

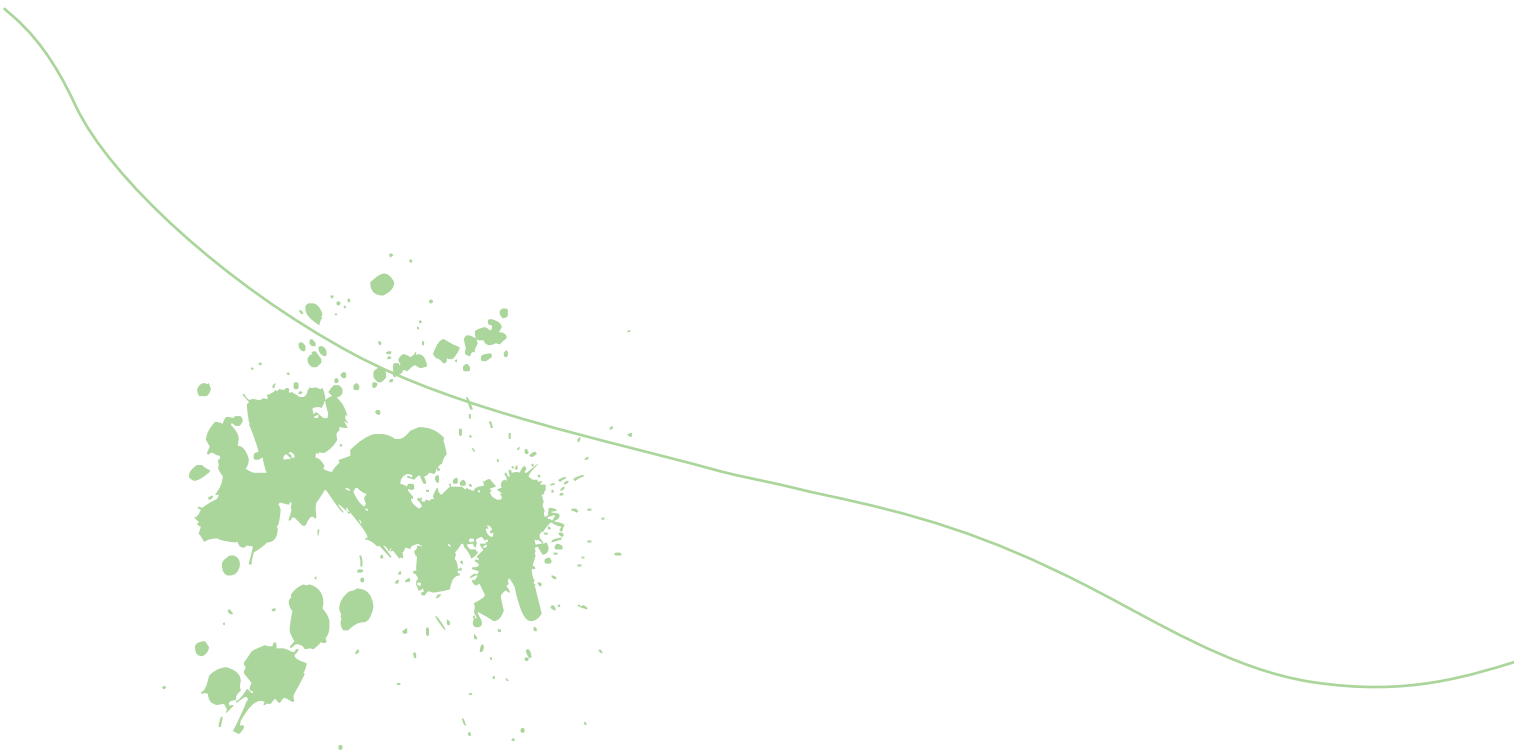
Programa de prevención  
de las adicciones  
en el ámbito escolar

**Quiero Ser**

CUADERNILLO PARA EL ALUMNO

**QUIERO  
SER 6º**





# ÍNDICE

<b>UNIDAD 1</b>	<b>Bienvenidos al Programa</b>	<b>5</b>
<b>UNIDAD 2</b>	<b>Contame un cuento</b>	<b>11</b>
<b>UNIDAD 3</b>	<b>Me gusta cómo soy</b>	<b>17</b>
<b>UNIDAD 4</b>	<b>¡Alta tensión!</b>	<b>21</b>
<b>UNIDAD 5</b>	<b>Ser asertivos</b>	<b>27</b>
<b>UNIDAD 6</b>	<b>¿Nos netiquetamos?</b>	<b>33</b>
<b>UNIDAD 7</b>	<b>¿Quién tiene razón?</b>	<b>39</b>
<b>UNIDAD 8</b>	<b>¿Cómo tomar decisiones?</b>	<b>43</b>
<b>UNIDAD 9</b>	<b>Mi derecho a participar</b>	<b>49</b>
<b>UNIDAD 10</b>	<b>Las adicciones</b>	<b>55</b>
<b>UNIDAD 11</b>	<b>Nos despedimos</b>	<b>59</b>





# UNIDAD 1

## Bienvenidos al Programa

*Conversar, aprender, discutir, jugar... Quiero Ser es un programa que nos invita a pensar en nosotros y en los demás, a organizarnos de manera diferente en el aula; a discutir e investigar sobre las cosas que nos pasan.*

*Sus preguntas no tienen una sola respuesta. Sus páginas, lentamente, se irán llenando con tus propias anécdotas, reflexiones, acuerdos grupales, información y otros datos que vayas aprendiendo.*

*Este programa te ayudará a conocerte y a fortalecer algunas habilidades, a asumir responsabilidades y a conocer las consecuencias de las cosas que hacés, preparándote para enfrentar mejor la vida y los momentos difíciles o conflictivos que se puedan presentar.*

*Te invitamos a descubrirte y a quererte, a que te reconozcas como un ser que crece, vive y necesita de los otros para su desarrollo integral, ya sea la familia, los amigos/as, maestros/as, compañeros/as. ¡Adelante!... es el momento de comenzar.*

# ACTIVIDAD 1

## UN CRUCIGRAMA... ¡SOBRE MÍ!

Un crucigrama consiste en una cuadrícula en la que hay que escribir palabras que se cruzan tanto vertical como horizontalmente. Hay casillas blancas dónde se tienen que escribir las letras y casillas negras que separan las palabras. Para poder jugar, hay que leer atentamente las definiciones que se proporcionan y adivinar cuáles son las palabras escondidas.

Los crucigramas pueden ser muy divertidos; y mucho más si hablan de cosas que nos conciernen o, simplemente, sobre nosotros mismos y nuestras características personales.

A continuación, vamos a hacer un crucigrama personal: elegí un título que te represente y ubicá todas las palabras que tengan que ver con vos.

Aquí va un ejemplo:

1	A	2	L	3	A	4	C	5	A	6	S	A
7	C	O	L			8	A	M	O			
9	A	S	A	R			10	O	L	A		

### Horizontales:

1. Parte del ave.
4. Morada, lugar en el que habitamos.
7. Planta de huerta con hojas muy anchas.
8. Dueño.
9. Fritar, dorar.
10. Onda de gran amplitud que se forma sobre la superficie de las aguas.

### Verticales:

1. En este lugar.
2. Artículo plural.
3. Parte del ave.
4. Símbolo químico del calcio.
5. Adoro.
6. Estrella luminosa, centro de nuestro sistema planetario.

Podés tener en cuenta tu nombre, tu edad, el lugar en el que vivís, el grupo de música que te gusta, un libro que leíste, tu deporte o comida preferidos... y todo lo que se te ocurra.

Una vez que lo tengas listo, intercambialo con un compañero/a, a ver si puede resolverlo y conocerte mejor.

## ACTIVIDAD 2

### MI RETRATO



Te invitamos a diseñar un cuadro sobre vos mismo. Podés dibujarte o pegar una foto, decorando la hoja con otras cosas que tengan que ver con vos: 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 de amigos... ¡lo que quieras!



# ACTIVIDAD 3

## LAS REGLAS DE MI GRUPO

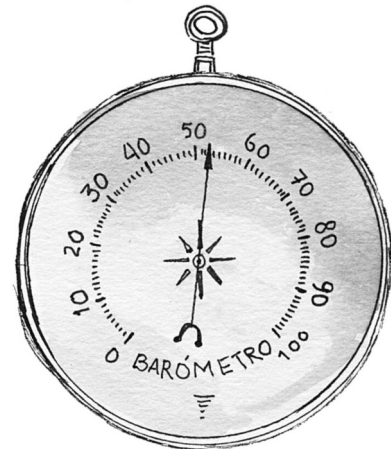
Para que un grupo funcione bien y todos se ayuden mutuamente, es muy útil ponerse de acuerdo sobre cómo van a trabajar. Para ello, se pueden acordar ciertas reglas o normas de funcionamiento en el aula.

Vamos a hacerlo a través de un “barómetro grupal”: cada uno recibirá el dibujo de un barómetro. El docente dirá una palabra y cada uno deberá ubicarla como mejor lo considere de acuerdo a sus preferencias, acuerdo o agrado. Los valores más altos indican mayor importancia y el cero marca la neutralidad o indiferencia. Por ejemplo, si consideras que la “puntualidad” es una regla esencial para el grupo, la ubicarás alrededor del 80 o del 100.

Tengan en cuenta que ustedes también pueden elegir algunas palabras y decirlas en voz alta para que sus compañeros/as las ubiquen en el barómetro.

Una vez que terminen, discutan sobre la posición que le asignó cada uno y la importancia de las reglas para el buen funcionamiento del grupo. Luego, escriban aquí las cinco reglas más importantes que acuerda el grupo para trabajar durante todo el año.

- 1 .....
- 2 .....
- 3 .....
- 4 .....
- 5 .....









# UNIDAD 2

## Contame un cuento

*Al leer una historia podemos encontrar aspectos de nosotros mismos reflejados en los personajes, en los lugares o incluso en las situaciones. Además las historias traen, escondidos en sus metáforas, recursos que nos sirven para afrontar y resolver distintas situaciones de la vida. Un recurso es algo que uno guarda dentro de sí mismo hasta que se encuentra en alguna circunstancia en la que le es de gran utilidad. Saber que contamos con ellos nos puede ser de gran ayuda, sobre todo cuando se nos presentan situaciones que son difíciles de enfrentar.*

*A continuación, compartimos una historia que nos invita a conectarnos con nuestros propios recursos. Hay muchos que seguramente reconozcamos a primera vista y que nos resulten familiares. Otros, por el contrario, pueden ser desconocidos y reveladores... tal vez ocurra que descubramos algunos que queramos desarrollar, mejorar y enriquecer.*





# ACTIVIDAD 1

## LEEMOS JUNTOS EL CUENTO

### *“Las preguntas del vampiro”*

Era una vez y no era una vez, en un lugar ubicado ni cerca ni lejos, un próspero pueblo cuyo gobernante tenía fama de ser justo y honesto.

La vida en el poblado se desarrollaba sin mayores complicaciones, hasta que un día las personas del lugar fueron sorprendidas por un misterioso anuncio: “Se necesita con urgencia alguien que se presente ante nuestro gobernante ni vestido ni desnudo, que no llegue ni a pie ni a caballo, y que se dirija a él hablándole de modo que no sea ni desde adentro ni desde afuera de su casa. De no presentarse está persona, todos estamos en gran peligro”.

Las personas aún se preguntaban sobre el significado de tal proclama, cuando una joven se adelantó diciendo que ella entendía el enigma y era capaz de resolverlo. Así, la muchacha se presentó en la casa del mandatario, diciendo:

—He venido a ayudarte, abre la puerta pronto. —Cuando éste le abrió, ella se paró en el umbral y anunció desde la puerta: —Como ves, no estoy ni afuera ni adentro de tu casa, con lo cual he cumplido con el primero de los requerimientos que exigías. Además me vestí con una red que me cubre y no me cubre y no llegué ni a pie ni a caballo, ya que vine montada en un burro.

El joven mandatario se sorprendió gratamente, pero sus ojos mantenían una gran preocupación. La invitó a entrar, y una vez que se sentaron, le contó que un temible vampiro había aparecido en el pueblo y que presentándose ante él juró destruir todo a su paso. Personas de su confianza lo espionaron mientras dormía durante el día y le escucharon decir, entre sueños, que solo una persona que se presentara de aquel modo podría salvar a la población.

—Pues aquí estoy lista para ayudar, trataré de dar lo mejor de mí. ¿Qué tengo que hacer? —preguntó la muchacha.

—Debes encontrar la respuesta a los acertijos que nos ha impuesto el vampiro. El primero es: ¿cuántas estrellas hay en el cielo?

—Ese es fácil —respondió la muchacha—, dile que hay tantas estrellas como pelos tiene la cabeza de un vampiro; y si no te cree, dile que se los cuente arrancándoselos uno por uno y lo confirme él mismo.

—Muy bien, se lo diré —dijo el mandatario—. Ahora el segundo: ¿qué distancia hay desde aquí hasta el fin del mundo?



La joven enseguida contestó: —La misma distancia que hay desde el fin del mundo hasta aquí. —Sí, es una buena respuesta —dijo él, satisfecho—; ahora vayamos al último acertijo: ¿qué altura tiene el cielo?

La muchacha sonrió: —No hay dificultad en esa pregunta —exclamó—. El cielo está tan alto como la distancia que alcance un vampiro al patearse a sí mismo. Y si no lo cree, que lo intente. Así fue que, en medio de la noche, el vampiro apareció frente al mandatario reclamando las soluciones de los acertijos. El hombre le dio las respuestas que le había dicho la muchacha y el vampiro se puso furioso, porque eran correctas.

—Igualmente los destruiré —aulló el vampiro, con voz lúgubre— ya que deshacerte de mí es prácticamente imposible. La única manera sería que alguien que no sea hombre ni bestia me ofrezca un regalo que no sea regalo, se acerque a mi sin estar comiendo ni ayunando en ese momento, y me extermine de alguna forma que no sea ni con metal, ni cuerda, ni arma, ni agua, ni fuego, ni piedra. —Y diciendo estas palabras, se retiró a la cueva donde dormía.

El gobernante consultó a la joven y ella le dijo que no se preocupara y que tuviera confianza, que resolvería el acertijo. Al otro día, durante el crepúsculo, la muchacha fue a la cueva del vampiro y, adentrándose en la oscuridad, dijo con firmeza:

—¡Despierta! Ha llegado tu hora —y agregó—: Aquí me tienes, no soy ni hombre ni bestia, ya que soy una mujer. Y ahora no es ni de día ni de noche.

Se escuchó un rugido, el vampiro abrió los ojos y de ellos emanó una llamarada de luz roja.

—Aquí tienes tu regalo que no es regalo —dijo la joven y le extendió un pájaro que, cuando el vampiro intentó tomarlo, salió volando.

—Igualmente, el acertijo no está completo, atrevida mujer —gruñó el vampiro—, tanto si estás comiendo o ayunando habrás perdido.

—Ni una cosa ni la otra —contestó la muchacha—. Estoy masticando la corteza de un árbol. Tan pronto hubo pronunciado estas palabras, el vampiro, encontrándose vencido, cayó al suelo envenenado por su propia ira. Y así llegó su fin: sin metal, ni cuerda, ni arma, ni agua, ni fuego, ni piedra.

Cuando la joven y el mandatario se reencontraron, celebraron el triunfo con alegría. Hicieron partícipe a todo el pueblo, contando la historia completa y sin omitir detalle. Después de los festejos, el joven gobernante se aproximó a la muchacha y le dijo con un tono de complicidad: —Ahora, me gustaría que uses tu sagacidad para decirme lo que estoy pensando.

—Que soy tan inteligente y atractiva que te gustaría casarte conmigo —respondió en seguida la muchacha. Y como, nuevamente, esa era la respuesta correcta, ambos se unieron con gran felicidad.

## ACTIVIDAD 2

### COMPARTIMOS EL CUENTO



#### Respondan las siguientes preguntas:

- ¿Qué te llamó la atención del cuento?
- ¿Por qué?
- ¿Cómo era la joven del relato? ¿Qué recursos tenía para vencer al vampiro? Encuentren por lo menos ocho, buscando ampliarlos por medio de sinónimos.
- ¿Para qué puede servirle a una persona desarrollar esos recursos? Encuentren situaciones hipotéticas o anécdotas personales o de personas conocidas donde estos recursos hayan sido aplicables y útiles. Compártanlas oralmente a todo el grupo.
- ¿Cuáles de estos recursos te parece que usás cuando: jugás con tus amigos, estudiás, entendés lo que explica el docente, aprendés a hacer algo nuevo, realizás una actividad manual, etc.?

## ACTIVIDAD 3

### ¡A JUGAR!

Vamos a inventar adivinanzas, chistes y colmos, usando como disparadores los temas que hayan surgido a partir de lo trabajado en el cuento. Todos tenemos habilidades para pensar usando creatividad, autonomía, pensamiento lateral y flexibilidad; y todos podemos jugar con las asociaciones que hacemos de las cosas.

Hay caminos sencillos para inventar adivinanzas, y aquí les mostramos algunos. Tengan en cuenta que, para hacerlo, es útil pensar la respuesta en primer lugar y, a partir de allí, inventar el resto:

- Elegir cualquier objeto visible de la sala, describir entre todos su función real y luego describir las mismas funciones por medio de metáforas. Por ejemplo: cuando blanco quiero ver, con ella todo lo hago desaparecer. ¿Qué es? (la goma)
- Elegir una palabra que se pueda contener dentro de otras palabras, como sucede con la palabra "oso": oloroso, mimoso, grandioso, etc. A partir de ahí, elaborar preguntas o frases que conduzcan a la respuesta. Por ejemplo: Un oso en patineta (patinoso).

En pequeños grupos, preparen sus adivinanzas, colmos y/o chistes. Cuando estén listos comienza la... ¡Batalla desopilante! Cada grupo dirá sus producciones en voz alta y el resto de la clase adivinará las respuestas. Pueden armar un juego con puntuaciones, donde el primer grupo que llegue a 10 puntos gane la partida.



# REDONDEANDO

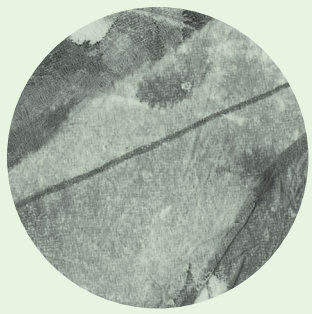
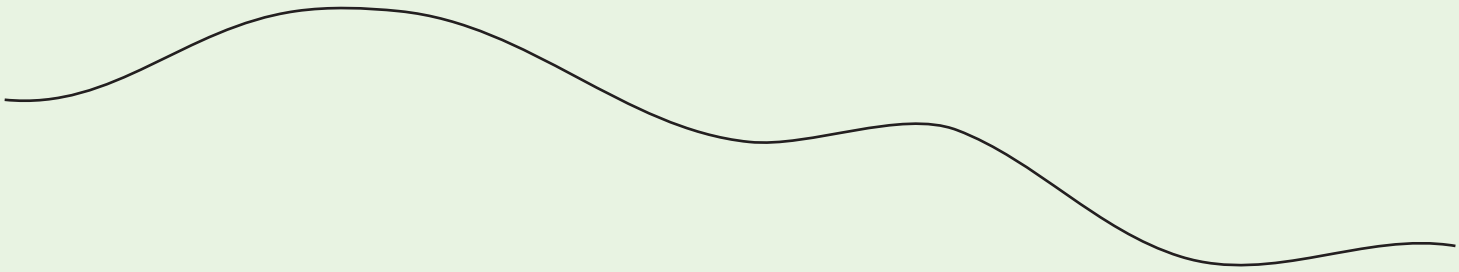
*Saber cuáles son tus recursos puede ser de mucha ayuda. Tomate tu tiempo para pensar en ellos, recordá que es una herramienta que te servirá siempre que la necesites. Algunas personas tienen miedo a descubrirse, y terminan por convertirse en personas débiles y vulnerables, poniéndose, de este modo, a sí mismos en una situación de riesgo.*

## Yo aprendí...



Area with horizontal dotted lines for writing.





# UNIDAD 3

## Me gusta cómo soy

*La autoestima es la sensación de satisfacción o insatisfacción con uno mismo. Es decir, es el sentido de autovaloración que una persona hace de sí misma en sus distintos roles en la vida: como hijo/a, alumno/a, amigo/a, etc.*

*Algunas personas dicen que la autoestima es la unión entre dos sentimientos: "yo puedo" y "yo valgo". Se construye a partir de nuestras características personales, nuestro desempeño en distintas áreas (el deporte, la música, la amistad, etc.), y también por lo que los demás dicen de nosotros. Este proceso comienza cuando somos bebés.*

*Las personas que tienen una alta autoestima se ven como personas valiosas, que pueden aprender y hacer muchas cosas. La mayor parte del tiempo están a gusto consigo mismas, y también aceptan que no todo lo pueden hacer bien y que no le van a simpatizar a todo el mundo. Así, pueden disfrutar de casi todo lo que hacen, sintiéndose seguras y queridas porque, en primer lugar, se quieren a sí mismas.*



# ACTIVIDAD 1

## UN ÁRBOL EN MEDIO DEL BOSQUE


Para desarrollar nuestra propia autoestima debemos comenzar por reconocer nuestros aspectos positivos y aprender más acerca de nosotros mismos.

Les proponemos hacerlo a través de una metáfora: si fueras un árbol, ¿cómo serías?

*En las raíces, escribí las cualidades y capacidades que creés que tenés.*

*En las ramas, anotá las cosas positivas que hacés por las otras personas.*

*En las hojas y frutos, anotá los logros y triunfos que tuviste en el último tiempo.*



Para cerrar, cada uno pegará en las paredes del aula su árbol para que todos lo vean. Agreguen raíces o frutos de acuerdo a los comentarios que van recibiendo. Tengan en cuenta que muchas veces los demás pueden ver en nosotros cosas que a nosotros mismos se nos pasan por alto.



## ACTIVIDAD 2

### COMPARTIMOS ENTRE TODOS

¿Cómo se sintieron realizando y presentando sus árboles?

¿Descubrieron alguna cosa de ustedes mismos que desconocían?

Todos los árboles son diferentes, como todos los integrantes del grupo. Las diferencias y los aspectos positivos de cada uno/a hacen que seamos únicos y diferentes. Cada persona es valiosa en sí misma; lo importante es conocer y valorar las características positivas y fortalezas que cada uno tiene.

## ACTIVIDAD 3

### CADA UNO EN EL GRUPO



¿Qué aporta cada uno de nosotros al grupo?

Nos dividimos en pequeños grupos. Cada integrante dirá aquella/s cosa/s que cree que aporta a su grupo y el resto dará su opinión; se trata de detenerse a reflexionar acerca de las características que cada uno ve en sí mismo y de las que los otros ven en uno.

Luego, harán una lista con los distintos aportes que hay en el grupo (habrá tantos como el número de integrantes).

**Algunas ideas para pensar...**

Yo apporto mis ideas porque soy muy estudioso.

Yo apporto mi voz para discutir con los maestros cuando creo que algo es injusto para nuestro grupo.

Yo apporto mi silencio cuando hay mucho ruido.

Yo apporto mi "juego limpio" en el deporte.

Yo apporto .....

Yo apporto mi mediación cuando hay un conflicto.

Yo apporto mis buenos chistes.

**Para reflexionar un poco más:**

- ¿Qué aporta cada uno al grupo?
- ¿Cómo es la imagen que tenemos de nosotros mismos?
- ¿Nos cuesta encontrar nuestras características positivas?

Seguramente, al hacer este ejercicio aparezcan características negativas de cada uno, esos aspectos que no nos gustan y que otros nos señalan. Veremos, a lo largo de este libro, algunos ejercicios para aprender a modificar lo que no nos hace sentir bien. Lo importante es reconocerse como personas con muchas potencialidades; el desafío, poder desarrollarlas.



## REDONDEANDO

*Algunas recomendaciones para tener en cuenta:*

**¡Confía en vos mismo!** Prestá atención a tus pensamientos y emociones. Actuá cuando creas que estás dando el paso correcto. Hacé lo que te haga sentir contento y te haga sentir satisfacción.

**¡Respetate!** No trates de ser como otra persona. Podés estar orgulloso de quien sos; investigá cuáles son tus talentos y habilidades.

**¡Aceptate!** Aceptá tus errores y aprendé de ellos, no reacciones exageradamente ante tus equivocaciones. Aceptá tus éxitos y fracasos como los aceptan aquellas personas que te quieren.

**¡Animate!** Tomá la actitud de "sí, se puede" y date el tiempo suficiente para alcanzar tus propias metas. Las buenas experiencias nos hacen crecer.

### Yo aprendí...



.....

.....

.....

.....

.....

.....



# UNIDAD 4

## ¡Alta tensión!

*¿Alguna vez te dolió la panza durante un examen? ¿O no pudiste conciliar el sueño porque estabas muy nervioso? ¿Se te hizo alguna vez “un nudo” en la garganta? ¿Y sentiste que tus manos empezaban a transpirar? Cuando estamos ansiosos, nerviosos o estresados, tal vez se nos vayan las ganas de dormir o de comer. Puede pasar que nos cueste prestar atención en el colegio, o no podamos recordar lo que estudiamos cuando llegamos a casa y debemos realizar las tareas.*

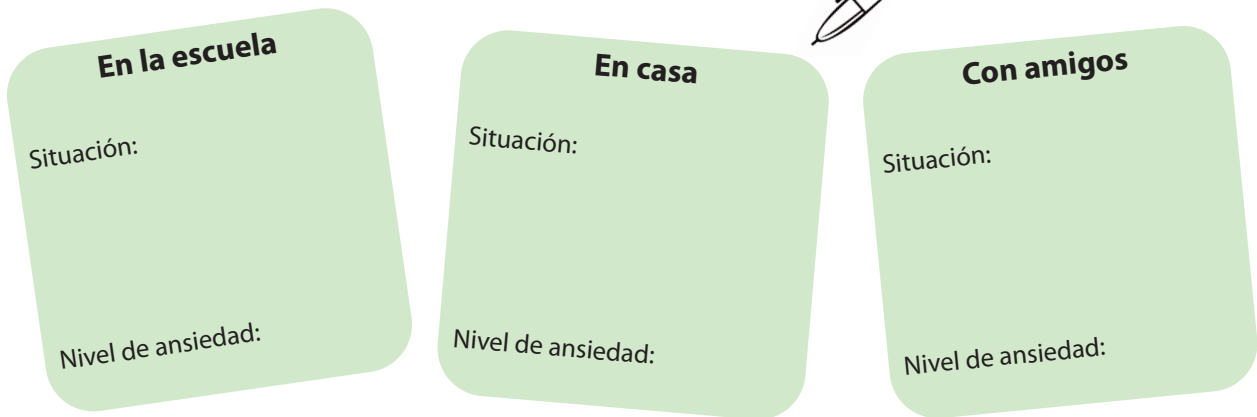
*La ansiedad es un conjunto de sentimientos de miedo, inquietud, tensión, preocupación e inseguridad que experimentamos ante situaciones que consideramos amenazantes. Produce cambios físicos en el cuerpo, tales como aceleración de los latidos del corazón, sudor, tensión muscular, temblores, etc. No es agradable y a nadie le gusta sentirse así, pero a todos nos ha pasado en algunas circunstancias. La ansiedad es normal, y es parte de la vida.*



# ACTIVIDAD 1

## SITUACIONES QUE NOS CAUSAN ANSIEDAD

Completá con las situaciones que te hagan sentir tensión. Escribí en cada caso el nivel de ansiedad (bajo, medio, alto) que sentís.



**En la escuela**

Situación:

Nivel de ansiedad:

**En casa**

Situación:

Nivel de ansiedad:

**Con amigos**

Situación:

Nivel de ansiedad:

Compartimos las situaciones con toda la clase, y anotamos en el pizarrón al menos cinco situaciones que nos ponen tensos o ansiosos en cada ámbito.

### **Conversamos entre todos:**

¿Hay situaciones en común en todos los miembros del grupo?

Leemos, comentamos y damos ejemplos entre todos acerca de las siguientes ideas:

- *Todos nos hemos sentido tensos o ansiosos, la ansiedad es parte de la vida.*
- *En general, no es un sentimiento agradable.*
- *Los psicólogos que estudian el estrés y la ansiedad han descubierto que mucha gente se siente ansiosa cuando temen no hacer bien una actividad determinada.*
- *Muchas personas temen que el resto se ría de ellos o sean motivo de broma si algo no les sale bien.*
- *Las consecuencias de no hacer algo bien son en general mucho menos "terribles" de lo que la gente imagina.*
- *Ponerse ansioso no permite hacer una actividad tan bien como quisiéramos. Incluso, nos hace evitar situaciones que son buenas para nosotros y que pueden ayudarnos a crecer.*

## ACTIVIDAD 2

### INVESTIGAMOS

Los científicos que se dedican a investigar por qué la gente se pone tensa sostienen que las situaciones más comunes que producen ansiedad en las personas son:

- *Enfrentarse a situaciones nuevas o no familiares (por ejemplo: ir a un lugar donde habrá gente que uno no conoce).*
- *Pruebas o exámenes.*
- *Exponer en público (por ejemplo, tener que hablar frente a un grupo, tocar un instrumento musical frente a una audiencia, etc.).*
- *Las competencias deportivas (por ejemplo: natación, fútbol, jugar ajedrez en un torneo, etc.).*
- *Solicitar algo (por ejemplo, pedirle a alguien que sea tu novio/a).*

Realicen una pequeña encuesta con alumnos/as de otros grados, maestros, padres y adultos del barrio para corroborar o no esta información, realizando las siguientes preguntas:

**¿Qué situaciones te provocan ansiedad, nervios o estrés?**

**¿Qué hacés cuándo estás nervioso, ansioso o estresado?**

Analicen los resultados, confeccionando un cuadro como el siguiente:

SITUACIONES QUE PRODUCEN ANSIEDAD	ALTERNATIVAS PARA COMBATIRLA

## ACTIVIDAD 3

### ¿QUÉ PODEMOS HACER?

Leemos y comentamos entre todos las siguientes recomendaciones:

#### **Pedir ayuda, conversar con alguien en quien confiamos:**

El mero hecho de hablar con alguien sobre las situaciones que nos ponen tensos o ansiosos puede ayudarnos a sentirnos mejor.

Explicá con las palabras que encuentres lo qué te ocurre y así podrán ayudarte a encontrar algunas soluciones. Por ejemplo, aprender técnicas de estudio puede aumentar la confianza en vos mismo en un día de examen.

#### **Esperar que ocurra lo mejor y no lo peor:**

Pensar en positivo e imaginarse cómo será la situación que nos produce ansiedad (qué diremos, cómo enfrentaremos el desafío) ayuda a reducir el estrés.

Eliminá los pensamientos negativos que aparezcan en tu mente y quedate con los positivos. Elegí las frases: “yo soy capaz”, “yo voy a poder hacerlo”. Por ejemplo, frente a una prueba podrías decirte a vos mismo: “estudié un montón y estoy preparado para dar lo máximo de mí”.

#### **Aceptar los errores:**

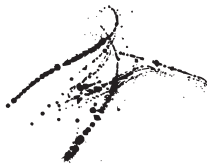
¡Todo el mundo se equivoca! Hay una frase, que probablemente habrás oído antes, que dice: “nadie es perfecto”; y es tan utilizada como cierta. Aprendé a ser más tolerante con tus propios errores y hasta podés tomarte las cosas con humor y reírte de vos mismo cuando no salen tan bien.

#### **Cuidarse:**

Si dedicás suficiente tiempo a jugar, dormís bien y te alimentás de una manera saludable, estarás, en general, menos estresado y cansado.

#### **Respirar mejor:**

Obviamente, ¡ya sabés respirar! ¿Pero sabías que hay ejercicios de respiración que pueden ayudarte a calmarte cuando estás ansioso? Simplemente, se trata de poner toda tu atención en tu respiración: inhalá lenta y profundamente por la nariz, y después exhalá lentamente por la boca. Hacedo cuatro veces seguidas, sintiendo como el aire entra y sale de tu cuerpo llenando tus pulmones de oxígeno. ¡Probalo antes de un examen!



# REDONDEANDO

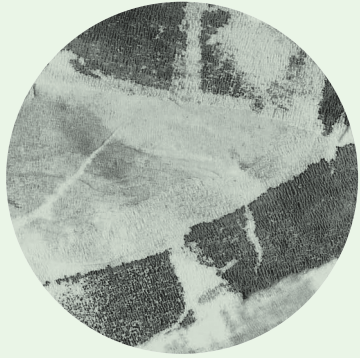
*Todo aprendizaje requiere tiempo y práctica; y aprender a manejar el estrés, la ansiedad o los nervios no es diferente. Aunque no es algo que vaya a desaparecer de la noche a la mañana, el hecho de afrontar y aprender a controlar estos sentimientos nos ayudará a sentirnos mejor con nosotros mismos y más seguros.*



## Yo aprendí...

Handwriting practice area with 20 horizontal dotted lines.





# UNIDAD 5

## Ser asertivos

*Algunas veces, las personas tenemos dificultades para decir lo que sentimos y se nos hace difícil defender nuestros derechos, lo que nos lleva a hacer cosas que no queremos o a sentirnos enojados con nosotros mismos por no respetarnos. ¿Les pasó esto alguna vez?*

*La asertividad es la capacidad de reconocer los derechos y sentimientos propios y expresarlos, sin pasar por sobre los derechos de los demás. Requiere que sepamos lo que queremos y lo que sentimos frente a determinadas situaciones, así como ser valientes para expresarlo sin llegar a ser agresivos.*

*No es fácil, pero ¡se puede aprender!*





# ACTIVIDAD 1

## ¡VAMOS A DRAMATIZAR!

Las personas asertivas se sienten seguras y confiadas; no actúan para complacer o defenderse de los demás. Hay quienes explican que la asertividad es lo que está entre la “pasividad” (adaptarse a los que los otros quieren o hacen sin tomar en cuenta lo mío) y la “agresividad” (imponer lo mío sin tomar en cuenta las necesidades o derechos de los otros).

Teniendo en cuenta esta idea y separados en grupos, dramaticen estas situaciones:

*1) Un chico/a no fue capaz de expresar lo que sentía frente a sus amigos/as, de modo que terminó haciendo algo que no quería.*

Conversen acerca de las razones por las cuales creen que no pudo defender sus derechos y/o no mostró sus verdaderos sentimientos frente a sus amigos/as.

*2) Un chico/a fue capaz de expresar lo que sentía frente a sus amigos/as, de modo que hizo lo que quería hacer.*

Conversen acerca de las razones por las cuales creen que esta persona sí pudo defender sus derechos y mostró sus verdaderos sentimientos frente a sus amigos/as.

### Conversamos entre todos

Todos tenemos derecho a...

- Comportarnos como consideremos mejor, siempre y cuando respetemos el derecho de los demás.
- Poder expresar libremente nuestros sentimientos y opiniones.
- Rechazar peticiones de otros, sin sentirnos culpables o egoístas.

A partir de estas ideas, conversen entre todos acerca de las dramatizaciones y las explicaciones acerca de los modos de actuar representados en cada caso.



## ACTIVIDAD 2

### ¿CÓMO SER MÁS ASERTIVO?

Aquí te presentamos algunas ideas que pueden ser útiles para desarrollar tus “habilidades asertivas”.



- **Dar a conocer tu posición:** decíle a la otra persona lo que sentís acerca de la situación o dale tu respuesta en relación a hacer algo (Ejemplo: “no, no voy entrar a ese lugar”).
- **Dar a conocer tus razones:** o tus demandas, o sentimientos (Ejemplo: “no me dan permiso”, “no lo creo”).
- **Ser comprensivo:** dale a entender a la otra persona que, aunque no estás de acuerdo, aceptás que ella pueda tener una opinión diferente a la tuya (Ejemplo: “esa es tu opinión, pero yo...”, “está bien, hacelo vos, pero yo...”, “estoy de acuerdo con vos, pero en mi caso...”).

#### ¿Cómo decirlo?

Si utilizás estas claves no verbales, te será más fácil ser asertivo.

- **Tono de voz:** no susurres o murmures. Hablá con un tono de voz fuerte y con confianza.
- **Contacto visual:** no mires a los costados o al suelo; mirá a la persona con la que estás hablando directamente a los ojos.
- **Expresión facial y corporal:** asegurate de que la expresión de tu cara refleje lo que tus palabras dicen (por ejemplo, no sonrías cuando estas diciéndole a alguien que estás enojado). Parate con la espalda recta y con la cabeza erguida.
- **Distancia:** mantené la justa distancia con la persona con la cual hablás (por ejemplo, parate lejos, si le estás diciendo a alguien que te vas o, cerca si sentís afecto por esa persona).



## ACTIVIDAD 3

### PRACTIQUEMOS LA ASERTIVIDAD

En parejas, tomarán una tarjeta para dramatizar "respuestas asertivas". Tengan en cuenta las claves y las recomendaciones vistas hasta ahora.

Alguien se mete delante tuyo en la fila.



Un amigo sabe que tenés algunos ahorros. Te pide plata prestada, vos no querés prestarle.



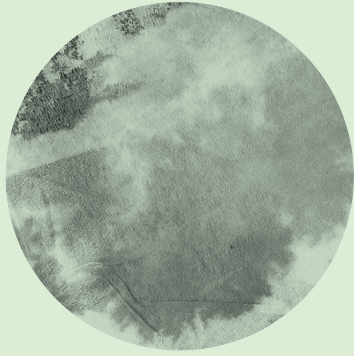
Tus compañeros te invitan a fumar pero vos no querés porque no fumás.



En una fiesta familiar tu prima te invita a tomar alcohol.

Ahora, contá una situación que haya ocurrido en casa o en la escuela, o inventá una nueva.





# UNIDAD 6

## ¿Nos netiquetamos?

*Una netiqueta se construye de manera colaborativa y natural entre personas que desean establecer determinadas pautas de comportamiento que les son útiles para compartir un espacio, un lugar, una aplicación en la Red.*

*Existen diferentes tipos de netiquetas generales en Internet: para el uso del chat, del mail, para el uso de blogs, etc. No son reglas ni normas... son acuerdos que la gente cumple sin que nadie se los imponga.*

*Nadie vigila que se cumplan, pero la mayoría de la gente los respeta porque ayudan a comunicarse, a entenderse, a colaborar y a disfrutar. Se trata de cuidarse a uno mismo y cuidar a los demás.*



# ACTIVIDAD 1

## MITAD Y MITAD

Si digo pelota, vos pensás en fútbol; si digo frutilla, pensás en helado; si digo montañas, pensás en vacaciones... Escriban al lado de cada una de estas palabras, otra que se les ocurra:



CAFÉ	
PLANETA	
TELEVISIÓN	
JUEGO	
CAMINO	
INSTRUMENTO	

Compartan entre todos las palabras que escribieron.

Seguramente, fueron diferentes, porque la experiencia de cada uno es distinta y cada persona tiene sus propias asociaciones, recuerdos, etc. Las palabras son mitad de quien las pronuncia y mitad de quien las escucha.

En la web, suele suceder lo mismo. Un hecho es mitad de quien lo realiza y mitad de quien lo disfruta o padece. Por ejemplo: saco una foto en la que una amiga sale muy fea, con una cara muy ridícula y la comparto con todas las chicas... lo que para mí puede ser un chiste, para ella puede ser una humillación.

Comenten y registren aquí dos situaciones en las que alguien hizo algo en las redes sociales que otro u otros interpretaron y vivieron de manera diferente a la intención que se tenía.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## ACTIVIDAD 2

### COMPORTARSE EN EL CÍBERESPACIO

Las normas de netiqueta se pueden comparar con las normas de urbanidad entre los internautas; serían las normas que hay que cuidar para tener un comportamiento educado en la Red. Estas recomendaciones están extraídas de la UNED, una Universidad que ofrece cursos virtuales para adultos. Discutan y comenten las siguientes recomendaciones:

- Piense antes de escribir y evite las palabras o actitudes que puedan resultar molestas u ofensivas para el resto de los usuarios. La definición de lo que es considerado “ofensivo” puede variar ampliamente, recuerde que Internet es global y diferentes culturas tienen diferentes costumbres. En lo posible, evite frases que puedan resultar ofensivas desde los puntos de vista de religión, raza, política o sexualidad.
- Tenga en cuenta que en el lenguaje escrito no es posible dar entonación, por lo que frases escuetas pueden llevar a malas interpretaciones. Por ejemplo, si hablando empleásemos cierto tono de complicidad o ironía, podemos “imitarlo” utilizando emoticones.
- Cuide las reglas de ortografía. Todos los miembros de este foro hablamos castellano, por lo que no está de más cuidar las tildes. De otra manera, puede hacer el mensaje confuso.
- Evite escribir en mayúsculas. En la Red se considera “gritar” (a nadie le gusta que le consideren un mal educado por hablar a voces) y además dificulta la lectura. Escribir todo el mensaje en mayúsculas lo hace extremadamente difícil de leer (aunque una pequeña parte del mensaje en mayúsculas podría servir para enfatizar un punto). **RECUERDE QUE LOS MENSAJES EN MAYÚSCULAS SON MÁS CANSADORES DE LEER QUE LOS QUE UTILIZAN CORRECTAMENTE MAYÚSCULAS Y MINÚSCULAS.**

Escriban aquí las reglas que ustedes incluirían en una nueva NETIQUETA de los miembros del grupo:

.....

.....

.....

## ACTIVIDAD 3

### MUESTRA DE POSTERS

Los niños/as que investigan y conocen sobre el uso responsable de las nuevas tecnologías pueden ser comunicadores activos invitando a otros a pensar, discutir y aprender sobre estos temas.

A continuación, les presentamos unas Reglas de NETIQUETA que se recomiendan respetar en las comunicaciones virtuales.



#### 10 Reglas de Netiqueta.

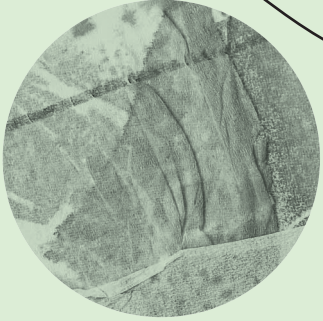
1. Pedí permiso antes de etiquetar fotografías subidas por otras personas.
2. Medí bien las críticas que publicás.
3. Preguntate qué información de otras personas expones y asegurate que estén de acuerdo.
4. Facilitá a los demás el respeto de tu privacidad e intimidad.
5. Ante algo que te molesta, tratá de reaccionar de manera calma y no violenta.
6. Cuidá tu contraseña y los datos personales que publicás en la web.
7. Prestá atención a cómo te presentas y cómo te perciben las demás personas.
8. Sos responsable de lo que hacés, también en Internet.
9. Pensá bien antes de publicar algo en la Red, incluso si es en una zona privada.
10. No creas que lo dominás todo y que vos decidís siempre.

A continuación, divídanse en parejas. Léanlas atentamente y subrayen las palabras o ideas que no entiendan. Busquen ejemplos de cada caso y compartan anécdotas, si las hubiera. Luego, elijan uno de los consejos y realicen un poster para comunicar la idea a alumnos/as más pequeños.

Cuando todas las parejas hayan terminado sus producciones, organicen una muestra e inviten a los chicos/as de los demás grados para compartirla.







# UNIDAD 7

## ¿Quién tiene razón?

*El ser humano siempre ha intentado conocer su mundo y comunicarse con los demás, aunque esto no siempre es fácil ya que no todas las personas ven las cosas de la misma forma.*

*Es importante reconocer que todos, chicos y grandes, tenemos derecho a tener nuestra propia opinión. Que otras personas piensen de diferente forma no significa que no podamos llevarnos bien; de hecho, prestar atención a las opiniones de los otros nos puede enriquecer.*



# ACTIVIDAD 1

## CON LOS OJOS VENDADOS

Les proponemos un juego: tres chicos/as se vendarán los ojos y luego se les alcanzará un objeto que cada uno podrá palpar parcialmente. Por ejemplo, si se trata de un oso de peluche, a uno se le permitirá tocar las orejas; a otro, las patas y a otro, sólo la panza. Cada uno tendrá que decir qué es lo que cree tocar y cuáles son las razones que lo llevan a esa suposición.

Comenten entre todos qué cosas observaron, cómo se sintieron y qué pasó en cada caso.

# ACTIVIDAD 2

## "EL ELEFANTE Y LOS SABIOS"

Leamos juntos esta historia:

### ***Un elefante en la oscuridad***

*Érase una vez un grupo de hombres y mujeres sabios que vivían en una pequeña aldea. Los seis sabios eran ciegos. Un día alguien llevó un elefante a la aldea. Los seis sabios buscaban la manera de saber cómo era un elefante, ya que no lo podían ver.*

*"Ya lo sé", dijo uno de ellos. "¡Palpémoslo!". "Buena idea", dijeron los demás. "Ahora sabremos cómo es un elefante". Así, los seis sabios fueron a "ver" al elefante.*

*El primero palpó una de sus grandes orejas. Mientras la tocaba lentamente hacia adelante y hacia atrás, gritó: "El elefante es como un gran abanico". El segundo tanteó las patas del elefante. "Es como un árbol", exclamó. "Ambos estáis equivocados", dijo el tercer hombre. "El elefante es como una soga". Éste le había examinado la cola.*

*Justamente entonces una de las sabias, que examinaba los finos colmillos, habló:*

*"El elefante es como una lanza". "No, no", gritó la quinta. "Él es como un alto muro"; sugirió, ya que había estado palpando el costado del elefante. La sexta mujer tenía cogida la trompa. "Estáis todos equivocados", dijo. "El elefante es como una serpiente".*

*De pronto, todos comenzaron a hablar al mismo tiempo para defender su posición: "Soga", "un muro", "estáis equivocados", "es como un árbol", "¡Estoy en lo cierto!". Los seis sabios se ensalzaron en una interminable discusión durante horas, sin poder ponerse de acuerdo sobre cómo era el elefante.*

**Respondan en pequeños grupos a estas preguntas:**

¿Por qué se pelearon los sabios?, ¿alguno de ellos tenía razón?, ¿si cada uno describía el animal de acuerdo con una parte y no con la totalidad, por qué pretendían tener toda la razón?, ¿cuál era el problema?, ¿qué les parece que hacía cada uno de ellos mientras los otros daban sus explicaciones?

¿Por qué creen que los sabios no escuchaban con atención a sus compañeros/as?, ¿por qué ninguno de los seis trató de reconstruir la descripción del elefante teniendo en cuenta las descripciones de los demás? Ser sabio ¿significará saberlo todo?

## ACTIVIDAD 3

### OTRO FINAL PARA LA HISTORIA

Ahora, imaginemos entre todos un final distinto para esta historia de los sabios. ¿Cómo podrían haber logrado una reconstrucción más adecuada de la realidad?, ¿qué otra cosa podrían haber hecho?

**Y nosotros, ¿nos parecemos a los sabios?**

- ¿En qué se parece esta historia a lo que pasó en el juego de las vendas?
- ¿Recuerdan alguna situación de diálogo donde se dieron cuenta de que estaban equivocados? Pueden contar alguna escena que se acuerden.
- ¿Qué sucede cuando en un diálogo no se escuchan unos a otros?
- ¿Para qué sirve escuchar con atención las razones que los otros exponen?, ¿en qué situaciones es necesario dialogar?



# UNIDAD 8

## Cómo tomar decisiones

*A medida que crecemos, se nos presentan situaciones en las que tenemos que tomar decisiones entre diferentes opciones. Hacerlo de forma independiente y responsable es posible si aprendemos a atender a nuestro modo de pensar y a saber claramente lo que queremos.*

*Para tomar las mejores decisiones, ensayaremos un método que puede usarse para toda clase de casos con que nos podamos enfrentar: decisiones importantes o irrelevantes, fáciles o complicadas, en la casa, en la escuela y con los amigos/as.*



# ACTIVIDAD 1

## LA ROCA EN MEDIO DEL PUEBLO

*Lean y resuelvan el siguiente problema:*

En el centro de un pueblo existía una enorme roca que nadie había sido capaz de destruir. Cierta día, el alcalde decidió que ya era hora de deshacerse de la piedra. Varios ingenieros/as presentaron sus ideas: uno de ellos propuso construir un sistema especial de grúas que arrastraran la piedra, lo que costaría bastante dinero. Otra de las especialistas, sugirió romperla primero con explosiones controladas de baja potencia, lo que reduciría el costo en gran medida.

*¿Qué decisiones se pueden tomar para resolver el problema de la roca en medio del pueblo? Cada uno escribirá, de forma individual, las alternativas posibles para deshacerse de la piedra.*

Luego, compartan sus sugerencias y organicen un pequeño debate para decidir cuál es la mejor solución.





## ACTIVIDAD 2

### LOS CINCO PASOS PARA TOMAR DECISIONES

Lean los siguientes pasos para la *Toma de decisiones*, revisando aquellos que dieron para resolver el problema de la piedra.

#### **1** Definir el problema o la situación

¿Qué es lo que se quiere lograr con la decisión que se va a tomar?

#### **2** Ver las alternativas

¿Cuáles son las posibles soluciones al problema? En este paso es importante pensar en el mayor número de alternativas posibles, ya que mientras más se te ocurran, mayores son las probabilidades de encontrar la mejor.

#### **3** Considerar las alternativas

¿Qué sucedería al elegir cada alternativa? Aquí se deben considerar las consecuencias tanto positivas como negativas que cada posibilidad pueda tener, tanto para nosotros como para las otras personas. A veces es necesario buscar más información pidiendo ayuda a otras personas.

#### **4** Elegir la mejor alternativa posible

¿Cuál es la alternativa que me deja más conforme? Compará las opciones que tenés y elegí la más positiva o adecuada. Luego, hay que responsabilizarse de ponerla en práctica.

#### **5** Evaluar lo que ocurrió

Este paso te permitirá comprobar si has logrado lo que pretendías y cambiar aquellos aspectos del problema que todavía no se han resuelto.



## ACTIVIDAD 3

### PONEMOS EN PRÁCTICA LO APRENDIDO

Para que les resulte más fácil aplicar este método, les proponemos completar el siguiente esquema con algunos ejemplos:

1. *¿Cuál es el problema?*.....

*Alternativa 1*

*Alternativa 2*

*Alternativa 3*

2. *Alternativas: ¿cuáles son las posibles soluciones?*

.....

3. *Consecuencias: ¿qué pasaría si elijo esto?*

.....

4. *Elección: ¿qué alternativa elijo?*

.....

5. *Evaluación: evalúa si las consecuencias fueron similares a las que habías imaginado.*

.....

**¿Cómo evaluar si una decisión fue o no acertada?** A veces, cuando estamos inmersos en una situación, es difícil poder evaluar las consecuencias de las cosas que elegimos.

Compartan entre todos algunos de los ejemplos que escribieron más arriba.

Luego, elijan voluntarios para que representen una de las situaciones planteadas, haciendo hincapié en la toma de decisión y sus consecuencias.

De acuerdo a ello, conversen entre todos:

- ¿Fue una buena decisión?
- ¿Por qué?
- ¿Hubo aspectos que él o la protagonista no tuvieron en cuenta?



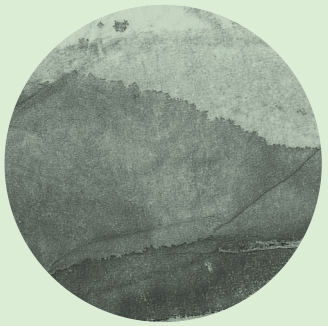
## REDONDEANDO

*Tomamos decisiones constantemente, muchas veces sin tener conciencia del proceso que esto conlleva y de las razones que nos guían. Reconocer cuáles son tus motivaciones y tener una perspectiva de las consecuencias de tus elecciones es fundamental para que tus decisiones te dejen contento, sean congruentes y para que puedas corregir aquello que no funcionó después de evaluar lo sucedido.*

### Yo aprendí...

A large rectangular area with rounded corners, light green background, and horizontal dotted lines for writing. The area is intended for the user to write their reflections on what they learned.





# UNIDAD 9

## Mi derecho a participar

*La participación implica estar involucrado en algo, interactuando con otras personas en base a alguna idea o proyecto concreto. Puede darse en todos los ámbitos de la vida: familiar, social, político, religioso, entre otros.*

*Como seres humanos, los niños/as también participan. Son personas con igualdad de derechos y a los cuales no se los puede discriminar por razones de edad. Es decir que los niños/as tienen derecho a ser escuchados y sus opiniones tienen mucho valor.*

*Hoy en día, los niños/as representan aproximadamente el 35 % de la población mundial, ¿lo sabías?*



# ACTIVIDAD 1

## NOTICIAS DE NUESTRA COMUNIDAD

En los diarios, en la radio, en internet hay noticias de todo tipo y lugar: internacionales, nacionales, locales; noticias sobre política, economía, deporte. Las hay sobre personajes famosos o el tiempo; noticias policiales, sobre arte, sobre educación e incluso sobre hechos curiosos... Hoy nos centraremos en aquellas de carácter local y que respondan a situaciones concretas de nuestra comunidad; aquellas en las que LA NOTICIA sea LA PARTICIPACION de los ciudadanos/as.

En parejas, deberán armar una nota periodística. Elijan, de entre la siguiente lista, algún tema que les interese: **Urbanismo/ Cultura /Niñez y Juventud /Educación /Empleo /Igualdad/ Salud/ Medio ambiente / Deportes.**

La noticia deberá tener un titular y un copete, además del cuerpo del texto. Nada de esto deberá faltar. Para escribirla, pueden guiarse a partir de las siguientes preguntas:

- ¿Qué pasó o pasa?
- ¿Quiénes intervinieron o intervienen?
- ¿Cuándo ocurrió u ocurre?
- ¿Dónde ocurrió u ocurre?
- ¿Cómo ocurrió u ocurre?
- ¿Por qué ocurrió u ocurre?



Por último, tengan en cuenta la **Regla de las tres C**: debe ser **clara, concisa y completa**.

**¡A escribir!**



Compartan las noticias de todos y respondan: ¿de qué manera participaron los protagonistas de cada una de las noticias inventadas? ¿Por qué creen que es importante que los ciudadanos de una comunidad estén informados de lo que sucede en el lugar en el que viven? ¿Qué pueden hacer los ciudadanos/as con esa información? ¿Por qué creen que vale la pena participar activamente en los asuntos del lugar en el que vivimos?

## ACTIVIDAD 2

### ESCENARIOS PARA LA PARTICIPACIÓN

Las personas tenemos diversos escenarios en los cuales podemos participar. Por ejemplo: un futbolista lo hace en la cancha de fútbol; un médico, en la clínica u hospital.

¿Cuáles son los escenarios de participación ciudadana de los adultos que viven con vos? Pueden ser: el trabajo (la empresa, la fábrica, la oficina, etc.) la iglesia, el centro deportivo, los medios de comunicación, etc.

En el siguiente diálogo, podemos ver un ejemplo de participación ciudadana de un adulto en el escenario "barrio":

—Mamá, ¿a dónde vas?

—Voy a una reunión. La gente que vive en esta cuadra se está reuniendo para planear cómo podemos limpiar esa esquina de nuestro barrio y convertirlo en una plaza.

—¡Eso sería genial, mamá! Pero pensé que tía Susana venía esta noche.

—Va a venir mañana. Ella entiende lo importante que es que yo asista a esa reunión. Va a ser lindo para nuestra familia y para todos tener una plaza cerca de casa y yo quiero ayudar a que eso se cumpla.

¿Cuáles son, en mi condición de persona de 6to. grado, mis escenarios de participación ciudadana? Seleccionalos de la siguiente lista:

- La familia.
- La escuela.
- La sociedad política.
- Los medios de comunicación.
- La comunidad o barrio.
- La iglesia.
- Los grupos organizados.
- Deportes y recreación.



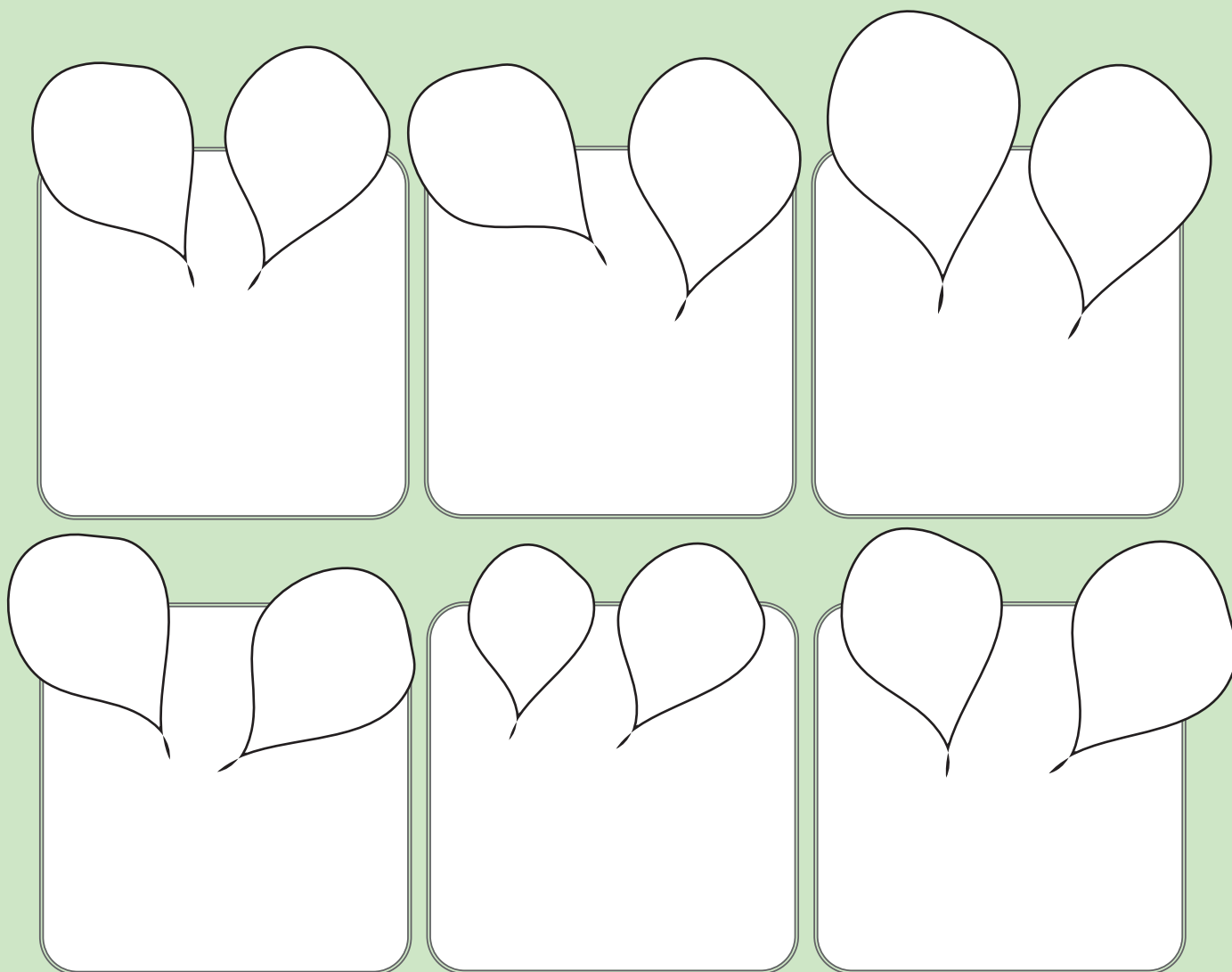
## ACTIVIDAD 3

### LA PARTICIPACIÓN DE LOS NIÑOS Y LAS NIÑAS

Los derechos a la participación de niños, niñas y adolescentes están reconocidos en diferentes leyes, desde la misma Constitución Nacional hasta tratados como la Convención sobre los Derechos del Niño.

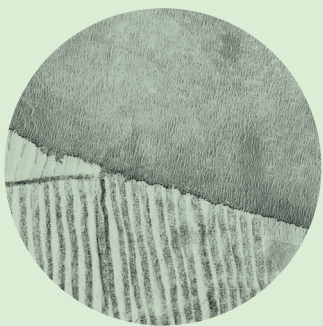
La participación en el escenario "escuela" es uno de los más importantes durante la infancia porque allí dialogamos, reflexionamos y aprendemos a participar en algunos otros espacios, como en el *Programa Quiero Ser*.

En pequeños grupos confeccionen una historieta en la que los protagonistas sean alumnos/as participando en alguna acción o toma de decisión en conjunto con los adultos de su escuela.









# UNIDAD 10

## Las adicciones

*¿De qué hablamos cuando hablamos de adicciones? Usualmente el término se asocia al consumo de drogas legales o ilegales (alcohol, tabaco, abuso de medicamentos, marihuana, etc.), sin embargo, el tema no termina ahí. Los trastornos alimenticios como la bulimia y la anorexia, la adicción a la Play Station o al celular, la adicción al trabajo, al gimnasio, son también problemas o trastornos a los que vale la pena prestar atención.*



# ACTIVIDAD 1

## JUEGO DEL DICCIONARIO

Cada alumno/a escribirá las definiciones de las siguientes palabras, imitando el estilo del diccionario:



**Adicción**.....

.....

**Droga**.....

.....

**Tóxico**.....

.....

Lean en voz alta todas las definiciones y cada uno vote la que le parezca correcta, otorgándole puntos a cada una.

Discutan sobre las más y las menos votadas, comparándolas con la definición del diccionario.

Realicen una tormenta de ideas con las palabras que asocien a la idea de Adicción. Luego, busquen en el diccionario las definiciones para elaborar un pequeño glosario.

# ACTIVIDAD 2

## ME PREGUNTO...

Lean el siguiente texto y subrayen las ideas más importantes:

*Las personas que tienen conductas adictivas dependen de un objeto (el cigarrillo, el alcohol, las drogas, la comida, el celular, los juegos de internet, una persona, etc.) o de una actividad (la ludopatía, por ejemplo). Esta dependencia provoca una reducción gradual de los intereses que tienen en otras cosas. De a poco su vida se centra en el objeto de su adicción y se va alejando de todo lo demás: amigos, familia, diversión, etc. Así, olvidan sus obligaciones y responsabilidades, además de deteriorar su salud física. El rasgo principal de la conducta adictiva es que genera en la persona adicta la sensación de bienestar y gratificación inmediata. Los motivos para que una persona sufra una adicción son muy diferentes, pero lo más frecuente es que lo haga para evadirse de la realidad durante un tiempo. Si alguien está triste o preocupado por algo, la adicción puede hacer que -temporalmente- se sienta mejor o se olvide de sus problemas. Obviamente las adicciones no solucionan nada, y a menudo añaden nuevos problemas a los que la persona ya tenía en primer lugar.*

Seguramente este texto les generó nuevos interrogantes. Elaboren 10 preguntas para realizar una entrevista a un experto en el tema Adicciones. Tengan en cuenta que si el invitado no puede acercarse a la escuela, pueden enviarlas por correo electrónico y recibir las respuestas por esa misma vía.



## ACTIVIDAD 3

### SEÑALES PARA PEDIR AYUDA

Si una persona sufre una adicción, es posible que percibas algunos cambios en su aspecto y en su forma de actuar. He aquí algunos de los signos:

- Perder interés por los estudios, abandonar las responsabilidades.
- Cambiar de amistades.
- Volverse inestable, negativo o inquieto, o parecer constantemente preocupado.
- Querer estar solo muy a menudo.
- Tener dificultades para concentrarse.
- Dormir mucho (tal vez incluso en clase).
- Meterse en peleas.
- Sufrir cambios en el cuerpo, como por ejemplo tener los ojos rojos o hinchados, perder o ganar peso, etc.

**Imaginá que ves a un amigo/a o familiar en estas condiciones. ¿Qué harías? ¿A quién le pedirías ayuda?**

Cuando creemos que estamos en presencia de una adicción (en nosotros mismos o en las personas que queremos), lo mejor que podemos hacer es explicárselo a un adulto en quien confiamos. Puede ser uno de tus padres, otro familiar, un profesor/a, un entrenador/a o un psicólogo/a. Es posible que la persona necesite ayuda profesional para superar la adicción. Un adulto podrá ayudar a encontrar el tratamiento que se necesita para resolver el problema.



# UNIDAD 11

## Despedida

*Todo concluye al fin, nada puede escapar/ todo tiene un final, todo termina*

*Vox Dei*

*Un final puede ser interpretado de muchas maneras distintas. Algunos lo viven como una gran pérdida; otros, como el comienzo de algo nuevo que recién empieza. Tal vez, tenga algo de ambas cosas. Lo cierto es que llegó el momento de despedirnos, y vamos a hacerlo recordando todo lo vivido en este año en las páginas de Quiero Ser.*



# ACTIVIDAD 1

## ¿A QUIÉN LE CALZA EL ZAPATO?

Relean la unidad N° 1. ¿Se acuerdan de los barómetros? La actividad final indicaba: *Escriban aquí las cinco reglas más importantes que acuerda el grupo para trabajar durante todo el año.*

Hagan una lista, de manera individual, de las reglas que habían acordado y que no se cumplieron. Describan las situaciones con el mayor detalle posible sin nombrar a los protagonistas o responsables de cada transgresión.

Luego, elijan a un compañero/a para que lea los trabajos de todos en voz alta. Al finalizar la lectura de cada uno, se preguntará:

“¿A quién le calza este zapato?”

No importa si nadie responde, el autor de la transgresión sabrá que está describiendo el zapato exacto que le calza a él.

Si alguien se pone de pie y dice: “A mí me calza el zapato”, entonces los demás aplauden.

¿Qué otras reglas agregarían hoy a aquellas que acordaron a principios del Programa?



# ACTIVIDAD 2

## CONTROL REMOTO

Para recordar cada una de las unidades del Programa *Quiero Ser*, nos vamos a dividir en dos grupos: por un lado los *espectadores* y por el otro los *canales*.

Los canales son cada una de las unidades que abordamos a lo largo del año:

**Canal N° 1: Bienvenidos al Programa**

**Canal N° 2: Contame un cuento**

**Canal N° 3: Me gusta cómo soy**

**Canal N° 4: ¡Alta tensión!**

**Canal N° 5: Ser asertivos**

**Canal N° 6: ¿Nos netiquetamos?**



Canal Nº 7: ¿Quién tiene razón?

Canal Nº 8: ¿Cómo tomar decisiones?

Canal Nº 9: ¡Mi derecho a participar!

Canal Nº 10: Las adicciones

Canal Nº 11: Despedida

El grupo que representa los *canales* tiene que pensar qué programación va a ofrecer en cada caso: un documental, una serie, los informativos, etc. Los *espectadores* deberán ir pidiendo distintos *canales* para ver, y los *canales* deben representarlo como si estuvieran en la pantalla chica. Luego, intercambien los roles: los que eran *espectadores* serán los *canales* y viceversa.

## ACTIVIDAD 3

### MUNDO DE PELÍCULAS

Y para seguir con el clima de canales de televisión, les proponemos pensar en escenas de películas que puedan asociar a cada una de las unidades. Les damos algunos ejemplos:

- Algunas escenas de *Monster Inc* pueden hacernos pensar en cómo tomamos decisiones.
- *Alicia en el País de las Maravillas* nos muestra cómo la protagonista maneja la tensión frente a lo nuevo.
- Algunos diálogos de *Toy Story* pueden recordarnos la asertividad.
- *Zathura y los hermanos* muestran un juego lleno de desafíos.
- *Shrek* podría asociarse a la unidad 3, ¿*Shrek* gustaba de sí mismo?







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 6° 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.