



EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE # 03

PROMOVEMOS EL CUIDADO DE NUESTRA SALUD RESPIRATORIA EN ARMONÍA CON EL AMBIENTE

Área : Desarrollo Personal Ciudadanía y Cívica

Docente : Yovani PISCOYA CABREJOS

DPCC.

1°

Reconociendo situaciones de riesgo que afectan nuestro bienestar emocional

| | | | |
|--------------|--|---------|------------------|
| COMPETENCIA: | Construye su identidad. | MEDIO : | Adaptado de web |
| CAPACIDADES: | Se valora a sí mismo Autorregula sus emociones | FECHA: | 24 al 28/05/2021 |
| PROPÓSITO: | Elaboramos un texto para argumentar la posición sobre la situaciones que ponen en riesgo su bienestar emocional. | SEMANA | 7 |

¡Buenos días! Queridas y queridos estudiantes de 1° grado de secundaria, reciban un cordial saludo de tu profesor Yovani PISCOYA

El refrán griego "Mente sana en cuerpo sano" nos recuerda que cultivar el cuerpo nos permite desarrollar una mente sana. Pero es cierto que como adolescentes estamos expuestos a diversas situaciones de riesgo que debemos enfrentar para lograr nuestro bienestar completo, pese a mantener una buena salud física. Por ello, debemos superar el reto de lograr nuestro bienestar emocional, pero ¿cómo podemos lograrlo con tantas situaciones de riesgo que afrontamos? ¿Qué prácticas podemos adoptar y promover para fortalecer nuestro bienestar emocional?

Recomendaciones:

- Mantener la higiene. Es la manera más efectiva de prevenir el contagio.
- No olvides tener a la mano lapiceros, hojas de papel para tomar apuntes ¡Mejor si son recicladas! Los apuntes y trabajos que realices, los irás archivando en tu portafolio.



SITUACIÓN SIGNIFICATIVA

Mi hermano me decía que cuando ingresamos a la adolescencia, sentimos necesidad de ser más independientes y día a día vamos descubriendo cosas nuevas de nosotros mismos y del mundo que nos rodea. Esto nos lleva a enfrentar riesgos y desafíos, y nos hace reflexionar sobre lo que nos conviene o no para nuestro bienestar. ¿Tú que piensas al respecto? ¿Por qué a veces es más difícil rechazar circunstancias que nos ponen en riesgo?

Desde tu rol de consejera/o personal de los adolescentes, tu primera tarea será informarte para poder comprender, analizar, reflexionar y dar respuesta a situaciones que pueden afectar nuestro bienestar



TE INVITO A LEER CON DETENIMIENTO "Y A MÍ, ¿QUÉ ME PUEDE PASAR?"

SITUACIÓN DE RIESGO Y PELIGRO.

Durante la etapa que estás viviendo estás tratando de ganar independencia y libertad. Te gusta estar más tiempo con tus amigos y amigas, explorar nuevas situaciones, vivir nuevas experiencias y tomar tus propias decisiones. Por momentos te puedes sentir seguro y pensar que nada te puede pasar. Cuando hablamos de riesgo, nos referimos a aquellas situaciones que pueden poner en peligro tu integridad física y emocional. La sociedad presenta características que nos pueden poner en peligro, tales como el aumento de la delincuencia, el comercio de drogas, las pandillas, el acoso y abuso sexual, las manifestaciones sociales violentas, etc.

A partir de lo leído responde lo siguiente:

¿Recuerdas alguna situación de tu vida cotidiana donde te sentiste en riesgo? ¿Cómo actuaste frente a ese hecho?

.....

.....

¿Qué medidas adoptas habitualmente para protegerte de posibles riesgos?

.....

Elabora una lista de situaciones de riesgo que enfrentan los adolescentes en tu localidad.

- 1-
- 2-
- 3-
- 4-

2. IMPORTANCIA DE IDENTIFICAR SITUACIONES DE RIESGO Y/O PELIGRO

Es importante saber identificarlas con el fin de poder desarrollar estrategias que te ayuden a evitarlas y anticiparte a ellas. Así, por ejemplo, crecer en un ambiente habituado al consumo excesivo de alcohol y drogas hace que te pueda parecer natural su consumo, porque lo observas en muchas personas; y la verdad es que, efectivamente, hay mucha gente que vive en riesgo y no ha tomado conciencia de él.

Todas las personas evitamos los peligros cuando los advertimos, pues, de alguna manera, tenemos un instinto que nos impulsa a vivir y defendernos de ellos.

Por ejemplo, cuando cambias de rumbo para evitar una calle oscura que consideras peligrosa, estás agudizando tu sentido de protección y evitando el riesgo. Es importante que agudices tu intuición, afines tus sentidos e identifiques esas conductas protectoras que te dicen que algo te puede pasar, para fortalecerlas y utilizarlas en beneficio de tu protección. A eso le llamamos "oler" el peligro, lo cual nos permite evaluar la situación que se nos presenta.

Lo importante es que desarrolles un cierto "optimismo realista". No vale la pena vivir excesivamente preocupado(a) por los peligros, pero tampoco podemos negar que existen. Un reconocimiento del terreno y de ti mismo(a) te dará, progresivamente, ideas para enfrentar en forma adecuada los riesgos más comunes.

3. ¿CÓMO PREVENIR SITUACIONES DE RIESGO EN LA ADOLESCENCIA?

A continuación, te presentamos algunas estrategias que pueden ayudarte a prevenir situaciones de riesgo para que puedas conducir mejor tu vida individual y colectiva como adolescente:

- Confía en ti mismo(a) y en las personas que conoces bien.
- Comunícate y conversa más con tus familiares sobre estos riesgos, las personas mayores y los ancianos, por su experiencia nos dan sabias enseñanzas.
- Aprende a anticiparte, interpretar y expresar las emociones; así como a disponer de forma consistente el propio comportamiento con relación al comportamiento de otras personas.
- Procura ser más disciplinado(a) con tus tareas, tiempos y compromisos que asumes, eso te ayudará a conducirte mejor. Procura conversar con tu familia para establecer reglas en la dinámica familiar.
- Infórmate bien de los peligros o riesgos que pueden suceder en tu zona o barrio; sobre todo de los horarios, lugares y formas como suceden.

TE INVITO A LEER CON DETENIMIENTO "6 de cada 10 niños en Perú están expuestos a algún riesgo en Internet" .

En el ámbito mundial, el 56% de menores de 8 a 12 años de 29 países está en la mira de cibercriminales.

10:05 | Lima, feb. 6.

En el Día de Internet Seguro se conoció que un estudio del Foro Económico Mundial y DQ Institute revela que el 64% de los niños peruanos podría ser víctima de "ciberbullying", acoso sexual en línea y otros peligros en la red.

El informe advierte que el 56% de los menores de 8 a 12 años de 29 países está expuesto a algún riesgo en Internet.

En el Perú, seis de cada diez menores de edad supone ese peligro. De esta cifra, el 58% podría ser acosado por compañeros de escuela en redes sociales y otras plataformas. Este número es mayor al promedio mundial (47%) de niños que serían afectados por el "ciberbullying".

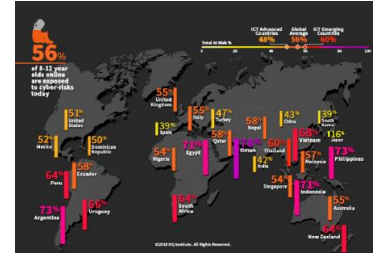
El 9% podría conocer a extraños a través de redes sociales, juegos "on-line" o chats. Sin la vigilancia de sus padres, la proporción en el mundo se eleva a 10%.

El 12% de menores peruanos podría volverse adicto a los juegos en internet; mientras que esta cifra se reduce a 11% en el contexto global.

El 12% de los niños de 8 a 12 años podría verse involucrado en comportamientos de índole sexual en internet. Esta cantidad llega al 17% en el promedio mundial.

Actividades "on-line" de los niños

- Los niños pasan mucho tiempo en línea: 32 horas de pantalla por semana para entretenimiento.
- La mitad de ellos accede a internet a través de sus propios teléfonos móviles.
- La mayoría de ellos (85%) utiliza las redes sociales.
- Los niños que poseen teléfonos móviles tienen el doble de probabilidades de participar activamente en diversas redes sociales.
- Los niños que cuentan con teléfonos móviles y participan activamente en las redes sociales tienen 12 horas más de tiempo de pantalla por semana y un 20% más de probabilidades de estar envueltos en riesgos cibernéticos.



A partir de lo leído responde lo siguiente:

¿Consideras que los peligros y riesgos solo se encuentran en las calles y espacios públicos?

¿A qué peligros están expuestos los niños y adolescentes en internet, con base en la lectura?
.....
.....

Explicamos la importancia de cuidar nuestro bienestar emocional para desarrollarnos:

Convoca a tu familia y establece un tiempo para que puedan deliberar sobre lo siguiente situación:

"En la primera fiesta del salón, Julia estaba cerca del chico que le gustaba y se sentía bastante nerviosa. Por eso, cuando le ofrecieron cerveza pensó que era una buena oportunidad para darse valor y aceptó. Después de eso, se sintió más atrevida y ella misma se acercó a él y le empezó a conversar. Desde ese día, en cada fiesta y reunión, ella siempre quiere tomar un trago. Dice que la ayuda a comunicarse mejor". "Paco también estaba en esa fiesta. Él es tímido y temblaba ante la posibilidad de bailar delante de todos, a pesar de que le encanta. Sus amigos le ofrecieron un cigarro para calmarse. Él pensó que así parecería mayor y disimularía los nervios, pero cuando tuvo el cigarro en la boca, sintió miedo. Pensó que tal vez podía acostumbrarse a fumar como su hermano y él no quería depender siempre de algo. Luego de pensarlo, decidió no hacerlo".



A partir de lo leído responde lo siguiente:

¿Y tú que hubieras hecho en el lugar de ambos?
.....
.....
.....

¿Por qué crees que tomaron decisiones distintas frente a un caso similar?
.....
.....
.....

• ¿Qué crees que valoró o consideró cada uno al momento de tomar la decisión?
.....
.....
.....

Anota o registra tus respuestas. Luego, colócalas en tu portafolio.



EL RETO FINAL

A partir de lo aprendido y reflexionado, Elabora un texto breve donde expliques la importancia de cuidar nuestro bienestar emocional frente a situaciones de riesgo.



EVALUAMOS NUESTROS AVANCES

Ahora, vamos a mirar juntas y juntos nuestros aprendizajes. Marcamos con una "x" en el recuadro correspondiente.

| APRENDIZAJES | Lo logré | Estuve cerca | No lo logré |
|--|----------|--------------|-------------|
| Recopilo información de diversas fuentes acorde al tema | | | |
| Ordena la información y la estructura de manera adecuada | | | |
| Explica aspectos relevantes, de manera clara y precisa | | | |



Si necesitas apoyo estaré atento, ya sean tus llamadas, mensajes o chats en el grupo de Whatsapp de nuestra área, no dudes en preguntar, juntos estamos aprendiendo y si se te presenta alguna dificultad no dudes en consultar a algún familiar, ellos también

986401496

