PROYECTO ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

ACTIVIDAD PEDAGÓGICA

PROTEGIENDO Y TRANSFORMANDO MI VIDA

GOBERNACIÓN DE Boyacá | Secretaría de Educación | Boyacá Avanza

PROYECTO ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

CARTILLA PEDAGÓGICA

RAMIRO BARRAGÁN ADAME
GOBERNADOR DE BOYACÁ

JAIME RAÚL SALAMANCA TORRES
SECRETARIO DE EDUCACIÓN DE BOYACÁ

PRESENTACIÓN

En Boyacá compartimos y alentamos el deseo de aprender desde la niñez hasta la población mayor.

Niñas, niños, jóvenes, madres, padres, abuelas, abuelos, migrantes, víctimas del conflicto armado y población con discapacidad: todas y todos tienen derecho a soñar y a materializar esos sueños. La educación no es un privilegio, es un derecho fundamental y aquí está el Gobierno Boyacá Avanza para garantizarlo.

Es un gusto presentar esta serie de textos que esperamos cada lectora y lector, convierta en herramientas para las transformaciones apremiantes.

El equipo de la Secretaría de Educación a cargo de Jaime Raúl Salamanca Torres, considera fundamental apoyar la labor educativa de docentes y familias, así como la promoción de espacios de comunicación para el desarrollo de competencias que construyan, a partir del amor, personas integrales.

Estamos trabajando con perspectivas de enfoque diferencial, porque valoramos la increíble riqueza que existe en la heterogeneidad cultural que nos rodea. Así, las posibilidades son infinitas. La amplia gama de talentos de nuestra gente sumado a su laboriosidad, son claves para el futuro del territorio que ocupa la debida atención institucional.

Tenemos un importante documento que orienta inversiones y acciones en el actual cuatrienio. Las comunidades boyacenses de las distintas provincias durante el proceso colectivo de estructuración del Plan de Desarrollo Departamental 2020-2023 'Pacto social por Boyacá: tierra que sigue avanzando', mencionaron la urgencia de afrontar situaciones que también nos preocupan.

En consecuencia, diseñamos programas para que la educación no se detenga; para que la experiencia de aprender siempre resulte grata; para que nuestras niñas, niños y jóvenes rurales accedan al conocimiento; para que las tradiciones y los saberes de estudiantes que integran los pueblos ancestrales y afrodescendientes, nos enseñen igualmente; y para nada nos limite a la hora de emprender proyectos de Ciencia, Tecnología e Innovación que contribuyan con la satisfacción de necesidades de desarrollo y crecimiento, en armonía con la naturaleza.

Las condiciones de dignidad que perseguimos para Boyacá, nos llevan a dejar en sus manos ocho textos que abordan la prevención del embarazo adolescente,

de la violencia sexual, del consumo de sustancias psicoactivas, del intento de suicido, así como la ética, el Concurso La Pera de Oro y el Fescol, y finalmente experiencias significativas de educación en Boyacá.

Que brillen la vida y la esperanza. Que entreguemos lo mejor en función de la superación de las profundas desigualdades y la injusticia social.

La educación es y será el camino.

Con aprecio,
Ramiro Barragán Adame
Gobernador de Boyacá

PROYECTO ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE BOYACÁ

Jaime Raúl Salamanca Torres
Secretario de Educación Departamental

Integrantes de equipo de profesionales
que intervinieron en la
elaboración del documento

Nazly Natalia Díaz Mariño
Directora Técnico-Pedagógica
Secretaría de Educación de Boyacá

Carlos Julio Castillo Duarte
Subdirector de Calidad Educativa
Secretaría de Educación de Boyacá

Blanca Inés Ibáñez Cruz
Directora Núcleo Educativo - Proyectos Transversales
Secretaría de Educación de Boyacá

Kessia Lidsay Rojas Torres
Psicóloga
Secretaría de Educación de Boyacá

Emmanuel Bolívar Torres
Licenciado en Ciencias Sociales
Secretaría de Educación de Boyacá

Mónica Pérez Siabato
Psicopedagoga
Secretaría de Educación de Boyacá

Diseño y diagramación
Christian Alfredo Herrera Q.

Departamento de Boyacá
Diciembre de 2020

Impresión
Hebergraficas
Tel.: 871 2346

Se prohíbe la copia y distribución parcial o total de este material, sin previo consentimiento de la Secretaría de Educación del departamento de Boyacá.

Gobernación de Boyacá | Secretaría de Educación | Boyacá Avanza

ÍNDICE

PROYECTO ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

ACTIVIDADES PEDAGÓGICAS

PREESCOLAR
Página 8

PRIMERO A TERCERO
Página 18

CUARTO A QUINTO
Página 27

SEXTO A SÉPTIMO
Página 35

OCTAVO A NOVENO
Página 44

DÉCIMO A ONCE
Página 53

REFERENTES BIBLIOGRÁFICOS
Página 61

GOBERNACIÓN DE Boyacá | Secretaría de Educación | Boyacá Avanza

PRÓLOGO

Un día inesperado un virus llamado COVID-19 tocó la puerta de los Boyacenses, el saludar a tus allegados con la mano o con un abrazo se volvió imposible y prohibido, las noticias y redes sociales transmitían que todos debían estar encerrados, que el virus estaba invadiendo y acabando con vidas, lo cual generó confusión en la población.

En seguida el tapabocas fue la herramienta para la prevención del contagio, tapando la mitad de la cara y la sonrisa con la que se solía saludar. Las familias, vecinos y amigos ya no se podían visitar, debido a que por salud todos no contaban con las mismas defensas y podía ocasionar un contagio inesperado.

Por otro lado, las Instituciones Educativas las empezaron a cerrar, generando incertidumbre en los docentes, niños, niñas, adolescentes, jóvenes y familias, anunciando que ahora debían tomar clases desde casa, algunos padres de familia se sintieron preocupados, debido a que no contaban con un medio tecnológico en casa, creando polémica por la situación.

Sin embargo, la comunidad a pesar del contexto se comenzaron a ayudar unos a otros, tomando distancia de dos metros y utilizando los elementos de bioseguridad para evitar un contagio, el tapabocas no impedía hablar y al menos por medio de una mirada se podía expresar el agradecimiento.

La comunicación por redes digitales empezó a ser más frecuente, lo cual los profesores y directivos **iniciaron** un emprendimiento analógico, buscando alternativas de aprendizaje, creando herramientas digitales, guías, cartillas, poesías, poemas, adivinanzas, juegos, radio, entre otras, para que sus estudiantes no perdieran la iniciativa de ese nuevo rol educativo.

Algunos estudiantes expresaban que era difícil estudiar a distancia. No obstante, los profesores apoyaban a sus estudiantes y familias, llamándolos por celular y ofreciendo una escucha activa para hacer cambiar esos pensamientos erróneos, lo cual lo fueron logrando poco a poco.

De igual modo, los estudiantes también empezaron a notar que algunos de sus profesores estaban decaídos y cansados por la situación, buscando además la manera de animar y motivar a sus docentes por medio de enseñanza recíproca con los medios tecnológicos, es así como todos salimos adelante, notamos que cada ser humano cuenta con habilidades distintas y que podemos aprender unos de otros, adaptándonos al nuevo sistema de supervivencia.

Previamente, el experimentar nuevas modalidades especializadas, crearon bases de nuevos aprendizajes, formando expectativas y habilidades para la vida, aquellas que enseñan a abrir canales de comunicación asertiva, empática, conocimiento de sí

mismo, toma de decisiones, proyecto de vida, entre otras. Además, aprendimos a preparar platos especiales, bailar, emprender actividades y espacios en familia, donde los lazos afectivos en casa progresaron de manera prosocial, fortaleciendo los vínculos y emociones.

Esto ayudó a la comunidad educativa a iniciar lazos de emprendimiento social, llevando a los niños, niñas, adolescentes, jóvenes y familias, las herramientas educativas para que la pedagogía y la creatividad estén siempre presente. Ha sido un logro fenomenal que se ha ejercido con esfuerzo, es por eso por lo que los boyacenses somos unos guerreros, porque por nuestros niños, niñas, adolescentes y jóvenes, llegamos hasta donde sea.

Sin lugar a duda somos una comunidad que, en tiempos difíciles,
nos sabemos acompañar.
¡Juntos lo vamos a lograr!

Teresa Moras

¡Gracias por apoyarnos, vamos para adelante!

Jaime Raúl Salamanca Torres
Secretario de Educación de Boyacá

PROYECTO ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

PREESCOLAR

ACTIVIDAD PEDAGÓGICA

PROTEGIENDO Y TRANSFORMANDO MI VIDA

OBJETIVO:

Fortalecer la Salud Mental en niños, niñas, adolescentes y familias Boyacenses.

Gobernación de Boyacá | Secretaría de Educación | Boyacá Avanza

TE INVITO A CONOCER MÁS DE TI, ESPARCIENDO SEMILLAS DE AMOR Y VIDA.

METODOLOGÍA

Para el desarrollo de la actividad, ten en cuenta lo siguiente:

Es fundamental que las siguientes actividades las realices en familia. Juntos aprendemos más.

Busca un espacio en casa junto a tu familia, donde puedas desarrollar las actividades.

Uno o varios miembros de tu familia, pueden aportar significativamente lo que el niño o niña realizó en las guías, contribuyendo pensamiento crítico.

Finalizando, por medio de un reconocimiento, bríndales a los niños y niñas aplausos y abrazos cuando hayan terminado las actividades.

LA VIDA TE PRESENTA LAS MEJORES OPORTUNIDADES, ESTÁS A TIEMPO DE TOMAR EL MEJOR CAMINO.

TE QUEREMOS CONTAR UNA HISTORIA

LA ROSA BLANCA

En un jardín de matorrales, entre hierbas y maleza, apareció como salida de la nada una rosa blanca. Era blanca como la nieve, sus pétalos parecían de terciopelo y el rocío de la mañana brillaba sobre sus hojas como cristales resplandecientes.

Ella no podía verse, por eso no sabía lo bonita que era.

Por ello pasó los pocos días que fue flor hasta que empezó a marchitarse sin saber que a su alrededor todos estaban pendientes de ella y de su perfección: su perfume, la suavidad de sus pétalos, su armonía. No se daba cuenta de que todo el que la veía tenía elogios hacia ella.

Las malas hierbas que la envolvían estaban fascinadas con su belleza y vi vían hechizadas por su aroma y elegancia.

Un día de mucho sol y calor, una muchacha paseaba por el jardín pensando

cuántas cosas bonitas nos regala la madre tierra, cuando de pronto vio una osa blanca en una parte olvidada del jardín, que empezaba a marchitarse.

–Hace días que no llueve, pensó si se queda aquí mañana ya estará mustia.

La llevaré a casa y la pondré en aquel jarrón tan bonito que me regalaron. Y así lo hizo. Con todo su amor puso la rosa marchita en agua, en un lindo jarrón de cristal de colores, y lo acercó a la ventana. La dejaré aquí, pensó, porque así le llegará la luz del sol.

Lo que la joven no sabía, es que su reflejo en la ventana mostraba a la rosa un retrato de ella misma que jamás había llegado a conocer.

- ¿Esta soy yo? pensó. Poco a poco sus hojas inclinadas hacia el suelo se fueron enderezando y miraban de nuevo hacia el sol y así, lentamente, fue recuperando su estilizada silueta.

Cuando ya estuvo totalmente restablecida vio, mirándose al cristal, que era una hermosa flor, y pensó: ¡¡Vaya!!

Hasta ahora no me he dado cuenta de quién era, ¿cómo he podido estar tan ciega?

La rosa descubrió que había pasado sus días sin apreciar su belleza. Sin mirarse bien a sí misma para saber quién era en realidad.

Si quieres saber quién eres de verdad, olvida lo que ves a tu alrededor y mira siempre en tu corazón.

Rosa María Roé

Ser optimista ante la adversidad, puede evitar que nos sintamos sobrepasados y nos ayude a relativizar el problema.

¡Mantén una actitud positiva!

UN MINUTO PARA PENSAR

Después de leer la historia, te invito a realizar un collage donde expreses lo que te gusta de ti.

MATERIALES: hojas de block, tijeras, pegante, periódico o revistas.

¡RECUERDA!

CREO EN TI

ERES GRANDE

ERES INTELIGENTE

ÁMATE A TI MISMO

RESPÉTATE A TI MISMO Y A LOS DEMÁS

VALES ORO

CADA DÍA ERES EL MEJOR

ERES ÚNICO

RECORDEMOS ¿QUÉ ES AUTOESTIMA?

La autoestima es el sentimiento valorativo de nuestro ser, de nuestra manera de ser, de quienes somos nosotros, del conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que configuran nuestra personalidad, además es aprender a querernos y respetarnos, es algo que se construye o reconstruye por dentro.

EXISTEN ACTITUDES DE AUTOESTIMA POSITIVA

VALORES Y PRINCIPIOS

Creer firmemente en ciertos valores y principios y estar dispuestos a defenderlos aun cuando encuentre fuertes oposiciones de otras personas. Sentirse muy seguro (a) al momento de modificar esos valores y principios si nuevas experiencias indican que estaba equivocado (a).

SEGURIDAD

Ser capaz de obrar según crea más acertado, confiando en su propio juicio, y sin sentirme culpable cuando a otros le parece mal lo que haya hecho.

CONTROL DE PENSAMIENTOS

No emplear demasiado tiempo preocupándose por lo que haya ocurrido en el pasado, ni por lo que pueda ocurrir en el futuro.

RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Tener mucha confianza por su capacidad para resolver sus propios problemas, sin dejarse acobardar por los fracasos y dificultades que experimente.

IGUALDAD

Considerarse y sentirse igual a cualquier otra persona, reconociendo diferencias en talentos específicos, prestigio profesional o posición económica.

AMOR PROPIO

Dar por hecho que es una persona interesante y valiosa para otros, por lo menos para aquellos con quienes se asocia.

VÍNCULOS SOCIALES

Ser capaz de disfrutar diversas actividades como trabajar, jugar, descansar, caminar, estar con amigos, etc.

HONESTIDAD

Ser sensible a las necesidades de los otros. Respetar las normas de convivencia generalmente aceptadas y reconocer sinceramente que no tiene derecho a mejorar o divertirse a costa de los demás.

ACTIVIDAD 1

PROFESIONES A SEGUIR

Con tu familia, lee los siguientes enunciados, al frente dibuja la profesión y escoge cúal te gustaría ser cuando seas grande.

Es un profesional que se identifica por su paciencia, brindando enseñanza, formando a niños, niñas y adolescentes para el futuro.

Es un profesional que se identifica por orientar, revisar, curar y recomendar que medicamentos tomar cuando te encuentras enfermo.

Es un profesional que se identifica por construir casas y edificios, tiende a colocarse un casco para revisar las obras.

Es un profesional que se identifica por su empatía con los animales, revisa, orienta y cura de manera responsable.

Es un profesional que se identifica por dibujar y diseñar ropa, creando estilo y moda en la sociedad.

Es un profesional que se identifica por su empatía con las personas, les realiza acompañamiento en su salud mental, las orienta para que ellas mismas tomen una decisión.

Es un profesional que se identifica por su trabajo social comunitario con las personas. Ayudando a brindar adaptación en la sociedad.

Es un profesional que se identifica por su colaboración a las personas, cuando hay mucho fuego, él se encarga de apagarlo con agua.

ACTIVIDAD 2

MEMORIZANDO CARAS

Con tu familia, dibuja dentro del círculo a todos sus integrantes y mascotas.

MAMÁ

PAPÁ

ABUELA

ABUELO

TÍA

TÍO

HERMANOS

PRIMOS

MASCOTAS

ACTIVIDAD 3

SOÑANDO EN GRANDE

Con tus seres queridos, te invito a hacer un dibujo donde proyectes tus sueños a futuro.

PROYECTO ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

PRIMERO A TERCERO

ACTIVIDAD PEDAGÓGICA

PROTEGIENDO Y TRANSFORMANDO MI VIDA

OBJETIVO:

Fortalecer la Salud Mental en niños, niñas, adolescentes y familias Boyacenses.

GOBERNACIÓN DE Boyacá | Secretaría de Educación | Boyacá Avanza

TE INVITO A CONOCER MÁS DE TI, ESPARCIENDO SEMILLAS DE AMOR Y VIDA.

METODOLOGÍA

Para el desarrollo de la actividad, ten en cuenta lo siguiente:

Es fundamental que las siguientes actividades las realices en familia. Juntos aprendemos más.

Busca un espacio en casa junto a tu familia, donde puedas desarrollar las actividades.

Uno o varios miembros de tu familia, pueden aportar significativamente lo que el niño o niña realizó en las guías, contribuyendo pensamiento crítico.

Finalizando, por medio de un reconocimiento, bríndales a los niños y niñas aplausos y abrazos cuando hayan terminado las actividades.

LA VIDA TE PRESENTA LAS MEJORES OPORTUNIDADES, ESTÁS A TIEMPO DE TOMAR EL MEJOR CAMINO.

TE QUEREMOS CONTAR UNA HISTORIA

LA HADA FEA

Había una vez una aprendiz de hada madrina, mágica y maravillosa, la más lista y amable de las hadas. Pero era también un hada muy fea, y por mucho que se esforzaba en mostrar sus muchas cualidades, parecía que todos estaban empeñados en que lo más importante de una hada tenía que ser su belleza.

En la escuela de hadas no le hacían caso, y cada vez que volaba a una misión para ayudar a un niño o cualquier otra persona en apuros, antes de poder abrir la boca, ya la estaban chillando y gritando:

-¡fea! ¡bicho!, ¡lárgate de aquí!

Aunque pequeña, su magia era muy poderosa, y más de una vez había pensado hacer un encantamiento para volverse bella; pero luego pensaba en lo que le contaba su

mamá de pequeña:

- Tu eres como eres, con cada uno de tus granos y tus arrugas; y seguro que es así por alguna razón especial...

Pero un día, las brujas del país vecino arrasaron el país, haciendo prisioneras a todas las hadas y magos. Nuestra hada, poco antes de ser atacada, hechizó sus propios vestidos, y ayudada por su fea cara, se hizo pasar por bruja. Así, pudo seguirlas hasta su guarida, y una vez allí, con su magia preparó una gran fiesta para todas, adornando la cueva con murciélagos, sapos y arañas, y música de lobos aullando.

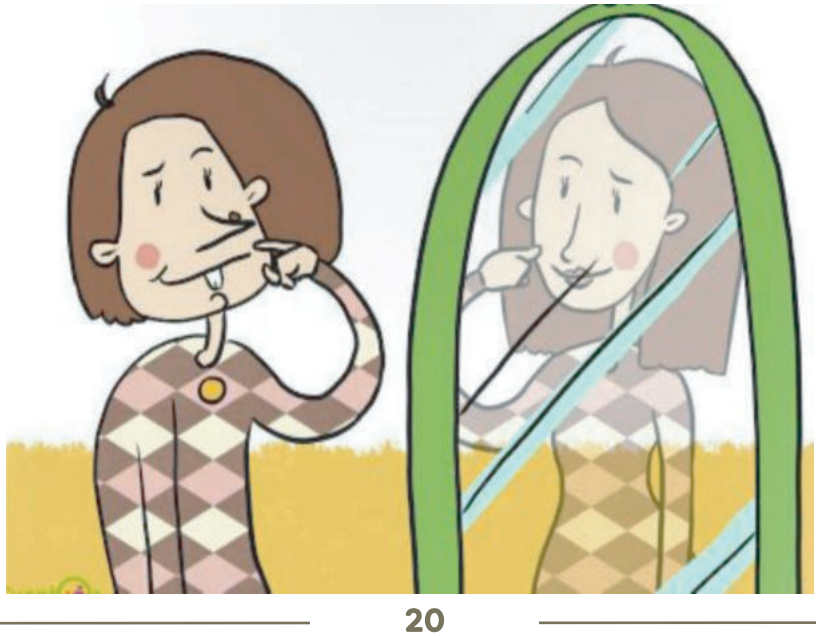
Durante la fiesta, corrió a liberar a todas las hadas y magos, que con un gran hechizo consiguieron encerrar a todas las brujas en la montaña durante los siguientes 100 años.

Y durante esos 100 años, y muchos más, todos recordaron la valentía y la inteligencia del hada fea. Nunca más se volvió a considerar en aquel país la fealdad una desgracia, y cada vez que nacía alguien feo, todos se llenaban de alegría sabiendo que tendría grandes cosas por hacer.

Pedro Pablo Sacristán

Ser optimista ante la adversidad, puede evitar que nos sintamos sobrepasados y nos ayude a relativizar el problema.

MANTÉN UNA ACTITUD POSITIVA.



UN MINUTO PARA PENSAR

Después de leer la historia, te invito a ti y a tu familia a realizar un breve análisis y contestar las siguientes preguntas.

MATERIALES: hojas de block, lápiz o esfero.

1. Hay gente que es más agraciada o menos agraciada. ¿Crees que eso les hace mejores o peores personas?.

_____

_____

2. ¿Piensas que ser guapo o guapa es una ventaja para ser mejor persona, o podría ser un inconveniente?.

_____

_____

3. ¿Con qué tipo de persona preferirías pasar una tarde: con una muy agraciada o menos agraciada?. ¿Por qué?.

_____

_____

Es importante enseñarles a tus hijos(as), que no hay que preocuparse por su apariencia fisíca, sino, por sus valores, actitud, personalidad, educación y su alegría.

¡RECUERDA!

CREO EN TI

ERES GRANDE

ERES INTELIGENTE

ÁMATE A TI MISMO

RESPÉTATE A TI MISMO Y A LOS DEMÁS

VALES ORO

CADA DÍA ERES EL MEJOR

ERES ÚNICO

RECORDEMOS ¿QUÉ ES AUTOESTIMA?

La autoestima es el sentimiento valorativo de nuestro ser, de nuestra manera de ser, de quienes somos nosotros, del conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que configuran nuestra personalidad, además es aprender a querernos y respetarnos, es algo que se construye o reconstruye por dentro.

EXISTEN ACTITUDES DE AUTOESTIMA POSITIVA

VALORES Y PRINCIPIOS

Creer firmemente en ciertos valores y principios y estar dispuestos a defenderlos aun cuando encuentre fuertes oposiciones de otras personas. Sentirse muy seguro (a) al momento de modificar esos valores y principios si nuevas experiencias indican que estaba equivocado (a).

SEGURIDAD

Ser capaz de obrar según crea más acertado, confiando en su propio juicio, y sin sentirme culpable cuando a otros le parece mal lo que haya hecho.

CONTROL DE PENSAMIENTOS

No emplear demasiado tiempo preocupándose por lo que haya ocurrido en el pasado, ni por lo que pueda ocurrir en el futuro.

RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Tener mucha confianza por su capacidad para resolver sus propios problemas, sin dejarse acobardar por los fracasos y dificultades que experimente.

IGUALDAD

Considerarse y sentirse igual a cualquier otra persona, reconociendo diferencias en talentos específicos, prestigio profesional o posición económica.

AMOR PROPIO

Dar por hecho que es una persona interesante y valiosa para otros, por lo menos para aquellos con quienes se asocia.

VÍNCULOS SOCIALES

Ser capaz de disfrutar diversas actividades como trabajar, jugar, descansar, caminar, estar con amigos, etc.

HONESTIDAD

Ser sensible a las necesidades de los otros. Respetar las normas de convivencia generalmente aceptadas y reconocer sinceramente que no tiene derecho a mejorar o divertirse a costa de los demás.

ACTIVIDAD 1

ÁLBUM FAMILIAR

Crea un álbum familiar. Diséñalo como desees, guárdalo como tu mejor tesoro de recuerdos.

ACTIVIDAD 2

CASTILLO DE LA VIDA

TU VIDA ES EL CAMINO MÁS BONITO QUE PUEDES EMPRENDER, SOLO TÚ TIENES LA HERRAMIENTA DE LLEGAR A HACER TU VIDA FELIZ.

Con algunos miembros de tu familia construye un castillo reciclable.

Materiales:

- Crea tu propio diseño
- Lápiz
- Botellas en plástico,
- Cartón o tubos de papel higiénico
- Tijeras
- Pegamento
- Temperas
- Pinceles.

ACTIVIDAD 3

FRISO DEL VALOR DE LA VIDA

Te invito a emprender tu pensamiento, creando un friso familiar a tu gusto.

Le pondrás a cada página recortes de personas y escribirás palabras bonitas que le otorgas a tu familia. Ejemplo: Mamá: le brindo la palabra mujer fuerte, porque ella hace tareas, trabaja, nos brinda amor y valores en casa.

Materiales:

- Hojas de block o de colores
- Lápiz
- Borrador
- Esfero
- Colores
- Revistas
- Periódico
- Pegamento

PROYECTO ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

CUARTO A QUINTO

ACTIVIDAD PEDAGÓGICA

PROTEGIENDO Y TRANSFORMANDO MI VIDA

OBJETIVO:

Fortalecer la Salud Mental en niños, niñas, adolescentes y familias Boyacenses.

GOBERNACIÓN DE Boyacá | Secretaría de Educación | Boyacá Avanza

TE INVITO A CONOCER MÁS DE TI, ESPARCIENDO SEMILLAS DE AMOR Y VIDA.

METODOLOGÍA

Para el desarrollo de la actividad, ten en cuenta lo siguiente:

Es fundamental que las siguientes actividades las realices en familia. Juntos aprendemos más.

Busca un espacio en casa junto a tu familia, donde puedas desarrollar las actividades.

Uno o varios miembros de tu familia, pueden aportar significativamente lo que el niño o niña realizó en las guías, contribuyendo pensamiento crítico.

Finalizando, por medio de un reconocimiento, bríndales a los niños y niñas aplausos y abrazos cuando hayan terminado las actividades.

LA VIDA TE PRESENTA LAS MEJORES OPORTUNIDADES, ESTÁS A TIEMPO DE TOMAR EL MEJOR CAMINO.

TE QUEREMOS CONTAR UNA HISTORIA

YO QUIERO...

¡Mamá, papá! estoy aburrido. Exclamaba Gael, un niño que soñaba todos los días con tener los más grandes y hermosos juguetes con los que a solas, pudiese pasar el tiempo, los minutos y los segundos. Un día, encontró uno de sus favoritos: un vaquero osado y muy sucio, que le recordaba que se podía arrojar al piso y ensuciarse, tal cual, ese pequeño juguete.

Unos pocos meses más adelante, volvió a replicar: ¡mamá, papá! Estoy muy aburrido. Todo el tiempo ustedes están trabajando o durmiendo. ¿No se cansan?
¡Quiero jugar con ustedes! Salió corriendo a coger a su pequeño amigo sucio y guerrero y le hablo: ¡Quisiera tener a alguien que compartiera conmigo mis miedos y alegrías! El muñeco lo miraba con el entusiasmo que siempre demostraba.

Debieses agradecer por todos estos amigos que tienes, aunque abandonados y sucios, te acompañamos. ¡Debes querer tu vida y a tus padres, como yo quiero a mis amigos, que, aunque nos dañan, ensucian y abandonan, siempre regresamos cuando nos necesitas!

Ser optimista ante la adversidad, puede evitar que nos sintamos sobrepasados y nos ayude a relativizar el problema.

MANTÉN UNA ACTITUD POSITIVA.

UN MINUTO PARA PENSAR

Después de leer la historia, te invito a ti y tu familia a realizar un breve análisis y contestar las siguientes preguntas.

1. ¿Crees que es importante que tus padres compartan 3 horas al día contigo? ¿Por qué?

_____
_____
_____
_____

2. ¿Piensas que Gael estaba exagerando en quejarse con sus padres? ¿Por qué?

_____
_____
_____
_____

¡RECUERDA!

CREO EN TI

ERES GRANDE

ERES INTELIGENTE

ÁMATE A TI MISMO

RESPÉTATE A TI MISMO Y A LOS DEMÁS

VALES ORO

CADA DÍA ERES EL MEJOR

ERES ÚNICO

RECORDEMOS
¿QUÉ ES AUTOESTIMA?

La autoestima es el sentimiento valorativo de nuestro ser, de nuestra manera de ser, de quienes somos nosotros, del conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que configuran nuestra personalidad, además es aprender a querernos y respetarnos, es algo que se construye o reconstruye por dentro.

EXISTEN ACTITUDES DE AUTOESTIMA POSITIVA

VALORES Y PRINCIPIOS	Creer firmemente en ciertos valores y principios y estar dispuestos a defenderlos aun cuando encuentre fuertes oposiciones de otras personas. Sentirse muy seguro (a) al momento de modificar esos valores y principios si nuevas experiencias indican que estaba equivocado (a).
SEGURIDAD	Ser capaz de obrar según crea más acertado, confiando en su propio juicio, y sin sentirme culpable cuando a otros le parece mal lo que haya hecho.
CONTROL DE PENSAMIENTOS	No emplear demasiado tiempo preocupándose por lo que haya ocurrido en el pasado, ni por lo que pueda ocurrir en el futuro.
RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS	Tener mucha confianza por su capacidad para resolver sus propios problemas, sin dejarse acobardar por los fracasos y dificultades que experimente.
IGUALDAD	Considerarse y sentirse igual a cualquier otra persona, reconociendo diferencias en talentos específicos, prestigio profesional o posición económica.
AMOR PROPIO	Dar por hecho que es una persona interesante y valiosa para otros, por lo menos para aquellos con quienes se asocia.
VÍNCULOS SOCIALES	Ser capaz de disfrutar diversas actividades como trabajar, jugar, descansar, caminar, estar con amigos, etc.
HONESTIDAD	Ser sensible a las necesidades de los otros. Respetar las normas de convivencia generalmente aceptadas y reconocer sinceramente que no tiene derecho a mejorar o divertirse a costa de los demás.

ACTIVIDAD 1

CUENTO DE VIDA

Comparte con tu familia el siguiente cuento, al final escribe 3 reflexiones respecto a la historia.

RECETA DE AMARSE A SI MISMO

Regal no podía oír nada. Era un niño normal en todo, pero había nacido sordo. Era muy famoso en el pueblo, y todos le trataban con mucho cariño, pero a la hora de la verdad, no le tenían muy en cuenta para muchas cosas. Los niños pensaban que podría hacerse daño, o que no reaccionaría rápido durante un juego sin oír la pelota, y los adultos actuaban como si no fuera capaz de entenderles, casi como si hablaran con un bebé.

A Regal no le gustaba mucho esto, pero mucho menos aún a su amigo Manuel, que un día decidió que aquello tenía que cambiar. Y como Manuel era el hijo del alcalde, convenció a su padre para que aquel año, en honor de Regal, dedicaran un día de las fiestas a quienes no pueden oír, y durante 24 horas todos llevaran unos tapones en los oídos con los que no se pudiera oír nada.

La idea fue muy bien recibida, porque todos querían mucho a Regal, que durante las semanas previas a las fiestas tuvo que aguantar bastantes miradas de lástima y sonrisas compasivas. Y el Día del Silencio, como así lo llamaron, todos fueron a ponerse sus tapones con gran fiesta y alegría. La mañana estuvo llena de chistes, bromas y risas, pero según fueron pasando las horas, todos comenzaron a ser conscientes de las dificultades que tenían al no poder oír. Pero todo lo que aprendieron sobre lo difícil que era vivir así, no fue nada comparado con el gran descubrimiento del día: ¡Regal era un fenómeno!

Como resultaba que ya nadie se fijaba en su sordera, aquel día Regal pudo jugar a todo como cualquier niño, y resultó que era buenísimo a casi todo. Y no sólo eso; Regal tenía una mente clara y ágil y aquel día como nadie tenía la prisa habitual todos pudieron atender a Regal, que era quien mejor se expresaba por gestos. Y todos quedaron sorprendidos de su inteligencia y creatividad, y su facilidad para inventar soluciones a casi cualquier problema. Y se dieron cuenta de que siempre había sido así, y que lo único que necesitaba Regal era un poco más de tiempo para expresarse bien.

Así que, el Día del Silencio, fue el del gran descubrimiento de Regal, y de que había que dar a todos la oportunidad de demostrar lo que valían. Y para que otros aprendieran la misma lección, desde aquel día, cada vez que alguien visitaba el pueblo le recibían con gran alegría, poniéndole un gran gorro con el que no se podía oír nada.

FIN.

Pedro Pablo Sacristán

_____

_____

_____

_____

_____

ACTIVIDAD 2

COMPONIENDO CANCIONES

LA MÚSICA ES LA HERRAMIENTA QUE AYUDA A CAMBIAR TU ESTADO DE ÁNIMO

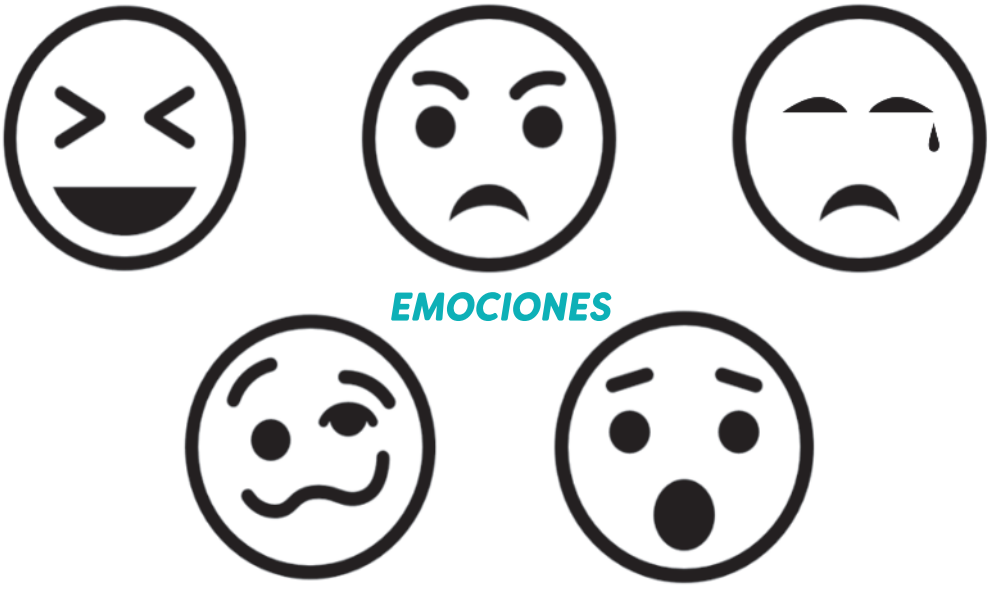
A continuación, se expondrá varias palabras, escoge una y crea una canción.

1. Vida
2. Valores
3. Amor
4. Sentido de vida
5. Color de vida
6. Magia en la vida.

ACTIVIDAD 3

MÍMICA EMOCIONAL

1. La familia debe realizar varias tarjetas y escribir en ellas diferentes emociones. Ejemplo: ira, tristeza, alegría, asco y miedo.
2. Lo ideal es que el niño coja una tarjeta al azar y represente la emoción mímicamente.
3. El resto debe adivinar.
4. Cuando el niño no sepa cómo representar la emoción, lo vamos a ayudar haciendo ejemplos.
5. También podemos aprovechar el cambio de turno, para que cada persona piense y recuerde que experiencia le hizo sentir una emoción.



PROYECTO ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

SEXTO A SÉPTIMO

ACTIVIDAD PEDAGÓGICA

PROTEGIENDO Y TRANSFORMANDO MI VIDA

OBJETIVO:

Fortalecer la Salud Mental en niños, niñas, adolescentes y familias Boyacenses.

GOBERNACIÓN DE Boyacá | Secretaría de Educación | Boyacá Avanza

TE INVITO A CONOCER MÁS DE TI, ESPARCIENDO SEMILLAS DE AMOR Y VIDA.

METODOLOGÍA

Para el desarrollo de la actividad, ten en cuenta lo siguiente:

Es fundamental que las siguientes actividades las realices en familia. Juntos aprendemos más.

Busca un espacio en tu casa donde puedas realizar la actividad.

Al final, uno o varios miembros de tu familia, pueden aportar significativamente lo que aprendieron por medio de las guías pedagógicas, contribuyendo y compartiendo pensamiento crítico.

LA VIDA TE PRESENTA LAS MEJORES OPORTUNIDADES, ESTÁS A TIEMPO DE TOMAR EL MEJOR CAMINO.

TE QUEREMOS CONTAR UNA HISTORIA

En familia comparte la siguiente actividad

LA EXTRAÑA PAJARERÍA

El señor Pajarian era un hombrecillo de cara simpática y sonriente que tenía una tienda de pajaritos. Era una pajarería muy especial, en la que todas las aves caminaban sueltas por cualquier lado sin escaparse, y los niños disfrutaban sus colores y sus cantos.

Tratando de saber cómo lo conseguía, el pequeño Nico se ocultó un día en una esquina de la tienda. Estuvo escondido hasta la hora del cierre, y luego siguió al pajarero hasta la trastienda.

Allí pudo ver cientos de huevos agrupados en pequeñas jaulas, cuidadosamente conservados. El señor Pajarian llegó hasta un grupito en el que los huevecillos comenzaban a moverse; no tardaron en abrirse, y de cada uno de ellos surgió un precioso ruiseñor.

Fue algo emocionante, Nico estaba como hechizado, pero entonces oyó la voz del señor Pajarian. Hablaba con cierto enfado y desprecio, y lo hacía dirigiéndose a los recién nacidos: "¡Ay, miserables pollos cantores... ni siquiera volar sabéis, menos mal que algo cantaréis aquí en la tienda!"- Repitió lo mismo muchas veces. Y al terminar, tomó los ruiseñores y los introdujo en una jaula estrecha y alargada, en la que sólo podían moverse hacia adelante.

A continuación, sacó un grupito de petirrojos de una de sus jaulas alargadas. Los petirrojos, más creciditos, estaban en edad de echar a volar, y en cuanto se vieron libres, se pusieron a intentarlo.

Sin embargo, el señor Pajarian había colocado un cristal suspendido a pocos centímetros de sus cabecitas, y todos los que pretendían volar se golpeaban en la cabeza y caían sobre la mesa. "¿Veis los que os dije?" -repetía- " sólo sois unos pobres pollos que no pueden volar. Mejor será que os dediquéis a cantar"...

El mismo trato se repitió de jaula en jaula, de pajarito en pajarito, hasta llegar a los mayores. El pajarero ni siquiera tuvo que hablarles: en su mirada triste y su andar torpe se notaba que estaban convencidos de no ser más que pollos cantores. Nico dejó escapar una lagrimita pensando en todas las veces que había disfrutado visitando la pajarería. Y se quedó allí escondido, esperando que el señor Pajarian se marchara.

Esa noche, Nico no dejó de animar a los pajaritos. "¡Claro que podéis volar! ¡Sois pájaros! ¡ Y sois estupendos! ", decía una y otra vez. Pero sólo recibió miradas tristes y resignadas, y algún que otro bello canto.

Nico no se dio por vencido, y la noche siguiente, y muchas otras más, volvió a esconderse para animar el espíritu de aquellos pobre pajarillos. Les hablaba, les cantaba, les silbaba, y les enseñaba innumerables libros y dibujos de pájaros voladores "¡Ánimo, pequeños, seguro que podéis! ¡Nunca habéis sido pollos torpes!", seguía diciendo.

Finalmente, mirando una de aquellas láminas, un pequeño canario se convenció de que él no podía ser un pollo. Y tras unos pocos intentos, consiguió levantar el vuelo... ¡Aquella misma noche, cientos de pájaros se animaron a volar por vez primera! Y a la mañana siguiente, la tienda se convirtió en un caos de plumas y cantos alegres que duró tan sólo unos minutos: los que tardaron los pajarillos en escapar de allí.

Cuentan que después de aquello, a menudo podía verse a Nico rodeado de pájaros, y que sus agradecidos amiguitos nunca dejaron de acudir a animarle con sus alegres cantos cada vez que el niño se sintió triste o desgraciado.

Pedro Pablo Sacristán.

¿Quién soy yo?

Una vez terminado de leer la historia, te invito con tu familia, a realizar un collage donde expresen quién son.

Una vez hayan terminado, deberán hacer una mesa redonda en familia, con el objeto de evaluar la experiencia y expresar sus sentimientos y emociones a través de preguntas:

1. ¿Cómo te sentiste?

_____

_____

2. ¿Qué cualidades positivas puedes destacar de tu personalidad?

_____

_____

3. ¿Qué características sientes que debes mejorar?

_____

_____

4. ¿Cuál fue la mayor dificultad que se te presento en la actividad?

_____

_____

¡RECUERDA!

CREO EN TI

ERES GRANDE

ERES INTELIGENTE

ÁMATE A TI MISMO

RESPÉTATE A TI MISMO Y A LOS DEMÁS

VALES ORO

CADA DÍA ERES EL MEJOR

ERES ÚNICO

RECORDEMOS
¿QUÉ ES RESILIENCIA MENTAL?

La resiliencia mental es la manera como afrontas tus dificultades en el transcurso de tu vida, adaptando de manera positiva tus pensamientos para resolver los conflictos que surjan en tu ciclo vital.

EXISTEN DIFERENTES HABILIDADES DE LA RESILIENCIA MENTAL

CONSCIENTE DE SI MISMA

Una persona resiliente está más consciente que otros cuando está bajo estrés. Ellos comprenden la causa de su reacción o conducta. Por lo general pueden controlar sus emociones.

SON FLEXIBES AL CAMBIO

Las personas reaccionan de manera diferente en situaciones de cambio y trauma. Aquellos que son flexibles comprenden que la vida es impredecible. Saben que puede ser difícil. Algunos problemas se pueden controlar y evitar, otros problemas no. Ser abierto y flexible les permite a las personas ser más resilientes.

CONTROL INTERNO

Las personas ven las situaciones de diferente manera. Algunos sienten que las cosas pasan porque alguien más hizo algo mal. Otros pueden pensar que las cosas suceden por algo que hicieron. Una persona resiliente puede identificar su función.

FUERTES CONEXIONES CON LOS DEMÁS

Hacer frente a un problema o una crisis requiere un sólido sistema de apoyo. Hablar de los desafíos puede ayudar. Conocer el punto de vista de otras personas también puede ayudar a alguien a ser más resiliente.

ES UN SOBREVIVIENTE, NO UNA VÍCTIMA

Las personas resilientes se ven a sí mismas como sobrevivientes. No creen que son víctimas. Ellos saben que sanar toma tiempo.

PIDE AYUDA CUANDO LO NECESITA

Las personas no pueden lograr la resiliencia solas. Una persona resiliente sabe cuándo pedir ayuda.

CUENTA CON DISTINTAS REDES DE APOYO

Existen diferentes redes de apoyo y vínculos afectivos, que te pueden brindar apoyo y acompañamiento constante. Buscando alternativas de adaptación social.

TIENES LA CAPACIDAD DE ENFRENTAR LAS ADVERSIDADES. ¡ADELANTE!

SEA POSITIVO. Las personas positivas tienen más posibilidades de lidiar con el estrés. La recuperación es también es probable cuando una persona es positiva. Recuérda tus fortalezas.

BUSQUE SU PROPÓSITO. Se necesita tiempo para sanar después de cualquier evento estresante. Encontrar un sentido de propósito puede ayudar en la recuperación. Busque diferentes grupos comunitarios. Ofrézcase como voluntario para ayudar a otras personas. Haga algo significativo para usted. Eso le ayudará a sanar.

ACEPTE EL CAMBIO. Las personas resilientes son flexibles. Puede ser más flexible si entiende que las cosas no serán iguales. Debe aceptar el cambio.

SEA BUENO CON USTED MISMO. Las personas que se estresan no son capaces de atender sus propias necesidades. Asegúrese de dormir suficiente. Coma una dieta bien balanceada. Tómese un descanso de las cosas que le causan estrés. Prepárese para el estrés que puede afectarle en la fecha en que ocurrió un evento. O cuando otros eventos le traigan recuerdos. Es posible que necesite más apoyo en esos momentos.

NO SE RINDA. Se necesita tiempo para desarrollar la resiliencia. Cuando ocurra algo, haga una lista de las cosas en las que usted puede trabajar para poder adaptarse.

ENCUENTRE LAS FORMAS DE RESOLVER PROBLEMAS. Las personas que pueden resolver los problemas rápidamente los afrontan mejor. Cuando se produzca el cambio, haga una lista de las formas en que usted puede solucionar el problema.

ESTABLEZCA UN OBJETIVO. Después de un evento estresante, establezca objetivos a corto plazo. Si llega a ser demasiado abrumador, dé un paso atrás y revise a sus objetivos nuevamente. Piense en su plan.

ACTIVIDAD 1

RECREANDO Y FORMANDO MI AUTOESTIMA

SOY ÚNICO.

1. Dibuja tu figura humana
2. Cuando lo hayas dibujado contesta las siguientes preguntas

¿Qué cualidades tienes? _____

¿Qué haces cuando estás solo/a? _____

¿Cómo eres en casa? _____

¿Qué te gusta hacer en tus tiempos libres? _____

¿Qué te gusta de ti mismo? _____

¿Qué habilidades tienes? _____

ACTIVIDAD 2

RECETA DE AMARSE A SÍ MISMO

Amarse a sí mismo es la capacidad más bonita que puedes utilizar en tu vida.

A continuación, deberás escribir la receta de cómo lograr amarse a sí mismo.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

En seguida realiza un dibujo que exprese la receta de amarse a sí mismo, compartiendo tu experiencia a tu familia.

ACTIVIDAD 3

ÁRBOL DE AUTOESTIMA

Dibuja un árbol grande con varias hojas, en cada hoja vas a escribir tus cualidades positivas y que te gustaría mejorar.

PROYECTO ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

OCTAVO A NOVENO

ACTIVIDAD PEDAGÓGICA

PROTEGIENDO Y TRANSFORMANDO MI VIDA

OBJETIVO:

Fortalecer la Salud Mental en niños, niñas, adolescentes y familias Boyacenses.

GOBERNACIÓN DE Boyacá | Secretaría de Educación | Boyacá Avanza

TE INVITO A CONOCER MÁS DE TI, ESPARCIENDO SEMILLAS DE AMOR Y VIDA.

METODOLOGÍA

Para el desarrollo de la actividad, ten en cuenta lo siguiente:

Es fundamental que las siguientes actividades las realices en familia. Juntos aprendemos más.

Busca un espacio en tu casa donde puedas realizar la actividad.

Al final, uno o varios miembros de tu familia, pueden aportar significativamente lo que aprendieron por medio de las guías pedagógicas, contribuyendo y compartiendo pensamiento crítico.

LA VIDA TE PRESENTA LAS MEJORES OPORTUNIDADES, ESTÁS A TIEMPO DE TOMAR EL MEJOR CAMINO.

TE QUEREMOS CONTAR UNA HISTORIA

EL DESPERTAR DE PESADILLO

Ogro Mogro, Gigantón y Abominable llevaban cientos de años encerrados en la cárcel de los monstruos. Habían entrado allí voluntariamente, después de darse cuenta de que asustar a los niños no era una buena forma de ganarse la vida. Desde entonces, los tres andaban tristes y solitarios; no sabían hacer otra cosa que asustar, así que carecían de ilusiones y pensaban que no servían para nada. Ya habían cumplido sus condenas varias veces, pero cuando les decían que podían marchar, respondían que a dónde iban a ir, si sólo sabían asustar...

Pero todo cambió el día que encerraron a Pesadillo. Pesadillo era un monstruo chiquitajo, que asustaba más bien poco y se pasaba todo el día durmiendo, pero era realmente muy divertido. Contaba cientos de historias de cómo había cambiado los sueños de la gente para que fuesen más divertidos, y de cómo casi siempre sus cambios

salían tan mal que acababan asustando a cualquiera.

A Ogro Mogro y sus amigos les encantaban sus historias, pero había que esperar a que el dormilón de Pesadillo se levantase para escucharlo. Y no era nada fácil, porque parecía que ni un terremoto era capaz de despertarlo.

Hasta que un día, los tres monstruos juntaron sus más terrofícos gritos. Pesadillo dio un bote en la cama y se despertó al instante. Los miró con los ojos muy abiertos, pero no parecía estar asustado, ni enfadado; más bien parecía estar contento:

¡Genial! - dijo- siempre he querido levantarme temprano. El día se aprovecha mucho más ¿Sabéis? deberíais trabajar de despertadores, sé de muchos dormilones que os lo agradecerían.
Los tres monstruos se sintieron felices al oír aquellas palabras; ¡servían para algo! Después de tantísimos años, resulta que podían hacer más cosas de las que habían creído, y sin asustar ni molestar a los niños.
Ese mismo día abandonaron la cárcel dispuestos a crear su primer negocio de despertadores. Y así, los tres monstruos se hicieron famosísimos con sus servicios para dormilones, muy contentos de haber comprendido que siempre hay algo genial que podemos hacer y está por descubrir.

Pedro Pablo Sacristán

CONFIANZA EN SÍ MISMO

Después de leer la historia, te invito a ti y a tu familia a contestar las siguientes preguntas.

Seguro que hay algo que se te da especialmente bien.

1. ¿Qué otros buenos usos podrían tener tus habilidades?.

_____

_____

2. ¿Te das cuenta de que la mayoría de las cosas se pueden usar para hacer el bien?.

_____

_____

3. ¿Qué crees que lleva a las personas a hacer una u otra cosa?.

_____

_____

Habla con tu hijo(a) sobre la capacidad que tenemos de cambiar aquello de nosotros que no nos gusta, igual que hicieron los monstruos en el cuento. Ponle el ejemplo de alguna parte de tu carácter que hayas podido cambiar con los años. Buscad cada uno algo en lo que queráis cambiar, y ayudaos y animaos a hacerlo.

Pedro Pablo Sacristán

¡RECUERDA!

CREO EN TI

ERES GRANDE

ERES INTELIGENTE

ÁMATE A TI MISMO

RESPÉTATE A TI MISMO Y A LOS DEMÁS

VALES ORO

CADA DÍA ERES EL MEJOR

ERES ÚNICO

RECORDEMOS
¿QUÉ ES RESILIENCIA MENTAL?

La resiliencia mental es la manera como afrontas tus dificultades en el transcurso de tu vida, adaptando de manera positiva tus pensamientos para resolver los conflictos que surjan en tu ciclo vital.

EXISTEN DIFERENTES HABILIDADES DE LA RESILIENCIA MENTAL

CONSCIENTE DE SI MISMA

Una persona resiliente está más consciente que otros cuando está bajo estrés. Ellos comprenden la causa de su reacción o conducta. Por lo general pueden controlar sus emociones.

SON FLEXIBES AL CAMBIO

Las personas reaccionan de manera diferente en situaciones de cambio y trauma. Aquellos que son flexibles comprenden que la vida es impredecible. Saben que puede ser difícil. Algunos problemas se pueden controlar y evitar, otros problemas no. Ser abierto y flexible les permite a las personas ser más resilientes.

CONTROL INTERNO

Las personas ven las situaciones de diferente manera. Algunos sienten que las cosas pasan porque alguien más hizo algo mal. Otros pueden pensar que las cosas suceden por algo que hicieron. Una persona resiliente puede identificar su función.

FUERTES CONEXIONES CON LOS DEMÁS

Hacer frente a un problema o una crisis requiere un sólido sistema de apoyo. Hablar de los desafíos puede ayudar. Conocer el punto de vista de otras personas también puede ayudar a alguien a ser más resiliente.

ES UN SOBREVIVIENTE, NO UNA VÍCTIMA

Las personas resilientes se ven a sí mismas como sobrevivientes. No creen que son víctimas. Ellos saben que sanar toma tiempo.

PIDE AYUDA CUANDO LO NECESITA

Las personas no pueden lograr la resiliencia solas. Una persona resiliente sabe cuándo pedir ayuda.

CUENTA CON DISTINTAS REDES DE APOYO

Existen diferentes redes de apoyo y vínculos afectivos, que te pueden brindar apoyo y acompañamiento constante. Buscando alternativas de adaptación social.

TIENES LA CAPACIDAD DE ENFRENTAR LAS ADVERSIDADES. ¡ADELANTE!

SEA POSITIVO. Las personas positivas tienen más posibilidades de lidiar con el estrés. La recuperación es también es probable cuando una persona es positiva. Recuérda tus fortalezas.

BUSQUE SU PROPÓSITO. Se necesita tiempo para sanar después de cualquier evento estresante. Encontrar un sentido de propósito puede ayudar en la recuperación. Busque diferentes grupos comunitarios. Ofrézcase como voluntario para ayudar a otras personas. Haga algo significativo para usted. Eso le ayudará a sanar.

ACEPTE EL CAMBIO. Las personas resilientes son flexibles. Puede ser más flexible si entiende que las cosas no serán iguales. Debe aceptar el cambio.

SEA BUENO CON USTED MISMO. Las personas que se estresan no son capaces de atender sus propias necesidades. Asegúrese de dormir suficiente. Coma una dieta bien balanceada. Tómese un descanso de las cosas que le causan estrés. Prepárese para el estrés que puede afectarle en la fecha en que ocurrió un evento. O cuando otros eventos le traigan recuerdos. Es posible que necesite más apoyo en esos momentos.

NO SE RINDA. Se necesita tiempo para desarrollar la resiliencia. Cuando ocurra algo, haga una lista de las cosas en las que usted puede trabajar para poder adaptarse.

ENCUENTRE LAS FORMAS DE RESOLVER PROBLEMAS. Las personas que pueden resolver los problemas rápidamente los afrontan mejor. Cuando se produzca el cambio, haga una lista de las formas en que usted puede solucionar el problema.

ESTABLEZCA UN OBJETIVO. Después de un evento estresante, establezca objetivos a corto plazo. Si llega a ser demasiado abrumador, dé un paso atrás y revise a sus objetivos nuevamente. Piense en su plan.

ACTIVIDAD 1

RECREANDO Y FORMANDO MI DIGNIDAD

Mi Dignidad la protejo yo

EL ESCULTOR

Favorecer la toma de conciencia de cada persona, cuidando su imagen y semejanza, no sólo tiene cuerpo que es lo más evidente, sino también tiene inteligencia, voluntad y libertad. Se darán cuenta, sin embargo, a pesar de tener ese factor común, todos somos diferentes.

Tenemos un cuerpo distinto, diferentes ideas y habilidades, lo que nos hace únicos e irrepetibles, por lo cual todos poseemos un gran valor y dignidad. Además, este juego permite ejercitar una comunicación no verbal y la cooperación mutua para conseguir una expresión creativa.

Para esta actividad necesitarás: musíca, hoja en blanco y borrador.

A continuación te invito a ejecutar las siguientes instrucciones:

1. Agruparse libremente en parejas.
2. Definir libremente cuál de los integrantes de la familia será primero el modelo y cuál el escultor.
3. Silenciarse, desde este momento ya no podrán hablar. Y se deberán comunicar por señas, sin mover los labios. (Esto pone a prueba la voluntad).
4. El guía pondrá de fondo música, para favorecer la creatividad y el silencio.
5. El modelo se pondrá de pie y erguido, con los brazos hacia abajo, la mirada al frente y los pies y piernas paralelos separados por 15 cms aprox.
6. El escultor, moverá o pedirá por medio de una comunicación de señas al modelo, que haga los movimientos que él le solicite: mover y doblar los brazos, piernas, cabeza, torso, etc... para formar con su cuerpo una escultura. Ejerciendo su inteligencia, su capacidad creativa, su voluntad y su libertad.

7. Una vez realizada la escultura, el modelo, a pesar de la exigencia física, deberá permanecer durante dos minutos en esa posición. Mientras el escultor realiza un bosquejo de su escultura.

8. Los participantes intercambian los papeles, y vuelven a realizar la actividad.

Reflexión final

1. ¿En qué consistió la actividad?.

2. ¿Qué decisiones tomaron?.

3. ¿Qué aspectos de la persona resaltarón en la escultura?.

4. ¿Qué sintieron?. ¿Qué dificultades tuvieron?.

5. ¿De qué forma creen que el silencióo ayudó?.

6. ¿Les costó comunicarse?.

7. ¿Cómo lo lograron?.

8. ¿Qué virtudes vivimos y podemos aprender de este juego?.

9. ¿Cómo se comportaron? .

El cuerpo podemos sentirlo, y cada parte tiene una función y una importancia dentro del total. Con este juego descubrimos del gran valor que tiene nuestro cuerpo y que por lo tanto hay que cuidarlo muy bien.

ACTIVIDAD 2

CREANDO Y PENSANDO

En grupo familiar, analiza y socializa el significado de las siguientes frases.

"La amistad es un alma que habita en dos cuerpos; un corazón que habita en dos almas".
ARISTÓTELES

"Igual que el pensamiento vertical, el pensamiento lateral es un modo de usar la mente. Constituye un hábito y una actitud mental".
EDWUAR DE BONO

"Para alcanzar el éxito, los individuos poseen un sentido de autoeficacia, de pelear juntos para cumplir con los inevitables obstáculos y desigualdades de la vida".
BANDURA

"Siempre es más valioso tener el respeto que la admiración de las personas".
ROUSSEAU

"Las funciones esenciales de la mente consisten en la comprensión y en la invención, es decir, en la construcción de estructuras mediante la estructuración de la realidad".
PIAGET

Escoge la frase que más te haya gustado y elabora un afiche para colgar en tu cuarto, recuerda: el afiche debe tener una imagen que refleje la expresión que más te llamó la atención, llevar colores llamativos y tamaño de letra adecuado y la frase generará pensamiento crítico frente a los autores.

PROYECTO ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

DÉCIMO A ONCE

ACTIVIDAD PEDAGÓGICA

PROTEGIENDO Y TRANSFORMANDO MI VIDA

OBJETIVO:

Fortalecer la Salud Mental en niños, niñas, adolescentes y familias Boyacenses.

GOBERNACIÓN DE Boyacá | Secretaría de Educación | Boyacá Avanza

TE INVITO A CONOCER MÁS DE TI, ESPARCIENDO SEMILLAS DE AMOR Y VIDA.

METODOLOGÍA

Para el desarrollo de la actividad, ten en cuenta lo siguiente:

Es fundamental que las siguientes actividades las realices en familia. Juntos aprendemos más.

Busca un espacio en tu casa donde puedas realizar la actividad.

Al final, uno o varios miembros de tu familia, pueden aportar significativamente lo que aprendieron por medio de las guías pedagógicas, contribuyendo y compartiendo pensamiento crítico.

LA VIDA TE PRESENTA LAS MEJORES OPORTUNIDADES, ESTÁS A TIEMPO DE TOMAR EL MEJOR CAMINO.

TE QUEREMOS CONTAR UNA HISTORIA

ENCUENTROS INESPERADOS

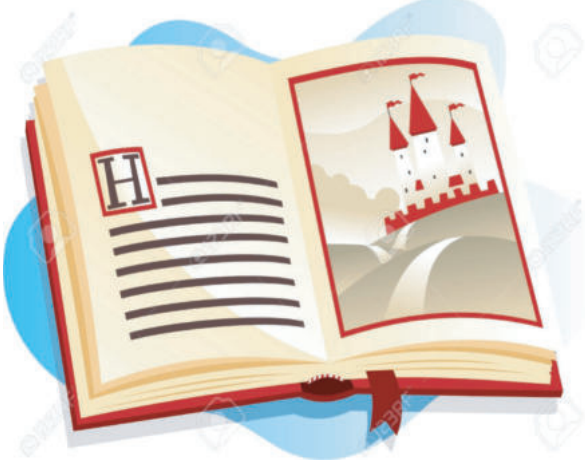
Argentina y Colombia están divididas por muchos años de esperanzas. Ambas, sin embargo, son grandes amigas. La una, tiene colores magistrales y repetitivos que se vislumbran desde los miedos, hasta las igualdades en dificultades y oportunidades. La otra, en cambio, es una trilogía de revoluciones, miedos y libertades, odio y felicidad.

Un año, en el que todo estaba desolado, sin gentes que perturbaran sus ánimos de gritar y correr, se miraron e inquietaron: si algún día me quedo sin ti, te regalo uno de mis colores para que brilles desde el firmamento hasta las estepas blancas que me abrazan, te regalo mi sol y mi historia.

La otra replicó: Si así lo fuese, igual te abrazaré con mis entrañas de sangre, desigualdad; pero con un corazón lleno de felicidad y ansias de caminar y volar, para eso, se hizo el viento y la mar.
Anduvieron tantos años como fueron posibles, para combinar dolores, realidades, mentiras, sueños y libertades, combinadas con los murmullos de los gorriones y los cuervos. El día que se cansaron la una de la otra, decidieron ampliar sus magias y ansias

de progresar la una sin la otra. Me iré al sur, para ver el encanto de los glaciales y las pampas, mientras yo, exclamó la tridente, haré un éxodo al norte, para dormir con el índigo de los mares y el verde del amazonas; el frío abrigador de ocetá. Nos encontraremos el día en que la madurez de nuestras venas, atraviesen los caminos en que no existan nunca, los horrores de la degradación de nuestros hermanos cercanos y las diferencias.

Hoy, tres años después de nueva desolación, de un aire pesado e invadido por las soledades, las dos no se encontraron, aunque su lucha por persistir en el reencuentro, aún anima el rojo consiente de la fraternidad. Ambas se abrigan con el mismo sol, que está en el corazón del sur.



CREANDO LAZOS DE IGUALDAD

Te invito a ti y a tu familia a leer la historia, luego escribes 10 prácticas para eliminar la desigualdad.

1._____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

¡RECUERDA!

CREO EN TI

ERES GRANDE

ERES INTELIGENTE

ÁMATE A TI MISMO

RESPÉTATE A TI MISMO Y A LOS DEMÁS

VALES ORO

CADA DÍA ERES EL MEJOR

ERES ÚNICO

RECORDEMOS ¿QUÉ ES RESILIENCIA MENTAL?

La resiliencia mental es la manera como afrontas tus dificultades en el transcurso de tu vida, adaptando de manera positiva tus pensamientos para resolver los conflictos que surjan en tu ciclo vital.

EXISTEN DIFERENTES HABILIDADES DE LA RESILIENCIA MENTAL

CONSCIENTE DE SI MISMA

Una persona resiliente está más consciente que otros cuando está bajo estrés. Ellos comprenden la causa de su reacción o conducta. Por lo general pueden controlar sus emociones.

SON FLEXIBES AL CAMBIO

Las personas reaccionan de manera diferente en situaciones de cambio y trauma. Aquellos que son flexibles comprenden que la vida es impredecible. Saben que puede ser difícil. Algunos problemas se pueden controlar y evitar, otros problemas no. Ser abierto y flexible les permite a las personas ser más resilientes.

CONTROL INTERNO

Las personas ven las situaciones de diferente manera. Algunos sienten que las cosas pasan porque alguien más hizo algo mal. Otros pueden pensar que las cosas suceden por algo que hicieron. Una persona resiliente puede identificar su función.

FUERTES CONEXIONES CON LOS DEMÁS

Hacer frente a un problema o una crisis requiere un sólido sistema de apoyo. Hablar de los desafíos puede ayudar. Conocer el punto de vista de otras personas también puede ayudar a alguien a ser más resiliente.

ES UN SOBREVIVIENTE, NO UNA VÍCTIMA

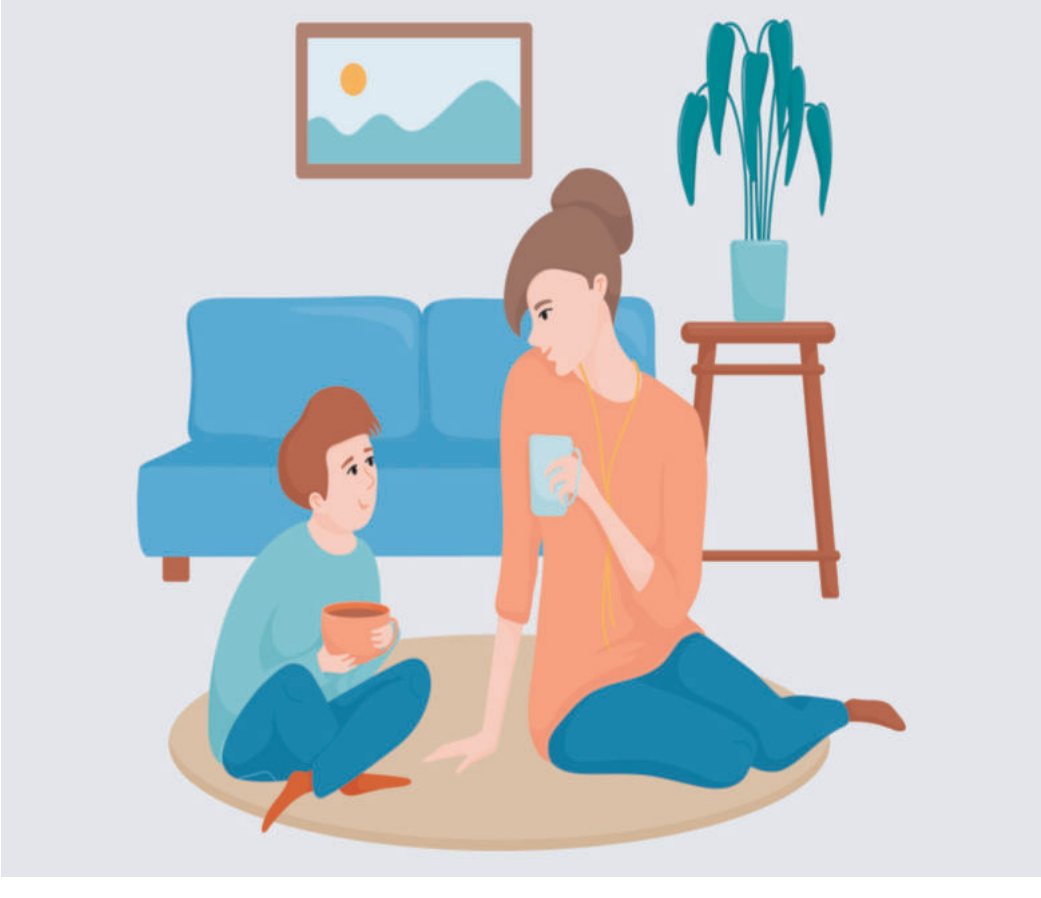
Las personas resilientes se ven a sí mismas como sobrevivientes. No creen que son víctimas. Ellos saben que sanar toma tiempo.

PIDE AYUDA CUANDO LO NECESITA

Las personas no pueden lograr la resiliencia solas. Una persona resiliente sabe cuándo pedir ayuda.

CUENTA CON DISTINTAS REDES DE APOYO

Existen diferentes redes de apoyo y vínculos afectivos, que te pueden brindar apoyo y acompañamiento constante. Buscando alternativas de adaptación social.



TIENES LA CAPACIDAD DE ENFRENTAR LAS ADVERSIDADES. ¡ADELANTE!

SEA POSITIVO. Las personas positivas tienen más posibilidades de lidiar con el estrés. La recuperación es también es probable cuando una persona es positiva. Recuérda tus fortalezas.

BUSQUE SU PROPÓSITO. Se necesita tiempo para sanar después de cualquier evento estresante. Encontrar un sentido de propósito puede ayudar en la recuperación. Busque diferentes grupos comunitarios. Ofrézcase como voluntario para ayudar a otras personas. Haga algo significativo para usted. Eso le ayudará a sanar.

ACEPTE EL CAMBIO. Las personas resilientes son flexibles. Puede ser más flexible si entiende que las cosas no serán iguales. Debe aceptar el cambio.

SEA BUENO CON USTED MISMO. Las personas que se estresan no son capaces de atender sus propias necesidades. Asegúrese de dormir suficiente. Coma una dieta bien balanceada. Tómese un descanso de las cosas que le causan estrés. Prepárese para el estrés que puede afectarle en la fecha en que ocurrió un evento. O cuando otros eventos le traigan recuerdos. Es posible que necesite más apoyo en esos momentos.

NO SE RINDA. Se necesita tiempo para desarrollar la resiliencia. Cuando ocurra algo, haga una lista de las cosas en las que usted puede trabajar para poder adaptarse.

ENCUENTRE LAS FORMAS DE RESOLVER PROBLEMAS. Las personas que pueden resolver los problemas rápidamente los afrontan mejor. Cuando se produzca el cambio, haga una lista de las formas en que usted puede solucionar el problema.

ESTABLEZCA UN OBJETIVO. Después de un evento estresante, establezca objetivos a corto plazo. Si llega a ser demasiado abrumador, dé un paso atrás y revise a sus objetivos nuevamente. Piense en su plan.

ACTIVIDAD 1

TRANSFORMANDO ACTITUDES

Escribe en una hoja tus actitudes positivas y negativas, con el fin de reconocer en que puedes estar fallando y poder cambiarlo.

POSITIVO	NEGATIVO
1. _____	1. _____
2. _____	2. _____
3. _____	3. _____
4. _____	4. _____
5. _____	5. _____
6. _____	6. _____
7. _____	7. _____

NADIE ES PERFECTO, LO QUE SIGNIFICA QUE PUEDES CAMBIAR ACTITUDES EN TU VIDA.

ACTIVIDAD 2

"Cómo convertir tus críticas en constructivas"

Realiza la siguiente actividad en familia. Creando espacios de aprendizaje y comunicación.

"Aprende a criticar sin destruir".

Cada uno deberá escribir una carta a los demás de manera respetuosa, transmitiendo lo que siente por el otro, si has criticado de forma destructiva, ésta es la ocasión para disculparte.

Se leen las cartas de uno en uno, sin ser interrumpidos por los demás.

Todos se propondrán que cuando uno reciba de otro miembro de la familia una crítica destructiva, le manifestará "no me destruyas, te quiero, ayúdame a hacerlo mejor, contigo a mi lado intentaré cambiar".

Referencias

Alcaldía de Medellín. Secretaria de salud. (2006). Cartilla Saludable Promoción de la Salud Mental. Proyecto Escuelas y Colegios Saludables. Medellín. Pág. 1-19.

GreenFacts. (2008). Consenso científico sobre sustancias psicoactivas. Hechos sobre la salud y el medio ambiente.

Ministerio de sanidad, política, social e igualdad. (2012). Guia de practica cínica de prevención y tratamiento de la conducta suicida. Pág. 1-191.

Organización Panamericana de la Salud. (2014). Prevención del suicidio: un imperativo global. ISBN 978-92-4-156477-9. Washington, D.C., EE. UU. Pág. 1-94.
Romero, R. (2008). Emociones, sentimientos, afecto, el desarrollo emocional.

Ruiz, p. (2004). "Promoviendo la adaptación saludable de nuestros adolescentes". Proyecto de promoción de la salud mental para adolescentes y padres de adolescentes. Primer premio III premios semfyc para proyectos de actividades comunitarias en atención primaria pacap. Leganés Madrid. Pág. 1-8.

Recuperado de: https:/psiqueviva.com/cuentos-reflexion/ Psiqueviva el Poder de la Mente. 05-07-2020.

Recuperado de: http:/www.seguridad.gob.sv/cna/?p=1197 Recomendaciones para la salud mental, 06- 07- 2020.

Recuperado de: http:/www.corporacionpba.org/irp/herramientas/Etapa_I/eppr-fase-I-crecimiento_personal/paso1/Cartilla_Autoestima.pdf Cartilla Autoestima, 06-07-2020.

Recuperado de: https:/alphacarecms.magellanhealth.com/media/444565/esa_pswhw_buildingresiliency.pdf Desarrollar Resiliencia, 06-07-2020.

Recuperado de: https:/ayudaenaccion.org/ong/blog/educacion/cuentos-para-pensar/ Ayuda en acción. 06-07-2020.

Recuperado de: https:/ayudaenaccion.org/ong/blog/educacion/cuentos-para-pensar/ Ayuda en acción. 06-07-2020.

Recuperado de: https:/www.freepik.es/fotos-vectores-gratis/huerta Freepick. 06-07-2020.

Recuperado de: https:/www.mundoprimaria.com/fabulas-para-ninos/carneros-gallo Mundo Primaria. 07-07-2020.

Recuperado de: https:/www.imagenes123rf.dibujosanimados.html

Recuperado de: es.dreamstime.com/imagenes

Recuperado de: Serapbooking.minialbuminfantil.cuncuna

Recuperado de: Carlahollinsunir.wordpress.com2013/10/20actividadescompresionlectora

Recuperado de: alamy.es collage.familia

Recuperado de: istockphoto.com/imagenes

Recuperado de: Psicologiamultiorientacion.com/psicología/7/conceptos.claveparaaumentarlaautoestima.

Recuperado de: s.pdepositphotos.com/vector-imagenes/diferentesprofesiones.html

PROYECTO ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

ACTIVIDAD PEDAGÓGICA

PROTEGIENDO Y TRANSFORMANDO MI VIDA

GOBERNACIÓN DE BOYACÁ - SECRETARÍA DE EDUCACIÓN

Gobernación de Boyacá | Secretaría de Educación | Boyacá Avanza