

Área: Tutoría

PROPONGO Y TRANSFORMO

Propósito del día

En esta actividad propondremos actividades para tu bienestar, el de tu familia y el de tu comunidad.



Criterios de evaluación

- Leer algunas experiencias en las que el bienestar de las personas se ha visto afectada por diferentes conductas.
 - Analizar una de las experiencias mediante la resolución de algunas preguntas.
 - Leer un texto, luego escribir propuestas que favorecen tu bienestar, el de tu familia y el de tu comunidad.
1. Te invito a leer la experiencia de Nicolás, Andrés y Micaela. Verás cómo su bienestar se ha visto afectado por conductas perjudiciales que realizan con frecuencia. Luego, responde las preguntas considerando lo que les está ocurriendo.



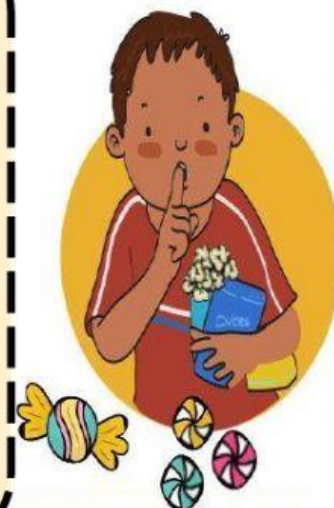
Nicolás es un estudiante nuevo. Él es muy tímido e inseguro; no sabe cómo ser amigo de los demás. Algunos compañeros han formado un grupo denominado “Los rápidos del salón”. Al ver tan callado a Nicolás, han dicho en voz alta que en su salón no van a recibir a ningún tímido, porque “a la mala” le van a quitar la timidez. ¿Qué puede hacer Nicolás?

¿De qué manera pueden actuar sus demás compañeras y compañeros que son testigos de las amenazas?

Andrés les comenta a sus padres que después de almorzar sigue sintiendo hambre. Además, les confiesa que cada vez que ve un anuncio de comida rápida, hace lo posible para que sus tíos le compren hamburguesas, papitas fritas, gaseosas, etc. El pediatra ha confirmado que, de seguir así, su salud empeorará. A pesar de que Andrés se siente satisfecho, no deja de comer. Siente cómo su estómago se inflama cuando come de más. Ya no puede jugar con sus amigos porque se cansa rápido. No le gusta cómo se ve y sabe que ha perdido la agilidad que tenía años atrás.

¿Qué sucede con Andrés?

¿Qué puede hacer su familia?





A Micaela le gusta jugar con la tableta hasta altas horas de la noche. Lo hace después de que su familia apaga la luz y se va a dormir. Días atrás, su mamá se dio cuenta de lo que estaba sucediendo y le reclamó. Su madre no entendía por qué Micaela fue capaz de engañarlos y responder de forma altanera. Micaela, cuando recuerda lo sucedido, se siente triste, ya que no entiende por qué se enfada con tanta rapidez. Incluso, se ha dado cuenta de que tiene la misma reacción en su colegio. Más aún cuando sus amigas le reclaman por no haber cumplido con los deberes de su grupo.

¿Qué sucede con Micaela?

¿Qué puede hacer ella?

¿Cómo puede ayudarla su familia?

Recuerda:

Cuando pienses en lo que puedes hacer para tu bienestar, considera que las decisiones o propuestas de cambio te benefician no solo a ti, sino a los demás, a tu comunidad o entorno.



2. Ahora, elige uno de los casos: el de Nicolás, el de Andrés o el de Micaela. Luego, completa el siguiente cuadro. ¡Manos a la obra!

¿Por qué elegí este caso?	¿Qué crees que desea cambiar el personaje del caso elegido? ¿Por qué?
Si surgen cambios, ¿quién se beneficia y de qué forma?	¿Cómo beneficiaría este cambio a su entorno (escuela, comunidad, familia)?

¡Muy bien! ¡Excelente trabajo! Ahora, elabora propuestas de cambio que favorezcan tu bienestar y analiza cómo estas, también, favorecen a tu familia y a tu comunidad. Apóyate en el siguiente texto:

¿Cómo cuidamos el bienestar de nuestra familia?

1. Bienestar físico

- Consumiendo alimentos saludables.
- Haciendo deportes o ejercicio físico como caminar, bailar. ¡En familia es muy divertido!
- Estableciendo una rutina con horarios en el que se incluyan el descanso corporal y el tiempo para disfrutar de las actividades favoritas de cada uno.
- Generando un ambiente de armonía colaborando entre todas y todos para mantener el orden y limpieza en los espacios del hogar.



Bienestar físico

2. Bienestar emocional

- Realizando actividades que nos brinden felicidad, como cocinar o hacer postres, jugar, cantar nuestras canciones favoritas, entre otras.
- Demostrando nuestros afectos mediante palabras, gestos, abrazos y detalles que hacen que nos sintamos queridas/os y unidas/os.
- Concentrándonos en lo positivo; pues, a pesar de las dificultades que puedan surgir, siempre podemos rescatar lo bueno que haya ocurrido en el día, o podemos identificar cuál es el aprendizaje de aquello que sucedió. Es importante dialogar en familia sobre aquello por lo que nos sentimos agradecidas y agradecidos.



Bienestar emocional

3. Bienestar social

- Cuidando nuestras relaciones familiares y resolviendo los conflictos mediante el diálogo.
- Manteniendo el contacto con familiares y amistades a través de llamadas, mensajes, etc.
- Comunicándonos con respeto, con nuestros familiares y nuestras amistades.



Bienestar social

Propuestas que favorecen mi bienestar.	Propuestas que favorecen el bienestar de mi familia.	Propuestas que favorecen el bienestar de mi comunidad.

Responde

- a) ¿Qué te parecen las propuestas?

- b) ¿Cómo te benefician estas acciones?

- c) ¿De qué manera podrías compartirlas o ponerlas en práctica?

- d) ¿Quiénes podrían apoyarte?

3. Al finalizar, conversa con tus familiares acerca de los casos que conocen y qué pueden hacer como familia para cambiar esa realidad.



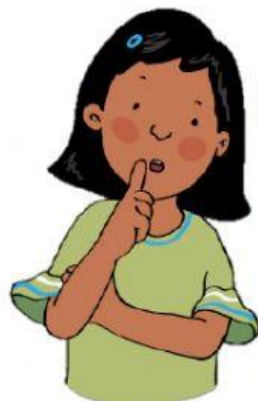
Mis reflexiones finales

- a) ¿Qué comportamientos necesito cambiar para no afectar mi bienestar?

- b) ¿Cuáles son las mejores decisiones que puedo tomar en favor de mi bienestar?

- c) ¿Qué acciones puedo desarrollar para mejorar el bienestar de mi entorno?

Me Autoevalúo



CRITERIOS	Lo logré	Estoy en proceso	Necesito ayuda
Leí algunas experiencias en las que el bienestar de las personas se ha visto afectada por diferentes conductas.			
Analice una de las experiencias mediante la resolución de algunas preguntas.			
Leí un texto, luego di algunas propuestas que favorezcan mi bienestar, el de mi familia y el de mi comunidad.			