



GOBIERNO *de*
GUATEMALA

MINISTERIO DE
EDUCACIÓN

GUÍA PARA LA ESCUELA DE PADRES PREVENCIÓN Y ATENCIÓN

Parte I





GOBIERNO *de*
GUATEMALA

MINISTERIO DE
EDUCACIÓN

Parte I



GUÍA PARA LA ESCUELA DE PADRES 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



The Institute for
Women's Health

En colaboración con The Institute for Women's Health

Douglas Franco
Sandra Emilia Alvarez Morales
Eddy Cay
Diseño y Diagramación —Digecur—

Carlos Alejos
Revisión —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.

Segunda 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 y fortalecer a las familias

El Estado de Guatemala está comprometido con el bienestar de sus ciudadanos. La Constitución Política de la República, así como muchas leyes y servicios, se han creado para apoyar a la vida, la familia, la salud y seguridad de todas las personas en todo el territorio nacional.

Sin embargo, 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 desarrollar 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 se desarrollen felices, independientes y responsables de sus acciones, aunque a menudo, se sienten poco empoderados para atender y comprender las problemáticas comunes que enfrentan sus hijos en el proceso 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 y adolescentes a los servicios de educación, salud, seguridad alimentaria y nutricional, agua, saneamiento y prevención de la violencia
- Acceder a diferentes programas de educación, capacitación y asistencia social, así como a programas institucionales dirigidos a la protección de niños y adolescentes

Índice

Introducción	3
Visión	5
Meta	5
Propósito del proyecto	5
 Carta dirigida a los padres	 7
Unidad 1	
Valorar a los niños y las familias	9
 Unidad 2	
Fortalecimiento del carácter	21
 Unidad 3	
Tomando decisiones saludables	37
 Unidad 4	
Establecer metas	55
 Unidad 5	
Establecer y comunicar límites ¿cómo resistir riesgos?	71
 Unidad 6	
Conectando con los padres y familia / paternidad	85
 Unidad 7	
Construyendo amistades sólidas	97
 Unidad 8	
Preparación para el matrimonio	111

Visión: los niños y adolescentes de Guatemala disfrutan de oportunidades para la atención de la salud y desarrollo físico y emocional a través del programa «Juntos como una gran familia», en donde se abordan temas sensibles que los padres comunican mejor en el hogar, transversalizados en el centro educativo.

Meta: lograr una salud óptima (física, mental, emocional, relacional y espiritual) para que los niños y adolescentes mejoren las posibilidades de una infancia feliz, segura y saludable y alcancen una adultez efectiva, produciendo un desarrollo generacional diferente en las familias guatemaltecas e impactando positivamente en la nación.

Propósito del proyecto: empoderar a los padres de familia y docentes para orientar y apoyar a estudiantes, a través de la enseñanza, la escucha, el establecimiento de conexiones, el compartimiento de valores y la construcción de relaciones afectivas sólidas con la comunidad educativa.

CARTA A LOS PADRES DE FAMILIA:

¡Como padres, tenemos un trabajo muy importante: formar a nuestros hijos para que se conviertan en adultos sanos, felices, responsables y exitosos!
¡Lograr esto no es tarea fácil!

Esto se logra estando cerca de ellos y estableciendo conexiones para que se sientan apoyados. Por lo general, como padres queremos ayudarlos a que les vaya mejor que a nosotros en todas las áreas de su vida; sin embargo, esta tarea requiere tiempo, energía y conocimiento que no siempre tenemos.

El objetivo de esta guía es apoyarlos a ser más efectivos en la interacción con sus hijos. Es importante ser conscientes que ustedes tienen más influencia en la formación de los valores, creencias y comportamientos de lo que creen.

El mundo que rodea a sus hijos presenta mentiras, amenazas y decisiones dañinas, pero su voz y su ejemplo, como padres, los guiará por el resto de sus vidas. ¡El trabajo que realizan los padres realmente importa!

Esta guía les brindará información e ideas útiles para conversar sobre algunos temas importantes en la vida de sus hijos. Ellos necesitan su ayuda, su empatía y guía. ¡Manos a la obra, estamos juntos en esto!

¡Protejamos a los niños y adolescentes, fortalezcamos nuestras familias!

Sesiones:

La presente guía está conformada por sesiones con una duración de 40 a 45 minutos, desarrollando tres componentes: aprender, discutir y hacer juntos.

Estructura:

1. Instrucción e información con varios subtemas por medio de diferentes medios tales como cuentos, ejemplos, entre otros.
2. Preguntas de discusión por edad y nivel educativo.
3. Actividades compartidas y guiadas.

Íconos:



Objetivos



Actividad



Nota de padres



Respondamos



Nuevos aprendizajes



Análisis de casos



Montañas y valles



Unidad 1:

Valorar a los niños y las familias

Valora a los niños y las familias

- Identidad individual
- Sueños y metas
- Salud óptima, ¡Choca esos cinco por la salud! (Choca esos cinco es una expresión que usan los niños y jóvenes para expresar aprobación; levantan la palma de la mano para hacer contacto con la palma de un amigo mientras dicen: ¡Choca esos cinco!)

Objetivos:



1. Comprender el valor de cada integrante de la familia
2. Valorar la individualidad y el carácter único de todos
3. Elaborar de 2 a 3 metas a corto y largo plazo
4. Explicar los cinco componentes de una salud óptima



Nota para los padres:

Esta sesión es la primera de 8 temas de discusión muy importantes para usted y sus hijos. Gracias por el amor que muestra por sus hijos al compartir estas lecciones.

Los dos fines principales son equipar a los padres para que se comuniquen bien y compartan información importante sobre el carácter, los valores y una vida saludable. ¡Usted es el maestro más importante para estos temas! Está construyendo confianza, amor y relaciones sólidas cada vez que habla con sus hijos. Les está mostrando que siempre pueden hablar con usted sobre sus experiencias, ideas y preocupaciones, en las alegrías y en las situaciones difíciles. La comunicación va en dos direcciones. Asegúrese de escuchar atentamente a su hijo sin distracciones.

Cada lección proporciona un guión simple para que lo lea, seguido de preguntas para comentar juntos. Sea flexible. Deje que otras conversaciones fluyan. Si necesita tomar un descanso y volver en otro momento, hágalo.

¡Esta es SU guía! ¡Disfruten su tiempo juntos!

1. Introducción



Padre o madre:

Es agradable y da felicidad cuando estamos juntos. ¿Por qué creen que nos reunimos hoy?

Hoy conversaremos sobre algunos temas importantes que nos ayudarán en la vida. Los padres y los hijos tenemos mucho que aprender juntos.

Ustedes, hijos, están creciendo cada día, pronto se convertirán en adolescentes y después en adultos. Su cuerpo y su mente están cambiando, así como sus amistades. Lo que no debe cambiar es la unidad familiar.

¡Cuánto los amamos y cómo deseamos lo mejor para ustedes!

En las próximas semanas, hablaremos sobre el crecimiento a través de las distintas etapas. Hoy vamos a compartir por qué nuestra familia es especial y por qué estar saludable es importante para alcanzar nuestros sueños y metas.



«Chocaremos los cinco» unos con otros frecuentemente. Entenderás por qué, antes que terminemos la sesión. *[Todos chocan los cinco]*.

3. Identidad individual y familiar



Somos una familia formada por miembros individuales. Todos somos diferentes, pero somos parte de la vida de los demás y compartimos el hogar, los amigos, el trabajo y la diversión juntos. Ahora pensemos en lo que nos hace especiales.



Menciona 3 características que te hacen especial y diferente en tu familia [Con niños mayores, pídeles que escriban sus respuestas y luego las compartan. Los padres dan el ejemplo y empiezan primero].

Cada uno de nosotros es único. Hay más de 14 millones de guatemaltecos y ninguno es como tú, ni como yo. [Señale a cada persona].



Eres único, «tú» eres extremadamente valioso.

¡Como una obra de arte de un pintor, eres extremadamente valioso y especial! ¡Vales mucho!

Cada una de nuestras charlas tratará temas importantes para la vida y nos ayudará a tener una familia fuerte y sana. La meta es que todos seamos saludables. Por eso conversaremos sobre temas importantes para mejorar nuestro futuro.

Nuestra familia es única. No hay otra familia como la nuestra en todo el país. Eso hace que sea valiosa e importante: ¡debemos cuidarnos a nosotros y a nuestra familia.



¿Cómo cuidamos lo que es valioso para nosotros?

¿Cómo debemos tratarnos unos a otros sabiendo lo valiosos y lo únicos que somos?

¿Cómo te gustaría que te trataran los demás integrantes de la familia?

4. Conoce a María y Tomás



A lo largo de estas lecciones, vamos a escuchar acerca de dos niños guatemaltecos que son hermanos. [Si los niños pueden leer, permítales leer las líneas de María y Tomás].

Tomás: —¡Hola! Soy Tomás y tengo 11 años. Estoy en quinto grado y me encanta ir a la escuela. Soy muy bueno en Matemáticas y me encanta jugar en el recreo. Tengo muchos amigos y mi mejor amigo se llama Julio. Mi abuelo es mi héroe, porque siempre tiene tiempo para mí y me ama incondicionalmente, aún cuando cometo errores.

María: —¡Hola! Soy María, tengo 15 años. Estoy en «segundo básico» y mi clase favorita es Ciencias Naturales. Me encanta ayudar a mi mamá a cocinar. Mi hermano menor es Tomás y le decimos «chiquitín». Me gusta ayudar con los quehaceres de la casa y jugar con Tomás (por cierto, en casa todos colaboramos con los quehaceres). Me divierto mientras jugamos con Tomás, a él le gusta estudiar y está aprendiendo muchas cosas nuevas en la escuela.

¡Tomás también me enseña a ser paciente!

Al igual que nuestra familia, María y Tomás están creciendo y aprendiendo.

Conoceremos más sobre sus aventuras cada semana.



5. Sueños y metas



A medida que crecemos, es importante tener sueños y metas para el futuro. Los sueños y las metas son las ideas y propósitos que tenemos de lo que queremos hacer y llegar a ser en la vida.



Son como un camino que nos trazamos y nos señalan los pasos que tenemos que dar para alcanzarlos a medida que avanzamos en la vida. Algunas metas son a corto plazo, como actividades que planeamos hacer hoy o esta semana, y otras a largo plazo como en uno, cinco o diez años.

Es bueno saber a dónde queremos ir para tomar decisiones correctas e inteligentes que nos ayudarán a llegar a la meta.

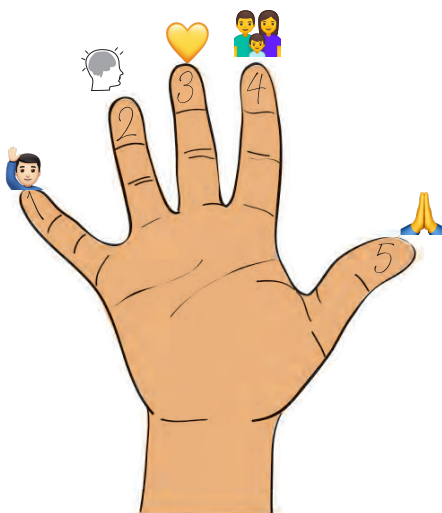


Pregunte a sus hijos: ¿qué quieren ser cuando sean grandes?

¿Cuáles son sus metas para esta semana?, ¿en la escuela, en casa, en la comunidad?

¿Cuáles son sus metas cuando sean adultos?, ¿cómo les gustaría obtener ingresos para ustedes y su familia y marcar la diferencia en la vida de otras personas?, ¿con qué tipo de persona les gustaría casarse?, ¿quisieran tener hijos?, ¿cuántos hijos les gustaría tener?

6. Salud óptima



Padre o madre preguntan: **¿qué significa estar sano?**



Juntos aprenderemos mucho sobre **la salud óptima**, conoceremos cinco aspectos diferentes de la salud. **iNo se refiere únicamente a salud física!**

La palabra «óptima» significa lo mejor y, nosotros, como sus padres, queremos lo mejor para ustedes y su salud. La mayor parte de nuestra salud depende de las elecciones que hacemos. Cuando tomamos decisiones saludables, nos sentimos bien, nuestro cuerpo crece y se desarrolla mejor, de esta manera nuestra mente estará lista para aprender.

iJuntos como familia construiremos hábitos saludables que nos acompañarán el resto de la vida!



Veamos estos cinco aspectos. [Cuenta con los dedos de las manos, mientras enumera los 5 aspectos].

1. **Salud física:** se refiere al cuerpo sano, tanto por dentro como por fuera (vernó bien, no sentirnos enfermos).
2. **Salud mental:** se refiere a pensar con claridad y coherencia.
3. La **salud emocional:** tiene que ver con nuestros sentimientos y emociones para resolver los problemas de la vida. Algunas de nuestras emociones pueden ser felicidad, tristeza, enojo o frustración.
4. **La salud relacional o social:** es la relación armónica con los demás, comenzando con nuestra familia, luego con amigos y otras personas en la comunidad.
5. **La salud espiritual:** incluye nuestra relación con Dios. También puede incluir nuestros valores y la moral (lo que pensamos que está bien o mal).

Juntos, repetir los cinco aspectos y también componer una canción. Repetir los 5 aspectos de la salud óptima varias veces. [Pregunte si hay alguien que logró aprenderlos y decírselos sin ayuda de nadie].

Sueños y metas (niños)



Pida a sus hijos que hagan dibujos de lo que quieren ser o hacer cuando sean grandes; pueden hacerlo en la tierra, arena o en una hoja de papel. Pregúnteles ¿Qué quieren ser cuando sean grandes?

Los padres, piensen en cómo habrían respondido esta pregunta cuando eran más jóvenes. Compartan con sus hijos sobre su vida y lo que han aprendido a medida que han alcanzado sus metas. Según consideren, esta podría ser una oportunidad para compartir algunas metas que no pudieron alcanzar y otras posibles formas de haberlas alcanzado.



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

En una hoja, dibuje una línea de tiempo que marque la fecha de nacimiento de su hijo (a) y los acontecimientos personales o familiares importantes que han ocurrido desde entonces, por ejemplo: cuando aprendió a caminar, cuando fue a la escuela por primera vez.

Agregue detalles de posibles sueños y metas a cumplir para las fechas futuras (cuando termine la escuela).

Juntos comenten qué 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)**

Solicite a su hijo que dibuje su mano en una hoja de papel, en la tierra o en la arena. Luego dígame que en cada dedo haga un dibujo de los cinco componentes para una salud óptima.

- **Paseo familiar**

¡Caminar es un buen momento para hacer ejercicio y hablar!

Salga junto con sus hijos a dar un paseo de 20-30 minutos. Tomen diferentes rutas cada día si es posible. Pídale a cada integrante de la familia que comparta las alegrías y problemas de su día.

Comparta sobre los sueños, metas y planes para tener una salud óptima. Al final de la caminata, **¡choque esos cinco con todos!**

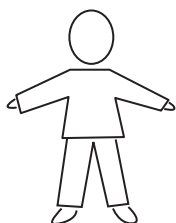
Opcional: reserve una caminata cada semana o cada mes para dar un paseo con cada uno de sus hijos, para que, como padre o madre, tengan la oportunidad de conversar de manera más personal con cada uno de los miembros de la familia.

Propuesta de actividades para realizar con sus hijos según el nivel educativo en que se encuentran (valoración de la familia)

► Nivel de Educación Preprimaria:

Pida a los estudiantes que cada uno lleve una flor o dibuje la flor que más les guste. Solicite que cada uno muestre a los demás la flor que seleccionó y comente qué le gustó de esa flor. Cuando todos hayan mostrado su flor, pregúnteles en qué se parecen y en qué se diferencian estas flores.

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, las hay de distintos colores y tamaños, así los integrantes de la familia tenemos semejanzas, diferencias y características que nos hacen únicos y especiales para formar parte del **jardín llamado familia**.



- Pida a sus hijos que dibujen una persona, luego indique que dibujen esa persona con el vestuario de la profesión que les gustaría tener cuando sean adultos. Pídeles que comenten por qué eligieron 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 los integrantes de su familia en qué les gustaría trabajar cuando sean grandes. Según su respuesta, pídeles que escriban las acciones que realiza una persona en ese trabajo, aun 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 metas y hay que pensar en las formas para alcanzarlas. Enfatice que los sueños y las metas, cuando se trabaja en ellos, se convierten en realidad.

- Realice un concurso de talentos entre los integrantes de su familia, en el que cada uno podrá tener una participación individual. Puede ser un canto, un dibujo, una poesía, una historia, etc. No importa si repiten la actividad que realizó otro integrante.

Explíqueles que todos somos únicos, valiosos e irrepetibles. Cada uno tiene distintas habilidades que le permitirán salir adelante en la vida y cada uno debe aprender a valorar sus cualidades, respetar y valorar a las demás personas también.





Nivel de Educación Media

- En el jardín, patio o en un lugar abierto, cree 5 estaciones. La primera puede tener instrucciones como: realice 10 saltos, 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 integrante de la familia. En la cuarta, coloque un cartel donde cada uno escriba sugerencias para llevarse bien con los demás y evitar conflictos y, en la última estación, coloque hojas y lapiceros para que en una hoja escriban su nombre de forma creativa, anotando alrededor sus cualidades; explíqueles que esta es personal y solo 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 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. Luego pregunte qué fue lo que más les gustó en su vida para mantener una salud óptima.

- Pida a cada uno de sus hijos que realicen una investigación acerca de las actividades, habilidades y requisitos que requiere la ocupación o profesión que les gustaría tener cuando sean adultos. Deben escribir las acciones a realizar para tener profesión u ocupación deseada. Luego, reúnalos en una puesta en común y permita que cada uno cuente a los demás el resultado de su investigación.



GOBIERNO *de*
GUATEMALA

MINISTERIO DE
EDUCACIÓN



Unidad 2:

Fortalecimiento del carácter

Nota para los padres:



¡Bienvenidos a la sesión 2- Fortalecimiento del carácter! Analizaremos tres características importantes del carácter: respeto, responsabilidad y resiliencia. Juntos discutiremos cómo los rasgos de carácter ayudan a todos a prosperar en el hogar, la escuela y la comunidad. Antes de comenzar cada sesión, apague la televisión, la computadora, el teléfono y la radio para evitar distracciones.

Dice el dicho: «Las palabras convencen, el ejemplo arrastra», lo que significa que los hijos aprenden más del ejemplo que damos, que de las palabras que decimos para enseñarles. Ya ha estado mostrando a sus hijos cómo respetar a los demás, asumir la responsabilidad y ser resiliente. ¡Ahora puede hablar con ellos sobre estos rasgos de carácter! Establecer expectativas claras para tratarse con respeto, asumir la responsabilidad de sus acciones y cómo tratar a los demás. Aliente y oriente a sus hijos para ser más resilientes cuando enfrenten desafíos.

¡La resiliencia es un ingrediente clave para el éxito!
¡Disfruten de su tiempo juntos!

Unidad 2

Fortalecimiento del carácter

Objetivos:



1. Explicar los aspectos que se deben tomar en cuenta para tener una salud óptima en **«Choca esos cinco por la salud»**.
2. Definir el **respeto** y dar ejemplos de cómo demostrar la **bondad**.
3. Identificar áreas en las que muestren **responsabilidad** en función del bienestar de la familia.
4. Explicar en qué consiste la **resiliencia** y las formas en que esta ayuda a las personas a superar los desafíos y las dificultades de la vida.
5. Completar al menos dos **actividades compartidas** de esta lección.



Introducción:



Padre o madre:

Me alegra que podamos reunirnos nuevamente en familia para conversar sobre cómo podemos tener buena salud. Nos referimos a decisiones que nos ayudarán a ser saludables. La última vez aprendimos sobre salud óptima, **«Choca esos cinco por la salud».**



¿Quién recuerda cuáles son los cinco aspectos que debemos tomar en cuenta para conservar la salud?

[Indique que para responder levanten la mano para pedir la palabra].

Aquí están los cinco aspectos:



- 1. Salud física:** es el bienestar del cuerpo y el óptimo funcionamiento de todo el organismo.
- 2. Salud mental:** es un estado de bienestar de la mente que permite pensar con claridad y tomar decisiones acertadas.
- 3. Salud emocional:** es el balance y control de nuestros sentimientos que nos ayuda a lidiar con situaciones difíciles. Las emociones que experimentamos pueden ser de felicidad, tristeza, ira, emoción o frustración.

4. Salud en las relaciones interpersonales: se refiere a lo bien que nos llevamos con los demás, empezando por los integrantes de nuestra familia, luego amigos y otras personas. La base de toda buena relación con los demás es el respeto.

5. Salud espiritual: es el aspecto de nuestra vida que incluye nuestra relación con Dios, por medio de la religión o fe. También puede incluir nuestros valores y moral (lo que pensamos que está bien o mal).

[Solicite que cada persona mencione los 5 aspectos, mientras los numeran con los dedos de la mano. Cuando los mencionen correctamente, «choque esos cinco» con ellos en señal de aprobación.

Hoy conversaremos sobre el carácter, que significa quiénes somos y cómo actuamos, incluso cuando nadie nos está observando. Son las decisiones que tomamos y que impactan nuestra relación con otros, lo que pensamos que está bien o mal y sobre eso actuamos.

Entre los rasgos de un carácter bien desarrollado podemos mencionar: el respeto, responsabilidad y la resiliencia.



2. Respeto



Respeto significa tratarte a ti mismo o a alguien más, de la forma en que debe ser tratado porque **se le reconoce como persona única y valiosa como miembro de la raza humana**. Es una forma de honrar sus sentimientos e ideas. ¿Recuerdas que en la última sesión mencionamos que cada uno de nosotros somos únicos y valiosos? Aquí hay una ilustración para mostrarnos más sobre el respeto.

[La siguiente actividad ayudará a comprender en familia el significado real del respeto y la valoración de los demás]. Los materiales que necesitará para el desarrollo de esta actividad son: un vaso de papel y uno de vidrio.

Sostenga el vaso de papel y pregunte:

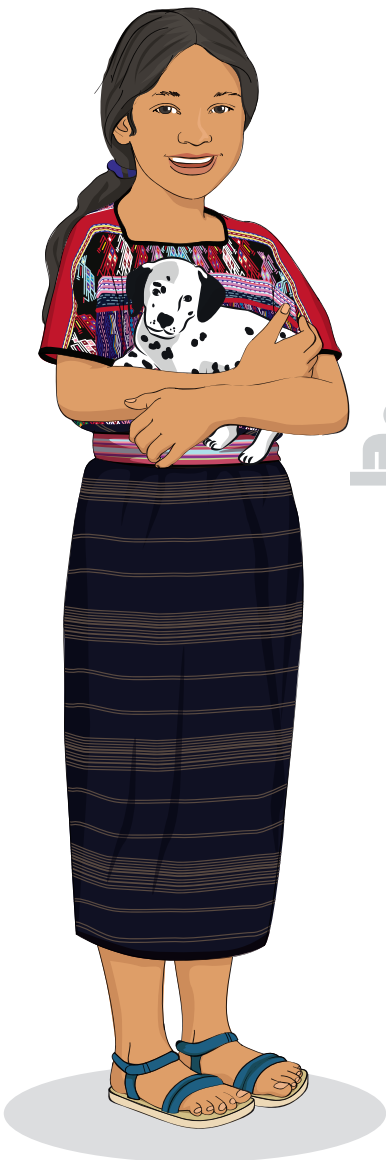


Después de beber agua, ¿qué hacemos con este vaso?, ¿lo guardamos o no?, ¿por qué? Generalmente lo tiramos a la basura, porque no vale mucho, en cuanto a su precio.

Seguidamente, sostenga el vaso de vidrio y pregunte:

¿Cómo tratamos este vaso después de usarlo?, ¿dónde lo guardamos?, ¿qué hacemos con él?, ¿por qué? Un vaso de vidrio, después de usarlo, lo lavamos y lo guardamos; tratándolo con cuidado para que no se quiebre y así poder utilizarlo en otras ocasiones especiales porque vale más que un vaso de papel.

Así como tratamos con cuidado el vaso de vidrio, así debemos tratar con respeto a las personas. El respeto debe ser mutuo entre los seres humanos porque todos somos valiosos.



Tener respeto hacia las personas es valorarlas y reconocer que cada persona es única y valiosa. Pensar que las personas que opinan o son diferentes a nosotros valen menos es un error, pues todos tenemos el mismo valor como personas, independiente de las acciones o palabras que digamos.

¡Nuestras acciones y palabras no cambian nuestro valor como personas!

«El respeto que das a los demás es el claro reflejo del respeto que te das a ti mismo». (www.psicoactiva.com)

Debemos respetar a todos por igual.

Otra pregunta: **¿cómo podemos mostrar respeto por nosotros mismos?**

Al tomar decisiones que benefician la salud y al cuidar nuestro cuerpo manifestamos respeto por nosotros mismos; también, cuando reconocemos que otras personas son valiosas es porque las respetamos como seres humanos iguales a nosotros.

Otros rasgos del carácter que se relacionan con el respeto son la bondad y la amabilidad.

Solicíteles que mencionen algunos ejemplos de bondad que hayan visto recientemente [Permita que compartan los ejemplos que conozcan].



Bondad: significa ayudar o dar a los demás, incluso cuando no es necesario y sin esperar algo a cambio. A veces es fácil ser amable con las personas, tal vez porque nos agradan o porque son amables con nosotros. Es más difícil ser amable con las personas que no «nos caen bien» o con las personas que no son amables con nosotros.

Cuando desarrollamos un buen carácter, somos amables incluso con las personas que no nos agradan. A veces, una persona no puede llevarse bien con los demás porque está luchando con problemas que no conocemos y actúa en forma desagradable. En esos casos, podemos transmitirles mensajes que los hagan sentir personas valiosas y únicas.

**«Desde la amabilidad es posible cambiar el mundo»,
Mahatma Gandhi**

Recuerda que: si una persona nos está lastimando, causando daño, tratándonos de manera peligrosa o que no respeta nuestro valor, debemos poner un alto y decir «no». En seguida debemos alejarnos y comunicárselo a **nuestros padres o maestros**.

3. Tomás muestra respeto y amabilidad



La última vez conocimos a María y Tomás, su hermano menor.

Escucha a Tomás contar algo que sucedió en la escuela.

[Solicite que su hijo (a) lea la historia de Tomás].

Tomás: —Ayer en la escuela, mis amigos y yo refaccionábamos como siempre. Estábamos a punto de terminar e ir al patio de recreo a jugar.

Cuando fui a tirar la basura, noté que uno de los maestros que ayuda a cuidar el recreo, caminaba con muletas.

Parecía que se había fracturado la pierna, algo dentro de mí me dijo que debía ayudarlo. Mis amigos estaban listos para irse, pero les pedí que se quedaran y que juntos ayudáramos al maestro con lo que él estaba haciendo.



¿Qué hubieras hecho si fueras Tomás o sus amigos? ¿Hubieras ayudado al maestro o te hubieras ido a jugar?

**¿Cómo crees que se sintieron todos después de ayudar?
¿Cómo se sintió el maestro?**

Ser respetuoso y bondadoso con los demás, incluso cuando no tenemos ganas, nos ayuda a desarrollar un carácter sólido que realiza actos de bien con las personas que nos rodean. Comprender tu propio valor como persona te ayuda a reconocer el valor en los demás.

¡Tomás y sus amigos nos dieron un gran ejemplo ese día!

4. Responsabilidad



Nuestro próximo rasgo de carácter es la **responsabilidad**. Esta palabra implica mucho y significa ser el «dueño» de nuestras vidas y hacernos cargo de lo que pensamos, decimos y hacemos. También significa cuidarnos y contribuir con la familia. Es admitir cuando cometemos errores y estar dispuestos a aceptar las consecuencias de nuestras elecciones. Significa estar dispuestos a pedir perdón cuando hemos hecho algo malo o hemos sido poco amables con otras personas.



¿Recuerdas a María, la hermana mayor de Tomás?
¿Recuerdas algunas cosas de las que ella era responsable? [Ayudaba con su hermanito Tomás, ayudaba a su madre a cocinar y trabajaba en su tarea de ciencias].

¿Qué responsabilidades tenemos en casa? ¿Cómo podemos cuidar nuestro cuerpo con responsabilidad, para estar saludables? ¿Qué cosas podemos hacer para contribuir y cuidar a nuestra familia? [Solicite a todos que piensen en las cosas que hacen para cuidarse a sí mismo y en las cosas que hacen para ayudar a los demás].

Ser responsable no siempre es divertido. Sería desagradable si no fuéramos responsables con nosotros y con los demás. Imagínate que no fuéramos responsables al ducharnos para mantener nuestro cuerpo limpio, ¡tendríamos un olor desagradable! Si fuera nuestra responsabilidad ayudar a cocinar, ¡y no lo hacemos, tendríamos mucha hambre y nuestra familia también! Ser responsable es parte de un carácter sólido y positivo.

Recuerda que antes mencionamos que debemos ser responsables de los errores que cometemos y de las consecuencias de nuestras elecciones, esto implica que no debemos culpar a los demás.

¿Cuáles son algunas áreas en las que, como familia, necesitamos trabajar para mejorar y ser más responsables?

5. Resiliencia



Hemos hablado de **respeto y responsabilidad**, son dos palabras que empiezan con «R» y agregaremos una tercera palabra con «R»: **resiliencia**. Resiliencia significa ser capaz de responder y recuperarse de los desafíos y situaciones difíciles que se presentan en la vida. Implica volver a la normalidad después de experimentar una situación desagradable. Muchas veces las dificultades en la vida llegan sin que las esperemos, como cuando nos golpeamos o cuando algún ser querido está enfermo. La resiliencia nos da una fuerza interior que nos permite recuperarnos de estas situaciones difíciles. Cuando caemos, la resiliencia nos hace volver a levantarnos y seguir adelante. Este es un proceso de recuperación y toma tiempo aprenderlo.

[Para esta próxima discusión, necesitará un hule o una colita elástica para cabello].

Hablemos más sobre la idea de «recuperarse». Tome un hule o colita para el cabello. Colóquelo sobre una mesa y explique que allí está en estado de reposo, pero que puede estirarse mucho cuando lo jalamos con las dos manos en diferente dirección. Pero, ¿qué sucede cuando dejamos de estirarlo? Vuelve a su forma original: el estado de reposo. Cuando pasamos por momentos desafiantes o difíciles es como si estuviéramos estirados y tensos, fuera de nuestro estado de reposo. La resiliencia significa que podemos volver a ese estado y recuperarnos de esos tiempos difíciles. A veces eso sucede rápidamente y otras veces puede llevar más tiempo, dependiendo de qué tan difícil haya sido la experiencia.

Si tomamos este hule y lo mantenemos siempre estirado, eventualmente perderá su elasticidad y no volverá a su forma útil inicial. Se estirará demasiado. Lo mismo puede suceder con nosotros. Si no recibimos ayuda y no tomamos el tiempo para recuperarnos, podemos «estirarnos» y estresarnos demasiado. Nuestra familia, el personal de la escuela o de la iglesia (cuando asistas con tus padres), pueden ayudarnos a recuperarnos y regresar a la normalidad.



Otro aspecto de la resiliencia es que nos hacemos más fuertes a través de los desafíos de la vida y podemos aprender lecciones que nos ayudarán en el futuro. Por ejemplo, si nos caemos al correr o ir en bicicleta, nos levantamos y con el tiempo sanarán los raspones y golpes.

¡Eso es resiliencia! También aprenderemos a ir más despacio y con precaución en el futuro. La resiliencia nos ayuda a convertir situaciones negativas en crecimiento y lecciones positivas de aprendizaje. La mayoría de las veces no podemos hacer eso solos y necesitamos que nuestros padres, familiares y otras personas nos ayuden y apoyen.

Otro aspecto de la resiliencia es aprender a manejar las emociones de manera positiva. Cuando nos sentimos molestos o tristes, debemos buscar ayuda con las personas que nos aman para hablar de ello. Hablar honestamente con otros de lo que sentimos, nos ayudará a sentirnos mejor, de manera que las emociones negativas no afectarán nuestro carácter. ¡Juntos aprenderemos a manejar nuestras emociones!



¿A quiénes podemos acudir en busca de ayuda en situaciones difíciles?

Permita que todos respondan esta pregunta.

6. Recapitulación/ conclusión



¡Gracias a todos por haber participado! Hoy hablamos del carácter, también del respeto, responsabilidad y resiliencia. El desarrollo de estos rasgos nos ayudará a tomar decisiones saludables!

¿Qué parte del tema de hoy te gustó más? ¿Por qué?

Solicite a todos que compartan algo que aprendieron en esta sesión.

7. Actividades compartidas



■ Gráfico de personajes

Haga una tabla de recompensas familiares en un cartel donde todos puedan ganar puntos por demostrar los rasgos de carácter aprendidos en esta lección. Escriba en cada columna el nombre de cada participante y en las filas los rasgos de respeto, responsabilidad, resiliencia. Luego, marque con estrellas o calcomanías pequeñas cada vez que alguien muestre uno de estos rasgos. Los puntos se ganan cada vez que alguien reporta haber observado un rasgo en otro integrante. Establezcan una meta colectiva, como familia, de cuántas estrellas acumuladas en una semana significarán una recompensa familiar, como una comida especial o un paseo a algún lugar.

Rasgos	papá	mamá	María	Tomás	Total de estrellas
Respeto	★	★	★	★	
Responsabilidad	★		★		
Resiliencia	★				

- **Actos de bondad**



Decidan como familia a qué otro amigo, vecino o integrante de la familia podrían visitar para expresarle palabras de aliento o manifestarle algún acto de bondad. Piensen en una acción bondadosa y prepárenla; por ejemplo: una comida, limpieza de la casa, una tarjeta o canto.

Decidan cómo y cuándo van a dar la sorpresa a la persona elegida. Después conversen sobre cómo se sintió la persona y cómo les hizo sentir cómo familia.

- **Reflexión de resiliencia (niños mayores y padres)**

Reflexionen acerca de los momentos en que han sido resilientes en el pasado y cómo fortalecer su carácter para los desafíos futuros. Piensen sobre algunos de los momentos difíciles por los que han pasado individualmente o como familia.

En una hoja de papel dibujen 3 columnas; hagan una lista de las situaciones difíciles que han atravesado, en la primera columna. Luego, en la columna de en medio, escriban una lista de las personas o circunstancias que les ayudaron a superarlas. Y en la última columna, anoten las lecciones que aprendieron durante ese tiempo. Realicen sus observaciones sobre la actividad y hablen de los sentimientos que experimentaron a medida que completaban la actividad.

- **Paseo familiar**

¡Caminar es un buen momento para hacer ejercicio y hablar! Salgan juntos a dar un paseo de 20-30 minutos.



Tomen diferentes rutas en diferentes días, si es posible. Pídale a cada persona que comparta los altibajos de su día. Comparta sobre sueños, metas y cómo tener una salud óptima. Al final de la caminata, ¡choque esos cinco con todos!

Opcional: reserve una caminata por semana o por mes, para dar un paseo con cada niño en distinta ocasión, para que, como padres, tengan la oportunidad de conversar más de cerca con él.

Propuesta de actividades para realizar con sus hijos según el nivel educativo en que se encuentran (bondad, responsabilidad y resiliencia)

► Nivel de Educación Preprimaria:

- Comparta su pan con otros. Explique a sus hijos que juntos prepararán unas refacciones para algunas personas necesitadas. Entregue a cada uno rodajas de pan y explíqueles cómo preparar emparedados salados (frijoles, queso o huevo) o dulces (miel o jalea), según ellos prefieran y luego, invítelos a dar una caminata por el vecindario, de manera que identifiquen personas con quienes van a compartir la refacción.

Al regresar a casa, platiquen sobre las características que observaron en las personas con quienes compartieron la refacción.

- Asigne a cada niño la responsabilidad de limpiar su cuarto en la primera hora del día.



Coloque un cartel detrás de la puerta con los días de la semana y vaya colocando emoticones de aprobación o de sorpresa, si han cumplido o no con su responsabilidad.

► Nivel de Educación Primaria:

- En una de las caminatas que realice con sus hijos, pídales que observen si hay algún vecino a quién puedan ayudar. Que ellos sugieran qué ayuda le pueden dar, por ejemplo: barrer el frente de su casa, limpiar el jardín o pintar, etc.

Después de realizar la actividad, reúnalos para que comenten cómo se sintieron después de haber ayudado a su vecino.

- Asigne a cada hijo una responsabilidad en los quehaceres de la casa, por día. Lleve un registro en donde ellos puedan ver el cumplimiento de la responsabilidad asignada.

Al finalizar la semana o el mes, entrégueles algún tipo de reconocimiento, según sus posibilidades. Con esto ayudará a sus hijos a que sean más responsables cada día.



> Nivel de Educación Media:

- Invite a los jóvenes a buscar a otro integrante de la familia o del vecindario que haya enfrentado alguna dificultad. Que observen cómo ha logrado sobreponerse a la situación adversa. Luego, reúnalos en casa y compartan con los demás la forma en que esa persona ha adquirido resiliencia.
- Realice una reunión con todos los hijos, hagan un análisis de las situaciones adversas que estén atravesando como familia y entre todos propongan acciones para solucionarlas y salir adelante. Pueden ser situaciones de salud, laborales, financieras, etc.

Al finalizar, explíqueles que en esta ocasión han planteado acciones para desarrollar la resiliencia en la familia.





GOBIERNO *de*
GUATEMALA

MINISTERIO DE
EDUCACIÓN



Unidad 3:

Tomando decisiones saludables

Unidad 3

Tomando decisiones saludables

Objetivos:



1. Diferenciar entre **decisiones saludables y perjudiciales**.
2. Demostrar cómo **lavarse las manos** correctamente.
3. Describir **actividades y ejercicios físicos saludables**.
4. Identificar los cuatro **grupos principales de alimentos** y ejemplificarlos.
5. Crear un plan familiar llamado «**Un poco más, un poco menos**» para desarrollar un estilo de vida saludable.
6. Identificar fuentes **saludables y perjudiciales** de información sobre salud.

Nota para los padres:



¡Ser padre es un desafío grande y maravilloso! Esperamos que las sesiones anteriores hayan sido una oportunidad amena para hablar con sus hijos y aprender sobre sus ideas y esperanzas. En esta ocasión, conversarán más acerca de lo que vieron en la sesión de «¡Choca esos cinco por la salud!» y discutirán las opciones diarias que todos pueden realizar para promover la salud física y mental.

Recuerde que los niños ven a sus padres como ejemplos de toma de decisiones saludables o no saludables. ¡Sea honesto con sus hijos cuando hable con ellos sobre las metas para la salud y hágales saber las formas en que usted también quiere mejorar! Todos en la familia deben comprender la importancia de evitar decisiones poco saludables para protegerse a sí mismos y a los demás.

¡Las opciones saludables protegen a nuestra familia!

1. Introducción y repaso

Padre o madre:

—Me alegra que estemos reunidos nuevamente como familia, para conversar sobre cómo estar más saludables. Me refiero a las decisiones que tomamos y que nos pueden ayudar a tener mejor salud.

Antes de comenzar, hablaremos de **«montañas y valles»**. Cuando vamos a una caminata, encontramos elevaciones que a veces son difíciles de escalar y lugares planos en los que es más fácil caminar. Utilizaremos las palabras **«montañas y valles»** para compartir sobre cómo nos ha ido durante la semana. Un valle es una experiencia feliz y positiva; una montaña es un reto al que nos hemos enfrentado.

Todos compartirán una «montaña» y un «valle» de esta semana. [Los padres pueden empezar compartiendo].

En la sesión anterior aprendimos sobre el carácter y nos enfocamos en **el respeto, la responsabilidad y la resiliencia**.



¿Qué aprendiste la última vez sobre el carácter? [Permita que compartan libremente. Indíqueles que levanten la mano para pedir la palabra].



Hoy vamos a hablar sobre cómo **tomar decisiones que beneficien nuestra salud**. Si queremos que nuestra salud física, mental, emocional, social y espiritual crezca, debemos tomar las decisiones correctas. Para comenzar, realicemos una actividad llamada **«¿Beneficio o daño?»**. Leeré una lista de opciones y ustedes me dirán si ayudan o dañan nuestra salud. [Los niños más pequeños levantarán los pulgares hacia arriba, cuando escuchen una opción de ayuda y colocarán los pulgares hacia abajo para las opciones que consideran dañinas].

[Lea las siguientes opciones y pregunte si benefician o dañan la salud. Después de que respondan, pídale que expliquen por qué piensan de esa manera].

¿Esto te beneficia o te hace daño?



- Dar un paseo
- Comer muchos dulces
- Fumar cigarrillos o vapear (inhalar el vapor creado por un cigarrillo electrónico)
- Realizar las tareas escolares
- Beber gaseosas.
- Beber agua
- Desobedecer a los padres
- Lavarse las manos
- Mentir
- Cepillarse los dientes

Tomar decisiones saludables implica reconocer si una elección es beneficiosa o perjudicial. Es pensar cómo esta decisión afectará nuestra vida o la vida de otras personas (nuestra familia y amigos), tanto ahora como en el futuro. Las buenas decisiones benefician nuestra salud.

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



Tu cuerpo crece constantemente. De un bebé recién nacido pasó a ser un niño y luego un adolescente en la secundaria; lo que significa que una persona está en constante crecimiento hasta llegar a ser un adulto. ¡Debemos cuidar nuestro cuerpo para garantizar la buena salud en todas las etapas de la vida!

Hablemos de las formas en que podemos proteger nuestro cuerpo, especialmente mientras crecemos. Nos enfocaremos en estas cuatro partes: **nuestras manos, pies, boca y dientes**. Aquí te explicamos:



Nuestras **manos**: debemos mantenerlas limpias, libres de suciedad y gérmenes que puedan enfermarnos. Aunque aparentan estar limpias, pueden tener gérmenes que pueden ser bacterias o virus (tan pequeños que no los podemos ver a simple vista) y causan enfermedades. Por esta razón, debemos lavarnos las manos cuidadosamente 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.



¿Qué actividades nos permiten ejercitarnos diariamente?

[Indíqueles que piensen en actividades diarias que realizan]. Solicite voluntarios para responder esta pregunta.



Después de haber visto la importancia de ejercitarnos con los pies, ahora hablaremos de nuestra **boca**; nos referimos a la alimentación saludable. Comer alimentos saludables nos da energía y los nutrientes necesarios para el buen funcionamiento y crecimiento del cuerpo. Hay cuatro grupos principales de alimentos:

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



¿Qué otros alimentos encontramos en estos grupos alimenticios? [Indíqueles que levanten la mano y mencionen alimentos de cada grupo].

¿Qué cosas comemos y no forman parte de los grupos de alimentos? Permita que compartan las posibles respuestas, luego explíqueles que se refiere al «grupo» de dulces y golosinas.

Los dulces, las golosinas, los caramelos, los pasteles y las gaseosas tienen un alto contenido de azúcar, brindan poca energía saludable y vitaminas. Al comer demasiados, pueden causar caries dentales y enfermedades como la diabetes (azúcar en la sangre).

Los dulces no forman parte de una alimentación saludable. Debemos asegurarnos de ingerir de los cuatro grupos de alimentos saludables todos los días.



También hablaremos de los **dientes**: debemos cuidar nuestros dientes cepillándonos correctamente todos los días. Cepillarnos con pasta dental después de cada comida mantiene alejados los gérmenes, así nuestros dientes se mantendrán sanos y fuertes.

Otro aspecto importante de la salud es **dormir lo suficiente**. Los cuerpos en crecimiento necesitan descansar y recuperar toda la energía utilizada durante el día. Recordemos que el cuerpo consume energía mientras crece y cuando realizamos las distintas actividades diarias. Mientras estamos en crecimiento, necesitamos dormir más. Los niños de 6 a 12 años necesitan de 9 a 12 horas de sueño cada noche, los adolescentes y jóvenes de 13 a 18 años necesitan de 8 a 10 horas.



3. Un poco más, un poco menos



Para tomar decisiones que beneficien nuestra salud, tenemos que trabajar juntos como familia. Propongamos algunas actividades que nos ayuden a ser más saludables. Llamémoslas **«Un poco más, un poco menos»**.

[A continuación completen la lista de opciones relacionadas con el cuidado de manos, pies, boca y dientes y otras opciones saludables]. ¿Cuáles son algunas cosas que deberíamos hacer «un poco más»? ¿Cuáles son algunas cosas que deberíamos hacer «un poco menos»?

Aquí hay unos ejemplos:

Un poco más	Un poco menos
manos	
tiempo de lavado de manos con jabón	limpiar la cara o la nariz con las manos
pies	
caminar y correr	ver televisión
boca	
beber agua	tomar gaseosas
dientes	
tiempo de cepillado	comer dulces y golosinas



¿Por qué es difícil tomar decisiones que beneficien nuestra salud?

[Escuche las posibles respuestas: no tengo tiempo para hacer ejercicio, no tengo dinero para ir a un gimnasio, no me gusta la comida saludable, simplemente no pienso en tomar estas decisiones muy a menudo, nadie me había hablado de esta clase de decisiones].



¿Qué podemos hacer para superar los desafíos que implica tomar decisiones saludables?



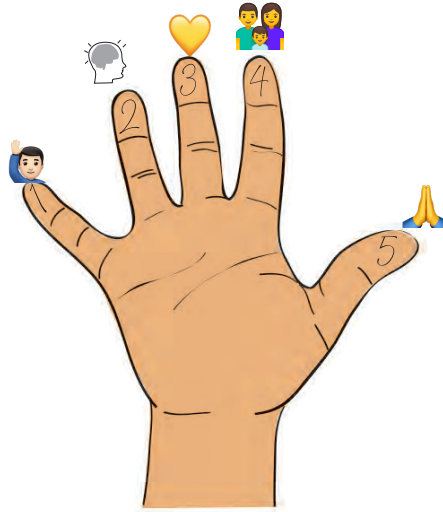
Al hablar de las opciones saludables es importante que nos enfoquemos en los **hábitos saludables**. Estos hábitos se desarrollan cuando tomamos decisiones saludables una y otra vez. Se convierten en la forma en que automáticamente tomamos nuestras decisiones, llegan a formar parte de nuestra vida normal, o sea, un **estilo de vida saludable**. Una forma de superar los desafíos es desarrollar hábitos saludables que nos ayuden a tomar decisiones saludables todos los días.

Ahora que ya tienen la lista de actividades «un poco más, un poco menos», invítelos a firmar en la lista, como una promesa para trabajar juntos en estas opciones saludables.

[Después, cuelgue la lista en algún lugar de la casa para que la vean y recuerden las metas que se propusieron].



4. Protección de la salud mental: el cerebro



En la sesión uno **«Choca esos cinco por la salud»** hablamos sobre la salud física. Hoy hablaremos sobre otra parte importante de nuestro cuerpo que necesita protección: ¡El cerebro!

En nuestro cerebro se generan los pensamientos que preceden a las acciones que realizamos, por lo tanto, debemos cuidarlo. Los nutrientes y la energía que obtenemos de los alimentos saludables son el «combustible» para que pueda pensar y realizar todos los procesos de la mejor manera. Es necesario consumir alimentos que no causen irritabilidad ni hiperactividad.

Por otro lado, es importante «alimentar» nuestro cerebro con información, imágenes, lecturas y mensajes saludables para que pueda generar pensamientos positivos y también tomar las decisiones correctas. Cuando «alimentamos» nuestro cerebro con imágenes, lecturas e información negativas o peligrosas, como videojuegos, películas violentas, música o películas irrespetuosas, nuestro cerebro aprende a pensar, sentir, actuar y decidir de manera negativa.



¿Cuáles son algunas formas en que podemos proteger nuestro cerebro? ¿Cómo influyen en nuestros pensamientos las amistades, las películas y las canciones que escuchamos?

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

5. Fuentes de información - María



Entre las opciones saludables para nuestro cerebro, es importante asegurarnos que la información que recibimos (y llega a nuestro cerebro) provenga de una fuente segura. Una buena fuente de información nos proporciona información verdadera y nos brinda protección. Escuché que María compartió una experiencia que tuvo al recibir información que no era correcta, muy pronto se dio cuenta que no era una fuente segura de información.

[Solicite que uno de los hijos mayores lea la experiencia de María].

María: —Mi amiga Carla y yo estuvimos en su casa hace dos semanas.

Tenía muchas revistas interesantes con información sobre modas, maquillaje y chicos. Estaba leyendo un artículo sobre cómo las señoritas delgadas pueden usar ropa más linda. Después de leerlo, decidí que tenía que bajar de peso. El artículo decía que la mejor manera de hacerlo era bebiendo mucha agua y comiendo solo 10 bocados en cada en cada tiempo de comida.

Así lo he hecho, pero me siento agotada y tengo hambre todo el tiempo, ahora me es más difícil concentrarme en las tareas escolares. Me preocupa que esta no haya sido una decisión saludable. Tal vez debería hablar con mi mamá al respecto.



¿Qué le dirías a María? ¿Qué influyó en ella para decidir bajar de peso?

[Permita que compartan sus respuestas a estas preguntas].

Hay buenas fuentes de información sobre salud y hay fuentes no seguras y negativas. La revista de la amiga de María no era una fuente de información segura. Era más una revista de chismes. Muchas revistas y publicaciones, divulgan historias solamente para vender mayor cantidad de copias y no están en lo absoluto preocupados por la salud de las personas.



¿Qué personas son una fuente segura de información para nosotros?

[Después que ellos expresen sus respuestas, reafirme estas respuestas: padres, maestros, adultos de confianza, mentores de fe]. **¿Por qué son seguros?** [Explíqueles que son personas que quieren lo mejor para ellos y desean ayudarlos y protegerlos. Son mayores, tienen más experiencia y más sabiduría].

¿Son tus amigos una buena fuente de información? ¿Por qué si o por qué no?

Si eliges buenos amigos, pueden ayudarte en algo. Sin embargo, en ocasiones los amigos se creen «expertos» en un tema, pero en realidad no lo son. Si te dicen algo, investiga dónde lo aprendieron y asegúrate que provenga de una fuente segura de información.



El internet puede ser una buena fuente de información sobre la salud, pero al igual que las revistas, muchos editores en línea solo intentan vender sus productos y ser populares, no les interesa proteger tu salud. Busca fuentes gubernamentales, científicas o médicas. La universidad y los grupos de investigación son fuentes seguras de información. Si algo parece cuestionable o te hace sentir incómodo, pídele ayuda a uno de tus padres, maestro u otro adulto de confianza para verificar si es seguro o no.

6. Recapitulación/ conclusión



Hoy hemos hablado de tomar decisiones saludables para nuestros cuerpos. Hablamos de tomar decisiones que benefician nuestra salud relacionadas con nuestras manos, pies, boca y dientes. En la última parte aprendimos que debemos ser cuidadosos con las lecturas, imágenes, películas o canciones que seleccionamos y que constituyen el «alimento intelectual» del cerebro.

¿Qué parte del tema de hoy te gustó más? ¿Por qué?

Pida a todos que compartan algo que aprendieron en la sesión.

7. Actividades compartidas



■ Paseo por el mercado

Planee un viaje al mercado local y explore los diversos tipos de alimentos disponibles. Señale los alimentos más saludables, como frutas y verduras. Solicíteles que identifiquen los alimentos menos saludables como dulces y bebidas gaseosas. Pida a todos que elijan un alimento saludable que quieran comprar y llevar a casa para preparar una comida juntos.

■ Práctica de lavado de manos

Compruebe qué tan bien se lavan las manos durante 20 segundos. Elija una canción breve y sencilla para cantar una o dos veces mientras se lavan las manos, para obtener el tiempo adecuado. También puede usar un reloj o teléfono para cronometrar a cada integrante cuando se lava las manos. (No les muestre el cronómetro).

Observe si se lavan las manos completas y todos los dedos. Una variación de esta actividad sería salir y ensuciarse las manos jugando con tierra o arena, y luego entrar para tener un concurso de lavado de manos. La familia puede darle una «calificación» a cada integrante y algún tipo de premio a quien se las haya lavado mejor.

■ La olla familiar

Dibuje una olla grande sobre una estufa o sobre leña, luego indíqueles que hagan dibujos o recorten imágenes de los cuatro grupos alimenticios que se produzcan en su comunidad para que los coloquen dentro de la olla familiar. Coloque el dibujo de la olla en la cocina como un recordatorio para comer sano. Información nutricional de referencia sobre Guatemala en el enlace: «<https://www.consumer.es/alimentacion/siete-pasos-para-una-alimentacion-sana-en-guatemala.html>»

■ Fuentes de información seguras [para niños mayores]

Ayude a los niños mayores a realizar una búsqueda en Internet en una computadora o un teléfono inteligente. Guíelos para utilizar el buscador de Google correctamente. Explíqueles que antes de hacer clic en un enlace deben verificar si se trata de una fuente de información segura, útil y confiable. Recuérdeles que pueden preguntar si es una fuente gubernamental, científica, médica, de la universidad o un grupo de investigación.

Si encuentran algo extraño o preocupante, explíqueles por qué deben evitarlo.

(Si usted considera necesario, utilice los controles de restricciones de Google Chrome en los dispositivos que utilizan sus hijos).

Aquí hay unos ejemplos de algunas preguntas de búsqueda en internet:

1. ¿Qué es la diabetes? ¿Cuáles son los síntomas de la diabetes? ¿Cómo se puede evitar esta enfermedad?
2. ¿Es más seguro vapear que fumar cigarrillos? ¿Cuáles son los riesgos para la salud de ambas actividades?
3. ¿Cuál es el peso adecuado para una persona de tu estatura? ¿Qué debes hacer si pesas más del peso ideal?

■ Paseo familiar

¡Caminar nos permite hacer ejercicio y conversar! Salgan juntos a dar un paseo de 20-30 minutos. Tome diferentes rutas en diferentes días si es posible. Pida a cada integrante de la familia que comparta sobre las «montañas y valles» de su día. Compartan sobre sueños, metas y sobre cómo tener una salud óptima. Al final de la caminata, ¡choque esos cinco con todos!

Opcional: reserve una caminata cada semana o cada mes, para dar un paseo con cada uno de los niños, así tendrán la oportunidad de tener conversaciones más personales con cada uno de ellos.

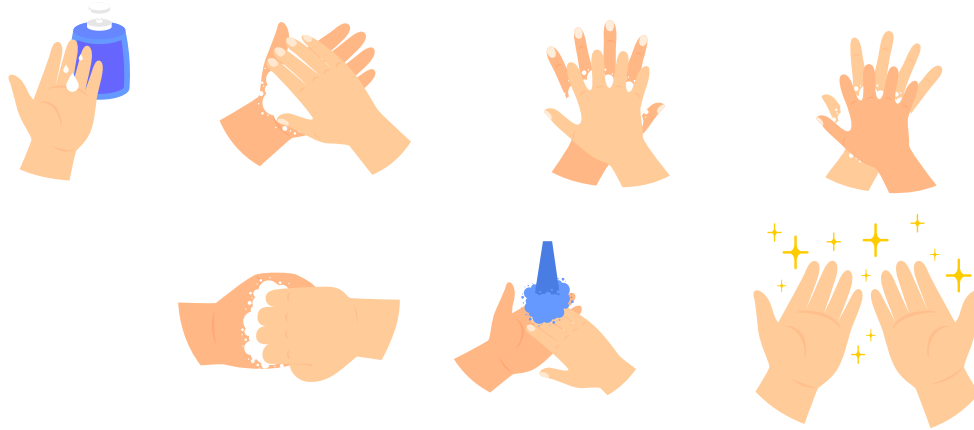
Propuesta de actividades para realizar con sus hijos según el nivel educativo en que se encuentran (Decisiones saludables)

➤ Nivel de Educación Preprimaria:

- Dibuje juntamente con los niños una dentadura, indíqueles que la coloreen adecuadamente, luego solicíteles que dibujen y recorten un cepillo dental; pueden pegar una tira de cartón detrás del cepillo para que quede consistente, seguidamente practiquen la forma correcta de realizar el cepillado de dientes.



- Para esta actividad salgan a un espacio abierto. Modele frente a los niños la forma correcta de lavarse las manos, explicando cómo se lavan las uñas, los espacios entre los dedos y aun el reverso de la mano; luego, permita que ellos pasen, uno por uno, a lavarse las manos según el modelaje presentado. Indíqueles que se revisen las manos para verificar que hayan quedado limpias. Al finalizar, pídales un aplauso y que choquen esos cinco.



► Nivel de Educación Primaria:

- Coloque varias frutas y verduras en frente de todos, explique los nutrientes que tiene cada una y los beneficios que aportan a nuestro organismo. Luego, pídales que en parejas, cada uno diga al otro los nutrientes que cada fruta y verdura tiene. Por turnos, cada uno dice un nutriente o beneficio, hasta que uno quede en silencio. El integrante que dijo menos nutrientes o beneficios le da un aplauso al otro, en señal de felicitación. Al terminar la actividad, comparta porciones de cada fruta con todos y que digan expresiones como: ¡Qué rica la vitamina C! ¡Yo quiero más vitamina A!, mientras degustan las frutas.



- Solicite a cada integrante de la familia que elija un alimento saludable y exponga ante todos, los nutrientes que aporta a nuestro organismo y qué enfermedades ayuda a prevenir. Permita que investiguen en distintas fuentes.

A la hora de exponer, indíqueles que utilicen recortes o fotografías para ilustrar su exposición y expliquen cómo hicieron para determinar que la fuente de información utilizada era segura.

> Nivel de Educación Media:

- Entregue una hoja de papel a cada uno, luego, solicíteles que realicen un análisis de hábitos que no son beneficiosos para su salud. Después, que escriban un plan para cambiarlos por hábitos saludables. Invítelos a que voluntariamente compartan el resultado de su análisis y el plan que implementarán para realizar el cambio.

Análisis de hábitos	Plan de cambio
Falta de ejercicio	1. Hacer un calendario para marcar cada día que salga a correr en la mañana. 2. Poner la alarma del reloj a las 5:00 a.m. 3. Invitar a mis hermanos para que me apoyen en este plan.

- Realice un taller de cocina en el que cada uno elabore un platillo saludable. Todos deben estar atentos durante el proceso y al finalizar, debe compartir la receta y explicar los nutrientes y beneficios que aporta al organismo este platillo que ha elaborado. Todos tendrán la oportunidad de compartir con los demás el platillo que prepararon.





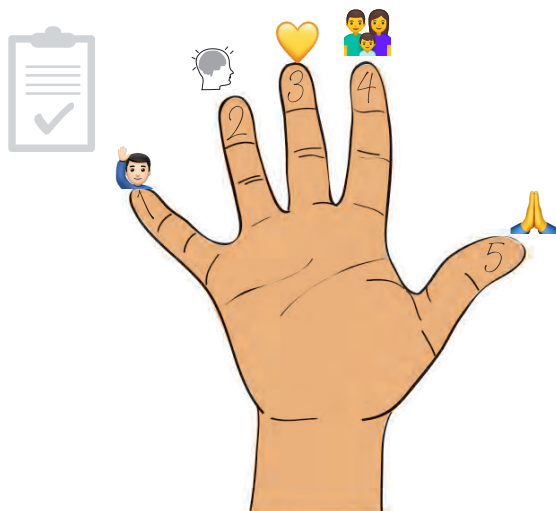
Unidad 4:

Establecer metas

Unidad 4

ESTABLECER METAS

Objetivos:



1. Definir **objetivos a corto y largo plazo** dando ejemplos de cada uno.
2. Compartir **opciones saludables y positivas** que los ayudarán a alcanzar sus metas.
3. Establecer **metas específicas en beneficio de su salud física**.
4. Definir **resiliencia, determinación y compromiso**.
5. Completar dos de las **actividades compartidas** sugeridas.

Nota para los padres:



¡Bienvenidos a la cuarta sesión de la *Guía para padres*! Esperamos que las actividades compartidas en la sesión anterior, sobre una vida saludable, hayan sido amenas y útiles. En esta sesión: «Establecer metas» conversarán sobre el establecimiento de metas a corto y largo plazo. Los padres pueden ayudar a sus hijos a tener un futuro más brillante orientándolos para que establezcan metas realistas y optimistas sobre quiénes quieren ser, a dónde quieren ir y qué quieren hacer.

Usted sabe que su hijo tiene habilidades, intereses y fortalezas que lo prepararán para hacer cosas increíbles en la escuela, en el trabajo y en su futuro matrimonio y familia. Durante la sesión, permita que los niños compartan sus ideas o hagan preguntas. Recuerde pasar un tiempo valioso juntos, sin distracciones.

¡Disfruten de las actividades compartidas mientras conversan y aprenden!

1. Introducción:

Padre o madre:



Comencemos el tema de hoy compartiendo «Montañas y valles».

Todos comparten una «montaña» y un «valle» de esta semana [los padres inician compartiendo sus experiencias].

En el tema anterior conversamos sobre cómo tomar decisiones saludables.

¿Quién recuerda los cinco componentes de la salud que aprendimos en «Choca esos cinco por la salud»?

[Conversaremos un poco sobre cómo les ha ido con los cambios propuestos en la última reunión. Revisen el cartel «Un poco más/un poco menos» y vean cómo les ha ido con el cuidado de sus manos, pies, boca, dientes y cerebro].

	Un poco más	Un poco menos
Manos		
Pies		
Boca		
Dientes		
Cerebro		

Hoy hablaremos sobre cómo establecer metas. ¿Qué son las metas? ¿Cómo pueden ayudarnos a vivir mejor y más saludables? Estableceremos algunos objetivos juntos y conversaremos sobre cómo podemos cumplirlos.

2. Actividad meta: aguantar la respiración



[Para esta actividad, necesitará un reloj o el cronómetro del teléfono para medir el tiempo].

¡Establecer metas hace una gran diferencia en nuestras vidas! Esta actividad nos demostrará cómo nos beneficia el proponernos metas en la vida. Primero, vamos a ver cuánto tiempo puede contener la respiración cada uno. Intenten retener el aire todo el tiempo que puedan.

[Use el cronómetro, haga que cada persona se turne para contener la respiración y mida cuánto tiempo pueden hacerlo. Hay quienes inhalan una gran bocanada de aire, cierran la boca y se tapan la nariz. Escriba cuánto tiempo logra retener el aire cada uno].



Ahora que sabemos cuánto tiempo retuvo el aire cada uno, veremos el poder de establecer metas. Una meta es el punto al que quieres llegar o lo que quieres lograr. Para la próxima parte de la actividad, el objetivo será contener la respiración más tiempo que la primera vez.



Invítelos a establecer una nueva meta. ¿Cuánto tiempo quiere contener la respiración en esta ocasión? [Solicite que cada uno indique el tiempo que alcanzó en la primera ronda y cuánto tiempo quiere proponerse ahora]. ¿Quién quiere ser el primero en intentarlo?

[Motive a cada uno para que intente contener la respiración durante más tiempo].

Déjelos mirar el cronómetro. Anímelos a sostener la respiración por más tiempo que la primera vez. La mayoría de los integrantes podrán hacerlo mientras ven el cronómetro porque quieren extenderse aún más la segunda vez].

¿Cómo les fue a todos? ¿Por qué creen que pudieron contener la respiración por más tiempo la segunda vez?

Tener una meta nos ayuda a llegar más lejos, porque establece una dirección definida para esforzarnos. Hoy conversaremos sobre establecer metas y las formas en que podemos apoyarnos para alcanzarlas.

3. Metas a corto plazo



Hay dos tipos de metas. Las metas a corto plazo se refieren a lo que queremos lograr en un corto período de tiempo, como hoy, la próxima semana o semanas. Las metas a largo plazo establecen lo que queremos hacer durante un período de tiempo más largo, como uno, cinco o incluso diez años.



Hablemos primero de las metas a corto plazo. Las metas nos brindan información específica sobre lo que se desea lograr y cuándo se desea lograr. Por ejemplo, en lugar de decir «beberé más agua», podrías decir «beberé 6 vasos de agua al día», o en lugar de decir «terminaré mis tareas», podrías decir «terminaré mis tareas a las 5:00 p.m.» ¡Cuanto más específico puedas ser con lo que quieres hacer y cuándo lo quieres hacer, más probable es que puedas lograrlo! Al igual que con la actividad de contener la respiración, una vez que sepas exactamente lo que estás tratando de alcanzar, puedes llegar más lejos.

Es posible que tengas metas para la escuela o para el hogar. Pueden estar relacionadas con comer más saludable, hacer ejercicio o ayudar con los quehaceres de la casa. También puedes establecer metas para cuando seas adulto. Estas metas aumentarán las posibilidades de éxito en el futuro. ¡Metas a corto y a largo plazo!



¿Qué metas a corto plazo tienes para HOY? ¿Qué metas a corto plazo tienes para ESTA SEMANA? [Camine alrededor de la mesa y pida a cada uno que comparta algunas metas para este día y para esta semana. Ayúdelos a que den información específica sobre sus metas. Algunos ejemplos podrían ser comer 5 frutas y verduras, terminar una tarea escolar a las 5:00 p.m., limpiar y ordenar su cuarto].

Para cumplir tus metas debes tomar decisiones sobre tu comportamiento.

¿Qué cosas DEBES hacer para alcanzar tus metas? [Por ejemplo, si deseas terminar tu tarea a las 5:00 p.m., deberás pensar en posponer la refacción o los juegos para poder lograrlo. Si quieres beber 6 vasos de agua, deberás beber 3 vasos antes del mediodía]. **¿Qué cosas NO DEBES hacer?** [Para terminar tu tarea a las 5:00 p.m., NO DEBES esperar hasta las 4:45 para comenzarla. Si quieres beber 6 vasos de agua, NO DEBES beber tanto café o gaseosas].

Establezcamos metas para cada día y cada semana. Las metas se establecen al inicio y se trabaja en ellas a lo largo del día. Animémonos unos a otros y veamos cuántas metas podemos alcanzar.

4. Metas a largo plazo



[Solicite que alguien lea las líneas de María a continuación].

María: —¡La semana pasada celebramos mis 16 años! Llegó mi tía Betty, la quien quiero mucho! Después de la fiesta se quedó un momento más, así pudimos sentarnos y conversar. Ella me preguntó qué quiero ser cuando sea grande. Realmente no había pensado en eso antes, pero creo que me gustaría ser maestra y enseñar muchas cosas a los niños. Mi tía es enfermera en la clínica médica local. Me contó cuánto le encanta ayudar a las personas a sentirse mejor y enseñarles cómo ser más saludables. Yo quería saber cómo fue que llegó a ser enfermera.



¿Qué opinas de que María se proponga llegar a ser maestra? ¿Qué debería hacer ella para alcanzar ese sueño? [trabajar duro en la escuela para aprender todo lo que pueda, buscar oportunidades para enseñar a niños más pequeños, apoyar a sus hermanos menores en sus estudios, ser voluntaria en una escuela para entender cómo es la «enseñanza», hablar con los maestros sobre su interés, buscar qué universidades ofrecen la carrera de educación y están cerca de su casa, averiguar cómo podría obtener una beca para ir a la universidad] **¿Qué cosas no debería hacer?** [desperdiciar oportunidades para aprender, descuidar sus estudios, consumir drogas o alcohol]

¿Cómo hubieras respondido a la tía Betty? ¿Qué quieres ser cuando seas grande? ¿Qué es lo que más te gusta hacer y aprender en la escuela?

Las metas a largo plazo son los sueños de lo que queremos ser y hacer en el futuro. Dan dirección a nuestras vidas. Si no nos proponemos metas a largo plazo, corremos el riesgo de deambular y desperdiciar años de nuestras vidas, sin llegar a ninguna parte. Las decisiones de hoy nos ayudarán a alcanzar las metas futuras.

¿Cuáles son algunas de tus metas a largo plazo?, ¿en la familia? ¿En la escuela?, ¿en tu carrera profesional?, ¿qué metas a largo plazo tienes para cuando seas adulto?

¿Qué acciones te ayudarán a alcanzar esas metas?, ¿qué acciones te harían daño e impedirían que las alcances?

5. Objetivos para la salud física



	Un poco más	Un poco menos
Manos		
Pies		
Boca		
Dientes		
Cerebro		

Volvamos a nuestro cuadro «Un poco más/un poco menos» y establezcamos algunas metas específicas para mejorar nuestra salud. Cuanto más específicas y exactas sean sobre lo que queremos hacer y cuándo queremos hacerlo, nos ayudará a alcanzarlas. Se necesitan dos semanas para establecer un hábito. Si podemos establecer algunas metas diarias y trabajar juntos para cumplirlas todos los días durante dos semanas, se convertirán en un hábito positivo para mejorar nuestras vidas.

[Vuelva a revisar las opciones en el cuadro y agregue números o plazos específicos a cada una de ellas. Agregue más opciones saludables si le es posible].



¿Cuáles son algunas maneras en que podemos ayudarnos mutuamente para alcanzar estas metas? [Haga una lista y publíquela donde todos puedan verla, por ejemplo: elegir y preparar alimentos saludables. Los hermanos mayores pueden ayudar a revisar las tareas hechas por sus hermanitos].

¿Qué desafíos podríamos enfrentar al realizar estas actividades? ¿Cómo podríamos enfrentarlos? [Olvidarse de las metas, estar demasiado ocupado para reunirse con la familia, volverse perezoso].

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



Sentados aquí alrededor de la mesa, es fácil hablar sobre lo que queremos hacer, con nuestras metas a corto y largo plazo. Pero hablar es fácil. Hagamos un plan sobre cómo vamos a hacer las cosas que decimos que queremos hacer.

Hemos hablado sobre el carácter, cómo desarrollar respeto, responsabilidad y resiliencia.



¿Quién recuerda lo que significa resiliencia?

La resiliencia significa responder y recuperarse de los desafíos y dificultades que se presentan en nuestra vida. También significa tener fortaleza mental, espiritual y el coraje para enfrentar los problemas y dificultades. Cuando hablamos de metas, necesitamos resiliencia para seguir trabajando hasta alcanzarlas, así evitaremos desviarnos o desanimarnos cuando se presenten adversidades.



Hay otras tres características relacionadas con el carácter que nos ayudarán a alcanzar nuestras metas: compromiso, trabajo arduo y determinación. **Compromiso** significa aferrarnos a nuestra meta y no rendirnos, aunque sea difícil. Es tomar la decisión consciente de seguir adelante. **El trabajo arduo** es solo eso: trabajar duro para alcanzar nuestras metas. **La determinación** es decidir que nada nos impedirá alcanzar la meta. Es una decisión consciente de no rendirnos.

¿Sabes cómo los fisicoculturistas construyen sus músculos y se vuelven realmente fuertes?

Los fisicoculturistas desarrollan sus músculos y fuerza trabajando todos los días. Levantan pesas para que sus músculos trabajen más y más fuerte. Muchas veces se sienten adoloridos. Lo que en realidad está sucediendo es que los músculos están sufriendo desgarres en las fibras musculares. Eso ocasiona el dolor, pero luego se reparan y, de hecho, se vuelven más duros y fuertes de lo que eran antes. La única forma en que se vuelven más fuertes es trabajando duro y obligando a sus músculos a trabajar más y más. A medida que pasa el tiempo, pueden levantar cada vez más peso. Por el contrario, si no usan sus músculos, comienzan a encogerse y debilitarse. De la misma manera, tenemos que tensar nuestros «músculos del carácter» y trabajar arduamente para tomar decisiones correctas que conduzcan a hábitos positivos y saludables.

[¡Para hacer un receso permita que todos muestren sus músculos o hagan algunos ejercicios para fortalecerlos!]

7. Recapitulación/ conclusión



Hoy hemos hablado sobre establecer metas a corto y a largo plazo. Aprendimos a través del desafío de contener la respiración que tener metas nos hace llegar más lejos. Establecimos algunas metas específicas para apoyarnos mutuamente y alcanzarlas de manera efectiva.



¿Qué parte del tema de hoy te gustó más? ¿Por qué?

[Permita que todos compartan algo que aprendieron en la sesión. Coloque el cuadro de metas en algún lugar donde todos lo puedan ver].

Al finalizar esta sesión, quiero decirles a todos que creo en ustedes. ¡Creo que pueden alcanzar sus metas! ¡Quiero que se propongan metas aún más altas! Pueden llegar más lejos y lograr más de lo que creen, ¡estoy aquí para ayudarlos en todo momento!

[Dígale a cada integrante que los ama, que está orgulloso de ellos y que está muy feliz que sean parte de su familia].

8. Actividades compartidas



- **Más desafíos físicos:** hay otras variaciones de la actividad de contener la respiración que pueden ser divertidas para todos. Tome el tiempo para ver cuánto puede cada uno mantener una posición de flexión sobre sus manos y pies. Organice una carrera corta al aire libre. Mida el tiempo en su primera ejecución y luego vea si pueden realizarla en un tiempo más corto. Otra variación es tratar de hacer la mayor cantidad posible de abdominales en un minuto.



Configure el cronómetro durante un minuto y cuente las abdominales que hacen. Permita que descansen y, la próxima vez, traten de hacer más que la vez anterior.

- **Actividad de sueños y metas:** para esta actividad, coloque una hoja de papel y algunos bolígrafos o marcadores para todos. Si tiene revistas o periódicos para recortar, sería útil, pero no obligatorio. Solicite que cada integrante realice dibujos relacionados con sus sueños y metas. (O bien, que recorten dibujos y los peguen en el papel). ¿Qué quieren ser cuando sean grandes? Piensen en la familia, los estudios y el trabajo. ¿Cuándo les gustaría casarse? ¿Cuántos hijos les gustaría tener? ¿Cómo será su casa? Pueden pensar en las mascotas que les gustaría tener o el carro que les gustaría conducir. Diviértanse imaginando cómo será su vida en 5-10-15 años. Hablen sobre las acciones que deben y no deben hacer para alcanzar estos sueños y metas.



- **Entrevista con un miembro de la familia o un amigo:** invite a un miembro mayor de la familia o a un amigo para que los acompañe en una comida con su familia. Cuénteles que en esa ocasión le quieren hacer algunas preguntas para conocerlo mejor. Entrevístelo sobre su historia de vida. Antes de que venga, elabore con todos los integrantes de su familia, una lista de preguntas que les gustaría hacerle a esta persona. Pregunten acerca de su educación, su carrera, su familia. Pregúntenle si puede compartirles lecciones de vida importantes. Algunos ejemplos podrían ser: ¿Cuál fue un desafío al que se enfrentó en su vida y cómo lo superó? ¿Tiene algún consejo para nosotros? Prepare un pequeño regalo de agradecimiento para entregárselo, según sus posibilidades. ¡Disfruten la comida y aprendan juntos!



- **Paseo familiar**
¡Caminar es un buen momento para hacer ejercicio y hablar! Salgan juntos a dar un paseo de 20-30 minutos. Tomen diferentes rutas en diferentes días si es posible. Pídale a cada persona que comparta los altibajos de su día. Compartan sobre sueños, metas y cómo tener una salud óptima. Al final de la caminata, ¡choque esos cinco con todos!

Opcional: reserve una caminata por semana o por mes, para dar un paseo con cada niño en distinta ocasión, para que, como padres, tengan la oportunidad de conversar más de cerca con él.



Propuesta de actividades para realizar con sus hijos según el nivel educativo en que se encuentran (bondad, responsabilidad y resiliencia)

Nivel de Educación Preprimaria:

- Solicíteles que dibujen un paisaje que incluya valles, montañas, ríos, lagos, etc. Pueden moldear algunos elementos del paisaje con plastilina. Entre los detalles también deben incluir una familia que vaya caminando en medio del paisaje. Al finalizar cada uno presentará su paisaje a los demás. Explique una vez más, cómo en la vida diaria atravesamos por «valles y montañas» y cómo nos apoyamos en la familia para superar las situaciones difíciles.



- Aprender un canto para entonar; mientras caminan, realizar mímicas y elaborar instrumentos musicales con materiales de desecho para acompañar este canto. Puede ser el siguiente canto que se entona con la tonada de Campanero. «Caminando, caminando. A brincar. A brincar. Corre, corre, corre. Corre, corre, corre. Paren ya. Paren ya. Caminando, caminando. A brincar. A brincar. Corre, corre, corre. Corre, corre, corre. Paren ya. Paren ya. En puntillas. En puntillas. Saltando. Saltando. Naden, naden, naden. Naden, naden, naden. A dormir. A dormir».



> Nivel de Educación Primaria:

- Al inicio de esta actividad recuérdelos el significado de la resiliencia. Solicíteles que durante una caminata observen los casos de resiliencia que observen en la naturaleza. Al regresar a casa deben relatar a los demás los casos que observaron; puede ser un hormiguero que se reconstruyó después de una inundación, un árbol que retoñó después de cortarle las ramas, etc. Anímelos a desarrollar la resiliencia en las situaciones adversas.



- Solicíteles que anoten en un cartel, las «montañas» (situaciones difíciles), que atravesaron durante la semana y luego coloquen el cartel al frente; entre todos propongan formas de solucionar esas situaciones difíciles. Explíqueles que en la familia y en la escuela están las personas que pueden brindarles ayuda y darles ideas para superar los problemas que enfrentan.

Montañas	Soluciones

Nivel de Educación Media:

- En una de las caminatas que realicen, visiten un lugar donde vendan comestibles, puede ser el mercado, el supermercado o una tienda. Solicíteles que anoten todos los productos que consumimos y que no son beneficiosos para la salud. Al llegar a casa, pídeles que investiguen los daños que ocasionan en el organismo y, finalmente, que compartan sus hallazgos con todos. Luego, entre todos elaboren una lista de productos que son beneficiosos para nuestra salud y que debiéramos consumir con regularidad.



- Solicíteles que de manera individual, elaboren un cartel cuyo título sea la carrera profesional en la que se desean graduar, pueden colocar una fotografía suya en el centro. Después indíqueles que durante la semana vayan anotando las acciones a largo plazo que se proponen hacer para alcanzar esta meta; por ejemplo, abrir una cuenta bancaria y realizar algún trabajo para ir ahorrando y un día poder pagar sus estudios en la universidad.

Solicíteles también que describan acciones a corto plazo para lograr este sueño de alcanzar un título profesional. Al finalizar el cartel, deberán colocarlo en su habitación para que puedan verlo y recordarlo cada día.





GOBIERNO *de*
GUATEMALA

MINISTERIO DE
EDUCACIÓN



Unidad 5:

Establecer y comunicar límites ¿cómo resistir riesgos?

Unidad 5

Establecer y comunicar límites ¿cómo resistir riesgos?

Objetivos:



1. **Definir límites** y decir por qué son importantes.
2. **Demostrar los cuatro pasos de las habilidades de rechazo.**
3. **Definir la salud mental y emocional** y dar ejemplos de cada una.
4. **Describir «partes íntimas»** y explicar qué hacer si alguien trata de mirarlas o tocarlas.
5. **Participar** como familia en al menos dos de las actividades compartidas.

Nota para los padres:



Recuerde comenzar cada sesión con un momento para compartir las «montañas» y «valles» de la semana. Asegúrese que todos se sientan bienvenidos y escuchados. Esta sesión habla sobre «límites» y reglas que nos ayudan a mantenernos seguros y saludables.

El objetivo es ayudar a sus hijos a establecer y comunicar límites y saber cómo obtener ayuda si alguien no está respetando sus límites. Algunas partes de la discusión son divertidas y otras son serias. Ayúdelos a comprender la importancia de protegerse y cómo los apoyará.

Escúchense unos a otros con respeto. Aprenderán cuatro pasos de «habilidades de rechazo». Estos son muy importantes y deben aprenderse, reforzarse y practicarse en esta y en las futuras sesiones.

¡Disfrute de este importante tema mientras equipa a sus hijos con habilidades de comunicación para toda la vida!

1. Introducción

Comencemos la conversación familiar de hoy con **«Montañas y valles»**.

Todos comparten una «montaña» y un «valle» de esta semana.

[Una montaña es un desafío y un valle es una experiencia feliz y positiva. Esta vez pídale al integrante más joven de la familia que comparta su anécdota primero].

En la última reunión conversamos sobre el **establecimiento de metas** a corto y largo plazo.



¿Cómo les ha ido con establecer y cumplir las nuevas metas? ¿En qué cosas les ha ido bien? ¿Qué áreas necesitan seguir mejorando?

Hoy vamos a hablar de los **límites**. Aprendamos qué son y cómo pueden ayudarnos a vivir mejor y más saludables. Primero, escuchemos a Tomás.

[Solicite a uno de los chicos que lea las líneas de Tomás].

Tomás: —¡Me encanta jugar fútbol! Jugamos en la escuela y en el barrio. Jugamos con los más pequeños, pero también me encanta jugar con los grandes. Ayer jugaba un niño grande que no siguió las reglas. Pateó a dos jugadores, dos veces tocó la pelota con las manos, empujaba a los del equipo contrario, le gritó al árbitro... Los demás jugadores se molestaron con él y finalmente lo expulsaron por tener conductas antideportivas. No fue nada divertido jugar con ese chico.



¿Por qué expulsaron a ese chico? [No estaba siguiendo las reglas]. ¿Por qué Tomás 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, justo y más divertido. Las reglas les dicen a los jugadores qué hacer y qué no hacer, son los límites. Las reglas en la vida nos dicen qué hacer y qué no hacer para mantenernos saludables y felices. Hoy vamos a hablar sobre las reglas para nuestra salud física, mental, emocional, social y espiritual.

¿Puedes pensar en otros ejemplos de reglas que nos ayudan a mantenernos seguros y felices? [no golpear a otros, no jugar con cosas calientes, respetar los límites de velocidad para conducir]

Digamos juntos: ¡Choca esos cinco por la salud! [Física, mental, emocional, social 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. Hemos estado hablando de tomar decisiones saludables. Los límites nos ayudan a tomar decisiones saludables al evitar las malas decisiones.



¿Cuáles son algunas elecciones negativas y poco saludables que queremos evitar? [comer demasiados dulces, grasas, ingerir drogas o alcohol]

Hay dos aspectos importantes en los límites personales. Primero tenemos que establecerlos, decidir las cosas que queremos evitar. Luego, tenemos que comunicarlos, es decir, contarle a otras personas cuáles son nuestros límites.

3. Comprender la salud mental y emocional



Establecer y comunicar límites ayuda a proteger nuestra salud mental y emocional. Hemos usado estas dos expresiones como parte de «¡Choca esos cinco por la salud!» La salud mental se relaciona con nuestro pensamiento y nuestro pensamiento afecta nuestro comportamiento. Podemos cuidar nuestro cerebro durmiendo bien y comunicando a los demás cuando nos sentimos estresados o deprimidos. Es importante mantener comunicación con el grupo y compartir nuestros problemas, para que sepamos cuándo obtener ayuda.

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



¿Cuáles son algunas de las diferentes emociones o sentimientos que experimentamos? [Los ejemplos incluyen: ira, tristeza, alegría, miedo, cansancio]

A medida que envejecemos, aprendemos mejor cómo manejar nuestras emociones, en lugar de dejar que nuestras emociones nos controlen. Digamos que me enoja tanto por algo, que quiero golpear una ventana. Si golpeo esa ventana (y la rompo, me puedo herir la mano), eso sería dejar que mis emociones me controlen. Pero si siento esa ira y me doy cuenta que necesito sentarme y respirar hondo para recuperar el control de mis acciones, ese soy yo controlando mis emociones. Solo porque «siento» algo, no hace que sea correcto actuar de acuerdo con ese impulso. Tenemos que pensar bien 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 pueden lastimarnos. Las emociones son una parte importante de la vida y de las relaciones interpersonales. Aprender a expresarlas de manera saludable contribuye a la unidad y el bienestar del grupo.

4. Habilidades de rechazo y estrategias de salida



No es fácil decir no a las elecciones dañinas, especialmente cuando las personas que nos gustan o queremos, nos presionan a tomarlas. 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 salimos con unos amigos después de clases. Estábamos caminando por la calle y nos detuvimos a comprar algunas gaseosas y dulces. Más tarde, en el parque, cuando estábamos lejos de las demás personas, una de las compañeras sacó unos cigarros y preguntó si queríamos fumar. Las otras dos amigas dijeron que sí, pero yo no quería. No sabía qué hacer. No quería que ellas se enojaran conmigo.



¿Qué hubieras hecho de estar en el lugar de María?

Hay cuatro pasos para decir NO de una manera clara y útil. A estos pasos, se les llama habilidades de rechazo, porque ayudan a negarse a hacer algo que podría ser perjudicial.



1. **Di «No»:** asegúrate de decir claramente la palabra no. A veces esto puede ser difícil, pero si sabes que no debes hacerlo, tienes que decir esa palabra: No.
2. **Usa «Yo...» en la declaración.** Comienza otra oración que le diga a la persona por qué dijiste que no. María podría haber dicho «Yo no quiero fumar porque sé que me hace daño» o, «Yo he decidido no fumar nunca». El uso de declaraciones con el pronombre «yo» deja en claro que esta es tu decisión y, a veces, puede ayudar a que la otra persona no se moleste tanto. (Usar una declaración con el pronombre «tú» ataca a la otra persona, como «¡Tú eres muy tonto al hacer eso!»).
3. **Cambia la actividad.** Sugiere algo diferente para hacer. María podría haber dicho: «Volvamos a la tienda» o «vamos al parque donde están nuestros amigos».
4. **Vete de ahí.** Muévete físicamente de ese lugar o situación en la que estás siendo presionado a tomar una decisión no saludable. Esto es importante si la otra persona no te escucha ni te respeta. Debes decirle a uno de tus padres o a un adulto de confianza si esta persona te está haciendo daño a ti o a otros.

Repasemos los 4 pasos:

1. Di «No».
2. Usa una declaración con «Yo...».
3. Cambia la actividad.
4. Vete de ese lugar y busca ayuda.

¿Quién puede decir de nuevo los cuatro pasos?

Practiquemos el uso de estos cuatro pasos. Imagina que estás en la escuela y todos están en la hora de recreo. Dos de tus amigos te dicen que vayas hacia los árboles atrás del patio, te escondas con ellos y no vuelvas a la escuela. Sabes que esto está mal y no quieres hacerlo. ¿Cómo puedes decirles «No»?

[Permita que cada niño utilice los cuatro pasos para resistir la presión de estos dos amigos].

5. Límites para proteger el cuerpo



Un área realmente importante para establecer límites es nuestro cuerpo. Nuestros cuerpos son especiales y privados; deben ser tratados con respeto y cuidado. Tienes derecho a establecer un límite y no permitir que alguien pueda tocar tu cuerpo. Puedes usar los cuatro pasos para decirle a alguien que no te toque. Las «partes íntimas» son los lugares donde cubre el traje de baño o ropa interior. Deben mantenerse en privado, no ser vistas ni tocadas por nadie, excepto por ti mismo o, a veces, por un médico. Si alguien trata de mirar o tocar tus partes íntimas, diles que no y comunícalo a tus padres o a tu maestro en la escuela.

6. Un alto a los comportamientos no saludables

A veces tomar decisiones equivocadas se convierte en un hábito, como fumar, pasar demasiado tiempo en videojuegos o en internet. Esto puede conducir a una adicción, en la que tienen que seguir usando drogas, alcohol o viendo material peligroso para sentirse bien. Si conoces a alguien que se encuentra en esta situación, o si alguna vez te encuentras «atascado» en un patrón de comportamiento dañino del que no sabes cómo salir, puedes utilizar las siguientes estrategias para resistir o detener los comportamientos perjudiciales:

1. Admite que tienes un problema. El primer paso para cambiar un patrón negativo es reconocer que es un problema.
2. Decide que quieres cambiar. Necesitas tomar la decisión clara y consciente de que quieres ser diferente.
3. Pide ayuda. Este es el paso más importante. Dile a alguien que quieres hacer este cambio importante y luego pídele ayuda. La mayoría de los hábitos difíciles no se pueden cambiar por uno mismo.

Conocer estos pasos te permitirá ayudar a otra persona que necesite ayuda para romper con las elecciones perjudiciales.

7. Resumen/conclusión

Hoy hemos conversado sobre establecer y comunicar límites. Los límites nos ayudan a mantenernos seguros, saludables y felices.



¿Qué parte del tema de hoy te gustó más? ¿Por qué?

[Permita que todos compartan algo que aprendieron en la sesión].

Para cerrar, quiero caminar entre ustedes y decirles dos cosas a cada uno: **¡Te amo... eres muy especial para mí!** [Diga el nombre de cada uno y vaya con el siguiente «¡Te amo...eres muy especial para mí!»]. Gracias por participar en la sesión de hoy.



8. Actividades compartidas



- **Jueguen o miren un partido**

Jueguen o vean un partido de fútbol o beisbol. Pida a los niños que mencionen algunas reglas de esos deportes. ¿Por qué existen esas reglas? ¿Cómo ayudan las reglas a la seguridad y respeto en un encuentro deportivo? Solicíteles que comenten sobre lo que sucedería si los jugadores no siguieran las reglas.

- **Reglas familiares**

Trabajen juntos para escribir las reglas familiares. Por ejemplo, cómo tratarse unos a otros o sobre los quehaceres de la casa. Procuren redactar 6 a 8 reglas en las que todos estén de acuerdo y colóquenlas en un lugar donde todos las vean. Mientras escriben las reglas, comenten por qué son importantes para la familia.



- **Juego de roles de habilidades de rechazo**

Practiquen los 4 pasos para desarrollar las habilidades de rechazo, solicíteles que incluyan:

1. Di «No».
2. Usa una declaración con «Yo...».
3. Cambia la actividad.
4. Vete y busca ayuda.

Pida a cada niño que piense en un escenario en el que podría necesitar usarlos. Por ejemplo, si alguien quiere que prueben las drogas o el alcohol. Una vez que hayan imaginado los escenarios, organice una obra de teatro en la que representen las escenas juntos.



Seleccione quién presionará al otro y quién usará las habilidades de rechazo. Organícelos de tal forma que todos participen en la obra y practiquen las habilidades de rechazo.

- **Paseo familiar**

¡Caminar nos permite hacer ejercicio y conversar! Salgan juntos a dar un paseo de 20-30 minutos. Tome diferentes rutas en diferentes días si es posible. Pida a cada integrante de la familia que comparta sobre las «montañas y valles» de su día. Compartan sobre sueños, metas y cómo tener una salud óptima. Al final de la caminata, ichoque esos cinco con todos!

Opcional: reserve una caminata cada semana o cada mes, para dar un paseo con cada uno de los niños, así tendrán la oportunidad de conversar personalmente con cada uno de ellos.



Propuesta de actividades para realizar con sus hijos según el nivel educativo en que se encuentran (Estableciendo y comunicando límites/resistiendo riesgos)

➤ Nivel de Educación Preprimaria:

- **Señal de alto:**

Con material reciclable, elaboren señales de «alto», de forma hexagonal; pueden hacerlas con cartulina de color rojo o blanco. En este último caso, coloréenla de color rojo y coloquen una paleta de helado o una ramita de árbol que les sirva para sostener y levantar la señal.

 Explíqueles que esta señal es utilizada para indicar que los vehículos deben detenerse, pero que en esta ocasión la han elaborado para recordarles que hay situaciones en las que nosotros debemos poner un alto a las acciones perjudiciales que otras personas nos quieran hacer, por ejemplo, cuando alguien quiere tocar nuestras partes íntimas o cuando nos invitan a hacer algo malo. Debemos poner un alto y decir que no.

Luego, en 5 tarjetas escriban actividades positivas y al reverso escriban actividades negativas. Indíqueles que jueguen como si todos fueran un vehículo y que al encontrarse con otro integrante de la familia muestren una tarjeta y se inviten unos a otros a realizar actividades positivas o negativas. Deben llevar consigo la señal de alto. Si alguien les muestra la tarjeta que dice «vamos a jugar fútbol», aceptarán y podrán manejar juntos, pero si alguien les muestra una tarjeta con una actividad negativa, inmediatamente mostrarán la señal de «alto» y se alejarán. Seguirán conduciendo hasta encontrar otro conductor que los invite a realizar una actividad positiva.

Al finalizar deberán venir y contarle las invitaciones que recibieron y a cuáles dijeron «sí», y a cuáles dijeron «no» y pusieron un alto.

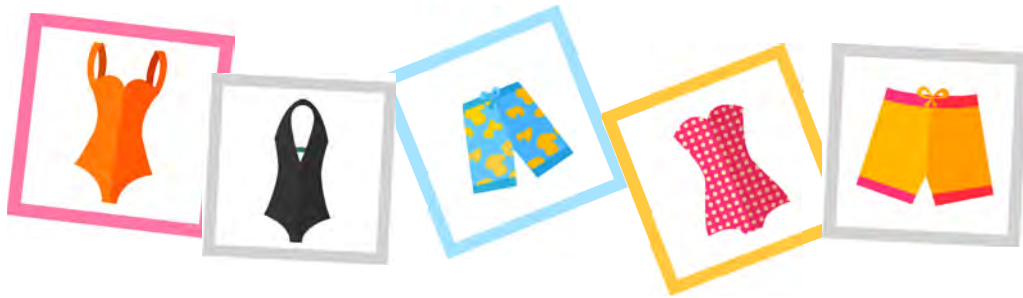


- **Trajes de baño:**

Indíqueles que en esta ocasión diseñarán unos trajes de baño. Los dibujarán en papel, luego los colorearán y los recortarán.

Explíqueles que los trajes de baño y la ropa interior se utilizan para cubrir sus partes íntimas y que nadie tiene permiso de tocarlas o mirarlas, excepto ellos mismos o, a veces, un médico. Si alguien trata de mirar o tocar sus partes íntimas, deben decir que no y comunicarlo a sus padres o su maestro en la escuela.

Después de esta explicación, solicíteles que dibujen la silueta de un niño o niña en el cual pegarán adecuadamente el traje de baño que diseñaron.



➤ **Nivel de Educación Primaria:**

- **Reglas de convivencia**

Invítelos a que piensen en las normas de convivencia que podrían tener en la escuela, cuando estén con sus compañeros de grado. Luego que las escriban en una hoja y, cuando vayan a la escuela, le muestren a su maestro de grado lo que escribieron en casa y podrán sugerirle que entre todos los compañeros, redacten las reglas de convivencia en el aula.



- **Compartiendo las habilidades de rechazo**

(para niños de 5.º o 6.º primaria)

Solicíteles que escriban los 4 pasos para desarrollar las habilidades de rechazo en 5 tarjetas. En seguida, que entreguen las tarjetas a 5 amigos y les cuenten cómo pueden rechazar a alguien que les quiere hacer daño o los invita a hacer algo incorrecto y les expliquen en qué consiste cada paso. En la próxima reunión familiar comunicarán sus experiencias mientras compartían con sus amigos los pasos para desarrollar las habilidades de rechazo.

Habilidades de rechazo

- 1. Dí «No».**
- 2. Usa una declaración con «Yo...».**
- 3. Cambia la actividad.**
- 4. Sal de ahí y busca ayuda.**

► Nivel de Educación Media:

- **Reglas en los deportes**

Coménteles sobre la importancia de las reglas deportivas y cómo contribuyen a practicar un deporte sin que ocurran lesiones o agresiones.

Pregunte a cada uno su deporte favorito y después que investiguen en internet u otras fuentes, las reglas para la práctica de ese deporte.

Al finalizar la actividad, invítelos a que compartan los hallazgos de su investigación con todos los integrantes de la familia y juntos comprueben la importancia de aplicar las reglas en los deportes y en otras áreas de la vida.



> Nivel de Educación Primaria:

- **Transformando elecciones**

Solicíteles que dibujen una tabla de dos columnas y, en la primera de ellas, escriban las elecciones perjudiciales que encuentren en su vida; en la segunda, escriban la decisión saludable que corresponde a cada una de ellas. Al finalizar, deben colocarla en un lugar visible para que puedan verla constantemente.

Al final de cada mes, podrán ver el avance en sus decisiones. Pueden agregar más decisiones cada mes.

Elecciones perjudiciales	Decisiones saludables
Comer muchos dulces.	Comer menos dulces y más frutas.
Desvelarse hasta tarde en la noche.	Ir a dormir a las 9:00 de la noche.



GOBIERNO *de*
GUATEMALA

MINISTERIO DE
EDUCACIÓN



Unidad 6:

**Conectando con los padres y
la familia/paternidad**

Unidad 6

Conectando con los padres y la familia/paternidad

Objetivos:



1. Describir su **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 fortalecer la familia.
4. Participar en al menos dos de **las actividades compartidas**.

Nota para los padres:



Esta sesión comienza una serie de 3 sesiones enfocadas en las relaciones. Las relaciones saludables con familiares y amigos constituyen un apoyo positivo y estable para sus hijos. Una conexión sólida y afectuosa les ayuda a tomar decisiones correctas, mejora sus posibilidades de éxito en la escuela, les permite elegir amistades sólidas y prepararse para una carrera universitaria, asimismo les ayudará en el futuro cuando realicen su matrimonio y enfrenten desafíos de la vida. Cuando la relación padre-hijo es débil o tensa, es más probable que los niños tomen decisiones que pongan en riesgo su salud, educación y futuro. Las sesiones están diseñadas para fomentar una comunicación que debería durar años.

Tómese el tiempo para hablar con sus hijos. Tenga al menos una comida juntos todos los días, sin interrupciones de televisión, radio o teléfono. Muéstreles que está interesado en sus experiencias, ideas y amigos. Haga preguntas abiertas (significa que no se pueden responder con una palabra, como «sí o no»). En las preguntas abiertas su hijo podrá expresarse acerca de cómo se siente, qué le parece, qué opina, entre otros. Luego ESCUCHE a sus hijos y expréseles cuánto los ama; comparta experiencias y los valores que inspiran su vida.

¡Ánimo! ¡El tiempo y la energía que invierte con sus hijos harán una gran diferencia!

1. Introducción



Comencemos la sesión familiar de hoy con **«Montañas y valles»**.

Todos comparten una «montaña» y un «valle» de esta semana.

[Cuando vamos a una caminata, encontramos elevaciones que a veces son difíciles de escalar y lugares planos en los que es más fácil caminar. Utilizaremos las palabras «montañas y valles» para compartir sobre cómo nos ha ido durante la semana. Un valle es una experiencia feliz y positiva; una montaña es un reto al que nos hemos enfrentado. Esta vez, solicite al hijo mayor que comparta primero].

En la sesión anterior aprendimos sobre **establecer y comunicar límites**.

Los límites o normas familiares y personales son las pautas que nos ayudan a tomar decisiones correctas, honestas y afectuosas; evitan que otros nos maltraten o lastimen.



¿Cuáles son algunos ejemplos de normas en nuestra familia?

Una norma podría ser pedir y obtener permiso antes de usar algo que pertenece a otra persona. Otra podría ser esperar hasta que todos se sienten antes de comenzar a comer. Una regla importante es nunca ir a ningún lado con extraños a menos que mamá o papá conozcan bien a la persona y den su aprobación.

Las normas y límites protegen nuestra salud, seguridad y carácter. ¿Puedes pensar en otros límites que sea importante establecer?

¿Cómo terminarías esta frase? «Para protegerme de situaciones o personas que puedan lastimarme, me aseguraré de...»

Hemos pasado las últimas cinco sesiones hablando sobre el carácter: quiénes somos y cómo actuamos y tratamos a los demás. Esta sesión y las dos próximas se centrarán en las **relaciones saludables**. Hoy hablaremos sobre **la familia y los padres**; en las próximas sesiones hablaremos sobre las amistades y el matrimonio.



Actividad del árbol genealógico [Se puede dibujar en papel o simplemente describir verbalmente]. Un árbol genealógico muestra a todos los integrantes de una familia, con los miembros más antiguos en la parte superior. Comencemos con los dos conjuntos de abuelos, luego completemos con los tíos y los primos que componen la familia. A veces tenemos familiares que no nacieron de nuestros parientes o son adoptados. ¡Son una parte muy valiosa de la familia y deben incluirse en el árbol genealógico!



¿Qué es lo que amas de nuestra familia?

¿Qué hace que nuestra familia sea única y especial?

¡Cada miembro de la familia es importante y valioso! Vivir juntos a veces puede ser difícil, pero podemos amar, perdonar y ser pacientes para ayudar a que nuestra familia sea fuerte física, mental, emocional, relacional y espiritualmente.

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 la familia. Después aprendemos a llevarnos bien con los demás en nuestro vecindario y en la escuela. Hoy hablaremos sobre 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. Imagina que estás en la escuela y una niña deja caer su almuerzo escolar y hace un gran desastre; luego llora porque tiene hambre y está avergonzada, aparece su amiguita y la ayuda a levantarse y le comparte de su almuerzo. Eso es empatía.

Comparte un ejemplo en el que hayas mostrado empatía.

2. **Bondad:** significa ayudar o dar a los demás incluso cuando no es necesario y sin esperar algo a cambio.

¿Cuál sería un ejemplo en el que mostramos bondad hacia alguien de nuestra familia?

3. **Honestidad:** significa decir la verdad. Lo opuesto a la honestidad es mentir. Por ejemplo, Jorge dijo que ayudaría a limpiar el jardín de su abuela, pero se fue a jugar videojuegos en la casa de su amigo.



¿Cómo podría Jorge ser honesto con su abuela? ¿Cómo cumpliría una persona honesta la promesa que le hizo a su abuela?

¿Por qué es importante ser honesto con los demás y especialmente con nuestra familia?



4. **Respeto:** significa tratar a los demás de la forma en que deben ser tratados debido a su gran valor y dignidad.

¿Cuál sería un ejemplo de mostrar respeto?

5. **La paciencia:** significa amar y cuidar a las personas, incluso si tenemos que atenderlas o si continúan desilusionándonos o frustrándonos. La paciencia muestra respeto por otras personas.

¿Cómo le has mostrado paciencia a alguien esta semana?

6. Mostramos **perdón** cuando alguien nos lastima o hace algo en contra nuestra y elegimos no devolverle el mal o lastimarlo de vuelta. Somos amables incluso cuando alguien no es amable con nosotros. Sin embargo, si alguien siempre es malo o deshonesto contigo, debes evitar a esa persona. **El perdón** en nuestra familia significa que si se cometen errores o alguien trata a otro de manera poco amable, podemos mostrar amor para restaurar la relación entre nosotros.



¿Recuerdas el momento en que alguien te perdonó?

Actividad de pareo: [Lea cada una de las definiciones a continuación y permita que los niños digan qué característica describe].

Repasemos las características de una relación saludable que hemos visto hoy. Leeré la definición y todos me dirán la característica que 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 y dignidad. [Respuesta- **RESPECTO**]
- Elegir no devolver el daño a alguien cuando nos lastiman o hacen algo contra nosotros. Ser amable incluso cuando alguien no es amable con nosotros. [Respuesta- **PERDÓN**]
- Es ver, cuidar y comprender el punto de vista o la necesidad de otra persona desde su perspectiva, en lugar de la tuya. [Respuesta- **EMPATÍA**]
- Decir la verdad [Respuesta- **HONESTIDAD**]

¡Buen trabajo! Espero que todos mostremos más estas características entre nosotros para que nuestra familia sea más unida y más fuerte.

Frasco de relaciones saludables: prepare un frasco o tazón para cada una de las características compartidas en esta sesión: **respeto, amabilidad, paciencia, perdón, empatía, honestidad**. Celebre cuando una persona muestre una de estas características hacia otra persona, en la familia o fuera de la familia. Pueden utilizar granos de frijol o pedazos de papel con sus nombres. Planee una recompensa para cuando se llene el frasco o el tazón, como un viaje al parque o un restaurante.



3. Mejor juntos



Cuando tenemos una familia saludable, cada persona es fuerte y saludable, física, mental, emocional, relacional y espiritualmente. Si estuviéramos solos, no tendríamos la misma fuerza de estar juntos. ¡Juntos es mejor!

[Encuentre un objeto que pese mucho y resulte demasiado pesado para que una sola persona lo levante. Pida a un niño que trate de levantar el objeto. ¡Anímelo a esforzarse más! Luego, envíe a otro integrante para ayudar y después a otro más, hasta que el objeto pueda ser levantado].

Hay muchas cosas en la vida que podemos hacer mejor cuando trabajamos juntos, ¡ese es el poder de nuestra familia!

4. Ejemplo de los padres



[Solicite que un niño lea la historia de María].

María: —La semana pasada, mi abuela estuvo muy enferma y mi mamá tuvo que cuidarla durante cuatro días. Me pidió que la ayudara en la casa y me hiciera cargo de algunos de sus quehaceres. ¡No tenía idea de todas las cosas que mi mamá hace por nosotros! Ella cocina y limpia la casa, cuida a la bebé, la alimenta, la baña y la cambia (¡Uf, no me gusta cambiar pañales!). Mi mamá lava nuestra ropa y mantiene la casa limpia. Hace cosas para vender en el mercado y cuida las siembras y flores de nuestro jardín. Aunque mi hermano y yo ayudamos, ¡ella hace mucho trabajo todos los días! Necesito decirle que la quiero más seguido. ¡Espero algún día ser tan buena mamá como ella!





¿Qué aprendió María cuando su madre no estaba?

Ser padre es un trabajo grande e importante. Es un trabajo difícil y con mucha responsabilidad, pero también es muy gratificante.

Para que los padres compartan: **¿Cuál ha sido la mejor parte de ser padre? ¿Cuál ha sido la parte más desafiante? ¿Cómo pueden los niños ayudar a que usted desempeñe mejor su papel de padre?** [Sea honesto con sus hijos y ayúdelos a comprender que necesita su ayuda para administrar el hogar].

Hemos hablado sobre algunas de las metas que tienes para tu vida: con la escuela, la carrera y la familia.

¿Qué crees que necesitarás hacer para prepararte y ser un buen profesional en el futuro? [Esforzarte en la escuela, aprender y ayudar en casa ahora, esperar hasta que seas mayor para ser padre, prestar más atención a lo que hacen tus padres para cuidarte y hacer de tu casa un hogar feliz].

6. Resumen/conclusión

Hoy hemos hablado de las relaciones familiares saludables. Estoy agradecido por nuestra familia. En el cierre, camine entre ellos diciéndole a cada uno «**Me alegro que estés en nuestra familia porque** _____».



[Camine y diga el nombre de cada persona: «Me alegro que estés en nuestra familia porque [comparta un buen rasgo de carácter que vea en ellos] _____»].

Gracias por participar en la conversación de hoy. [¡Dense abrazos o choquen los cinco!]

7. Actividades compartidas



- **Notas de agradecimiento para la familia**

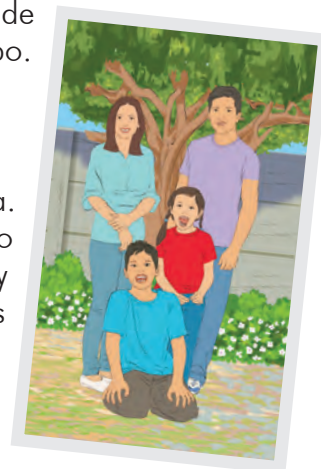
Haga que cada integrante de la familia escriba una nota de agradecimiento entre sí (o haga un dibujo para los niños pequeños). Exprese su gratitud por quiénes son y las cosas que los hacen especiales. Una opción es colocar todas las notas en un frasco y leer una nota en voz alta cada noche durante la cena.

- **Identidad del «equipo» familiar**

Las familias son un equipo, trabajan juntas todos los días. Piensen en un «nombre» de equipo para su familia. En una hoja grande de papel, hagan una pancarta con el nombre del equipo. Elijan colores para el equipo y una mascota. Luego agreguen una «posición» para que juegue cada miembro de la familia. ¿Cuál es el trabajo de cada persona? Inventen una porra o una canción para su equipo. ¡Choquen esos cinco entre todos!

- **Retrato familiar**

Establezca un momento para tomarse una foto con toda la familia. Puede tomarla con el teléfono o pedirle a algún amigo o fotógrafo que tome la foto. Cada uno seleccione el vestuario que utilizará y elijan un buen lugar para la foto. ¡Tomen muchas fotos! Algunas solo con los niños, algunas con los padres, algunas haciendo muecas. ¡Diviértanse con esto! Luego exhiban las fotos en su casa. Si es posible compartan las fotos con los abuelos.



- **Día libre de los padres**

Elaborar un cartel que diga «Día libre de los padres».

Planifique un día para que sea el «Día libre de los padres». Los padres se quedarán en casa, pero no harán nada del trabajo que normalmente hacen. Guíe a los niños según sea necesario, pero déjelos completar la mayor parte de las tareas domésticas y las responsabilidades familiares. Al final del día, hable sobre cómo fue la experiencia. ¿Cómo se sintieron al ser los padres por un día? ¿Qué aprendieron?

- **Paseo familiar**

¡Caminar nos permite hacer ejercicio y conversar! Salgan juntos a dar un paseo de 20-30 minutos. Tome diferentes rutas en diferentes días si es posible. Pida a cada integrante de la familia que comparta sobre las «montañas y valles» de su día. Compartan sobre sueños, metas y cómo tener una salud óptima. Al final de la caminata, ¡choque esos cinco con todos!

Opcional: reserve una caminata cada semana o cada mes, para dar un paseo con cada uno de los niños, así tendrá la oportunidad de conversar personalmente con cada uno de ellos.

Propuesta de actividades para realizar con sus hijos según el nivel educativo en que se encuentran (bondad, responsabilidad y resiliencia)

> Nivel de Educación Preprimaria:

- **Juntos en familia**

Ayúdelos a hacer figuras con plastilina según el número de integrantes de su familia; luego, realicen juegos y diálogos con las figuras elaboradas. Comente las ventajas de estar juntos en familia.

- **Frases positivas**

Invítelos para ir de caminata por el jardín o los alrededores de la casa para que busquen y corten algunas flores silvestres y las entreguen a cada integrante de la familia diciéndoles alguna frase positiva o de cariño.

> Nivel de Educación Primaria:

- **Características de la salud relacional**

Invítelos a elaborar tarjetas con una lista de las características de la salud relacional; también elaborarán tarjetas con dibujos o ilustraciones de cada una de estas características. Entonces jugarán en parejas para ver quién encuentra la imagen que corresponde a cada característica presentando ejemplos de cada una.

- **Reconocimiento positivo**

Elija una imagen para representar algo positivo de cada miembro de la familia, por ejemplo, una imagen de la naturaleza. Luego, entregue la imagen que seleccionó a cada integrante de la familia y explíquela por qué eligió esa imagen. Expresar el cariño y el respeto que siente por su familiar.

Nivel de Educación Media:

- **Trabajando en equipo**

Reúna a toda la familia y que presenten varias propuestas para realizar un proyecto de ayuda o beneficencia a una persona o familia vecina. Seleccionen la mejor opción y ¡manos a la obra! Realicen el proyecto, luego discutan cómo se sintieron al trabajar juntos en este proyecto.

- **Rol de actividades domésticas**

Elaboren una tabla de Excel, si tienen el recurso, o una hoja en la que coloquen en cada columna el nombre de cada día de la semana y las tareas domésticas al inicio de cada fila. Dejen las casillas de la tabla libres para que cada integrante de la familia escriba el día en que quiere realizar cada tarea. Todos deben asignarse las tareas en forma equitativa.





GOBIERNO *de*
GUATEMALA

MINISTERIO DE
EDUCACIÓN



Unidad 7:

Construyendo amistades
sólidas

Unidad 7

Construyendo amistades sólidas

Objetivos:



1. Nombrar y dar ejemplos de características de una **amistad sana**.
2. Explicar **la influencia positiva y negativa de las amistades**.
3. Enumerar ejemplos de características de una **amistad no saludable**.
4. Participar en al menos dos **actividades compartidas**.

Nota para los padres:



Esta sesión es una continuación de la sesión anterior sobre las relaciones familiares. Esta semana nos centraremos en las amistades y las relaciones con los compañeros. Como dice el dicho: «Dime con quién andas y te diré quién eres». Los adolescentes se dejan influenciar fácilmente por las acciones y decisiones de sus amigos, ya sean buenos o malos. Pida a sus hijos que le cuenten lo que sus amigos piensan sobre la música, películas, drogas, bebida, sexo y actitudes hacia la escuela.

Cuando conozca la forma de pensar y las actitudes de sus amigos, comprenderá las influencias que su hijo tiene fuera de casa y le dará una idea de los valores y decisiones que están tomando los amigos de sus hijos. Esta información le ayudará a animarlos a resistir la presión de los compañeros que podría conducirlos a tomar decisiones poco saludables, imprudentes o ilegales.

Esta sesión presenta una guía de discusión y es solo un punto de partida. El verdadero beneficio surgirá a medida que continúe estas conversaciones semana tras semana. Recuerde compartir al menos una comida todos los días con sus hijos (sin interrupción de la televisión, la radio o el teléfono).

¡Escuchar y hablar con sus hijos hacen una GRAN diferencia!

1. Introducción



Comencemos el tema de hoy con **«Montañas y valles»**.

Todos compartirán una «montaña» y un «valle» de esta semana.

[Un valle es una experiencia feliz y positiva y una montaña es un desafío duro o difícil].

En la sesión anterior aprendimos sobre la importancia de **los padres y la familia**. Hoy vamos a conversar sobre las **amistades**.

Repasemos lo que vimos en «¡Choca esos cinco por la salud!»

[Levante la mano y repase: la salud física, mental, emocional, relacional y espiritual].

¡Queremos rodearnos de amigos que nos ayuden a tener salud física, mental, emocional, relacional y espiritual!



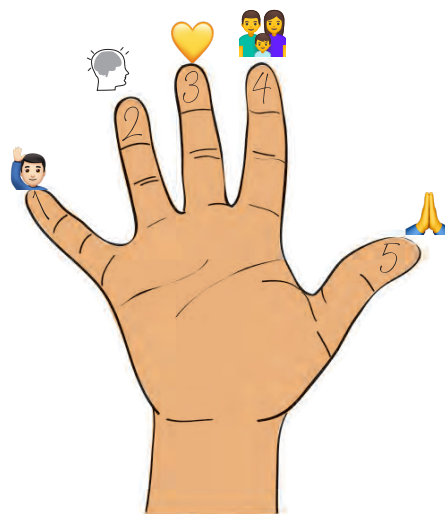
¿Qué crees que significa esta afirmación: «Dime con quién andas y te diré quién eres»?

[Deje que los niños traten de explicar cómo los amigos influyen en su forma de actuar].

Las personas con las que pasamos más tiempo influyen en nuestra manera de actuar. Solemos ir a donde ellos van, hablar como ellos hablan y vestarnos como ellos visten. Cuando tomamos decisiones que afectan nuestra salud, los amigos juegan un papel importante. Si nuestros amigos toman decisiones positivas sobre su salud, es más probable que tomemos decisiones positivas con ellos. Si nuestros amigos toman decisiones negativas sobre su salud, es muy probable que también tomemos decisiones negativas.

¿Quiénes son algunos de tus amigos más cercanos? ¿Qué es lo que más disfrutas de ellos?

[Haga que cada niño comparta algunos de los nombres de sus amigos y lo que les gusta de esa persona].



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



En la última sesión hablamos sobre las relaciones saludables en nuestra familia. Usemos esas mismas características y apliquémoslas también a las relaciones saludables con nuestros amigos. Repasaremos rápidamente la característica y luego pensaremos en formas de demostrarla con nuestros amigos.

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.



¿Cuál es una forma de mostrar empatía en las amistades?

2. **Bondad:** significa ayudar o dar a los demás incluso cuando no es necesario y sin esperar algo a cambio.

¿Cuál sería un ejemplo de mostrar bondad hacia los amigos?

3. **Honestidad:** significa decir la verdad. Lo opuesto a la honestidad es mentir. La honestidad va de la mano con la amabilidad. Recuerden compartir la verdad con amabilidad, no con ira o impaciencia.

¿Por qué es importante ser honesto con los amigos? ¿Cómo puede dañarse una amistad por la mentira?

¿Cómo puedes compartir la verdad con amabilidad y sin ira?

4. **Respetar:** significa tratar a los demás como deben ser tratados debido a su gran valor y dignidad.

¿Cómo puedes mostrar respeto a tus amigos? ¿De qué maneras podrías faltarles el respeto?

5. **La paciencia:** significa amar y cuidar a las personas, incluso si tenemos que atenderlas o si continúan desilusionándonos o frustrándonos. La paciencia muestra respeto por otras personas.





¿Recuerdas alguna vez en la que le mostraste paciencia a un amigo?

6. Mostramos **perdón** cuando alguien nos lastima o hace algo en nuestra contra y elegimos no lastimarlo a cambio. Somos amables incluso cuando alguien no es amable con nosotros. Si un amigo tiene la costumbre de tratarte mal y sigue lastimándote después que lo hayas perdonado, es posible que no te convenga su amistad y puedes evitarlo. Procura ser amable, perdonar y concentrar tu tiempo en estar con otros amigos.

¿Cuándo puedes perdonar a un amigo? ¿Alguna vez tuviste un amigo que te trató mal una y otra vez y te diste cuenta que debías evitarlo y necesitabas encontrar un nuevo amigo?

Hoy estás aprendiendo cómo ser un buen amigo. En cierto sentido, estas características se relacionan con el amor. Mostramos amor a nuestros amigos cuando les mostramos **empatía, amabilidad, honestidad, respeto, paciencia y perdón**.

Todo el mundo tiene diferentes tipos de amistades. Algunas personas tienen muchos amigos y otras tienen unos pocos amigos cercanos. Lo importante es tener personas cercanas a tu edad y que hagan muchas de las cosas que a ti te gustan y compartas las «montañas» y los «valles» de la vida con ellos.

Constituyen un importante sistema de apoyo para ti a medida que creces.

3. Los amigos de María



(Nota: esta sección es para niños mayores).

María y su madre fueron al mercado para hacer algunas compras. En el camino, la madre le hizo algunas preguntas sobre sus amigos. En realidad, fueron buenas preguntas. ¿Por qué no discutimos estas preguntas también?

Madre: —Escuché que vieron fumando a algunos de tus compañeros al salir de la escuela. También oí decir a un par de niños del vecindario que, si quieres ser aceptado en el grupo, tienes que fumar o beber para demostrar que eres leal a tus amigos.



¿Tus amigos también piensan que tienes que fumar o beber para ser su amigo? ¿Qué piensas de eso?

Madre: —Me gusta la música de esa canción, pero la letra parece ser la de un acosador quien dice que está bien tener sexo y eso te hará popular.

¿Tus amigos también piensan así? ¿Estás de acuerdo o en desacuerdo con ellos?

Madre: —Afuera de la tienda, escuché a dos niños mayores decirle a un niño pequeño que robara algunos dulces y se los diera. El niño parecía asustado y salió corriendo.

¿Crees que robar es un problema en tu escuela? ¿Has escuchado a alguno de tus amigos hablar sobre robar? ¿Qué harías si alguien te pidiera que robaras algo?

Las respuestas de María probablemente fueron diferentes a las tuyas, pero es útil saber cómo van las cosas en tu escuela.

¿Cuáles son los problemas que enfrentan los estudiantes de tu escuela? ¿Qué elecciones negativas has visto en los demás? ¿Cómo crees que eso podría afectarte?

4. Influencias negativas/ amistades enfermizas



El dicho «Dime con quién andas y te diré quién eres» resulta verdadero tanto positiva como negativamente. Si tus amigos toman buenas decisiones, es más probable que tú también lo hagas. Pero también, si tus amigos están tomando decisiones negativas, es muy probable que tú también tomes esas mismas decisiones negativas.

[Pídale a un niño que se pare en una silla. Pida a otro niño que se pare en el suelo al lado de la silla].

Este ejemplo de silla nos mostrará cómo esto es cierto. El niño que está en lo alto y feliz, así te sentirás si tomas decisiones correctas.



[Continúe leyendo las siguientes dos preguntas y respuestas para comprender a cabalidad el ejemplo]



¿Cuáles podrían ser algunos ejemplos de elecciones positivas?

[estudiar mucho para rendir en la escuela, respetar a los demás, comer sano, evitar las drogas y el alcohol, buscar maneras de ser amable con otra persona]

La persona que está de pie en el suelo representa a una persona que toma decisiones negativas y poco saludables.

¿Cuáles podrían ser algunos ejemplos de elecciones negativas?

[fumar, tratar a los demás de manera cruel, escuchar música inapropiada, ver películas que no son constructivas, ser egoísta]

Veamos qué es más fácil: que la persona en la silla jale a la otra persona hacia él, o que la persona en el piso la jale hacia abajo. [Dígalas a los niños que traten de jalar suavemente a la otra persona hacia donde están].

¿Qué fue más fácil, tirar hacia arriba o arrastrar hacia abajo? ¿Qué crees que esto puede enseñarnos sobre las amistades?

[Si queremos mantener una actitud positiva, debemos evitar las amistades con personas que toman decisiones equivocadas].

Hasta el momento nos hemos centrado en las amistades sanas, pero también hay amistades enfermizas. Aquí hay unos ejemplos:



Los amigos controladores intentan que hagas lo que ellos quieren y no te permiten tomar tus propias decisiones.

Cuando te **faltan el respeto** es cuando no te tratan como una persona valiosa.

Hay personas que prefieren **insultos**. Se convierte en acoso cuando una persona continuamente te falta el respeto con palabras ofensivas e incluso, te lastima físicamente.

El aislamiento significa que te sientes solo, ya sea física o emocionalmente. En una relación enfermiza, la otra persona solo te permite pasar tiempo con ella y no deja que te relaciones con otras personas, no te permite hacer otras actividades que disfrutas, lo que hace que te sientas solo. Estas personas son celosas y se enojan con facilidad si pasas tiempo con alguien más.

La presión social negativa es cuando tus compañeros te influncian para que tomes decisiones poco saludables, imprudentes o ilegales. Esto puede ser peligroso y puede poner en riesgo tu salud física, mental, emocional, relacional o espiritual. Es importante tener confianza en tus decisiones para que otros no te convenzan fácilmente de tomar decisiones equivocadas y poco saludables. Esta es la razón por la que tener buenos amigos y con valores es realmente importante.

Si tienes algunas amistades poco saludables o andas con personas controladoras e irrespetuosas, que te insultan o te intimidan, recuerda tus habilidades de rechazo:

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



Para divertirnos y ayudarnos a reforzar estas importantes habilidades con amigos, intentemos representar estos escenarios.

- Realice un diálogo con su hijo, en el que usted tiene 14 años y él es su amigo. Imaginen que están en una fiesta y él está tratando de convencerla de que beba alcohol. Para responderle utilice los cuatro pasos para rechazar su invitación a hacer algo incorrecto. [Las madres actúan como adolescentes y luego demuestran cómo pueden usar las cuatro habilidades de rechazo para resistir la presión de beber alcohol].
- En el siguiente diálogo, dígame a su hijo que imagine que su padre tiene 17 años, está por terminar la secundaria y necesita una buena calificación para ganar Ciencias Naturales. Que imagine que es su compañero de clase e intente convencerlo de que haga trampa en su examen.

- Como padre intente recordar y usar los cuatro pasos para rechazar malas decisiones. [Los padres actúan como adolescentes y luego demuestran cómo pueden usar habilidades de rechazo para resistir la presión de hacer trampa en el examen].
- Invite a los integrantes de la familia a que piensen en otras situaciones posibles que ellos o sus amigos podrían enfrentar. Anímelos a que practiquen cómo rechazar las malas influencias y defender sus límites y creencias.

Indíqueles que es importante que les informen si se encuentran en situaciones desafiantes o inseguras, para que puedan ayudarlos a estar seguros y alejarse de amistades poco convenientes y busquen amigos que los edifiquen. Recuérdeles que son muy importante y valiosos, que deben cuidar las decisiones que afectan su salud y que no se dejen atrapar por malas amistades.

6. Resumen/conclusión



Hoy hemos conversado sobre amistades saludables. Las amistades cercanas son una extensión de nuestra familia y queremos que ustedes disfruten de relaciones positivas con los demás.

¿Qué aprendiste en la sesión de hoy?

Espero que todos sean buenos amigos de los demás. Gracias por participar en la sesión de hoy. [¡Dense un abrazo o «choquen los cinco»!]

7. Actividades compartidas



- **Fiesta de amigos**
Planifique un momento para invitar a los amigos más cercanos sus hijos a una fiesta de «amigos». No tiene que ser para un cumpleaños o un día festivo, solo un momento para celebrar su amistad. Elija alimentos y bebidas especiales. Haga que todos tengan una etiqueta con su nombre que diga «Mi amigo [nombre]_____». Ambiente la reunión con la música favorita de ellos. Tome unos minutos para decirle al grupo cuánto los aprecia. Planee algunos juegos de mesa.
- **Noche de juegos**
Seleccione algunos juegos familiares favoritos: juegos de mesa simples que todos puedan jugar. Permita que cada niño invite a un amigo a unirse a la diversión.

- **Proyecto de servicio grupal**

Reúna a los integrantes de su familia para que participen en un proyecto de servicio a la comunidad. Considere actividades como recoger la basura en el parque, ayudar a un anciano con las tareas del hogar, plantar flores en la escuela y, después de realizado el proyecto, invítelos a una pequeña refacción. Haga varias preguntas para que comenten, por ejemplo: ¿Cómo se sintieron trabajando juntos? ¿Qué sintieron al ayudar a otros?

- **Proyecto de servicio grupal**

Reúna a los integrantes de su familia para que participen en un proyecto de servicio a la comunidad. Considere actividades como recoger la basura en el parque, ayudar a un anciano con las tareas del hogar, plantar flores en la escuela y, después de realizado el proyecto, invítelos a una pequeña refacción. Haga varias preguntas para que comenten, por ejemplo: ¿Cómo se sintieron trabajando juntos? ¿Qué sintieron al ayudar a otros?

- **Paseo familiar**

¡Caminar nos permite hacer ejercicio y conversar! Salgan juntos a dar un paseo de 20-30 minutos. Tome diferentes rutas en diferentes días si es posible. Pida a cada integrante de la familia que comparta sobre las “montañas y valles” de su día. Compartan sobre sueños, metas y sobre cómo tener una salud óptima. Al final de la caminata, ¡choque esos cinco con todos!

Opcional: reserve una caminata cada semana o cada mes, para dar un paseo con cada uno de los niños, así tendrán la oportunidad de conversar personalmente con cada uno de ellos.



Propuesta de actividades para realizar con sus hijos según el nivel educativo en que se encuentran (Construyendo amistades sólidas)

➤ Nivel de Educación Preprimaria:

- **Presentación del mejor amigo**

Solicite a sus hijos que elijan un objeto o una insignia que represente a su mejor amigo. Puede ser un juguete o bien, un dibujo que hagan. Luego, solicíteles que digan a todos sus características y por qué lo consideran el mejor amigo. Explíqueles la importancia que tiene elegir un buen amigo.



- **Representación del respeto**

Invite a los niños a que hagan un dibujo de una escena en la que hayan manifestado respeto a alguien. Al terminar el dibujo, solicíteles que cuenten a todos cómo y cuándo se dio esa escena.

➤ Nivel de Educación Primaria:

- **Cuidado con lo falso**

Coloque varios billetes iguales en la mesa y entre todos, una fotocopia a color del mismo tamaño, luego solicite a los niños que se acerquen y digan si observan alguna diferencia entre los billetes. Pregúnteles si piensan que todos los billetes son verdaderos o si observaron alguno falso. Cuando alguien mencione que observó uno falso, que diga a los demás por qué concluyó que ese era falso. Al terminar la actividad explíqueles que de igual manera hay niños que se llaman amigos, pero que, al observar bien, las cosas que nos dicen o nos invitan a hacer, resultan ser falsos amigos y debemos evitarlos.

- **Dibujo creativo**

Invite a todos los niños a elaborar un dibujo en el que puedan escribir las seis características de una buena amistad. Puede ser un hexágono, una flor de seis pétalos, un camión con seis ruedas etc. Felicite la creatividad de cada uno y enfatice la importancia de manifestar estas características.

Nivel de Educación Media:

- **Mimos**

Preparen una escena de mimos en la que representen a un verdadero amigo en contraste a un falso amigo. Anímelos a elegir siempre un buen amigo para los demás.

- **Canto**

Comente la importancia y la influencia de un buen amigo en la vida de las personas, cómo influyen en la toma de decisiones. Luego practiquen la canción «Un millón de amigos» del cantante Roberto Carlos y al finalizar graben un video y compártanlo con sus amigos.





GOBIERNO *de*
GUATEMALA

MINISTERIO DE
EDUCACIÓN



Unidad 8:

Preparación para el
matrimonio

Unidad 8

Preparación para el matrimonio

Objetivos:



1. Describir cómo **las características de las relaciones saludables se aplican a las relaciones de noviazgo y matrimonio.**
2. Definir las **relaciones dañinas y demostrar qué hacer si se encuentran en una situación o relación dañina.**
3. Compartir con otros la información de los **límites saludables para las citas y las relaciones románticas.**
4. Compartir **sus expectativas para sus hijos en el noviazgo junto con sus tradiciones familiares y experiencia en el matrimonio.**
5. Participar en al menos dos de las **actividades compartidas.**

Nota para los padres:



Esta sesión analiza la importancia de las relaciones saludables durante el noviazgo, el matrimonio y las futuras familias. Se proporcionan ejemplos y preguntas que le facilitarán compartir sus tradiciones, experiencias, reglas familiares y valores, mientras escucha las cosas que son importantes para sus hijos. Si tienen bebés con su cónyuge, es posible que desee contar historias sobre su noviazgo y cómo decidió casarse, así como algunos de los problemas inesperados y las alegrías del matrimonio.

Si es mamá o papá soltero, ya sea porque su cónyuge trabaja lejos, el matrimonio puede ser un tema incómodo y puede incluir tristeza por la muerte, separación o abandono de la pareja. Eso hace que este tema sea aún más importante, ya que usted desea que su hijo conozca señoritas y su hija, jóvenes que les permitan tener un noviazgo saludable, así como en el futuro, tengan un matrimonio feliz, si desearan casarse. Anime a sus hijos a hablar con parejas casadas en su familia, grupo religioso o vecindario. Converse con ellos sobre este tema con frecuencia y honestidad. Cuénteles sobre los desafíos y las alegrías de ser padre o madre soltera.

Recuerde compartir, al menos una comida, todos los días con sus hijos (sin interrupciones de la televisión, la radio o el teléfono). Sus hijos necesitan saber que usted está allí y que se preocupa por estos importantes temas y decisiones en su vida.

1. Introducción

Comencemos la sesión familiar de hoy **«Montañas y valles»**.



Todos compartirán una «montaña» y un «valle» de esta semana.

[Un valle es una experiencia feliz y positiva y una montaña es un desafío].

En la sesión anterior nos enfocamos en la importancia de las **amistades sanas y positivas**. Hoy conversaremos sobre una de las relaciones más importantes de todas: **el matrimonio**.

Hoy comprendemos mejor las metas a corto y largo plazo. Nos hemos propuesto metas a corto plazo para las cosas que queremos lograr hoy o esta semana. Las metas a largo plazo son aquellos que están más lejanas, como 1, 2, 5 o 10 años en el futuro.



¿Cuáles son algunas de las metas a largo plazo que tienes para tu vida?, ¿incluyen el matrimonio y la familia?

[Permita que cada niño comparta algunas de las metas a largo plazo sobre educación, carrera, matrimonio, familia].

Muchas personas, después de cumplir la mayoría de edad y por decisión voluntaria, se casarán y, si lo desean, tendrán hijos. El matrimonio es un compromiso duradero entre un hombre y una mujer que comparten sus vidas, responsabilidades y familias. El matrimonio une a la pareja, sentimental, social, espiritual, legal y financieramente. Debido a que el matrimonio es una institución muy importante, la ceremonia de boda se lleva a cabo en un juzgado, una iglesia o lugar especial en presencia de varios testigos y, tradicionalmente, se realiza algún tipo de celebración con la familia y amigos.

¿Has estado alguna vez en una boda?, ¿qué recuerdas sobre eso?, ¿alguna vez has pensado en lo que involucra el matrimonio?, ¿qué significa el matrimonio para ti?

El matrimonio tiene muchos beneficios. En primer lugar, la asociación de confianza entre el esposo y la esposa brinda compañerismo a lo largo de la vida. Ambos comparten responsabilidades, recursos y el gozo de una relación cercana y amorosa. Si tienen hijos, comparten las responsabilidades y alegrías de ser padres. Sus hijos se benefician de dos padres y sus familias extendidas, para apoyarlos a medida que crecen y se desarrollan. Los matrimonios de éxito contribuyen a la salud de los cónyuges, a vivir más tiempo y tener menos problemas emocionales y económicos.



¿Cómo crees que sería un matrimonio «exitoso»?

[Sugiera ideas como trabajar juntos para cuidar del hogar y la familia, mostrar amor y respeto incluso en tiempos difíciles, poner a los demás y a los hijos en primer lugar, ser dignos de confianza, fieles y otras características que usted considere y que son aplicables a las amistades y las familias].

El matrimonio es una relación maravillosa y desafiante que requiere mucho tiempo, energía y amor para mantenerse y crecer. En la sesión de hoy, nos estamos enfocando en su futuro. El noviazgo, las citas, los cortejos y las relaciones románticas a veces comienzan durante la adolescencia tardía y pueden ayudar a preparar a los adultos jóvenes para el matrimonio. Los patrones de relación que se establecen en el noviazgo suelen continuar en el matrimonio.

Queremos lo mejor para ustedes y para sus futuras familias, por eso queremos ayudarlos a tener relaciones sanas y positivas antes y durante su matrimonio. Eso requiere algo de reflexión y planificación. Hoy discutiremos todas estas ideas y decisiones que son de importancia para ustedes.

[Los padres que no están casados o tienen relaciones matrimoniales difíciles, puede hablar honestamente sobre los desafíos que ha enfrentado. Mantengan el enfoque en cuánto aman a sus hijos y cómo quieren que tengan relaciones maravillosas en el futuro].

Queremos lo mejor para ti y para tu futura familia, por eso queremos ayudarlos a tener relaciones sanas y positivas antes y durante su matrimonio.

2. Prepararse para la el noviazgo/Establecer límites para las citas



María tiene 15 años. Se divierte con sus amigos y disfruta estar con su familia. Tiene un amigo en el instituto desde hace un tiempo. Últimamente comparten más tiempo juntos durante el recreo. Durante las clases ríen y conversan más que antes. Él le preguntó a María si quería ser su novia. A ella realmente le gusta, pero primero quiere contarle a sus padres.



¿Qué crees que quisieran saber los padres de María sobre el chico que le gusta?, ¿qué edad tiene?, ¿muestra respeto por ella?, ¿cómo le va en la escuela y en el trabajo?, ¿comparte sus valores y creencias?, ¿conoce a sus padres? ¿Qué más le preguntarían a María sobre él?



Si fueras la mamá o el papá de María, ¿tendrías reglas sobre tener novio o tener citas?, ¿cuáles serían estas reglas?

[Permita que compartan sus respuestas, luego provéales algunos ejemplos].

- Pedir permiso si quiere pasar tiempo con él
- Informar a dónde irán y qué actividad realizarán
- Establecer la hora en que deben regresar a casa
- Llamar por teléfono a sus padres si no le gusta el lugar, la gente o las actividades durante la «cita»

¿Qué otras reglas sugerirías a la familia de María para cuando vea a su novio?

Las reglas son límites o normas que nos ayudan a mantenernos seguros. Son pautas que nos ayudan a tomar decisiones saludables, honestas y afectuosas; además, evitan que otros nos maltraten o lastimen. También hay otras reglas importantes para un noviazgo. Para nuestra familia, estas son las reglas que queremos que sigas si decides tener un noviazgo.

Queremos que primero conversen con nosotros sobre estas reglas y luego podrán hablar con la persona con la que desean salir. Una cosa es poner una regla y otra, comunicarla y obedecerla. Queremos ayudarlos a hacer estas tres cosas: establecer, comunicar y obedecer las reglas.

Algunas reglas importantes para las citas son:



- 1. No cedas a la presión de tener novio o novia.** Espera hasta que seas mayor y ahora concéntrate en tus estudios, tus intereses, tu familia y tus amigos. No queremos que tengas novio hasta que tengas _____ años. [Los padres completan la edad].
- 2. Solo sal con personas cercanas a tu edad.** Las personas mayores a veces pueden ofrecer regalos o presionar a los adolescentes para que hagan cosas que son perjudiciales para su salud física y emocional.
- 3. Solo sal con personas que conozcas bien.** Asegúrate de conocer el carácter de la persona y la clase de elecciones que hace. Es mejor comenzar como buenos amigos antes de convertirse en novios. También es mejor salir en grupos, en lugar de solo los dos, disfruten de actividades grupales donde siempre haya supervisión y presencia de un adulto.
- 4. Limiten su intimidad física.** La intimidad física significa que dos personas se tocan y se besan, lo que puede conducir a las relaciones sexuales. También puede conducir a algunas emociones muy confusas y problemas de relación, especialmente para los adolescentes. Esperen, porque llegará la edad cuando puedan involucrarse profundamente con expresiones íntimas de afecto.
- 5. No drogas, no alcohol y no tabaco.** Estos son un peligro en cualquier momento, y son especialmente peligrosos en las relaciones de noviazgo.



¿Qué piensas acerca de estos límites?, ¿crees que tienen sentido y son razonables?

[Dé tiempo para discutir estos límites. Pregunte a los niños si tienen preguntas y respóndalas en la medida de sus posibilidades].

Es bueno saber y hablar sobre las reglas y los límites de una relación, cuando se inicia una relación de noviazgo. Eso permitirá que cada persona sepa cuáles son las reglas de la familia y qué espera la otra persona, especialmente sobre temas como las bebidas alcohólicas, las drogas, la conducta sexual, los comportamientos peligrosos y la violencia.

Si los compañeros de citas no respetan ni mantienen límites importantes, esa relación no es saludable. Dile a tus padres o a otro amigo adulto de confianza si te presionan para que hagas cosas que están fuera de tus límites.

3. Relaciones saludables: noviazgo y matrimonio



¿Cuáles son algunas de las palabras que hemos usado para describir las relaciones saludables?

[Ayude a los niños a decir las palabras y luego trate de recordar las definiciones].

Las relaciones románticas saludables muestran las mismas características que se ven en las relaciones familiares y de amistad: empatía, cooperación, compartir, amabilidad, honestidad, respeto, confianza, cooperación, paciencia y perdón.



La empatía

Significa que cada uno de ustedes comprende y se preocupa por cómo se siente y piensa la otra persona.

- ¿Cómo podría mostrar empatía una esposa si le acaban de decir a su esposo que su hermano está enfermo en un pueblo cercano? [Anímelos a que den varios ejemplos].

La cooperación y compartir

Son especialmente importantes en un matrimonio exitoso. El trabajo, el hogar, el dinero y el tiempo se comparten para garantizar que se satisfagan las necesidades de la familia.

- ¿Cómo demostraría un esposo que comparte, cuando recibe su cheque de pago en la empresa? ¿Cómo puede la esposa cooperar para usar sabiamente el dinero y los recursos?

La amabilidad y la paciencia

Son importantes para la paz y la felicidad de una familia.

- Si un niño tiene problemas para entender cómo terminar una tarea, ¿cómo puede un padre responder con amabilidad y paciencia mientras se asegura de que comprenda la tarea y la termine?

El respeto, la honestidad y la confianza

En un matrimonio, permiten que cada miembro de la familia dependa el uno del otro y proporcionan la seguridad de saber que cada persona es valiosa.

- Los vecinos a menudo se gritan cosas unos a otros y a sus hijos. ¿Esto demuestra respeto? ¿Cómo debe actuar una familia para mostrar respeto y generar confianza?

El perdón

En el matrimonio, ocurre cuando los esposos reconocen un error, piden perdón y su cónyuge no se enoja ni responde mal. Ser capaz de perdonar permite un nuevo comienzo y la oportunidad de hacer las cosas mejor. Veamos el siguiente ejemplo:

- La esposa estaba moviendo algunas herramientas para limpiar el jardín y la mesa de herramientas favorita de su esposo se cayó y se rompió. ¿Debería pedir perdón? ¿Cuáles son algunas formas en que su esposo podría responder?



¿Cómo crees que se aplican estas palabras a las citas o las relaciones románticas? ¿Cuáles son algunos ejemplos de citas o relaciones románticas? [Hable sobre cada una de las características y dé ejemplos en el noviazgo].

4. Influencias negativas/ amistades enfermizas



Nos hemos enfocado en las relaciones saludables de pareja, pero es posible que las relaciones de pareja a veces no sean muy saludables. Aquí hay unos ejemplos:

Los novios o novias controladores intentan que hagas lo que ellos quieren y no te permiten tomar tus propias decisiones.

Faltar el respeto significa no tratarte 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 te falta el respeto con palabras ofensivas o te lastima físicamente.

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

La presión para tomar decisiones incorrectas puede ser peligrosa y llevarte a poner en riesgo tu salud física, mental, emocional, relacional o espiritual. Es importante que tengas confianza en tus decisiones para que otros no te convenzan fácilmente de tomar decisiones incorrectas.

Si la persona con la que estás saliendo te intimida, te controla o te falta el respeto y te presiona para que hagas cosas que no son buenas para ti, ¡recuerda usar tus habilidades de rechazo! Primero di «¡No!» claramente; luego, usa la declaración similar a esta: «Yo No consumo drogas». Si continúan acosándote, «cambia» el tema, conversa mejor con otra persona o sal de ese lugar. Si la presión continúa, llama a tus papás, maestros o alguien de tu confianza para que te ayude a salir de la situación. ¡Eres importante para nosotros!

No queremos que quedas atrapado en una relación de noviazgo enfermiza.

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 de por vida entre un hombre y una mujer. Los esposos que mantienen una sólida relación trabajan unidos en la crianza de sus hijos.



¿Cuáles son algunas de las tradiciones en nuestra familia para las bodas y el matrimonio? ¿Quiénes son las personas que han estado casadas por más tiempo en nuestra familia? ¿Qué tradiciones especiales ha visto en nuestra comunidad?

[Si tiene fotos de bodas familiares, sáquelas para compartirlas y contar historias o recuerdos especiales asociados con ellas].

¿Cómo describirías a la pareja de novios ideal? [Sugiera a los niños que piensen en palabras de carácter como respetuoso, responsable, amable, trabajador].

Estas son algunas ideas, agreguemos una más: un compañero de citas ideal es alguien que tiene el mismo tipo de carácter que la persona con quien consideraría casarse. Eres digno de la amabilidad, el respeto, la honestidad y la confianza en el matrimonio, ¡incluso durante el noviazgo!



6. Resumen/conclusión

Hoy hemos hablado sobre **el noviazgo y el matrimonio**. Estas relaciones son muy importantes ya que forman la base de tu futura familia.

¿Qué fue lo que más te gustó de la sesión de hoy?

Espero que todos crezcan para experimentar relaciones saludables y positivas. ¡Espero verte crecer y que un día tengas tu propia familia! Gracias por participar en la sesión de hoy. [¡Dense un abrazo o choquen esos cinco!]

7. Actividades compartidas



- **Entrevistar a parejas casadas**

Invite a varias parejas casadas para entrevistarlas con su familia. Busque una pareja que haya estado junta durante mucho tiempo y otra pareja que se haya casado hace pocos años. Considere la posibilidad de una comida juntos o por separado.

Entre todos escriban una lista de preguntas para la entrevista. Aquí hay algunos ejemplos: ¿Cómo se conocieron? ¿Cuándo se casaron? ¿Qué es lo que más les gusta de estar casados? ¿Qué consejo le darían a otras personas que desean casarse, para que tengan éxito en el matrimonio? ¿Qué consideran lo más importante para un matrimonio sólido y saludable? Elija quién hará cada pregunta.

- **«Planificación» de la boda**

Deje que los niños imaginen cómo les gustaría que fuera su boda. Hágales estas preguntas: ¿Cómo te imaginas que serás cuando seas mayor de edad y estés listo para casarte? ¿Con qué tipo de persona te gustaría casarte? ¿Dónde te gustaría realizar tu boda? ¿Cómo sería el vestuario el día de tu boda? ¿A quiénes invitarías? ¿Qué música te gustaría para el día de tu boda?

Considere que hagan un dibujo de su boda o visitar una tienda de bodas y pretender que elijan qué vestuario usarán el día de su boda.

- **Noche de «cita» entre padres e hijos**

Planee una «cita» especial con cada uno de los niños. Trátelos de la forma en que le gustaría que los traten en una cita con otra persona. Elija una actividad especial fuera de la casa. Seleccione atuendos especiales y tome fotografías. Lleva flores u otro regalo.

Muestre modales como usted quiere que ellos muestren: abra y sostenga la puerta mientras entran, permita que se sienten primero, dígales lo especiales que son.



Explíquele a su hijo que cualquier persona con la que salga también debe tratarlo de esta manera.

- **Paseo familiar**

¡Caminar nos permite hacer ejercicio y conversar! Salgan juntos a dar un paseo de 20-30 minutos. Tome diferentes rutas en diferentes días si es posible. Pida a cada integrante de la familia que comparta sobre las «montañas y valles» de su día.

Compartan sobre sueños, metas y sobre cómo tener una salud óptima. Al final de la caminata, ¡choque esos cinco con todos!

Opcional: reserve una caminata cada semana o cada mes, para dar un paseo con cada uno de los niños, así tendrán la oportunidad de conversar personalmente con cada uno de ellos.



Propuesta de actividades para realizar con sus hijos según el nivel educativo en que se encuentran (bondad, responsabilidad y resiliencia)

Nivel de Educación Preprimaria:

- **Moldear una familia**

Invite a los niños a moldear una pareja de novios, utilizando plastilina, con los cuales puedan jugar de que realizan una boda. Luego moldeen varios niños. Explíqueles cómo el matrimonio da origen a una familia y todas las ventajas que se tienen en ella.

- **Comenten sobre las reglas**

Pregúnteles qué reglas de la casa les agradan y cuáles les desagradan y ¿por qué? Después, explíqueles las ventajas de tener reglas y, finalmente, cuénteles anécdotas de la protección que obtienen al respetar las reglas.

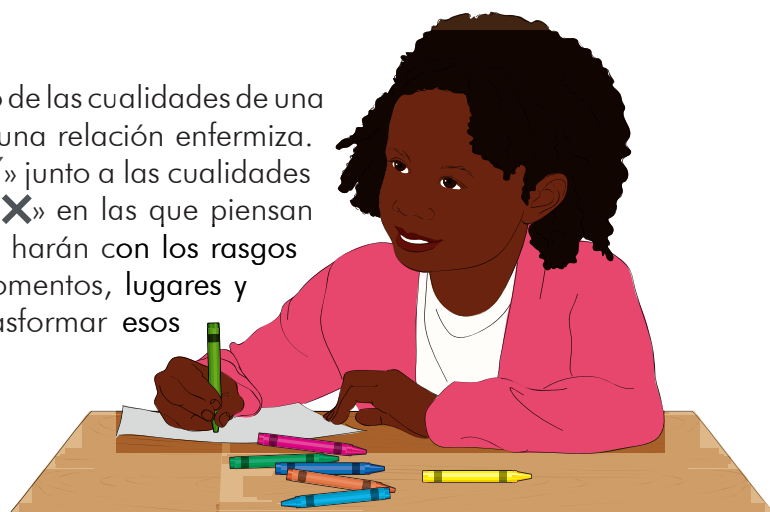
Nivel de Educación Primaria:

- **Reconociendo cualidades**

Solicite a sus hijos que elaboren unas tarjetas y escriban, de un lado, las características de una relación saludable y, del otro lado, escriban el nombre de alguien de la familia que haya mostrado esta cualidad en su trato con él. Invítelos a entregar esta tarjeta para agradecer esta cualidad y lo inviten a seguir mostrando esa característica.

- **Autoevaluando cualidades**

Invite a los niños a elaborar un listado de las cualidades de una relación saludable y los rasgos de una relación enfermiza. Pídales que coloquen un «cheque ✓» junto a las cualidades que consideran tener y una «equis ✗» en las que piensan que no tienen. De igual manera lo harán con los rasgos negativos y al final propondrán momentos, lugares y personas en donde procurarán transformar esos rasgos negativos en positivos.



Nivel de Educación Media:

- **Afiches**

Invite a sus hijos a elaborar afiches con las características de una relación saludable, de manera que coloquen una ilustración y un texto para invitar a todos a desarrollar esa cualidad. Estos afiches pueden colocarlos en distintas partes de la casa para recordar siempre el cultivo de estas características.

- **Tarjetas informativas**

Elaboren tarjetas en donde se ilustre y describan las características de una relación enfermiza y, al final, indicaciones de qué hacer en caso de encontrarse en una situación semejante. Luego, que elijan amigos o vecinos para entregarles estas tarjetas o bien colocarlas en lugares visibles de su vecindario.





www.mineduc.gob.gt

Síguenos en:



MineducGuate



MineducGT