



# MI EVIDENCIA

Área: Tutoría  
Fecha: 19/08/2021

## Mis decisiones contribuyen a mi bienestar

**Hoy vamos a reconocer que nuestras decisiones son importantes para el bienestar físico, emocional y social.**

### 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.



### ¡Muy bien! Ahora, conoce la historia de Raúl:



¡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.

## Reflexiona y responde:



¿Qué decisiones tomaron Amelia y Raúl?

|  |
|--|
|  |
|  |

¿Cómo sus decisiones contribuyeron a su bienestar?

|  |
|--|
|  |
|  |

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

|  |
|--|
|  |
|  |

¿Qué decisión tomaste? ¿Tu decisión benefició a tu bienestar? ¿Cómo?

|  |
|--|
|  |
|  |

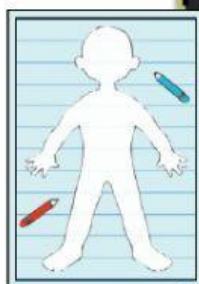


Nuestro bienestar se ve afectado por las decisiones que tomamos, por ello, asumir con responsabilidad las consecuencias de nuestros actos y dialogar con las personas de nuestra confianza sobre lo que nos sucede, nos ayudará a resolver nuestras dificultades en la escuela o en otros espacios, y a sentirnos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



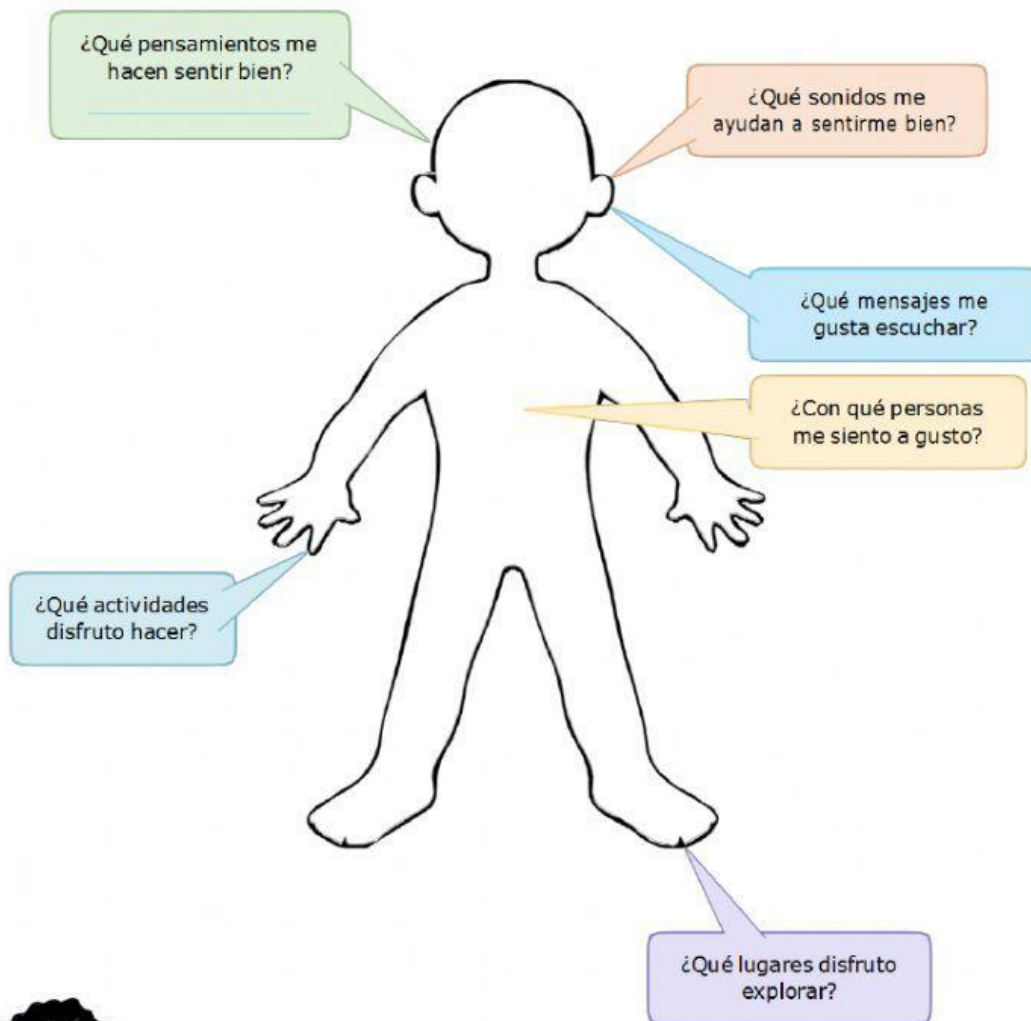
## Hablando conmigo misma o conmigo mismo

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.
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:



**Ahora que has identificado aquello que te hace sentir bien, ¿Qué decisiones tomarías para mejorar tu bienestar?**

.....

.....

.....

**Elabora un compromiso que refleje tu decisión para lograr tu propósito. Luego, escribe o dibuja los pasos que seguirás para cumplirlos.**

### Comparte en familia

Invita a tus familiares a jugar "Mensajes del corazón". Para este juego, cada integrante de la familia debe tener un plumón y una hoja.

Cuando ya estés reunida o reunido con tus familiares, indícales que deben pegar la hoja de papel en la espalda de algún familiar y escribir un "mensaje del corazón", es decir, un mensaje que exprese el cariño que sienten por ella o él, lo que piensan de esa persona o algo que le quieran agradecer. ¡Sientan libertad de expresar su afecto!

Luego, cuando todas y todos hayan terminado de escribir su mensaje, pídeles que retiren la hoja de papel de su espalda, que la lean de forma personal y que se la coloquen en el pecho...

¡Como si calentaran su corazón! Finalmente, compartan en voz alta los mensajes y agradézcanse por sus muestras de amor.



**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? |
|-------------------------------------------------------------|-----------|----------------------|-------------------------------------------------|
| Leí las situaciones donde tomaron decisiones Amelia y Raúl. |           |                      |                                                 |
| Dibujé la silueta de mi cuerpo y respondí las preguntas.    |           |                      |                                                 |