



Ministerio
de Educación



Experiencia de aprendizaje N° 6: Promovemos una vida saludable y libre de drogas.

Área: Tutoría 1°2°

Dimensión: Personal y Social.

Habilidades socioemocionales: Postergación de la gratificación - Pospone una posible gratificación inmediata por la toma de una decisión responsable en el presente que será beneficiosa en el futuro.

Fecha: 15/09/2021

Actividad 3: Promovemos hábitos saludables para prevenir el consumo de drogas.

¿Qué aprenderé en esta actividad?

¡Qué interesante ha sido reflexionar juntas y juntos acerca de un tema que también nos afecta como adolescentes! Es muy importante que nos informemos para poder identificar conductas y/o situaciones de riesgo que nos puedan exponer al consumo de drogas, fortaleciendo así nuestras acciones de autocuidado.

Hoy analizaremos algunos hábitos saludables que pueden ayudarnos a prevenir el consumo de drogas y asegurar que continuemos con nuestro proyecto de vida.

¿Qué realizaras para lograr esta actividad?

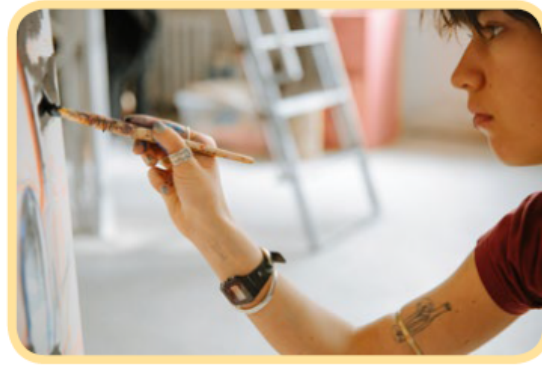
En esta actividad, elaborarán orientaciones para prevenir el consumo de alcohol y otras drogas empleando un material gráfico u otro que consideren conveniente. Para ello, observarán y analizarán imágenes que muestran hábitos saludables cuya práctica los puede ayudar a prevenir el consumo de drogas. Luego, se informarán sobre actividades que promuevan el bienestar y un estilo de vida saludable. Con esa información, elaborarán un horario de su rutina diaria en el que incorporarán actividades saludables.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Observa las imágenes



Autor: tirachardz / Vía: Freepik



Autor: Polina Zimmerman / Vía: Pexels



Autor: martyna1802 / Vía: Freepik



Vía: Familia Internacional

Reflexiona:

1.- ¿Crees que estas imágenes nos muestran hábitos saludables?, ¿por qué?

.....

2.- ¿Qué actividades y/o hábitos saludables sueles realizar en tu vida diaria? ¿Cuáles de estas actividades contribuyen a prevenir el consumo de drogas?

.....

3.- ¿Sabes lo que son los hábitos saludables?

.....

Ideas o conceptos claves

Practicamos hábitos saludables

- Realiza actividades físicas como hacer deporte, bailar y practicar yoga. Asimismo, las actividades recreacionales tienen importantes beneficios para la salud y contribuyen a llevar una vida sana, libre de drogas.
- Duerme siete u ocho horas cada noche.
- Come lo más saludable posible y en los horarios adecuados.
- Mantén limpios y ordenados tus espacios personales.
- Desconéctate. Nos hace muy bien encontrar pasatiempos que no están ligados al teléfono celular o la televisión: lee, escribe, pinta, cocina, canta, etc. **¡Encuentra otras pasiones!**
- Pon pausa. A veces está bien no hacer nada y no estar para nadie más que para ti.

Prestamos atención a lo que sentimos

- En este contexto es normal sentir cierto nivel de estrés. Acéptalo y no te culpes por ello.
- Pregúntate siempre ¿cómo me siento? Y, si puedes, dale un nombre a ese sentimiento: enojo, temor, soledad, ansiedad, etc.
- Siente también tu cuerpo: ¿te duele algo? ¿Sientes algún malestar corporal?
- Si tienes ganas, háblalo abiertamente con alguien con quien tengas confianza.

Nos involucramos y participamos en la nueva convivencia familiar

- Participa de las tareas del hogar. Puedes, por ejemplo, ayudar a cocinar, poner la mesa o limpiar. Así, aprenderás cómo se hace, y liberarás a las personas adultas de realizarlo solas.
- Propón hacer un horario o plan de responsabilidades por día para cada miembro de la familia.
- Pasa tiempo de calidad con tus hermanas y hermanos o con toda la familia. Pueden jugar, cocinar, leer, ver películas, contar historias o simplemente conversar.

Recuerda: Tener una vida saludable implica tomar decisiones responsables.

¡Ponemos en práctica lo aprendido!

Llegó el momento de poner en marcha toda nuestra creatividad. Revisemos las acciones de prevención que hemos desarrollado y respondamos: **¿Qué hábitos puedo incorporar en mi rutina?, ¿por qué?** Para contestar esta pregunta, seguimos los siguientes pasos:

Primero: Revisa e identifica en tu rutina diaria qué hábitos saludables tienes. Luego, mejora tu rutina e incorpora actividades que te permitan mantenerte saludable.

Segundo: Revisa tu rutina y verifica si has incorporado alguna de estas actividades saludables:

1. Juegos físico-motores (de caminar, correr, saltar, lanzar y recibir, en espacios reducidos).
2. Rondas, saltos y estiramientos.
3. Baile con cualquier género musical.
4. Quehaceres de casa (cocinar, barrer, limpiar, arreglar y pintar ambientes, etc.)
5. Actividad físico-deportiva (rutina de ejercicios con secuencia lógica): usando algún aparato en casa (caminadora, bicicleta, botella, escoba u otros), siguiendo un programa televisivo, CD o en Youtube (fitness, aeróbicos, yoga, tai chi, etc.).
6. Otras actividades: leer, pintar, cantar, tejer, escuchar música, etc.

Si gustas, puedes incorporar otras actividades que puedas realizar de acuerdo con tus posibilidades.

Tercero: Establece un horario para cada actividad y averigua quién te puede acompañar a hacer los ejercicios que propusiste.

¡Vamos, tú puedes lograr este reto!

En resumen

Aprender a tomar decisiones adecuadamente es una herramienta importante para sentirnos fuertes y seguros y seguros.

- Desarrollar habilidades sociales como la toma de decisiones, la comunicación asertiva, etc. nos permitirá decir no ante la presión de grupo y afrontar situaciones de riesgo ante el consumo de drogas.



Mis Aprendizajes

Ahora, mira tus aprendizajes. Marca con una "X" en el recuadro según corresponda.

Aprendizajes	Mucho	Más o menos	Poco
Reflexioné sobre la importancia de tener organizada mi rutina de actividades saludables.			
Propuse acciones saludables de forma autónoma a través de una rutina de actividades para prevenir el consumo de drogas.			