



Área: Tutoría

¡YO ME CUIDO!

Propósito del día

En esta actividad reconoceremos los comportamientos que afectan el bienestar físico, emocional y social.

Criterios de evaluación:

- Identificar cómo algunos comportamientos afectan el bienestar físico, emocional y social de las personas.
 - Responder ante algunas situaciones que puedan poner en peligro tu bienestar y cómo actuarías frente a ello.
 - Analizar una historia en la cual vas a identificar algunas conductas que afectan el bienestar de las personas.
1. Identifica en las siguientes imágenes lo que está sucediendo. Luego responde las preguntas:



Diego está jugando desde hace 5 horas. No ha almorzado y aún no ha terminado sus deberes.



Katy está jugando con el celular y ya son las 2 de la mañana.



La familia de Katy ya no cena a tiempo porque cada uno se entretiene en su celular o tableta. Ya no conversan ni comparten juegos.



La familia de Samuel bebe y fuma constantemente delante de él.

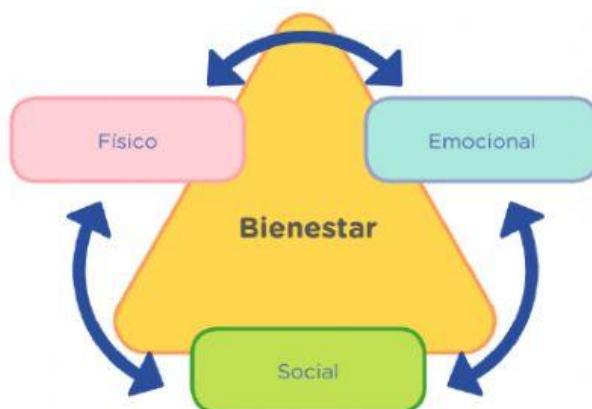


¿Cómo estos comportamientos afectan el bienestar de las personas?

2. Identifica, a partir del siguiente ejemplo, cómo estos comportamientos afectan el bienestar físico, emocional y social de las personas.

Comportamientos	¿Cómo afectan al bienestar...?		
	Físico	Emocional	Social
	Siente ardor en los ojos, cansancio, molestia en los dedos, manos y cuello.	Se molesta mucho cuando su mamá le dice que apague el televisor. Él le responde de manera inadecuada.	Se aparta de su familia. No conversa con los demás.
			
			
			

3. Observa la siguiente imagen. ¿Qué representa?



El bienestar es un estado de satisfacción que se relaciona con el buen funcionamiento del cuerpo (bienestar físico), con el estar bien y con el manejo adecuado de las emociones (bienestar emocional) y con las buenas relaciones que establecemos con los demás (bienestar social). Estos tres aspectos están muy relacionados entre sí.

Por ejemplo, yo no podría participar en el concurso de patinetas si estuviera con fiebre o con dolor de garganta; tampoco lo haría si estuviera aburrido y sin ganas de competir.



4. Ayuda a Inti a responder sus dudas.



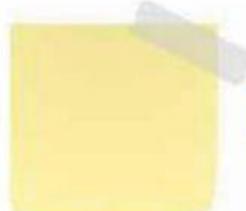
¿Qué pasará con mi bienestar?

¿Qué podría hacer?

Si dejo que mis amigos decidan por mí,...

Si como en exceso comida no saludable,...

Si no converso con otras personas,...



5. Dialoga con un familiar y responde.

a) ¿Conoces a alguien que haya estado en una situación similar a la de los ejemplos propuestos en esta actividad?

b) ¿Qué crees que puede hacer?

c) ¿A quién puede recurrir para pedir ayuda?

6. Con los integrantes de tu familia, lee la historia de Andrea y Jesús. Luego, en conjunto, identifiquen las conductas que afectan su bienestar.



Andrea y Jesús viven con sus primos en la misma casa. Sus primos, que son adolescentes, decidieron tomar vino sin el consentimiento de su mamá y papá. Andrea y Jesús los observaron; sus primos les dijeron que no lo comenten. A cambio de eso, ellos prometieron invitarles un poco de esa bebida para que probaran. Andrea y Jesús pensaron que eso no estaría mal. Como estaba dulce, se tomaron un vaso de vino, pero luego se sintieron muy raros. No podían controlarse. A los minutos, llegaron sus padres y se percataron de lo sucedido.

7. Analiza en familia y responde.

a) ¿Cuáles son los comportamientos que afectan el bienestar de cada uno de los personajes de la historia?

- Comportamiento de los primos: _____

- Comportamiento de Andrea y Jesús: _____

b) ¿De qué manera estos comportamientos afectan el bienestar de Andrea y Jesús?

- Pensemos en el bienestar físico, emocional y social. _____

c) ¿Qué compromisos pueden establecer como familia para prevenir conductas que atenten contra su bienestar?

Me Autoevalúo:



CRITERIOS	Lo logré	Estoy en proceso	Necesito ayuda
Identifiqué cómo algunos comportamientos afectan el bienestar físico, emocional y social de las personas.			
Respondí ante algunas situaciones que puedan poner en peligro mi bienestar y cómo actuaría frente a esa situación.			
Analicé una historia en la cual voy a identificar algunas conductas que afectan el bienestar de las personas.			