

DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN PRIMARIA

Cartilla Pedagógica

Educación de la Sexualidad

Quinto y Sexto Grado de Educación Primaria

2



ACTIVIDADES SUGERIDAS PARA TRABAJAR
AUTOESTIMA, HABILIDADES, PROYECTO
DE VIDA Y VALORES

MI DESARROLLO PERSONAL Y SOCIAL

El desarrollo personal y social es un proceso que favorece la formación del ser humano en las diferentes etapas de la vida, que le permiten desarrollar habilidades y destrezas para conocerse, valorarse, comprender y manejar las emociones, sentimientos, aprender a relacionarse con las demás personas de forma armónica, a potencializar sus características personales para la comunicación, la toma de decisiones y el desarrollo de un “Proyecto de vida” concreto y realizable en el medio donde se desenvuelve.

CONTENIDOS

Autoestima

Actividad 1

¿Cómo veo y valoro mi imagen corporal?

2

Actividad 2

Me descubro y me quiero: tomo conciencia de mi manera de ser y actuar

5

Actividad 3

Descubro mis gustos y talentos

8

Habilidades para la vida

Actividad 1

Aprendo a comunicarme con respeto y amabilidad

11

Actividad

Aprendo a tomar decisiones adecuadas a mi edad

13

Actividad 3

Planeando nuestra vida para construir nuestro futuro

15

Valores

Actividad 1

Escucho y comprendo a las y los demás sin importar las diferencias

18

Actividad 2

Mis valores (orden, honestidad, colaboración, respeto, amistad, justicia y solidaridad)

21

AUTOESTIMA

Actividad 1

¿Cómo veo y valoro mi imagen corporal?

Objetivo:

Contribuir al fortalecimiento de su imagen corporal a través del aprecio y reconocimiento de sí mismo.

Materiales:

Revistas.

Paso 1:

Inicie dando la bienvenida y un saludo amigable a niñas, niños o preadolescentes. Oriénteles que observarán a su compañera o compañero de al lado y luego dirán qué es lo más bonito que observan de su imagen corporal. Pregúnteles en qué piensan cuando escuchan la palabra imagen corporal. Luego animeles a realizar el siguiente ejercicio.

Paso 2:

La figura de moda¹. Lleve revistas de moda en donde aparezcan fotos de hombres y mujeres de cuerpos “esculturales”, imágenes de libros antiguos o de pintores clásicos en donde pueda apreciarse cómo ha ido variando el concepto de belleza del cuerpo a través de la historia. Animarle a:

Comentar cuál es la “idea de figura ideal” que se proyecta hoy en día para hombres y mujeres desde las revistas de moda, anuncios y medios de comunicación. Hacer una lista detallada de las características principales de esos modelos.

Revisar las fotos y láminas que llevó, para hacerles notar:

- Que el modelo de belleza es relativo y ha ido cambiando a través de la historia y lo que hoy algunos consideran atractivo (ser delgado/a), en otras épocas no gustaba y demostraba poca salud, considerándose bellas a las mujeres “hermosas”.
- En algunos casos nos encontramos con personas que al no poder tener esa “figura ideal” de ahora, les produce cierto grado de angustia, de problemas alimenticios y de salud.
- Que en una foto un/a modelo o artista puede parecer “despampanante”, pero puede no serlo ni parecernos atractiva si la conocemos personalmente, pues la foto de la revista no

1

Actividad adaptada de la Guía de Educación Integral de la Sexualidad de Fe y Alegría y el UNFPA. Nicaragua, 2012

siempre expresa su imagen real, ya que las retocan y las toman desde ángulos en donde la persona pueda explotar sus “atributos” y verse “sexy”.

Reflexionar con ellos sobre cuáles podrían ser valores indiscutibles del cuerpo y la figura corporal. Por ejemplo:

- Tener un CUERPO SANO (bien alimentado, activo, limpio, que descansa lo suficiente, etc.)
- Tener un CUERPO “EXPRESIVO” (que hable por uno, exprese emociones y tenga “gracia”)
- Tener un CUERPO “SENSIBLE” (que siente y sabe dar y recibir cariño).

Concluya haciéndoles ver que, más que las características físicas de la figura corporal, es importante tener un cuerpo saludable, expresivo y sensible, porque eso es y será más atractivo para la sexualidad y las relaciones de pareja, que una belleza fría y distante que provoca a todos y a nadie en particular.

Paso 3:

Organícelos en tres equipos y sugiérales que elijan dos integrantes por equipo, niña y niño para participar como modelos en una pasarela. Todas y todos participan dándoles instrucciones y apoyándoles para que hagan una buena presentación (pueden peinarlos, ponerles accesorios, pintarles). Una vez que estén listas y listos, oriénteles que realicen el desfile. Las y los demás harán dos filas, formando un pasillo y los modelos, niña y niño, pasarán desfilando por el centro. Durante este desfile, pueden modelar, mostrando y sintiéndose orgullosos de sí mismos. Las y los demás deben animarles, aplaudirles y decirles lo bien que se ven. Pregúnteles cómo se sintieron, cómo valoran lo que sus demás compañeros hicieron para que ellas y ellos se sintieran bien. Retroaliméntelos haciéndoles ver que cada persona tiene una imagen de lo que quiere, y que generalmente esa imagen no coincide con las personas que los medios de comunicación (las revistas de modas, los anuncios de televisión, los concursos de belleza) nos presentan como “ideales”. Debemos aceptarnos como somos.

Paso 4:

Esta actividad puede evaluarla, tomando en cuenta los conocimientos previos que aportaron sobre el tema, cuando compartieron quiénes eran, la participación en todos los ejercicios propuestos. Solicitar que anoten en el cuaderno sus nuevos aprendizajes.

Pueden hacer la evaluación cualitativa para valorar el grado de satisfacción, los conocimientos adquiridos y la metodología utilizada; haciendo preguntas de control tales como: ¿Qué aprendimos? ¿Qué fue lo que más les gustó? ¿Qué no les gustó? ¿Por qué no les gustó?, ¿Qué podemos hacer para compartir lo que aprendimos con nuestras familias y con otros niños y niñas?

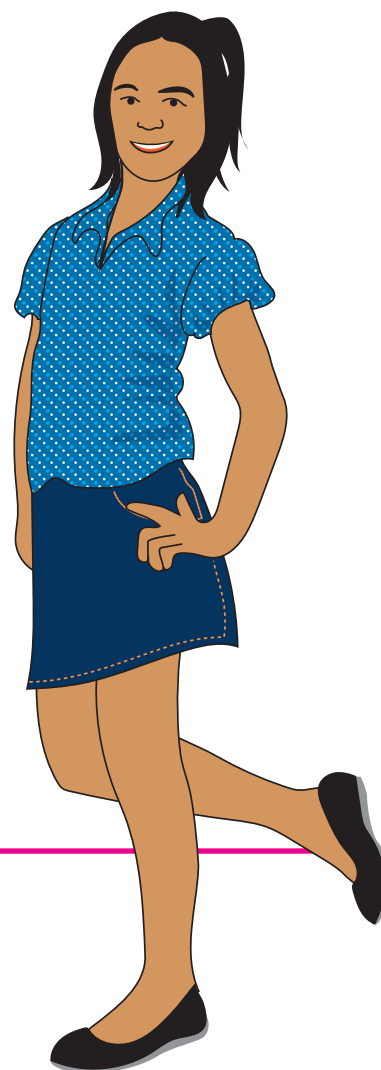


Información básica:

La imagen corporal es la expresión externa de lo que somos, la forma a través de la cual nos ven los demás, y la que podemos apreciar cuando nos vemos en el espejo. Influye en todas las relaciones y consideraciones que hacemos sobre nosotras o nosotros mismos, por eso, es un elemento esencial de la autoestima.

La imagen corporal es tan importante, que en algunas edades como en la adolescencia, se convierte para muchos en la máxima preocupación. Como en el campo de las relaciones interpersonales íntimas, especialmente en las sexuales, la figura corporal tiene aún mayor importancia, pues influye en la aceptación el deseo, la atracción y hasta en el proceso de enamoramiento. Sin embargo, es necesario y saludable aceptar la figura corporal que uno tiene, para poder tener confianza en sí mismo/a y abrirse a las demás personas.

El desarrollo de nuestra autoimagen y autoconcepto comienza desde la niñez en el seno familiar y con las experiencias e información que asimilamos del entorno. El producto de la autopercepción es subjetivo y puede discrepar con la realidad. La apariencia física de una persona no determina su valor, hay otros aspectos como los sentimientos, las cualidades, habilidades, talentos y valores que son más importantes, que se asimilan con el tiempo.



Actividad 2

Me descubro y me quiero: tomo conciencia de mi manera de ser y actuar

Objetivo:

Mejorar la autoestima a través de la reflexión sobre la manera de ser de las personas, su relación con los demás, y la imagen que proyectan.

Materiales:

Hojas de papel, lápices, crayolas y cuaderno.

Paso 1:

Inicie dando la bienvenida y solicite que escriban en su cuaderno la respuesta a la pregunta ¿Quién soy yo?. Explíqueles que van a presentarse expresando una cualidad que les caracteriza ejemplo: “yo soy María y soy alegre”. Cuando todas y todos se hayan presentado, comparta que cada persona es diferente, tienen su propia forma de ser, de expresar sus sentimientos, gustos, necesidades y sus talentos.

Paso 2:

Todas y todos somos valiosos.

Comente que cada persona puede tener una alta autoestima y sentirse bien consigo misma o mismo si acepta que es valiosa y tiene cualidades y defectos como todas las personas. Nosotros valemos por lo que somos y no por lo que los demás piensen o digan de nosotras y nosotros, si nos elogian o no.

Pídales reflexionar sobre cuáles son sus “puntos débiles” de su manera de ser, cuáles pueden mejorar, y cómo pueden hacerlo. No deben comentarlos, solo analizarlos.

Concluya preguntando ¿Cómo podemos mejorar nuestra autoestima? Permita que se expresen libremente y luego amplíe sus aportes con las siguientes ideas:

- Reconociendo que queremos mejorarla.
- Aceptando que podemos hacerlo.
- Analizando lo que nos gusta y nos disgusta de nosotras o nosotros.
- Sacándole provecho a lo que nos gusta.
- Identificando lo que nos disgusta y podemos cambiar, e intentar hacerlo.
- Aceptando lo que no podemos cambiar.
- Sintiéndonos felices por nuestros logros.

Paso 3:

Mensajes sobre la autoestima. Anímelos a analizar y comentar lo siguiente:

- a. ¿Sólo las personas atractivas tienen alta autoestima? No. Lo importante no es ser atractivo/a ante los ojos de las demás personas, sino sentirnos bien con uno mismo.
- b. ¿Son “creídas” o presumidas las personas que tienen una alta autoestima? No. La gente que conoce sus capacidades y se quiere, toma decisiones con más seguridad, y lo refleja en su manera de ser y actuar. No necesita demostrar nada, pues sabe lo que es y lo que vale.

¿Cómo influye la autoestima? (Reflexión personal)

Invíteles a sentarse cómodos, relajarse y pensar en lo que usted vaya diciendo:

“Recuerden la última vez que se sintieron mal internamente: inseguros/as, tristes, preocupados/as”. “Ahora recuerden la última vez que se sintieron bien: con tranquilidad, con seguridad, con orgullo y felices por algo que habían hecho”.

¿Cuál de las dos situaciones puede afectar la autoestima? Escúcheles y luego díales que si bien puede afectarles, esto no debe ser permanente y que se puede salir de la situación utilizando las ideas o pensamientos positivos que se mencionaron anteriormente para mejorar la autoestima.

Permita que expresen sus vivencias y concluya haciéndoles ver cómo la autoestima que tenemos, influye en nuestra manera de ser y actuar con las demás personas.

Paso 4:

Si esta actividad es utilizada por un docente, puede evaluarla tomando en cuenta los conocimientos previos que aportaron sobre el tema cuando compartieron quiénes eran, la participación en todos los ejercicios propuestos.

Pueden hacer la evaluación cualitativa para valorar el grado de satisfacción, los conocimientos adquiridos y la metodología utilizada; puede hacer preguntas de control tales como: ¿Qué aprendimos? ¿Qué fue lo que más les gustó? ¿Qué no les gustó? y ¿Por qué?, ¿Qué podemos hacer para compartir lo que aprendimos con nuestras familias y con otros niñas y niños?

Ideas fuerza



Información básica:

La autoestima es la valoración que cada persona hace de sí misma. Incluye la capacidad de descubrirse, conocerse, aceptarse, respetarse, valorarse y quererse. La autoestima se fortalece reconociendo nuestras fortalezas y debilidades para que, trabajando sobre ellas, podamos ir alcanzando nuestra plena superación personal.

Para tener una valoración objetiva de sí misma, toda persona necesita conocerse, saber quién es y tener conciencia de su propia identidad, tanto en cuanto a información personal, como en relación a su aspecto y cualidades físicas, a su manera de ser, sentir y actuar (comportamientos, sentimientos, cualidades, gustos, talentos y preferencias, entre otros).

Al hablar de nuestra manera de ser, nos referimos a la forma en que nos relacionamos con los demás. El objetivo es que las y los estudiantes tomen conciencia de sus características en el comportamiento y trato con otras personas y descubran los aspectos positivos o negativos de su modo de ser, a través de su propia reflexión personal.

Es necesario recordar que todas las personas somos diferentes. Debemos conocer que tenemos habilidades, gustos diferentes y una determinada manera de ser y tratar a las demás personas para corregir las que podamos mejorar, y aceptar las que no podemos cambiar.



Actividad 3

Descubro mis gustos y talentos

Objetivo:

Promover la identificación de cualidades y habilidades personales, gustos y talentos.

Materiales:

Hojas de papel, lápices, y cuadernos.

Paso 1:

Inicie dando un saludo y la bienvenida. Converse sobre lo siguiente:

Pregunte ¿todas y todos somos iguales o existen diferencias? ¿Por qué? Invíteles a mencionar de manera libre y voluntaria las diferencias entre niñas y niños. Cuando hayan concluido, explique que todas las niñas y niños somos diferentes: tenemos cualidades, gustos y talentos propios que nos hacen sentir contentos y especiales.

Pídales que en su cuaderno anoten sus propias cualidades y talentos. Luego se juntarán en pareja para mostrarse lo que escribieron y comentar un poco más. Luego cada pareja deberá presentar sus conclusiones al resto del grupo. Invíteles al siguiente ejercicio.

Paso 2:

Todas y todos tenemos gustos y talentos.

Comente que cada persona es valiosa y tiene sus propios gustos y talentos. A continuación, organíceles en un círculo para realizar el juego de “El cartero”. Explique que todas y todos cambiarán de lugar cuando usted diga ¡Llegó carta para...! Y menciona un gusto o un talento que puedan tener.

Puede completar la frase “llegó carta para...” utilizando las siguientes ideas:

- Quienes les gusta jugar.
- Quienes les gusta bailar.
- Quienes saben cantar.
- Quienes les gusta recitar o escribir poemas.
- Quienes aman a sus familias.
- Quienes les gusta el centro educativo.
- Quienes les gusta leer libros.
- Quienes saben tocar algún instrumento.

- Quienes saben utilizar la computadora.

La persona que queda sin silla pasa a conducir la actividad y así sucesivamente.

Concluya preguntando: ¿Qué importancia tiene reconocer que todas las personas valemos y tenemos gustos y talentos? ¿Cómo podemos reconocer nuestros gustos y talentos? ¿Cómo podemos darlos a conocer? Permita que se expresen libremente y que reflexionen sobre la importancia de reconocer nuestros gustos y talentos. Dígales que pasarán al siguiente ejercicio donde aprenderán más sobre el tema.

Paso 3:

Entréguales a las y los estudiantes una hoja de papel blanco (puede ser de reúso) y que escriban en la parte superior de la hoja *“soy bueno o buena para...”*. Luego se pegan la hoja en la espalda, ayudándose unos a otros. Dígales que van a caminar por el espacio (aula o patio) mientras usted suena las palmas de sus manos, cuando deje de palmear, deben buscar a una o un compañero y anotar en su papel una palabra que refleje algún talento que le observen. En la siguiente ronda, dé la orden de buscar a otra u otro compañero y así puede hacer varios intercambios. Vea que todos tengan algo escrito en la hoja.

Pida a cada estudiante leer en voz alta lo que le escribieron en su hoja y valorar si sabía que tenía esas cualidades y talentos. Solicite que compartan cómo se sintieron al saber lo que sus compañeros escribieron sobre sus cualidades y talentos. Finalice retroalimentándoles con las ideas fuerza que tiene al final de la actividad.

Permita que expresen sus vivencias y concluya que cada quien tiene su propia manera de ser, gustos y talentos que los hacen ser únicos y valiosos.

Paso 4:

Agradezca la participación de todas y todos en los diferentes juegos y actividades. Evalúe realizando las siguientes preguntas: ¿Qué les pareció el tema? ¿Cómo podemos hacer para apreciar y demostrar nuestros talentos? ¿Cómo podemos ser cada día mejores? Solicite que anoten en sus cuadernos lo que más les gustó y como tarea lo compartirán con sus familias.

Ideas fuerza



Información básica:

Todas las personas tenemos nuestros propios gustos y talentos, los cuales tenemos que ir descubriéndolos y poniéndolos en práctica. Recuerde que los talentos van más allá de tocar la guitarra o bailar como un profesional. Los talentos vienen en todas las formas, tamaños y se extienden a muchas áreas de nuestra vida, por eso es importante valorarse a sí mismo y tener presente:

- Lo que nos gusta y lo que podemos hacer bien.
- Recordar lo que hayamos disfrutado y que nos haya hecho sentir destacados en algún momento de la vida en el centro educativo, la familia y su comunidad. Podemos ayudarnos con responder a las preguntas como “¿Qué me enorgullece más de lo que he hecho?” o “¿Cuándo estuve tan orgulloso que no me importó lo que pensaban las y los demás?”, lo bueno que tengo es... lo que disfruto más es... lo que me hace diferente al resto es...
- La manera en que he resuelto situaciones difíciles.
- Las cosas que nos ponen contentos o contentas.
- Evaluar para qué somos buenos o buenas, hay que pensar en aquello que nos salga natural, cosas que no nos cuesten mucho trabajo. Alguna vez le has dicho a alguien “Déjeme ayudarlo, es más fácil si yo lo hago” ¿Ves que corriges a los demás? Este tipo de comportamiento nos indica que somos buenos en algo.
- Aquellos momentos que hemos tenido éxito o cuando lo que hayamos hecho nos haya salido muy bien.
- Pensar lo que queremos lograr en la vida y de preferencia digámoslo o escribámoslo.
- Preguntemos a las y los demás cuáles son nuestros talentos, eso nos ayudará más fácilmente a descubrirlos.
- Dedicar tiempo para sí mismos y para hacer cosas nuevas.
- Poner en práctica las habilidades que se tienen y trabajar diariamente por ellas.
- Leer, estudiar y participar en actividades diferentes, que nos gusten y que nos llamen la atención: ejemplo, nadar, cantar, aprender de historias, ayudar en las labores de la casa, otros.

En conclusión recordemos:

- Sobre todas las cosas, ser uno mismo: no poner tanta atención a lo que piensen las demás personas.
- Tengamos confianza en nosotras y nosotros mismos. ¡Mostremos nuestros talentos!
- Cada quien es cada quien, por tanto nadie es igual que nadie, pero todos somos seres valiosos. Mostremos lo que somos y lo que sabemos hacer bien, no imitemos a nadie.
- Conversemos con nuestras amistades y preguntémosles qué les gusta más de nosotras o nosotros.
- Ayudemos a nuestros amigos y amigas a identificar sus talentos. ¡Quizá descubramos otros que tengamos!



HABILIDADES PARA LA VIDA

Actividad 1

Aprendo a comunicarme con respeto y amabilidad

Objetivo:

Reflexionar sobre las formas de comunicación y las normas de cortesía para tener una bonita convivencia.

Materiales:

Cuadernos y lápices.

Paso 1:

Inicie dando la bienvenida y solicite que de manera voluntaria digan ¿Cuáles son las palabras mágicas que podemos decir cuando nos comunicamos con las demás personas?

Todas las niñas y niños pueden comunicarse de manera distinta, con calma, con preocupación, con deseos de ser escuchados, de sentirse atendidas y atendidos, todo lo podemos lograr si nos comunicamos de manera fraterna, amable y solicitando lo que queremos de forma apropiada.

Paso 2:

A pedir lo que queremos de buenas maneras:

Pídales que hagan dos filas, ubicándose uno frente al otro. Cuando cada quien tenga al frente a un compañero o compañera, quien será su pareja, le dirá que conversen por un minuto con esa persona que tienen al frente sobre algo que quieren conseguir y le dirán de todas las maneras para lograrlo, por ejemplo, quiero ir a jugar, ¿me podrías acompañar? Así mencionarán diferentes cosas que quieren hacer, pero su compañero le dirá siempre NO... Luego se invierten el juego, quienes decían no ahora pasarán a pedir lo que quieran y su compañera o compañero harán lo mismo, le dirán no... El objetivo es lograr que les digan sí, pero todo debe ser solicitado con amabilidad.

Concluya preguntando: ¿Qué les pareció el ejercicio? ¿Cómo podemos comunicarnos las personas? ¿Qué podemos hacer para llevarnos bien? Permita que se expresen libremente y que reflexionen que todas las personas nos debemos respeto y que podemos decir lo que queremos y pensamos de forma amable sin ofender ni hacerle daño a nadie.

Paso 3:

Invíteles a realizar el siguiente ejercicio; "El súper reportero o la súper reportera". Divida al grupo en dos y les orienta que unos serán comunicadores y otros entrevistados, las y los súper reporteros les harán una entrevista respondiendo a la pregunta "¿Cómo les gusta que les hablen y que les pidan algo?"

Las y los comunicadores harán las preguntas a varios entrevistados. Se les pide que tomarán nota de las respuestas que le brinden las o los entrevistados. Al finalizar que de manera voluntaria compartan como si estuvieran en un programa de radio o televisión las respuestas a las preguntas. Si les parece bien, también los podrían dramatizar.

Permita que expresen sus vivencias de la actividad y concluya que cuando solicitemos algo lo hagamos de una buena manera, respetando a todas las personas.

Paso 4:

Agradezca la participación de todas y todos en las diferentes actividades y evalúe realizando las siguientes preguntas: ¿qué les pareció el tema? ¿Cómo podemos pedir lo que queremos de buena manera?, ¿Qué podemos hacer para comunicarnos mejor con las demás personas? Solicite que anoten en sus cuadernos lo que más les gustó y como tarea lo compartirán con sus familias.

Pueden hacer la evaluación cualitativa para valorar el grado de satisfacción, los conocimientos adquiridos y la metodología utilizada; puede hacer preguntas de control tales como: ¿Qué aprendimos? ¿Qué fue lo que más les gustó? ¿Qué no les gustó? y ¿Por qué?, ¿Qué podemos hacer para compartir lo que aprendimos con nuestras familias y con otros niños y niñas?

Ideas fuerza



Información básica

Todas las personas podemos comunicarnos de manera amigable, amable, respetuosa, pidiendo las cosas por favor y agradeciendo a cada momento, es estar abiertos a escuchar y opinar sin ofender ni dañar a nadie, poniendo en práctica los valores que hemos aprendido en la casa y en el centro educativo.

Cuando tengamos algo que decir a la otra persona, digámoslo como nos gustaría que nos lo digan a nosotras o nosotros mismas. A continuación algunas ideas para comunicarnos mejor:

- Utilicemos un lenguaje respetuoso.
- Utilicemos frases en primera persona (yo) para comunicar cómo nos sentimos, lo que pensamos y lo que queremos o necesitamos.
- Escuchar a la otra persona.
- En una conversación mantener la calma.
- Las palabras mágicas para tener una conversación, una comunicación y un diálogo agradable es pedir las cosas por favor y dar las gracias todas las veces que podamos.

Actividad 2

Aprendo a tomar decisiones adecuadas a mi edad

Objetivo:

Compartir ideas acerca de cómo tomar decisiones adecuadas con el fin de tener una vida bonita, tranquila y segura.

Materiales:

Lápices y cuadernos.

Paso 1:

Inicie dando la bienvenida y solicite que de manera voluntaria digan ¿Qué decisiones toman las niñas y los niños en sus casas?

Explique que las niñas y niños pueden tomar decisiones en dependencia de su edad pero que estas deben ser adecuadas para vivir contentos y tener un buen futuro.

Paso 2:

Juguemos a tomar decisiones:

Pídales que se organicen en equipos que tengan igual número de integrantes y que harán de actores y actrices. Cada equipo dramatizará tres situaciones donde tengan que tomar alguna decisión ya sea en la casa, en el centro educativo o en el barrio. Las obras tienen que reflejar lo que sucede, es decir cuál es la dificultad y qué harán para solucionarla.

Cada equipo pasa a compartir su trabajo. Concluya preguntando: ¿Qué les pareció el ejercicio? ¿Cómo podemos tomar buenas decisiones? ¿Qué podemos hacer para que una decisión nos traiga resultados positivos? Permita que se expresen libremente y luego decirles que las personas adultas todos los días tomamos decisiones y que algunas son muy buenas pero que otras no son tan buenas y que podemos equivocarnos, pero que lo mejor es no cometer los mismos errores.

Paso 3:

Invíteles a realizar el siguiente ejercicio de reflexión y relajación. Solicite que sentados en sus sillas o en el piso, cierren sus ojos, hagan tres respiraciones profundas y que piensen en lo que quieren ser cuando sean grandes, les puede ayudar diciéndoles algunas frases para que las vayan completando en su mente y sin hablar:

- Me gustaría pasar el grado y para eso tengo que...

- Me gustaría tener más amigos y para eso tengo que...
- Me gustaría ser siempre una buena persona y para eso tengo que...
- Me gustaría llegar a ser un gran profesional y para eso tengo que...
- Me gustaría conocer otros lugares y para eso tengo que...
- Me gustaría que me tomen en cuenta y para eso tengo que...

Puede utilizar todas las frases que quiera, sólo dígales que cada quien es dueño de sus propias decisiones, pero que lo que decidamos procuremos que sea para nuestro bienestar.

Paso 4:

Agradezca la participación de todas y todos en las diferentes actividades y evalúe realizando las siguientes preguntas: ¿Qué les pareció el tema? ¿Cómo podemos tomar mejores decisiones? ¿Qué podemos hacer para vivir bonito y con tranquilidad? Solicite que anoten en sus cuadernos lo que más les gustó y como tarea lo compartirán con sus familias.

Ideas fuerza



Información básica

Todas las personas en cada momento estamos tomando decisiones; elegimos la ropa que nos queremos poner, lo que más nos gusta, lo que nos hace sentir bien, es decir tomamos decisiones desde las más pequeñas hasta otras que nos cambia nuestra vida. Para tomar decisiones tengamos en cuenta lo siguiente:

- Elijamos lo que creamos que nos hará sentir más felices.
- Pensemos en lo que queremos lograr antes de tomar una decisión, es decir tomémonos nuestro tiempo para decidir por algo o por alguien.
- Elijamos entre varias opciones; busquemos información y pensemos en lo que nos traerá mejores resultados.
- Busquemos alternativas y puntos de vista, no nos dejemos llevar sólo por una emoción y un deseo momentáneo.
- Tomemos lo bueno de otras personas pero sin compararnos porque cada quien es diferente.
- Pensemos que las decisiones tomadas pueden ser buenas o no tan buenas, pero evitemos culparnos por lo ya hecho, intentemos no volverlo a hacer.
- Podemos pedir ayuda a otras personas cuando queramos tomar una decisión. Tomemos lo que consideremos para nuestro bienestar y tranquilidad.

Actividad 3

Planeando nuestra vida para construir nuestro futuro

Objetivo:

Reflexionar acerca de las formas de planear la vida y lo que pensamos hacer en el futuro.

Materiales:

Cuadernos y lápices.

Paso 1:

Inicie dando la bienvenida y solicite que de manera voluntaria digan ¿Qué quieren ser en el futuro?

Explique que todas y todos podemos planear nuestra vida y construir nuestro futuro, pero hay que trabajar por ello cada día. Invíteles a realizar la siguiente actividad.

Paso 2:

Cada quien construye su futuro.

Prepare una guía o listado de preguntas motivadoras que les permita reflexionar sobre la posibilidad de poder definir el futuro. Aproveche sus respuestas para valorar si tienen una visión propositiva (“cada quien define lo que quiere ser”) o conformista (no tengo oportunidades, mi familia no tiene recursos, depende del destino, entre otros).

Escriba en la pizarra “construir el futuro”, pida que lo interpreten y explique o amplíe lo que considere necesario.

Explique que tomar decisiones está relacionado con la posibilidad de construir y forjarse un futuro. El futuro se “construye” todos los días, a través de nuestras acciones:

“Si estudio, me preparo para un mejor futuro. Si decido salirme de la escuela para trabajar, limito mi futuro”.

“Si tengo o causo un embarazo siendo púber, limito mi futuro. Si decido cuidarme, puedo alcanzar mis metas”, etc.

Concluya pidiéndoles señalar otro tipo de decisiones que se deben tomar para poder “construirse” un mejor futuro.

Paso 3:

Invíteles a dibujar un río “el río de su vida” que piensen en lo que quieren ser cuando sean grandes y anotar los pasos que irán dando para alcanzarlo, les puede ayudar diciéndoles algunas frases para que las completen:

Me gustaría ser doctor o doctora para ello tengo que:

- Venir a el centro educativo todos los días.
- Hacer mis tareas diario y estudiar.
- Pasar todos mis grados.
- Estudiar medicina cuando me bachillere.

Paso 4:

Agradezca la participación de todas y todos en las diferentes actividades y evalúe realizando las siguientes preguntas: ¿Qué les pareció el tema? ¿Cómo podemos construir nuestro futuro? ¿Qué podemos hacer para alcanzar lo que nos proponemos? Solicite que anoten en sus cuadernos lo que más les gustó y como tarea lo compartirán con sus familias.

Ideas fuerza



Información básica

Este contenido se refiere a la “posibilidad de construir el futuro”, lo cual demanda tener algunas destrezas básicas como SABER TOMAR DECISIONES. La toma de decisiones está estrechamente relacionada con la posibilidad de decidir sobre nuestra vida y poder “construir” nuestro futuro.

De manera intencionada se utiliza la palabra “construir”, para dar a entender que ese proceso de pensar, soñar y llegar a tener un determinado futuro no es una idea que viene de repente y surge de la nada, sino que va formándose, moldeándose y adecuándose a las nuevas circunstancias y metas que paulatinamente cada persona va alcanzando.

Nos interesa afianzar en las y los estudiantes la idea de que cada quien puede y debe tener el control de su propia vida y definir su futuro, sin dejar que otros lo decidan por uno, porque la vida o futuro que cada persona se forje depende de ella, de sus motivaciones, sueños, la disposición, sus medios y ganas de alcanzar lo que deseamos.

Dos aspectos importantes en este contenido es tener claro lo que queremos llegar a ser (en ese futuro, cualquiera sea el plazo que definamos), y que necesitamos hacer un plan (desde este momento hasta entonces) para poder llegar a alcanzarlo.

Es importante trabajar estos aspectos en estas edades en que las y los estudiantes se empiezan a inquietar por su futuro, por lo que debemos saber orientarlos adecuadamente para que aprendan a tomar buenas decisiones que les ayuden a alcanzar sus metas y proyectos.

Al vincularlo con la toma de decisiones, estamos formando en ellos/as la capacidad de construir conscientemente su futuro, lo que supone analizar y sopesar diferentes alternativas posibles, como requisito necesario para poder tomar decisiones bien pensadas en todos los ámbitos de su vida, especialmente en aquellos que influyen directamente en su realización personal.



LOS VALORES

Actividad 1

Escucho y comprendo a las y los demás sin importar las diferencias

Objetivo:

Compartir ideas y puntos de vista acerca de saber escuchar y ser tolerantes para convivir en paz y armonía.

Materiales:

Cuadernos y lápices.

Paso 1:

Inicie dando la bienvenida, explique que vamos a conversar sobre valores para vivir y convivir con armonía y paz entre todas y todos. Solicite que de manera voluntaria compartan qué es la TOLERANCIA y cómo se expresa. En base a lo anterior, pídale describir las características de una persona tolerante. Deje que se expresen libremente y para concluir, presente dos carteles, uno con el concepto de TOLERANCIA y el otro donde describa cómo es una persona tolerante,. Analíenlos con el grupo de clase.

Paso 2:

Mis gustos

Tome el cuestionario que está al final de la actividad y díctelo o cópielo en la pizarra para que lo respondan en sus cuadernos.

Luego de haberlo llenado individualmente, pida que lo analicen en parejas, y al concluir, pregunte si alguna pareja tenía los mismos gustos. Hágales ver cómo hasta en cosas tan sencillas como comidas, música o ropa tenemos gustos tan diferentes.

Destaque que también existen diferencias por otros aspectos, como tener costumbres o creencias diferentes, pertenecer a distintos grupos étnicos o sociales, tener distintas preferencias políticas, sexuales, religiosas o de cualquier otro tipo, y que siempre debemos respetarlas, aunque no sean las nuestras.

Paso 3:

Hágales preguntas encaminadas a hacer ver las diferencias que existen entre ellos y ellas, pidiendo que, de forma individual, respondan las siguientes preguntas:

- ¿Qué es lo que más me gusta hacer en mi tiempo libre?
- Si nos dieran libre una hora del horario y nos piden sugerir qué hacer en esa hora, ¿Qué propondría hacer?
- Si se va a organizar un paseo del centro educativo y nos preguntan dónde quisiéramos ir, ¿Qué lugar propondría?

Al compartir las respuestas, haga ver la variedad de las mismas, y la necesidad de respetar las distintas formas de ser, sentir y pensar.

Concluye reforzando la idea de que si todas las personas fuéramos iguales, la vida sería monótona, no habría ideas nuevas e interesantes, y que por todo eso, la diversidad no es un problema, sino una riqueza de la humanidad.

Paso 4:

Agradezca la participación de todas y todos en las diferentes actividades y evalúe realizando las siguientes preguntas: ¿Qué les pareció el tema? ¿Cómo podemos comunicarnos para tener una convivencia bonita?, ¿Qué podemos hacer para ser tolerantes con las demás personas? Solicite que anoten en sus cuadernos lo que más les gustó y como tarea lo compartirán con sus familias.

Pueden hacer la evaluación cualitativa para valorar el grado de satisfacción, los conocimientos adquiridos y la metodología utilizada; puede hacer preguntas de control tales como: ¿Qué aprendimos? ¿Qué fue lo que más les gustó? ¿Qué no les gustó? y ¿por qué?, ¿Qué podemos hacer para compartir lo que aprendimos con nuestras familias y con otros niños y niñas?



Ideas fuerza

Información básica



La TOLERANCIA es un valor que se refiere a la capacidad de aceptar que existen distintas maneras de ser, sentir y pensar y poder convivir con ellas. Supone reconocer la diversidad y aceptar que podemos ser blancos, negros, católicos, evangélicos o musulmanes, pero todos seres humanos con los mismos derechos. La TOLERANCIA Y RESPETO es aceptar a las niñas y niños con discapacidad.

La persona tolerante reconoce que existe una diversidad de opiniones, gustos, preferencias, culturas, razas o ideologías que debe respetar, sin tratar de imponer la suya. Ser tolerante es, en esencia, respetar el derecho de los demás a ser diferentes, y dejar que lo sean, sin tratar de coartarlos, limitarlos, ni imponerles nuestras ideas y manera de ser.

1. Mi comida preferida es:
2. Mi bebida preferida es:
3. ¿Cómo me gusta vestirme?
4. Mi cantante preferido/a es:
5. Un lugar de Nicaragua que me encanta es:
6. El tipo de amiga o amigo que me gusta es:
7. Dos cualidades que aprecio en una amiga o amigo son:

Actividad 2

Mis valores (orden, honestidad, colaboración, respeto, amistad, justicia y solidaridad)

Objetivo:

Promover la práctica de valores para tener una vida armoniosa, bonita y sana.

Materiales:

Cuadernos y lápices.

Paso 1:

Inicie dando la bienvenida y solicite que de manera voluntaria expresen ¿Qué y cuáles son los valores que conocemos y practicamos en nuestro hogar? Luego invíteles a que realicen el siguiente ejercicio.

Paso 2:

Solicite que cada quien en una hoja en blanco, escriba el nombre de un valor, en letra grande para que el resto lo pueda leer.

Solicíteles que se dividan en cuatro equipos con igual cantidad de participantes y harán lo siguiente: Cada equipo se colocará, de pie en una fila en cada una de las esquinas del aula. Luego cada persona tendrá en sus manos el valor que escribió y por turnos pasará a mostrarlo. Todas y todos deben pasar de una fila a la otra de manera alterna, respetando el orden y turno correspondiente.

Destaque que también todas y todos tenemos valores y que son importantes ponerlos en práctica en nuestra vida diaria para convivir bonito, saludables y en armonía.

Paso 3:

Puede continuar haciéndoles preguntas sobre los valores y su práctica en la vida cotidiana:

- ¿Qué valores tenemos las personas?
- ¿Cómo podemos poner en práctica los valores?
- ¿Qué valores nos sirven para tener una vida bonita, saludable y tranquila?

Al compartir las respuestas, haga ver la importancia de poner en práctica los distintos valores en cualquier lugar donde nos encontremos.

Concluya reforzando la idea de que todas y todos somos seres humanos y que los valores se deben practicar para que vivamos felices.

Paso 4:

Agradezca la participación de todas y todos en las diferentes actividades y evalúe realizando las siguientes preguntas: ¿Qué les pareció el tema? ¿Para qué nos sirven los valores? ¿Qué podemos hacer para ponerlos en práctica? Solicite que anoten en sus cuadernos lo que más les gustó y como tarea lo compartirán con sus familias.

Ideas fuerza



Información básica

Los valores son los principios que guían el comportamiento de las personas y se encuentran influenciados por la propia sociedad. Entre los valores que podemos fomentar se encuentran: la responsabilidad, el respeto, solidaridad, honestidad, amistad, la cooperación, el amor, entre otros.

Los valores forman parte de la cultura de una comunidad o de un grupo social y se expresan en una serie de normas y costumbres que son compartidas por los miembros que pertenecen a ese grupo.

Los valores se aprenden y es en las etapas del desarrollo del niño y la niña, específicamente desde el periodo sensitivo (5 – 6 años), donde se inicia la formación en valores. La familia tiene un papel de crucial importancia en la transmisión de los valores a los hijos e hijas, ya que desde pequeños aprenden a valorar unas cosas u otras dependiendo de cómo las valoran las personas adultas más próximas. Con su ejemplo y con sus normas les enseñan lo que es verdaderamente importante y cómo comportarse para alcanzarlo. Lógicamente, a medida que las niñas o niños crecen, el aprendizaje de estos valores se verá reforzado o debilitado en función de sus experiencias y de un contacto más extenso con la sociedad en general.

Con valores, las niñas, niños y adolescentes, poseen la factibilidad de generar una relación positiva con las demás personas, facilitándose la participación en la sociedad, estableciendo relaciones sociales motivadas por el aprecio y el respeto mutuo, no por la imposición de ideas o intereses. Este aprecio y respeto a otros incluye, naturalmente, el valor y respeto hacia sí mismos lo que hace más probable la obtención de los beneficios que generan las relaciones sociales (comprensión, ayuda, afecto, amistad, sentido de pertenencia a un grupo, seguridad, etc.).

EN Victorias! Educativas Por Gracia de Dios!



/MinedNicaragua



@MinedNicaragua



@MinedNicaragua



www.mined.gob.ni

Con la cooperación técnica y financiera de



Fondo de Población
de las Naciones Unidas
Nicaragua