

Área: Tutoría.

# ¡DECIDO LO MEJOR PARA MÍ!

Propósito del día:

En esta actividad reconoceremos la importancia de tomar decisiones a favor del cuidado de tu cuerpo, de la regulación de tus emociones y de las buenas relaciones con los demás.



Criterios de evaluación

- Leer y analizar una experiencia sobre un determinado dilema.
- Leer y reflexionar sobre algunas recomendaciones que ayudará al momento de tomar una decisión.
- Explicar que decisión se debe considerar al momento de dar una solución a un dilema.

## 1. Lee atentamente la experiencia de Amanda cuando estuvo en un gran dilema.



¿Qué decisión crees que tomará Amanda?



**¿Cómo tomo decisiones?**

**2. Escribe en cada recuadro sí o no en respuesta a las preguntas propuestas.**

¿Piensas en agradar a otros al momento de tomar decisiones?	<input type="checkbox"/>
¿Decides rápidamente pensando en lo que quieres hacer en ese momento?	<input type="checkbox"/>
¿Te dejas influenciar por lo que dicen tus amigas y amigos?	<input type="checkbox"/>
¿Te arrepientes luego de tomar decisiones?	<input type="checkbox"/>
¿Sientes inquietud y preocupación al decidir?	<input type="checkbox"/>

**3. Te sugiero leer las siguientes recomendaciones que te serán de utilidad al momento de decidir.**

- Pienso en las diversas alternativas y en lo que es bueno para mi bienestar.
- Analizo los posibles riesgos y cómo estos me afectarán.
- Recuerdo mis experiencias previas para evaluar mi decisión.
- Tomo el tiempo necesario antes de decidir.
- Presto atención a lo que siente mi cuerpo cuando estoy decidiendo. Si estoy intranquila o intranquilo, significa que mi decisión no es la mejor.
- Si tengo dudas, puedo pedir ayuda o tomar más tiempo antes de decidir.



Veamos algunas situaciones en las que otros toman una decisión que afecta su bienestar. Es tu turno de ayudar. Usa las ideas más creativas para aconsejarles qué pueden hacer. Toma en cuenta las recomendaciones anteriores.

Casi siempre, cuando tengo que decir lo que pienso, digo lo que los demás quieren escuchar. Pienso que se van a burlar de mis ideas.

**¿Habrá alguna forma de decir lo que pienso?**

Muchas veces no sé qué hacer; pues a pesar de que tengo que cumplir con mis obligaciones, prefiero hacer lo que más me gusta. Por ejemplo, veo televisión en vez de desarrollar las tareas de la escuela.

**¿Cómo podré decidir mejor?**

Cuando tomo una decisión de manera apresurada, casi sin pensar, siempre me arrepiento. Y lo peor de todo es que muchas veces ya no puedo retractarme.

**¿Qué puedo hacer para elegir lo que es correcto para mí?**

A veces, por la presión de mis amigos, realizo actividades que no son de mi agrado, pues no quiero perder su amistad. Sin embargo, luego me arrepiento.

**¿Qué puedo hacer para decidir con mayor seguridad?**

4. Ya estás lista o listo para ayudar a Amanda a decidir. Explica qué decisión le recomiendas elegir y por qué.

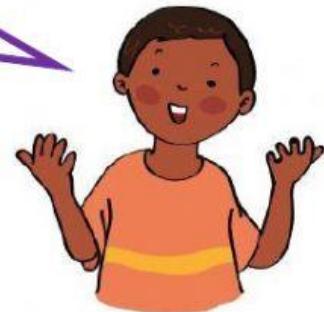
---

---

---

**Recuerda**

Si al tomar decisiones lo haces con tiempo y tranquilidad, evaluarás las alternativas que te brindan bienestar; además, prestarás más atención a lo que sientes. De ese modo, tomarás mejores decisiones para tu bienestar.



- Para reforzar lo aprendido te invito a desarrollar el Cuadernillo de Tutoría (5º) desde la página 34 hasta la 36.

**Compartiendo en familia.**

5. Convoca a los integrantes de tu familia para realizar el juego “¡Decide ya!”. Escribe en tu cuaderno las siguientes situaciones:

- a) Se te antoja comer un helado, a pesar de que tienes gripe y hace mucho frío.
  - b) Estás ganando en tu juego favorito y ya terminó tu tiempo programado. ¿Qué haces?
  - c) Te gusta comer despacio y disfrutar el sabor de tu comida; sin embargo, todos te apuran porque ya terminaron de almorzar. ¿Qué podrías hacer?
  - d) En una revista, has visto unas zapatillas y prendas de vestir con formas y colores que no te gustan; sin embargo, tus amigas y amigos dicen que están de moda y que todos deben usarlas.
  - e) Tus compañeras y compañeros han propuesto juegos con retos peligrosos y dicen que quien no los hace es miedoso.
- Puedes agregar otras situaciones que sucedan en tu familia. Respóndalas en conjunto.
- Elabora un manojo de cartas y coloca el texto que está en el dibujo.
  - Estas cartas las usarán al momento de responder. Cada integrante de tu familia puede tomar una y responder según lo que se propone en la tarjeta.



## Me Autoevalúo

CRITERIOS	Lo logré	Estoy en proceso	Necesito ayuda
Leí y analicé una experiencia sobre un determinado dilema.			
Leí y reflexioné sobre algunas recomendaciones que me ayudarán al momento de tomar una decisión			
Expliqué que decisión debo considerar al momento de dar una solución a un dilema.			