

Programa de prevención
de las adicciones
en el ámbito escolar

Quiero Ser

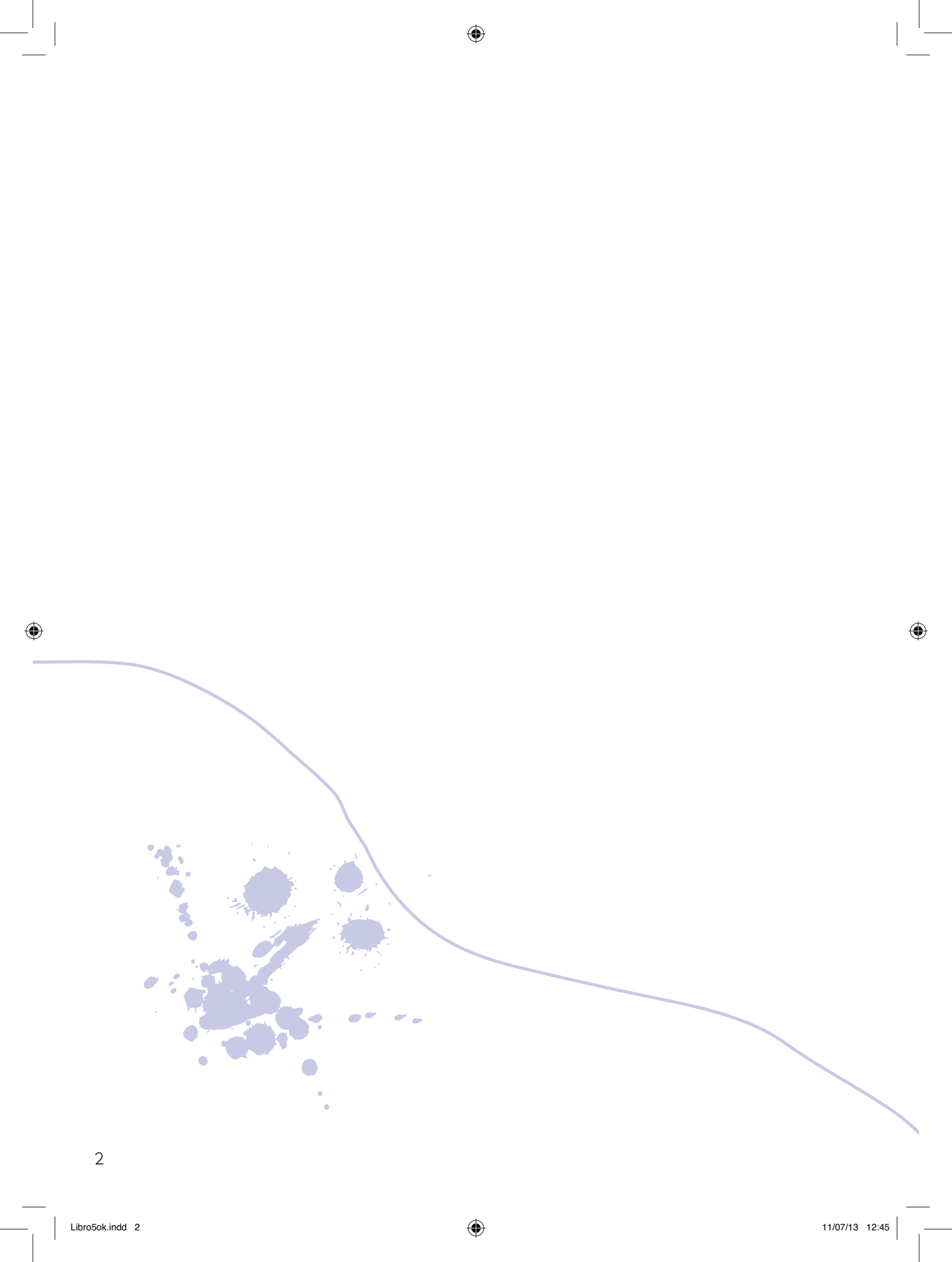
CUADERNILLO PARA EL ALUMNO

QUIERO SER 5º

Secretaría de Programación para la
Prevención de la Drogadicción y
la Lucha contra el Narcotráfico



Presidencia de la Nación



Índice

Unidad 1	Bienvenidos al Programa	5
Unidad 2	Contame un cuento	11
Unidad 3	¿Cómo soy yo?	17
Unidad 4	Expresar lo que sentimos	23
Unidad 5	Mejorando nuestra comunicación	29
Unidad 6	Redes sociales	35
Unidad 7	La vida en grupo	41
Unidad 8	Creciendo y tomando decisiones	47
Unidad 9	Cómo es y cómo quiero que sea mi comunidad	51
Unidad 10	Escuela libre de humo	59
Unidad 11	Nos despedimos	65



Unidad 1

Bienvenidos al Programa

¡Bienvenidos al Programa Quiero Ser!

Este es un programa que trata sobre cosas que nos pasan tanto dentro como fuera de la escuela. Junto a tu docente vas a leer, jugar, dramatizar, conversar y discutir acerca de temas tales como el disfrutar de la vida, el crecer sano en un ambiente agradable o el tener buenos vínculos con los amigos, la familia y la comunidad. Muchas veces, aunque no nos demos cuenta, nos pasan las mismas cosas; y tener la posibilidad de compartir las experiencias de cada uno resulta ser muy beneficioso para poder pensar soluciones entre todos. En este Programa, vamos a reflexionar acerca de diversos temas, como por ejemplo cómo salir adelante frente a una adversidad, cómo mejorar la comunicación para que todos nos entiendan, cómo expresar nuestros sentimientos para estar mejor... y otras cosas que irán surgiendo en clase a medida que avancemos.

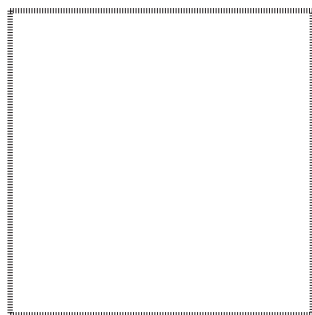
Estate atento porque si querés, vos también podés escribir tus propias reflexiones y sugerencias que aparezcan a partir de lo vivido en cada clase.



Actividad 1

Mi marca personal

Cada uno de nosotros es único. Registrá en el recuadro tu huella digital. Poné tinta en tu pulgar y apoyá el dedo aquí. Compará tu huella con las de tus compañeros.



Te invitamos a inaugurar tu cuadernillo completando las siguientes frases.



Mi nombre es

.....

Vivo en

.....

Lo mejor de mí es

.....

Me siento importante cuando

.....

Mi color favorito es

.....

Amo a

.....

Me siento feliz cuando

.....

Mis mejores amigos o amigas son

.....

Algo que hago bien es

.....

Algún día quiero ser

.....

Constantemente pienso

.....

Pienso que yo soy

.....

La parte de mi cuerpo que más me gusta es

.....

Cada uno de nosotros tiene cosas únicas y especiales: rasgos físicos, sentimientos, gustos, preferencias y deseos. La riqueza de nuestro grupo está en compartir estas diferencias y aprender de ellas.

Actividad 2

Las reglas de mi grupo

Un grupo de compañeros de otro colegio se puso de acuerdo para trabajar en el *Programa Quiero Ser*. En las paredes del aula se podía ver este cartel que escribieron entre todos con las ideas que querían recordar durante todo el año:

¡Cada uno de nosotros es muy importante!

Nuestros amigos también son muy importantes.

Descubrir todo lo que te une a los demás por encima de lo que te separa.

Respetar las opiniones de los otros contribuye a establecer un buen diálogo.

Aprender a escuchar te puede ayudar a comprender mejor a los demás.

Cumplir con tus responsabilidades puede mejorar la vida en sociedad.

Trabajar en grupo es muy enriquecedor; todos juntos sabemos más.

Compartir tus cosas con los demás te puede hacer sentir muy contento.



Actividad 3

¡Ahora es nuestro turno!

Les proponemos preparar un nuevo cartel con las recomendaciones que ustedes quieran tener presentes a lo largo de este año.





Redondeando

Es importante que te des cuenta de que vos sos único y de que tus amigos también lo son. Cada uno tiene su particularidad, su toque especial; y eso hace que todos seamos diferentes. Ni mejores ni peores, solo diferentes. Es bastante frecuente que las personas no noten esas diferencias o, si las notan, se sientan molestas con ellas; ¿sabés por qué? ¡Porque no saben que son únicos!

Yo aprendí...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

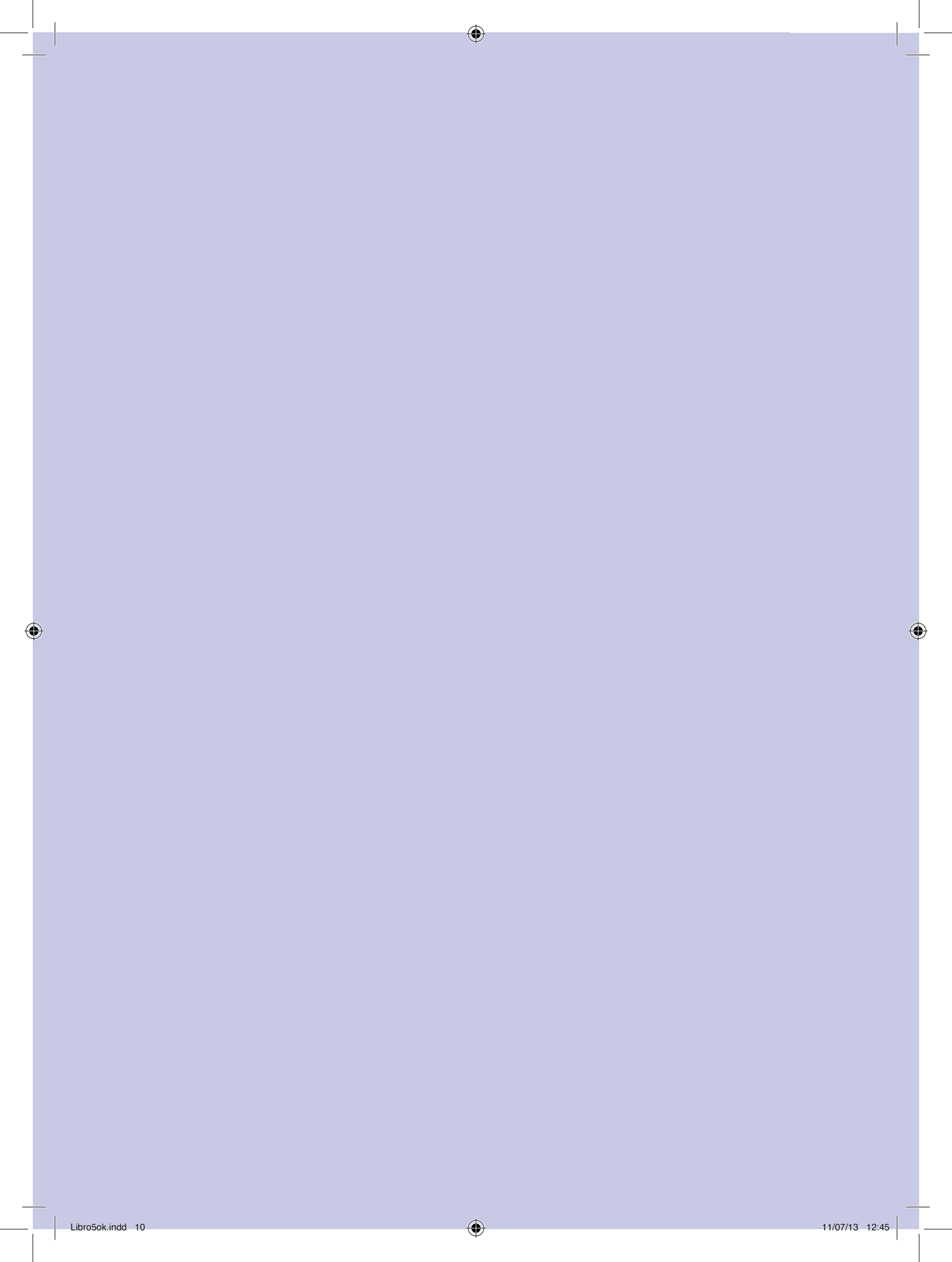
.....

.....

.....

.....

.....



Unidad 2

Contame un cuento

Escuchar o leer un cuento es como viajar... las historias nos abren puertas a mundos desconocidos que cobran vida cuando nosotros los imaginamos. Es como mirar una película pero sin imagen, lo que te permite crear todo a tu propia medida y te ayuda a ampliar tu imaginación. Con esta historia te invitamos a poner a prueba tu creatividad... ¡y a disfrutar!



Actividad 1

Leemos juntos el cuento

EL REY NÁUFRAGO

Era una vez un rey que había olvidado el sabio consejo que señala: “quienes nacen en la comodidad y la felicidad tienen mayor necesidad de esfuerzo propio que otros”. Este rey era dueño de una riqueza incalculable; y un día, cuando atravesaba el mar junto con su hija y su escolta para visitar una de sus posesiones más lejanas, se deparó una tormenta que cambió el curso de su vida. Las enormes olas azotaron la embarcación con furia, los marinos fueron lanzados al agua y, en medio del desastre, el barco se hundió, desapareciendo en el océano. El rey y su hija consiguieron subirse a una balsa que durante horas naufragó sin rumbo, hasta que el mar la arrojó sobre la costa de un país desconocido.

Una familia de pescadores los ayudó a restablecerse y luego de unos días les pidieron que siguieran su camino, ya que eran muy pobres para poder continuar manteniéndolos. Así fue que vagaron de pueblo en pueblo como mendigos, pidiendo para comer y sin tener la opción de ofrecerse para algún trabajo, ya que el rey nunca había aprendido un oficio. El ex-rey se sentía muy inútil sin un país para gobernar. Su memoria traía al presente un antiguo proverbio que sólo ahora comenzaba a comprender: “Sólo puede ser considerado de tu propiedad aquello que puede sobrevivir a un naufragio”.

Pasado cierto tiempo, llegaron a una estancia donde el propietario buscaba a alguien para cuidar las ovejas. Este les preguntó si sabían desempeñarse en ese trabajo y el ex-rey le confesó que no, que nunca lo había hecho antes.

—Al menos eres honesto —le dijo el granjero—, tendrás tu oportunidad de ganarte la vida. Los envió al campo con las ovejas y pronto aprendieron a protegerlas de los animales y a cuidarlas para que no se alejaran cuando las llevaban a pastar. Les fue dada una choza donde vivir y, con el paso del tiempo, el hombre que había sido rey fue recuperando su dignidad, aunque aún no se sentía feliz, ya que no podía retornar a su tierra.

Un día, el gobernante de aquel país, habiendo salido para recorrer sus vastos territorios, conoció a la hija del rey, que se había transformado en una bella y encantadora muchacha. El monarca se enamoró completamente de ella y decidió enviar a un representante para pedirle la mano a su padre.

Luego de escuchar la proposición, el ex-rey preguntó:

—¿Cuál es su habilidad, qué trabajo sabe hacer y cómo puede ganarse la vida?

—¡Campesino ignorante! —gritó el cortesano—, **¿no entiendes que un rey no necesita aprender un trabajo?** Su habilidad consiste en gobernar.

—Todo lo que sé —replicó el rey-pastor— es que el hombre que se case con mi hija, sea rey o no, debe saber ganarse la vida independientemente de sus posesiones materiales. Y además debe ser aceptado por ella. Alguna cosa he aprendido sobre el valor de las habilidades.

Una vez enterado de las condiciones que el campesino había establecido, el rey de ese país comenzó a reflexionar sobre lo que sabía hacer y sobre lo que había aprendido hasta el momento. Y llegó a la conclusión de que el amor que sentía por aquella joven bien merecía el esfuerzo de aceptar los requerimientos de su padre. Así que dejó su reino por un tiempo en manos de un regente y se ofreció como aprendiz de un tejedor de alfombras. Después de casi un año, dominaba el arte de tejer alfombras sencillas y, con algunos de sus propios trabajos producidos, se presentó en la casa del rey-pastor.

—Soy el gobernante de este país y quisiera casarme con su hija, si ella me acepta. —Dijo el rey-tejedor, y agregó—: Habiendo recibido sus condiciones en cuanto a poseer habilidades útiles, estudié tejeduría y aquí traigo algunos ejemplos de mi trabajo.

—¿Cuánto tiempo le llevo hacer este tapiz? —preguntó el rey-pastor, tomando una de las alfombras.

—Tres semanas —respondió el rey-tejedor.

—¿Cuánto tiempo puede vivir con las ganancias de su venta? —continuó el padre de la princesa.

—Tres meses —afirmó el pretendiente.

—Entonces, usted está preparado para casarse con mi hija; si ella lo acepta, claro —dijo el padre. La princesa, que también había sido tocada por el amor, lo aceptó con alegría.

—Tu padre puede que sea un campesino, pero es un hombre muy sabio y sagaz —observó el rey-tejedor.

—Un campesino puede ser tan inteligente como un rey dijo la princesa—, y un rey, si ha pasado por las experiencias necesarias, puede ser tan sabio como el campesino más sagaz.

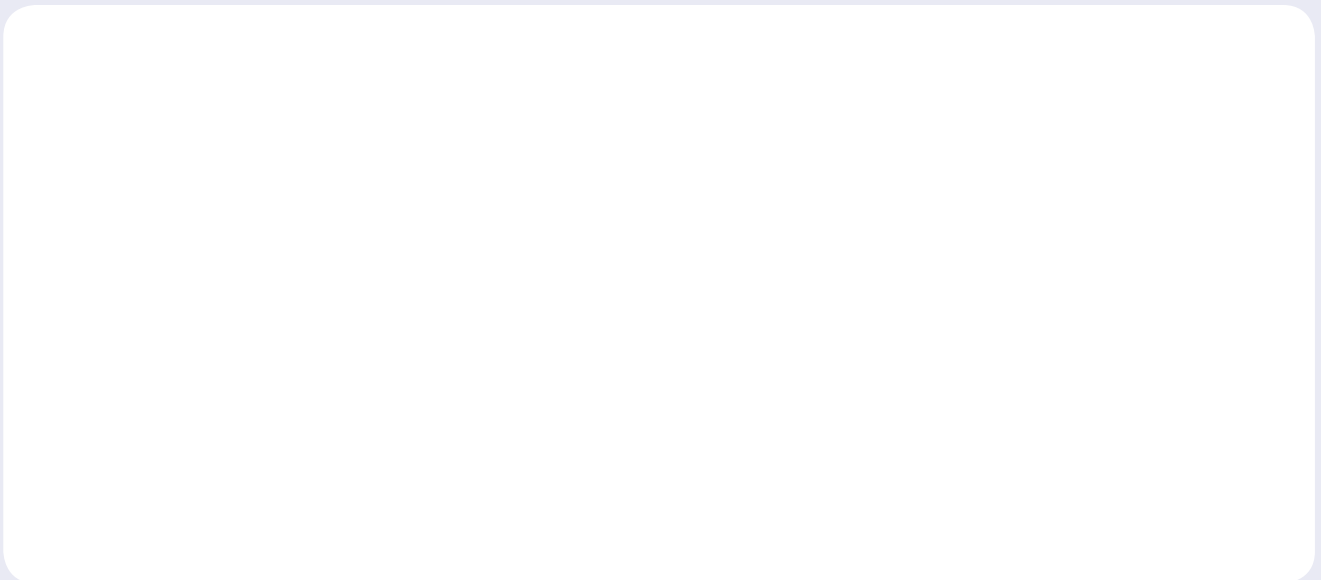
Así fue que se casaron, con gran felicidad para ambos. Luego de la boda, el rey-pastor pudo regresar a su país gracias a un préstamo de su yerno. Allí, gobernó en paz y fue conocido por su bondad e inteligencia, y hasta el último de sus días alentó a todas las personas a que aprendiesen un oficio útil y desarrollasen sus habilidades.

Actividad 2

Compartimos el cuento

- ¿Qué te llamó la atención de esta historia?
- Ordená la secuencia del cuento en 8 frases cortas. Elegí una de ellas y dibujala con todos los detalles que te parezcan (elementos, personajes, lugares).



- Compartí el dibujo con tus compañeros/as, y relatá esa parte de la historia según la recordás. Luego, da tu opinión sobre lo que te transmite esa escena.

- El rey del cuento pasó por un naufragio y salvó su vida. Según el proverbio: “Sólo puede ser considerado de tu propiedad aquello que puede sobrevivir a un naufragio”, nombrá los atributos que el rey poseía y consiguió mantener.

¿Qué le faltaba a este rey?

.....

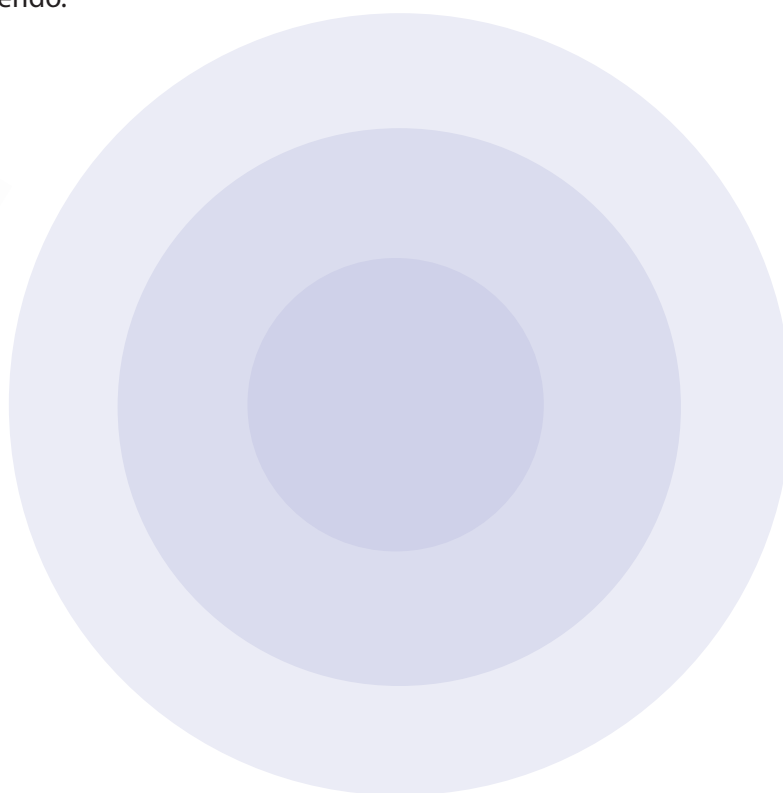
.....

.....

- ¿Cuáles son las habilidades que vos tenés (saberes, talentos, aprendizajes, capacidades), que ya son tuyas y te acompañan en cualquier situación?

¿Cuáles son los valores (virtudes, fortalezas) que reconocés en vos?

Te proponemos utilizar estos círculos concéntricos. En el primero escribí tu nombre; en el segundo los valores que tenés y en el tercero (el externo) las cosas que sabés hacer y las que estás aprendiendo.



- Releé la historia y señalá aspectos que ahora te llaman la atención y antes no habías percibido o comprendido.

Actividad 3

¡A jugar!

Jueguen, de a dos, al cronista que entrevista al rey después de la catástrofe. Uno deberá hacer de cuenta que es el rey mientras el otro le realiza preguntas como por ejemplo: cómo fue la catástrofe, qué sintió, qué fue lo que lo alentó a seguir adelante, qué aprendió después, etc. Luego, inventen un título para la entrevista y preséntenla como si estuviera publicada en una revista.



Redondeando

¿Te gustó la historia del rey pastor? Cada uno de nosotros posee alguna habilidad y, lo que es más importante, la capacidad para desarrollar y aprender lo que no sabemos. Solo nos hace falta querer algo con muchas ganas para poder lograrlo. Podemos aprender a hacer muchas cosas siempre que tengamos la voluntad, la decisión y las ganas de hacerlo.

Yo aprendí...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Unidad 3

¿Cómo soy yo?

La imagen personal o “autoconcepto” es la imagen que tenemos de nosotros mismos, es “cómo nos caemos” (si nos sentimos personas capaces, valiosas, simpáticas; o por el contrario, nos sentimos incapaces o tímidas).

El cómo nos vemos a nosotros mismos se va formando a lo largo de nuestra vida y depende, en gran parte, de lo que nuestros padres, profesores, profesoras u otros adultos cercanos han dicho de nosotros, de lo que dicen nuestros amigos y amigas, así como también de las experiencias de éxitos o fracasos que hayamos tenido.

Si desde chicos hemos escuchado que somos inteligentes, y nos ha ido bien en la escuela, probablemente nos sentiremos inteligentes. Si nos han dicho que somos buenos para los deportes y hemos ganado alguna que otra medalla, seguramente nos sentiremos buenos deportistas y disfrutemos de ello.

Sin embargo, algunas personas tienen una imagen personal negativa: aunque tengan muchos talentos y capacidades, no se ven como realmente son y por lo tanto no son conscientes de ellos. En esta unidad, investigaremos cómo nos vemos a nosotros mismos y cómo nos ven los demás.



Actividad 1

Test para saber sobre uno mismo

Si respondés a las preguntas que te proponemos, descubrirás cuánto te querés en realidad.
Marcá en el círculo la respuesta que elijas.



1. Cuando jugás con tus amigos y amigas, creés que:

- ☐ Sos el que más divierte a todos.
- ☐ A veces les resultás un poco aburrido o aburrida.
- ☐ La pasan muy bien juntos.

2. Sin querer empujás a un compañero o compañera y se cae al suelo. Pensás que:

- ☐ Se enojará mucho y te dirá: ¡qué torpe que sos!
- ☐ Se molestará un poco, pero se le pasará. Sabe que fue sin querer.
- ☐ Les causa gracia lo ocurrido y se matan de la risa.

3. Si te retan en casa:

- ☐ Es porque, a veces, a tu familia no le parece bien cómo te estás portando.
- ☐ Pensás que a tu familia no le gusta como sos.
- ☐ No lo hacen en serio. En el fondo, todo lo que hacés les parece bien.

4. Cada vez que tenés que resolver una actividad nueva:

- ☐ Sabés que no te costará ningún esfuerzo.
- ☐ Te preocupa no llegar a realizarla.
- ☐ Creés que, si te lo propones, lo conseguirás.

5. Participás en un concurso de disfraces:

- ☐ Pensás que tu disfraz se llevará un buen premio.
- ☐ No sabés si vas a ganar, pero creés que el disfraz gustará.
- ☐ Te planteás no participar porque creés que harás el ridículo.

6. Si te dicen que un rompecabezas es muy difícil:

- ☐ Lo intentás de todas maneras.
- ☐ No tratás de hacerlo porque sabés que no lo vas a conseguir.
- ☐ Probás hacerlo, convencido de que lo lograrás.

7. Vas de excursión y te perdés:

- ☐ Creés que sos capaz de regresar solo al lugar en el que está tu grupo.
- ☐ Buscás a alguna persona que te pueda ayudar.
- ☐ Pensás que, si no te encuentran los demás, nunca lograrás volver.

8. Te parece que sos una persona:

- ☐ Con una cara agradable.
- ☐ Un poco feúcha.
- ☐ Muy linda.

9. Un amigo/a no te ha invitado a su cumpleaños:

- ☐ Creés que no te invitó porque ya no te quiere.
- ☐ Vas a su fiesta porque pensás que se olvidó de invitarte.
- ☐ Le preguntás por qué no te invitó.

10. Creés que cuando seas grande:

- ☐ Llegarás a ser lo que más te gusta.
- ☐ Los demás te ayudarán a conseguir algunas cosas importantes.
- ☐ Seguramente no podrás ser lo que más te gustaría.

Actividad 2

Entonces.... ¿cómo te ves a vos mismo?

Les proponemos leer este texto que, con un poco de humor, nos puede ayudar a analizar como respondió cada uno a las preguntas del test:

- Algunos chicos/as creen que les cuesta mucho hacer bien las cosas, y les parece que a los demás no. Esto hace que no estén muy conformes consigo mismos. En realidad, pueden estar dando mucha importancia a lo que no les sale bien, ¿no?
- Otros chicos/as tienden a pensar que todo lo hacen perfectamente y que le encantan a todo el mundo. No quererse a uno mismo está mal, ¡pero tampoco hace falta creer que todos te adoran!
- También hay quienes suelen sentirse bien dentro de cualquier grupo. Saben que hay cosas que no les salen tan bien, pero que no son demasiado importantes. Les gusta su forma de ser y creen que suelen caerle bien a los demás, aunque a veces metan un poco la pata... ¡como todos!

Actividad 3

Tarjetas de elogios

Escribí tarjetas para tus compañeros/as contándoles qué cosas lindas ves en ellos.



Respondé estas preguntas:

- ¿Cómo te sentiste al leer los elogios de las tarjetas?
- ¿Te enteraste de algo que no sabías?
- ¿Encontrás coincidencias entre lo que te gusta de vos mismo y lo que a los demás les gusta de vos?
- ¿Por qué te parece que vale la pena comunicarle a los otros lo que te gusta de ellos?

Escribí tarjetas para tus hermanos, padres, tíos, abuelos, profesores.

¡A todos nos gusta recibir elogios!



Redondeando

Todas las personas tenemos una imagen personal de nosotros mismos. Una persona puede ser buena jugando al fútbol, mala para cantar, buena para leer y escribir; puede ser buen amigo/ga, malo en castellano... todo al mismo tiempo, y aún así, tener una buena imagen general de sí misma.

La imagen personal es muy importante porque la mayoría de las veces actuamos a partir de cómo nos vemos a nosotros mismos.



Yo aprendí...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

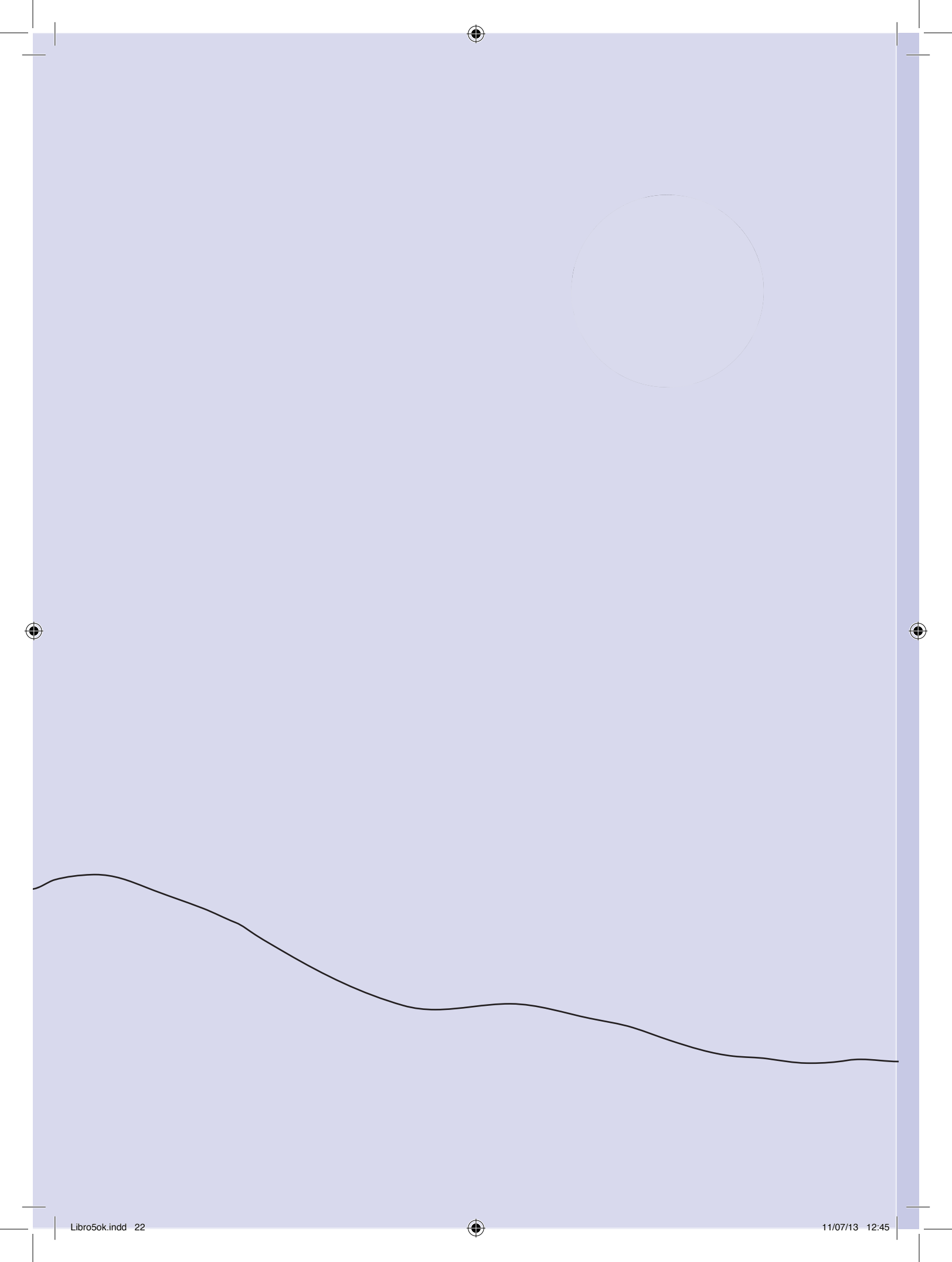
.....

.....

.....

.....

.....



Unidad 4

Expresar lo que sentimos

Todas las personas 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.

Las emociones y sentimientos siempre tienen una manifestación corporal que no podemos controlar (ponerse rojo, transpirar, reír, llorar). Estas señales nos ayudan a reconocer lo que sentimos y lo que sienten los demás.

Es muy importante para nuestro crecimiento y desarrollo reconocer, aceptar y expresar nuestros sentimientos sin dañar a los demás ni a nosotros mismos.



Actividad 1

Sentimientos dibujados

¡Vamos a dibujar sentimientos!

Divídanse en dos equipos. Uno de los grupos le dirá al oído, a un representante del equipo contrario, el nombre de un sentimiento o emoción que tendrá que dibujar para su grupo. ¿Podrán reconocer los sentimientos dibujados?



Hay que respetar estas reglas:

- El dibujante no puede hablar. Ni siquiera hacer un gesto de afirmación o negativo.
- El dibujante no puede escribir. Puede sólo dibujar rostros.
- El grupo que adivina primero el sentimiento dibujado gana 10 puntos.
- Sólo se tendrán en cuenta las respuestas que el grupo presente por escrito; si quieren, pueden discutir las antes en el grupo.

Conversamos entre todos:

- ¿Les gustó este juego?
- ¿Qué sentimientos han sido fáciles de dibujar?
- ¿Cómo los han representado los dibujantes?
- ¿Qué rasgos del rostro han dibujado?
- ¿Qué aspecto tienen los ojos cuando expresan distintos sentimientos?
- ¿Qué aspecto tiene la boca? ¿Y la frente?

Actividad 2

Pensando en cada uno de nosotros

Actividad Individual

¿En qué rasgos de mi cara se pueden ver mis sentimientos?

¿Por qué es importante mirar a la cara a aquel con quien hablamos?

Actividad en grupo

¿Qué integrantes de nuestro grupo “llevan escritos en la cara” sus sentimientos?

¿Quiénes, en cambio, tienen un rostro “impenetrable”?

Expreso lo que siento

Existen algunos pasos que se pueden aprender para poder expresar mejor lo que nos pasa y lo que pensamos.

Pasos para expresar mis sentimientos o necesidades:

- Identificar lo que siento o lo que quiero.
- Hablar en primera persona (yo, a mí, etc.).
- Expresar lo que quiero decir en forma breve y directa, sin rodeos.

Actividad 3

Ensayamos algunas situaciones

A continuación, se presentan distintas situaciones. Escribí lo que dirías en cada caso, contestando las preguntas.

Un compañero/a subió a Facebook una foto tuya en la que estás haciendo el ridículo y que habías pedido especialmente que no se publicara.

- ¿Qué le dirías?
- ¿Cómo se lo dirías?
- ¿En qué momento o contexto (dónde y cuándo)?

Te retaron injustamente en público, frente a tus amigos, y esto te hizo sentir muy enojado y avergonzado. Escribí cómo le expresarías tus sentimientos a la persona que te retó.

- ¿Qué le dirías?
- ¿Cómo se lo dirías?
- ¿En qué momento o contexto (dónde y cuándo)?

Tu profesor/ra te puso una nota más baja de lo que, según vos, te correspondería; y eso te hace sentir preocupado o molesto.

- ¿Qué le dirías?
- ¿Cómo se lo dirías?
- ¿En qué momento o contexto (dónde y cuándo)?



Propongan dos situaciones más y escribanlas aquí:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Redondeando

Es muy importante aprender a identificar, reconocer y expresar nuestros sentimientos; no debemos suponer que los demás deben adivinarlos. La expresión de nuestras necesidades y sentimientos nos permite darle a conocer al otro lo que nos pasa o lo que queremos, para que pueda ponerse en nuestro lugar y comprendernos mejor.

Para poder expresarnos de manera clara, debemos saber QUÉ queremos decir (lo verbal), CÓMO lo vamos a decir (lo no verbal) y DÓNDE lo vamos a decir (hay considerar el contexto, buscando el momento y lugar adecuados). Podemos aprender a ser “congruentes” entre nuestro lenguaje verbal y nuestro lenguaje corporal, es decir, expresar con nuestro cuerpo lo mismo que decimos con palabras.

Yo aprendí...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

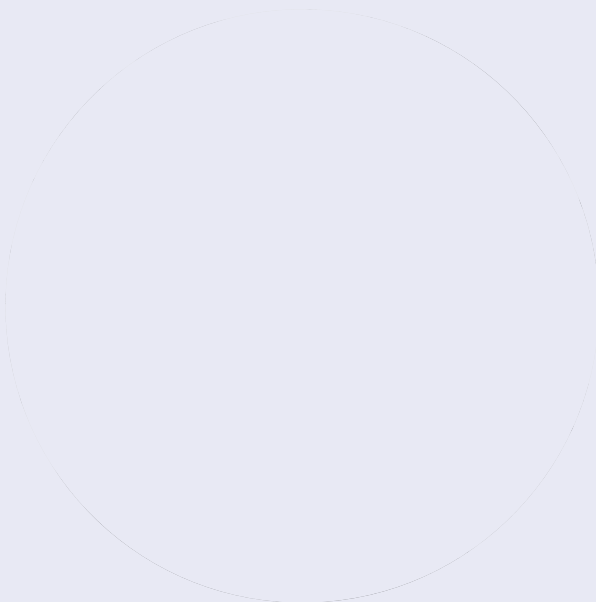
.....

.....

.....

.....

.....



Unidad 5

Mejorando nuestra comunicación

Pasamos la mayor parte de nuestras vidas con otras personas y nos relacionamos con ellas comunicándonos permanentemente, ya sea hablando o escuchando. Sin embargo, hay veces en las que compartir el mismo idioma no basta para entendernos; y debemos saber que, para aquellos casos, hay habilidades que podemos aprender y desarrollar de modo de poder comunicarnos de manera satisfactoria con quien queramos.

Comunicarnos no implica solamente intercambiar palabras, ya que nuestro cuerpo también habla. Así es que tenemos, por un lado, la comunicación verbal, que son las frases que utilizamos para hablar o escribir; y por otro, la comunicación no verbal, que hace referencia al lenguaje del cuerpo, los gestos, el tono de voz, el contacto físico, etc.

A través de la comunicación, tanto verbal como no verbal, podemos mostrar lo que pensamos y lo que sentimos.



Actividad 1

Teléfono descompuesto

Sentados en ronda, el docente dirá una frase, susurrándola al oído de uno de los integrantes de la clase. Este, a su vez, tendrá que repetir lo que ha escuchado al oído del que sigue en la ronda, y así sucesivamente hasta el último participante, que dirá la frase en voz alta para todo el grupo. Aquí les damos una como ejemplo: "Mariana avisó que no va a venir a clases porque ayer se torció un pie".

Recuerden que:

- Se debe decir la frase susurrándola al oído de la otra persona.
- Tiene que decirse en forma rápida.
- No se puede repetir.

Comparen el mensaje que recibió el último alumno/a con el mensaje que el docente dio al comienzo. ¿Notan alguna diferencia? ¿Qué tanto cambió? ¿Por qué creen que ocurrió esto?

La comunicación es efectiva entre dos personas cuando el receptor interpreta el mensaje de la misma forma en que fue emitido.

Actividad 2

Malos entendidos

¿Qué es un malentendido? ¿Qué significa cuando decimos "acá hubo un malentendido" o "eso pasa por los malentendidos"?

A continuación, vamos a reflexionar sobre estas dificultades en la comunicación en las que a veces nos vemos envueltos. Damos ejemplos de malentendidos que hayamos experimentado mientras el docente los escribe en el pizarrón. Comentamos entre todos: ¿cuál fue la causa?, ¿cómo podrían haberse evitado?

Para seguir pensando...

Ahora vamos a trabajar de forma individual. Recordá un malentendido en el que te hayas visto envuelto recientemente, y contestá las siguientes preguntas:

- ¿De qué se trató?
- ¿Quiénes estuvieron involucrados?
- ¿Cómo te sentiste?
- ¿Cómo creés que se sintieron los otros?

Tené en cuenta que puede ser un malentendido que se haya producido en una comunicación en persona o en el “mundo virtual”. Describilo detalladamente, de modo que puedas identificar su causa y pensar sobre cómo se podría haber evitado.

- Describí el malentendido
- ¿Por qué sucedió?
- ¿Cómo se hubiera podido evitar?

Para charlar en casa...

Pueden comentar con sus familias acerca de lo conversado en esta clase, mostrar el cuadernillo, dar ejemplos de malentendidos familiares y pensar en formas de evitarlos en el futuro.

Actividad 3

Habilidades de comunicación

Para evitar malentendidos y tener una buena comunicación, es útil tener en cuenta los siguientes elementos:

• **Enviar el mismo mensaje tanto de forma verbal como no verbal.** Asegurate de que tus palabras se correspondan con lo que dice tu cuerpo; recordá que la forma en que decís algo es, a menudo, más importante que lo que decís. El tono de tu voz, las expresiones faciales, la posición del cuerpo... todo esto envía mensajes importantes. Si decís que estás enojado mientras te reís, la persona que te escucha se sentirá confusa y no entenderá tu mensaje. La expresión de la cara debe concordar con el mensaje expresado.

• **Ser específicos y más directos.** Podés decir aquello que quieras decir de manera breve y con palabras simples. No des muchas vueltas; si decís exactamente lo que querés, el otro no tendrá que adivinar y no habrá espacio para malentendidos. Por ejemplo, en vez de decir: "veámonos el sábado", mencioná un lugar y una hora específica: "nos vemos en tu casa, el sábado, a la 3 de la tarde".

• **Hacer preguntas.** Esto es algo que podés hacer tanto cuando estés enviando el mensaje como cuando estés recibéndolo. Hacer preguntas es bueno si estás diciéndole a alguien que haga algo o si estás explicándole algo. A veces no nos queda claro lo que nos dicen; y entonces podemos hacer preguntas para lograr obtener una información más específica. Por ejemplo: "no entiendo, ¿podes explicármelo de nuevo?".

• **Parafrasear.** Se trata de repetir lo mismo pero con otras palabras, y se puede hacer tanto al emitir el mensaje como al recibirlo. Si le decís algo a alguien y querés asegurarte de que lo entendió, pedile que lo repita. Si alguien te dice algo y querés cerciorarte de que lo entendiste correctamente, podés decir: "a ver si entendí" y repetir lo que escuchaste pero con tus propias palabras.

Ejerciten estas cuatro habilidades a partir de los siguientes ejemplos:

No llegues muy tarde.

Hacelo mejor en tu próxima prueba.

Llamame pronto.

Tomá este remedio hasta que estés mejor.

Encontrémonos en el "shopping" mañana.



Redondeando

La capacidad de escuchar, hacer preguntas, expresar conceptos e ideas de forma efectiva o saber cuándo y a quién preguntar para llevar adelante un propósito son habilidades que forman parte de la buena comunicación.

Como vimos, comunicarnos eficazmente supone varios elementos, como ser capaces de decir lo que queremos decir (y no otra cosa), ser coherentes en lo que decimos y en cómo lo decimos (ajuste entre la comunicación verbal y la no verbal), adaptar la comunicación a la situación y características de la otra persona y asegurarnos de que quien escucha comprende y acepta el mensaje.

Yo aprendí...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

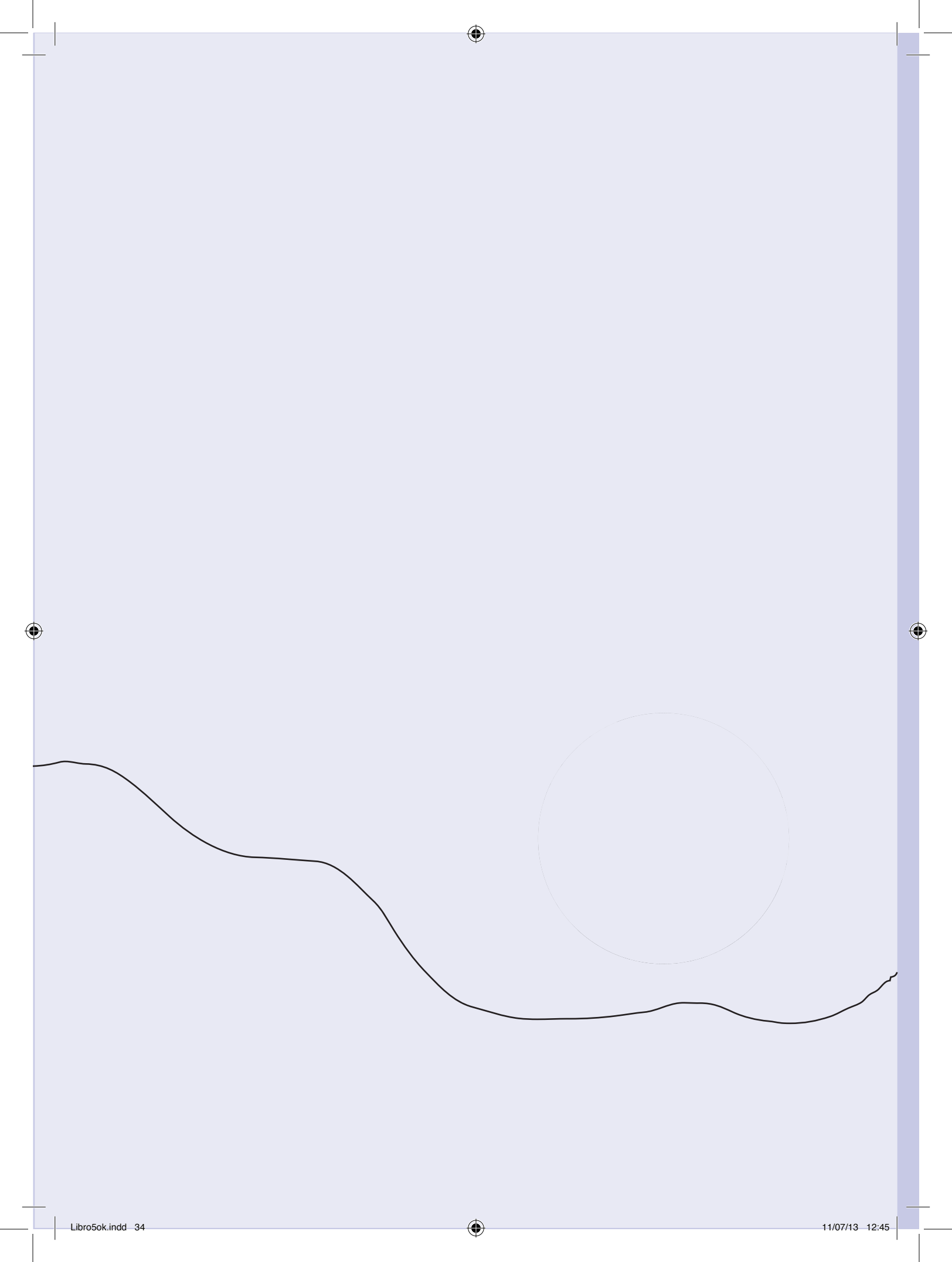
.....

.....

.....

.....

.....



Unidad 6

Redes sociales

En las redes sociales, en Internet, tenemos la posibilidad de interactuar con otras personas, aunque no las conozcamos. El sistema es abierto y se va construyendo, obviamente, con lo que cada uno aporta a la red. Cada nuevo miembro que ingresa transforma al grupo en otro nuevo; la red no es la misma si uno de sus miembros deja de ser parte. Intervenir en una red social empieza por encontrar allí a otros con quienes compartir nuestros intereses, preocupaciones o necesidades.

Actividad 1

Ventajas de la red

La red me permite divertirme, me da la posibilidad de presentarme tal cual soy o cómo me gustaría ser; allí me puedo reencontrar con gente que no veo habitualmente o compartir fotos y videos con mis amigos/as. Me sirve para ponerme de acuerdo con mis compañeros/as para hacer las tareas o para organizar una salida; me permite conocer gente nueva...

Estas son algunas de las ventajas que los chicos de tu edad suelen comentar cuando se les pregunta por las ventajas de participar en redes sociales.

Nuestras opiniones:

¿Sabemos cuáles son las ventajas de las redes sociales? ¡Escribámoslas!



.....

.....

.....

.....

.....

Actividad 2

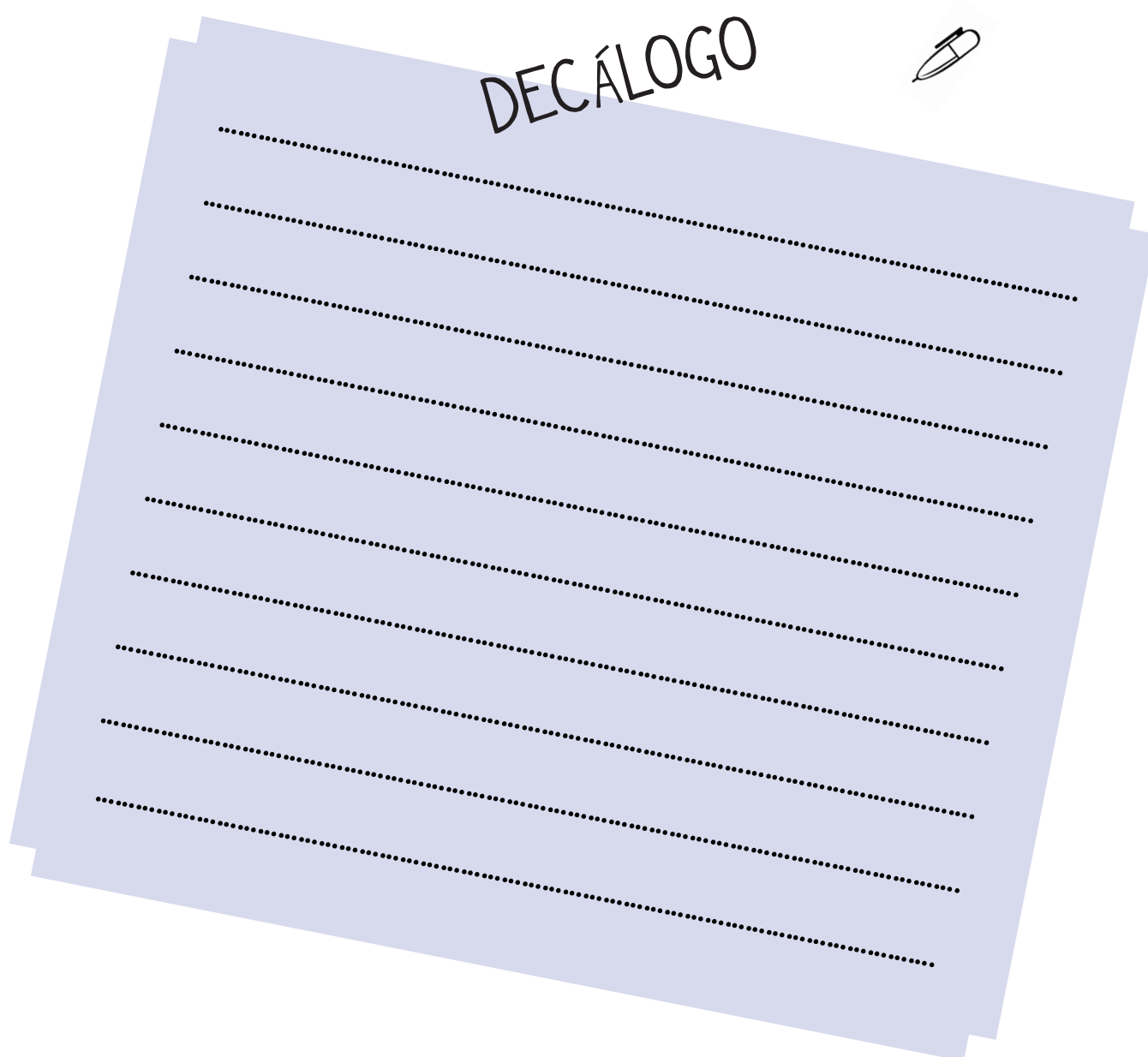
Nuestro decálogo para el uso de las redes sociales

La participación en redes sociales tiene algunas reglas.

Imaginen que deben explicarle a alguien que no conoce nada de redes sociales cómo debe comportarse, qué recaudos debe tener, etc. ¿Qué le dirían?

Escriban un decálogo con consejos referidos a los siguientes ejes:

- En relación a la privacidad: contraseña, perfiles privados, etc.
- En relación al contenido de los textos, videos o fotos que se publican
- En relación a pedidos inapropiados que pueden hacerte.
- En relación al *ciberbullying* o acoso.
- En relación a los derechos de autor.
- En relación a las reacciones que podemos tener en una conversación en el espacio virtual.



En relación al uso de Internet se producen algunas situaciones graciosas. Los invitamos a crear su propia viñeta o chiste de humor gráfico. Aquí compartimos uno:



Querido hijo:

¡Me da gusto saludarte!
Tu mamá y yo
te extrañamos mucho.
¿Podrías apagar la computadora
y bajar a cenar?



Redondeando

Internet, los teléfonos celulares, las computadoras, los videojuegos y todas las pantallas en general pueden ser grandes fuentes de diversión y bienestar si tenemos la información necesaria y el dominio de nosotros mismos, que no es otra cosa que ser dueños de nuestros actos.

Entender cómo nos comunicamos, aprender a decir que no cuando queremos; poder resolver nuestros conflictos, tomar decisiones, pensar inteligentemente antes de actuar... todo esto nos ayuda a navegar en las redes sociales, aprovechando las enormes oportunidades que Internet nos ofrece. Recordemos siempre que si perdemos nuestra autonomía ya no hay diversión ni bienestar.

Yo aprendí...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

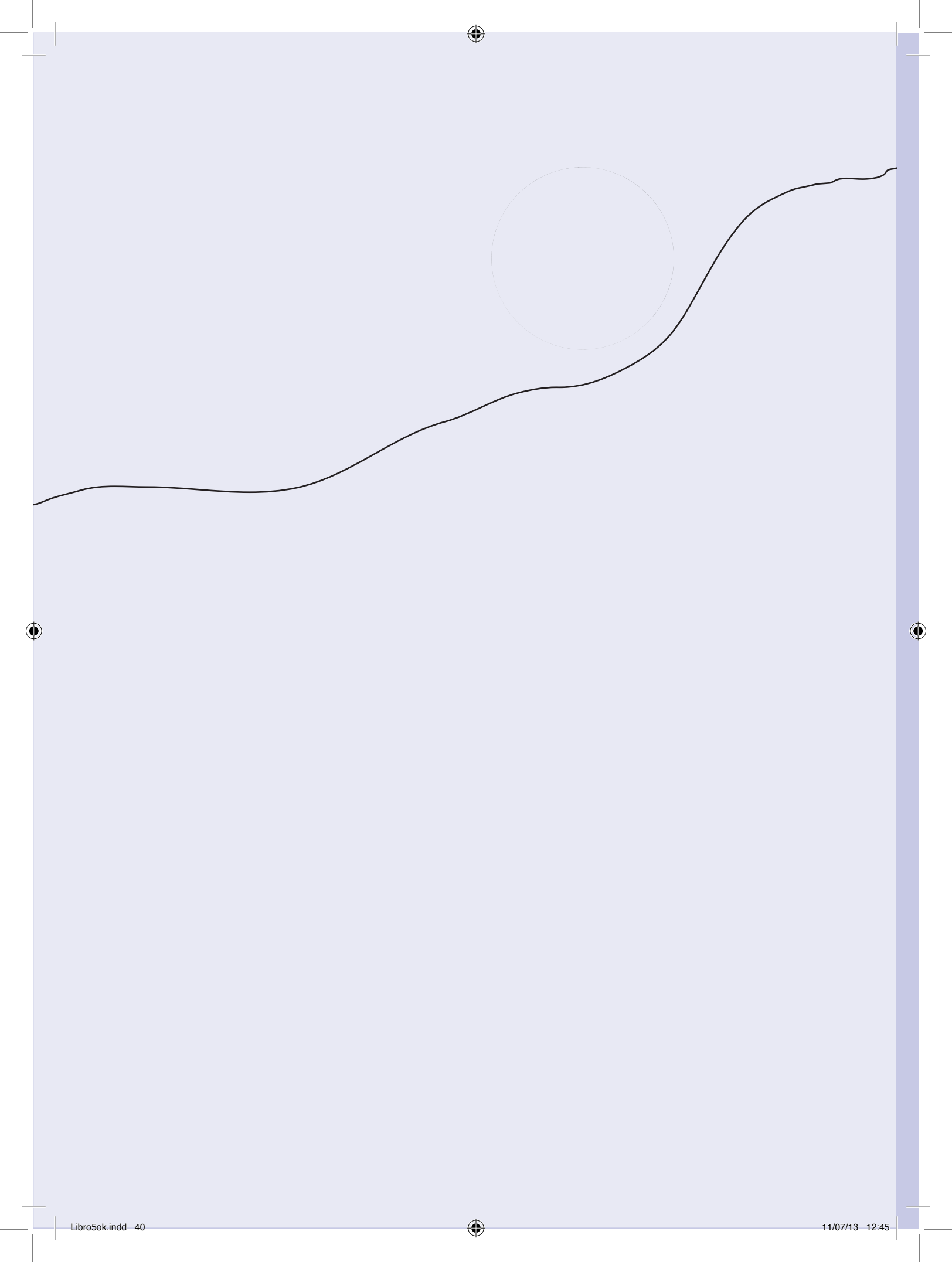
.....

.....

.....

.....

.....



Unidad 7

La vida en grupo

Los amigos/as son muy importantes, y pertenecer a un grupo nos hace sentir bien. Nos gusta mucho estar con ellos, hacer lo que el grupo hace y casi siempre tomamos en cuenta sus opiniones y comentarios, especialmente cuando se refieren a nosotros. A veces creemos que ser amigos es hacer y pensar lo mismo que ellos. El dejarnos llevar por lo que el grupo dice o hace, sin considerar lo que nosotros queremos, nos puede causar serios problemas.

Muchas veces, estando en un grupo, uno hace cosas que solo no haría. Eso tiene un nombre, y se llama presión de grupo. Nadie te dice directamente "hacé esto", nadie te obliga, sólo hacés lo que todos hacen sin pensar ni medir las consecuencias. ¿Alguna vez te pasó?

Vos podés aprender a darte cuenta cuándo estás haciendo algo porque VOS lo decidiste o cuándo te estás dejando llevar por los demás.



Actividad 1

La amistad es...



Definí con tus propias palabras qué características tiene, para vos, un verdadero amigo/a:

.....

.....

.....

Hagamos un gran collage o graffiti para demostrar cómo son los verdaderos amigos.

En grupo, respondan las siguientes preguntas. Elijan un secretario/a para que luego exponga las respuestas al resto del curso.

- ¿Qué actividades realizan con sus amigos/as?
- ¿Qué es lo que más les gusta de tener amigos/as?
- ¿Qué es lo que no les gusta de tener amigos/as?
- ¿Qué cosas aprenden con sus amigos/as?
- ¿Qué pasa cuando alguien no tiene amigos/as?

Actividad 2

Seguir o no a la manada

Lean el siguiente texto y compartan sus opiniones:

A veces, tomar nuestras propias decisiones es difícil; pero cuando otras personas intentan influenciarnos, presionándonos para que decidamos algo en lugar de otra cosa, puede resultar más difícil aún. Cuando otros compañeros/as intentan influir en nuestras decisiones, estamos ante una **presión de grupo**. Es un tema con el que todas las personas tenemos que lidiar, incluso los adultos. Pero, ¿por qué sentimos este tipo de presión?

Algunas personas ceden ante la presión de grupo porque quieren caer bien y ser aceptados, por miedo a perder a sus amigos/as o porque les preocupa que los otros se burlen si no se

unen al grupo. Otros ceden porque tienen curiosidad de probar algo nuevo que el resto ya está haciendo. La noción de que “todo el mundo lo hace” puede influenciar, a veces, a que algunos chicos/as se olviden de lo que les gusta y de lo que quieren... de su buen juicio y de su sentido común.

Ahora... ¡a opinar! Escriban lo que piensan sobre lo que leyeron y luego compárenlo con las opiniones del resto del grupo para completar la lista:

Lo que opinás vos

Lo que opina el grupo

Actividad 3

¿Responder sin dejarte presionar?

Una manera de manejar la presión del grupo es tener claro lo que uno siente o quiere, y defenderlo ante los otros utilizando frases o planteamientos, en primera persona, como los que se señalan a continuación:

Yo siento...

Yo quiero...

Yo no haré...

A mí no me gusta...

A mí me molesta...

Yo no estoy de acuerdo...

¡A ponerlas en práctica!

Resolvé las siguientes situaciones utilizando las frases listadas en la página 43.

- Tus amigas te invitan a salir del colegio antes de que terminen las clases, para irse a la plaza. Tenés muchas ganas de hacerlo pero vos sentís que no lo debés hacer.
- Tus amigos te piden leer el diario íntimo de tu hermana. Vos sabes que es algo muy privado, pero no querés decepcionarlos.
- Tenés tus ahorros reservados para comprarte algo que te gusta. Tus amigas te insisten en que compres papas fritas para todas. Vos querés guardar tu plata pero no querés que te traten de egoísta.
- Están en la casa de un compañero/a haciendo una tarea y el grupo propone probar la cerveza que hay en la heladera.

¡Y tantas otras situaciones! Faltar a clases de gimnasia, sacar algo del supermercado sin pagar, tocar los timbres en casas ajenas, molestar por *facebook* a otras personas, fumar o tomar alcohol, gritarle cosas a los vecinos o a gente que pasa por la calle... ¿se les ocurren otras cosas como estas que hayan vivido?

Otro tipo de presión:

Los amigos/as son una gran compañía para jugar y divertirnos. Con ellos, aprendemos y ponemos en práctica valores como el respeto, la aceptación y la tolerancia, es decir, habilidades para relacionarse con otros y comprometerse afectivamente. Los amigos/as nos permiten ejercitar nuestra autonomía y poner a prueba nuestras ideas, opiniones y derechos. Nuestros amigos/as nos cuidan y nos comprenden; son nuestros aliados.



A veces, nuestras amistades nos pueden presionar a hacer cosas para que seamos mejores, para crecer. Por ejemplo, nos pueden ayudar a estudiar, a cumplir con nuestras obligaciones o a experimentar y conocer cosas nuevas que nos permitan saber más y conocernos mejor.



Redondeando

La amistad es un valor que nos lleva a compartir con otros todo lo que somos en esencia.

El argumento más importante para resistir a la presión del grupo es darse cuenta de que esta presión nos puede llevar a perder nuestra libertad de elección. Debido a ella, podemos dejar de lado nuestros propios deseos, creencias, valores y preferencias; es decir, hacer valer las motivaciones o deseos del grupo por sobre los propios.

Yo aprendí...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

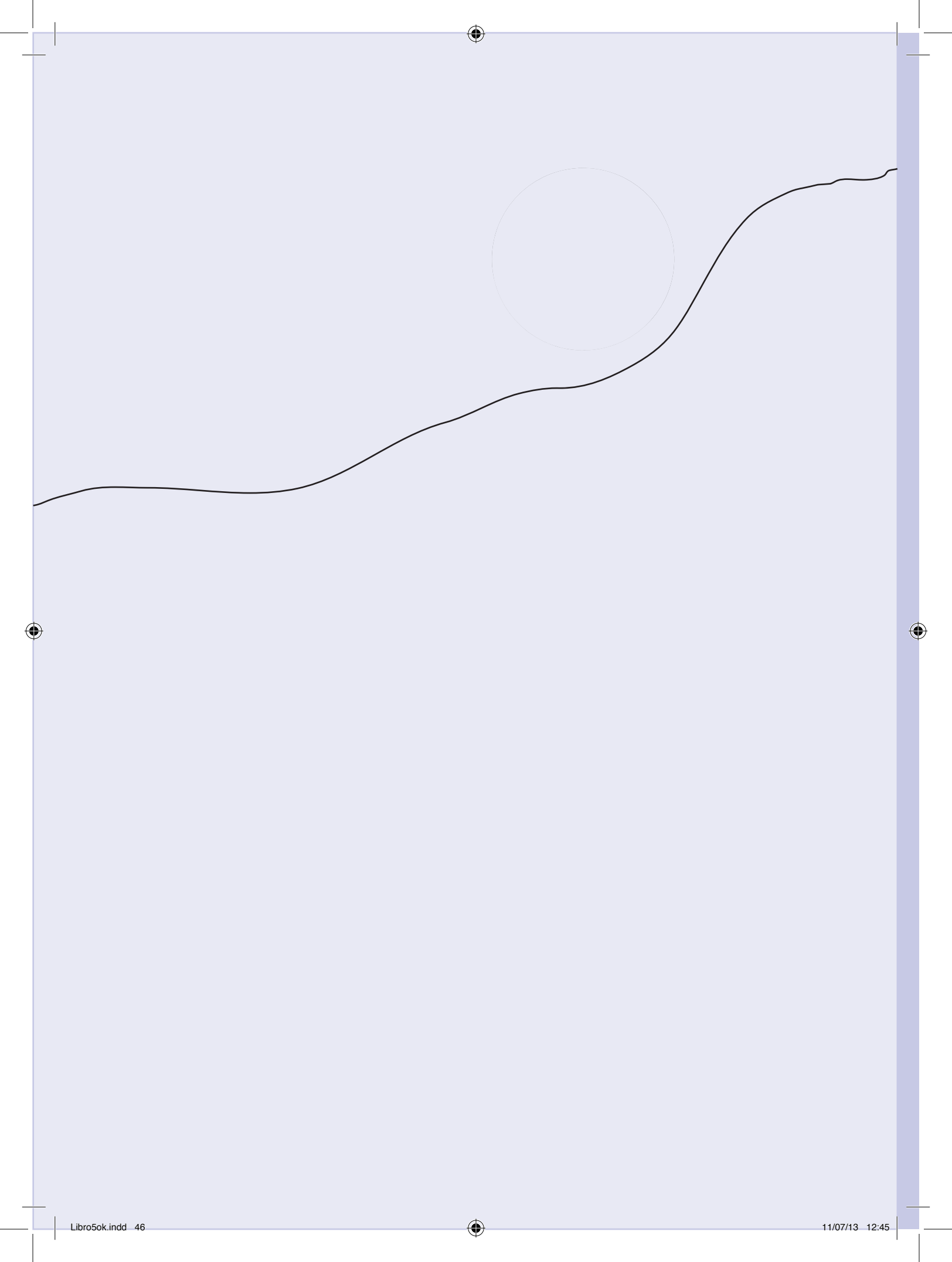
.....

.....

.....

.....

.....



Unidad 8

Creciendo y tomando decisiones

En unidades anteriores profundizamos en nuestra imagen personal. Todos tenemos una idea más o menos establecida de nosotros mismos; y seguramente haya aspectos que nos gustan y queremos mantener, y otros que nos gustaría cambiar.

Las personas somos seres dinámicos, con capacidad de cambio y crecimiento. Por esta razón, en esta unidad detectaremos cuáles son los aspectos que nos disgustan, que nos molestan y que nos gustaría modificar.

El proponerse cambiar algo que nos molesta nos permite sentirnos capaces de crecer y desarrollarnos en la dirección que nos interesa, abandonando las ideas acerca de nosotros mismos que nos limitan.



Actividad 1

Cambia, todo cambia



Escribí un listado de los aspectos que no te gusten de vos mismo y que quieras cambiar.

.....

.....

.....

¡Leamos nuestras listas y recibamos sugerencias!

Anotá las sugerencias más importantes que te dio tu grupo para alcanzar tu meta:

.....

.....

.....

Durante la semana, pensá en tu meta e intentá cumplirla.

Actividad 2

Leemos y conversamos entre todos

Cuando cada uno hizo el listado de los aspectos que no le gustaban de sí mismo, seguramente incluyó muchas etiquetas tales como: “yo soy tímido”, “yo soy malo para los deportes”, “yo me enojo fácilmente”, “soy malo dibujando”, etc.

¿Fue así? A menudo, estas frases se afirman categóricamente, como si no pudieran cambiarse; y sirven para evitar realizar algunas actividades o ignorar nuestros defectos. En estos casos, el “yo soy” sirve como un justificativo y nos impide crecer.

Algunas de estas frases son etiquetas que otras personas nos impusieron y terminamos por creer que eran ciertas, como por ejemplo: “yo soy malo para las matemáticas”. En otros casos, nosotros inventamos estas etiquetas para evitar tener que hacer cosas incómodas o difíciles, como por ejemplo: “yo soy tímido”.

Los “yo soy”, cuando son negativos, actúan como un freno para el desarrollo y el crecimiento personal. De cualquier modo, otras veces nos sirven para vencer desafíos o dificultades y crecer como personas.

Actividad 3

Diálogos conocidos

Completá estos diálogos, recordando situaciones similares que hayas vivido con amigos o con tu familia:



Un nene le dice a otro:

“¡Vamos a jugar al fútbol con los chicos de la otra escuela!”

.....

.....

.....

Una nena le dice a un nene:

“¿Me ayudás con esta tarea?”

.....

.....

.....

Un nene a otro:

“¿Vamos al cine?”

.....

.....

.....

Mamá que le pregunta al hijo:

“¿Venís al cumpleaños o te quedás estudiando?”

.....

.....

.....



Redondeando

¿Qué podemos hacer al respecto de las cosas que no nos gustan de nosotros mismos?, ¿Cómo podemos lograr cambiar?

Lo primero es querer. Podemos tomar la decisión de cambiar y eliminar de nuestro vocabulario los "yo soy" negativos, los "yo siempre fui así" o los "no puedo evitarlo". Al reemplazarlos por un "yo quisiera ser así", o un "me gustaría cambiar esto", nos estamos dando la posibilidad de actuar de un modo distinto.

Si sabemos qué queremos y cómo podemos lograrlo, ya tenemos la mitad del camino hecho. Todos tenemos la posibilidad de cambiar.

Yo aprendí...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Unidad 9

¿Cómo es y cómo quiero que sea mi comunidad?

Todas las comunidades son valiosas y tienen muchas cosas interesantes: historias, anécdotas, instituciones, edificios, espacios públicos, espacios privados, personas... y muchas riquezas para descubrir y disfrutar. Pero también tienen problemas y necesidades que atender. ¿Se preguntaron alguna vez qué cosas tiene su barrio o comunidad? ¿Y qué le falta? Y vos... ¿sabés que podés hacer para colaborar a que esté mejor?

Para empezar, una buena idea puede ser participar, no mantenerse al margen. Descubrir qué hay en nuestra comunidad nos puede ayudar a conocer qué cosas tiene para ofrecernos y qué cosas podemos ofrecerle nosotros a ella.

La comunidad a la que pertenecemos nos da un lugar para vivir y, a veces, también puede necesitar de nosotros. Con un poco de esfuerzo, se puede conseguir que ese lugar se convierta en un modelo a seguir. ¡Animate y animá a los demás para conseguirlo!

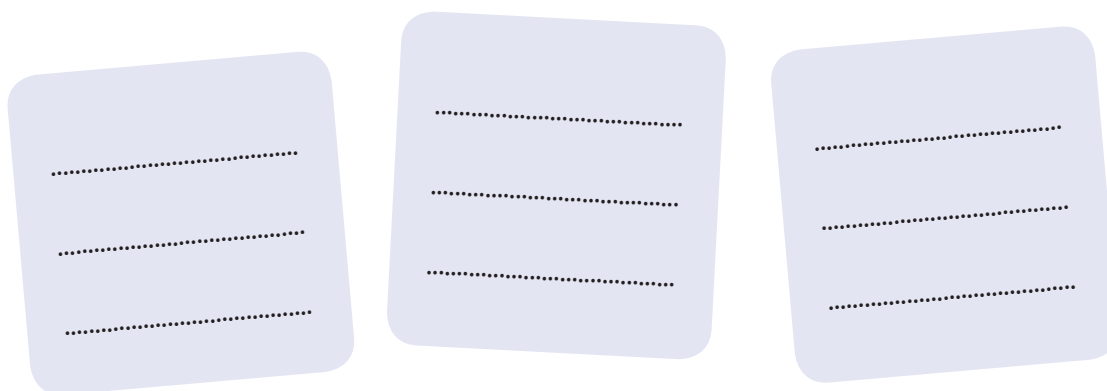


Actividad 1

Adivinanzas

Las comunidades o barrios están conformados por varias organizaciones e instituciones. Cada una de ellas tiene objetivos propios y atiende a distintas necesidades de las personas que habitan ese lugar. Por ejemplo, para cubrir necesidades de salud están las salitas, los centros de salud o los hospitales; para cubrir las necesidades de educación están las escuelas, etc.

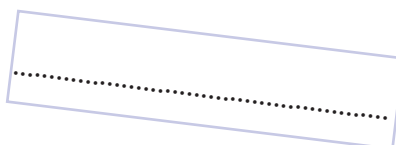
Hagamos una lista de las instituciones y organizaciones de la comunidad:



Adivinando...

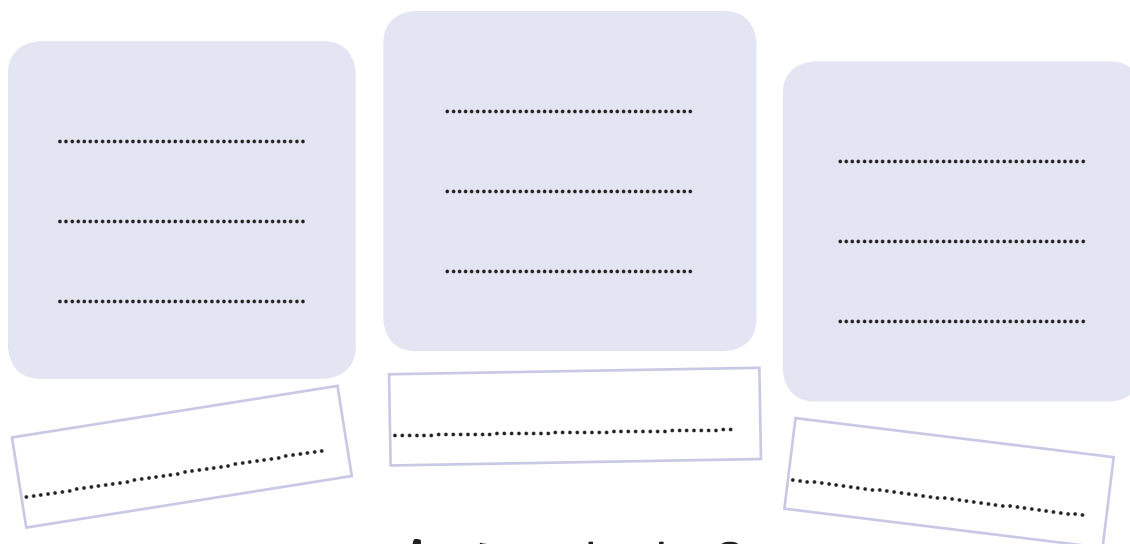
¿De qué institución se trata?:

*Abierta estoy,
para todos los chicos.
cerrada y triste,
sábados y domingos.*



¡Ahora es el turno de ustedes!

En pequeños grupos, inventen adivinanzas a partir de la lista de instituciones y organizaciones de su comunidad que realizaron anteriormente.



Actividad 2

Hacernos preguntas

- Conversen en pequeños grupos acerca de cómo ven la comunidad en la que viven. Pueden ayudarse con las siguientes preguntas:

¿Qué podemos hacer para conocer mejor nuestra comunidad?

¿Cuál es su historia?

¿Cuáles son los lugares que la gente disfruta más para pasear?

¿Cuáles son nuestros paisajes preferidos?

¿Hay alguna persona de nuestra comunidad que sea reconocida fuera de ella?

¿Qué podemos aprender de esa persona?

¿Cuáles son las necesidades de mi comunidad?

¿Qué problemas se presentan?

¿Qué podríamos hacer para colaborar en su resolución?

• **¿Hacemos un diagnóstico de nuestra comunidad?**

Un diagnóstico es un proceso en el cual un grupo de personas se organiza para conocer las **necesidades, aspiraciones, potencialidades y recursos** sobre alguna cosa (en este caso, la comunidad), para luego identificar propuestas de cambio que contribuyan a mejorar la calidad de vida de la población.

Veamos el significado de cada una de las palabras de esta definición:

Aspiraciones: intención de conseguir algo que se desea. Ejemplo: la población desea que su comunidad tenga espacios de recreación para la familia.

Necesidades: carencia o escasez de las cosas básicas para llevar una vida digna y saludable. Ejemplo: todos los chicos de la comunidad necesitan recibir una buena alimentación.

Potencialidades: es todo lo que ya existe en la comunidad que se puede activar o dinamizar para resolver un problema. Por ejemplo, si hacen falta viviendas, se puede aprovechar la experiencia y los conocimientos que tienen algunas personas acerca de la construcción.

Recursos: lo que se dispone para satisfacer una necesidad, llevar a cabo una tarea o conseguir algo. Ejemplo: un terreno amplio para hacer una huerta comunal.

Conversamos entre todos:

¿Qué aspiraciones, necesidades, potencialidades y recursos creen ustedes que existen en la comunidad o en el barrio en el que viven?

Registren aquí la opinión del grupo:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Actividad 3

La participación de todos

Ya realizaron un listado de instituciones y organizaciones de la comunidad así como de las necesidades de la población que éstas satisfacen; ya conocieron la definición de diagnóstico y comentaron en grupo qué aspiraciones, necesidades, potencialidades y recursos existen. Ahora, averiguaremos si otras personas de la comunidad opinan lo mismo que nosotros. Para realizar esta investigación, es importante pensar cuidadosamente sobre quiénes nos darán la información. Debemos elegir personas que sean representativas de la comunidad, considerando las diferentes organizaciones e instituciones, y tomando en cuenta, además, la edad (chicos, adolescentes, jóvenes, adultos) de modo de poder obtener un panorama amplio. Por ejemplo, podemos entrevistar a personas que trabajan en el Municipio o en la Junta Vecinal; a aquellos que pertenecen a asociaciones juveniles de clubes o parroquias; a agentes de salud, alumnos/as de otras escuelas, maestros/as, etc.

Aquí, les ofrecemos un modelo para iniciar esta pequeña investigación:

En nuestro grado estamos trabajando sobre el conocimiento de nuestra comunidad. Pensamos que lo que nos ofrece es (aquí completan lo que ustedes consideran que la comunidad les ofrece para crecer sanos, disfrutar del tiempo libre, etc.); y opinamos que uno de los problemas que deberíamos resolver es (aquí completan el problema o la necesidad detectados. Por ejemplo: la falta de agua potable en algunas zonas, la falta de jardines maternos, de plazas limpias, el maltrato, la indiferencia o falta de solidaridad entre las personas de la comunidad, etc.).

- ¿Estás de acuerdo con nosotros?
- ¿Qué disfrutás de vivir en esta comunidad?
- ¿Considerás que hay necesidades importantes que atender?

Conversamos entre todos:

Comentamos la información recogida. Las personas de nuestra comunidad ¿coinciden con nosotros? ¿Qué disfrutaban de vivir en nuestra comunidad? ¿Qué problemas o necesidades surgieron en esta pequeña investigación?

Completen el siguiente cuadro:

Cosas que se disfrutaron de la comunidad	Problemas encontrados y posibles soluciones

Para cerrar la unidad, los invitamos a realizar un viaje hacia el futuro. Imaginen, con detalles, cómo será su comunidad dentro de 5 años. Luego, contesten las siguientes preguntas:

¿Qué servicios tendrá mi comunidad?

.....
.

¿Cómo serán los lugares en los que jueguen los chicos y adolescentes?

¿Cómo serán sus calles, sus casas, sus parques?

¿Qué hábitos o costumbres tendrá la población?

¿Cómo participará la población en el desarrollo de tu comunidad?

Podés invitar a algún adulto a que realice este viaje también, de modo que aporte más ideas acerca de cómo podría ser la comunidad en la que viven en el futuro.





Redondeando

¿Por qué vale la pena preguntarnos qué nos gusta de nuestra comunidad, qué nos aporta y cuáles son sus necesidades? Porque así desarrollamos habilidades para formular ideas, expresar opiniones y tomar decisiones.

Expresamos, interpretamos y caracterizamos con nuestro propio lenguaje nuestra realidad y a partir de ello, nos podemos comprometer a realizar propuestas de cambio que lleven a mejorar la calidad de vida de todos.

Yo aprendí...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

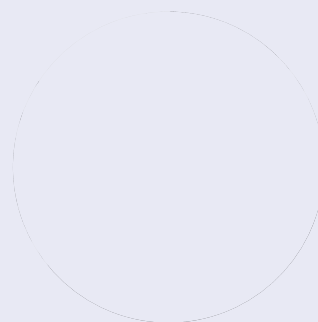
.....

.....

.....

.....

.....



Unidad 10

Escuela libre de humo

El tabaco es una planta de la cual se utilizan sus hojas, secas y fermentadas, para fabricar cigarrillos. Siendo una sustancia de curso legal, cuya venta y consumo están reguladas por la ley; es la sustancia de uso más frecuente a nivel mundial. Si bien sus tres principales componentes son la nicotina, el monóxido de carbono y el alquitrán, contiene además, otras sustancias irritantes.

Desde que se conocen los efectos negativos del tabaco, muchas personas han dejado de fumar y muchos jóvenes están tomando la decisión de no empezar.



Actividad 1

Mancha humo

¡Juguemos a la mancha humo!

Antes de charlar en grupo sobre los efectos del tabaco, haremos una relajación todos juntos. Sentados o recostados en el piso, con los ojos cerrados, nos concentramos en nuestra respiración: el aire entra por la nariz, llega a la zona del ombligo y sale de nuevo por la boca. Lentamente, vamos relajando todos los músculos del cuerpo, dejando que el aire nos acaricie por dentro. Una vez que estamos cómodos, ponemos nuestra atención en nuestros sentidos. ¿Qué podemos oler? ¿Qué podemos escuchar?

Prestamos atención a los sonidos más lejanos (voces, motores de autos, etc.), para luego concentrarnos en aquellos más próximos (los que vienen del aula), hasta reparar en los que provienen de nuestro interior, como la entrada de aire en los pulmones o el latido de nuestro corazón.

Una vez que hayan terminado, conversen en grupo intentando responder esta pregunta: ¿qué nos perderíamos si fumáramos tabaco?

Las personas que fuman pierden capacidad pulmonar; al no tener limpios los conductos por los que respiran les cuesta, por ejemplo, practicar deportes. Además, pierden parte de la capacidad olfativa y gustativa.

Actividad 2

Entrevista a una persona que fuma

Este ejercicio consiste en entrevistar a una persona adulta, puede ser un familiar tuyo, que habitualmente fume. Contale que sus respuestas serán de mucha utilidad para vos, tus compañeros/as.

Entrevista

Nombre:

Sexo:

Edad:

¿Desde qué edad fuma?

¿Por qué empezó a fumar?

.....

¿Cuántos cigarrillos fuma al día?

¿Por qué o para qué fuma?

¿Ha intentado dejar de fumar? ¿Por qué?

.....

¿Le ha costado dejar el cigarrillo? ¿Por qué?

¿Qué mensaje le daría a los chicos en relación a los cigarrillos?

.....

A continuación, veamos lo que ustedes saben acerca del tabaco y sus efectos. Marcá con una **X** la respuesta que te parezca correcta.

<i>Pregunta</i>	<i>No</i>	<i>Creo que no</i>	<i>Sí</i>	<i>Creo que sí</i>	<i>No se</i>
<i>Fumar, ¿es dañino para la salud?</i>					
<i>Estar en una habitación llena de humo de tabaco, ¿es dañino para la salud de los que no están fumando?</i>					
<i>¿Es fácil para un fumador dejar de fumar?</i>					
<i>El humo del tabaco ¿causa mal aliento?</i>					
<i>¿Puede el cigarrillo causar infarto del corazón?</i>					
<i>Al hacer ejercicio físico, ¿el fumador se cansa antes que el no fumador?</i>					
<i>El tabaco ¿causa cáncer de pulmón?</i>					

Ahora, nos gustaría conocer tu opinión acerca del tabaco, aunque nunca hayas fumado. Marca con una x tu opinión.

• Fumar ayuda a relajarse.	
Totalmente en desacuerdo	☐
Relativamente de acuerdo	☐
Totalmente de acuerdo	☐

• Las personas fumadoras son más interesantes.		• Fumar ayuda a tener amigos.	
Totalmente en desacuerdo	☐	Totalmente en desacuerdo	☐
Relativamente de acuerdo	☐	Relativamente de acuerdo	☐
Totalmente de acuerdo	☐	Totalmente de acuerdo	☐

• El tabaco no es tan dañino para la salud como dicen.	
Totalmente en desacuerdo	☐
Relativamente de acuerdo	☐
Totalmente de acuerdo	☐

Sistematicen y compartan los resultados de todos los cuestionarios.

Actividad 3

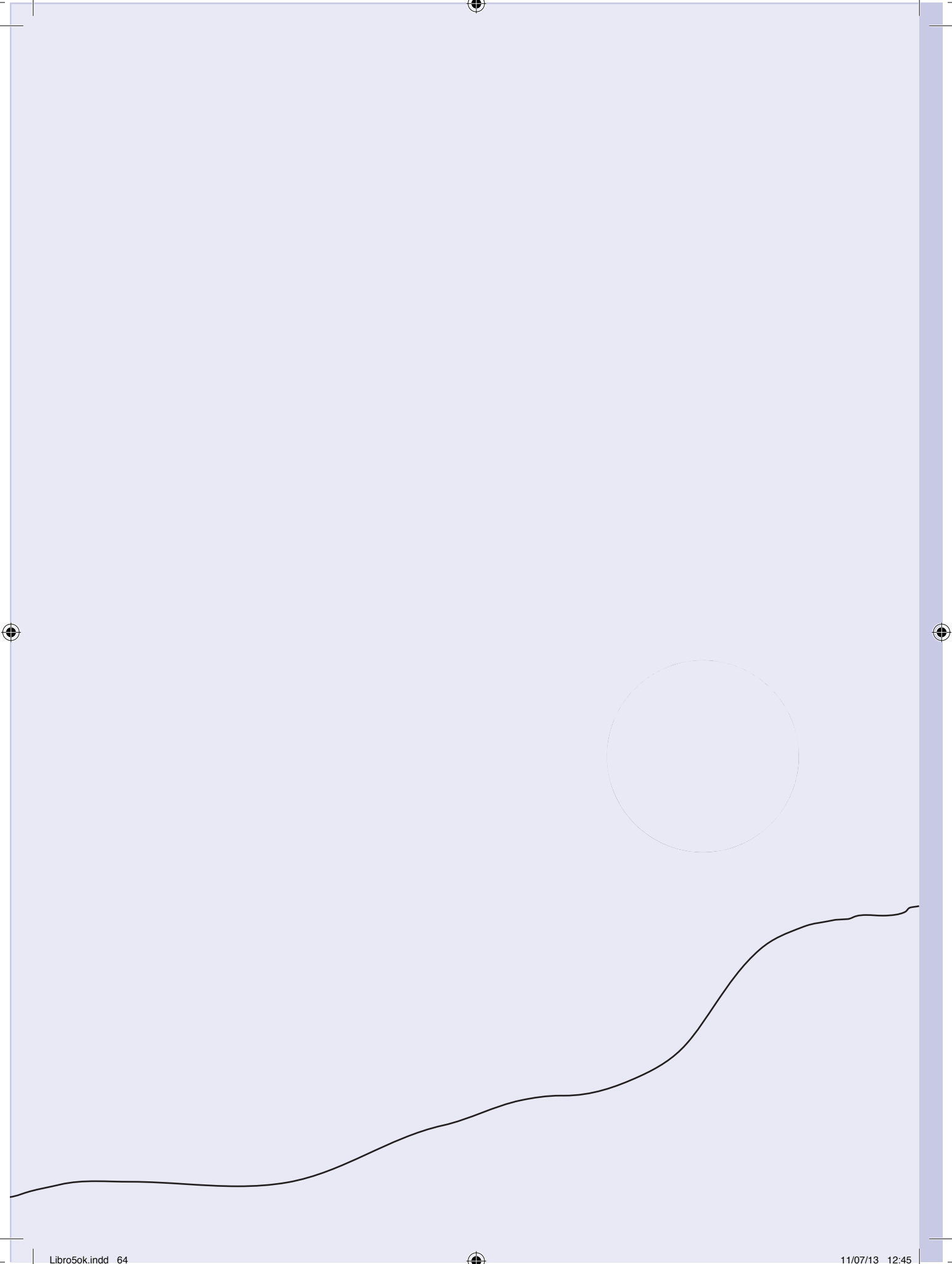
¡A debatir!

Compartimos algunas afirmaciones para el debate y la discusión en el grupo. ¿Es cierto lo que sostienen estas afirmaciones? Confirmen o refuten cada una de ellas.

- Hoy fuman menos personas que antes.
- Cada vez más adultos dejan de fumar.
- El humo del ambiente tiene una concentración alta de sustancias irritantes y peligrosas.
- El humo cercano hace que los no fumadores se conviertan en fumadores involuntarios.

Ahora, con todo lo que investigamos, discutimos y aprendimos, vamos a preparar carteles grandes para pegar por toda la escuela con la consigna:

ESCUELA LIBRE DE HUMO



Unidad 11

Nos despedimos

Fin, Game Over... ¿Ya terminó?

Los finales pueden ser tristes o alegres, sorprendidos o esperados; pero lo cierto es que siempre cierran una etapa para dar lugar a una nueva. Un buen cierre da lugar a un buen comienzo, de modo que podamos seguir buscando, seguir preguntando y seguir aprendiendo a lo largo de este camino que es la vida. Hay una canción de Joan Manuel Serrat que dice:

*Hoy puede ser un gran día,
plantéatelo así:
aprovecharlo o que pase de largo
depende en parte de ti.*

*Dale el día libre a la experiencia
para comenzar
y recíbelo como si fuera
fiesta de guardar.*

*Ese es el desafío: hacernos responsables de nuestro propio camino,
del rumbo de nuestra propia vida... todos los días.*



Actividad 1

Nuestros acuerdos

Cuando iniciaron *Quiero Ser*, en la unidad 1, se pusieron de acuerdo en ciertas formas de actuar individual y grupalmente, ¿se acuerdan?

Ahora llegó el momento de mirar hacia atrás para comprobar si esas pautas funcionaron, si fueron respetadas o si se transgredieron, intentando recordar qué sucedió en esos casos.

Para seguir reflexionando:

- ¿Todos participaron en las clases del *Quiero Ser*?
- ¿Pudieron expresar sus opiniones?
- ¿Cuándo no estaban de acuerdo, qué hacían?
- ¿Cómo resultaron las actividades grupales?
- ¿Cómo describirían el ánimo grupal al trabajar con el *Quiero Ser*?

Actividad 2

En pocas palabras...

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

Unidad 1: Bienvenidos al Programa

Unidad 2: Contame un cuento

Unidad 3: ¿Cómo soy yo?

Unidad 4: Expresar lo que sentimos

Unidad 5: Mejorando nuestra comunicación

Unidad 6: Redes sociales

Unidad 7: La vida en grupo

Unidad 8: Creciendo y tomando decisiones

Unidad 9: Cómo es y cómo quiero que sea mi comunidad

Unidad 10: Escuela libre de humo

Unidad 11: Nos despedimos

Aquí van dos ejemplos:



Unidad 3, “¿Cómo soy yo?”: Conocer bien a los otros es inteligente, conocerse bien a sí mismo, es sabiduría (Alfred Einstein).

Actividad 3

Con estilo musical

This image shows a full page of primary-ruled paper. It features two vertical columns of horizontal dashed lines, designed for handwriting practice. The left column contains 10 rows of lines, and the right column also contains 10 rows. There are no margins or additional markings on the page.



Redondeando

"Gente necesaria"

*Hay gente que con solo decir una palabra
enciende la ilusión y los rosales,
que con solo sonreír entre los ojos
nos invita a viajar por otras zonas,
nos hace recorrer toda la magia.*

*Hay gente, que con solo dar la mano
rompe la soledad, pone la mesa,
sirve el puchero, coloca las guirnaldas.
Que con solo empuñar una guitarra
hace una sinfonía de entrecasa.*

*Hay gente que con solo abrir la boca
llega hasta todos los límites del alma,
alimenta una flor, inventa sueños,
hace cantar el vino en las tinajas
y se queda después, como si nada.*

*Y uno se va de novio con la vida
desterrando una muerte solitaria,
pues sabe, que a la vuelta de la esquina,
hay gente que es así, tan necesaria.*

Hamlet Lima Quintana

Yo aprendí...

.....

.....

.....

.....



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 5° 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: Duo Tono

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.