

1.- Descríbete en tres palabras cómo te ves actualmente y cómo te quieres ver en el futuro.

Cómo me veo actualmente

Cómo me quiero ver

Desde tu nacimiento hasta ahora has experimentado muchos cambios.

2.- Escribe dos cambios físicos.

3.- Escribe dos cambios emocionales.

Lee con atención y selecciona la respuesta correcta:

4.- Es un proceso natural en el que el cuerpo experimenta cambios físicos.

- a) Pubertad.
- b) Desarrollo emocional.
- c) Desarrollo cultural.

6.- Juan tiene 11 años y una de sus metas para el futuro es ser más fuerte y tener una mejor condición para correr. ¿Qué debería hacer para lograrlo?

- a) Debería tomar más refresco para no tener sed.
- b) Comer bien y hacer ejercicio.
- c) Pasar más tiempo sentado para no cansarse.

5.- Desarrollo que está ligado a las experiencias personales, costumbres y creencias de cada grupo social y te permite saber por qué sientes "mariposas" en el estómago, por qué te atrae algo o por qué lo rechazas, si corres riesgos o no.

- a) Pubertad.
- b) Desarrollo emocional.
- c) Desarrollo cultural.

7.- En qué tipo de decisiones puedes participar de manera responsable e informada.

- a) Cuando acudir al médico.
- b) Cuanto gastar en la comida.
- c) Cuando faltar a la escuela.

Cuando llegas a la etapa de la pubertad y la adolescencia, percibes el mundo diferente, pues aumentan tus capacidades y libertades, además de que debes tomar decisiones que son importantes en tu vida cotidiana. Se presentan varios territorios peligrosos que te enfrentan a situaciones de riesgo que debes aprender a evitar y para ello necesitas tomar medidas preventivas y reconocer el camino más seguro.

Lee con atención y selecciona la respuesta correcta:

8.- ¿Cuáles son algunos riesgos que enfrentas en la pubertad relacionados con la pertenencia a grupos, la autoestima o la imagen personal?

- a) El consumo y abuso de sustancias adictivas, la bulimia, anorexia, obesidad.
- b) El uso excesivo de celulares y tecnología.
- c) Tener que realizar más tareas en el hogar.

10.- Es una consecuencia del consumo y abuso de drogas:

- a) Bulimia y anorexia.
- b) Daños en el funcionamiento del cerebro.
- c) Diabetes y obesidad.

12.- Consiste en comer mucho y después provocarse el vómito, hacer mucho ejercicio y no volver a comer en varios días.

- a) Bulimia.
- b) Anorexia.
- c) Obesidad.

9.- Es una medida preventiva que te protege de situaciones de riesgo.

- a) Probar drogas y bebidas alcohólicas para conocer sus efectos y evitar la curiosidad.
- b) Usar el tiempo libre en actividades deportivas, culturales y sociales que te hagan sentir bien.
- c) Pedir consejo a algún adulto desconocido sobre el uso de drogas, para evitar que los familiares se enojen.

11.- Es la acumulación excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud y se manifiesta por un exceso de peso y volumen corporal:

- a) Bulimia.
- b) Anorexia.
- c) Obesidad.

13.- Es un trastorno en el que la persona no se alimenta debido a un miedo intenso a engordar.

- a) Bulimia.
- b) Anorexia.
- c) Obesidad.

Todas las personas tienen los mismos derechos y son igual de valiosas, por eso se debe eliminar la burla, la discriminación y la exclusión. Así lo establece la Constitución Política de nuestro país.

14.- ¿Qué es la discriminación?

- a) Menospreciar, negar derechos, violentar, quitar oportunidades o humillar a las personas por sus características y capacidades.
- b) Tratar a todos con respeto y buen trato.
- c) Reconocer que todas las personas somos iguales en dignidad y derechos.

15.- Son características que una sociedad atribuye a cierto grupo de personas que dan lugar a prejuicios o ideas falsas sobre sus capacidades valores y actitudes.

- a) Discriminación
- b) Exclusión
- c) Estereotipo

16.- ¿Qué es la asertividad?

- a) Es la habilidad para expresar tus sentimientos, necesidades y opiniones, así como para defender tus derechos sin abusar, sin permitir abusos, sin usar violencia y sin negar derechos propios y ajenos.
- b) Es la capacidad de acertar en todas las respuestas de un examen sin estudiar.
- c) Es la habilidad de insertar todas las pelotas que tiro jugando basquetbol.

18.- ¿Qué es la autorregulación?

- a) Cuando aprendemos a vestarnos, bañarnos y cocinarnos nosotros mismos.
- b) Entender lo que sientes, conocer la forma en que reaccionas ante el miedo, la tristeza, la alegría o el enojo, así como moderar y controlar tus impulsos.
- c) Esconder lo que sientes, tratar que desaparezcan tus sentimientos y emociones.

20.- ¿Qué significa tomar decisiones de manera “responsable y libre”?

- a) Que yo seré responsable de mis actos y tengo la libertad de hacer cualquier cosa que me plazca sin importar si son buenas para los demás.
- b) Significa que debemos analizar y valorar las opciones, identificar las prioridades y reconocer los recursos con los que contamos.
- c) Que todos tenemos el derecho de hacer lo que queramos sin importar las consecuencias.

22.- Es un ejemplo de tomar una decisión de manera responsable.

- a) Cuando tengo dinero ahorro para cuando se necesite.
- b) Compro lo que siempre he deseado.
- c) Lo regalo a alguien necesitado.

17.- Completa la oración que ejemplifica una forma de comunicarse de manera asertiva:

A María le molesta y la pone triste que su amigo José le grite y que a veces le hable con groserías, así que ella decide:

- a) Decirle a su amigo José: “No me gusta que me hables así, me molesta y me pone triste”
- b) Quedarse callada para no hacer molestar a José.
- c) Buscarse otro amigo.

19.- Completa la oración que ejemplifica una forma de autorregulación:

A Miguel no le gusta que lo llamen “chaparrito”, y aunque ya les dijo a sus compañeros que no lo llamen así, José, lo siguió haciendo. Entonces Miguel se enojó mucho y decidió:

- a) Golpear a José para que aprenda a respetar.
- b) Vengarse inventando un apodo para José.
- c) Controlar su coraje y volver a hablar con José para evitar problemas.

21.- ¿A qué nos referimos cuando decimos que: “Identificamos nuestras prioridades”?

- a) Que conforme aumentan nuestras capacidades y libertades también lo hacen nuestras responsabilidades y podemos reconocer lo que más importa antes de tomar una decisión.
- b) Que hagamos cualquier cosa que queramos, aunque nos impida cumplir con nuestras responsabilidades.
- c) Que debó hacer las cosas que más me importen a mí, aunque no favorezcan a los demás.

