GOBIERNO de GUATEMALA

MINISTERIO DE EDUCACIÓN

GUÍA PARA DOCENTES
PREVENCIÓN Y ATENCIÓN

GOBIERNO de GUATEMALA

MINISTERIO DE EDUCACIÓN

GUÍA PARA DOCENTES
PREVENCIÓN Y ATENCIÓN

AUTORIDADES MINISTERIALES

Claudia Patricia Ruíz Casasola de Estrada
Ministra de Educación

Annelisse Lainfiesta Soto de Zepeda
Viceministra Técnica de Educación

María del Rosario Balcarcel Minchez
Viceministra Administrativa de Educación

Carmelina Espantzay Serech de Rodríguez
Viceministra de Educación Bilingüe e Intercultural

Edna Portales de Núñez
Viceministra de Educación Extraescolar y Alternativa

Diseño y Diagramación —Digecur—

Ministerio de Educación (Mineduc)
Dirección General de Currículo (Digecur)
6a calle 1-36 zona 10, Edificio Valsari, 5o nivel, Guatemala, C.A. 01010
Teléfono: (502)2362 3581 - 2334 8333 - 2362 2457
www.mineduc.gob.gt/digecur
www.mineduc.gob.gt

Copyright 2023, Institute for Women´s Health
Permiso de impresión del texto aportado por The Institute for Women's Health bajo licencia mundial otorgado a: Mineduc como fuente de origen y que no sea para usos comerciales.

Primera edición, 2023

El Ministerio de Educación se preocupa por utilizar un lenguaje que no discrimine ni contenga sesgo de género. En este documento se ha optado por usar el masculino y femenino genérico clásico, entendiendo que este incluye siempre a hombres y mujeres, niños y niñas.

Las imágenes corresponden al banco de recursos del Ministerio de Educación.

Introducción

Proteger a los niños, fortalecer las familias

Guatemala está comprometida con el bienestar de sus ciudadanos. La Constitución Política de la República, así como muchas leyes y servicios, se han creado para apoyar la vida y las familias, la salud y seguridad de todas las personas y regiones.

La familia es la que más incide en el crecimiento, el desarrollo y la transición exitosa de los niños y adolescentes a la edad adulta, siendo la comunicación entre padres e hijos un factor clave para que evolucione la capacidad de los niños para enfrentar los desafíos y decisiones a medida que crecen.

Como principales educadores de sus hijos, los padres desean que estos crezcan felices, independientes y siendo responsables de sus acciones, pero a menudo se sienten poco empoderados para atender y comprender las problemáticas normales e indispensables que enfrentan para llegar a la madurez.

De acuerdo con la Política Pública de Protección a la Vida y la Institucionalidad de la Familia del Gobierno de Guatemala y el Instituto de la Familia, el proyecto propuesto coadyuvará a la estrategia integral de «infancia y adolescencia», específicamente para: Promover el acceso de niños, niñas y adolescentes a los servicios de educación, salud, seguridad alimentaria y nutricional, agua, saneamiento y prevención de la violencia. Así como, acceder a diferentes programas de educación, capacitación, asistencia social, y otros de tipo institucional, programas institucionales dirigidos a la protección de niños, niñas y adolescentes.

La guía comprende temas relativos a la vida saludable, fortalecimiento del carácter, toma de decisiones saludables, establecimiento de metas y límites para resistir riesgos, así como la construcción de amistades sólidas y preparación del matrimonio; con la finalidad de fortalecer, desde el centro educativo, el desarrollo integral del niño, niña y adolescente.

Propósito del programa: Empoderar a los docentes para que, por medio de su labor educativa, orienten y apoyen a los estudiantes, a través de la enseñanza y aprendizaje, la escucha activa, el establecimiento de conexiones, compartiendo valores y la construcción de relaciones afectivas sólidas con la comunidad educativa, asimismo estrechar la comunicación y relación con los padres de familia, para coseguir juntos el bienestar de sus hijos.

CARTA A LOS DOCENTES:

Como docentes, tenemos un trabajo muy importante: Participar activamente en el proceso educativo, con una función orientadora y de respeto a los estudiantes; fomentando y siendo de ejemplo para la práctica de valores éticos y morales hacia la familia, profesores, compañeros de estudio y la comunidad, para que cada niño, niña y adolescente se conviertan en adultos sanos emocionalmente, felices, responsables y exitosos. Además, compartir con los padres de familia sobre los avances y retos de sus hijos.

Para lograrlo, es necesario estar cerca de los estudiantes y establecer conexiones para que se sientan apoyados en las diferentes áreas de su vida.

El objetivo de esta guía es facilitar el apoyo y proveer herramientas metodológicas en el proceso de interacción con los estudiantes, considerando el grado de influencia que tienen sobre ellos, el cual debe aprovecharse en la formación de valores y comportamiento aceptable.

La orientación oportuna reforzará y proveerá tanto de valores como de herramientas que los guiará por el recorrido de sus vidas.

Esa guía les proporcionará información e ideas útiles para conversar sobre algunos temas importantes en la vida de los estudiantes. Ellos necesitan su ayuda y su empatía.

¡Protejamos a los niños y adolescentes, contribuyamos a fortalecer a las familias!

Contenido

VIDA SALUDABLE 11

1. Introducción 12
2. Respeto, identidad individual, grupal y familiar 12
3. Sueños y Metas 12
4. Salud óptima 12
5. Actividades complementarias compartidas 13

FORTALECIMIENTO DEL CARÁCTER 15

1. Introducción y revisión 16
2. Respeto 16
3. Responsabilidad 16
4. Resiliencia 17
5. Actividades complementarias compartidas 17

   Propuesta de actividades para cada nivel educativo (amabilidad y responsabilidad) 18

TOMANDO DECISIONES SALUDABLES 19

1. Introducción 20
2. Protección de la salud física: manos, pies, boca y dientes 20
3. Un poco más/Un poco menos 21
4. Protección de la salud mental: cerebro 21
5. María- Fuentes de información 22

ESTABLECIMIENTO DE METAS 23

1. Introducción 24
2. Actividad de objetivo: aguantar la respiración 24
   Establezca una nueva meta. ¿Cuánto tiempo quiere contener la respiración cada alumno una segunda vez? [Haga que cada uno indique el tiempo que alcanzó en la primera ronda] 24
3. Metas a largo plazo.....25
4. Objetivos para la salud física.....25
5. Claves para el éxito: compromiso, trabajo duro, determinación, resiliencia.....26
6. Actividades complementarias compartidas 26

ESTABLECIENDO Y COMUNICANDO LÍMITES/RESISTIENDO RIESGOS 27

1. Introducción.....28
2. Establecer y comunicar límites.....28
3. Comprender la salud mental y emocional.....28
4. Habilidades de rechazo y estrategias de salida 29
5. Límites del cuerpo 30
6. Resistir o cesar los comportamientos no saludables.....30
7. Actividades complementarias compartidas.....30

CONECTANDO A LOS PADRES CON SUS HIJOS Y LA FAMILIA 31

1. Introducción.....32
2. Relaciones saludables: empatía, amabilidad, honestidad, respeto, paciencia, perdón. 32
3. Poder de los padres.....33
4. Actividades complementarias compartidas.....34

CONSTRUYENDO AMISTADES SÓLIDAS 35

1. Introducción 36
2. Amistades saludables: empatía, amabilidad, honestidad, respeto, paciencia, perdón. 36
3. Los amigos de María (Nota: esta sección es para niños mayores).....37
4. Influencias negativas/ Amistades enfermizas.....37
5. Actividades complementarias compartidas 38

PREPARACIÓN PARA EL MATRIMONIO..... 39

1. Introducción 40
2. Prepararse para la cita/Establecer límites para las citas 40
3. Relaciones saludables: Noviazgo y matrimonio 41
4. Influencias negativas/ Amistades enfermizas.....42
5. Tradiciones matrimoniales 42
6. Actividades complementarias compartidas.....43

1

Unidad

Vida Saludable

Objetivos:

1. Comprender el valor de cada uno de los integrantes del centro educativo.
2. Valorar la individualidad y el carácter único de los compañeros de clase.
3. Elaborar de 2 a 3 metas a corto y largo plazo.
4. Explicar los cinco componentes de una salud óptima.

1. Introducción

Docente, exprésele a sus estudiantes que es motivo de alegría y de felicidad los momentos de reunión en el centro educativo y que en esta sesión se va a aprender sobre: **RESPETO, RESPONSABILIDAD y RESILIENCIA.**

2. Respeto, identidad individual, grupal y familiar

Aquí en el centro educativo somos como una familia formada por miembros individuales, todos somos diferentes, pero somos parte de la vida de los demás y compartimos en el aula y en otros ambientes, los amigos, el trabajo y la diversión. Ahora pensemos en lo que nos hace especiales.

Cada uno de nosotros es único. Hay más de 14 millones de guatemaltecos y ninguno es como usted, ni como yo. [Señale a diferentes niños. Luego pregúnteles y deles un tiempo para responder:]

¿Cómo cuidamos lo que es valioso para nosotros?
¿Cómo debemos tratarnos unos a otros si somos valiosos y únicos?
¿Qué es lo que más les gusta de nuestro centro educativo y del compartir con más niños?

3. Sueños y Metas

Los sueños y las metas son las ideas y propósitos que tenemos de lo que queremos hacer y llegar a ser en la vida, cuando seamos mayores.

Pregunte: ¿Qué quieren ser cuando sean grandes? ¿Cuáles son algunas de sus metas para esta semana? ¿Cuáles son algunas de sus metas para cuando sean adultos? ¿Cómo les gustaría obtener ingresos para ustedes y su familia?, ¿Con qué tipo de persona les gustaría casarse?, ¿Quisieran tener hijos?

[Permítales dar sus respuestas y coméntelas con ellos posteriormente]

4. Salud

Pregunte a los estudiantes ¿Qué significa estar sano?

Vamos a aprender sobre la salud, y conoceremos cinco aspectos diferentes de la salud.

«Óptimo» significa lo mejor, todos debemos desear siempre lo mejor para nuestra salud, si ustedes toman decisiones saludables, se sentirán mejor, su cuerpo crece y se desarrolla mejor, así también la mente estará lista para aprender. Veamos estos cinco aspectos.

1. La salud física: el cuerpo, por dentro y por afuera.
2. La salud mental: que nuestra mente esté lista para pensar con claridad y poder aprender.
3. La salud emocional: nuestros sentimientos y emociones, algunas de nuestras emociones pueden ser de felicidad, tristeza, ira, emoción o frustración (explíquelas).
4. La salud relacional o social: se refiere a nuestras relaciones con los demás, la familia, compañeros, amigos y la comunidad.

5. La salud espiritual: nuestra relación con Dios, incluye nuestros valores y la moral (lo que pensamos que está bien o mal).

5. Actividades complementarias compartidas

- **Sueños y metas (niños pequeños)**

  Pida a los niños que hagan dibujos de lo que quieren ser o hacer cuando sean grandes. (pueden hacerlo en su cuaderno o en una hoja de papel). Solicíteles que piensen ¿Qué quieren ser cuando sean grandes?

- **Actividad de línea de tiempo (adolescentes)**

  Haga una línea de tiempo que marque la fecha de nacimiento de cada estudiante y los acontecimientos personales importantes que han ocurrido desde entonces (por ejemplo: cuando empezó a asistir centro educativo). Agregue detalles de posibles sueños y metas a cumplir para las fechas futuras (cuando culmine su asistencia al centro educativo). Juntos comenten qué tipo de decisiones y preparativos serán necesarios para lograr las metas futuras (es decir, qué hacer y qué no hacer).

- **Huellas de manos «Choca esos cinco por la salud» (niños más pequeños)**

  Haga que el niño dibuje su mano en una hoja de papel o en su cuaderno. Luego dígale que en cada dedo haga un dibujo del componente que le corresponda para tener una mejor salud.

- **Actividad fuera del aula (adolescentes)**

  Salgan del aula, a un espacio del centro educativo y formen un círculo, pídale a cada uno que comparta las alegrías y problemas del día anterior. Al final de la actividad, ¡choque esos cinco con todos!

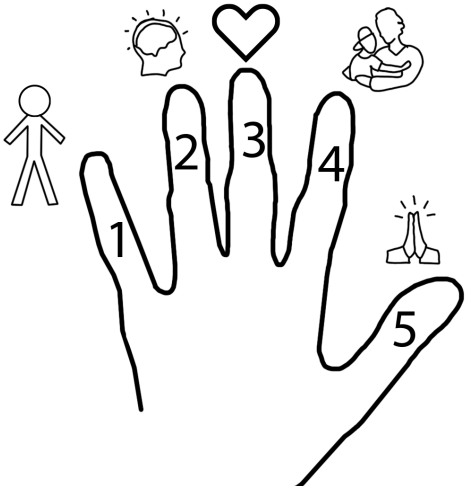
Proponer que alguno de los compañeros comparta una solución que fue oportuna en alguna situación similar a la expuesta.

Nivel de Educación Preprimaria:

- Pídales a los estudiantes que cada uno lleve una flor o dibuje una, la que más les guste, que la muestre a los demás y les cuente qué le gustó de esa flor. Cuando todos la hayan mostrado, pregúnteles qué cosas tienen iguales y diferentes unas con otras.

  Permita que cada uno diga lo que observa y al final explíqueles que, así como todas las flores tienen características especiales que las hacen bellas, que las hay de todos colores y tamaños, así todos tenemos semejanzas, diferencias y características que nos hacen únicos y especiales para formar parte del **jardín llamado «aula 1 de párvulos»** (según sea el caso).

- Ayude a los estudiantes a realizar un bosquejo de una persona, que coloreen esa persona con el vestuario de la profesión que les gustaría ser cuando sean adultos. Que cada uno cuente por qué eligió esa ocupación, luego felicítelos y anímelos a que tengan siempre en mente lo que quieren llegar a ser cuando sean grandes.



Nivel de Educación Primaria:

- Pregunte a sus estudiantes en qué les gustaría trabajar cuando sean grandes. Según su respuesta, pídales que escriban las acciones que realiza una persona en ese trabajo, aún si eligieron ser empresarios.

  Luego, con materiales reciclables, cada uno confeccionará un elemento que caracterice a esa profesión u ocupación, por ejemplo: abogado-maletín; maestro-pizarrón. Cada uno contará a los demás qué cosas hace una persona con esa profesión u ocupación. Al finalizar explíqueles que es bueno tener esas metas y que hay que pensar en las formas para alcanzarlas. Que los sueños y las metas, cuando se trabaja en ellos, se convierten en realidad.

- Realice un concurso de talentos entre los estudiantes, en el que cada uno podrá tener una participación individual. Puede ser canto, dibujo, poesía, narrar una historia, etc. No importa si repiten la actividad que realizó otro estudiante. Explíqueles que todos somo únicos, valiosos e irrepetibles. Cada uno tiene distintas habilidades que le permitirán salir adelante en la vida y que cada uno debe aprender a valorar sus cualidades, respetar y valorar a las demás personas también.

Nivel de Educación Media:

- En el patio del centro educativo, cree 5 estaciones, la primera puede tener instrucciones como: realice 10 saltos o 5 sentadillas; en la segunda estación coloque una lectura corta que deben leer en voz alta; en la tercera estación, coloque tarjetas en blanco y crayones para que expresen una frase positiva o de cariño a algún compañero de la clase; en la cuarta, coloque un cartel donde cada uno escribirá sugerencias para llevarse bien con los demás y evitar conflictos y, en la quinta estación, coloque hojas y lapiceros para que escriban su nombre de forma creativa escribiendo alrededor sus cualidades, explíqueles que esta es personal y sólo podrán compartirla si así lo desean. Explique que las buenas relaciones con los demás también son importantes para una salud óptima.

  La idea es que todos los estudiantes visiten las 5 estaciones, al finalizar reúnanse para compartir sus experiencias en cada estación, qué fue lo que más les gustó y cómo piensan replicar estas actividades en su vida para mantener una salud óptima.

  Invítelos a cada uno de los estudiantes, que realicen una investigación acerca de las actividades, habilidades y requisitos que requiere la ocupación o profesión que les gustaría ser cuando adultos: Escribiendo los pasos que deben dar para tener esa ocupación o profesión. Luego reúnalos para una puesta en común y permita que cada uno, cuente a los demás el resultado de su investigación.

2

Unidad

FORTALECIMIENTO DEL CARÁCTER

Objetivos:

1. Explicar los cinco componentes que benefician su salud en «Choca esos cinco por la Salud».
2. Trabajar los valores del respeto, responsabilidad, resiliencia.

1.Introducción y revisión

Recapitulación de los cinco aspectos de la salud:

1. **Salud física se refiere a nuestro cuerpo;**
2. **Salud mental es nuestra capacidad para pensar;**
3. **Salud emocional son nuestros sentimientos; 4. Salud relacional o social es lo bien que nos llevamos con los demás;**
5. **Salud espiritual es el aspecto de nuestra vida que incluye nuestra religión o fe.**

[Promueva que cada uno diga el nombre de los 5 aspectos con los dedos de la mano. Luego deles un «choca los cinco» cuando lo hagan correctamente].

2. Respeto

[Solicite previamente a los estudiantes que lleven: un vaso desechable y uno de vidrio]
Respeto significa tratarse a sí mismo o a alguien más de la forma en que debe ser tratado debido a su gran valor. Cada uno de nosotros somos únicos y valiosos.
[Sostenga el vaso desechable]. **Después de usarlo, ¿qué hacemos con este vaso?**
[Sostenga el vaso de vidrio]**. ¿Cómo tratamos este vaso? ¿Qué hacemos con él? ¿Por qué?**
[El desechable no vale mucho pero el de vidrio lo cuidamos muy bien porque tiene más valor]
Todas las personas son como ese vaso de vidrio, deben ser tratadas debido a su gran valor. Debemos ser personas que muestren respeto por todos.

Pregunte a sus estudiantes **cómo pueden mostrar respeto por ellos mismos.**
Podemos respetarnos a nosotros mismos tomando decisiones saludables y cuidando nuestros cuerpos. También podemos mostrar respeto por nosotros mismos teniendo confianza en nuestro propio valor e interactuando bien con los demás. El respeto también se muestra a través de la **amabilidad** que significa ayudar o dar a los demás incluso cuando no es necesario y sin esperar algo a cambio.

Solicite a sus estudiantes que le den algunos ejemplos de amabilidad que han visto recientemente en algunas personas.
Es fácil ser amable con las personas que nos caen bien, pero no lo es con las personas que no «nos caen bien» o nos provocan daño, en ese caso debemos alejarnos de ellas y comunicárselo de inmediato, a un adulto de confianza.

Respetar las diferencias, ya sean de raza, cultura, religión o incluso discapacidades, no solamente es importante en un mundo cada vez más globalizado, sino que prepara a los niños y adolescentes para ser solidarios, a valorar y aprender de otros, a ser tolerantes y respetuosos, y a evitar que tomen decisiones basadas en prejuicios y estereotipos.

3. Responsabilidad

La responsabilidad como elemento para definir al carácter. La responsabilidad tiene un gran significado: ser el «dueño» de nuestras vidas y hacernos cargo de lo que pensamos, decimos y hacemos.

Pregunte: ¿De qué somos responsables cada uno de nosotros?

Refiérales que ser responsable no siempre es agradable, pero tampoco lo sería dejar de serlo. Ejemplifique con situaciones reales, haciendo énfasis en que también debemos ser responsables de los errores que cometemos y de las consecuencias de nuestras elecciones.

Reflexionar junto a sus estudiantes sobre el beneficio de la responsabilidad con sus tareas escolares, la cual es fundamental para tener éxito académico y desarrollar habilidades que les serán útiles a lo largo de sus vidas, ya que cuando se es responsable, demuestra compromio, disciplina, organización, aasí como a alcanzar sus metas y objetivos.

Una de las principales ventajas que puede motivarlos a ser responsables con sus tareas escolares, es permites aprovechar al máximo su tiempo de estudio y obtener mejores resultados.

Además, les enseña a gestionar su tiempo de manera eficiente, a desarrollar autodisciplina, autocontrol y evitar la procrastinación.

Pregunte: ¿En cuáles áreas podemos trabajar juntos para ser más responsables?

4. Resiliencia

Nuestro tercer componente del carácter es la **resiliencia,** que significa ser capaz de responder y recuperarse de los desafíos y decepciones que se presentan en nuestras vidas y de los cuales podemos obtener nuevos aprendizajes. La resiliencia nos da una fuerza dentro de nuestras mentes, corazones y almas que nos permite recuperarnos de estas cosas difíciles.
[Solicite a sus estudiantes llevar una banda elástica (un hule)]

Tome la banda elástica y colóquela sobre una mesa, mientras está ahí descansa en un lugar de reposo, pero puede estirarse y apretarse cuando deja de estirarse. Pero ¿qué sucede cuando dejamos ir la presión? vuelve a su forma original: el lugar de reposo. Cuando pasamos por momentos desafiantes o difíciles, es como si estuviéramos estirados y tensos, fuera de nuestro lugar de descanso. **La resiliencia significa que podemos volver a ese lugar y recuperarnos de esos tiempos difíciles.**

Si tomamos esta banda elástica y la mantenemos siempre estirada, eventualmente se aflojará y no podrá volver a su forma útil inicial, se estirará demasiado. Lo mismo puede sucedernos a nosotros también. Si no recibimos ayuda y no nos tomamos el tiempo para recuperarnos, podemos estirarnos y estresarnos demasiado. Nuestra familia, compañeros del centro educativo o la iglesia pueden ayudarnos a recuperarnos y regresar a nuestro lugar de descanso.

Otro aspecto de la resiliencia muy útil es que nos hacemos más fuertes a través de los desafíos de la vida y podemos aprender lecciones que nos ayudarán en el futuro, a convertir situaciones negativas en crecimiento y lecciones positivas, esto debe ser con apoyo de nuestra familia que nos alienta y apoya siempre.

Pregunte a los estudiantes: ¿Quiénes son algunas de las personas a las que podemos acudir en busca de ayuda en tiempos difíciles?

5. Actividades complementarias compartidas

- **Actos de bondad**

  Decidan en equipo, qué otro amigo de otro grado o sección del centro educativo podría necesitar más amabilidad y ánimo. Piense en un acto de bondad especial para preparar y dárselo, como una tarjeta, un regalito o una ayuda económica, por ejemplo. Después de haberlo entregado, siéntense juntos y discutan cómo el regalo hizo sentir a esa persona, cómo nos hizo sentir a «nosotros».

Reflexión de resiliencia (niños mayores)

Reflexionar sobre los momentos en que ha sido resistente en el pasado puede ayudar a fortalecer el carácter para los desafíos futuros. Pida a sus estudiantes que piensen sobre algunos momentos difíciles por los que han pasado y en una hoja de papel dividida en 3 columnas: haga una lista de algunas de las situaciones difíciles en la primera columna; en la columna del medio una lista de las personas o circunstancias que le ayudaron a superarlas, y en la última columna, Invitarlos a comentar pensar y escribir sobre las lecciones que aprendió durante este tiempo y anotarlas. Deben ir comentando sus observaciones y sentimientos a medida que completan esta actividad.

Propuesta de actividades para cada nivel educativo (amabilidad y responsabilidad)

Nivel de Educación Preprimaria:

Asigne a cada niño la responsabilidad de limpiar su escritorio después de realizar una actividad.

Nivel de Educación Primaria:

Asigne un día a cada niño, para que sea el responsable de velar por que se mantenga la limpieza del aula.

Nivel de Educación Media:

Invite a los estudiantes a buscar un compañero que tenga dificultades en alguna clase y que ellos puedan ayudarlo.

Solicite a los estudiantes que, elaboren una tarjeta en la que informen las responsabilidades que están realizando cada semana en su casa.

3

Unidad

TOMANDO DECISIONES SALUDABLES

Objetivos:

1. Orientar a los estudiantes para diferenciar entre **decisiones saludables y dañinas.**
2. Promover **actividades y ejercicios físicos saludables.**
3. Identificar los cuatro **grupos principales de alimentos.**

1. Introducción

Realice la actividad: **«Cómo hacer montañas y valles»,** para compartir sobre cómo nos ha ido durante la semana. Una montaña es una experiencia feliz y positiva, y un valle es un reto duro o difícil al que nos enfrentamos.

Todos los estudiantes deben compartir una «montaña» y un «valle».

Retroalimentación: En la última sesión aprendimos sobre **el respeto, la responsabilidad y la resiliencia.**

Informe a sus estudiantes que en esta sesión se va a hablar sobre cómo **tomar decisiones saludables**, para que, en cada uno de ellos la salud física, mental, emocional y espiritual crezca; que es importante tomar decisiones que nos ayuden, en lugar de perjudicar.

Realizar una actividad llamada **«¿Ayuda o daño?»,** para lo cual deben indicar en cada una de las opciones, enlistadas abajo, si ayudan o dañan nuestra salud y porqué. [Para los niños más pequeños, pueden hacer un «pulgar hacia arriba» para las opciones útiles y un «pulgar hacia abajo» para las opciones dañinas].

Opciones: (colóquelas en un cartel creativo)
- Dar un paseo
- Comer muchos dulces
- Fumar cigarrillos
- Hacer el trabajo escolar
- Beber mucho jugo que no es natural
- Beber agua
- Desobedecer a los padres
- Lavarse las manos
- Mentir
- Cepillarse los dientes

Parte de tomar decisiones saludables es poder reconocer si una elección es positiva o negativa, pensar en cómo la decisión afectará nuestra vida, ahora y en el futuro. Si toman decisiones razonables les ayudará a crecer más saludables.

2. Protección de la salud física: manos, pies, boca y dientes

Hay diferentes formas en que se puede proteger nuestro cuerpo y especialmente el crecimiento, atendiendo principalmente cuatro partes: **manos, pies, boca y dientes**.

Hablemos de nuestras **manos**: Debemos mantenerlas limpias, libres de suciedad y gérmines que puedan enfermarnos. Aunque aparentan estar limpias, pueden tener gérmenes que pueden ser bacterias o virus (tan pequeños que no podemos ver a simple vista) y causan enfermedades. Por esta razón, debemos lavarnos las manos ciudadosamente con agua y jabón durante al menos 20 segundos. Lavemos nuestras manos antes de cocinar, comer y después de ir al baño; también, después de limpiarnos la nariz, toser o estornudar. ¡Mantener limpias las manos contribuye a la salud!

Ahora hablemos de nuestros **pies**, del ejercicio que hacemos al caminar, correr y en general de la actividad física. Necesitamos movernos para mantener fuertes los huesos, músculos, el corazón y los pulmones.

Pida a sus estudiantes que mencionen las formas que hacen ejerecicio todos los días.
Después de haber visto la importancia de ejercitarnos con los pies, ahora hablaremos de nuestra **boca**; nos referimos a la alimentación saludable.

Los alimentos que consumimos a través de nuestra boca deben ser saludables para darle al cuerpo la energía y los nutrientes que necesita para funcionar bien y crecer sano. Hay cuatro grupos principales de alimentos:

1. **Frutas y verduras**
2. **Carnes y aves**
3. **Leche, queso, huevos**
4. **Panes, arroz y pastas**

Pida a sus estudiantes que nombren un alimento en cada uno de los grupos de alimentos, indíqueles que revisen, si en los grupos hay algún alimento que dejaron fuera [El grupo de dulces y golosinas]

Explique que los dulces, pasteles y gaseosas, tiene un alto contenido de azúcar, que está bien comerlos por diversión algunas veces, pero principalmente hay que consumir de los cuatro grupos de alimentos saludables todos los días.

También, **hablaremos de los dientes** los cuales debemos cepillarlos correctamente con pasta dental, todos los días y después de cada comida para mantenerlos alejados de gérmenes, así se mantendrán sanos y fuertes.

Otro aspecto importante de **salud es el sueño**, los cuerpos en crecimiento necesitan descansar y recuperarse de toda la energía usada diariamente; los niños de 6 a 12 años necesitan dormir de 9 a 12 horas y los adolescentes de 8 a 10 horas.

3. Un poco más/Un poco menos

Realice con sus estudiantes la actividad siguiente: **«Un poco más, un poco menos».**
[Pida que completen la lista de opciones relacionadas con «manos, pies, boca y dientes», indicando en cada una si se deben hacer un poco más o un poco menos]

Un poco más	Un poco menos
Manos	
Tiempo de lavado con jabón	Limpiar la cara o la nariz con las manos
Pies	
Caminar y correr	Permanecer sentado viendo la televisión
Boca	
Beber agua pura	Beber aguas gaseosas
Dientes	
Tiempo de cepillado	Come dulces y golosinas pegajosas

Solicite a sus estudiantes que hagan una lista, en su cuaderno, sobre lo siguiente: ¿Qué hace que sea difícil tomar decisiones saludables? [tiempo, dinero, no me gusta la comida más saludable, no acostumbro a pensar en tomar decisiones saludables a menudo], pero que a la vez indiquen ¿Qué pueden hacer para ayudar a superar esos desafíos?

Luego que los estudiantes hayan hecho su lista, pida que cada uno la firme, escribiendo su nombre como una promesa para trabajar juntos en estas opciones saludables.
[Cuelgue la lista en algún lugar de la clase donde ayude a todos a recordar las metas]

4. Protección de la salud mental: cerebro

Converse con sus estudiantes sobre lo que se ha estado trabajando hasta el momento: miremos hacia atrás en **«Choca esos cinco por la Salud»**, la salud física. Hoy vamos a hablar sobre otra parte de nuestro cuerpo que necesita protección: **nuestro cerebro,** el cual está a cargo de todos nuestros pensamientos y acciones, necesita cuidarse bien. Cuando «alimentamos» nuestro cerebro con información, imágenes y mensajes saludables del mundo que nos rodea, tendremos pensamientos más positivos y podremos tomar decisiones saludables; en cambio sí lo «alimentamos» con imágenes e información negativa, inexacta o peligrosa, como videojuegos o películas violentas, música o televisión irrespetuosa, nuestro cerebro aprende a pensar, sentir y actuar de manera negativa.

Solicíteles que respondan la pregunta: **Tomando en cuenta con quién o quienes pasamos nuestro tiempo ¿Cuáles son algunas formas en que podemos proteger nuestro cerebro? ¿Lo que vemos y escuchamos nos beneficia?**

Regrese a la tabla «Un poco menos, un poco más» y agregue ejemplos para el cerebro.

5. María- Fuentes de información

En el siguiente relato una niña llamada Luisa comparte acerca de información dañina que recibió de una fuente insegura: (solicite que un niño la realice)

Luisa: Mi amiga Carla y yo estuvimos en su casa hace unas semanas. Tenía muchas revistas divertidas con información interesante sobre ropa, maquillaje y novios. Estaba leyendo un artículo sobre cómo las chicas delgadas pueden usar ropa más linda. Decidí que intentaría perder algo de peso. El artículo decía que la mejor manera de hacerlo era simplemente beber mucha agua y comer solo 10 bocados en cada comida. Lo he estado intentando, pero me siento cansada y hambrienta todo el tiempo, y es más difícil hacer mi trabajo escolar. Me preocupa que esta no sea una opción saludable. Tal vez debería hablar con mi mamá al respecto.

[Con base en la lectura, pídales que respondan las siguientes preguntas:]

¿Qué le dirían ustedes a María? ¿Por qué creen que estaba molesta por su peso?
Hay buenas fuentes de información sobre la salud y hay fuentes negativas o dañinas. La revista de la amiga de María no era segura. Parece que era más una revista de chismes que una buena fuente de información sobre la salud del cuerpo.

¿Quiénes son algunas personas que nos brindan información segura? [padres, maestros, adultos de confianza, líderes cristianos]. **¿Por qué son seguros?**

¿Son sus amigos una buena fuente? ¿Por qué si o por qué no?
Cuando los amigos quieran ayudarles, deben averiguar dónde lo aprendieron ellos y que provenga de una buena fuente.

El internet puede ser una fuente de información sobre la salud, pero hay que buscar fuentes gubernamentales, científicas o médicas. Si algo parece dudoso pidan ayuda a sus padres, maestros u otro adulto de confianza.

Propuesta de actividades para cada nivel educativo (Decisiones saludables)

Nivel de Educación Preprimaria

Dibuje juntamente con los niños unos dientes y coloreénlos adecuadamente. Luego dibujen o recorten un cepillo dental y practiquen la forma correcta de realizar el cepillado de dientes.

Diríjanse al lavamanos o a la pila para mostrar a los estudiantes la forma correcta de lavarse las manos, luego permita que ellos pasen uno por uno a lavarse las manos según la forma que presentaron.

Nivel de Educación Primaria

Coloque frutas y golosinas frente a los estudiantes y solicite que ellos expresen ventajas y desventajas de cada uno de estos.

Permita que los estudiantes elijan un alimento saludable y expongan ante la clase las propiedades nutritivas que tienen.

Nivel de Educación Media

Indique a sus estudiantes que realicen un análisis de hábitos que no son beneficiosos para su salud, luego que escriban en su cuaderno un plan para cambiarlos por un hábito saludable.

Realice con sus estudiantes un taller de cocina, en el que cada uno elabore un platillo saludable y comparta la receta con el resto de la clase.

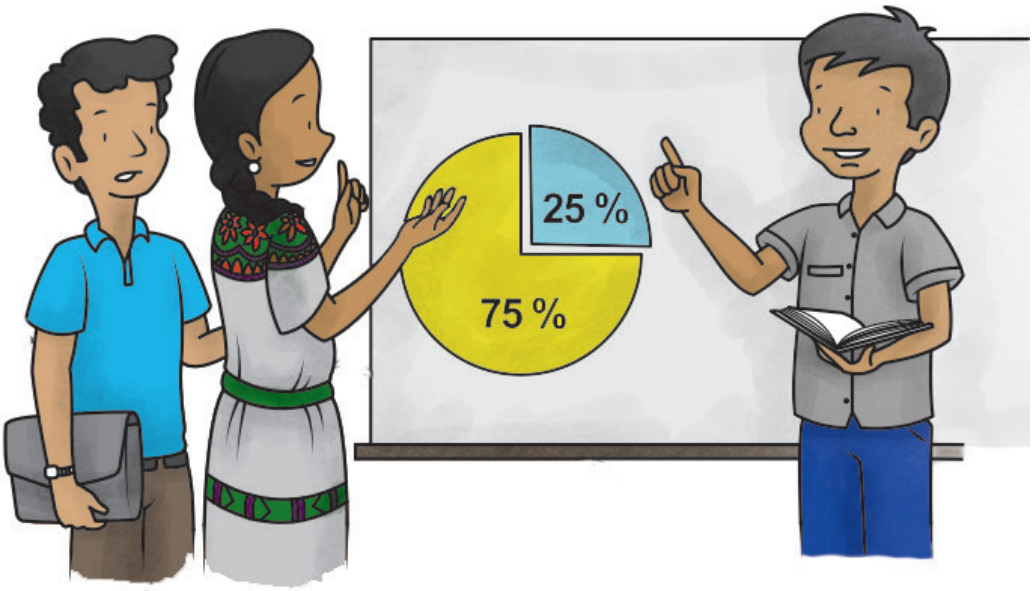
4

Unidad

ESTABLECIMIENTO DE METAS

Objetivos:

1. Definir **objetivos a corto y largo plazo.**
2. Compartir **opciones saludables y positivas** que ayuden a alcanzar metas.
3. Definir **resiliencia, determinación y compromiso.**



1. Introducción

Empezar la clase compartiendo una «montaña» (experiencia feliz) **y un «valle»** (situación difícil) **de esta semana.**

Repasar sobre cómo **tomar decisiones saludables y los cinco componentes de la salud con «choca los cinco por la salud»**

[Revisen el cartel «Un poco más/Un poco menos» y observe cómo les ha ido a todos con el cuidado de sus manos, pies, boca, dientes y cerebro].

Un poco más	Un poco menos
Manos	
Pies	
Boca	
Dientes	
Cerebro	

El tema para hoy es el **establecimiento de metas**: qué son y cómo pueden ayudarnos a vivir mejor y saludables.

2. Actividad de objetivo: aguantar la respiración

Actividad de objetivo: Ping Pong a tiempo.

Materiales:

* 15 pelotas de ping pong
* 1 plato plástico
* 1 globo

Instrucciones:

Cada estudiante lanza hacia arriba el glogo y mientras desciende, deberá colocar la mayor cantidad de pelotas de ping pong en el plato.

Meta: Gana el estudiante que mayor cantidad de pelotas haya colocado dentro del plato antes que caiga el globo.

¿Qué les ayudó a colocar la mayor cantidad de pelotas de ping pong dentro del plato?

Tener una meta en realidad puede ayudarnos a llegar más lejos, porque establece una dirección clara para que trabajemos. Hoy estamos hablando de establecer algunas metas para nuestras vidas y las diferentes formas en que podemos trabajar juntos para lograrlas.

3. Metas a corto plazo

Diferenciando los tipos de metas. **Las metas a corto plazo** son para cosas que queremos hacer o lograr en un corto período de tiempo, como hoy o dentro de la próxima semana o un mes. **Las metas a largo plazo** establecen dónde queremos estar o qué queremos hacer durante un período de tiempo más largo, como un año, o incluso cinco o diez años.

Es posible que tengan metas para el centro educativo, para el hogar, con la comida o hacer ejercicio. Probablemente,tengan que ver con metas para su vida cuando sea adulto. Las metas que establezca ahora pueden aumentar las posibilidades de que sean alcanzadas en el futuro.

¿Cuáles son algunas metas a corto plazo que tienen para HOY? ¿Cuáles son algunas de las metas a corto plazo que tienen para ESTA SEMANA?

Para cumplir con sus objetivos, tendrá que tomar ciertas decisiones sobre su actuar.
¿Cuáles son algunas de las cosas que DEBE hacer para alcanzar sus metas? [Por ejemplo, si desea ahorrar el tiempo en lo que hace, debe pensar en cómo distribuirlo para comer, jugar y hacer las tareas escolares]. **¿Cuáles son algunas acciones negativas que cambiaría?**

Todos podemos formar metas para cada día y cada semana. Establecerlas al principio y trabajarlas a lo largo de cada día. ¡Todos podemos ayudarnos unos a otros a hacerlo mejor! y veamos ¿cuánto podemos lograr tomando decisiones más saludables en el camino?

3. Metas a largo plazo

[Invite a un estudiante a leer la siguiente historia de María]
María: ¡La semana pasada celebramos mi cumpleaños número 16! Llegó mi tía Elisa, ¡la quiero mucho! Después de la fiesta, se quedó un poco más y pudimos sentarnos y platicar. Ella me preguntó ¿qué quiero ser cuando sea grande? No había pensado en eso antes. Elisa es enfermera en una clínica médica. Me dijo cuánto le encanta poder ayudar a las personas a sentirse mejor y que sean más saludables. Le pregunté ¿cómo se convirtió en enfermera y por qué? Me dijo, que siempre le agradó ayudar a cuidar a las personas. Para ir al centro educativo de enfermería tuvo que trabajar en una tienda y ganar dinero. Me aconsejó que comenzara anotar lo que me gusta aprender en el centro educativo y lo que me gusta hacer en mi casa para identificar mis intereses. Empecé a pensar en ¡cuánto amo a los niños y cuánto amo aprender! ¿Podría convertirme en maestra?

¿Qué opinan de que María se convierta en maestra? ¿Qué debe hacer ella para alcanzar ese sueño? ¿Qué no debería hacer? [Dé tiempo para que los estudiantes respondan]
¿Cómo hubieran respondido a la tía Elisa? ¿Qué quieren ser cuando sean grandes? ¿Qué es lo que más les gusta hacer y aprender en el centro educativo?

Las metas a largo plazo son los sueños que tenemos sobre lo que queremos ser y hacer en el futuro. Ayudan a dar una dirección a nuestra vida. Si no tenemos metas a largo plazo, podemos desperdiciar años, sin ir directamente a ninguna parte.

Invite a sus estudiantes a escribir lo que más disfrutan, aquello en lo que son buenos y se sienten en plenitud, por qué les pagarían y qué es lo que el mundo necesita. Oriéntelos a definir sus apiraciones personales y profesionales.
¿Cuáles son algunas de sus metas a largo plazo? ¿Por la familia? ¿Para el centro educativo? ¿Por una carrera? ¿Para cuándo sean adultos?
¿Cuáles son algunas opciones que le ayudarán a alcanzar esas metas? ¿Y cuáles son algunas opciones que le pueden hacer daño y le impedirían alcanzarlas?

4. Objetivos para la salud física

Volver al cuadro «Un poco más/Un poco menos» y establecer algunas metas específicas para la salud física.
Si podemos establecer algunas metas diarias y trabajar juntos para cumplirlas todos los días durante 14 días, se convertirán en un hábito positivo y saludable para mejorar nuestras vidas.

¿Cuáles son algunas maneras en que podemos ayudarnos, unos a otros, a alcanzar estas metas? [haga una lista y publíquela donde todos puedan verla, ayude a elegir, sugiera actividades divertidas y saludables] ¿Cuáles podrían ser algunos de los desafíos que enfrentamos al tratar de conseguirlas?

5. Claves para el éxito: compromiso, trabajo duro, determinación, resiliencia

¿Quién recuerda lo que significa resiliencia?
La resiliencia significa ser capaz de responder y recuperarse de los desafíos y desilusiones que se presentan en nuestras vidas, tener fortaleza y coraje al enfrentar desafíos o dificultades. Cuando hablamos de metas, necesitamos resiliencia para seguir trabajando hacia ellas.

Hay otros tres aspectos del carácter que nos ayudarán a seguir avanzando hacia nuestras metas: **Compromiso** que significa aferrarse al objetivo y no rendirse; **el trabajo duro** es dedicarse mucho para alcanzar las metas, y **la determinación** es decidir que nada impedirá alcanzar la meta.

¿Saben cómo los culturistas construyen sus músculos y se vuelven realmente fuertes?
Trabajando sus músculos todos los días. Levantan pesas extrafuertes que hacen que sus músculos trabajen duro. Muchos días sus músculos se sienten adoloridos, se producen pequeños desgarros en las fibras musculares. Eso es lo que les duele, pero luego, a medida que esas fibras musculares se curan, se reparan, se vuelven más duras y fuertes de lo que eran antes. A medida que pasa el tiempo, pueden levantar más y más peso. De la misma manera, tenemos que trabajar duro nuestro «carácter» para tomar decisiones positivas.
[Para divertirse, haga que todos muestren sus músculos, hagan algunos ejercicios para fortalecerlos]

6. Actividades complementarias compartidas

- **Más desafíos físicos:** Hay variaciones de la actividad Ping Pong a tiempo que pueden ser divertidas para hacer juntos. Por ejemplo, lanzar el globo y dar una palmada antes de colocar, cada vez, las pelotas de ping pong en el plato. También, traten con los ojos cerrados y apoyo de una alarma o sonido acordado, que anuncie la caída del globo. El ganador siempre será el estudiante que coloque la mayor cantidad de pelotas dentro del plato.

- **Actividad de sueños y metas:** Para esta actividad, utilicen una hoja de papel, lapiceros o marcadores. Si tienen revistas o periódicos que se pueden recortar, sería útil, pero no obligatorio. Haga que cada estudiante haga dibujos o pegue recortes de sus sueños y metas. ¿Qué quieren ser cuando sean grandes? Piensen en su familia, trabajo, hogar. ¿Cuándo les gustaría casarse? ¿Cuántos hijos les gustaría tener? ¿Cómo será su casa? Tal vez considere las mascotas que le gustaría tener. Diviértanse imaginando cómo será su vida en 5-10-15 años. Hablen sobre las opciones que consideren positivas y negativas que les ayuden a alcanzar estos sueños y metas.
- **Debate sobre los roles de género:**
  ¿Creen que son importantes ls roles de género?
  ¿Creen que han cambiado y porqué?
  ¿Cómo serán en el futuro los roles de género?
  ¿Consideran que los roles de género discrimiinan y porqué?
  ¿Cómo pueden modificarse los roles de género?
  ¿Eligirían una profesión destinadas a un solo rol de género y por qué? ¿Cuáles son sus ventajas y desventajas?

5

Unidad

ESTABLECIENDO Y COMUNICANDO LÍMITES/ RESISTIENDO RIESGOS

Objetivos:

1. Definir el término límites y su importancia.
2. Demostrar los cuatro pasos de las habilidades de rechazo.
3. Definir la salud mental y emocional, ejemplificando cada una.
4. Mencionar el significado de «partes íntimas» y explicar qué hacer si alguien trata de mirarlas o tocarlas.

1. Introducción

Para iniciar, todos comparten una «montaña» y un «valle» de esta semana. [Recordarles que una montaña es una experiencia feliz y un valle es una situación difícil]

¿Cómo les ha ido a todos con el establecimiento y el cumplimiento de las metas? ¿Qué ha ido bien? ¿Qué áreas necesitamos seguir mejorando?
Hoy vamos a hablar sobre qué son los límites y cómo pueden ayudarnos a vivir vidas mejores y más saludables. Primero, escuchemos a Luis. [Solicite a un niño que lea la historia]

Luis: ¡Me encanta jugar al fútbol! Jugamos en el centro educativo y en el barrio. Jugamos con todos los chicos, pequeños y grandes, especialmente me gusta jugar con los chicos grandes porque juegan bien al futbol. Ayer había un niño grande jugando que no siguió las reglas. Pateó la pelota fuera de los límites, no se detuvo y le dio la pelota al otro equipo. Dos veces recogió la pelota con las manos y la tiró, pero él no era portero. El resto del equipo se enfadaron con él y el juego se detuvo. Simplemente no fue divertido jugar con ese chico.

Pregunte a los niños: **¿Por qué los chicos dejaron de jugar al fútbol? ¿Por qué Luis y sus amigos querían que siguiera las reglas?** [Las reglas ayudan a mantener el juego seguro y justo]
En el fútbol hay ciertas reglas que hacen que el juego sea seguro y justo y más divertido. Las reglas les dicen a los jugadores qué hacer y qué no hacer. Las reglas son como los límites. Los límites en la vida nos dicen qué hacer y qué no hacer para mantenernos saludables y felices.

¿Pueden pensar en otros ejemplos de reglas que les ayudan a mantenerse seguros? [deje espacio para que los estudiantes respondan]
Digan juntos el «Choca los cinco por la salud». [Físico, mental, emocional, relacional y espiritual].

2. Establecer y comunicar límites

Otra definición de límites es evitar situaciones, personas, lugares y cosas que puedan lastimarnos o influir negativamente en nosotros. Los límites nos ayudan a mantenernos encaminados para tomar decisiones saludables al evitar las decisiones negativas.

¿Cuáles son algunas elecciones negativas y poco saludables que queremos evitar? [induzca las siguientes respuestas: demasiados dulces, drogas, alcohol, malas compañías]
Hay dos aspectos importantes en los límites personales: Decidir sobre las cosas que queremos evitar, y luego comunicarlos, decirles a otras personas cuáles son nuestros límites.

Como docente puede practicar junto a sus estudiantes las siguientes formas de decir «No» de manera educada en situaciones como salir a una fiesta o reunirse con amigos:

«No, gracias, prefiero no hacer eso»
«No, no estoy listo para hacer eso ahora»
«No, soy bueno haciendo muchas cosas, pero esa no es una de ellas»
«No, no me siento bien así»
«No, necesito pensarlo porque no me parece bien»

3. Comprender la salud mental y emocional

Establecer y comunicar límites ayuda a proteger nuestra salud mental y emocional, el pensamiento y el comportamiento, que son importantes en nuestro ser «choca los cinco por la salud». Podemos cuidar nuestro cerebro durmiendo bien y compartiendo con los demás cuando nos sentimos estresados. Es importante que permanezcamos cerca y compartamos nuestros problemas, para que sepamos cuándo necesitamos ayuda.

La salud emocional se relaciona con nuestros sentimientos y cómo los manejamos.

Pregunte a sus estudiantes**: ¿Cuáles son algunas de las diferentes emociones o sentimientos que experimentamos?** [Los ejemplos incluyen ira, tristeza, emoción, miedo, cansancio]

A medida que avanzamos en edad, aprendemos mejor cómo manejar nuestras emociones, en lugar de dejar que nuestras emociones nos controlen a nosotros. Digamos que me enojo tanto por algo que siento que quiero golpear una ventana. (pero si golpeo esa ventana la rompo y me lastimo la mano), eso sería dejar que mis emociones me controlen. Pero si siento esa ira y me doy cuenta de que necesito sentarme y respirar hondo para recuperar el control de mis acciones, puedo controlar mis emociones. Solo porque «siento» algo, no hace que sea correcto actuar de acuerdo con ese sentimiento.

Tenemos que usar nuestro buen pensamiento para tomar buenas decisiones. A veces, debemos tomar la decisión de hacer lo correcto, incluso cuando no tengamos ganas. Los límites nos ayudan a evitar tomar decisiones emocionales que puedan lastimarnos. Las emociones son una parte importante de la vida, que nos ayudan a relacionarnos con los demás.

4. Habilidades de rechazo y estrategias de salida

A veces es difícil decir que no a las elecciones negativas, especialmente cuando las personas que nos agradan nos presionan para que tomemos esas malas decisiones. María estaba en una situación difícil. Leamos al respecto y descubramos qué hizo ella para tomar una decisión segura y saludable.

María: El viernes pasado salí a pasear con unas amigas después de ir a estudiar. Caminamos por el pueblo y pasamos a la tienda a comprar bebidas y dulces. Llegamos al parque y cuando estábamos lejos de todas las demás personas, una de ellas sacó unos cigarrillos que tenía. Nos preguntó si queríamos fumar. Las otras dos chicas dijeron que sí, pero yo no quería. No sabía qué hacer, porque no quería que mis amigas pensaran que no era una persona divertida.

Pregúnteles**: ¿Qué hubieran hecho ustedes si estuvieran en la situación de María?**

Hay cuatro pasos para decir NO de una manera clara y útil: Se llaman **habilidades de rechazo,** porque ayudan a negarse a hacer algo que podrían lastimarlos. Veamos cuáles son:

1. Digan NO: asegúrese de decir claramente la palabra real. A veces puede ser difícil, pero si saben que no deben hacerlo, tienen que decir claramente No.
2. Usen un YO… declaración. Comience otra oración que le diga a la persona por qué le dice que no. María podría haber dicho «No quiero fumar porque sé que me hará daño» o «He decidido no fumar nunca». El uso de declaraciones «yo…» deja en claro que esta es su decisión y a veces, puede ayudar a que la otra persona no se moleste tanto.
3. Cambien la actividad. Sugieran algo diferente para hacer. María podría haber dicho: «Volvamos a la tienda» o «Vamos al área del parque donde están otros amigos».
4. Salgan del lugar. Muévanse físicamente de ese lugar o situación en la que están siendo presionados para tomar una decisión poco saludable. Si hay una persona que no los escucha ni los respeta o quiere hacerles daño, deben decirles a sus padres o a un adulto de confianza.

Repasen juntos los 4 pasos: 1) decir «NO», 2) usar una declaración «Yo…», 3) cambie la actividad, 4) aléjese y busque ayuda.

[Realicen la siguiente actividad] Pida a sus estudiantes que imaginen que están todos en el patio, listos para jugar. Dos de sus amigos piden a un compañero que corra hacia los árboles fuera del patio de recreo y se esconda con ellos y que no vuelva al centro educativo. Saben que esto está mal y no deben hacerlo. ¿Cómo puede decir él que «No»?

5. Límites del cuerpo

Es sumamente importante establecer límites para nuestro cuerpo. Nuestro cuerpo es especial y privado, debe ser tratado con respeto y cuidado. Pueden usar los cuatro pasos para decirle a alguien que no toque o dañe su cuerpo. Las «partes íntimas» son los lugares donde cubre un traje de baño o ropa interior. Estas partes deben mantenerse en privado, no ser vistos ni tocados por nadie, excepto por ustedes mismos o, a veces, por un médico. Si alguien trata de mirar o tocar sus partes íntimas, digánles que NO, y luego comuníquense de inmediato a sus padres o a un adulto de confianza.

6. Resistir o cesar los comportamientos no saludables

A veces, las personas adquieren el hábito de tomar decisiones que no son saludables, como fumar o pasar demasiado tiempo en videojuegos o en Internet. Esto puede conducir a una adicción, así como algunos la tienen usando drogas o alcohol. Si conocen a alguien que se encuentra en esta situación, o si alguna vez se encuentran atrapados en un patrón de comportamiento negativo del que no saben cómo salir, pueden recordar las estrategias para resistir o detener los comportamientos no saludables:

1. Admitir que se tiene un problema. El primer paso para cambiar un patrón negativo es reconocer que esto es un problema.
2. Decidir qué quieren cambiar. Estar consciente sobre querer vivir de manera diferente.

3. Pidan ayuda. Éste es el paso más importante. Díganle a alguien de su confianza que quiere hacer este cambio importante y pídale que sea su «compañero de responsabilidad» quien lo apoye en los momentos que quiera retroceder y ayude a mantenerse motivado para trabajar en el cambio día a día y paso a paso. La mayoría de los hábitos difíciles no se pueden cambiar por uno mismo.

Conocer estos pasos también podrían permitirles ayudar a otra persona que realmente necesita ayuda y un apoyo emocional será de mucha utilidad para romper con las elecciones negativas.

7. Actividades complementarias compartidas

- **Jugar o presenciar el juego de un deporte**
  Jueguen fútbol u otro deporte que se facilite en el centro educativo, que los niños nombren algunas de las reglas necesarias para los jugadores. ¿Por qué son esas las reglas? ¿Cómo ayudan las reglas a mantener el juego más seguro y divertido? Hable sobre lo que sucedería si como jugadores no siguieran las reglas.

- **Reglas escolares**
  Trabajen juntos para escribir un conjunto de reglas escolares. Algunos ejemplos pueden ser: cómo tratarse unos a otros o sobre el cuidado de las instalaciones. Trate de enumerar de 6 a 8 reglas en las que todos puedan estar de acuerdo y publíquelas en un lugar donde todos puedan verlas, como una cartelera. Mientras escribe las reglas, hable sobre por qué cada una de esas es importante para la convivencia en el centro educativo.

- **Juego de roles de habilidades de rechazo**
  Practiquen los 4 pasos para las habilidades de rechazo: «no», yo.... declaración, cambiar, salir y obtener ayuda. Pida a cada niño que piense en un escenario en el que podría necesitar usarlos. Por ejemplo, si alguien quiere que sea malo con otra persona o le pide que pruebe las drogas o el alcohol. Una vez que hayan ideado los escenarios, organice un sociodrama en el que representen juntos las escenas. Defina quién presionará a la persona y quién usará las habilidades de rechazo. Haga que todos participen en la representación del escenario o ayuden a la persona con habilidades de rechazo.

6

Unidad

CONECTANDO A LOS PADRES CON SUS HIJOS Y LA FAMILIA

Objetivos:

1. Describir el **árbol genealógico**.
2. Definir **la empatía, la bondad, la honestidad, el respeto, la paciencia y el perdón.**
3. Describir la forma en que **los padres contribuyen** a la fortaleza de la familia.

1. Introducción

Iniciar la sesión de hoy **compartiendo una «montaña» y un «valle» de esta semana.** [Una montaña es una experiencia positiva, y un valle es un desafío difícil.

La última vez aprendimos sobre **Establecer y Comunicar Límites.**

Sus límites familiares y personales son las pautas que los ayudan a tomar decisiones saludables, honestas y afectuosas, y evitan que otros los maltraten o lastimen.

¿Cuáles son algunos ejemplos de límites en su familia? Un límite (o regla) podría ser pedir permiso para usar algo que pertenece a otra persona. Otra podría ser esperar hasta que todos se sienten a la mesa antes de comenzar a comer. Un límite importante es nunca ir a ningún lado con extraños a menos que sus padres les autoricen porque conocen bien a esas personas. Los límites protegen su salud, seguridad y carácter. Mencionen otros límites.

Piensen en cómo pueden terminar la siguiente frase... «Para protegerme de situaciones u otras personas que puedan lastimarme, me aseguraré de...»
Actividad del árbol genealógico [Solicite a sus estudiantes que lo dibujen en su cuaderno] Un árbol genealógico muestra a todas las personas de una familia, con los miembros más antiguos en la parte superior. Comiencen con los dos conjuntos de sus abuelos, luego complete las tías, los tíos y los primos que componen su familia.

Pregúnteles: **¿Qué es lo que aman de su familia? ¿Qué hace que su familia sea especial?**

2. Relaciones saludables: Empatía, amabilidad, honestidad, respeto, paciencia, perdón.

Salud relacional significa cómo nos llevamos con los demás. Es lo bien que formamos y continuamos relaciones significativas con otras personas. Nuestras primeras relaciones son con nuestros padres y familia. Luego aprendemos a llevarnos bien con los demás en nuestro vecindario y el centro educativo. Hay seis características que describen las relaciones saludables:

1. **Empatía** significa ver, cuidar y comprender el punto de vista o la necesidad de otra persona desde su perspectiva, en lugar de la propia. Es ser sensible y comprensivo cuando alguien más se siente mal o necesita ayuda. Imaginen que aquí dentro del aula un niño deja caer su refacción y se riega en el piso, luego llora porque está avergonzado y tiene hambre.
   ¿Cómo pueden mostrarle empatía a ese niño?
   1. Puedo ver que estás realmente molesto, por eso estoy aquí para ti.
   2. Esto debe ser muy difícil para ti, lo siento por ti.
   3. Pobrecita, esto debe ser muy difícil para ti.
   4. Oh, Dios mío, esto es algo tan defícil de pasar, ¿Puedo darte un abrazo?

5. No puedo creer lo fuerte que eres, esto debe estar afectándote en todo.
6. Puedo ver cómo esto te está afectando, lo siento por ti.
7. Estás haciendo un trabajo increíble teniendo en cuenta lo difícil que es esto, estoy muy orgulloso de ti.
8. Esto debe ser tan confuso y frustrante para ti, desearía poder hacer más para ayudarte.

2. **Bondad** significa ayudar o dar a los demás, incluso cuando no es necesario y sin esperar algo a cambio. **¿Cuál es un ejemplo de mostrar bondad a alguien en nuestra clase?**
3. **Honestidad** significa decir la verdad. Lo opuesto a la honestidad es mentir. Por ejemplo, Jorge dijo que ayudaría a limpiar el pizarrón del aula antes de salir a recreo, pero salió corriendo cuando escuchó la campana. **¿Cómo cumpliría una persona honesta la promesa que le hizo sobre borrar la pizarra? ¿Por qué es importante ser honesto con los demás, especialmente con nuestros compañeros y nuestros familiares?**
4. **Respeto** significa tratar a alguien más de la forma en que debe ser tratado debido a su gran valor. **¿Cuáles ejemplos pueden dar sobre mostrar respeto?**
5. **La paciencia** significa amar y cuidar a las personas, si nos desilusionan o frustran. La paciencia muestra respeto por otras personas. **¿Cómo le han mostrado paciencia a alguien esta semana?**
6. **El perdón** significa mostrar amor, aun cuando alguien nos lastima. Sin embargo, si alguien siempre es malo o deshonesto con ustedes, deben evitar a esa persona. Pidan ayuda. Practicar el perdón entre compañeros significa que si alguno comete errores o su trato a los demás es poco amable, le podemos mostrar amor para restaurar la relación entre nosotros.
   ¿Cómo se sintieron ustedes cuándo fueron los que pidieron perdón? Recordemos que el perdón es, sobre todo, por nuestro propio bienestar, y muchas veces la relación no podrá restaurarse, pero haremos nuestra parte, liberándonos del malestar o sentimientos negativos hacia la otra persona, puesto que eso nos hará más daño a nosotros mismos.

Actividad de apareamiento: [Lea cada una de las siguientes definiciones y permita que los niños digan la palabra de relación que se describe]

- Amar y cuidar a las personas, aunque tengamos que atenderlas o nos sigan desilusionando o frustrando [Respuesta: PACIENCIA]
- Ayudar o dar a los demás incluso cuando no es necesario y sin esperar algo a cambio [Respuesta: BONDAD]
- Tratar a otra persona como debe ser tratada por su gran valor. [Respuesta: RESPETO]
- Elegir no devolver el daño a alguien a cambio cuando nos lastiman o hacen algo contra nosotros. [Respuesta: PERDÓN]
- Para ver, cuidar y comprender el punto de vista o la necesidad de otra persona desde su perspectiva, en lugar de la propia. [Respuesta: EMPATÍA]
- Decir siempre la verdad [Respuesta: HONESTIDAD]

Todos debemos mostrarnos estas actitudes, para que estemos más unidos y fuertes.

Frasco de Relaciones Saludables: prepare un frasco con pedazos de papel inscritos con cada una de las características compartidas en esta sección: respeto, amabilidad, paciencia, perdón, empatía, honestidad. Celebre cuando un niño muestre esto hacia un compañero. Planee una recompensa para cuando se llene el frasco, puede ser un premio, eligiendo una actividad de recreación previamente preparada: pintar, hacer una manualidad, puntos extras, una felicitación en público.

3. Poder de los padres

María y Juan: La semana pasada nuestra abuela estuvo muy enferma y mi mamá tuvo que cuidarla durante cuatro días. Nos pidió que la ayudáramos en la casa y nos hiciéramos cargo de algunos de sus tabajos. ¡No teníamos idea de todas las cosas que nuestra mamá hace por nosotros! Ella cocina nuestras comidas y limpia la casa. Ella cuida a la bebé, la alimenta, y la baña y la cambia (¡No nos gusta cambiar pañales!). Mi mamá lava nuestra ropa y mantiene la casa limpia. Hace cosas para vender en el mercado y cuida las frutas y verduras en nuestro patio. Aunque mi papá y nosotros dos ayudamos,¡ella hace mucho trabajo todos los días y hemos aprendido que todos debemos colaborar más!.

- **¿Qué aprendieron María y Juan cuando su madre no estaba?** Ser padre es un trabajo grande e importante. Es un trabajo duro con mucha responsabilidad, pero también es muy gratificante.
- **¿Cómo creen ustedes que pueden ayudar a sus padres en ese papel de padre o madre?**
- **¿Qué creen que necesitarán hacer para prepararse a ser un padre fuerte algún día?** [trabajar duro en el centro educativo, aprender y ayudar en casa ahora, esperar hasta que sea mayor para ser padre, prestar más atención a lo que hacen sus padres]

4. Actividades complementarias compartidas

- **Notas de agradecimiento para la familia**
  Haga que cada alumno escriba una nota de agradecimiento entre sí o haga un dibujo . (asegúrese que todos la reciban).

- **Retrato grupal**
  Establezca un tiempo para tomarse una foto todos juntos. Planee lo que todos usarán y encuentre un buen lugar para tomar la foto. ¡Tomen muchas fotos! Divertidas, serias. Luego exhiba las fotos en el aula pegándolas en un cartel.

7

Unidad

CONSTRUYENDO AMISTADES SÓLIDAS

Objetivos:

1. Nombrar y dar ejemplos de características de **amistades sanas.**
2. Explicar **la influencia positiva y negativa de las amistades.**
3. Enumerar ejemplos de características de **amistades no saludables.**

1. Introducción

Iniciar la sesión **compartiendo una «montaña» y un «valle» de esta semana.**
Hoy nuestro tema se basa en las amistades.
¡Todos queremos tener amigos a nuestro alrededor y que nos ayuden a estar saludables, física, mental, emocional, relacional y espiritualmente!
Pregunte a sus estudiantes:
¿Qué creen que significa esta afirmación: «Cada uno es, como son sus amigos»?
[Que los niños expliquen cómo los amigos influyen en su forma de actuar].

Las personas con las que pasamos más tiempo definen cómo actuamos. Vamos a donde ellos van, hablamos como ellos y vestimos como ellos visten. Cuando se trata de tomar decisiones, los amigos juegan un papel importante. Si nuestros amigos toman decisiones positivas o negativas sobre su salud, es probable que lo hagamos igual.

¿Quiénes son algunos de sus amigos más cercanos? ¿Qué es lo que más disfrutan de ellos? [Que cada niño comparta algunos de los nombres de sus amigos y qué les gusta de ellos]

2. Amistades saludables: Empatía, amabilidad, honestidad, respeto, paciencia, perdón.

Revisemos algunos valores y apliquémoslos a las relaciones saludables con nuestros amigos. Repasemos su significado y pensemos en formas de demostrarlos a nuestros amigos.

1. **Empatía** es ser sensible y comprensivo cuando alguien más se siente mal o necesita ayuda, ponerse en su lugar, con sus necesidades.
   ¿Cuál es una forma de mostrar empatía a nuestros amigos?
2. **Bondad** es ayudar o dar a los demás aun si no lo piden, sin esperar algo a cambio.
   ¿Cuál es un ejemplo de mostrar bondad hacia los amigos?
3. **Honestidad** significa decir la verdad. Lo opuesto es mentir. Se debe compartir la verdad con amabilidad, no con ira o impaciencia.
   ¿Por qué es importante ser honesto con los amigos? ¿Cómo la mentira daña las amistades? ¿Cómo pueden compartir la verdad, pero con amabilidad, no con ira?
4. **Respetar s**ignifica tratar a los demás por su gran valor y aprecio.
   ¿Cómo pueden mostrar respeto a sus amigos? ¿De qué manera podrían mostrarles falta de respeto?
5. **Paciencia** significa amar y cuidar a las personas, incluso si son desagradables con nosotros. La paciencia muestra respeto por otras personas.
   ¿Recuerdan alguna vez en la que le mostraron paciencia a un amigo?
6. Mostramos **perdón** cuando alguien nos lastima o hace algo en nuestra contra y elegimos no lastimarlo a cambio. Si un amigo tiene la costumbre de tratarlos mal y seguir lastimándoles después de que lo hayan perdonado, es posible que esa amistad no sea buena para ustedes.

¿Cuándo es el momento en que perdonan a un amigo? ¿Alguna vez han tenido un amigo que les trató mal una y otra vez y sabían que necesitaban encontrar un nuevo amigo?
Estos valores se relacionan con el **amor.** Damos amor a nuestros amigos cuando les mostramos empatía, amabilidad, honestidad, respeto, paciencia y perdón.

3. Los amigos de María (Nota: esta sección es para niños mayores)

María y su madre fueron al mercado a hacer algunas compras. En el camino, la madre de María le hizo algunas preguntas sobre sus amigos. Veamos cuáles son, pongan atención y luego discutamos al respecto:
Madre de María: Escuché que a algunos de tus compañeros los han sido visto fumar después de salir de clases, cuando van para su casa. Y algunos niños del barrio dicen que, si quieres encajar, tienes que fumar o beber para demostrar que eres leal a tus amigos.
¿Tus amigos también piensan de la misma manera? ¿Qué piensas tu sobre esto?
Madre de María: A muchos jóvenes les gusta oír música que tiene mensajes sobre que tener sexo te hará popular.
¿Tus amigos también piensan que eso es cierto? ¿Estás de acuerdo o en desacuerdo con ellos?
Madre de María: Ayer escuché a dos niños mayores decirle a uno pequeño que robara algunos dulces en la tienda y se los dieran. El niño se asustó y salió corriendo.
¿Crees que robar es un problema en tu centro educativo? ¿Has escuchado a alguno de tus amigos hablar sobre robar? ¿Qué crees que harías si alguien te pidiera que robaras?
Las respuestas de María probablemente fueron diferentes a las que ustedes pensaron, pero debemos reflexionar sobre nuestras respuestas.
¿Cuáles son los problemas que enfrentan los estudiantes en tu centro educativo? ¿Qué elecciones negativas ven en el actuar de otros estudiantes? ¿Cómo creen que eso podría afectarles?

4. Influencias negativas/ Amistades enfermizas

Hemos dicho **«Cada uno es, como son sus amigos».** Esto es cierto, tanto positiva como negativamente.
[Solicite a un niño que se siente en una silla y a otro que se pare al lado de la silla]

La persona sentada es un amigo que toma decisiones positivas y saludables.
La persona que está de pie es una persona que toma decisiones negativas y poco saludables.

¿Cuáles creen que podrían ser algunos ejemplos de sus elecciones positivas? [hacer las tareas, respetar a los demás, comer sano, evitar las drogas y el alcohol, buscar maneras de ser amable con otra persona].

¿Cuáles podrían ser algunos ejemplos de sus elecciones negativas? [fumar, ser cruel con los demás, ver malas películas, ser egoísta]
Veamos qué es más fácil: Que la persona en la silla jale a la otra persona hacia arriba, o que la persona en el piso jale a la otra hacia abajo.

¿Qué fue más fácil, tirar hacia arriba o arrastrar hacia abajo? [arrastrarlo]. **¿Qué creen que esto puede enseñarnos sobre las amistades?**
Nos hemos centrado en las amistades sanas, pero es posible que las amistades también sean enfermizas. Aquí hay unos ejemplos;

Los amigos controladores intentan que hagan lo que ellos quieren y no les permiten tomar sus propias decisiones positivas.

Faltar el respeto significa no tratarse como una persona valiosa.

Los insultos que es faltar al respeto diciendo palabras malas, pueden convertirse en acoso cuando se repite con frecuencia.

El aislamiento significa que se siente solo, ya sea física o emocionalmente. En una relación enfermiza, el aislamiento de esa persona solo le permite pasar tiempo con ella y no con otras personas, no hacen actividades compartidas.

La presión negativa de los compañeros es cuando otros los influencian fuertemente para que tomen decisiones poco saludables o ilegales. Esto es peligroso, puede poner en riesgo su salud física, mental, emocional, relacional o espiritual. Es importante tener confianza en sus elecciones saludables para que otros no los convenzan fácilmente de lo contrario. Esta es la razón por la que tener amigos con valores y que tomen decisiones positivas y saludables es realmente importante.
Si tienen algunas amistades poco saludables... o andan con personas controladoras, irrespetuosas, que los insultan o los intimidan, recuerden utilizar sus habilidades de rechazo:

1. **No**
2. **«Yo... declaración» (como «he decidido no fumar, no quiero lastimar mi cuerpo, elijo no tener sexo»).**
3. **Cambia la actividad**
4. **Abandone la situación y busque ayuda.**

Representar diversos escenarios que permitan divertirse y reforzar estas importantes habilidades con amigos.

- Realicen un drama en donde están en una fiesta y alguien está tratando de convencerlos para que beban alcohol. Usar los cuatro pasos para rechazar los riesgos dañinos.
- Representen otro drama: en el nivel de secundaria un compañero necesita una buena calificación en ciencias para poder ganar, él intenta convencerlo de que haga trampa en su examen. Usar los cuatro pasos para rechazar malas decisiones.
- Piense en otras situaciones posibles que ustedes o sus amigos podrían enfrentar. Practiquen rechazar malas decisiones y defender sus límites y creencias.

Es muy importante que informen si se encuentran en situaciones desafiantes o inseguras, para que se les puedan ayudar a estar seguros, y alejarse de amistades poco saludables hacia amistades saludables.

5. Actividades complementarias compartidas

- **Proyecto de servicio grupal**
  Reúnanse en un grupo de amigos y participen en un proyecto de servicio en su comunidad. Consideren actividades como recoger la basura en el parque, ayudar a un vecino anciano con las tareas del hogar, plantar flores en el centro educativo. Después del proyecto, reúna a todos para compartir las experiencias. Haga varias preguntas de discusión, por ejemplo: ¿Cómo se sintieron trabajando juntos? ¿Cómo se siente haber ayudado a otros? ¿En qué otras oportunidades podrían poner en practica esta actividad?

8

Unidad

PREPARACIÓN PARA EL MATRIMONIO

(dirigido a trabajo con adolescentes y jóvenes)

Objetivos:

1. Describir la aplicación de las **características de las relaciones saludables en el noviazgo y el matrimonio.**
2. Definir **relaciones dañinas.**
3. Demostrar qué hace en caso de una situación o relación dañinas.
4. Compartir **límites saludables para las citas y las relaciones románticas.**

1. Introducción

Iniciar la reunión compartiendo una **«montaña» y un «valle» de esta semana.**

En esta clase vamos a platicar sobre una de las relaciones muy importantes de las personas: el matrimonio.

Empecemos respondiendo las siguientes preguntas:
¿Cuáles son algunas de las metas a largo plazo que tiene para su vida? ¿Incluyen el matrimonio y la familia? [Induzca para que cada uno comparta sobre educación, carrera, matrimonio, familia].

La mayoría se casarán y tendrán hijos. El matrimonio es un compromiso duradero entre un hombre y una mujer que comparten sus vidas y responsabilidades, los une legalmente. Por lo regular, la ceremonia de boda se lleva a cabo en una iglesia o lugar especial para celebrar con su familia y amigos, si les es posible.

¿Recuerdan algo sobre alguna boda donde han estado? ¿Qué significa el matrimonio para ustedes?
El matrimonio tiene muchos beneficios: Es una alianza de confianza entre el esposo y la esposa, les brinda compañerismo de vida, responsabilidades, recursos compartidos, y una relación amorosa. Al tener hijos, comparten la responsabilidad y alegría de ser padres. Los matrimonios son exitosos cuando el esposo y la esposa se mantienen saludables, física y emocionalmente.

¿Pueden dar ejemplos de un matrimonio «exitoso»?
El matrimonio puede ser una relación maravillosa, pero requiere mucho tiempo, energía y amor para mantenerse y crecer. Las relaciones románticas pueden empezar durante la adolescencia y ayudar a prepararse para el matrimonio cuando son adultos. Es importante y decisivo tener relaciones sanas y positivas antes y durante el matrimonio. Eso requiere reflexión y planificación en conjunto con adultos en quienes se pueda confiar.

2. Prepararse para la cita/Establecer límites para las citas

María tiene 15 años. Se divierte con sus amigos y disfruta estar con su familia. Hay un chico en el centro educativo de quien es amiga desde hace tiempo. Últimamente han estado pasando más tiempo juntos durante el recreo y en clase, se ríen y hablan más que antes. Le preguntó a María si quería ser su novia. A ella realmente le gusta, pero primero quiere hablar con sus padres.

¿Qué creen ustedes que les gustaría a los padres de María saber sobre el chico que le gusta: ¿Su edad? ¿Si siempre muestra respeto por ella? ¿Cómo le va en el centro educativo? ¿Si comparte sus mismos valores y fe? ¿Qué más le preguntarían ustedes a María sobre ese muchacho?

Si ustedes fueran la mamá o el papá de María, ¿tendrían alguna guía o reglas sobre tener novio o tener citas? ¿Cuáles serían esas reglas? Por ejemplo:

- **¿María tendría que pedir permiso si quería pasar tiempo con él?**
- **¿A dónde irían y qué estarían haciendo?**
- **¿A qué hora tendría que regresar a casa?**
- **¿Cómo se pondría en contacto con sus padres si no le gustara el lugar, la gente o las actividades durante la cita? Pueden agregar otras reglas que crean necesarias.**

Los límites son reglas o estándares que nos ayudan a mantenernos seguros y saludables y que ayudan a tomar decisiones saludables, honestas y afectuosas, para evitar que otros lo maltraten o lastimen. También hay límites importantes para las citas, los cuales deben comunicarse y conservar. Primero deben hablar con sus padres y luego comunicarle a esa persona sobre estas reglas. Es muy importante hacer los tres pasos: **establecer, comunicar y conservar.**

Algunos límites importantes para las citas son:

1. **No ceda a la presión de tener novio o novia.** Puede esperar hasta que sea mayor, antes hay que concentrarse en los estudios, sus intereses personales, su familia y sus amigos.
2. **Solo salga con personas cercanas a su edad.** Las personas mayores a veces pueden ofrecer regalos o presionar a los más jóvenes para que hagan cosas que son perjudiciales para su salud física y emocional.
3. **Solo salga con personas que conozca bien.** Asegúrese de conocer realmente el carácter de la persona y el tipo de elecciones que hace. Es mejor comenzar como buenos amigos antes de convertirse en novio y novia. También es mejor salir en grupos y disfrutar de actividades grupales donde siempre haya supervisión y asistencia de un adulto.
4. **Limite su intimidad física.** La intimidad física significa que dos personas se tocan y se besan, lo que puede conducir a la actividad sexual. También puede conducir a algunas emociones muy confusas y problemas de relación. Espere antes de involucrarse profundamente con expresiones íntimas de afecto.
5. **Sin drogas. Sin alcohol. Sin tabaco.** Estos son peligrosos en cualquier momento y lo son especialmente en las relaciones de noviazgo.

3. Relaciones saludables: Noviazgo y matrimonio

¿Cuáles son algunas de las palabras que hemos usado para describir las relaciones saludables? [Ayúdeles a recordar esos valores y sus definiciones]
Las relaciones románticas sanas necesitan las mismas características que se ven en las relaciones familiares y de amistad sanas: empatía, compartir, amabilidad, honestidad, respeto, confianza, cooperación, paciencia y perdón.

La empatía significa que cada uno de ustedes comprende cómo se siente y piensa el otro.

- ¿Cómo mostraría empatía una novia si le acaban de decir a su novio que su hermano está enfermo en un pueblo cercano?

La cooperación y el compartir son especialmente importantes en un noviazgo sano y exitoso.

- ¿Cómo comparte un novio las buenas noticias con su novia, al recibir sus calificaciones?

La amabilidad y la paciencia son importantes para una convivencia armónica desde el noviazgo.

- Si uno de los dos novios tiene dificultades para entender cómo terminar una tarea, ¿Cómo pueden responder con amabildad y paciencia al brindar la ayuda que se requiere en ese momento?

El respeto, la honestidad y la confianza en un noviazgo debe haber, por parte de ambos, estos

valores, esto brinda la seguridad de saber que la otra persona es valorada.
El perdón en el noviazgo ocurre cuando cada uno dice que lo siente cuando hacen algo que causa alguna contrariedad. Ser capaz de perdonar permite un nuevo comienzo y la oportunidad de hacer las cosas mejor.

¿Cómo creen que se aplican estas palabras a las citas o las relaciones románticas? ¿Cuáles son algunos ejemplos de citas o relaciones románticas?

4. Influencias negativas/ Amistades enfermizas

Hemos platicado de las relaciones de pareja saludables, pero es posible que las relaciones de pareja también sean poco saludables. Aquí hay unos ejemplos:

Los novios o novias controladores intentan que la otra persona haga lo que ellos quieren y no le permiten tomar sus propias decisiones positivas.

Faltar el respeto significa no tratarse como una persona valiosa. En una relación sana, ambas personas pueden compartir sus propias ideas y escuchar atentamente a la otra persona. Ambos comparten la toma de decisiones sobre dónde ir, qué hacer y cómo pensar.

Los insultos pueden convertirse en acoso cuando una persona continuamente le falta el respeto con palabras malas o incluso le lastima físicamente.

El aislamiento puede significar que esta persona solo le permite pasar tiempo con ella y no con otras personas o hacer otras actividades.

La presión para tomar decisiones poco saludables puede ser peligrosa y poner en riesgo su salud física, mental, emocional, relacional o espiritual. Es importante tener confianza en sus elecciones saludables para que otros no le convenzan fácilmente de tomar decisiones que no le convienen.

Si la persona con la que está saliendo le intimida, le controla o le falta el respeto y le presiona para que haga cosas que no son buenas para usted, ¡recuerde usar sus habilidades de rechazo! **Primero diga «¡No!» claramente; luego use una declaración de «Yo», como «No consumo drogas». Si continúan acosándote, «Cambie» el tema, cambie con quién está hablando y/o cambie dónde está. Si la presión continúa, llame a alguien de su confianza para que le ayude a salir de la situación. No permita quedar atrapado en una relación de noviazgo poco saludable.**

5. Tradiciones matrimoniales

El noviazgo debe verse como una preparación para el matrimonio. El matrimonio es una relación muy especial, destinada a basarse en el amor y el compromiso para toda la vida con la otra persona. Un esposo y una esposa que son fuertes en su relación pueden trabajar juntos para ser fuertes también en la crianza de sus hijos.

¿Cuáles son algunas de las tradiciones de su familia para las bodas y el matrimonio? ¿Quiénes son las personas que han estado casadas por más tiempo en su familia?
¿Cómo describiría a la pareja de citas ideal? [Motívelos a pensar en palabras de carácter como respetuoso, responsable, amable, trabajador].

Agreguemos uno más: un compañero o compañera de citas ideal es alguien que tiene el mismo

tipo de carácter de alguien con quien consideraría casarse. Es digno de la amabilidad, el respeto, la honestidad y la confianza de un matrimonio.

6. Actividades complementarias compartidas

- **Redacción de una composición**
  Los estudiantes redactan una composición en la que enumeran 10 actitudes que favorecen las relaciones sanas en el matrimonio. [Oriénteles y ejemplifique para que puedan completar]. Luego enumeran 10 actitudes, dentro del matrimonio, que no son sanas y que por lo mismo dañan la relación entre esposos.

- **«Planificación» de la boda**
  Deje que los estudiantes imaginen cómo les gustaría que fuera su boda. Hágales estas preguntas: ¿Con qué tipo de persona le gustaría casarse y por qué? ¿A quién invitaría? Solicite que cada uno haga un dibujo de su boda en una hoja de papel.

GOBIERNO *de*
GUATEMALA
DR. ALEJANDRO GIAMMATTEI