntad es lo que determina el futuro de ustedes tres y, por lo tanto, sus destinos. Convencidas de esta afirmación, dos de las hijas asintieron obedientemente. Pero la tercera, no obstante, replicó:

—A pesar que mi posición me obliga a ser obediente de las leyes, no puedo creer que mi destino deba ser siempre determinado por sus opiniones.

—¿Ah, no? —dijo el rey—. Eso lo veremos.

Ordenó que se la encerrara en una pequeña celda, donde la princesa languideció durante algunos años. Mientras tanto, el rey y sus hijas sumisas gastaron rápidamente todas las riquezas que de otro modo también hubieran sido compartidas con ella.

El rey dijo para sí mismo: “Esta joven está en prisión no por su propia voluntad sino por la mía. Esto prueba de manera cabal, para cualquier mente lógica, que es mi voluntad y no la de ella la que está determinando su destino”.

Los habitantes del reino, enterados de la situación de su princesa, comentaron:

—Ella debe haber hecho o dicho algo realmente grave como para que un monarca, al que encontramos sin falta, trate así a su propia hija, sangre de su sangre.

Todavía no habían llegado al punto de sentir la necesidad de cuestionar la idea de que el rey era un hombre justo en todas las cosas.

De tiempo en tiempo, el monarca visitaba a la joven. Aunque estaba pálida y debilitada por el largo encierro, la princesa se obstinaba en su actitud. Finalmente un día la paciencia del rey llegó a su límite.

—Tu persistente desafío —dijo a su hija— sólo logrará enojarme aún más, y aparentemente debilitará mis derechos si permaneces en mis dominios. Podría matarte, pero soy misericordioso. Por lo tanto, te destierro al desierto que limita con mi territorio. Es un lugar poblado por

bestias salvajes y condenados que han sido considerados locos, incapaces de sobrevivir en nuestra sociedad racional. Allí, pronto descubrirás si puedes llevar otra existencia distinta a la que viviste con tu familia; y si la encuentras, veremos si la prefieres a la que tuviste aquí.

Su decreto fue inmediatamente acatado y la princesa conducida a la frontera del reino. La joven se encontró en un territorio salvaje que guardaba poca semejanza con el ambiente protector en el que había crecido. Sin embargo, pronto se dio cuenta de que una cueva podía servir de casa, que nueces y frutas provenían tanto de árboles como de platos de oro, que el calor provenía del sol. Aquella región tenía un clima y una manera de existir propios.

Pasado algún tiempo, ella había conseguido organizar su vida de tal manera que obtenía agua de los manantiales, vegetales de la tierra cultivada y fuego de un árbol que ardía sin llamas.

—Aquí —se dijo la princesa desterrada—, hay una vida cuyos elementos se integran formando una unidad. Mas ni individual ni colectivamente obedecen a las órdenes de mi padre, el rey.

Cierto día, pasó por allí un viajante que se había perdido —casualmente un hombre de gran nobleza—. Al encontrarse con la princesa exiliada, se enamoró de ella. Le ofreció llevarla a su país y una vez allí decidieron casarse.

Después de un tiempo, ambos sintieron falta del desierto que los había unido y decidieron volver a él. Juntos construyeron una enorme y próspera ciudad, donde su sabiduría, sus recursos propios y su fe se expresaron plenamente. Los habitantes del desierto, muchos de ellos considerados personas extrañas y anormales en otros lugares, armonizaron completa y provechosamente con aquella existencia de múltiples facetas.

La ciudad y la campiña que la rodeaba se hicieron famosas por todo el mundo. En poco tiempo habían eclipsado ampliamente en progreso y belleza al reino del padre de la princesa.

Por decisión unánime de la población, la princesa y su esposo fueron elegidos monarcas de este nuevo e ideal reino.

Finalmente, el padre de la princesa obstinada resolvió conocer de cerca el extraño y misterioso lugar que brotaba en medio del desierto y que estaba poblado, al menos en parte, por personas que él y los que le hacían coro despreciaban.

El rey se acercó a los pies del trono donde la joven pareja estaba sentada, manteniendo baja su cabeza. Lentamente irguió sus ojos y se encontró con los de aquella soberana cuya fama de justicia, prosperidad y discernimiento superaba ampliamente su renombre... En ese momento, pudo captar las palabras que su hija le murmuró dulcemente:

—Como puedes ver, padre, cada hombre y cada mujer tienen su propio destino y hacen su propia elección.

Actividad 2

Compartimos el cuento

¿Qué te llamó la atención de esta historia?

“La Princesa obstinada” es un cuento muy antiguo, aunque sus personajes tienen aspectos que pueden ser muy actuales. Contestá las siguientes preguntas para descubrir cómo eran.

La princesa



a. Dibujá a la princesa tal como la imaginaste. Después, podés compartir tu dibujo con tus compañeros y compañeras.



b. Entre todos, hagan una lista con sus atributos y características. ¿Cómo era?, ¿qué particularidades tenía?

c. ¿Qué tenés en común con la princesa del cuento? Remarcá aquellas cualidades que vos también tenés y luego compartilas con tus compañeros y compañeras. ¿Recordás alguna anécdota o situación donde hiciste uso de esos atributos, o al menos de uno de ellos? Compartan las historias en grupo.

El rey



- a. Hacé un dibujo del rey, eligiendo alguna de las escenas del relato.
- b. ¿Cómo era el rey de esta historia? Enuncien sus características y compártanlas en grupo.
- c. ¿Ya te pasó alguna vez de creer que tenías la razón y que otros estaban equivocados? ¿Qué sucedió? ¿Te diste cuenta de algo, cambiaste de opinión? ¡Contemos anécdotas!

Actividad 3

Más de la princesa obstinada

En pequeños grupos, elijan una de estas actividades:

- **Relean la historia y dibújenla** en 8 cuadros como si fuera una historieta, pero sin palabras.

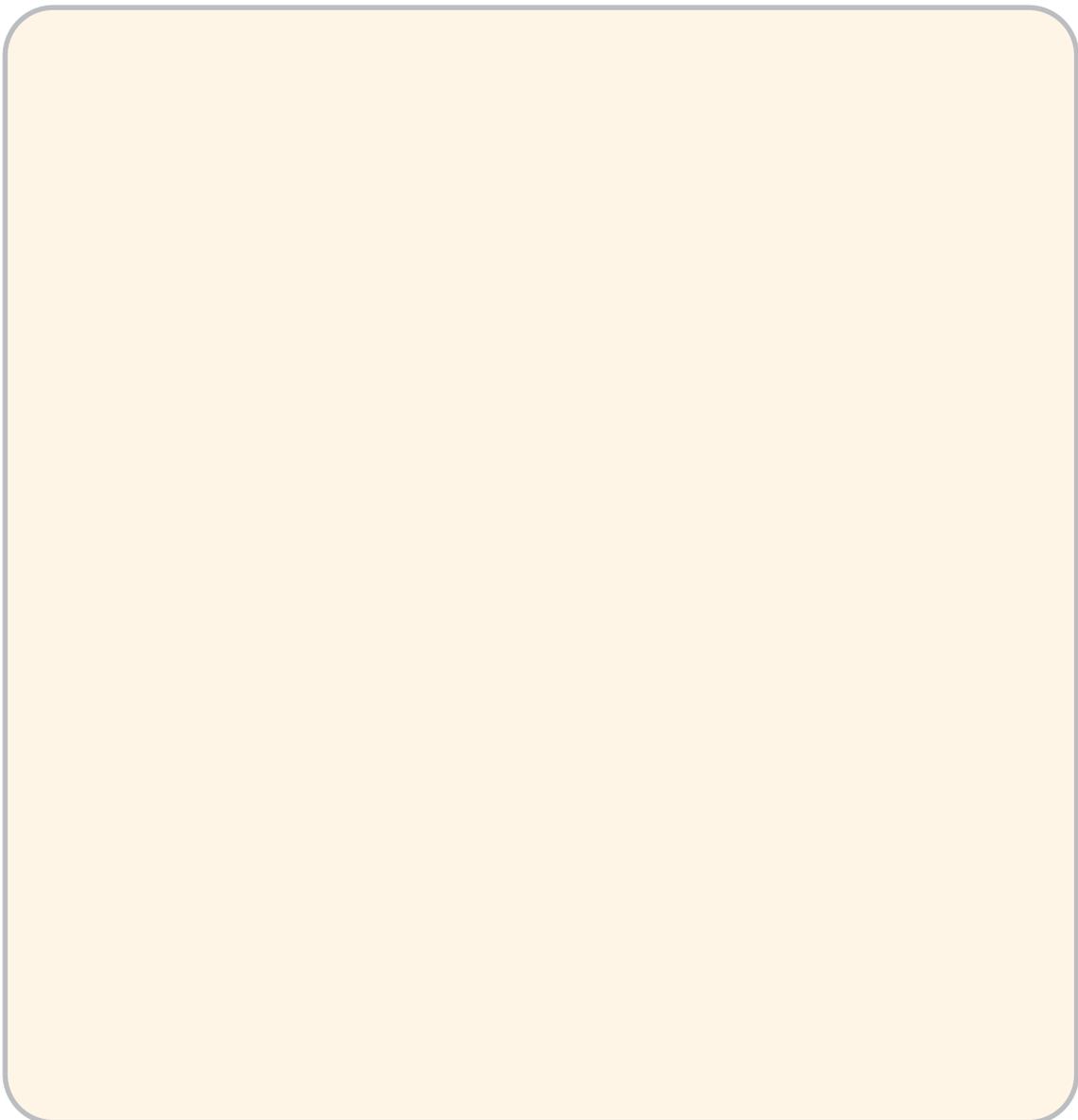
Luego elijan un título para cada uno de los cuadros, armando así el guión de la secuencia.

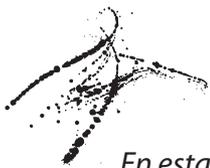
The form consists of two rows of four rounded rectangular boxes. Each box is intended for a drawing. Below each box is a small, empty rectangular label for writing a title. The boxes are arranged in a 2x4 grid.

•**Representen la historia** como si fuera una obra de teatro.

•**Hagan títeres** con los personajes, lugares y elementos. Luego, para hacer la puesta en escena, organicen el modo en que van a narrarla. Pueden dividirse en pequeños grupos y trabajar cada uno con una parte de la historia.

•**Construyan el mapa** donde se desarrolla toda la historia (castillo del rey, ciudad, desierto, país del viajante, nueva ciudad, etc.) y cuenten la historia usándolo de guía para la narración.





Redondeando

En esta historia se puede ver como una persona, cuando está convencida de lo que quiere, puede lograrlo a pesar de que tenga que atravesar dificultades. Los valores como la justicia, la honestidad, la fe, la confianza en sí misma y la valentía, fueron los recursos que utilizó la princesa para lograr sus metas.

Yo aprendí...



Handwriting practice area with 20 horizontal dotted lines on a light orange background.



Unidad 3

Las emociones y los sentimientos

Todos los seres humanos estamos hechos de huesos, músculos y otra enorme cantidad de cosas; pero también tenemos un componente que muchas veces se nos olvida y que rara vez estudiamos: una gran variedad de sentimientos y emociones.

Probablemente, te darás cuenta de que muchas personas tienen los mismos sentimientos que vos... y eso te puede hacer sentir bien. Pero también descubrirás que cada persona tiene su propia manera de sentirlos, y eso es lo que hace de cada uno de nosotros una persona especial y única.



Actividad 1

La bolsa de los sentimientos

Nombramos entre todos los sentimientos, emociones y estados de ánimo que conocemos. Por ejemplo: alegría, enojo, tristeza, aburrimiento, cariño, miedo, vergüenza, etc. Los escribimos en papeles y los metemos en una bolsa. Nos dividimos en grupos. Por turnos, un representante de cada grupo deberá sacar un papel de la bolsa, leerlo en secreto con su grupo, y expresarlo al resto de la clase con gestos y mímica. Los otros grupos adivinarán cuál es el sentimiento representado.

- ¿Cómo se dieron cuenta de cuál era el sentimiento representado?
- ¿Qué ocurría con la cara, las manos, el cuerpo y los gestos en cada uno de los casos?



Actividad 2

Contentos, divertidos,
tristes, enojados...



¿Qué cosas de la escuela te hacen sentir contento?

¿Cómo lo expresás, qué hacés?

¿Qué cosas de tu familia te hacen sentir contento?

¿Cómo lo expresás, qué hacés?



¿Qué cosas tuyas te hacen sentir contento?

¿Cómo lo expresás, qué hacés?

¿Qué cosas de la escuela te hacen enojar?

¿Cómo lo expresás, qué hacés?

¿Qué cosas de tu familia te hacen sentir triste?

¿Cómo lo expresás, qué hacés?

Cuando termines, y si querés, podés compartir tus respuestas con tu grupo.

Para seguir pensando en casa...

Pueden entrevistar a algún familiar cercano (papá, mamá, tíos, abuelos, vecinos, etc.) y preguntar:

-Cuando sentís alegría, ¿cómo lo expresás, qué hacés?

-Cuando estás enojado, ¿cómo lo expresás, qué hacés?

-Cuando estás triste, ¿cómo lo expresás, qué hacés?

Tengan en cuenta que todas las personas tenemos situaciones difíciles que enfrentar, pero que también tenemos la capacidad de encontrar estrategias y de aprender a vivir estas situaciones de manera tal que nos sintamos capaces y seguros.



Actividad 3

Aprendemos más sobre las emociones y los sentimientos

Conversen acerca de las siguientes frases y den ejemplos.

Todos tenemos una gran variedad de sentimientos; no existen sentimientos buenos o malos, positivos o negativos.

Todos los sentimientos son válidos porque expresan una necesidad de la persona.

Todas las personas tenemos los mismos sentimientos; lo que varía es cómo actuamos con respecto a ellos, es decir, la forma en que los expresamos.



Las emociones y sentimientos siempre tienen una manifestación corporal que no podemos controlar (ponerse rojo, transpirar, reírse, tener taquicardia, etc.). Estas manifestaciones nos permiten reconocer los sentimientos en nosotros y en los demás.

Todos tenemos una gran diversidad de sentimientos que se despiertan en diferentes ocasiones, pero también tenemos sentimientos diferentes, opuestos y contradictorios ante una misma situación.

Todas las personas, en algunos momentos, nos hemos sentido tristes, solas, desganadas; pero lo importante es saber que contamos con diferentes posibilidades para superar esos malos momentos. Podemos contarle lo que sentimos a alguien cercano, escribirlo en un cuaderno o recordar las cosas buenas que han hecho por nosotros alguna vez, entre tantas otras cosas.



Los sentimientos y emociones evolucionan; no sentimos lo mismo ante las mismas cosas, situaciones o personas cuando somos niños, adolescentes o adultos.

Podemos aprender a identificar, reconocer y expresar nuestros sentimientos. No supongamos que los demás van a adivinar lo que sentimos, ¡siempre es mejor expresarlo con claridad!



Redondeando

*Los sentimientos y emociones nos constituyen como seres humanos y aprender a expresar-
los nos fortalece. Algunas personas tienen dificultad para reconocer y expresar sus senti-
mientos, pero no olvidemos que son habilidades que se pueden aprender.*

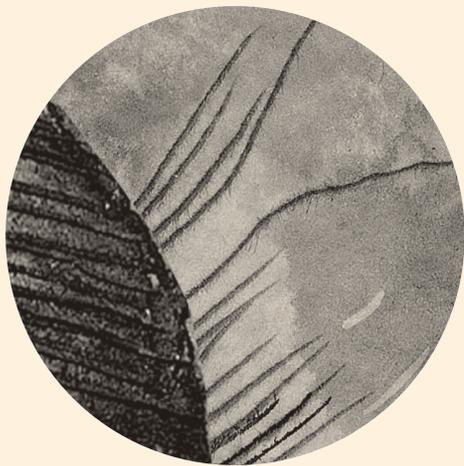
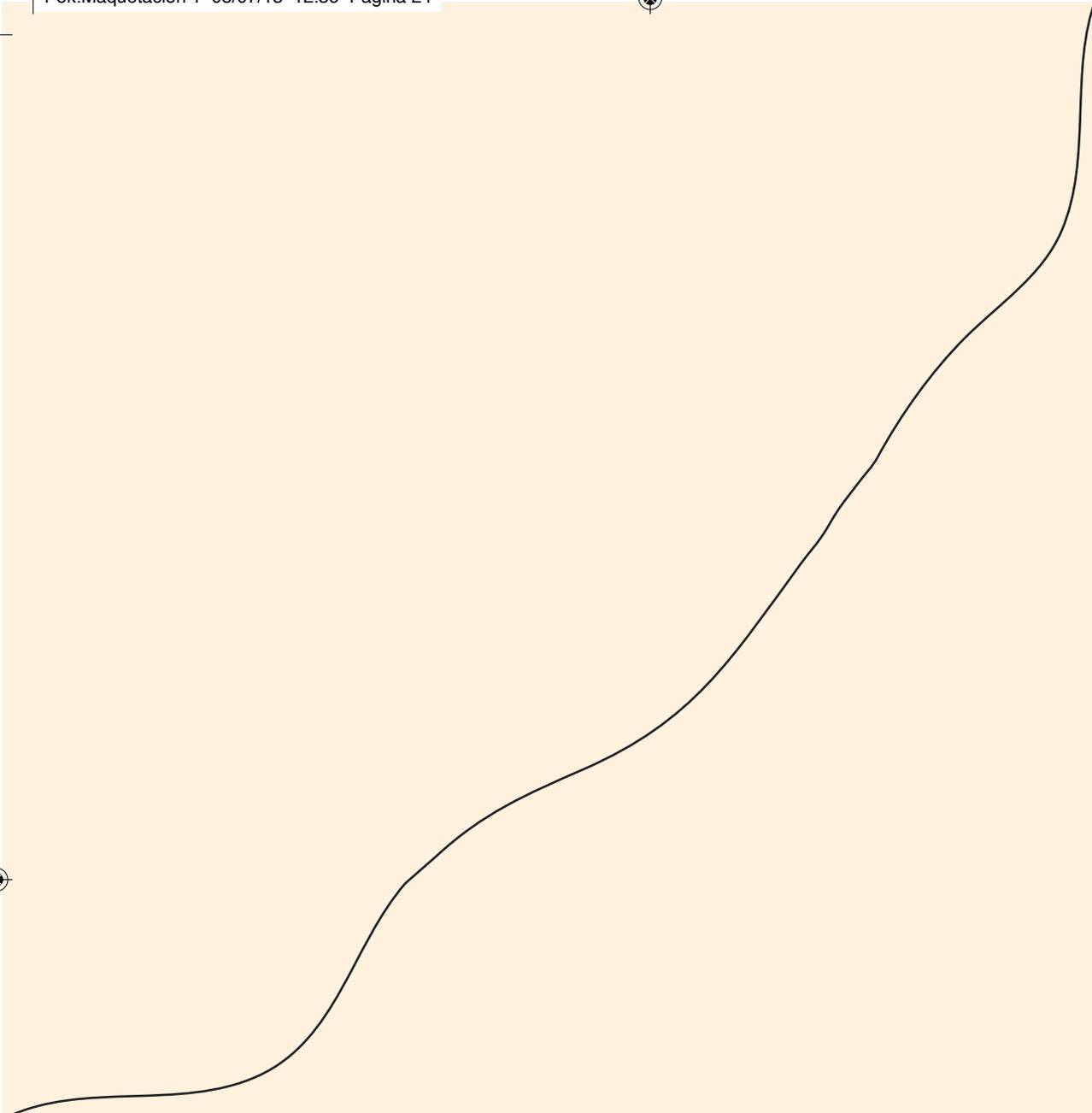
Expresar nuestros sentimientos y emociones nos ayuda a crecer afectiva y socialmente.

Yo aprendí...



Handwriting practice area with 20 horizontal dotted lines on a light orange background.





Unidad 4

Explorando nuestras emociones: enojo, tristeza y miedo

Reconocer lo que sentimos ante determinadas situaciones y expresar esos sentimientos de un modo adecuado, nos ayuda a conocernos mejor a nosotros mismos y a relacionarnos mejor con otras personas. Es natural tener sentimientos como enojo, bronca, frustración o tristeza, y podemos aprender a expresarlos sin dañarnos o dañar a otros. Existen diferentes modos de expresar lo que se siente sin necesidad de agredir físicamente; a veces basta con ponerle palabras a lo que sentimos, hacer ejercicio físico para descargarlos o respirar profundo para poder pensar con claridad.



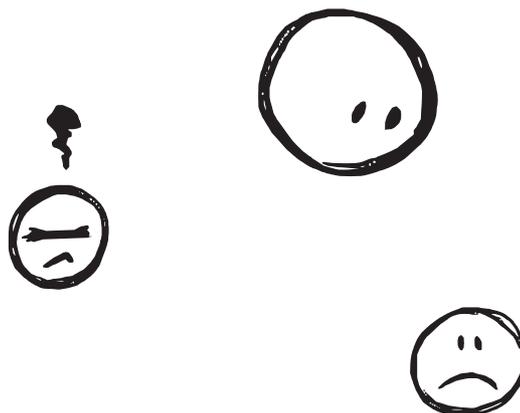
Actividad 1

Tengo derecho a... Necesito que...

Caminamos libremente y en absoluto silencio por un espacio amplio, como el aula o el patio, al ritmo de las palmas del docente (rápido, lento, natural, etc.).

Luego, caminamos en forma normal y, cuando el docente lo indique, nos detenemos frente a un compañero/a y le decimos en forma lenta, clara y mirándolo a los ojos, alguna de las siguientes frases:

- *Tengo derecho a enojarme.*
- *Necesito aprender a expresar mi enojo.*
- *Tengo derecho a estar triste.*
- *Necesito aprender a expresar mi tristeza.*
- *Tengo derecho a que me quieran.*
- *Necesito que me quieran.*



Luego, nuestro compañero/a nos responde con otra de las frases.

Después nos podemos dar un abrazo, un beso o la mano y seguimos caminando, hasta encontrar otro compañero/a con quién nos diremos otra frase.

Actividad 2

¿Qué hago y qué digo cuando me enojo?

Anotamos en el pizarrón las palabras que usamos, pensamos y decimos cuando estamos enojados o furiosos. Las revisamos juntos, analizando cuáles de ellas son palabras que ofenden, cuáles golpean, cuáles atacan, cuáles utilizamos para defendernos y cuáles usamos para expresar lo que sentimos.

Las anotamos aquí:

.....
.....

Respondemos de manera individual:

- ¿Qué cosas te enojan?
- ¿En qué parte del cuerpo sentís el enojo?
- ¿Qué sucede cuando te enojás?
- ¿Qué hacés cuando te enojás?
- ¿Qué hacés para evitar meterte en líos cuando te enojás mucho?

También podemos dibujar:

- ¿Qué forma tiene tu enojo?
- ¿Qué color tiene tu enojo?

Actividad 3

¿Qué hago y qué digo cuando tengo miedo?

Ahora, anotamos en el pizarrón las palabras que usamos, pensamos y decimos cuando tenemos miedo. Las revisamos juntos analizando cuáles de ellas son palabras que nos tranquilizan, cuáles usamos para expresar lo que sentimos y cuáles son del lenguaje popular.

Las anotamos aquí:

.....

Respondemos de manera individual:

- ¿Qué cosas te dan miedo?
- ¿En qué parte del cuerpo sentís el miedo?
- ¿Qué sucede cuando tenés miedo?
- ¿Qué hacés cuando tenés miedo?
- ¿Qué te gustaría que ocurriera cuando tenés miedo?

También podemos dibujar:

- ¿Qué forma tiene tu miedo?
- ¿Qué color tiene tu miedo?

Conversamos entre todos:

Cuando tenemos miedo o estamos enojados hay cosas, palabras o personas que nos hacen sentir bien. Los que tengan ganas, completen estas frases diciéndolas en voz alta:

- *Una vez tuve miedo y ...*
- *Una vez me enojé y...*



Unidad 5

Amigos en el mundo real

¿Alguna vez te preguntaste cómo te hiciste amigo de tus amigos?

Las personas estamos en permanente relación con otros. Los distintos vínculos que establecemos se llaman relaciones sociales; y, a medida que crecemos, estos vínculos también crecen. El grupo social se amplía, ya que aparte de la familia entramos en contacto con los compañeros/as del colegio, los maestros/as, los vecinos/as... cada vez conocemos y nos relacionamos con más gente.

La conversación es muy importante en las relaciones sociales y se puede aprender a iniciar, mantener y finalizar para que los vínculos sean positivos y las personas se sientan bien.



Actividad 1

Todo empieza con una conversación

Pasos en una conversación:



Inicio
Mantenimiento
Finalización

Para iniciar una conversación:

Iniciar una conversación puede hacerse de dos maneras: empezar a hablar con alguien, o introducirse en una conversación ya iniciada.

Si estás en un lugar en el que no conocés a nadie y querés empezar a hablar con alguien, estos son los pasos a seguir:

- Elegí a alguien que te parezca amistoso, que esté solo o que te sonría.
- Saludá y presentate.
- Sé amable y decile algo positivo a la otra persona.
- Ofrecé ayuda.
- Si no sabés de qué hablar, hacele preguntas.

Para introducirte en una conversación ya iniciada:

- Acercate al grupo que está conversando y saludalos.
- Comprobá que no estén en una conversación privada.
- Escuchá de qué están hablando.
- Da tu opinión o hacé preguntas, sin interrumpir a los demás.

Para mantener la conversación:

- Hacé preguntas que demuestren interés en lo que se está hablando.
- Escuchá atentamente a los demás.
- Da tu opinión sin descalificar la de los otros.

- Proponé nuevos temas.
- Usá el sentido del humor y el optimismo.

Para finalizar una conversación:

- Hacedle ver al otro que te querés ir y esperá a que termine de decir lo que está contando.
- No lo interrumpas en la mitad de una frase.
- Utilizá mensajes no verbales, como acercarte a la salida, quebrar el contacto visual o establecer una mayor distancia corporal.
- Asegurate de que la persona sepa que te estás por ir.
- Hacedle saber que disfrutaste de la conversación y que te gustaría volver a verlo.



Actividad 2

¿Cómo hacemos amigos?

¡Vamos a actuar!

En pequeños grupos preparen y dramaticen las siguientes situaciones:

1. Estás solo o sola en una fiesta y llega alguien que te parece simpático y que también está solo.



2. Te encontrás en el micro con un chico de tu barrio, al que hace tiempo querés conocer.



3. Te acercás en el recreo a un grupo de compañeros más grandes que ya están conversando.



4. Llega un nuevo compañero o compañera a la clase y lo sientan al lado tuyo.



Actividad 3

Ensayamos lo aprendido

Vamos a jugar a pasarnos la pelota.

Divídanse en grupos. Armen una pelota de papel y, dispuestos en una ronda, inicien una conversación. Vayan tirándose la pelota entre ustedes; aquel que la agarre tendrá que decir algo relacionado con lo que se está hablando, y luego lanzar la pelota a otro compañero/a.

No importa hacerlo «perfecto», ¡lo importante es poder decir algo!





Redondeando

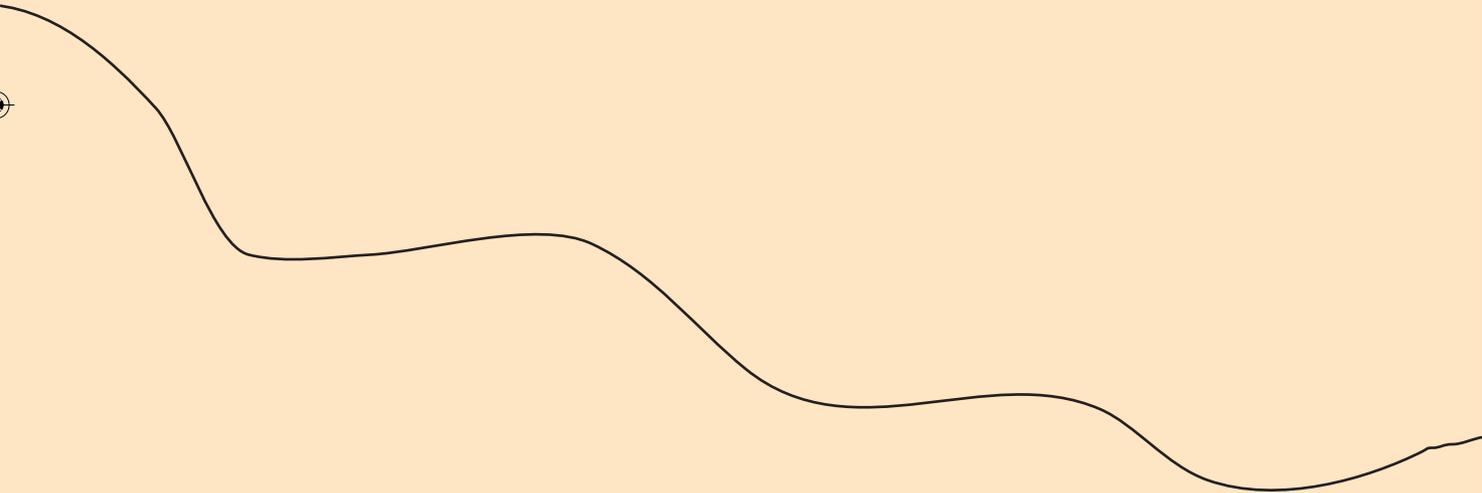
La conversación es muy importante a la hora de conocer personas. Podemos aprender a iniciar, mantener y finalizar buenas, entretenidas y gratas conversaciones que nos permitirán hacer nuevos amigos.



Yo aprendí...

Handwriting practice area with 20 horizontal dotted lines on a light orange background.





Unidad 6

Mundo virtual... mundo real

Las tecnologías de la información y de la comunicación (TIC), como internet, video juegos o telefonía celular, representan para todos una herramienta de comunicación, diversión y acceso a la información muy expandida. Utilizarlas de manera responsable y adecuada puede resultar de gran utilidad. Es fundamental que contemos con información y estrategias para saber cómo comportarnos y comunicarnos en el mundo virtual.



Actividad 1

Investigamos

¿Qué podemos hacer en Internet?

Les proponemos que, de manera individual, marquen en las siguientes opciones cómo se relacionan con la web. Luego, pueden utilizar la lista para encuestar a compañeros/as de otros grados, a los docentes o a la familia.

Chatear con amigos.

Buscar información.

Escuchar música.

Conocer gente de otros lugares.

Ver películas.

Entrar en páginas web extrañas.

Hacer chistes o bromas pesadas sobre mis compañeros/as.

Ver videos por *you tube*.

Conseguir datos para las tareas de la escuela.

Entrar en páginas con contenido que me hace sentir incomodo o me da curiosidad.

Jugar solo o con amigos.

Comunicarse con familiares que viven lejos.

Ver videos graciosos.

Tener una página web o *weblog*.

Compartir gustos e intereses con otras personas.

Hacer trabajos para la escuela.

Cuando estoy en la escuela, para hacer las actividades que indica la maestra.

Utilizar *facebook/blackberry*.

No uso internet.

Divertirse.

Quando estoy usando la computadora, en general:

Estoy solo/a.

Mis padres están cerca viendo lo que hago y cuánto tiempo estoy en la compu.

Me junto con amigos y amigas para usar la compu.

No hay compu o internet en casa.

Uso la compu cuando estoy en la escuela.

Entro a internet por el celular o *tablet*.

Casi nunca uso la compu.

En casa, uso la compu cuando mis padres me autorizan y están a mi lado para ayudarme a hacerlo correctamente.

¿Cuánto tiempo pasás conectado a internet o jugando?

Nada.

Muy poco.

Solo cuando me autorizan mis padres.

El tiempo que yo quiera.

Todo el tiempo que pueda.

Tres o cuatro horas por día.

Una o dos horas por día.

¿Te enseñaron a usar internet o te han dado recomendaciones para que lo uses correctamente?

No, aprendí por mis propios medios.

No es necesario, no uso internet.

Para qué, si es seguro usar internet, todo el mundo lo hace.

En la escuela, nos han comentado el uso adecuado de internet y las precauciones que hay que tener.

Si, en mi familia me han dicho que hay que ser cuidadoso con el uso de internet para no meterme en líos.

A continuación, escribí algunas recomendaciones que recuerdes para navegar en internet de forma segura. Tené en cuenta cuestiones como las contraseñas, la aceptación de amistad en redes sociales, qué ocurre si recibís un mensaje agresivo o amenazante, qué pasa si encontrás alguna información que te hace sentir incómodo, etc.

.....

.....

.....

.....

.....

Actividad 2

El mundo virtual en el mundo real

Escuchá con atención estas dos historias y luego señalá las opciones que considerarás correctas.

Martina

Todos los compañeros y compañeras del colegio de Martina tenían facebook. Siempre estaban comentando sobre las fotos que había subido Agustina, el comentario que había puesto Juan, los chistes de Pamela y Romina o la cantidad de amigos virtuales que Pablo había llegado a tener.

Martina no se quería perder lo que pasaba; ese mundito virtual parecía tan divertido que un día, al llegar a su casa, decidió abrir una cuenta en facebook. Se sentó frente a la compu y, sin preguntarle nada a su mamá, puso manos a la obra. Para abrir la cuenta le pedían un montón de datos: nombre, apellido, fecha de nacimiento, domicilio, barrio, ciudad, teléfono, actividades de interés... y ella comenzó a llenar su perfil lo más completo posible; puso todo, hasta el nombre de su mascota. Estaba muy contenta porque su perfil estaba igualito a ella y su vida. Solo faltaban los amigos. Rápidamente, comenzó a buscar personas para agregar: sus amigos y amigas, sus compañeros del colegio, sus primos... pero pronto se dio cuenta de que no eran suficientes. Como ella quería ser tan popular como Pablo, comenzó a agregar a un montón de gente, aunque ni los conociera... total ¿qué podía pasar de malo?

Entre las siguientes opciones marca cuáles creés que Martina tendría que haber tenido en cuenta para abrir su *facebook*:

- 1) Haber elegido una buena foto para su perfil.
 - 2) Pedirle ayuda a su mamá para abrir el *facebook* correctamente.
 - 3) Agregar a todos los compañeros/as de la clase.
 - 4) No debió abrir un *facebook*.
 - 5) No haber completado la parte de intereses.
 - 6) Agregar a gente que no conocía.
 - 7) Poner demasiada información personal.
 - 8) No haber configurado los niveles de privacidad.
 - 9) Estuvo muy bien lo que hizo.
 - 10) Otras
-

Nicolás

Nicolás estaba en la computadora buscando información para realizar un trabajo para la clase de Naturales. Estaba por mandar un mail con la información a Lucas, cuando le llegó un mensaje de facebook que decía que Juan lo había etiquetado en una foto. Le dio mucha curiosidad y abrió su cuenta... pero cuando vio la foto se sintió muy avergonzado; era una foto que Juan le había sacado sin su autorización y que él le había pedido expresamente que borrara. En la foto había un motón de comentarios de sus compañeros/as de clase burlándose de él.

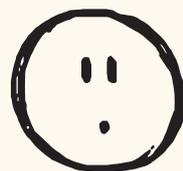
Su padre, al verlo intranquilo, se acercó para ver qué sucedía. "No pasa nada, papá", le dijo Nico, "son cosas sin importancia, las puedo arreglar solo". Y se puso a contestar, con mucha bronca y enojo, todas las burlas que le habían hecho.

Entre las siguientes opciones marca cómo creés que Nicolás tendría que haber actuado cuando vio su foto publicada en el *facebook*:

- 1) No tendría que haber hecho nada, con el tiempo todos se olvidan de lo sucedido.
- 2) Tendría que haber hablado con su papá u otro adulto para que le recomendara qué hacer en ese caso.
- 3) No responder los comentarios y hablar con Juan sobre lo sucedido.
- 4) Sacarle una foto aún más humillante a Juan y publicarla.
- 5) Responder con agresividad a todos los que hicieron comentarios y sacar los trapitos al sol de cada uno de ellos/as.
- 6) Denunciar la publicación.
- 7) Pedirle una explicación a Juan y permitirle que repare su error.
- 8) Enojarse con todos sus compañeros/as de clase y no dirigirles más la palabra.
- 9) Otras

Conversamos entre todos:

Y nosotros, ¿cómo hubiésemos actuado?



Actividad 3

Reglas para el uso responsable de Internet

Aunque el uso de facebook se ha extendido a menores de edad en todo el mundo; es bueno saber que: según las condiciones de uso legal expresadas en la página oficial de facebook, su utilización sólo está permitida a mayores de 18 años.

Realicen un afiche para comunicar a los chicos de todo el colegio las reglas para el uso responsable de internet. Aquí, te ayudamos con algunas:

Algunas recomendaciones para el uso responsable y seguro de internet y las redes sociales:

- 1) Sé cuidadoso con los datos personales: nombre, teléfono, dirección, escuela, otras actividades, fotografías. No son necesarios.
- 2) Configura de forma adecuada tu perfil, con especial atención a las opciones de privacidad (preguntá a un adulto cómo funciona).
- 3) Elegí contraseñas que sean difíciles de adivinar, no las compartas y cambialas cada tanto.
- 4) Prestá atención a las reglas de comportamiento en internet (cómo saludar, el uso de emoticones, el uso de mayúsculas, la cortesía). No digas o hagas cosas que no harías cara a cara.
- 5) Respetá el derecho de las personas sobre su propia imagen. Solicitá la autorización de ellos para publicar sus fotos o información privada, sobre todo si son de intimidad o de situaciones vergonzosas.
- 6) Procurá no brindar información de tu localización, como por ejemplo: esta semana nos vamos de vacaciones con mi familia; esta tarde me quedo en casa solo o sola. Es posible que dicha información llegue a personas que no te interese que sepan dónde estás.
- 7) Elegí a tus amistades, no es necesario que aceptes a todas las personas que te envían una solicitud. Preguntá si la conoces antes de aceptarla. Si una persona te molesta o hace comentarios inadecuados en la red, podés eliminarla o bloquearla.
- 8) Evaluá bien lo que compartís y con quién lo hacés, en ocasiones las apariencias te pueden jugar una mala pasada. Si te relacionás con personas poco prudentes, tu intimidad también se puede ver afectada.
- 9) Tené cuidado con la información que publicás sobre vos mismo o los comentarios sobre otras personas, podés pasar un mal rato o generar malestar en tus relaciones.
- 10) No respondas a provocaciones, amenazas, o cualquier clase de publicación que te haga sentir vergüenza, miedo, enojo, tristeza. Comentá lo sucedido a un adulto (tu papá, mamá, hermano, hermana, maestra, entrenador, etc.). En ese momento, no borres nada ni respondas; cerrá la computadora y hablalo con alguien.



Redondeando

Internet puede ser un lugar genial para aprender, entretenernos, charlar con amigos del colegio o, simplemente, explorar. Pero al igual que en el mundo real, en la web también puede haber problemas... Por ello es muy importante conocer los riesgos y aprender cómo evitarlos y enfrentarlos.



Yo aprendí...

Handwriting practice area with 20 horizontal dotted lines on a light beige background.



Unidad 7

Decisiones en el espacio

Tomar decisiones sobre nuestras cosas nos permite ser más autónomos. Las decisiones se van haciendo más complejas a medida que crecemos. Si aprendemos desde chicos a decidir qué es lo que resulta más apropiado para nuestra vida, ejerceremos nuestros derechos en forma más segura y eficaz. Así, podremos anticiparnos para reaccionar de forma adecuada frente a situaciones conflictivas o difíciles que se nos puedan presentar.



Actividad 1

¿Qué llevamos?

Imaginen que están en una nave espacial que tiene que reunirse con la nave nodriza en la superficie iluminada de la luna. A causa de dificultades técnicas han aterrizado a 300 km. de ella, y durante el alunizaje se ha destruido gran parte del equipo.

La supervivencia de todos depende de llegar a la nave nodriza y, para lograrlo, no pueden acarrear con demasiado peso. Sólo deberán llevar lo más imprescindible.

A continuación, hay una lista de 15 artículos que han quedado intactos y sin dañar. La tarea consiste en clasificarlos por orden de importancia para que la tripulación pueda llegar al punto de encuentro.

El 1 sería el artículo más importante y así hasta llegar al 15, que sería el menos importante.

Listado de artículos:

- • 1 caja de fósforos
- • 1 lata de alimento concentrado
- • 20 metros de cuerda de nylon
- • 30 metros cuadrados de seda de paracaídas
- • 1 aparato portátil de calefacción
- • 2 cortaplumas multifunción
- • 1 lata de leche en polvo
- • 2 tubos de oxígeno de 50 l.
- • 1 mapa estelar de las constelaciones lunares
- • 1 bote neumático con botellas de CO₂
- • 1 brújula magnética
- • 20 litros de agua
- • Bengalas de señales (arden en el vacío)
- • 1 maletín de primeros auxilios con jeringas para inyecciones
- • 1 receptor y emisor de FM accionado con energía solar

Individualmente: ordenar la lista del 1 al 15, Luego, divídanse en pequeños grupos y armen, entre todos, una lista común.

Conversamos en grupo

¿Qué listas se acercan más a la de la NASA? ¿Las individuales o las grupales?

¿Fue fácil tomar decisiones en grupo? ¿Cómo se dio? ¿Qué aportó? ¿Mejoró los resultados?

Actividad 2

Algunos pasos para tomar decisiones

Como vimos en el juego, algunas decisiones las tomamos en soledad y otras en grupo. Cada persona tiene su propia manera de ver las cosas, por lo que es importante decidir por uno mismo y no hacer lo que los otros quieren. No todas las personas deciden lo mismo ante una misma situación; las personas somos diferentes, tenemos distintos gustos, diferentes opciones y prioridades y, por lo tanto, tomamos distintas decisiones.

Ahora bien, a veces esto no es tarea fácil. Para poder tomar nuestras decisiones con responsabilidad, es importante reconocer qué es lo que estamos decidiendo: ¿es sobre un problema que debemos resolver? ¿Es un desafío que se nos presenta? ¿Es una situación que es nueva para nosotros?

A continuación, les presentamos algunas preguntas que pueden ayudarnos en el proceso de tomar una decisión:

- **Reconocer:** ¿Cuál es la situación?, ¿quiénes están involucrados?, ¿qué sentimientos me despierta la situación?
- **Detectar el objetivo:** ¿Cuál puede ser el resultado esperado?
- **Analizar:** ¿Qué puede suceder si...?
- **Pensar las alternativas:** ¿Cuáles son las opciones y sus consecuencias?
- **Acción:** ¿Cuál puede ser el curso de acción más responsable?

Actividad 3

Elegir alternativas

Inventemos una historia y tomemos decisiones.

Tengan en cuenta las partes que debe tener una historia:

El **planteamiento** (en dónde ocurre la acción, cuáles son los personajes).

El **nudo** (los personajes se involucran en una aventura o conflicto).

El **desenlace** (cómo se resuelve ese conflicto).

Unidad 8

Yo tomo mis decisiones

En algunas situaciones son los padres o adultos los que deciden por nosotros. En muchas otras, somos nosotros mismos los que tendremos que decidir. Cuando tengas que tomar una decisión, podés decir lo que realmente pensás, creés o sentís en el momento adecuado y de la manera adecuada, expresando lo que querés oportunamente y sin dañar a otros.

Las decisiones se van haciendo más complejas a medida que crecemos. Si aprendemos desde chicos a tomar decisiones, podremos anticiparnos para reaccionar de forma adecuada frente a situaciones conflictivas, como por ejemplo, la presión que a veces pueden ejercer nuestros amigos.



Actividad 1

¿Cómo tomamos decisiones?

Todo el tiempo tomamos decisiones: ¿helado de frutilla o de chocolate?, ¿qué me pongo?, ¿voy a jugar o hago la tarea?, ¿para qué utilizo mis ahorros?

Tomar una decisión consiste en elegir una opción entre dos o más alternativas que se presentan para resolver un problema.

En el aula encontrarán tres carteles en tres paredes diferentes. El docente dirá frases en voz alta y ustedes deberán ir a la pared que corresponda:

Decisiones que tomo
yo

Decisiones que toman
los adultos

Decisiones que se toman
entre todos

Conversamos entre todos:

Discutan brevemente cada ítem para llegar a un consenso grupal a la hora de completar las siguientes oraciones:

Nos dimos cuenta de que:



- Las decisiones que toman los adultos son:
- Las decisiones que tomamos nosotros son:
- Las decisiones que tomamos entre todos son:
- Las decisiones que podemos tomar nosotros sin consultar a los adultos son:
.....
- Las decisiones que toman solo los adultos sin consultarnos a nosotros son:
.....
- Las decisiones que provocan problemas o conflictos porque no está claro quién las tiene que tomar son:
.....
- ¿Quién ó quiénes creés que tendría/n que tomar esas decisiones?:
.....

Actividad 2

Las decisiones y la asertividad

Hay algunas decisiones que tomamos en soledad y nos ayudan a organizarnos; otras, las tenemos que compartir con los demás. La comunicación de lo que decidimos, en algunas ocasiones, resulta dificultosa; esto sucede porque no hemos desarrollado algunas estrategias para hacerlo asertivamente. La asertividad es la habilidad que nos permite defender los derechos propios respetando los derechos de los demás, expresando lo que se cree, piensa y siente de manera clara, directa y en el momento oportuno.

A continuación vas a encontrar algunas estrategias para fortalecer la asertividad:

- Hacer contacto visual (mirar a los otros a los ojos).
- Usar una postura adecuada (espalda recta, cabeza en alto, brazos a los costados, en lo posible de pie).
- Usar una voz firme y clara (no agresiva sino decidida).
- Ordenar las ideas que se desea expresar.
- Ser preciso en lo que se quiere señalar (no "irse por las ramas").
- Hablar en primera persona (Yo, a mí, etc.).



Actividad 3

¿Practicamos?

¡Vamos a dramatizar! Algunos van a representar el papel de “presionado” mientras los demás harán de “presionadores”. Se trata de ser asertivos en las respuestas, tomando una decisión propia.

Las situaciones son las siguientes:

Todo el grupo de Camilo tiene patines y lo pasan muy bien en las veredas de su barrio. Un día le proponen salir al centro y viajar agarrados de los micros. A Camilo le da susto pero no quiere que sus amigos le digan cobarde. ¿Cómo hará para ser asertivo y decir que no?

Un grupo de amigas se juntan en la casa de una de ellas para realizar un trabajo de ciencias. Están solas y proponen hacer una página de *facebook* “anti Micaela”. Mariana no está de acuerdo; pero todas las demás, sí. ¿Qué hará Mariana para ser consecuente con lo que piensa?

Diego está camino al colegio y se encuentra con unos compañeros que van a “hacerse la rata”, y le proponen ir al parque. Diego prefiere ir al colegio, pero se siente mal porque ellos empiezan a intentar convencerlo, diciéndole que por un día no pasa nada. ¿Cómo hará para ser asertivo y decir que no sin perder a sus amigos?

Damián cuenta que su mamá empezó un nuevo trabajo. Conduce un ómnibus. Los chicos se burlan diciendo que es un trabajo de hombres. ¿Qué dirá Damián?

Pueden inventar otras situaciones y compartirlas.



Redondeando

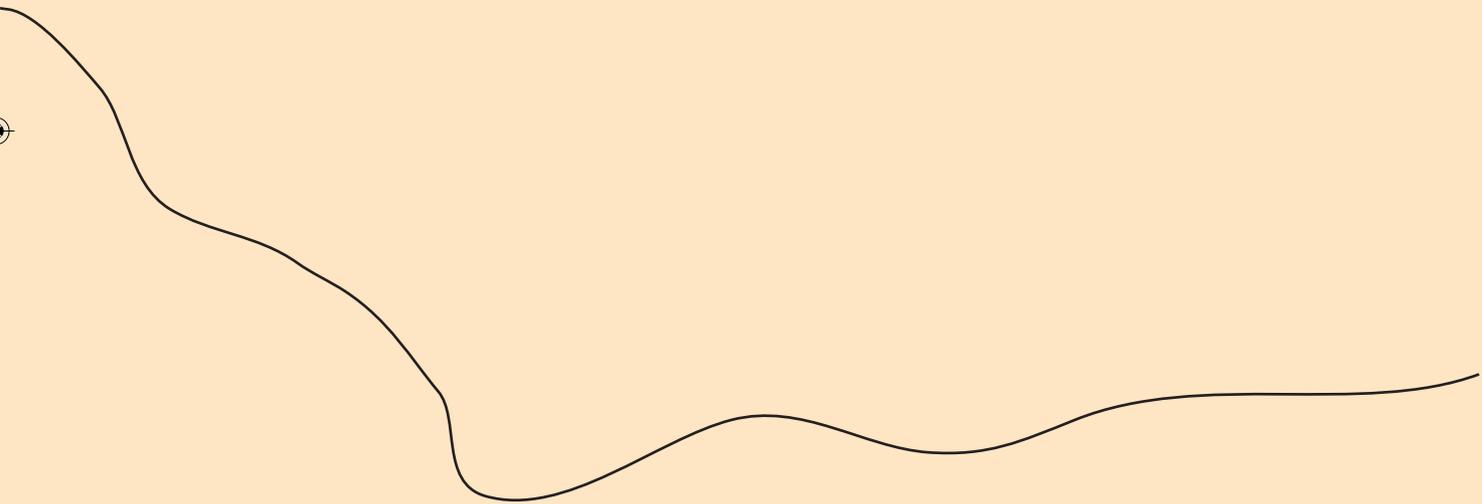
Cuando tomamos una decisión siempre tenemos que elegir entre una serie de cosas que nos interesan. Esto implica que para cada elección hay que dejar de lado otras cosas. Lo importante es tener en cuenta las consecuencias y elegir lo que sea mejor para nosotros. Las personas asertivas son aquellas capaces de defender las decisiones que toman, sus ideas y derechos sin pasar por encima a los demás; las que saben expresarse y toman responsabilidad por sus acciones.



Yo aprendí...

Handwriting practice area with 18 horizontal dotted lines on a light orange background.





Unidad 9

Vivimos en una comunidad

La palabra comunidad puede tener muchos significados. No se trata solo de calles, casas y edificios, sino también de la experiencia compartida de situaciones de vida, metas e interacciones generadas a partir de la convivencia con otras personas.

De este modo, podemos decir que nuestra comunidad, el lugar en el que vivimos, está conformado por barrios, casas, edificios públicos (como por ejemplo, las oficinas del Municipio), espacios comunes (como por ejemplo, la plaza); y también por las relaciones que las personas establecen con estos lugares y entre sí. Pero, ¿cómo se relacionan las personas en una comunidad? A través del diálogo, que nos permite conocernos, saber qué tenemos en común, comunicarnos y encontrar soluciones a los problemas comunes. Y a través de la solidaridad, que implica la capacidad de saber ponerse en el lugar del otro y hace posible, por ejemplo, que los sectores más débiles del lugar reciban apoyo. La actitud solidaria es la que busca que todos tengamos iguales oportunidades y derechos.



Actividad 1

Todos los días

Te proponemos dibujar en este espacio el camino que hacés todos los días desde tu casa hasta la escuela. Señalá los lugares por los que pasás (las casas de tus amigos, la panadería, el club, el banco, etc.), a quiénes saludás habitualmente, con quién te encontrás. Si tenés ganas, podés hacer globos de diálogo como en una historieta.

Una vez que terminen, pueden mostrar sus dibujos a sus compañeros.



Actividad 2

Fotos y plano de mi comunidad



Armamos un plano, entre todos, del lugar en el que vivimos.

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for students to draw a map of their community.

Tengan en cuenta las Instituciones (iglesia, policía, escuela, centro vecinal, etc.); los espacios recreativos o espacios verdes (plaza, cancha, club, baldío, etc.); los lugares de referencia (kiosco, despensa, centro de salud, comedor, etc.); dónde se encuentran los referentes (las personas más conocidas o destacadas de la zona); dónde se juntan los amigos y amigas (plaza, esquina, en lo de Pepe, en la vereda de Matías, en la casa de Julieta, etc.); las zonas que tienen permitido ir y las que no.

Pueden usar íconos que simbolicen cada categoría e incluso agregar más si encuentran que falta alguna.

Conversamos entre todos:

Cada grupo presenta su producción y explica al resto de la clase su trabajo.

Cuenten cómo hicieron el plano, si tuvieron en cuenta las ideas de los dibujos iniciales que cada uno había hecho individualmente, quiénes son las personas destacadas para ustedes, cuáles son las zonas más seguras, las zonas a las que se puede ir y a las que no, etc.

Actividad 3

Las reglas de nuestra comunidad

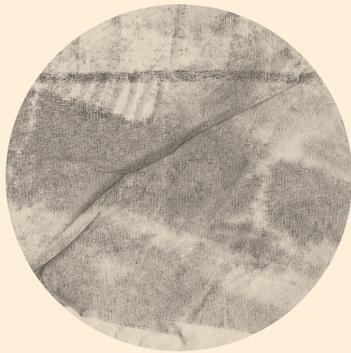
Tanto en las sociedades como en las comunidades existen normas y reglas que facilitan la convivencia. De no ser así, la vida entre muchas personas con distintas características, intereses o ideas puede ser difícil de llevar.

Les proponemos tomar el plano que realizaron grupalmente y unir con diferentes líneas las relaciones que hay en la comunidad o las relaciones que presentan problemas. Por ejemplo: los lugares donde se juntan con los amigos (plaza) y la actividad que realizan juntos (ir al kiosco a tomar una gaseosa); espacios recreativos (plaza) con zonas donde no está permitido ir o donde se juntan grupos de personas que suelen pelearse en la calle, etc.

Pueden marcar con colores y líneas diferentes (continua, doble, cortada) el tipo de vínculo y su intensidad, haciendo un cuadro de referencia donde se especifique. Por ejemplo, una línea simple puede designar acuerdos, alianzas, cercanía o cariño; una línea punteada puede significar problemas, indiferencia o poca relación; y una línea en zigzag marcar conflicto o enfrentamiento.

Acompañen esta nueva presentación con cinco reglas o normas comunitarias que creen que hay en su comunidad.

Compartan con toda la clase lo producido.



Unidad 10

Aprendemos a cuidarnos

Cuidar nuestra salud depende de nosotros y de las personas que nos rodean. Pero para poder estar sanos, lo primero es aprender a distinguir lo que nos hace bien de lo que nos daña. Cuidarse a uno mismo implica buscar y acercarse a aquello que te produce bienestar, así como alejarte, rechazar o defenderte de lo que pueda lastimarte.



Actividad 1

Sopa saludable

En esta sopa de letras van a encontrar 6 palabras vinculadas al cuidado de nuestra salud.

¡A descubrirlas!

L	H	F	R	U	T	A	S	F	G	G	B
G	S	X	V	F	G	H	K	I	T	R	E
S	H	Y	U	J	D	H	U	I	O	I	Q
Q	I	S	E	R	E	R	T	K	O	T	Y
F	G	W	Q	D	P	Y	T	P	R	D	V
D	I	A	D	F	O	A	S	R	S	F	B
I	E	W	S	D	R	C	S	I	S	F	V
S	N	Z	X	C	T	Z	B	S	S	C	V
C	E	B	J	D	E	S	C	A	N	S	O
A	F	O	A	J	H	G	F	S	D	G	H
B	H	J	K	M	I	G	O	A	P	H	J
A	G	H	A	S	D	A	G	U	A	A	D

Hagan una lista de las palabras que encontraron. ¿Qué otras palabras que se vinculen con el cuidado de la salud se les ocurren?

Agreguen a sus propias listas **las personas, las cosas y los lugares que les hacen bien.**

Actividad 2

¿Qué sabemos sobre la salud?

Lee atentamente las siguientes preguntas:

¿Qué es la salud?
¿Qué hacen las personas para cuidar su salud?
¿Qué quiere decir prevención?

Ahora, tomando estas preguntas como guía, haremos una encuesta sobre el tema de la salud. Deberán entrevistar a los adultos que los rodean, a otros chicos de la escuela y a todos los que quieran participar. Pueden centrarse en estas preguntas y que las personas respondan abiertamente, o construir juntos un cuestionario más extenso.

Si eligen la segunda opción recuerden incluir preguntas acerca de:

- El tipo de alimentación.
- La actividad física.
- El tiempo de ocio.
- Horas de descanso.
- Los vínculos entre las personas.
- El ambiente sano (libre de humo).
- La higiene personal.
- El cuidado y la higiene buco-dental.
- Las vacunas.
- Las visitas periódicas al médico.
- La exposición al sol.
- El tiempo frente a la computadora, celular, etc.

Actividad 3

Comunicamos lo aprendido

Con toda la información recogida de la investigación, les proponemos dividirse en grupos. Cada uno elegirá una de las siguientes opciones para hacer una presentación multimedia:

Realizar un *Power Point* o presentación con diapositivas.

Realizar el guión de un programa de radio y grabarlo.

Realizar un collage con fotos de revistas e ilustraciones propias.

Redactar un texto como los de *Wikipedia*.

Realizar gráficos de barras con las respuestas más repetidas.

Contruir un juego de mesa "de la salud" con fichas, preguntas y respuestas, y obstáculos que superar.

Preparar un decálogo con las "10 Reglas de Oro" para cuidar nuestra salud.

Con todas estas presentaciones, pueden realizar una muestra sobre la salud para el resto de los alumnos de la escuela.





Redondeando

Es posible cuidar nuestra salud haciéndonos responsables de lo que está a nuestro alcance: si tenemos hábitos y conductas equilibradas y saludables creceremos más sanos. La salud del cuerpo y las emociones y pensamientos armónicamente integrados nos permiten vivir con mayor bienestar.



Yo aprendí...

Handwriting practice area with 20 horizontal dotted lines on a light beige background.





Unidad II

Nos despedimos

Llegamos al final de este recorrido y hoy, cerrando el trayecto de Quiero Ser de Cuarto grado, recordaremos qué aprendimos. Ojalá que hayan logrado conversar, reírse y pensar sobre las distintas situaciones que se nos presentan en la vida. Que hayan reflexionado sobre las decisiones, y debatido sobre los temas que se presentan a diario y que permiten crecer. Cada uno de tus logros y cada uno de tus aprendizajes son los eslabones que te permitirán disfrutar de un sano futuro.



Actividad 1

Nuestros acuerdos

Vamos a recordar...

¿Cómo eran las Reglas del Grupo?

¿Las cumplimos? ¿De qué manera?

Para contestar estas preguntas, utilicen estas calificaciones:

Se respetó siempre y en su totalidad / Casi siempre / La mitad de las veces / Poquito y con dificultades / Nunca, jamás.

Recuerden que se partió de estos ejes:



Actividad 2

¡A hacer memoria!

Estas son las unidades del libro *Quiero Ser* para 4º grado.

Unidad 1: Bienvenidos al Programa

Unidad 2: Contame un cuento

Unidad 3: Las emociones y los sentimientos

Unidad 4: Explorando nuestras emociones

Unidad 5: Amigos en el mundo real

Unidad 6: Mundo virtual... mundo real

Unidad 7: Decisiones en el espacio

Unidad 8: Yo tomo mis decisiones

Unidad 9: Vivimos en una comunidad

Unidad 10: Aprendemos a cuidarnos

Unidad 11: Nos despedimos

¡Vamos a jugar!

Para hacerlo, deberán anotar al lado de cada afirmación a qué unidad pertenece...

No todas las personas deciden lo mismo ante una misma situación porque las personas somos diferentes, tenemos distintos gustos, diferentes opciones y prioridades.

Podemos decir que nuestra comunidad, el lugar en el que vivimos, está conformado por barrios, casas, edificios públicos (como por ejemplo, las oficinas del Municipio), espacios comunes (como por ejemplo, la plaza), etc. y también por las relaciones que las personas establecen con estos lugares y entre sí.

La salud del cuerpo, las emociones y los pensamientos armónicamente integrados nos permiten vivir con mayor bienestar.

La conversación es muy importante en las relaciones sociales y se puede aprender a iniciar, mantener y finalizar para que los vínculos sean positivos y las personas se sientan bien.

Las emociones y sentimientos siempre tienen una manifestación corporal.

Tené cuidado con la información que publicás sobre vos mismo o los comentarios sobre otras personas, podés pasar un mal rato o generar malestar en tus relaciones.

Las personas asertivas son aquellas capaces de defender las decisiones que toman, sus ideas y derechos sin pasar por encima de los otros, saben expresarse y toman responsabilidad por sus acciones.

Para que un grupo funcione bien y todos se ayuden mutuamente, es muy útil ponerse de acuerdo sobre cómo van a trabajar.

...de lo que sí somos responsables es de lo que hacemos o dejamos de hacer con esos sentimientos.

...cada hombre y cada mujer tienen su propio destino y hacen su propia elección....



Redondeando

“Un buen abrazo”

- Un buen abrazo,
- Es algo dicho en voz baja.
- Es una sonrisa.
- Es paciencia.
- Es reconocer que el otro existe.
- Es felicitar a alguien por su aporte.
- Es pedir una disculpa.
- Es una oferta de ayuda.
- Es demostrar agradecimiento y aprecio a alguien.
- Es lo opuesto al miedo.
- Es libertad y seguridad.
- Es el mensaje de que estás en la misma sintonía que el otro.
- Es un acto de amor.



Yo aprendí...

Handwriting practice area with ten horizontal dotted lines on a light orange background.



Proyecto financiado por PNUD N° ARG/11/002 “Fortalecimiento del Plan Nacional de Drogas” “Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo en Argentina”

Quiero Ser, Cuadernillo para el alumno de 4° grado

Se agradece la colaboración de:

Consultores externos:

Lic. Alejandra Mizrahi (Revisión y rediseño de contenidos)
Lic. Lucrecia Esteve (Revisión y rediseño de contenidos)
Mariana Fernández (Unidad 2: versión del cuento y actividades)
Lic. Irene Singer (ilustraciones y diseño)
Lic. Catalina Figini (corrección literaria)

Equipo Técnico de SEDRONAR

Lic. Pamela Carrizo
Lic. Estela Córdoba
Lic. Marina Gagni
Lic. María Ricciardi
Téc. Oscar Varela

Digitalización y prensa: Duotono

ISBN en trámite Expediente N°

Libro de edición argentina, SEDRONAR
Este material es de distribución gratuita, Presidencia de la Nación Argentina

El material de referencia bibliográfica correspondiente al cuadernillo para alumnos de 4° grado, se encuentra citado en el Manual Docente Quiero Ser

Esta edición de xxxx ejemplares se terminó de imprimir en Gráfica xxxxxxxxx
el pie de imprenta se define cuando sepamos quién imprimirá.

Todos los derechos reservados.
Queda prohibida la reproducción total o parcial de esta obra sin la autorización previa, y por escrito, de la SEDRONAR.
Queda hecho el depósito que establece la ley 11.723.