

Mis decisiones contribuyen a mi bienestar

¿Qué aprenderé hoy?

Aprenderás a reconocer que tus decisiones son importantes para tu bienestar físico, emocional y social.



¿Qué debo tener en cuenta para lograrlo?



- Reflexionar acerca de la importancia de tomar decisiones responsables para sentirnos bien con nosotras mismas o nosotros mismos.
- Construir relaciones saludables con las personas que nos rodean.

- Lee la historia de Amelia:

¡Hola! Soy Amelia. En una ocasión, no desarrollé un trabajo de la escuela porque estuve jugando con mis primas y olvidé que tenía tarea por resolver.



El día en que tuve que presentarlo, antes de ir a la escuela, me comenzó a doler el estómago de la preocupación porque no tenía nada que entregar. Como mi mamá se dio cuenta de lo que me pasaba, me preguntó qué me sucedía.



Me sentí avergonzada, pero a pesar de ello, me atreví a contarle. Después de hacerlo, me sentí tan contenta porque me escuchó y comprendió. Luego me dijo que ya había dado un primer paso para reparar mi falta y que el segundo paso sería decirle la verdad a la profesora, con la misma confianza con que se lo dije a ella.



Y así lo hice. Al final, me di cuenta de que decirles la verdad tanto a mi mamá como a mi profesora me ayudó mucho a sentirme mejor. Ahora sé que puedo confiar en ellas y puedo contarles todo lo que me preocupa, aunque tenga que asumir las consecuencias de mis decisiones.





¡Hola! Soy Raúl. Vivo con mi tío Juan y su familia. Te quiero contar lo que me pasó. A mí me gusta mucho aprender. Pero tenía dificultades porque me distraía muy fácilmente, no podía concentrarme; entonces, no terminaba mis tareas o no entendía bien las indicaciones de la profesora.



Me sentía muy frustrado. Hasta llegué a pensar que no era buen estudiante, que ya no me gustaba la escuela y ya no quería hacer mis tareas.

Como me estaba atrasando mucho, mi tío se enojaba y a mí me daba vergüenza decir lo que me pasaba. Un día, mi profesora conversó conmigo y me preguntó cómo me podía ayudar.



Al principio no quería contarle, pero luego me decidí a hacerlo, ya que ella es muy comprensiva.

Entonces, mi profesora habló con mi tío y le sugirió algunas estrategias para que me ayuden a organizarme y concentrarme mejor. ¡Qué bueno que pude expresar lo que me pasaba!



Me di cuenta de que, hablando con una persona de confianza sobre mis dificultades, la situación mejoró. Ahora me siento seguro de que soy capaz de aprender y lo disfruto mucho.

1. Reflexiona:

a) ¿Qué decisiones tomaron Amelia y Raúl?



Decisión de Amelia:



Decisión de Raúl:

b) ¿Cómo sus decisiones contribuyeron a su bienestar?



Beneficio para Amelia:



Beneficio para Raúl:

c) ¿Alguna vez te ha ocurrido una situación similar a la de Amelia y Raúl? ¿Cuál?:

d) ¿Qué decisión tomaste?

e) ¿Tu decisión benefició a tu bienestar? ¿Cómo?



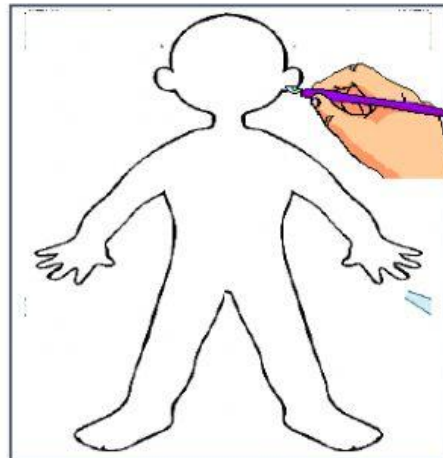
Nuestro bienestar se ve afectado por las decisiones que tomamos, por ello, asumir con responsabilidad las consecuencias de nuestros actos y dialogar con las personas de nuestra confianza sobre lo que nos sucede, nos ayudará a resolver nuestras dificultades en la escuela o en otros espacios, y a sentirnos mejor.

Hablando conmigo misma o conmigo mismo

Te invitamos a realizar el siguiente ejercicio. Sigue los siguientes pasos:

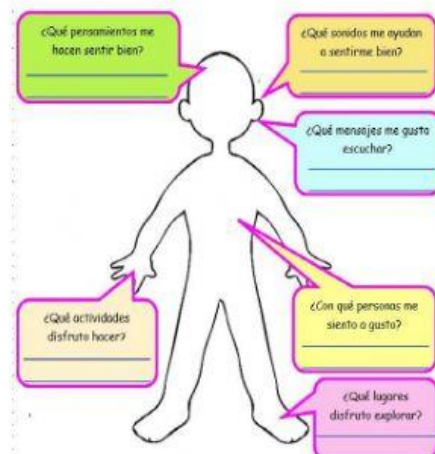
1

Dibuja una silueta de tu cuerpo en una hoja de papel grande o en un papelote (como el ejemplo). Puedes pedirle ayuda a algún familiar para dibujarla.



2

Responde las preguntas propuestas en cada zona del cuerpo. Puedes escribirlas directamente o pedir apoyo para hacerlo.



2. Lee y responde según tu preferencia y gustos:

¿Qué pensamientos me hacen sentir bien?

¿Qué sonidos me ayudan a sentirme bien?

¿Qué mensajes me gusta escuchar?

¿Qué actividades disfruto hacer?

¿Con qué personas me siento a gusto?

¿Qué lugares disfruto explorar?

3

Lee tus respuestas, como si hablaras con tu cuerpo; por ejemplo: "Me gusta pensar que puedo lograr lo que me proponga", "Me gusta recibir un abrazo de mamá", etc.



Descubrir nuestros gustos e intereses; así como identificar a las personas con quienes tenemos más confianza y los lugares que consideramos seguros nos ayuda a sentirnos bien y a expresar buenos deseos hacia las personas con quienes nos relacionamos. A su vez, nos ayuda a tomar decisiones que contribuyen a nuestro bienestar.



Reflexiona sobre tus aprendizajes

- Ahora, te invitamos a reflexionar sobre lo aprendido. Completa la siguiente tabla:

Mis aprendizajes	Lo logré	Lo estoy intentando	¿Qué puedo hacer para mejorar mis aprendizajes?
Reflexioné acerca de la importancia de tomar decisiones responsables para sentirnos bien con nosotras mismas o nosotros mismos			
Construí relaciones saludables con las personas que me rodean.			