



INSTITUTO
SOBRE ALCOHOLISMO
Y FARMACODEPENDENCIA

GOBIERNO DE COSTA RICA

INSTITUTO SOBRE ALCOHOLISMO Y FARMACODEPENDENCIA

“KUDOS: EXPLORANDO HABILIDADES” Un Programa para la Prevención del Consumo de Sustancias Psicoactivas.

**Compendio de Folletos para la Persona
Estudiante de Primer Ciclo de Educación Primaria
y Guías Didácticas para la Persona Facilitadora:**

Material para instituciones con medios
tecnológicos y sin medios tecnológicos.

San José, Costa Rica.



INSTITUTO
SOBRE ALCOHOLISMO
Y FARMACODEPENDENCIA
GOBIERNO DE COSTA RICA

Consejo Editorial:

Irene Alvarado Rojas

Marlyn Hernández Salazar

Viviana Mora Morales

Michael Rojas Vargas

Ericka Trejos Gómez

Equipo Responsable:

Organismo Regional Central Sureste

Organismo Regional Central Suroeste

Diagramación:

Viviana Mora Morales

362.290.972.86

I-59-k

Instituto sobre Alcoholismo y Farmacodependencia

Kudos: Explorando habilidades: un programa para la prevención del consumo de sustancias psicoactivas. --[1a. ed.]-- [San José, Costa Rica]: IAFA, [2026].

138p.: il.

ISBN: 978-9930-510-48-3

Contenido: Folleto para la persona estudiante primer nivel (instituciones con medios tecnológicos), Guía didáctica primer nivel (Instituciones con medio tecnológicos), Folleto para persona estudiantes (Instituciones sin medios tecnológicos), Guía didáctica primer nivel (Instituciones sin medios tecnológicos), Folleto para la persona estudiante segundo nivel (instituciones con medios tecnológicos), Guía didáctica segundo nivel (Instituciones con medio tecnológicos), Folleto para persona estudiantes segundo nivel (Instituciones sin medios tecnológicos), Guía didáctica segundo nivel (Instituciones sin medios tecnológicos), Folleto para la persona estudiante tercer nivel (instituciones con medios tecnológicos), Guía didáctica tercer nivel Instituciones con medio tecnológicos), Folleto para persona estudiantes tercer nivel (Instituciones sin medios tecnológicos), Guía didáctica tercer nivel (Instituciones sin medios tecnológicos)

1. NIÑOS- CONSUMO DE DROGAS-PREVENCIÓN COSTA RICA 2. DROGRADICCIÓN-PREVENCIÓN- COSTA RICA-PROGRAMAS

Presentación

Las Habilidades para la Vida se constituyen en una herramienta fundamental para resolver las situaciones cotidianas y evitar conductas que puedan representar un riesgo para la salud integral.

La Organización Mundial de la Salud (2003) define las Habilidades para la Vida como:

Capacidades para un comportamiento adaptativo y positivo que permiten a las personas enfrentar de manera efectiva las demandas y desafíos de la vida diaria. En particular, las habilidades para la vida son competencias psicosociales y habilidades interpersonales que ayudan a las personas a tomar decisiones informadas, resolver problemas, pensar de manera crítica y creativa, comunicarse de manera efectiva, construir relaciones saludables, empatizar con otros y manejar su vida de manera saludable y productiva. (p. 3)

De ahí que la formación basada en este enfoque sea fundamental para la prevención del consumo de sustancias psicoactivas, entre otras conductas de riesgo, especialmente en edades tempranas.

El presente compendio ofrece folletos para la persona estudiante y guías didácticas para la persona facilitadora, diseñadas para apoyar el proceso de enseñanza y aprendizaje en Habilidades para la Vida en el primer ciclo de educación primaria. A esa formación se le ha denominado “Explorando Habilidades” y se desarrolla con primer, segundo y tercer nivel.

El material diseñado fue contemplado tanto para instituciones que no disponen de medios tecnológicos como para las que sí los poseen, promoviendo, en ambos casos, el desarrollo de habilidades fundamentales para la formación integral de las personas estudiantes, independientemente de su entorno.

El objetivo es que las personas docentes y profesionales afines puedan tener acceso a los recursos de forma práctica y alineada con las necesidades del contexto educativo y tecnológico actual.



INSTITUTO
SOBRE ALCOHOLISMO
Y FARMACODEPENDENCIA

GOBIERNO DE COSTA RICA

Folleto para la persona estudiante Primer Nivel

(Instituciones con medios tecnológicos)

Kudos

FOLLETO PARA ESTUDIANTES CON CONECTIVIDAD

1º GRADO



Nombre del Estudiante: _____

Centro Educativo: _____ Sección: _____



INSTITUTO
SOBRE ALCOHOLISMO
Y FARMACODEPENDENCIA
GOBIERNO DE COSTA RICA

Kudos Primer Grado

Actividad N°1: Todo sobre mí

Indicaciones: Completo con la información que se solicita en cada figura. Puedo hacer dibujos y colorear.

Mi nombre es:

Mi edad:

Mi deporte favorito:

Mi color favorito:

Mi comida favorita:

Yo soy:

Kudos Primer Grado

Actividad N°2: Tomo Decisiones

Indicaciones: Observo cada ilustración y pinto la carita feliz si considero que esa acción me traería ventajas o consecuencias positivas. Pinto la carita triste si considero que me traería desventajas o consecuencias negativas.



Lastimar a otros



Mecerme en la silla



Ser amable



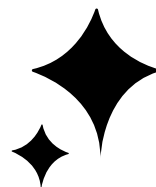
Empujar



Ayudar a personas



Hacer mis deberes



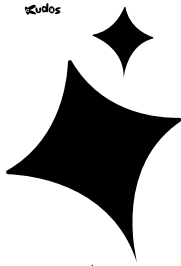
No escuchar



Levantar la mano



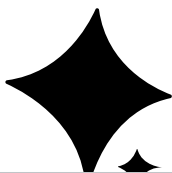
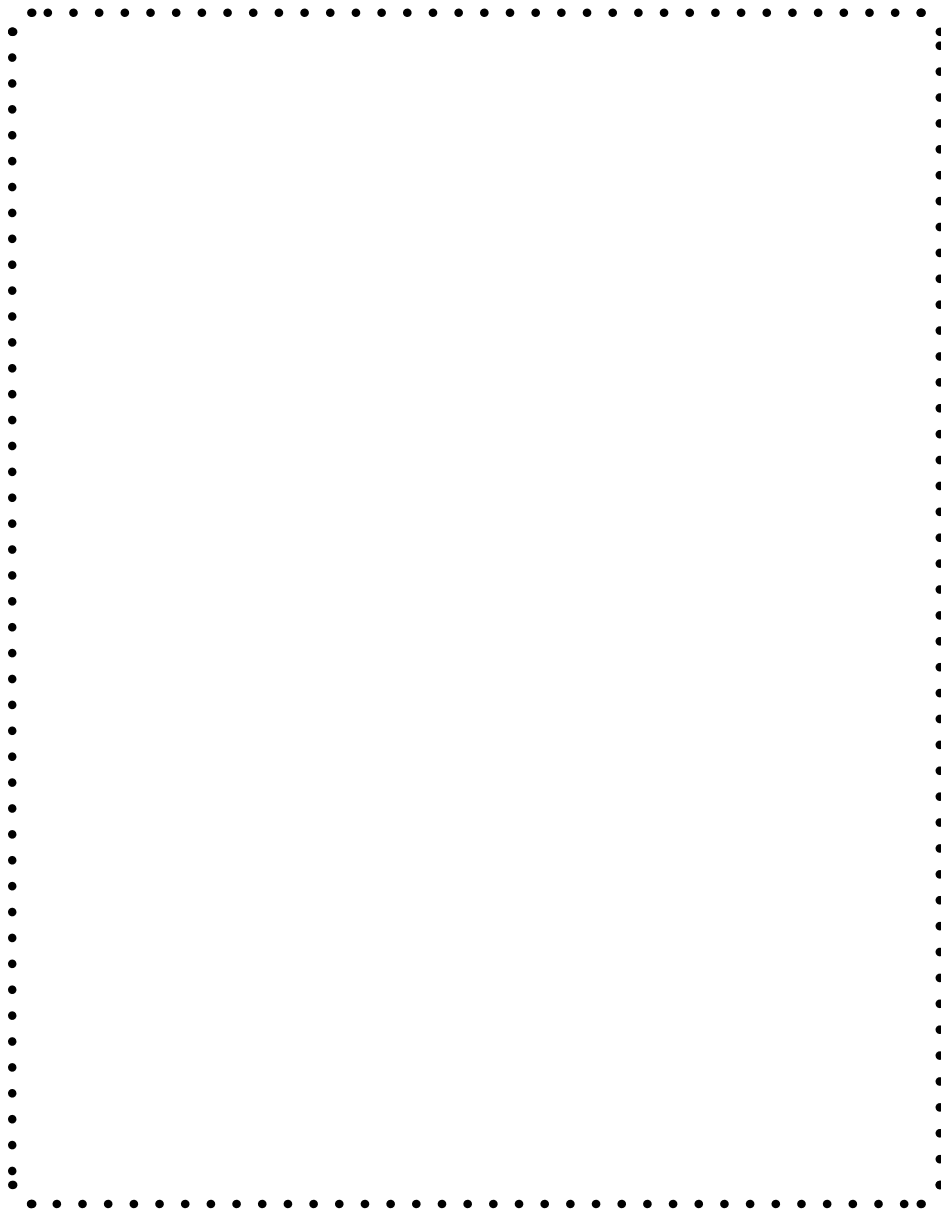
Kudos





Actividad N°3: Dibujo a mi familia

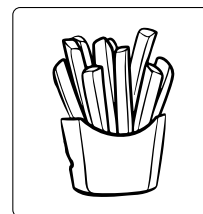
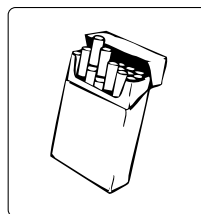
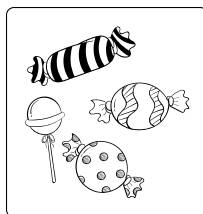
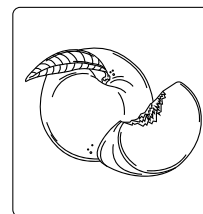
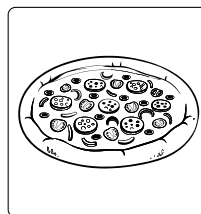
Indicaciones: Realizo un dibujo o collage con las personas que integran mi familia.



Actividad N°4: ¿Cuáles son Hábitos de Vida Saludable y Hábitos de Vida No Saludable?

Indicaciones: Pinto y recorto las imágenes que aparecen debajo del recuadro siguiente y pego en el cuadro de la izquierda las que considero corresponden a Hábitos Saludables y a la derecha los Hábitos No saludables.

Hábitos Saludables:	Hábitos No Saludables:





INSTITUTO
SOBRE ALCOHOLISMO
Y FARMACODEPENDENCIA

GOBIERNO DE COSTA RICA

Guía Didáctica Primer Nivel

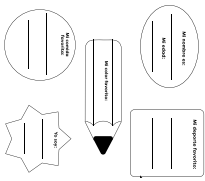
(Instituciones con medios tecnológicos)

Objetivo general:

Fortalecer en la niñez de primer grado las habilidades para la vida, a través de actividades participativas e individuales, para crear herramientas personales que les permita evitar conductas de riesgo como lo es el consumo de sustancias psicoactivas.

Indicador	Temas/ Contenidos	Estrategias de Mediación	Recursos	Tiempo
1. Discrimina la importancia del auto-conocimiento, en el reconocimiento de características personales, diferencias individuales, gustos, entre otros.	UNIDAD 1: Auto-conocimiento	1. La persona facilitadora da la bienvenida e indica que durante 4 semanas se hablará de temas relacionados con nuestro diario vivir. 2. Se presenta a las personas estudiantes una imagen y se les solicita que describan las características de las personas que ahí ven. 3. Seguidamente, se les solicita que hagan lo mismo (describir) con sus compañeros y compañeras. La docente resalta: • Es importante que todas las personas reconozcamos las diferencias, que tenemos diversas cualidades, habilidades, fortalezas que nos hacen particulares, especiales y que, cuando nos unimos trabajar en equipo, ayudarnos y aprender unas personas de las otras. 4. A continuación, se les presentará un video denominado “¿Quién soy yo? Encantado de conocerme”. 5. Se solicita a las personas estudiantes que comenten qué les llamó la atención del video.	• Presentación Power Point con el tema de Auto-conocimiento. • Video “¿Quién soy yo? Encantado de conocerme”. • Folleto de la persona estudiante.	80 minutos

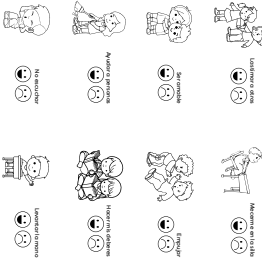
Indicador	Temas/ Contenidos	Estrategias de Mediación	Recursos	Tiempo
		6. La persona facilitadora retoma lo señalado y expresa: • Cada persona es diferente, lo que la hace única físicamente y en su forma de ser. • Algunas personas son gruesas, otras delgadas, unas más altas y otras bajitas. En la personalidad hay unas personas más serias, otras más risueñas, entre muchas otras características. • Debemos aceptarnos y respetarnos, con nuestras diferencias físicas, así como con nuestras capacidades y diferencias. • Para ello, es fundamental el Auto-conocimiento, que es conocerme a mí mismo/a, cómo soy físicamente, mis cualidades, mi forma de comportarme, lo que me gusta, lo que no me agrada. 7. A continuación, se pregunta a las personas estudiantes sobre qué piensan que les hace especiales, diferentes, cuáles son sus habilidades. Si los niños y niñas no saben qué responder, se les puede apoyar diciendo en qué se distinguen. 8. Igualmente, se les cuestiona sobre por qué creen que es importante el Auto-conocimiento.		

Indicador	Temas/ Contenidos	Estrategias de Mediación	Recursos	Tiempo
		9. Para continuar se reparte a las personas estudiantes la hoja denominada ¡Todo sobre mí! para ser llenada con la información que ahí se solicita.  *Si hay estudiantes con dificultad visual, puede trabajar con algún compañero o compañera que le ayude a completar el ejercicio. 10. Se solicita a algunas personas voluntarias que compartan las respuestas que anotaron en su hoja. PRODUCTO N°1: Actividad n°1 “Todo sobre mí” del folleto de la persona estudiante. 11. Para cerrar, se pide a las personas estudiantes un recuento del aprendizaje obtenido en la sesión y se da las gracias por su participación, invitando a mantener esa actitud participativa en la próxima sesión.		

Indicador	Temas/ Contenidos	Estrategias de Mediación	Recursos	Tiempo
2. Reflexiona en torno a la importancia de la toma de decisiones y sus consecuencias.	UNIDAD 2: Toma decisiones	1. La persona facilitadora inicia dando la bienvenida y solicita recordar algunas de los aprendizajes obtenidos la semana anterior sobre Autoconocimiento y comentarlos. 2. A continuación, explica la habilidad para la vida de Toma de decisiones y define lo que es tomar una decisión comentando que en nuestra vida cotidiana tomamos muchas decisiones, por ejemplo, cuando elijo qué ropa me pongo, qué zapatos uso, si voy a ir a jugar o ver televisión, si me lavo los dientes o no, entre otros. 3. Posteriormente, se muestra el video “Toma de decisiones” y se solicita a las personas estudiantes que comenten lo que más les llamó la atención. 4. La persona facilitadora retoma los comentarios y hace hincapié en lo siguiente: • Es fundamental que cuando tomemos decisiones pensemos y reflexionemos con cuidado, porque toda decisión tiene consecuencias.	• Presentación Power Point Toma de decisiones • Video “Toma de decisiones” • Folleto de la persona estudiante.	80 minutos

Indicador	Temas/ Contenidos	Estrategias de Mediación	Recursos	Tiempo
		• El video aporta la idea de que cuando debemos tomar decisiones importantes, podemos enumerar las ventajas y desventajas que consideramos nos va a traer esa decisión, una idea que podemos practicar en nuestra vida diaria, para hacernos la idea de qué consecuencias tendremos de nuestras decisiones. • Una ventaja es una condición favorable, es decir, algo que puede convertirse en algo positivo. Una desventaja es, al contrario, una condición desfavorable, es decir, algo que puede no ser positivo para lo que queremos alcanzar. Por ejemplo, hace frío, pero no quiero llevar suéter, ¿Cuáles son las ventajas y desventajas de esa decisión? *Solicitar a las personas participantes, enumerarlas para asegurarse que comprendieron los conceptos.		

Indicador	Temas/ Contenidos	Estrategias de Mediación	Recursos	Tiempo
		5. La persona facilitadora propone un ejercicio al grupo, que consiste en dar opciones a tres situaciones y las personas estudiantes deberán decidir, identificando ventajas y desventajas de su decisión. De cada par, elige una alternativa de acuerdo con tus gustos, identificando ventajas y desventajas que hay encada opción.  Jugar afuera  Jugar adentro  Pintar  Ver/leer libros Ropa para el verano  Ropa para el invierno 		

Indicador	Temas/ Contenidos	Estrategias de Mediación	Recursos	Tiempo
		6. La persona facilitadora menciona lo siguiente: • Cuando tenemos que tomar decisiones, hay que aplicar tres pasos: Parar, pensar y elegir: • Parar significa detenerme un momento de lo que estoy haciendo. • Pensar en las opciones que tengo, en qué es lo que quiero. • Elegir la opción que me parece es la que mejor se adapta a lo que quiero lograr o a lo que me gusta. • Cuándo hay dos opciones que me agradan tengo que optar por una, evaluando las ventajas y las desventajas, teniendo en cuenta que a veces lo que me gusta no necesariamente es lo que me trae ventajas o que lo que menos me gusta, puede ser lo que más ventajas me puede traer. 7. La persona facilitadora propone la actividad n°2 del folleto de la persona estudiante, que consiste en colorear la carita feliz o triste, de acuerdo con los resultados de cada acción presentada en las ilustraciones.  Illustrations for activity 7 showing various scenarios with corresponding happy or sad face icons. The scenarios include: 'Llegar a la escuela', 'Ayudar a un amigo', 'Perder un juguete', 'Ganar un premio', 'Ayudar a un adulto', 'Perder un juguete', 'Ganar un premio', 'Ayudar a un adulto', 'Perder un juguete', 'Ganar un premio', 'Ayudar a un adulto'.		

Indicador	Temas/ Contenidos	Estrategias de Mediación	Recursos	Tiempo
		PRODUCTO N°2: Actividad n°2 “Tomo decisiones” del folleto de la persona estudiante. 8. Para cerrar, se pide a las personas estudiantes un recuento del aprendizaje obtenido en la sesión y se da las gracias por su participación, invitando a mantener esa actitud participativa en la próxima sesión.		

Indicador	Temas/ Contenidos	Estrategias de Mediación	Recursos	Tiempo
3. Reconoce a la familia como el lugar donde aprendemos a relacionarnos con las demás personas.	UNIDAD 3: Relaciones interpersonales	1. La persona facilitadora, da la bienvenida y solicita a algunas personas voluntarias a expresar qué recuerdan de lo visto la semana anterior sobre Toma de Decisiones. 2. Para continuar, indica que en esta sesión se va a trabajar la habilidad para la vida que se denomina Relaciones Interpersonales. 3. De seguido, se explica: • A la forma de relacionarnos se le denomina Relaciones Interpersonales. • Las personas podemos relacionarnos de forma diferente dependiendo de nuestra forma de ser y de con quien estamos tratando. 4. Luego se procede a realizar la presentación del video del cuento “Bernardo el elefante”, incluido en presentación Power Point. 5. Una vez concluida el video, la persona facilitadora propicia la participación de cinco participantes, con la ayuda de las siguientes preguntas generadoras: • ¿Qué le hizo Bernardo al Burro? • ¿Luego, ¿qué les hizo a los ciervos? • ¿Qué sucedió cuando Bernardo ocupaba ayuda?	• Presentación Power Point: Relaciones Interpersonales • Video “Bernardo, el elefante” • Folleto de la persona estudiante.	80 minutos

Indicador	Temas/ Contenidos	Estrategias de Mediación	Recursos	Tiempo
		• ¿Por qué creen que Bernardo al principio se comportaba así con los otros animales? • ¿Qué mensaje te deja la historia de Bernardo? 6. La persona facilitadora enfatiza en la siguiente información: • Todos los días nos relacionamos de forma diferente con las personas, lo importante es que esa relación sea de respeto, aceptación y ayuda mutua. • El lugar donde aprendemos a relacionarnos con otras personas es en la familia. • La familia es una pequeña comunidad, donde debo relacionarme todos los días con quienes convivo; aprendemos además lo que es correcto e incorrecto y valores como la amistad, el respeto, la solidaridad. 7. Para continuar, se propone una actividad que consiste en observar tres fotografías, mismas se mostrarán de una en una y se les solicita a tres participantes que expresen qué aspectos positivos observan, en la relación entre las personas de las fotografías. 8. La persona facilitadora retoma las respuestas de los niños y niñas, refuerza señalando que de una u otra forma todos y todas podemos ayudar a otras personas cuando lo necesitan.		

Indicador	Temas/ Contenidos	Estrategias de Mediación	Recursos	Tiempo
		9. Posteriormente, se les indica que deberán realizar la actividad n°3 del folleto de la persona estudiante, que consiste en realizar un dibujo o collage con los diferentes miembros que integran su familia. *Si hay estudiantes con deficiencias visuales, se les puede solicitar que describan a su familia y un compañero o compañera que sirva de apoyo, escribirá o dibujará lo que le va diciendo. PRODUCTO N°3: Actividad n°3 “Dibujo a mi familia” del folleto de la persona estudiante. 10. Para cerrar, se pide a los estudiantes un recuento del aprendizaje obtenido en la sesión y se da las gracias por su participación, invitando a mantener esa actitud participativa en la próxima sesión.		

Indicador	Temas/ Contenidos	Estrategias de Mediación	Recursos	Tiempo
4. Reflexiona sobre la importancia de la práctica de los hábitos cotidianos, que permitan estilos de vida saludables.	UNIDAD 4: Pensamiento Crítico	1. La persona facilitadora da la bienvenida y solicita recordar algunas de los aprendizajes obtenidos la semana anterior sobre Relaciones Interpersonales y comentarlos. 2. Seguidamente, presenta el Power Point para iniciar el tema de Pensamiento Crítico: Hábitos Saludables y No Saludables. 3. Indica que presten mucha atención a la lectura sobre Los hábitos de Luis: • Luis es un niño que se despierta a las 6 de la mañana, se baña, se viste, desayuna pinto con huevo y un gran de vaso de leche, se lava los dientes y toma su bulto para irse. • Llega temprano a la escuela para ayudar a don Pedro el conserje a tocar el timbre de entrada a clases. • En el recreo, Luis se come la merienda que le prepararon en su casa. Es una deliciosa manzana y un paquete de “chips”. Su compañera María le regala una gaseosa porque él tiene sed y ella había comprado dos. • Más tarde, cuando Luis va al comedor de la escuela le dan sopa negra, sandía y un vaso con agua.	• Presentación Power Point Pensamiento Crítico. • Folleto de la persona estudiante.	80 minutos

Indicador	Temas/ Contenidos	Estrategias de Mediación	Recursos	Tiempo
		• Por la tarde, de regreso a su casa, pasa por la pulpería del barrio y se compra unos caramelos y chicles, en ese mismo momento llega una muchacha a comprar leche y una caja de cigarros. • En la noche, para la cena comparte con su familia una deliciosa olla de carne. Luis se acuesta muy tarde porque ve televisión o se queda viendo videos en el celular. 4. La persona facilitadora, solicita que de manera voluntaria identifiquen de forma oral, los hábitos que Luis practica que lo ayudan a cuidar su salud (hábitos saludables); asimismo, solicita que identifiquen los que no lo son (Hábitos no saludables) y la razón de por qué los consideran así. 5. A continuación, la persona facilitadora, muestra en el Power Point, la siguiente imagen ilustrativa para que sea observada atentamente y realiza las preguntas que se encuentran debajo de la ilustración: *En caso de estudiantes con deficiencias visuales, describir detalladamente la imagen.		

Indicador	Temas/ Contenidos	Estrategias de Mediación	Recursos	Tiempo
		 • ¿Qué observan en la ilustración? • ¿Quién creen que es esa mujer? • ¿Qué está ofreciendo la mujer al niño y a la niña? • ¿Qué harían ustedes si les sucediera lo mismo de la ilustración? 6. A partir de lo expresado por las personas estudiantes, comenta: • Hay sustancias como la cerveza, el tabaco y otras drogas que consumirlas se consideran hábitos no saludables, pues causan efectos negativos, no solo para la persona que las consume, sino también para quienes le rodean. • En el caso de Luis, hay alimentos que, si se comen frecuentemente o todos los días, pueden ser perjudiciales para la salud, como el caso de los dulces, las gaseosas y en general, lo que se considera "comida chatarra".		

Indicador	Temas/ Contenidos	Estrategias de Mediación	Recursos	Tiempo								
		Las niñas y niños pueden decir NO a las personas conocidas o desconocidas que les hacen sentir mal o les irrespetan; así como al ofrecerles sustancias o cualquier otra cosa, sin conocimiento de los padres, madres o personas encargadas. 7. A continuación, se propone la actividad n°4 del folleto de la persona estudiante que consiste en identificar hábitos saludables y hábitos no saludables entre varias ilustraciones y clasificarlos respectivamente, pegando las imágenes en la columna que corresponde. <table><thead><tr><th>Habitos Saludables:</th><th>Habitos No Saludables:</th></tr></thead><tbody><tr><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td></tr></tbody></table>	Habitos Saludables:	Habitos No Saludables:								
Habitos Saludables:	Habitos No Saludables:											
												
												
												

Indicador	Temas/ Contenidos	Estrategias de Mediación	Recursos	Tiempo
		*Para estudiantes con deficiencias visuales, describirles las ilustraciones para que las puedan clasificar. 8. Para reforzar el ejercicio anterior, la persona facilitadora, menciona algunas Hábitos Saludables y pide a las personas estudiantes que señalen otros que conozcan y practiquen en su vida diaria. • Son hábitos saludables: • Comer frutas y verduras. • Comer con medida golosinas y comida "chatarra". • Lavarse los dientes, mínimo tres veces al día. • Dormir al menos ocho horas diarias. • Aplicar normas de educación vial: por ejemplo, cruzar en las esquinas y fijarse a ambos lados. • Lavarse las manos adecuadamente. • No hablar con personas desconocidas ni aceptar obsequios de éstas. PRODUCTO N°4: Actividad n°4 "¿Cuáles son Hábitos de Vida Saludable y Hábitos de Vida No Saludable?" del folleto de la persona estudiante.		

Indicador	Temas/ Contenidos	Estrategias de Mediación	Recursos	Tiempo
		9. Para cerrar, se pide a las personas estudiantes un recuento del aprendizaje obtenido en la sesión, se da las gracias por su participación a lo largo de estas cuatro sesiones y se hace la siguiente reflexión: • Las habilidades para la vida son esenciales para enfrentar los retos de la vida cotidiana. • Como vimos en estas sesiones, el Autoconocimiento es esencial para que, conociéndome bien, pueda llevar una vida con conciencia plena, tomar mejores decisiones desde la reflexión y el análisis, sopesando los pros y los contras, las ventajas y desventajas, tal y como lo vimos. • Conocerme a mí mismo/a me permite al mismo tiempo, ser más consciente de las relaciones con las demás personas, ser capaz de visualizar sus fortalezas y ser tolerante con las diferencias. • Por su parte, el pensamiento crítico nos permite enfrentar la realidad desde una forma más analítica y cuidadosa, sin dejarnos llevar por impresiones u opiniones ajenas; esto nos permite tomar decisiones más analíticas y con la posibilidad que traigan consecuencias más acordes con nuestro bienestar.		



INSTITUTO
SOBRE ALCOHOLISMO
Y FARMACODEPENDENCIA

GOBIERNO DE COSTA RICA

Folleto para la persona estudiante Primer Nivel

(Instituciones sin medios tecnológicos)

Kudos

FOLLETO PARA ESTUDIANTES SIN CONECTIVIDAD

1º GRADO



Nombre del Estudiante: _____

Centro Educativo: _____ Sección: _____



INSTITUTO
SOBRE ALCOHOLISMO
Y FARMACODEPENDENCIA
GOBIERNO DE COSTA RICA

Sesión N°1: Autoconocimiento

Actividad N°1: Cuento “Todos somos diferentes”

Indicaciones: La persona docente lee el siguiente relato.

Cuenta una historia que varios animales decidieron abrir una escuela en el bosque. Se reunieron y empezaron a elegir las disciplinas que serían impartidas durante el curso.

El pájaro insistió en que la escuela tuviera un curso de vuelo. El pez, que la natación fuera también incluida en el currículo. La ardilla creía que la enseñanza de subir en perpendicular en los árboles era fundamental. El conejo quería, de todas formas, que la carrera fuera también incluida en el programa de disciplinas de la escuela. Y así siguieron los demás animales, sin saber que cometían un gran error. Todas las sugerencias fueron consideradas y aprobadas. Era obligatorio que todos los animales practicasen todas las disciplinas.

Al día siguiente, empezaron a poner en práctica el programa de estudios. Al principio, el conejo salió magníficamente en la carrera; nadie corría con tanta velocidad como él. Sin embargo, las dificultades y los problemas empezaron cuando el conejo se puso a aprender a volar.

Lo pusieron en una rama de un árbol, y le ordenaron que saltara y volara. El conejo saltó desde arriba, y el golpe fue tan grande que se rompió las dos piernas. No aprendió a volar y, además, no pudo seguir corriendo como antes.

Al pájaro, que volaba y volaba como nadie, le obligaron a excavar agujeros como a un topo, pero claro, no lo consiguió. Por el inmenso esfuerzo que tuvo que hacer, acabó rompiendo su pico y sus alas, quedando muchos días sin poder volar. Todo por intentar hacer lo mismo que un topo. La misma situación fue vivida por un pez, una ardilla y un perro que no pudieron volar, saliendo todos heridos.

Al final, la escuela tuvo que cerrar sus puertas. ¿Y saben por qué? Porque los animales llegaron a la conclusión de que todos somos diferentes.

Cada uno tiene sus virtudes y también sus debilidades. Un gato jamás ladrará como un perro, o nadará como un pez.

No podemos obligar a que los demás sean, piensen, y hagan algunas cosas como nosotros. Lo que vamos a conseguir con eso es que ellos sufran por no conseguir hacer algo de igual manera que nosotros, y por no hacer lo que realmente les gusta. Debemos respetar las opiniones de los demás, así como sus capacidades y limitaciones.

Si alguien es distinto a nosotros, no quiere decir que sea mejor ni peor que nosotros. Es apenas alguien diferente a quien debemos respetar.

Autor: Pablo Zevallos - Brasil

Kudos Primer Grado

*Con el apoyo de la persona docente, reflexiono sobre la información que aparece a continuación:



Es importante reconocer las características propias, saber para qué soy bueno y buena y para qué no; qué me agrada, qué no me hace sentir a gusto, como en la historia cada animalito contaba con habilidades propias y cualidades únicas.

Las personas también debemos reconocer las diferencias que nos hacen particulares, especiales y que, cuando nos unimos con otros podemos trabajar en equipo, ayudarnos y aprender unos de otros, como en el cuento “*Todos somos diferentes*”.

Actividad N°2: Ejercicio de comprensión lectora

Indicaciones: En el círculo debajo de cada ilustración, anoto el número del 1 al 4, de acuerdo con el orden en que suceden los acontecimientos en la historia.



Actividad N°3: ¿Qué observo?

Indicaciones: Describo las características de las personas que se observan en la ilustración.



Ahora, describo a algunos compañeros o compañeras y con el apoyo de la persona docente, realizo una reflexión oral de la actividad.



Rudos Primer Grado



Actividad N°4: Todo sobre mí

Indicaciones: Completo con la información que se solicita en cada figura. Puedo hacer dibujos y colorear.



Mi nombre es:

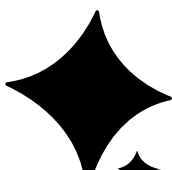
Mi edad:

Mi deporte favorito:

Mi color favorito:

Mi comida favorita:

Yo soy:



Sesión N°2: Toma de Decisiones

- Hay una habilidad muy importante que se llama Toma de decisiones.
- Tomar decisiones es que, entre varias opciones o alternativas, elegir una.
- En nuestra vida cotidiana se toman muchas decisiones, por ejemplo, cuando elijo qué ropa me pongo, qué zapatos uso, si voy a ir a jugar un juego o voy a ver televisión, si me lavo los dientes o no.
- Hay decisiones pequeñas y simples, y hay decisiones grandes y muy importantes.

Actividad N°1: ¿Qué prefieres?

Indicaciones: De cada par de opciones: -jugar afuera o jugar adentro, -pintar o recortar, -días soleados o días lluviosos, coloreo la que prefiero (solo una de cada par).



Jugar afuera



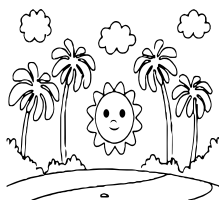
Jugar adentro



Pintar o colorear



Recortar



Días soleados



Días lluviosos

Rudos Primer Grado

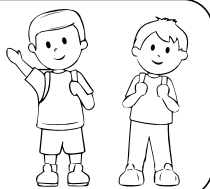
Actividad N°2: Historia “Las decisiones de Santiago”

Indicaciones: La persona docente, realiza la lectura de la historia y muestra las ilustraciones, de manera que la persona estudiante, logre su comprensión.



-¡Hola! Mi nombre es Santiago.

-¡Hola! Mi nombre es Rogelio.



-Nos levantamos temprano para ir a la escuela.



-En casa solo hay un baño, por lo que yo me baño primero.



-Decido sobre lo que voy a desayunar, la ropa que me voy a poner y la fruta que voy a llevar.



-Estaba a punto de irme y mi hermano Rogelio me dijo:
-Hermano espérame, por favor.



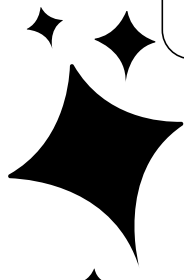
-Por un momento paré y pensé: “podría irme, pero me sentiría mal o podría esperarlo pero llegaría tarde a clases”.



-Entonces le dije:

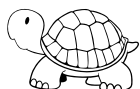


-Hermano solo te puede esperar 3 minutos más.

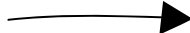




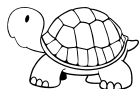
***Para reflexionar:** Pasos para la toma de decisiones Santiago, en la historia, practicó algunos pasos en la decisión que tomó, con respecto a la petición de su hermano Rogelio, que podemos seguir como ejemplo, cuando tenemos que tomar decisiones:



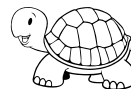
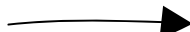
Detenerse
parar un momento de lo que estoy haciendo



Respirar

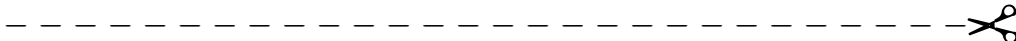


Pienso
en las opciones que tengo, ¿en qué es lo que quiero?



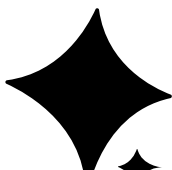
Elijo
lo que me parece es lo que mejor se adapta a lo que quiero lograr o a lo que me gusta

Al decidir, escojo entre 2 o más opciones, cada una de las cuales traerán resultados, algunas positivos, otros no, por eso debo detenerme a pensar muy bien para decidir bien.



Actividad N°3: “Una Decisión que tuve que tomar”

Indicaciones: A través de un dibujo, ilustro alguna situación que me haya pasado en la que tuve que decidir algo como le pasó a Santiago con su hermano Rogelio.

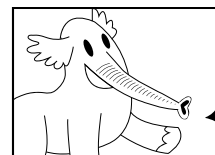


Sesión N°3: Relaciones Interpersonales

Actividad N°1: Historia “El Elefante Bernardo”

Indicaciones: Escucho atentamente la lectura del cuento.

Había una vez un elefante de nombre Bernardo que nunca pensaba en los demás. Un día mientras jugaba, el elefante Bernardo tiró una piedra y esta acabó hiriendo al burro Cándido. Mientras Cándido lloraba, los niños le curaron la herida en su oreja. Pero Bernardo escondido, solo se reía del burro.



Al día siguiente Bernardo bajó al río y vio a unos ciervos. Para gastarles una broma, tomó mucha agua con la trompa y se las lanzó. Uno de los cervatillos, Gilberto, perdió el equilibrio y cayó al río. Empapado, comenzó a estornudar. ¿Y sabes qué hizo Bernardo? Reír y reír sin parar.

Al día siguiente, Bernardo, andando por el campo, tropezó con una planta llena de espinas. Las espinas se clavaron por las patas y no alcanzaba a quitárselas.

Llorando, Bernardo pidió ayuda al ciervo Gilberto que pasaba por ahí. Gilberto, ¿me podrías ayudar a quitar estas espinas? El ciervo, enojado, le miró y le dijo: No puedo. Tú me lanzaste al agua y casi me ahogo.

Entonces, Bernardo, pidió ayuda al burro Cándido. Y este le dijo: No puedo, te has burlado de mí cuando yo tenía una herida en la oreja.

Solo y sin ayuda, Bernardo comenzó a llorar, hasta que un mono sabio que pasaba por allí le dijo: Ya ves Bernardo, cómo te reías y te burlabas de los demás y ahora nadie te quiere ayudar. Yo te ayudaré si cumples estas dos promesas.

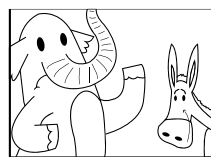
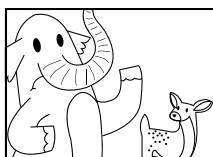
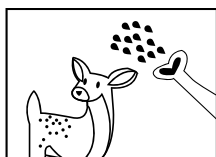
¿Cuáles dijo Bernardo? –¡Las cumpliré!

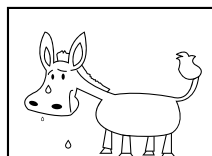
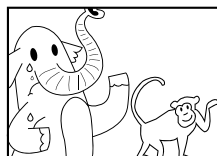
El mono le dijo: -No lastimarás más a los demás y si alguien necesita ayuda, le ayudarás. Bernardo prometió cumplirlas. El mono le liberó de las espinas y a partir de entonces, el elefante Bernardo aprendió a no reírse de los demás.

*Tomado de: <https://www.guiainfantil.com/1079/cuento-infantil-el-elefante-bernardo.html>

Actividad N°2: Ejercicio de comprensión lectora

Indicaciones: A continuación, aparecen ilustraciones relacionadas con la historia del elefante Bernardo. Enumero del 1 al 5 en la línea, de acuerdo con el orden del cuento.

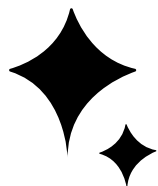






Con el apoyo de la persona docente, comento sobre la siguiente información:

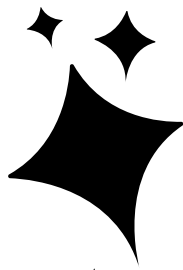
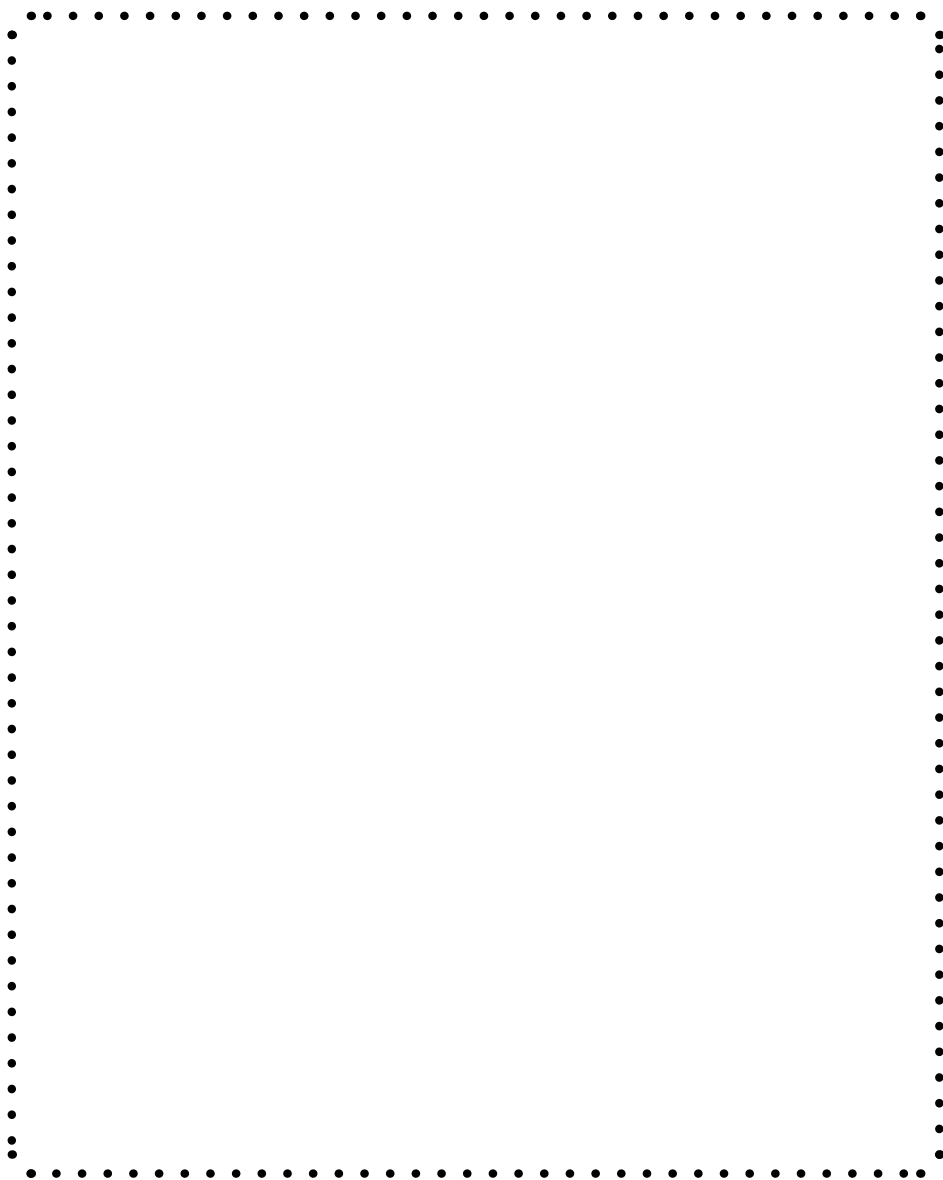
- Todos los días me relaciono de formas diferentes con las personas que me rodean.
- El lugar donde aprendo a vincularme con los y las demás, es en la familia.
- La familia es una pequeña comunidad donde me relaciono de forma cercana con las personas que la integran, con ellas aprendo lo que es correcto e incorrecto y valores como la amistad, el respeto, la aceptación y la importancia de la ayuda mutua.



Rudos Primer Grado

Actividad N°3: Dibujo a mi familia

Indicaciones: Realizo un dibujo o collage con las personas que integran mi familia. *Si algún/a estudiante presenta deficiencias visuales, la persona adulta le apoyará con la actividad, siguiendo las indicaciones que le da la persona estudiante de cómo quiere representar a su familia.



Folleto Para Estudiantes - Página 10



Sesión N°4: Pensamiento Crítico



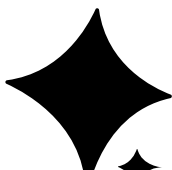
- **Los Hábitos de Vida Saludables** son acciones que hago a diario para mantener una buena salud.
- **Los Hábitos de Vida No Saludable** es lo que hago que más bien puede perjudicarnos.

Actividad N°1: Un día en la vida de Luis

Indicaciones: La persona docente lee la información acerca de los hábitos de Luis.



- Luis es un niño que se despierta a las 6 de la mañana.
- Se baña, se viste y desayuna, luego se lava los dientes y toma su bulto para irse a la escuela.
- Llega temprano a la escuela para ayudar a don Pedro, el conserje, a tocar el timbre de entrada a clases.
- Para el recreo, la mamá le pone una manzana, pero él prefiere papas tostadas. Su compañera María le regala gaseosa de la que ella se compró, a Luis le gusta mucho este refresco.
- En el comedor de la escuela les dieron a tomar agua, pero Luis no tomó porque se sentía lleno con la gaseosa que le dio María.
- Por la tarde, de regreso a su casa, pasa por la pulpería del barrio y se compra unos caramelos y chicles. En ese mismo momento llega una muchacha a comprar leche y una caja de cigarros.
- En la noche, para cenar, la mamá de Luis hizo una sopita con unas verduras que le regalaron.
- Luis se acuesta muy tarde porque ve televisión o se queda viendo videos en el celular.



Rudos

Primer Grado

Actividad N°2: Los hábitos de Luis

Indicaciones: En el relato sobre los hábitos de Luis, subrayo con color azul los hábitos que practica que considero Saludables y subrayo con color rojo los hábitos que considero No Saludables.

Con el apoyo de la persona docente, reflexiono sobre la información que aparece a continuación:

Son hábitos Saludables:

- Comer frutas y verduras.
- Comer golosinas y comida “chatarra” con moderación.
- Lavarse los dientes, mínimo tres veces al día.
- Dormir al menos ocho horas diarias.
- Aplicar normas de educación vial, por ejemplo, cruzar en las esquinas y fijarse a ambos lados.
- Lavarse las manos adecuadamente.
- No hablar con personas desconocidas ni aceptar obsequios de éstas.
- Dialogar con mamá, papá o alguna persona de confianza acerca de lo que piensan, sienten y hacen, en momentos de alegría o ante una situación difícil.



Actividad N°3: Reconozco Hábitos en mi vida

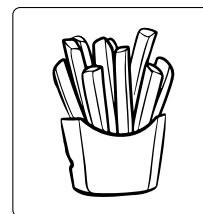
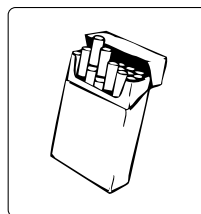
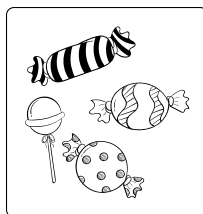
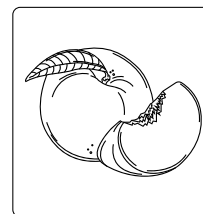
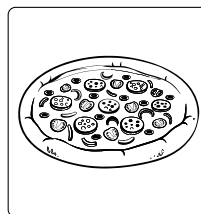
Indicaciones: En el cuadro siguiente, dibujo 3 hábitos, saludables o no saludables, que practico diariamente en mi vida (se puede tomar como ejemplo, los hábitos de Luis).

--	--	--

Actividad N°4: ¿Cuáles son Hábitos de Vida Saludable y Hábitos de Vida No Saludable?

Indicaciones: Pinto y recorto las imágenes que se encuentran debajo del cuadro y pego en la columna de la izquierda las que considero corresponden a hábitos saludables y a la derecha los hábitos no saludables.

Hábitos Saludables:	Hábitos No Saludables:





INSTITUTO
SOBRE ALCOHOLISMO
Y FARMACODEPENDENCIA

GOBIERNO DE COSTA RICA

Guía Didáctica Primer Nivel

(Instituciones sin medios tecnológicos)

Objetivo general:

Fortalecer en las personas estudiantes de primer grado, las habilidades para la vida, a través de actividades participativas e individuales, para crear herramientas personales que les permita evitar conductas de riesgo.

Indicador	Temas/ Contenidos	Estrategias de Mediación	Recursos	Tiempo
1. Discrimina la importancia del auto-conocimiento, en el reconocimiento de características personales, diferencias individuales, gustos, entre otros.	UNIDAD 1: Auto-conocimiento	1. La persona facilitadora da la bienvenida e indica que durante 4 semanas se hablará de diferentes temas relacionados con nuestro diario vivir. 2. A continuación, leerá el cuento denominado “Todos somos diferentes”. 3. Se solicita a las personas estudiantes que comenten qué les llamó la atención del cuento. • Es importante que todas las personas reconozcamos las diferencias entre unos y otros, que todos tenemos diversas cualidades, habilidades, fortalezas que nos hacen particulares, especiales y que, cuando nos unimos con otros podemos trabajar en equipo, ayudarnos y aprender unos de otros. 4. Seguidamente, se solicita que, en el folleto de trabajo, realicen la actividad n°2 que consiste en un ejercicio de comprensión lectora sobre el cuento escuchado. 5. A continuación, se pide a las personas estudiantes que observen la imagen que se incluye en su folleto (Actividad n°3) y se les solicita que describan las características de las personas que ahí ven.	• Folleto de trabajo de la persona estudiante.	80 minutos

Indicador	Temas/ Contenidos	Estrategias de Mediación	Recursos	Tiempo
		6. Seguidamente, se les solicita que hagan lo mismo con sus compañeros y compañeras. La persona facilitadora resalta: • Cada persona es diferente, lo que la hace única físicamente y en su forma de ser. Algunas personas son gruesas, otras delgadas, unas más altas y otras bajitas. En personalidad hay unas personas más serias, otras más risueñas, entre muchas otras características. • Debemos aceptarnos y respetarnos, con nuestras diferencias físicas, así como con nuestras capacidades y diferencias. Para ello es fundamental el Autoconocimiento, que es conocerme a mí mismo/a, cómo soy físicamente, mis cualidades, mi forma de comportarme, lo que me gusta, lo que no me agrada. 7. A continuación, se pregunta sobre qué piensan que les hace especiales, diferentes, cuáles son sus habilidades. *Si las personas estudiantes no saben qué responder, usted puede decirles en qué se distinguen. 8. Igualmente, se les cuestiona sobre por qué creen que es importante el Autoconocimiento.		

Indicador	Temas/ Contenidos	Estrategias de Mediación	Recursos	Tiempo
		9. Para continuar se pide a las personas estudiantes que desarrollen la actividad n°4, denominada ¡Todo sobre mí! para ser llenada con la información que ahí se solicita. *Si hay estudiantes con dificultad visual, puede trabajar con algún compañero o compañera que le ayude a completar el ejercicio. PRODUCTO N°1: Actividades del folleto de la persona estudiante de la sesión n°1 sobre Autoconocimiento. 10. Se solicita a algunas personas voluntarias que compartan las respuestas que anotaron en su hoja. 11. Para cerrar, se hace un recuento del aprendizaje obtenido en la sesión y se da las gracias por su participación, invitando a mantener esa actitud participativa en la próxima sesión.		

Indicador	Temas/ Contenidos	Estrategias de Mediación	Recursos	Tiempo
2. Reflexiona en torno a la importancia de la toma de decisiones y sus consecuencias.	UNIDAD 2: Toma decisiones	1. La persona facilitadora inicia dando la bienvenida y solicita recordar algunos de los aprendizajes obtenidos la semana anterior sobre Autoconocimiento y comentarlos. 2. A continuación, explica la habilidad para la vida de la semana, que es de la Toma de decisiones y define lo que es tomar una decisión comentando que en nuestra vida cotidiana tomamos muchas decisiones, por ejemplo, cuando elijo qué ropa me pongo, qué zapatos uso, si voy a ir a jugar o ver televisión, si me lavo los dientes o no, entre otros. 3. La persona facilitadora propone la actividad n°2 denominada “¿Qué prefieres? ejercicio al grupo, que consiste en que, de cada par de opciones: -jugar afuera o jugar adentro, -pintar o recortar, -días soleados o días lluviosos, colorea la que prefieras (una de cada par). 4. La persona facilitadora, realiza la lectura de la historia “Las decisiones de Santiago” y solicita a las personas estudiantes, que observen las ilustraciones en su folleto de trabajo, de manera que logren su comprensión.	• Presentación Power Point Toma de decisiones • Video “Toma de decisiones” • Folleto de la persona estudiante.	80 minutos

Indicador	Temas/ Contenidos	Estrategias de Mediación	Recursos	Tiempo
		5. Se reflexiona sobre lo siguiente: • Santiago, en la historia, practicó algunos pasos en la decisión que tomó, con respecto a la petición de su hermano Rogelio, que podemos seguir, como ejemplo, cuando tenemos que tomar decisiones: • Detenerse, parar un momento de lo que estoy haciendo. • Respirar. • Pensar en las opciones que tengo, en ¿qué es lo que quiero? • Elijo lo que me parece es lo que mejor se adapta a lo que quiero lograr o a lo que me gusta. • Al decidir, escojo entre 2 o más opciones, cada una de las cuales traerán resultados, algunas positivos, otros no, por eso debo detenerme a pensar muy bien para decidir bien. 6. La persona facilitadora propone la Actividad n°3 del folleto de trabajo: "Una Decisión que tuve que tomar que consiste en que, a través de un dibujo, ilustren alguna situación que les haya pasado en la que tuvieran que decidir algo como le pasó a Santiago con su hermano Rogelio.		

Indicador	Temas/ Contenidos	Estrategias de Mediación	Recursos	Tiempo
		PRODUCTO N°2: Actividades del folleto de la persona estudiante de la sesión n°2 sobre Toma de Decisiones. 7. Para cerrar, se pide a las personas estudiantes un recuento del aprendizaje obtenido en la sesión y se da las gracias por su participación, invitando a mantener esa actitud participativa en la próxima sesión.		

Indicador	Temas/ Contenidos	Estrategias de Mediación	Recursos	Tiempo
3. Reconoce a la familia como el lugar donde aprendemos a relacionarnos con las demás personas.	UNIDAD 3: Relaciones interpersonales	1. La persona facilitadora da la bienvenida y solicita expresar qué recuerdan de lo visto la semana anterior sobre Toma de Decisiones. 2. A continuación, indica que se va a trabajar la habilidad para la vida que se denomina Relaciones Interpersonales. 3. Seguidamente, explica • A la forma de relacionarnos se le denomina Relaciones Interpersonales. • Las personas podemos relacionarnos de forma diferente dependiendo de nuestra forma de ser y de con quien estamos tratando. 4. Luego se procede a realizar la lectura del cuento “Bernardo el elefante”, incluido en el folleto de la persona estudiante. 5. Una vez concluida la lectura, la persona facilitadora propicia la participación oral, con la ayuda de las siguientes preguntas generadoras: • ¿Qué le hizo Bernardo al Burro? • ¿Luego, ¿qué les hizo a los ciervos? • ¿Qué sucedió cuando Bernardo ocupaba ayuda?	• Folleto de la persona estudiante.	80 minutos

Indicador	Temas/ Contenidos	Estrategias de Mediación	Recursos	Tiempo
		• ¿Por qué creen que Bernardo al principio se comportaba así con los otros animales? • ¿Qué mensaje te deja la historia de Bernardo? 6. La persona facilitadora enfatiza en la siguiente información: • Todos los días nos relacionamos de forma diferente con las personas, lo importante es que esa relación sea de respeto, aceptación y ayuda mutua. • El lugar donde aprendemos a relacionarnos con otras personas es en la familia. • La familia es una pequeña comunidad, donde debo relacionarme todos los días con quienes convivo; aprendemos además lo que es correcto e incorrecto y valores como la amistad, el respeto, la solidaridad. 7. A continuación, se pide a las personas estudiantes que desarrollen la actividad n°2 de su folleto de trabajo que consiste en un ejercicio de comprensión lectora sobre el cuento, que, al finalizar será revisado por la persona facilitadora.		

Indicador	Temas/ Contenidos	Estrategias de Mediación	Recursos	Tiempo
		8. La persona facilitadora realiza una reflexión sobre las relaciones interpersonales y la familia, como el grupo social donde aprendo a vincularme con otras personas. Comenta: • Todos los días me relaciono de formas diferentes con las personas que me rodean. • El lugar donde aprendo a vincularme con los y las demás, es en la familia. • La familia es una pequeña comunidad donde me relaciono de forma cercana con las personas que la integran, con ellas aprendo lo que es correcto e incorrecto y valores como la amistad, el respeto, la aceptación y la importancia de la ayuda mutua. 9. Posteriormente, se les indica que deberán realizar ejercicio que consiste en realizar un dibujo o collage con los diferentes miembros que integran su propia familia. *Si hay estudiantes con deficiencias visuales, se les puede solicitar que describan a su familia y un compañero o compañera que sirva de apoyo, escribirá o dibujará lo que le va diciendo. PRODUCTO N°3: Actividades del folleto de la persona estudiante de la sesión n°3 sobre Relaciones Interpersonales.		

Indicador	Temas/ Contenidos	Estrategias de Mediación	Recursos	Tiempo
		10. Para cerrar, se pide a los estudiantes un recuento del aprendizaje obtenido en la sesión y se da las gracias por su participación, invitando a mantener esa actitud participativa en la próxima sesión.		

Indicador	Temas/ Contenidos	Estrategias de Mediación	Recursos	Tiempo
4. Reflexiona sobre la importancia de la práctica de los hábitos cotidianos, que permitan estilos de vida saludables.	UNIDAD 4: Pensamiento Crítico	1. La persona facilitadora da la bienvenida y solicita recordar algunos de los aprendizajes obtenidos la semana anterior sobre Relaciones Interpersonales y comentarlos. 2. A continuación, comenta que van a trabajar en esta sesión sobre Hábitos Saludables y No Saludables. Explica: • Los Hábitos de Vida Saludables son acciones que hago a diario para mantener una buena salud. • Los Hábitos de Vida No Saludable es lo que hago que más bien puede perjudicarnos. 3. A continuación, señala que presten mucha atención a la lectura sobre Los hábitos de Luis: • Luis es un niño que se despierta a las 6 de la mañana, se baña, se viste, desayuna pinto con huevo y un gran vaso de leche, se lava los dientes y toma su bulto para irse. • Llega temprano a la escuela para ayudar a don Pedro el conserje a tocar el timbre de entrada a clases. • En el recreo, Luis se come la merienda que le prepararon en su casa es una deliciosa manzana y un paquete de “chips”, su compañera María le regala una gaseosa porque él tiene sed y ella había comprado dos.	• Folleto de la persona estudiante.	80 minutos

Indicador	Temas/ Contenidos	Estrategias de Mediación	Recursos	Tiempo
		• Más tarde, cuando Luis va al comedor de la escuela le dan sopa negra, sandía y un vaso con agua. • Por la tarde, de regreso a su casa, pasa por la pulpería del barrio y se compra unos caramelos y chicles, en ese mismo momento llega una muchacha a comprar leche y una caja de cigarros. • En la noche, para la cena comparte con su familia una deliciosa olla de carne. Luis se acuesta muy tarde porque ve televisión o se queda viendo videos en el celular. 4. La persona facilitadora, solicita que realicen el ejercicio del folleto de trabajo que consiste en identificar –subrayar con azul- los hábitos que Luis practica que lo ayudan a cuidar su salud (hábitos saludables) y que identifiquen los que no lo son (Hábitos no saludables)-subrayar con rojo-. 5. Al finalizar, se pide a personas voluntarias que compartan su trabajo y la razón de por qué los consideran así.		

Indicador	Temas/ Contenidos	Estrategias de Mediación	Recursos	Tiempo
		6. Para reforzar el ejercicio anterior, la persona facilitadora, menciona algunas Hábitos Saludables y pide a las personas estudiantes que señalen otros que conozcan y practiquen en su vida diaria: • Son hábitos saludables: • Comer frutas y verduras. • Comer golosinas y comida “chatarra” con moderación. • Lavarse los dientes, mínimo tres veces al día. • Dormir al menos ocho horas diarias. • Aplicar normas de educación vial, por ejemplo, cruzar en las esquinas y fijarse a ambos lados. • Lavarse las manos adecuadamente y, además, en los tiempos actuales de pandemia, usar 7. A partir de lo expresado por las personas estudiantes, comenta: • Hay sustancias como la cerveza, el tabaco y otras drogas que consumirlas se consideran hábitos no saludables pues causan efectos negativos, no solo para la persona que las consume, sino también para quienes le rodean.		

Indicador	Temas/ Contenidos	Estrategias de Mediación	Recursos	Tiempo
		• En el caso de Luis, hay alimentos que, si se comen frecuentemente o todos los días, pueden ser perjudiciales para la salud, como el caso de los dulces, las gaseosas y en general, lo que se considera "comida chatarra". • Las niñas y los niños podemos decir NO a las personas conocidas o desconocidas que nos hacen sentir mal o nos irrespetan; así como al ofrecernos sustancias o cualquier otra cosa, sin conocimiento de nuestros padres, madres o personas encargadas. 8. Seguidamente, se propone la actividad n°3: "Reconozco Hábitos en mi vida" que consiste en dibujar 3 hábitos, saludables o no saludables, que practico diariamente en mi vida (se puede tomar como ejemplo, los hábitos de Luis). 9. Para finalizar, se continúa con el ejercicio n°4 en el que las personas estudiantes deben identificar hábitos saludables y hábitos no saludables entre varias ilustraciones y clasificarlos respectivamente, pegando las imágenes en la columna que corresponde.		

Indicador	Temas/ Contenidos	Estrategias de Mediación	Recursos	Tiempo
		Habitos Saludables: Habitos No saludables: *Para estudiantes con deficiencias visuales, describirles las ilustraciones para que las puedan clasificar. PRODUCTO N°4: Actividades del folleto de la persona estudiante de la sesión n°4 Pensamiento Crítico. 10. Para cerrar, se pide a las personas estudiantes un recuento del aprendizaje obtenido en la sesión, se da las gracias por su participación a lo largo de estas cuatro sesiones y se hace la siguiente reflexión:		

Indicador	Temas/ Contenidos	Estrategias de Mediación	Recursos	Tiempo
		• Las habilidades para la vida son esenciales para enfrentar los retos de la vida cotidiana. • Como vimos en estas sesiones, el Autoconocimiento es esencial para que, conociéndome bien, pueda llevar una vida con conciencia plena, tomar mejores decisiones desde la reflexión y el análisis, sopesando los pros y los contras, las ventajas y desventajas, tal y como lo vimos. • Conocerme a mí mismo/a me permite al mismo tiempo, ser más consciente de las relaciones con las demás personas, ser capaz de visualizar sus fortalezas y ser tolerante con las diferencias. • Por su parte, el pensamiento crítico nos permite enfrentar la realidad desde una forma más analítica y cuidadosa, sin dejarnos llevar por impresiones u opiniones ajenas; esto nos permite tomar decisiones más analíticas y con la posibilidad que traigan consecuencias más acordes con nuestro bienestar.		



INSTITUTO
SOBRE ALCOHOLISMO
Y FARMACODEPENDENCIA

GOBIERNO DE COSTA RICA

Folleto para la persona estudiante Segundo Nivel

(Instituciones con medios tecnológicos)

Kudos

FOLLETO PARA ESTUDIANTES CON CONECTIVIDAD

2º GRADO



Nombre del Estudiante: _____

Centro Educativo: _____ Sección: _____

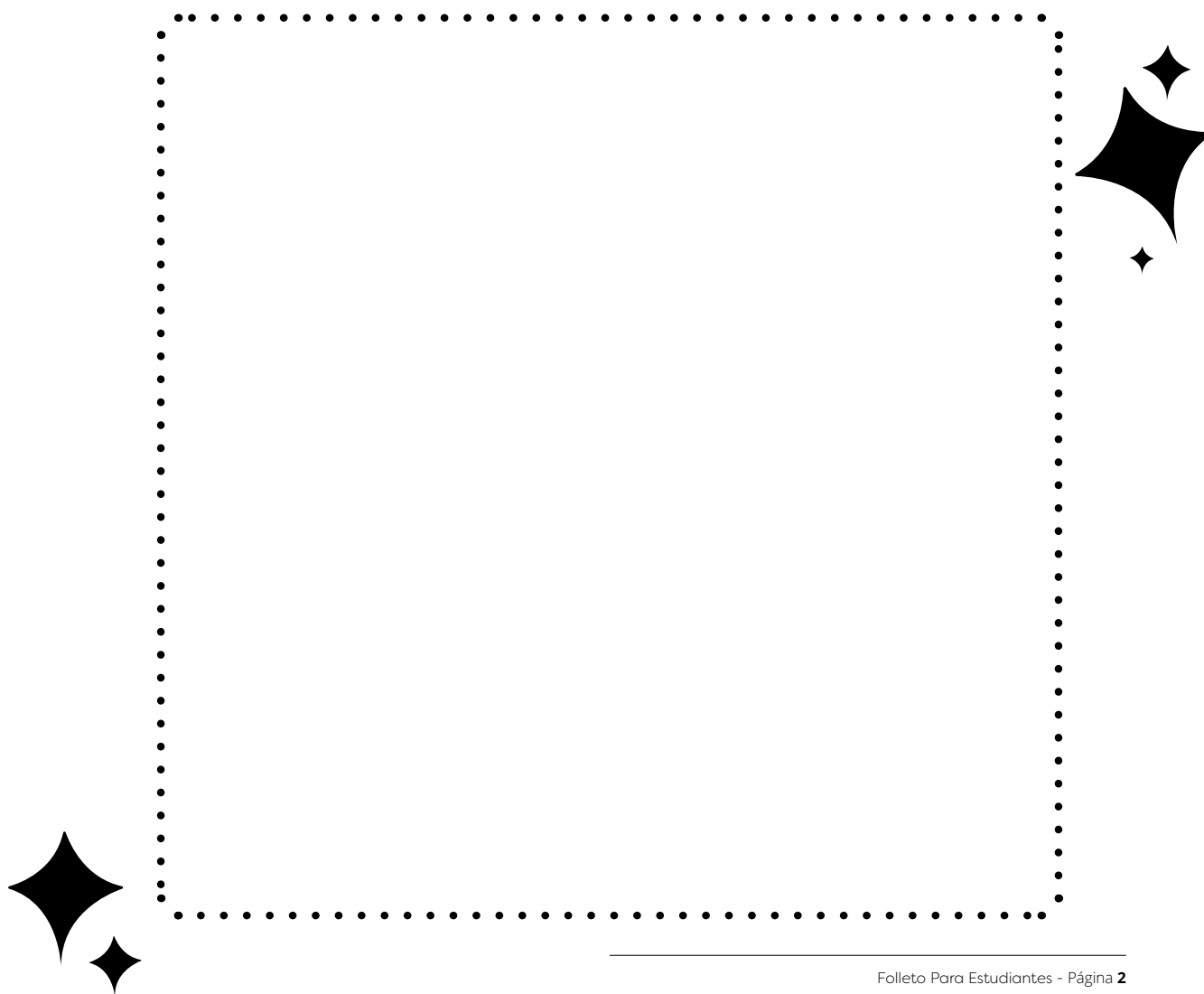


INSTITUTO
SOBRE ALCOHOLISMO
Y FARMACODEPENDENCIA
GOBIERNO DE COSTA RICA

Actividad N°1: Dibujo mi Familia

Indicaciones: En el recuadro siguiente dibujo a las personas que integran mi familia. Cuando terminé de dibujarla, sigo las indicaciones a continuación:

- 1- Encierro con color verde a quien le gusta hacer lo mismo que a mí.
- 2- Encierro con color morado a quien no le gustan las actividades que a mí me agradan.
- 3- Encierro con color rojo a la persona de mi familia que cuida de mí mientras mi mamá/papá/encargado/a sale a trabajar fuera de la casa.
- 4- Encierro con color azul con quien comparto cuando juego en mi casa.
- 5- Encierro con color amarillo a quien creo que me parezco físicamente (color de ojos, de cabello, cara parecida, color de piel).

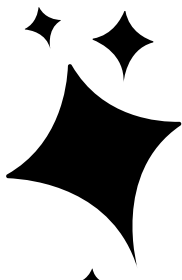
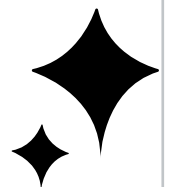


Rudos Segundo Grado

Actividad N°2: Hay un amigo en tí

Indicaciones: Dibujo al compañero o compañera que me asignó la persona docente, haciendo algo que hace bien, una cualidad o talento propio de él o de ella.

*Tomado de: <https://www.vocaeditorial.com/blog/actividades-para-trabajar-la-empatia-en-primaria/#Hay-un-amigo-en-ti>



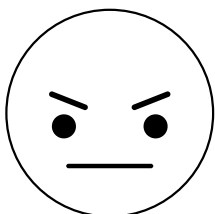


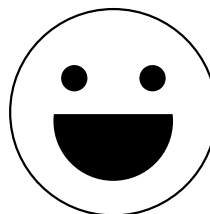
Actividad N°3: Reconozco Emociones

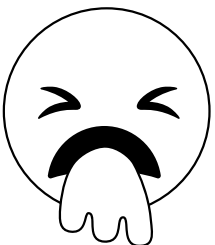
Indicaciones: Coloco debajo de la carita el nombre de la emoción que corresponde (Tristeza - Asco - Miedo - Sorpresa - Enojo - Alegría) y pinto la carita asignándole el color que creo que tiene esa emoción.

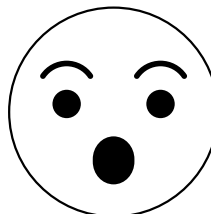


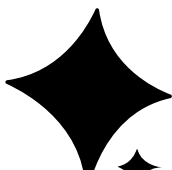








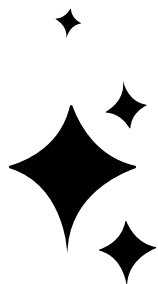




Rudos Segundo Grado

Actividad N°4: ¡Vendo este producto!

Indicaciones: Construyo un anuncio publicitario sobre algún producto natural o hábito que promueva la salud, que a mí me agrade, puede ser una fruta, una verdura, agua o bien puede ser algún ejercicio físico (Seguir el modelo de los anuncios presentados).



Folleto Para Estudiantes - Página 5



INSTITUTO
SOBRE ALCOHOLISMO
Y FARMACODEPENDENCIA

GOBIERNO DE COSTA RICA

Guía Didáctica Segundo Nivel

(Instituciones con medios tecnológicos)

Objetivo general:

Promover en la persona estudiante de segundo grado, el desarrollo y fortalecimiento de las habilidades para la vida a través de actividades participativas e individuales, para prevenir conductas de riesgo como lo es el consumo de sustancias psicoactivas.

Indicador	Temas/ Contenidos	Estrategias de Mediación	Recursos	Tiempo
1. Reconoce características y diferencias entre unas y otras.	SESIÓN 1: Relaciones Interpersonales	1. La persona facilitadora indica que se va a trabajar la habilidad de relaciones interpersonales. 2. Para reflexionar sobre la habilidad, se leerá la historia “No quiero volver a casa”. 3. Una vez concluida la lectura, se propicia la reflexión del relato con respecto a: • ¿por qué Beto se sentía triste? • ¿qué le dirían a Beto si fuera su amigo? 4. Se realiza el siguiente comentario: • En la convivencia humana siempre hay todo tipo de situaciones, tanto agradables como desagradables y las familias no escapan a esto. • Beto tenía una situación en su familia que le causaba tristeza. • Cuando alguien nos cuenta algo así y no sabemos qué decir, lo que podemos hacer es brindarle nuestro apoyo y acompañamiento, a eso se le llama empatía. 5. La persona facilitadora realiza preguntas generadoras con respecto a la familia, para que de manera ordenada las personas estudiantes participen: • ¿Qué es para ustedes una familia? • ¿Quiénes componen las familias?	• Presentación de Power Point: Relaciones Interpersonales. • Historia “No quiero volver a casa”. • Video “El cocodrilo al que no le gustaba el agua”. • Folleto de la persona estudiante.	80 minutos

Indicador	Temas/ Contenidos	Estrategias de Mediación	Recursos	Tiempo
		• ¿Todas las familias son iguales? • ¿Todas las familias viven juntas? 6. Una vez, finalizada la actividad, para resumir la persona facilitadora hace una reflexión: • Hay muchos tipos de familia, cada una tiene características diferentes y al mismo tiempo en ellas, sus miembros son diferentes entre sí. • Algunos miembros no viven en la misma casa, pero siguen siendo familia y lo más importante es mantener el amor, el respeto y la tolerancia. • Vivir en familia nos da muchos beneficios: atención, cariño, seguridad, alimento, abrigo, valores, responsabilidades y genera lazos afectivos entre los miembros y no hace sentirnos parte de un todo, en el que todos/as somos igual de importantes a pesar de nuestras diferencias. 7. Seguidamente, se proyectará el video “El cocodrilo al que no le gustaba el agua”. 8. A partir del video, se les hace a las personas estudiantes las siguientes preguntas: • ¿Qué fue lo que les llamó más la atención del video? • ¿Qué relación tiene el video con las familias? • ¿En sus familias hay integrantes que no les gusten las mismas cosas que ustedes?		

Indicador	Temas/ Contenidos	Estrategias de Mediación	Recursos	Tiempo
		9. A partir de lo comentado, se realiza la siguiente reflexión: • Las personas que integran las familias comparten gustos y afinidades, pero también son diferentes. • Esas diferencias pueden verse en el aspecto físico, en los gustos, en las habilidades, entre otras cosas, pero lo más importante es aceptar esas diferencias y sobre todo amarles tal y como son. • El dragón de la historia, a pesar de que no le gustaba lo que hacían sus hermanitos o se le dificultaba hacerlo, hacía lo posible por compartir con ellos, porque los sentía como su familia, aunque no eran de su misma especie. • Así, si aceptamos las diferencias entre las personas que amamos y que integran nuestra familia, podemos vivir en armonía y ser más felices. 10. Para complementar lo analizado en la clase, la persona facilitadora les solicita un dibujo de su familia y encerrar en un círculo del color indicado, según las siguientes indicaciones: 1 - Encierro con color verde a quien le gusta hacer lo mismo que a mí. 2 - Encierro con color morado a quien no le gustan las actividades que a mí me agradan.		

Indicador	Temas/ Contenidos	Estrategias de Mediación	Recursos	Tiempo
		3- Encierro con color rojo a la persona de mi familia que cuida de mí mientras mi mamá/papá/ encargado/a sale a trabajar fuera de la casa. 4- Encierro con color azul con quien comparto cuando juego en mi casa. 5- Encierro con color amarillo a quien creo que me parezco físicamente (color de ojos, de cabello, cara parecida, color de piel). *Si hay estudiantes con deficiencias visuales, puede trabajar con alguna persona que escriba las respuestas mientras le va indicando el nombre o el parentesco de la persona, de acuerdo con cada pregunta. PRODUCTO N°1: Actividad n°1 “Dibujo mi familia” del folleto de la persona estudiante. 11. Para realizar el ejercicio de la próxima semana “Hay un amigo en ti” la persona facilitadora forma al subgrupo en parejas y les indica que cada quien debe observar durante la semana todo lo que hace su compañero o compañera (no se les explica aún el ejercicio).		

Indicador	Temas/ Contenidos	Estrategias de Mediación	Recursos	Tiempo
		12. Para cerrar, se pide a las personas estudiantes un recuento del aprendizaje obtenido en la sesión y se da las gracias por su participación, invitando a mantener esa actitud participativa en la próxima sesión.		

Indicador	Temas/ Contenidos	Estrategias de Mediación	Recursos	Tiempo
2. Practica la empatía para interactuar en un ambiente de armonía, comprensión y tolerancia.	SESIÓN 2: Empatía	1. La persona facilitadora da la bienvenida y solicita a las personas estudiantes, recordar qué aprendieron de la sesión pasada sobre Relaciones Interpersonales. 2. A continuación, explica que el tema de esta sesión es la Empatía y pregunta si han escuchado esa palabra y si saben qué es. 3. Seguidamente, explica lo siguiente: • La empatía es comprender las emociones de las demás personas, por ejemplo, cuando se siente triste, se siente mal o está pasando por un momento difícil y hacer algo para que esa persona no se sienta sola, sino que sienta que las personas alrededor la comprenden y la apoyan. • También es compartir su alegría, porque es un momento importante. 4. A continuación, se proyecta el video: “El valor de la Empatía”. 5. Luego del video, hace a las personas estudiantes las siguientes preguntas: • ¿Qué sucedió en el video? • ¿Por qué la gente rechazaba y se burlaba del ratoncito?	• Presentación Power Point Toma de decisiones • Video “Toma de decisiones” • Folleto de la persona estudiante.	80 minutos

Indicador	Temas/ Contenidos	Estrategias de Mediación	Recursos	Tiempo
		• ¿Por qué el último joven que llegó se sintió identificado con el ratoncito, por qué le gustó? 6. A partir de lo respondido, se comenta: • Muchas veces comprendemos mejor a las personas cuando hemos vivido lo mismo. • Si somos realmente empáticos, “ponernos en los zapatos” de la otra persona, es decir, imaginarnos lo que está viviendo, basta para poder comprender su dolor y acompañarle. 7. Seguidamente, se indica que van a hacer un ejercicio denominado “Hay un amigo en ti” y para ello forma parejas. 8. Se invita a las personas estudiantes a que dibujen a su compañero o compañera haciendo algo que consideren que hagan bien, una cualidad o talento propio de esa persona. *Se recomienda que una semana se elijan las parejas para que observen y piensen en qué cosas hace su compañero o compañera. 9. Cuando completen el ejercicio, se solicita a cada pareja que exponga sus trabajos y expliquen qué fue lo que dibujaron de su compañero o compañera.		

Indicador	Temas/ Contenidos	Estrategias de Mediación	Recursos	Tiempo
		10. Posteriormente, la persona facilitadora abre un espacio de conversación para reflexionar sobre la dinámica y finaliza realizando la siguiente reflexión con respecto a la empatía: • La empatía nos permite comprender lo que sienten las otras personas. Además, nos ayuda a entender que todas las personas tenemos habilidades diferentes pero que cada quien tiene cualidades, dones y talentos. • Debemos comprender que no todos/as somos iguales, podemos sentir, actuar y pensar diferente. • Lo importante es entender por lo que está pasando esa otra persona, para que la convivencia sea mejor. Comprender las necesidades propias y las necesidades de los demás, tratando de entender lo que siente la otra persona y no juzgarle ni menospreciarle por sus diferencias. PRODUCTO N°2: Actividad n°2 “Hay un amigo en ti” del folleto de la persona estudiante. 11. Para cerrar, se pide a las personas estudiantes un recuento del aprendizaje obtenido en la sesión y se da las gracias por su participación, invitando a mantener esa actitud participativa en la próxima sesión.		

Indicador	Temas/ Contenidos	Estrategias de Mediación	Recursos	Tiempo
3. Discrimina sus emociones y las de otras personas.	SESIÓN 3: Manejo de emociones	1. Se da la bienvenida a la sesión y se pregunta a las personas estudiantes, qué recuerdan de la sesión anterior sobre Empatía. 2. Con el refuerzo del Power Point sobre la temática, se desarrollará el tema que es el manejo que hacemos de nuestras emociones y sentimientos. 3. La persona facilitadora indica que se apoyara en un cuento titulado “El dragón de Dante”, para reconocer las emociones presentes en la historia y cómo las gestionan esos personajes. 4. Luego de terminar el relato, la persona facilitadora hace preguntas generadoras, para que de manera ordenada las personas estudiantes contesten: • ¿Por qué Dante se fue a esconder a la cueva? • ¿Se han sentido así ustedes? • ¿En qué situaciones se han sentido como Dante? • ¿Qué hizo Camila para tranquilizar a Dante? • ¿Cómo creen que se siente Dante después de la visita de Camila?	• Presentación Power Point: manejo de emociones • Cuento “El dragón de Dante”. • Folleto de la persona estudiante	80 minutos

Indicador	Temas/ Contenidos	Estrategias de Mediación	Recursos	Tiempo
		5. Una vez, que las personas estudiantes hayan participado, la persona facilitadora, toma en cuenta alguna las siguientes ideas: • Cuando nos sucede algo que nos impresiona o nos afecta de manera agradable o desagradable, podemos tener una respuesta que sentimos en nuestro cuerpo y nos hace reaccionar y cambiar nuestro comportamiento. Eso que sentimos se llama EMOCIÓN. • Las emociones son esas reacciones que tenemos ante una determinada situación. 6. Seguidamente, se van presentando fotografías de personas expresando emociones y conforme se van proyectando, se les solicita a las personas estudiantes que describan a esa persona sus gestos (lenguaje corporal) y qué emoción creen que está sintiendo. 7. Conforme van participando, la persona facilitadora va explicando cada una de esas emociones basándose en la información del cuadro subsiguiente y puede retroalimentar la comprensión, pidiendo a las personas estudiantes que den ejemplos de cuándo experimentan o han experimentado esa emoción.		

Indicador	Temas/ Contenidos	Estrategias de Mediación	Recursos	Tiempo
		Hay seis emociones básicas (según el investigador Paul Ekman): -alegría, -miedo, -enojo, -sorpresa, -asco y -tristeza. • Alegría: Se le considera la emoción más positiva y se relaciona con situaciones que nos produce placer, satisfacción, bienestar. • Miedo: Es una sensación que está relacionada con situaciones de peligro inminente y real. Sin embargo, el miedo nos avisa del peligro y nos ayuda en la huida. • Enojo: Es la emoción que se da en situaciones que nos generan frustración o algún tipo de molestia. Generalmente se siente como una sensación desagradable que se acompaña de tensión y respuestas agresivas. • Tristeza: Es una sensación que se expresa como un decaimiento del estado de ánimo que, a su vez, puede producir otros efectos como la pérdida de ganas para realizar actividades. • Asco: Es una sensación de repulsión o rechazo ante ciertos estímulos que son desagradables para alguno de los sentidos. • Sorpresa: Es una emoción que se da cuando enfrentamos situaciones imprevistas, extrañas o novedosas.		

Indicador	Temas/ Contenidos	Estrategias de Mediación	Recursos	Tiempo
		8. Se debe agregar y enfatizar en lo siguiente: • Debemos aprender a expresar y gestionar las emociones porque si no lo hacemos, podemos afectar a quienes nos rodean. Por ejemplo: si la profesora les tiene miedo a los temblores y tiembla mientras da su clase y en vez de manejar su emoción de miedo, grita sin control, va a afectar a sus estudiantes. • No hay emociones malas o buenas, todas cumplen una función en nuestra vida, por ejemplo, el miedo bien manejado nos prepara para protegernos. • Lo importante es reconocerlas y saber cómo actuar ante cada situación, para evitar daños a sí mismos (as) y a quienes nos rodean. 9. A continuación, la persona facilitadora indica a las personas estudiantes que leerá algunas situaciones y que deben pensar y decir qué emoción creen que sentirían frente a esa situación: • Qué emoción creo que sentiría si... 1) ...Me llamaran la atención en clase. 2) ...Sacara una buena nota en el examen de estudios sociales. 3) ...Estuviera de vacaciones en la playa. 4) ...Recibiera abrazos de un miembro de mi familia a quien quiero mucho.		

Indicador	Temas/ Contenidos	Estrategias de Mediación	Recursos	Tiempo
		5) ...Me quitaran alguna de mis cosas en el aula. 6) ...Un compañero está enfermo/a. 7) ...Hubiera una campaña de vacunación en la escuela y a nuestro nivel le corresponde ponerse una vacuna. 10. Se retoman las respuestas dadas por las personas estudiantes y se recalca: • Frente a una misma situación, las personas pueden sentir emociones diferentes, por ejemplo, a alguien le pueden gustar mucho los perros, mientras que a otro le dan miedo, o, una vacuna le puede causar mucho miedo a una persona mientras que a otra no le ocasiona nada. • Lo importante es comprender tanto nuestras propias emociones, como las de las demás personas, es decir, como se vio en la sesión anterior, tener empatía y entender que podemos tener emociones diferentes y sentir cosas diferentes frente a una misma situación. 11. A continuación, las personas estudiantes realizarán un ejercicio sobre emociones que consiste en identificar y poner nombre a algunas emociones representadas con caritas y asignarles un color que crean represente a esa emoción específica.		

Indicador	Temas/ Contenidos	Estrategias de Mediación	Recursos	Tiempo
		12. Al finalizar se pide a algunas personas voluntarias que compartan los resultados de su ejercicio y expliquen por qué les asignaron determinados colores a las emociones. PRODUCTO N°3: Actividad n°3 “Reconozco emociones”. 13. Para cerrar, se pide a las personas estudiantes un recuento del aprendizaje obtenido en la sesión y se da las gracias por su participación, invitando a mantener esa actitud participativa en la próxima sesión.		

Indicador	Temas/ Contenidos	Estrategias de Mediación	Recursos	Tiempo
4. Aplica el pensamiento crítico en el análisis de mensajes publicitarios.	SESIÓN 4: Pensamiento Crítico	1. Se da la bienvenida y se solicita a las personas estudiantes comentar qué aprendizaje obtuvieron de la sesión anterior sobre Manejo de emociones. 2. Para la temática de esta sesión, la persona facilitadora se apoya en la imagen ilustrativa Chicle de la felicidad incluida en el Power Point. 3. Se solicita a las personas estudiantes que describan qué ven en ese anuncio. 4. Se les explica que este es un ejemplo de anuncio publicitario que se podría encontrar en los supermercados, pulperías, paradas de buses, vallas publicitarias en carreteras, cines, periódicos, revistas, internet, en fin, en muchos lugares más. 5. Se enfatiza que esos anuncios publicitarios tratan de llamar nuestra atención para informarnos algo, o para que comprendamos algo. 6. Apoyándose en esa publicidad del Chicle de la felicidad, se cuestiona sobre lo siguiente: • ¿Qué nos vende este anuncio? • ¿Cómo llama nuestra atención? • ¿Ese chicle puede proporcionar la felicidad?	• Presentación Power Point sobre Anuncios Publicitarios y “El chicle de la felicidad”. • Folleto de la persona estudiante.	80 minutos

Indicador	Temas/ Contenidos	Estrategias de Mediación	Recursos	Tiempo
		7. Posteriormente, se muestra a los y las estudiantes, las imágenes ilustrativas de los anuncios IAFA y de un Chicle de marca conocida. 8. Una vez mostrados, se analizará con todo el grupo cada uno de los anuncios publicitarios. El primero sobre IAFA y el segundo sobre el chicle. 9. La persona facilitadora solicita de forma ordenada a las personas estudiantes que participen planteando las siguientes preguntas: • ¿Qué nos vende ese anuncio? • ¿Cómo llama nuestra atención? 10. Para estimular el pensamiento crítico, puede también hacer preguntas como: • ¿Qué anuncio de radio, televisión o prensa recuerdan que les llame la atención? • ¿Por qué les llama la atención ese anuncio que recuerdan? 11. La persona facilitadora enfatiza con el aporte de las personas estudiantes, algunas de las siguientes ideas: • Las personas debemos ser muy críticas con respecto a la publicidad, pues su intención es vender el producto, no importa si lo que diga sea cierto.		

Indicador	Temas/ Contenidos	Estrategias de Mediación	Recursos	Tiempo
		• Peor aun cuando lo que nos venden son bebidas alcohólicas, cuya publicidad es atractiva y nos hace creer que si consumimos somos más alegres, más atractivos, más grandes, cuando en la realidad puede suceder todo lo contrario. 12. Se expondrá a las personas estudiantes, un anuncio del Ministerio de salud y de Inciensa, promoviendo el consumo de productos naturales y se les solicita que lo comenten y mencionen todo lo que les llame la atención.  13. A continuación, se propone a las personas estudiantes que, siguiendo ese modelo (ilustraciones y frases), deben crear un anuncio publicitario sobre algún producto natural o hábito que promueva la salud que a ellos/as les guste, puede ser una fruta, una verdura, agua o bien puede ser algún ejercicio físico que practiquen. *Si hay algún/a estudiante con deficiencias visuales, solicitarle a algún compañero o compañera que le lea los enunciados y que responda en forma oral.		

Indicador	Temas/ Contenidos	Estrategias de Mediación	Recursos	Tiempo
		PRODUCTO N°4 Actividad n°4 “¡Vendo este producto!”. 14. Para cerrar, se pide a las personas estudiantes un recuento del aprendizaje de la sesión, se da las gracias por su participación a lo largo de estas cuatro sesiones y se hace la siguiente reflexión: • Tal como lo vimos en la primera sesión, las Relaciones Interpersonales son los vínculos que establecemos con las personas que nos rodean y el primer grupo de donde aprendemos las pautas para forjar esos vínculos, es la familia, por ello, debemos valorar todo aquello positivo que aprendimos en ella. • La empatía es una habilidad que consiste es ser capaz de comprender lo que sienten las otras personas, esto nos permite mantener una relación más profunda con quienes nos vinculamos en nuestro diario vivir. • Igualmente, el manejo de emociones nos da la posibilidad de gestionar esas emociones que surgen en distintos momentos y eventos de nuestras vidas y al mismo tiempo, nos permite ser más comprensivos y conscientes de las emociones de las demás personas, es decir, ser más empáticos/as.		

Indicador	Temas/ Contenidos	Estrategias de Mediación	Recursos	Tiempo
		• El pensamiento crítico, por su lado, nos abre la posibilidad de observar, analizar y evaluar la información que recibimos de nuestro exterior, comprender que, por ejemplo, la publicidad tiene objetivos específicos de “atrapar” la atención de las personas con un fin específico que no siempre nos conviene, como el caso de las publicidades que tienen que ver con hacer ver el consumo de sustancias psicoactivas, como algo que hace ver a quien consume más atractivo/a o con un mejor estatus.		



INSTITUTO
SOBRE ALCOHOLISMO
Y FARMACODEPENDENCIA

GOBIERNO DE COSTA RICA

Folleto para la persona estudiante Segundo Nivel

(Instituciones sin medios tecnológicos)

Kudos

FOLLETO PARA ESTUDIANTES SIN CONECTIVIDAD

2º GRADO



Nombre del Estudiante: _____

Centro Educativo: _____ Sección: _____



INSTITUTO
SOBRE ALCOHOLISMO
Y FARMACODEPENDENCIA
GOBIERNO DE COSTA RICA

Sesión N°1: Relaciones Interpersonales. La Familia.

Actividad N°1: Relato “No quiero volver a casa”

Indicaciones: La persona docente lee el siguiente relato y a continuación, respondo a las preguntas relacionadas con el texto.

Como todos los días, al terminar las clases, Esteban se fue directo al portón a esperar a Viviana, Beto y Daniela.

Los cuatro eran vecinos desde que nacieron y aunque ahora estaban en grupos diferentes en la escuela, caminaban juntos hasta el barrio.

Casi siempre Beto era el primero en llegar porque su aula estaba cerca de la salida, pero ese día, cuando Esteban llegó, aún no había llegado y eso le extrañó mucho. Estaba a punto de sentarse a esperarlos cuando vio venir a Daniela, corriendo desde atrás de las aulas. Parecía algo preocupada y Esteban la llamó.

-¡Dani, aquí estoy! ¿Qué pasa?

-Uy Esteban, lo andaba buscando. Necesitamos que nos ayude.

-¿Qué pasó?

-Es Beto. Está ahí detrás de las aulas y dice que no quiere hablar con nadie. Usted es su mejor amigo, vamos a ver si a usted sí le explica qué es lo que le pasa.

Esteban y Daniela se fueron corriendo para donde estaba Beto.

Viviana estaba con él. Parecía muy enojado, pero cuando alzó la cabeza para ver a Esteban, los niños pudieron ver que estaba muy triste.

-Oiga, Beto, ¿qué es lo que pasa?

-Es que no quiero volver a casa...



Esteban se sentó a su lado y lo abrazó. Entonces Beto les contó lo que pasaba.

El papá de Beto se fue a trabajar a un lugar lejano; se iba entre semana y regresaba los fines de semana.

Kudos Segundo Grado

Les había dicho que era temporal, pero eso significaba muchas cosas; que él estaría lejos y que Beto y su hermana menor, se irían con la abuela para que los cuidara.



-Para colmo, mi hermano mayor, que ya trabaja, quiere irse a vivir solo a un apartamento, no vamos a ser una familia si vivimos todos separados. Viviana, Esteban y Daniela se volvieron a ver sin saber qué decirle a Beto...

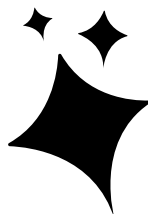
Pienso y respondo:

-¿Por qué Beto se sentía triste?

-¿Qué le diría a Beto si fuera un amigo cercano?

Actividad N°2: ¿Cómo es mi familia?

Indicaciones: Dentro de cada nube, escribo una característica que creo que tiene mi familia (Ejemplos: Pequeña, nos gusta pasear, cariñosos/as, callados/as o escandalosos/as).



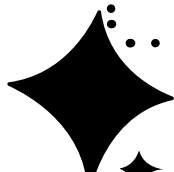
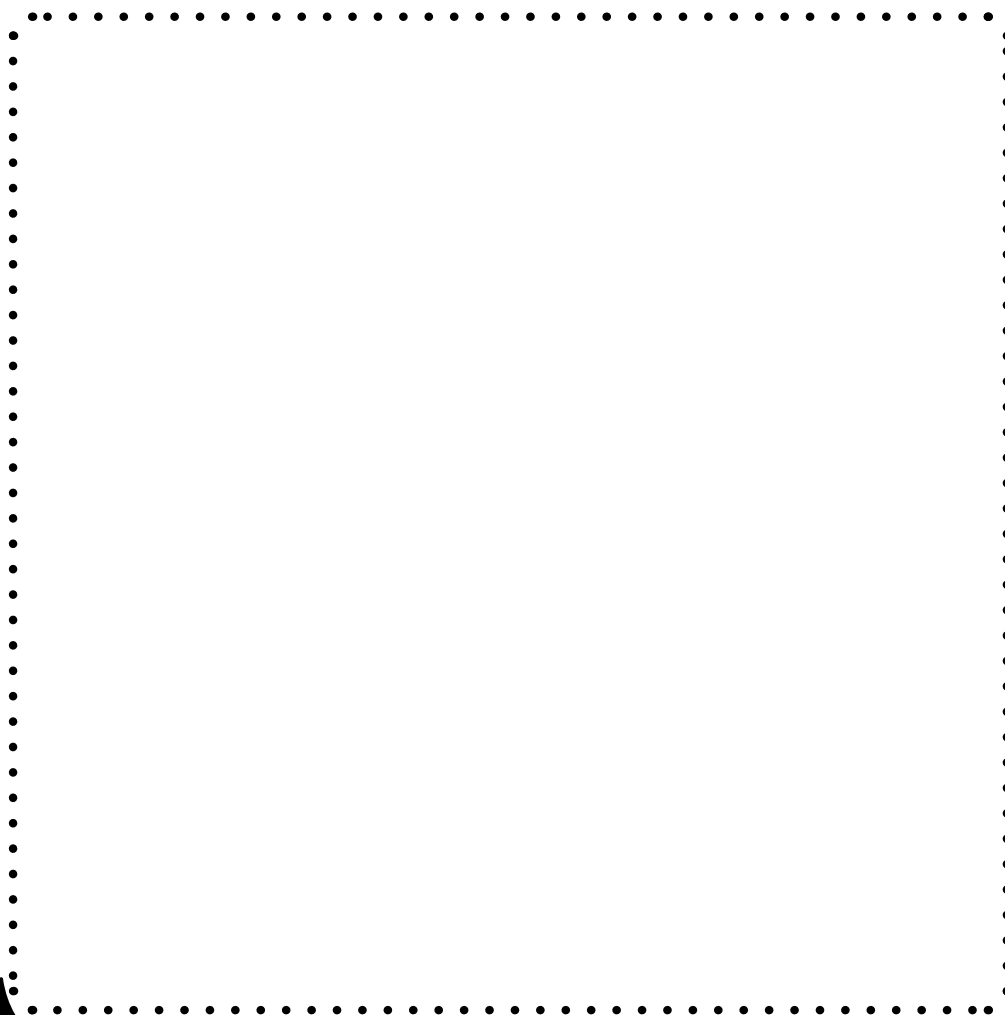


Actividad N°3: Dibujo mi Familia

Indicaciones: En el recuadro siguiente dibujo a las personas que integran mi familia. Cuando terminé de dibujarla, sigo las indicaciones a continuación:



- 1- Encierro con color verde a quien le gusta hacer lo mismo que a mí.
- 2- Encierro con color morado a quien no le gustan las actividades que a mí me agradan.
- 3- Encierro con color rojo a la persona de mi familia que cuida de mí mientras mi mamá/papá/encargado/a sale a trabajar fuera de la casa.
- 4- Encierro con color azul con quien comparto cuando juego en mi casa.
- 5- Encierro con color amarillo a quien creo que me parezco físicamente (color de ojos, de cabello, cara parecida, color de piel).



Sesión N°2: Empatía

Actividad N°1: Relato “El temible monstruo del Pantano”

Indicaciones: La persona docente lee el siguiente relato y a continuación, respondo a las preguntas relacionadas con el texto.

Es sábado y Camila sobrevuela el Pantano Chocuaco en Curcuvado. Desde las alturas divisa el temido monstruo Menígades de quien se dicen historias terribles. Ella lo ve muy alterado, al punto que provoca grandes olas en las aguas dulces de su embalse. Al aterrizar en el parque central del lugar, Camila observa mucha preocupación en los rostros de las personas. Cuando llega a la casa de su amigo Max, lo encuentra en buena compañía de su mascota Dirk, el gallo parlante. ¡Ambos son inseparables! -¡Qué sorpresa!- le dice Max a su querida amiga.

-Hoy es el último día de mi viaje y quise venir a saludarte, pero me sorprende ver a la gente tan asustada -le comenta Camila.

-Asustada y con pocas ganas de salir de sus casas, ya que Menígades lleva varios días alterado -le responde Max, quien agrega que las historias que se cuentan del monstruo son terroríficas, aunque ninguna es comprobada. Dirk mueve su cabeza en forma afirmativa.

Camila y Max deciden ir al pantano para conocer al solitario Menígades, quien nunca sale de sus aguas.

-Yo no veo nada temible en ese monstruo, más bien se le ve un gran deseo de expresarse -dice Camila. El monstruo escucha lo que ella comenta. Max y Dirk se le acercan y le dicen: -Amigo, en el pueblo se cuentan historias terroríficas sobre un monstruo que vive en el pantano, pero en este momento, al verte, estamos seguros de que a los niños del pueblo les gustaría conocerte. Al principio, Menígades luce desconfiado, pero al escuchar las palabras sinceras de los visitantes, le sonríe y con gusto acepta la invitación de sus nuevos amigos, en quienes ahora confía.

Desde ese día, la gente visita el Pantano con frecuencia y goza con las anécdotas fantásticas de Menígades, quien conoce muchos túneles que conectan su lugar con otros pantanos alrededor del Planeta Valiente. Por él también saben que los pantanos son de gran valor, porque controlan los niveles de agua y ayudan a prevenir inundaciones.

Rudos Segundo Grado

Camila felicita a su amigo Max, quien supo decir las frases correctas sin herir a su nuevo amigo Max. Con el poder de sus palabras, hizo que todos en el pueblo quieran a Menígages el gran monstruo defensor de los pantanos.

Pienso y respondo:

-¿Qué sucedía en Curcuvado?

-¿Por qué creen que las personas le temían al monstruo?

-¿Cómo se relaciona el cuento con la empatía?

Actividad N°2: Hay un amigo en tí

Indicaciones: Dibujo al compañero o compañera que me asignó la persona docente, haciendo algo que hace bien, una cualidad o talento propio de él o de ella.

*Tomado de: <https://www.vocaeditorial.com/blog/actividades-para-trabajar-la-empatia-en-primaria/#Hay-un-amigo-en-ti>



Folleto Para Estudiantes - Página 6

Sesión N°3: Manejo de Emociones

Actividad N°1: Relato “El dragón de Dante”

Indicaciones: La persona docente lee el siguiente relato y a continuación, respondo a las preguntas relacionadas con el texto.

Después de compartir con su amiga Chinchín, el nuevo día sorprende a Camila en la aldea de la Luna. En este lugar, ubicado a más de 3000 metros sobre el nivel del mar, los bosques son enanos y están decorados con flores de muchos colores. Aquí vive Dante, un amigo de Camila a quien conoció en un taller de poesía. Camila sabe que todos los jueves la abuela de Dante prepara una ultra-exquisita-sopa-mágica que hace que muchos se acerquen a su portal a degustar las delicias de doña Luisa. En esta casa también vive el famoso Canelo, un perrillo con bigotes desarreglados.



Cuando la puerta de la casa se abre, Camila inmediatamente abraza a la señora y le dice: *-¡Buenos días doña Luisa! Es un gusto enorme saludarla.*

-¡Niña Camila! Hace tanto tiempo que no venías por estos rumbos.

-Pues aquí estoy, dispuesta a probar la mejor sopa del universo al lado de Dante.

La sonrisa de doña Luisa se desdibuja un poco de su rostro. Ella le dice:

-Dante no está. Hace un rato salió corriendo porque sin querer, Canelo se interpuso en su camino y él se cayó. Entonces se fue a esconder a la cueva Tururún.

-Vos sabés que él es un niño muy bueno, pero con facilidad pierde la calma y se convierte en dragón.

Al escuchar esto, Camila sabe que debe ir a la cueva con Canelo y llevar unos libros de poesía. *-No se preocupe tanto, doña Luisa, ya verá usted que cuando regresemos, Dante vendrá con otra cara.*

-Mi nieto es cariñoso y servicial, pero cuando se transforma en dragón se aleja y se esconde de quienes lo queremos. Hay que buscar una forma de ayudarlo.

En la bici y con ayuda del GPS, ambos se dirigen hacia el Valle del Páramo. Canelo olfatea el lugar donde se esconde Dante.

Al adentrarse, unas enormes estalagmitas brillantes iluminan la cueva. En el fondo está el dragón, sentado y bravo. Camila sabe que hay una forma de calmar la furia de su amigo. Del bolso saca un libro y lee un poema de Mabel Morvillo, su maestra del taller de poesía. Dante se levanta y de su rostro desaparece el dragón colorado. Mientras abraza fuerte a su amiga, Canelo se le acerca y le da muchos besitos con su lengua juguetona. Es entonces cuando Dante comprende que el enojo hay que saberlo manejar, porque, de lo contrario, lo aleja de todo lo maravilloso que tiene a su alrededor. Desde ese momento, la gran lección fue aprender a dominar su dragón.

Juntos caminaron felices hasta la casa, donde doña Luisa los esperaba con su ultra-exquisita-sopa-mágica. En la mesa, leyeron otro poema de Mabel.



Actividad N°2: Recuerdo lo leído

Indicaciones: Encierro en un círculo la carita con la emoción, de acuerdo con lo que me preguntan.



• ¿Cómo crees que se sentía Dante?



• ¿Cómo crees que se sentía la abuelita de Dante al verlo que se convirtió en Dragón?



• ¿Cómo crees que se sintió Camila al enterarse de lo que había pasado con Dante?



• ¿Cómo crees que se siente Dante después de que su amiga Camila le leyera la poesía?



Actividad N°3: ¿Qué sentiría si...?

Indicaciones: Leo la situación que aparece en la columna de la izquierda y a la derecha anoto qué emoción creo que sentiría si yo experimentara esa situación (alegría-tristeza-miedo-sorpresa-asco-enojo).

Situación	Emoción
Me llamaron la atención en clase.	
Saqué una buena nota en el examen de estudios sociales.	
Estoy de vacaciones en la playa.	
Recibí abrazos de un miembro de mi familia a quien quiero mucho.	
Me quitaron alguna de mis cosas en el aula.	
Una compañera está enferma.	
Hay una campaña de vacunación en la escuela y a nuestro nivel le corresponde ponerse una vacuna.	



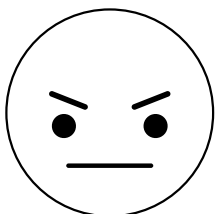
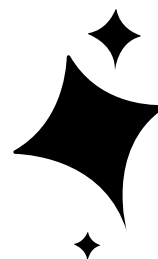
Kudos Segundo Grado

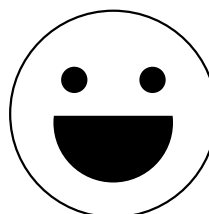
Actividad N°4: Ejercicio de Emociones

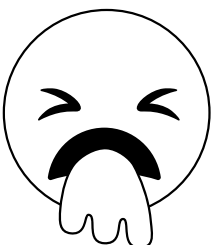
Indicaciones: Coloco debajo de la carita el nombre de la emoción que corresponde (Tristeza - Asco - Miedo - Sorpresa - Enojo - Alegría) y pinto la carita asignándole el color que creo que tiene esa emoción.

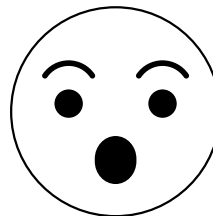


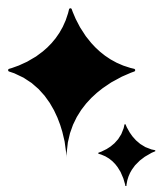












Sesión N°4: Pensamiento Crítico

Actividad N°1: ¿Qué es un anuncio publicitario?

Indicaciones: En el recuadro, anoto qué pienso que es un anuncio publicitario y doy un ejemplo (puedo dibujarlo).



Actividad N°2: Analicemos anuncios publicitarios

Indicaciones: Observo con atención cada anuncio y en los enunciados que se encuentran debajo de cada uno, marco la carita sonriente si estoy de acuerdo con la afirmación y marco la carita triste, si no estoy de acuerdo.

Anuncio N°1



- Brinda información verdadera 😊 😞
- Me llama la atención 😊 😞
- Anuncia un producto sano 😊 😞
- Se dirige a todas las edades 😊 😞

Anuncio N°2



- Brinda información verdadera 😊 😞
- Me llama la atención 😊 😞
- Anuncia un producto sano 😊 😞
- Se dirige a todas las edades 😊 😞



Actividad N°3: ¡Vendo este producto!

Indicaciones: Construyo un anuncio publicitario sobre algún producto natural o hábito que promueva la salud, me a mí me agrada, puede ser una fruta, una verdura, agua o bien puede ser algún ejercicio físico (Seguir el modelo de los anuncios presentados anteriormente).





INSTITUTO
SOBRE ALCOHOLISMO
Y FARMACODEPENDENCIA

GOBIERNO DE COSTA RICA

Guía Didáctica Segundo Nivel

(Instituciones sin medios tecnológicos)

Objetivo general:

Promover en la persona estudiante de segundo grado, el desarrollo y fortalecimiento de las habilidades para la vida a través de actividades participativas e individuales, para prevenir conductas de riesgo como lo es el consumo de sustancias psicoactivas.

Indicador	Temas/ Contenidos	Estrategias de Mediación	Recursos	Tiempo
1. Reconoce características y diferencias entre unas y otras.	SESIÓN 1: Relaciones Interpersonales	1. La persona facilitadora indica que se va a trabajar la habilidad de relaciones interpersonales. 2. Para reflexionar sobre la habilidad, se leerá la historia “No quiero volver a casa”. 3. Una vez concluida la lectura, se propicia la reflexión del relato con respecto a: • ¿por qué Beto se sentía triste? • ¿qué le dirían a Beto si fuera su amigo? 4. Se realiza el siguiente comentario: • En la convivencia humana siempre hay todo tipo de situaciones, tanto agradables como desagradables y las familias no escapan a esto. • Beto tenía una situación en su familia que le causaba tristeza. • Cuando alguien nos cuenta algo así y no sabemos qué decir, lo que podemos hacer es brindarle nuestro apoyo y acompañamiento, a eso se le llama empatía.	• Folleto para la persona estudiante.	80 minutos

Indicador	Temas/ Contenidos	Estrategias de Mediación	Recursos	Tiempo
		5. La persona facilitadora realiza preguntas generadoras con respecto a la familia, para que de manera ordenada las personas estudiantes participen: • ¿Qué es para ustedes una familia? • ¿Quiénes componen las familias? • ¿Todas las familias son iguales? • ¿Todas las familias viven juntas? 6. Una vez, finalizada la actividad, para resumir la persona facilitadora hace una reflexión: • Hay muchos tipos de familia, cada una tiene características diferentes y al mismo tiempo en ellas, sus miembros son diferentes entre sí. • Algunos miembros no viven en la misma casa, pero siguen siendo familia y lo más importante es mantener el amor, el respeto y la tolerancia. • Vivir en familia nos da muchos beneficios: atención, cariño, seguridad, alimento, abrigo, valores, responsabilidades y genera lazos afectivos entre los miembros y no hace sentirnos parte de un todo, en el que todos somos igual de importantes a pesar de nuestras diferencias.		

Indicador	Temas/ Contenidos	Estrategias de Mediación	Recursos	Tiempo
		7. Seguidamente, se propone la actividad n°2 del folleto para la persona estudiante, denominado ¿cómo es mi familia? que se trata de que, dentro de cada nube, escriban una característica que creen que tiene mi familia (Ejemplos: Pequeña, nos gusta pasear, cariñosos/as, callados/as o escandalosos/as). 8. Al terminar, se pide a algunas personas voluntarias compartir su trabajo. 9. A partir de lo comentado, se realiza la siguiente reflexión: • Las personas que integran las familias comparten gustos y afinidades, pero también son diferentes. • Esas diferencias pueden verse en el aspecto físico, en los gustos, en las habilidades, entre otras cosas, pero lo más importante es aceptar esas diferencias y sobre todo amarles tal y como son. • El dragón de la historia, a pesar de que no le gustaba lo que hacían sus hermanitos o se le dificultaba hacerlo, hacía lo posible por compartir con ellos, porque los sentía como su familia, aunque no eran de su misma especie.		

Indicador	Temas/ Contenidos	Estrategias de Mediación	Recursos	Tiempo
		• Así, si aceptamos las diferencias entre las personas que amamos y que integran nuestra familia, podemos vivir en armonía y ser más felices. 10. Para complementar lo analizado, la persona facilitadora les solicita a las personas estudiantes que realicen la actividad n°3 de su folleto de trabajo, que consiste en hacer un dibujo de su familia y encerrar en un círculo del color indicado, según las siguientes indicaciones: 1- ¿A quién le gusta hacer lo mismo que a mí? Encerrar con color verde. 2- ¿A quién no le gustan las actividades que a mí me agradan? Encerrar con color morado. 3- ¿Quién de mi familia cuida de mí? Encerrar con color rojo. 4- ¿Cuándo juego en mi casa, con quién comparto? Encerrar con color azul. 5- ¿A quién me parezco físicamente (color de ojos, de cabello, cara parecida, color de piel)? Encerrar con color amarillo. *Si hay estudiantes con deficiencias visuales, puede trabajar con alguna persona que escriba las respuestas mientras le va indicando el nombre o el parentesco de la persona, de acuerdo con cada pregunta.		

Indicador	Temas/ Contenidos	Estrategias de Mediación	Recursos	Tiempo
		PRODUCTO N°1: Actividades del folleto de la persona estudiante de la sesión n°1 sobre Relaciones Interpersonales. 11. Para cerrar, se pide a las personas estudiantes un recuento del aprendizaje obtenido en la sesión y se da las gracias por su participación, invitando a mantener esa actitud participativa en la próxima sesión.		

Indicador	Temas/ Contenidos	Estrategias de Mediación	Recursos	Tiempo
2. Practica la empatía para interactuar en un ambiente de armonía, comprensión y tolerancia.	SESIÓN 2: Empatía	1. La persona facilitadora da la bienvenida y solicita a las personas estudiantes, recordar qué aprendieron de la sesión pasada sobre Relaciones Interpersonales. 2. A continuación, explica que el tema de esta sesión es la Empatía y pregunta si han escuchado esa palabra y si saben qué es. 3. Seguidamente, explica lo siguiente: • La empatía es comprender las emociones de las demás personas, por ejemplo, cuando se siente triste, se siente mal o está pasando por un momento difícil y hacer algo para que esa persona no se sienta sola, sino que sienta que las personas alrededor la comprenden y la apoyan. También es compartir su alegría, es un momento importante. 4. A continuación, se lee el cuento: “El monstruo del pantano” incluido en el folleto de la persona estudiante. 5. Luego de escuchar el cuento, se solicita que respondan a las preguntas incluidas en el folleto de la persona estudiante: • ¿Qué sucedía en Curcuvado?	• Folleto para la persona estudiante.	80 minutos

Indicador	Temas/ Contenidos	Estrategias de Mediación	Recursos	Tiempo
		• ¿Por qué creen que las personas le tenían al monstruo? • ¿Cómo se relaciona el cuento con la empatía? 6. A partir de lo respondido por las personas estudiantes, se comenta: • Hay ocasiones en que juzgamos a las personas sin conocerlas, sin analizar que eso le puede lastimar y perdiéndonos de la posibilidad del acercamiento con ella, como pasó con el monstruo del pantano. • Deberíamos siempre detenernos a reflexionar cómo se sienten las personas a nuestro alrededor con sus realidades y experiencias de vida. • Muchas veces comprendemos mejor a las personas cuando hemos vivido lo mismo, pero igual con solo “ponernos en los zapatos de la otra persona” es decir, imaginarnos lo que está viviendo, basta para poder comprenderle y acompañarle.		

Indicador	Temas/ Contenidos	Estrategias de Mediación	Recursos	Tiempo
		7. Seguidamente, la persona facilitadora indica que van a hacer el ejercicio: "Hay un amigo en tí" y para ello forma parejas. 8. Se pide que dibujen a su compañero o compañera haciendo algo que consideren que hagan bien, una cualidad o talento propio de esa persona. *Se recomienda que una semana antes, se elijan las parejas para que observen y piensen en qué cosas hace su compañero o compañera. 9. Cuando completen el ejercicio, se solicita a cada pareja que exponga sus trabajos y expliquen qué fue lo que dibujaron de su compañero o compañera. 10. Posteriormente, la persona facilitadora abre un espacio de conversación para reflexionar sobre la dinámica y finaliza realizando la siguiente reflexión con respecto a la empatía. • La empatía nos permite comprender lo que sienten las otras personas. Además, nos ayuda a entender que todas las personas tenemos habilidades diferentes pero que cada quien tiene cualidades, dones y talentos.		

Indicador	Temas/ Contenidos	Estrategias de Mediación	Recursos	Tiempo
		• Debemos comprender que no todos somos iguales, podemos sentir, actuar y pensar diferente. • Lo importante es entender por lo que está pasando esa otra persona, para que la convivencia sea mejor. Comprender las necesidades propias y las necesidades de los demás, tratando de entender lo que siente la otra persona y no juzgarle ni menospreciarle por sus diferencias. PRODUCTO N°2: Actividades del folleto de la persona estudiante de la sesión n°2 sobre Empatía. 11. Para cerrar, se pide a las personas estudiantes un recuento del aprendizaje obtenido en la sesión y se da las gracias por su participación, invitando a mantener esa actitud participativa en la próxima sesión.		

Indicador	Temas/ Contenidos	Estrategias de Mediación	Recursos	Tiempo
3. Discrimina sus emociones y las de otras personas.	SESIÓN 3: Manejo de emociones	1. Se da la bienvenida a la sesión y se pregunta a las personas estudiantes, qué recuerdan de la sesión anterior sobre Empatía. 2. Con el refuerzo del Power Point sobre la temática, se desarrollará el tema que es el manejo que hacemos de nuestras emociones. 3. A continuación, se lee el cuento: “El monstruo del pantano” incluido en el folleto de la persona estudiante. 4. Luego de escuchar el cuento, se solicita que realicen la actividad n°2 relacionado con las emociones que les evocó el cuento. 5. Una vez, que las personas estudiantes participan compartiendo los resultados de su ejercicio, la persona facilitadora, toma en cuenta las siguientes ideas para reflexionar sobre las emociones: • Cuando nos sucede algo que nos impresiona o nos afecta de manera agradable o desagradable, podemos tener una respuesta que sentimos en nuestro cuerpo y nos hace reaccionar y cambiar nuestro comportamiento. Eso que sentimos se llama EMOCIÓN. • Las emociones son esas reacciones que tenemos ante una determinada situación.	• Folleto para la persona estudiante.	80 minutos

Indicador	Temas/ Contenidos	Estrategias de Mediación	Recursos	Tiempo
		6. Seguidamente, la persona facilitadora va explicando las emociones básicas, basándose en la información del cuadro subsiguiente y puede retroalimentar la comprensión, pidiendo a las personas estudiantes que den ejemplos de cuándo experimentan o han experimentado esa emoción. Hay seis emociones básicas (según el investigador Paul Ekman): -alegría, -miedo, -enojo, -sorpresa, -asco y -tristeza. • Alegría: Se le considera la emoción más positiva y se relaciona con situaciones que nos produce placer, satisfacción, bienestar. • Miedo: Es una sensación que está relacionada con situaciones de peligro inminente y real. Sin embargo, el miedo nos avisa del peligro y nos ayuda en la huida. • Enojo: Es la emoción que se da en situaciones que nos generan frustración o algún tipo de molestia. Generalmente se siente como una sensación desagradable que se acompaña de tensión y respuestas agresivas. • Tristeza: Es una sensación que se expresa como un decaimiento del estado de ánimo que, a su vez, puede producir otros efectos como la pérdida de ganas para realizar actividades.		

Indicador	Temas/ Contenidos	Estrategias de Mediación	Recursos	Tiempo
		• Asco: Es una sensación de repulsión o rechazo ante ciertos estímulos que son desagradables para alguno de los sentidos. • Sorpresa: Es una emoción que se da cuando enfrentamos situaciones imprevistas, extrañas o novedosas. 7. Se debe agregar y enfatizar en lo siguiente: • Debemos aprender a expresar y manejar las emociones porque si no lo hacemos, podemos afectar a quienes nos rodean. Por ejemplo: si la profesora les tiene miedo a los temblores y tiembla mientras da su clase y en vez de manejar su emoción de miedo grita sin control, va a afectar a sus estudiantes. • No hay emociones malas o buenas, todas cumplen una función en nuestra vida, por ejemplo, el miedo bien manejado nos prepara para protegernos. • Lo importante es reconocerlas y saber cómo actuar ante cada situación, para evitar daños a si mismo(a) y a los que nos rodean. 8. A continuación, la persona facilitadora indica a las personas estudiantes que leerá algunas situaciones y que deben pensar en qué emoción creen que sentirían frente a esa situación. • Qué emoción creo que sentiría si... 1) ...Me llamaran la atención en clase.		

Indicador	Temas/ Contenidos	Estrategias de Mediación	Recursos	Tiempo
		2)...Sacara una buena nota en el examen de estudios sociales. 3)...Estuviera de vacaciones en la playa. 4)...Recibiera abrazos de un miembro de mi familia a quien quiero mucho. 5)...Me quitaran alguna de mis cosas en el aula. 6)...Un compañero está enfermo/a. 7)...Hubiera una campaña de vacunación en la escuela y a nuestro nivel le corresponde ponerse una vacuna. 9. Se retoman las respuestas dadas por las personas estudiantes y se recalca: • Frente a una misma situación, las personas pueden sentir emociones diferentes, por ejemplo, a alguien le pueden gustar mucho los perros, mientras que a otro le dan miedo, o, una vacuna le puede causar mucho miedo a una persona mientras que a otra no le ocasiona nada. • Lo importante es comprender tanto nuestras propias emociones, como las de las demás personas, es decir, como se vio en la sesión anterior, tener empatía y entender que podemos tener emociones diferentes y sentir cosas diferentes frente a una misma situación.		

Indicador	Temas/ Contenidos	Estrategias de Mediación	Recursos	Tiempo
		10. A continuación, las personas estudiantes realizar el ejercicio final sobre emociones que consiste en identificar y poner nombre a algunas emociones representadas con caritas y asignarles un color que crean represente a esa emoción específica. 11. Al finalizar se pide a algunas personas voluntarias que compartan los resultados de su ejercicio y expliquen por qué le asignaron determinados colores a las emociones, PRODUCTO N°3 Actividades del folleto de la persona estudiante de la sesión n°3 sobre Manejo de Emociones. 12. Para cerrar, se pide a las personas estudiantes un recuento del aprendizaje obtenido en la sesión y se da las gracias por su participación, invitando a mantener esa actitud participativa en la próxima sesión.		

Indicador	Temas/ Contenidos	Estrategias de Mediación	Recursos	Tiempo
4. Aplica el pensamiento crítico en el análisis de mensajes publicitarios.	SESIÓN 4: Pensamiento Crítico	1. Se da la bienvenida y se solicita a las personas estudiantes comentar qué aprendizaje obtuvieron de la sesión anterior sobre Manejo de emociones. 2. La persona facilitadora comenta que en esta sesión se verá el Pensamiento Crítico frente a los anuncios publicitarios. 3. Se les solicita que desarrollen la actividad n°1 del folleto de la persona estudiante que solicita responder a la pregunta sobre qué creen que son los anuncios publicitarios. 4. Cuando terminan, se pide a personas voluntarias que compartan su respuesta y la persona facilitadora procede a explicar: • Un anuncio publicitario es una forma de comunicación tiene como objetivo dar a conocer un producto, servicio o marca. • Se dirige a públicos específicos: personas amas de casa, población infantil, hombres, mujeres, entre otros, dependiendo del producto que se quiera vender o servicio que se ofrezca.	• Folleto para la persona estudiante.	80 minutos

Indicador	Temas/ Contenidos	Estrategias de Mediación	Recursos	Tiempo
		• Se da por diversos medios o canales, por ejemplo, se podrían encontrar en los supermercados, pulperías, paradas de buses, vallas publicitarias en carreteras, cines, periódicos, revistas, internet, en fin, en muchos lugares más. • La intención de los anuncios publicitarios es de llamar nuestra atención para informarnos algo, o para que compremos o consumamos algún producto. 5. Para estimular el pensamiento crítico, puede también hacer preguntas como: • ¿Qué anuncio de radio, televisión o prensa recuerdan que les llame la atención? • ¿Por qué les llama la atención ese anuncio que recuerdan? 6. La persona facilitadora enfatiza con el aporte de los estudiantes, algunas de las siguientes ideas: • Las personas debemos ser muy críticas con respecto a la publicidad, pues su intención es vender el producto, no importa si lo que diga sea cierto.		

Indicador	Temas/ Contenidos	Estrategias de Mediación	Recursos	Tiempo
		• Peor aun cuando lo que nos venden son bebidas alcohólicas, cuya publicidad es atractiva y nos hace creer que si consumimos somos más alegres, más atractivos, más grandes, cuando en la realidad puede suceder todo lo contrario. 7. Se solicita a las personas estudiantes desarrollar la actividad n°2 que consiste en observar con atención los anuncios que ahí se incluyen y en los enunciados que se encuentran debajo de cada uno, marca la carita feliz si está de acuerdo con la afirmación y marcar la carita triste, si no está de acuerdo. 8. A continuación, se propone a las personas estudiantes que, siguiendo el modelo de esos anuncios (ilustraciones y frases), deben crear un anuncio publicitario sobre algún producto natural o hábito que promueva la salud que a ellos/as les guste, puede ser una fruta, una verdura, agua o bien puede ser algún ejercicio físico que practiquen. *Si hay algún/a estudiante con deficiencias visuales, solicitarle a algún compañero o compañera que le lea los enunciados y que responda en forma oral.		

Indicador	Temas/ Contenidos	Estrategias de Mediación	Recursos	Tiempo
		PRODUCTO N°4 Actividades del folleto de la persona estudiante de la sesión n°4 sobre Pensamiento Crítico. 9. Para cerrar, se pide a las personas estudiantes un recuento del aprendizaje de la sesión, se da las gracias por su participación a lo largo de estas cuatro sesiones y se hace la siguiente reflexión: • Tal como lo vimos en la primera sesión, las Relaciones Interpersonales son los vínculos que establecemos con las personas que nos rodean y el primer grupo de donde aprendemos las pautas para forjar esos vínculos, es la familia, por ello, debemos valorar todo aquello positivo que aprendimos en ella. • La empatía es una habilidad que consiste es ser capaz de comprender lo que sienten las otras personas, esto nos permite mantener una relación más profunda con quienes nos vinculamos en nuestro diario vivir.		

Indicador	Temas/ Contenidos	Estrategias de Mediación	Recursos	Tiempo
		• Igualmente, el manejo de emociones nos da la posibilidad de gestionar esas emociones que surgen en distintos momentos y eventos de nuestras vidas y al mismo tiempo, nos permite ser más comprensivos y conscientes de las emociones de las demás personas, es decir, ser más empáticos/as. • El pensamiento crítico, por su lado, nos abre la posibilidad de observar, analizar y evaluar la información que recibimos de nuestro exterior, comprender que, por ejemplo, la publicidad tiene objetivos específicos de “atrapar” la atención de las personas con un fin específico que no siempre nos conviene, como el caso de las publicidades que tienen que ver con hacer ver el consumo de sustancias psicoactivas, como algo que hace ver a quien consume más atractivo/a o con un mejor estatus.		



INSTITUTO
SOBRE ALCOHOLISMO
Y FARMACODEPENDENCIA

GOBIERNO DE COSTA RICA

Folleto para la persona estudiante Tercer Nivel

(Instituciones con medios tecnológicos)

Kudos

FOLLETO PARA ESTUDIANTES CON CONECTIVIDAD

3º GRADO



Nombre del Estudiante: _____

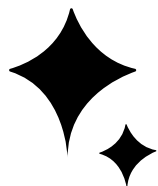
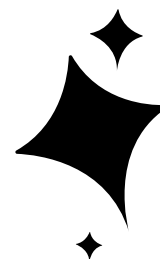
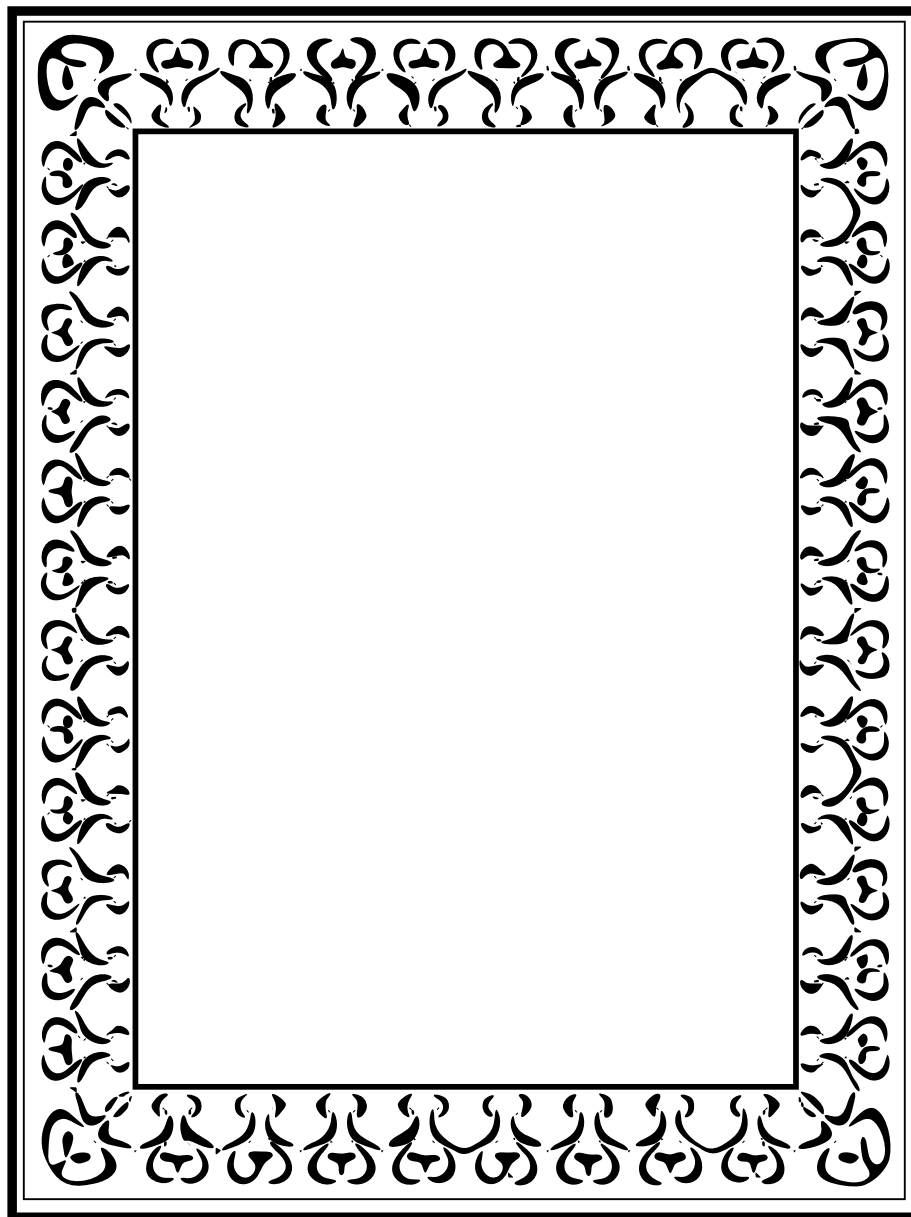
Centro Educativo: _____ Sección: _____



INSTITUTO
SOBRE ALCOHOLISMO
Y FARMACODEPENDENCIA
GOBIERNO DE COSTA RICA

Actividad N°1: Mi Espejo Mágico

Indicaciones: Dentro de la ilustración del espejo, realizo un dibujo de mí mismo/a en donde se representen mis cualidades y capacidades. (Se pueden utilizar palabras).



Rudos Tercer Grado

Actividad N°2: Ejercicio sobre Toma de Decisiones

Indicaciones: Leo y analizo el caso de Luis. Luego, aplico los pasos para la toma de decisiones, para determinar qué puede hacer Luis frente a esta situación.



Luis se lleva muy bien con su compañero Roberto, ambos están en la sección 3-2.

Luis también es amigo de Laura que está en otra sección, pero resulta que Roberto ha estado molestando y burlándose de ella.

Luis no sabe qué hacer porque a ambos los considera sus amigos.

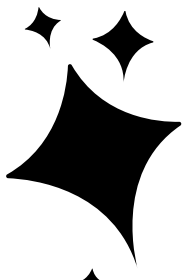
¿Qué harías en su lugar?

Definir el problema
N°1

Escoger la alternativa
N°2

Tomar la decisión
N°3

Evaluar lo posibles resultados
N°4



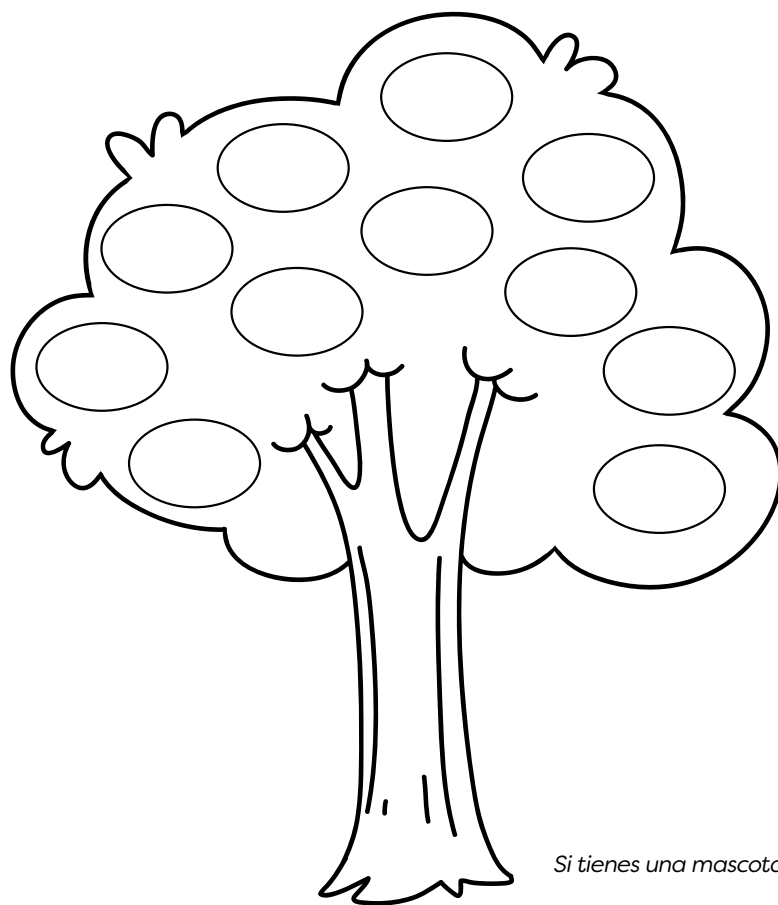


Actividad N°3: Árbol de mi familia

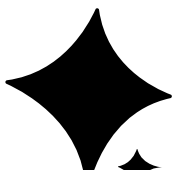
Indicaciones: Completo el árbol que aparece a continuación, anotando dentro de los círculos el nombre de los familiares con quienes vivo (se pueden agregar más círculos). Luego, realizo lo que se indica en las siguientes indicaciones:



- Pinto de color amarillo el círculo con el nombre de la persona que es más seria.
- Pinto de color rojo el círculo con el nombre de la persona con quien más comparto.
- Pinto de color verde el círculo con el nombre de la persona que es más graciosa.
- Pinto de color azul el círculo con el nombre de la persona a quien más admiro.



Si tienes una mascota, puedes dibujarla.



Rudos Tercer Grado

Actividad N°4: Hábitos Saludables y Hábitos No Saludables

Indicaciones: Dibuja 3 hábitos saludables y 3 hábitos no saludables, que haya observado que practiquen las personas a mi alrededor.

Hábitos Saludables:	Hábitos No Saludables:



INSTITUTO
SOBRE ALCOHOLISMO
Y FARMACODEPENDENCIA

GOBIERNO DE COSTA RICA

Guía Didáctica Tercer Nivel

(Instituciones con medios tecnológicos)

Objetivo general:

Reforzar en los niños y niñas de tercer grado, las habilidades para la vida, a través de actividades participativas.

Indicador	Temas/ Contenidos	Estrategias de Mediación	Recursos	Tiempo
1. Reconoce la importancia del auto-conocimiento para una adecuada valoración personal.	SESIÓN 1 Auto conocimiento	1. Para introducir el tema de Autoconocimiento, la persona facilitadora, inicia leyendo el cuento “Carrera de zapatillas”, en la presentación de Power Point. 2. Después de la lectura promueve un análisis del cuento con ayuda de los/las personas estudiantes a partir de las siguientes preguntas: • ¿Por qué los personajes se levantaron temprano ese día? • ¿Cuál fue la actitud de la jirafa, frente al resto de animalitos? • ¿Cómo creen que se sintieron la tortuga, el rinoceronte y el elefante ante la risa burlona de la jirafa, por sus características físicas? • Ante el llanto de la jirafa, ¿cuál personaje acude en su auxilio y qué le dice a la jirafa? • ¿Qué enseñanza te deja este cuento? 3. Luego, se realiza una reflexión con las siguientes ideas: • El conocimiento de mí mismo/a, me permite saber quién soy, qué quiero, hacia dónde me dirijo; gustos, preferencias, cualidades, habilidades, capacidades. Además, me permite aceptarme y valorarme.	• Presentación Power Point: Auto-conocimiento. • Folleto de la persona estudiante.	80 minutos

Indicador	Temas/ Contenidos	Estrategias de Mediación	Recursos	Tiempo
		• Me brinda herramientas para auto-aceptarme y enfrentar la vida de una manera más positiva y mantener una mejor relación conmigo mismo/a y con las demás personas. 4. A continuación, se proyecta el video “El espejo mágico” y se solicita a las personas estudiantes que comenten qué fue lo que más les llamó la atención de este. 5. Les indica que van a realizar un ejercicio para el que se necesita la participación de todos/as, para que de manera ordenada cada estudiante de su respuesta a las preguntas que la persona facilitadora va planteando: 1) Soy... (Característica que me hace especial) 2) Quiero... (Algo que desear) 3) Sueño... (Algo que sueñas) 4) Tengo dificultad para... (Algo que me cuesta hacer) 6. A partir de las respuestas dadas, hace las siguientes preguntas: • ¿Alguna vez han intentado algo y no les ha salido bien? • Cómo se sintieron en esa ocasión? • ¿Qué pensamientos les surgen cuando algo no les sale bien?		

Indicador	Temas/ Contenidos	Estrategias de Mediación	Recursos	Tiempo
		7. Una vez finalizada la dinámica, la persona facilitadora reforzará los comentarios de las personas estudiantes, para realizar una conclusión sobre lo que expresaron y sobre el video: • El autoconocimiento es fundamental en nuestras vidas para la valoración propia y la aceptación tanto de las cualidades, como de nuestras áreas de mejora, es decir, aquello que no nos gusta o aquello en lo que no somos buenos/as, lo que nos cuesta realizar. • Lo importante es reconocernos en nuestra totalidad, esforzarnos y trabajar en aquello que queremos mejorar porque aún las personas más exitosas, han tenido que superar obstáculos para alcanzar sus metas. • Lo más esencial es amarnos y aceptarnos a nosotros/as mismos/as, tener ese “espejo mágico” dentro de nosotros/as, para recordarnos todo lo bueno que tenemos y que somos en los momentos en que nos sentimos decepcionados/as por no alcanzar lo que queremos. Esto contribuye a que podamos tener una mejor relación conmigo y como consecuencia, una interrelación más positiva con quienes me rodean.		

Indicador	Temas/ Contenidos	Estrategias de Mediación	Recursos	Tiempo
		8. Para complementar lo analizado, la persona facilitadora les solicita que realicen un ejercicio que se denomina “Mi espejo mágico” y que consiste en que, dentro de la ilustración del espejo que se encuentra en su folleto, realicen un dibujo de sí mismos/as en donde representen sus cualidades y capacidades. (Se pueden utilizar palabras). *Si hay personas estudiantes con deficiencias visuales, pedir el apoyo de un compañero/a que le vaya anotando en el espejo, las cualidades y capacidades que le va indicando que posee. 9. Al finalizar, se les pide a las personas estudiantes que expongan sus espejos y expliquen qué representaron. PRODUCTO N°1: Actividad n°1 “Mi espejo mágico” del folleto de la persona estudiante. 10. Para cerrar, se pide a las personas estudiantes un recuento del aprendizaje obtenido en la sesión y se da las gracias por su participación, invitando a mantener esa actitud participativa en la próxima sesión.		

Indicador	Temas/ Contenidos	Estrategias de Mediación	Recursos	Tiempo
2. Comprende la importancia de la toma de decisiones y las consecuencias de sus actos en la vida cotidiana.	SESIÓN 2 Toma de decisiones	1. La persona facilitadora da la bienvenida y solicita a las personas estudiantes, recordar qué aprendieron de la sesión pasada sobre Autoconocimiento. 2. A continuación, para introducir el tema, pregunta a las personas estudiantes qué significa Tomar Decisiones y pide que den ejemplos de las decisiones que toman a diario. 3. Seguidamente da la definición y los pasos a seguir para tomar decisiones de manera consciente y responsable, asumiendo las responsabilidades que estas traerán: • Tomar Decisiones es que, entre varias opciones o alternativas, tengamos que elegir una. • Tomamos decisiones a diario, decisiones simples y complejas, decisiones grandes y pequeñas. • Cuando las decisiones son muy importantes, es necesario seguir una serie de pasos ordenados, para tomar la mejor decisión posible. ¡Veamos esos pasos! • Primer paso: Definir el problema: Este es el paso en el que hay que pensar cuál es la situación, adónde queremos llegar, cuál es el objetivo, que se quiere conseguir.	• Presentación en Power Point: Toma de decisiones. • Folleto de la persona estudiante.	80 minutos

Indicador	Temas/ Contenidos	Estrategias de Mediación	Recursos	Tiempo
		• Segundo paso: Escoger la mejor alternativa: Definido y bien establecido el problema, este paso es fundamental pues es donde debo elegir entre las opciones que tengo. *OJO: Cuando analizo las opciones o alternativas que tengo, debo pensar además qué consecuencias puedo tener si escojo una u otra. • Tercer paso: Tomar la decisión: Llegó el momento fundamental del proceso y es tomar la decisión, luego de haber definido el problema y analizado mis alternativas. • Cuarto paso: Analizar la decisión tomada en función de los aprendizajes (Evaluar las consecuencias). Finalmente, ya con los resultados de mi decisión, puedo evaluar si fue la mejor decisión o si no lo fue. Si nos equivocamos en nuestra elección, podemos analizar en dónde estuvo nuestro error y si es posible empezar el proceso nuevamente y si no se puede, guardar el aprendizaje como experiencia para una próxima vez. 4. Una vez visto con las personas estudiantes los pasos para la toma de decisiones, la persona facilitadora proyecta el video de una versión de la fábula de La liebre y la tortuga. 5. Seguidamente hace las siguientes preguntas: • ¿Qué sucedió en la fábula? • ¿Cómo describirían la toma de decisiones que hace el conejo?		

Indicador	Temas/ Contenidos	Estrategias de Mediación	Recursos	Tiempo
		• ¿Qué consecuencias tuvieron las decisiones tomadas por el conejo? • ¿Qué mensaje deja la fábula? 6. La persona facilitadora comenta lo siguiente: • Muchas veces en nuestra vida tomamos decisiones impulsivas, sin pensar en las consecuencias, es decir, sin tomarnos el tiempo para reflexionar y analizar lo que puede suceder. • Incluso hay decisiones que tomamos que pueden afectar a las personas que nos rodean, por eso es importante seguir los pasos, para obtener los mejores resultados para nosotros/as mismos/as y que las otras personas no se vean afectadas. • El conejo tomó decisiones impulsivas, muy seguro de lo que iba a pasar, que era ganarle a la tortuga por ser más lenta, sin embargo, el resultado fue muy diferente al que esperaba tener, por no detenerse a analizar las cosas, antes de hacerlas. 7. A continuación, se propicia el análisis, proponiendo una serie de acciones, para que los y las personas estudiantes comenten sobre las consecuencias positivas o negativas que traerían esas acciones. Se sugiere plantearlo de la siguiente forma:		

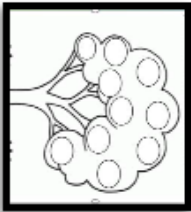
Indicador	Temas/ Contenidos	Estrategias de Mediación	Recursos	Tiempo																										
		<table><thead><tr><th rowspan="2">Acciones²²</th><th colspan="2">Consecuencias²³</th></tr><tr><th>Positivas²⁴</th><th>Negativas²⁵</th></tr></thead><tbody><tr><td>1. → Ver televisión o el celular hasta muy tarde en la noche²⁶</td><td>☐</td><td>☐</td></tr><tr><td>2. → Consumir alimentos chatarra²⁷</td><td>☐</td><td>☐</td></tr><tr><td>3. → No estudiar²⁸</td><td>☐</td><td>☐</td></tr><tr><td>4. → Llegar temprano a la escuela²⁹</td><td>☐</td><td>☐</td></tr><tr><td>5. → Hacer mi mayor esfuerzo para ganar el curso lectivo³⁰</td><td>☐</td><td>☐</td></tr><tr><td>6. → Evitar las discusiones agresivas y peleas³¹</td><td>☐</td><td>☐</td></tr><tr><td>7. → Concentrarme y poner atención durante las clases³²</td><td>☐</td><td>☐</td></tr></tbody></table> 8. La persona facilitadora, realizará la siguiente reflexión con respecto a la habilidad de la toma de decisiones. • Todos los días tomamos decisiones que nos ayudan a ir construyendo nuestras vidas, por eso al elegir debo tener presente que lo que vayamos a decidir tiene consecuencias. • La única persona que puede tomar la decisión, soy yo mismo/a. • Puedo tener consejos o ayuda de otros/as, pero soy yo quien tengo que decidir qué hacer, es por eso que es fundamental seguir los pasos que vimos, cuando se tenga que tomar alguna decisión. 9. Para complementar lo analizado en la clase, la persona facilitadora les solicita que realicen un ejercicio que consiste en que, en subgrupos, analicen un caso, siguiendo los pasos para tomar decisiones.	Acciones ²²	Consecuencias ²³		Positivas ²⁴	Negativas ²⁵	1. → Ver televisión o el celular hasta muy tarde en la noche ²⁶	☐	☐	2. → Consumir alimentos chatarra ²⁷	☐	☐	3. → No estudiar ²⁸	☐	☐	4. → Llegar temprano a la escuela ²⁹	☐	☐	5. → Hacer mi mayor esfuerzo para ganar el curso lectivo ³⁰	☐	☐	6. → Evitar las discusiones agresivas y peleas ³¹	☐	☐	7. → Concentrarme y poner atención durante las clases ³²	☐	☐		
Acciones ²²	Consecuencias ²³																													
	Positivas ²⁴	Negativas ²⁵																												
1. → Ver televisión o el celular hasta muy tarde en la noche ²⁶	☐	☐																												
2. → Consumir alimentos chatarra ²⁷	☐	☐																												
3. → No estudiar ²⁸	☐	☐																												
4. → Llegar temprano a la escuela ²⁹	☐	☐																												
5. → Hacer mi mayor esfuerzo para ganar el curso lectivo ³⁰	☐	☐																												
6. → Evitar las discusiones agresivas y peleas ³¹	☐	☐																												
7. → Concentrarme y poner atención durante las clases ³²	☐	☐																												

Indicador	Temas/ Contenidos	Estrategias de Mediación	Recursos	Tiempo
		10. La cantidad de estudiantes por subgrupos dependerá del número de estudiantes que tenga la sección (no se recomiendan grupos de más de 5 personas) El caso a analizar es el siguiente: • Luis se lleva muy bien con su compañero Roberto, ambos están en la sección 3-2. Luis también es amigo de Laura que está en otra sección, pero resulta que Roberto ha estado molestando y burlándose de ella. • Luis no sabe qué hacer porque a ambos los considera sus amigos. ¿Qué harías en su lugar? 11. Al finalizar, se les solicita a los subgrupos compartir los resultados de su trabajo. PRODUCTO N° 2: Actividad n°2 “Ejercicio sobre toma de decisiones” del folleto de la persona estudiante. 12. Para cerrar, se hace un recuento del aprendizaje obtenido en la sesión y se da las gracias por su participación, invitando a mantener esa actitud participativa en la próxima sesión.		

Indicador	Temas/ Contenidos	Estrategias de Mediación	Recursos	Tiempo
3. Reflexiona sobre el papel fundamental de las relaciones interpersonales en la convivencia diaria.	SESIÓN 3 Relaciones interpersonales	1. Se da la bienvenida a la sesión y se pregunta a las personas estudiantes, qué recuerdan de la sesión anterior sobre Toma de Decisiones. 2. Seguidamente, se motiva a las personas estudiantes a comentar qué son las relaciones interpersonales. 3. A continuación, se muestran tres ilustraciones y se les solicita a describir lo que ahí observan. 4. Se retoman los aportes y brinda la definición. - Las relaciones interpersonales consisten en la forma que nos vinculamos con otras personas y el trato que tenemos entre unos/as y otros/as. - Se dan en diferentes lugares y contextos. por ejemplo: la familia, amigos/as del barrio, escuela y otros, tal como se ve en las ilustraciones. - Algunas relaciones interpersonales duran un tiempo corto –como con compañeros/as de clase o docentes- y otros nos acompañaran toda la vida. - Pueden ser más cercanas con unos/as que con otros/as, por afinidad (porque nos llevamos mejor con ellos/as).	- Presentación Power Point Relaciones Interpersonales. - Video “Las conejitas que no sabían respetar”. - Folleto de la persona estudiante.	80 minutos

Indicador	Temas/ Contenidos	Estrategias de Mediación	Recursos	Tiempo
		5. La persona facilitadora indica que se verá el video: "Las conejitas que no sabían respetar". 6. Luego se realizan las siguientes preguntas: a. ¿Qué relación une a las conejitas con Serapio? b. ¿Cuál es la actitud de las conejitas con el resto de los animales? c. ¿Qué juego les propone su abuelo? d. ¿Qué aprendieron las conejitas? 7. Con los aportes de las personas participantes, realiza la reflexión: • Las familias están constituidas de forma particular, unas son grandes, otras pequeñas. Viven juntas o en lugares diferentes y cada miembro es diferente. • La familia es importante porque nos da apoyo, afecto y nos ayuda a crecer y desarrollarnos. • Las personas se relacionan distinto entre ellas; aunque sean de una misma familia no es lo mismo relacionarme con abuelos, que, con mis hermanos, o mamá. • Lo fundamental es respetar y comprender a cada persona. 8. Posteriormente, la persona facilitadora solicita a las personas estudiantes, pensar en cómo se demuestra respeto a las personas que están a nuestro alrededor. Pide que se den ejemplos.		

Indicador	Temas/ Contenidos	Estrategias de Mediación	Recursos	Tiempo
		9. Luego rescata los aportes y lee algunas formas de demostrar respeto: • Escuchar atentamente. • Hablar a un tono adecuado, controla el volumen. • Aceptar las diferencias. • Tratar con cariño a los demás. • Practicar la empatía. • Ser cortés. • Saludar, dar gracias y pedir las cosas por favor. 10. Para complementar lo analizado, la persona facilitadora solicita que realicen el ejercicio “árbol de la familia”. Para llenarlo, se indica que deben anotar el nombre de los familiares con quien viven (o dibujarlos si lo desean) en los círculos (puede dibujar más círculos) y seguir las indicaciones a continuación: • Pinto de color amarillo el círculo con el nombre de la persona más seria. • Pinto de color rojo el círculo con el nombre de la persona con quien más comparto. • Pinto de color verde el círculo con el nombre de la persona a quien considero más graciosa. • Pinto de color azul el círculo con el nombre de la persona a quien más admiro.		

Indicador	Temas/ Contenidos	Estrategias de Mediación	Recursos	Tiempo
		*Si hay estudiantes con deficiencia visual, se puede pedir el apoyo de un compañero o compañera quien puede anotarle las respuestas. 11. Al finalizar, pueden exponer sus trabajos.  PRODUCTO N° 3: Actividad n°3 “Árbol de mi familia” del folleto de la persona estudiante. 12. Para cerrar, se pide a las personas estudiantes un recuento del aprendizaje obtenido en la sesión y se da las gracias por su participación, invitando a mantener esa actitud participativa en la próxima sesión.		

Indicador	Temas/ Contenidos	Estrategias de Mediación	Recursos	Tiempo
4. Aplica estilos de vida saludables, como factor protector para la prevención del consumo de tabaco, alcohol y otras drogas.	SESIÓN 4 Pensamiento crítico	1. Se da la bienvenida y se solicita a las personas estudiantes comentar qué aprendizaje obtuvieron de la sesión anterior sobre Relaciones Interpersonales. 2. A continuación, para introducir el tema de la semana, la persona facilitadora muestra en el Power Point ilustraciones con imágenes de órganos. 3. Se propicia la participación de las personas estudiantes, de manera ordenada, realizando las siguientes preguntas generadoras, basadas en las imágenes ilustrativas presentadas. *Si tiene personas estudiantes con deficiencias visuales, solicite la descripción oral a alguien. • ¿Hay alguna diferencia entre esas dos imágenes? • Si las notan, ¿cuáles son esas diferencias? • ¿Qué creen que pudo ocasionar esas diferencias? 4. Luego de que hayan identificado las diferencias entre las dos imágenes, se propicia que las personas estudiantes contesten las siguientes preguntas:	• Presentación Power Point Hábitos. • Video "El calentamiento". • Folleto de la persona estudiante.	80 minutos

Indicador	Temas/ Contenidos	Estrategias de Mediación	Recursos	Tiempo
		• ¿Qué tipo de hábitos creen que son practicados por las personas para que los órganos permanezcan sanos o por el contrario hacen que se enfermen? 5. La persona facilitadora con ayuda de los aportes del grupo realiza la siguiente reflexión: • Una persona que no tiene hábitos saludables puede que no cuide su nutrición, no practique actividad física, tenga hábitos inadecuados de sueño, use sustancias dañinas como lo son las bebidas alcohólicas, los cigarrillos, los vapeadores u otras sustancias que hacen daño al organismo. • Los hábitos saludables conllevan llevar una vida en la que haya ejercicio físico y cuidado integral, por ejemplo: alimentación nutritiva, dormir ocho horas, hacer ejercicios, entre otras cosas. 6. Posterior a este comentario, la persona facilitadora indica que se va proyectar un video denominado “El calentamiento” para divertirse y ejercitarse un poco moviendo el cuerpo, por lo que se deben seguir las indicaciones dadas en ese video. Las indicaciones del video son: • Aplaudir. Aplaudir para arriba.		

Indicador	Temas/ Contenidos	Estrategias de Mediación	Recursos	Tiempo
		• Deslizarnos a la izquierda, a la derecha, adelante, atrás. • Salto, otra vez. 2 saltos, 2 más. • Aplaudir para arriba • Pie derecho (golpeando el suelo), 2 veces más. • Pie izquierdo, 2 veces más. • Una vuelta. Cruzando los pies, otra vuelta. • Cruzando los pies, Cruzando los pies • Todos a correr (en el mismo sitio) para el otro lado. • Airecito ... en las axilas • Congelados. 7. Luego de la actividad, se realizan las siguientes preguntas: • ¿Les gustó la actividad? • ¿Cómo se sintieron moviendo el cuerpo con esos ejercicios? • ¿Se sienten agitados/as, cansados/as, sudados/as? • ¿Por qué es importante hacer actividad física y tener hábitos saludables? • ¿Ustedes hacen ejercicio? 8. Cierra recordando que la actividad física ayuda a aumentar la fuerza, la coordinación, a dormir mejor y a mantener un estilo de vida saludable. Comenta, además:		

Indicador	Temas/ Contenidos	Estrategias de Mediación	Recursos	Tiempo
		• Los alimentos (golosinas, dulces, entre otras) no son malos en sí mismos, el problema está en la frecuencia y cantidad que se consume, entre más se consuman, más aumentan las probabilidades de daño a nuestro organismo. • Para que nuestros órganos estén sanos debemos comer frutas, verduras y en general comida sana y nutritiva, dormir 8 horas diarias, tomar agua, realizar ejercicio físico y actividades recreativas, no usar sustancias dañinas y no estar mucho tiempo con la televisión o el celular. 9. Para complementar lo visto en la clase, la persona facilitadora solicita a las personas estudiantes que realicen un ejercicio que consiste en que dibujen 3 hábitos saludables y 3 hábitos no saludables, que hayan observado que las personas a su alrededor practiquen. *Si tiene personas estudiantes con deficiencia visual, solicite el apoyo de un compañero o compañera para que le comente sobre 5 hábitos saludables y 5 hábitos no saludables que practique en su vida cotidiana y que quien apoya los vaya anotando.		

Indicador	Temas/ Contenidos	Estrategias de Mediación	Recursos	Tiempo
		PRODUCTO N°4: Actividad n°4 “Hábitos Saludables y Hábitos No saludables” del folleto de la persona estudiante. 10. Para cerrar, se pide a las personas estudiantes un recuento del aprendizaje obtenido en la sesión, se da las gracias por su participación a lo largo de estas cuatro sesiones y se hace la siguiente reflexión: • Durante estas semanas, hemos visto cuatro habilidades para la vida que constituyen herramientas fundamentales para encarar los desafíos de la vida diaria. • El autoconocimiento es fundamental, en el sentido que, conocernos a nosotros/as mismos/as implica autoaceptación, reconocimiento de nuestras fortalezas y áreas de mejora, eso nos permite al mismo tiempo, tomar mejores decisiones, vincularnos mejor con quienes nos rodean, gestionar efectivamente nuestras emociones, entre otros aspectos. • En la sesión sobre toma de decisiones, se nos presentaba como recomendación, seguir una serie de pasos que, si seguimos, es probable que tengamos mejores resultados y seamos más conscientes y auto-responsables, cuando no sea así.		

Indicador	Temas/ Contenidos	Estrategias de Mediación	Recursos	Tiempo
		• Las relaciones interpersonales, por su lado, son aquellos vínculos que establecemos con quienes nos rodean, vínculos que algunas veces son por afinidad y otras porque se nos presentan en nuestra cotidianidad como lo es la relación con mis docentes, con mis compañeros y compañeras, entre otras, con los que tengo que aprender a lidiar de la manera más sana. • Finalmente, el Pensamiento Crítico nos permite ser personas observadoras conscientes y analíticas, sobre todo de aquello que pueda ser saludable y lo que no lo es, aunque se nos “venda” como lo mejor o como la moda, por ejemplo, la práctica del vapeo, que, a pesar de que se ha vuelto tan común en poblaciones jóvenes, es una práctica que puede tener consecuencias negativas para la salud. • Igualmente, frente a cualquier producto o publicidad, el Pensamiento Crítico debe ser la herramienta que pongamos en marcha, para hacernos de nuestro propio criterio de las cosas, desde la observación, la investigación y el análisis de la información que recibamos.		



INSTITUTO
SOBRE ALCOHOLISMO
Y FARMACODEPENDENCIA

GOBIERNO DE COSTA RICA

Folleto para la persona estudiante Tercer Nivel

(Instituciones sin medios tecnológicos)

Kudos

FOLLETO PARA ESTUDIANTES SIN CONECTIVIDAD

3º GRADO



Nombre del Estudiante: _____

Centro Educativo: _____ Sección: _____



INSTITUTO
SOBRE ALCOHOLISMO
Y FARMACODEPENDENCIA
GOBIERNO DE COSTA RICA

Sesión N°1: Autoconocimiento

Actividad N°1: Relato “El espejo mágico”

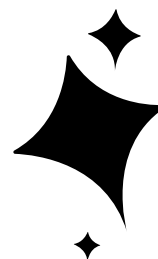
Indicaciones: La persona docente lee el siguiente relato y a continuación, responde a las preguntas relacionadas con el texto.

Hoy no fue un buen día para Matu, todo le salió mal, en la escuela no pudo escribir las vocales. No pudo ordenar los números, tampoco saltar tan alto como sus amigos, ni dar tantas marometas.

Llegando a casa Matu quiso hacer unos panquecitos, pero se le quemaron. Platicando con su mamá, le dio un fuerte abrazo y fueron al parque. Matu vio una Chispita que aparecía y desaparecía a lo lejos; se acercó al arbusto y vio un viejo espejo. ¡Algo raro estaba pasando en el espejo!

Vio muchas cosas, como cuando pudo construir un gran edificio con bloques, vio cuando pudo correr muy rápido y ganó una medalla por eso, cuando logra cantar las canciones de las vocales.

En el espejo pudo ver los grandes y bonitos dibujos que hacía para su familia, también vio lo mucho que lo querían sus amigos. Matu se dio cuenta que todos tenemos habilidades diferentes y ¡eso nos hace muy especiales!



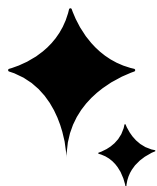
*Tomado y transcrito del Canal de Youtube Pequeñas Aventuras: <https://youtu.be/UERj-gbaHS4?si=m3ldFoFzt7VwuYQy>

Pienso y respondo:

-¿Qué pasaba con Matu ese día?

-¿Por qué crees que Matu se sentía así?

-¿Te ha pasado algún día que te sientes como Matu?



Rudos Tercer Grado

Pienso y respondo:

-¿Quién le enseñó el espejo mágico?



Actividad N°2: Autoconociéndome

Indicaciones: Complete cada frase con lo primero que se me venga a la mente.

1) Soy... (Característica que me hace especial)

2) Quiero... (Algo que deseo)

3) Sueño... (Algo con lo que sueño)

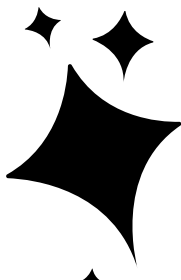
4) Tengo dificultad para... (Algo que me cuesta hacer)

Actividad N°3: Somos diferentes

Indicaciones: Encuentro y marco las 4 diferencias en los dibujos siguientes.



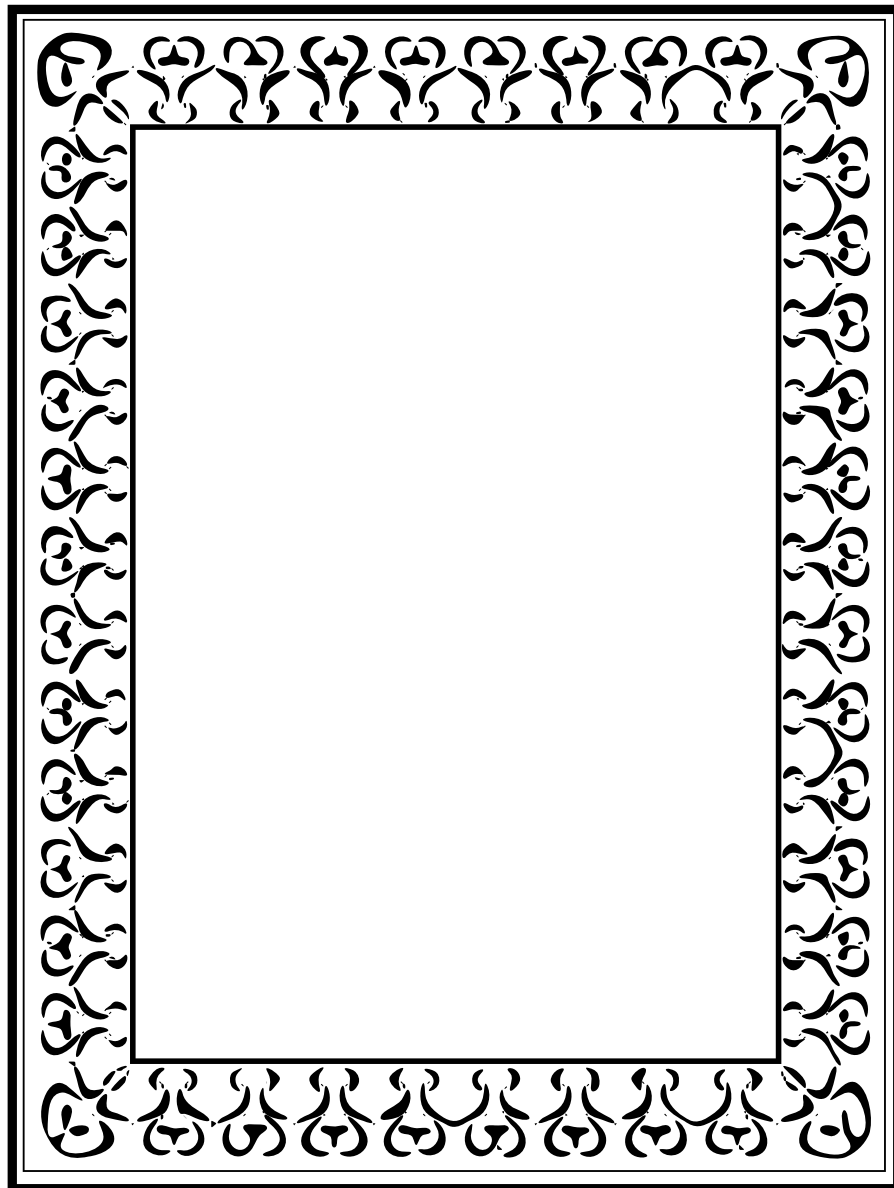
Los dibujos muestran diferencias. En la vida cada uno de nosotros es diferente a otros, por las características que vemos y las que no vemos.



Folleto Para Estudiantes - Página 3

Actividad N°4: Mi Espejo Mágico

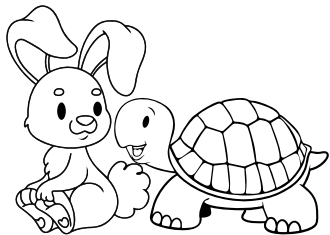
Indicaciones: Dentro de la ilustración del espejo, realizo un dibujo de mí mismo/a en donde se representen mis cualidades y capacidades. (Se pueden utilizar palabras).



Sesión N°2: Toma de Decisiones

Actividad N°1: Fábula “La Liebre y la Tortuga”

Indicaciones: Leo la siguiente fábula y a continuación, respondo a las preguntas relacionadas con el texto.



Había una vez una liebre muy vanidosa que se pasaba todo el día presumiendo de lo rápido que podía correr. Cansada de siempre escuchar sus alardes, la tortuga la retó a competir en una carrera.

—*Qué chistosa que eres tortuga, debes estar bromeando*—dijo la liebre mientras se reía a carcajadas.

—*Ya veremos liebre, guarda tus palabras hasta después de la carrera*—respondió la tortuga.

Al día siguiente, los animales del bosque se reunieron para presenciar la carrera. Todos querían ver si la tortuga en realidad podía vencer a la liebre. El oso comenzó la carrera gritando: —*¡En sus marcas, listos, ya!*

La liebre se adelantó inmediatamente, corrió y corrió más rápido que nunca. Luego, miró hacia atrás y vio que la tortuga se encontraba a unos pocos pasos de la línea de inicio.

—*Tortuga lenta e ingenua*—pensó la liebre—. *¿Por qué habrá querido competir, si no tiene ninguna oportunidad de ganar?*

Confiada en que iba a ganar la carrera, la liebre decidió parar en medio del camino para descansar debajo de un árbol. La fresca y agradable sombra del árbol era muy relajante, tanto así que la liebre se quedó dormida. Mientras tanto, la tortuga siguió caminando lento, pero sin pausa. Estaba decidida a no darse por vencida. Pronto, se encontró con la liebre durmiendo plácidamente. ¡La tortuga estaba ganando la carrera!

Cuando la tortuga se acercó a la meta, todos los animales del bosque comenzaron a gritar de emoción. Los gritos despertaron a la liebre, que no podía dar crédito a sus ojos: la tortuga estaba cruzando la meta y ella había perdido la carrera.

Fábula de Esopo: **Versión de Paola Artmann:**

<https://arbolabc.com/fabulas-para-ni%C3%B1os/la-tortuga-y-la-liebre>

Kudos Tercer Grado

Pienso y respondo:

¿Qué sucedió en la fábula?

-¿Cómo describirían la toma de decisiones que hace el conejo?

-¿Qué consecuencias tuvieron las decisiones tomadas por el conejo?

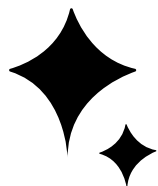
-¿Qué mensaje deja la fábula?



Actividad N°2: Decisiones y consecuencias

Indicaciones: Leo las afirmaciones de la izquierda y para cada una, marco con una equis (X) si considero que esas acciones me podrían traer consecuencias positivas o consecuencias negativas.

Acciones	Consecuencias	
	Positivas	Negativas
1. Ver televisión o el celular hasta muy tarde en la noche		
2. Consumir muchos alimentos "chatarra"		
3. Concentrarme y poner atención durante las clases		
4. Llegar temprano a la escuela		
5. Hacer mi mayor esfuerzo para ganar el curso lectivo		
6. Evitar peleas agresivas		
7. No estudiar		



Rudos Tercer Grado

Actividad N°3: Siguiendo los pasos de las decisiones

Indicaciones: Leo el siguiente caso. A continuación, reflexiono y anoto lo que corresponde, de acuerdo con cada paso de la toma de decisiones.



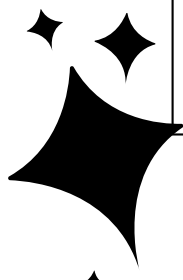
Luis se lleva muy bien con su compañero Roberto, ambos están en la sección 3-2.

Luis también es amigo de Laura que está en otra sección, pero resulta que Roberto ha estado molestando y burlándose de ella.

Luis no sabe qué hacer porque a ambos los considera sus amigos.

¿Qué harías en su lugar?

1. Definir el problema 	2. Escoger la mejor alternativa 	3. Tomar la decisión 	4. Analizar la decisión (consecuencias) 





Sesión N°3: Relaciones Interpersonales

Actividad N°1: Leo el cuento “Las conejitas que no sabían respetar”

◆ **Indicaciones:** Leo el siguiente cuento y a continuación, respondo a las preguntas relacionadas con el texto.

Había una vez un conejo que se llamaba Serapio. Él vivía en lo más alto de una montaña con sus nietas Serafina y Séfora.

Serapio era un conejo bueno y muy respetuoso con todos los animales de la montaña y por ello lo apreciaban mucho, pero sus nietas eran diferentes: no sabían lo que era el respeto a los demás. Serapio siempre pedía disculpas por lo que ellas hacían. Cada vez que ellas salían a pasear, Serafina se burlaba:



-pero mira que fea está esa oveja y mira la nariz del toro.

-Sí, mira qué feos son, respondía Séfora delante de los otros animalitos.

Y así se la pasaban molestando a los demás, todos los días.

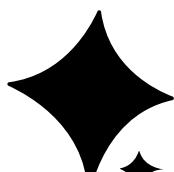
Un día, cansado el abuelo de la mala conducta de sus nietas (que por más que les enseñaba, no se corregían), se le ocurrió algo para hacerlas entender y les dijo: -vamos a practicar un juego en donde cada una tendrá un cuaderno. En él escribirán la palabra disculpas, cada vez que le falten el respeto a alguien. Ganará la que escriba menos esa palabra. -Está bien abuelo, ¡juguemos!, respondieron al mismo tiempo.

Cuando Séfora le faltaba el respeto a alguien, Serafina le hacía acordar del juego y hacía que escriba en su cuaderno la palabra disculpas (porque así Séfora tendría más palabras y perdería el juego). De igual forma, Séfora le hacía acordar a Serafina cuando le faltaba el respeto a alguien. Pasaron los días y hartas de escribir, las dos se pusieron a conversar: - ¿No sería mejor que ya no le faltemos el respeto a la gente? así ya no sería necesario pedir disculpas. Llegó el momento en que Serapio tuvo que felicitar a ambas porque ya no tenían quejas de los vecinos.

Les pidió a las conejitas que borrarán poco a poco todo lo escrito hasta que sus cuadernos quedaran como nuevos.



*Tomado y transcrito del Canal de Youtube guíainfantil: <https://youtu.be/jdC0mU-qGr8?si=q5dZ0pB-bwpojB9p>



Rudos Tercer Grado

Pienso y respondo:

-¿Qué le hacen las conejitas al resto de animales?

-¿Qué juego les propone Serapio?

-¿Qué aprendieron las conejitas?

Actividad N°2: Reconozco mis acciones

Indicaciones: Leo las afirmaciones de la izquierda y para cada una, con honestidad, marco con una equis (X) qué tan a menudo aplico estas acciones en mis relaciones con las demás personas.

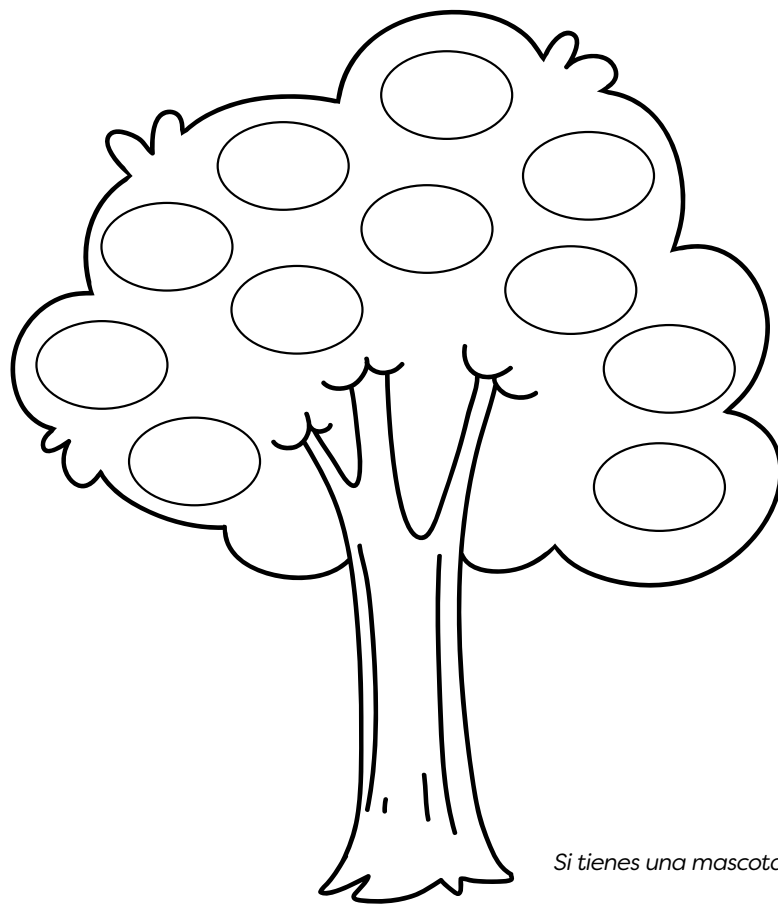
Acciones	¿Qué tan a menudo lo hago?		
	Siempre	A veces	Casi nunca
1. Escucho atentamente cuando otros/as hablan.			
2. Cuando me enoja, hablo con tranquilidad.			
3. Acepto las diferencias y respeto las opiniones, aunque sean diferentes a las mías.			
4. Practico la empatía.			
5. Soy cortés y amable.			
6. Saludo cuando llego a un lugar.			
7. Digo por favor y gracias.			

Kudos Tercer Grado

Actividad N°3: Árbol de mi familia

Indicaciones: Completo el árbol que aparece a continuación, anotando dentro de los círculos el nombre de los familiares con quienes vivo (se pueden agregar más círculos). Luego, realizo lo que se indica en los siguientes pasos:

- Pinto de color amarillo el círculo con el nombre de la persona que es más seria.
- Pinto de color rojo el círculo con el nombre de la persona con quien más comparto.
- Pinto de color verde el círculo con el nombre de la persona que es más graciosa.
- Pinto de color azul el círculo con el nombre de la persona a quien más admiro



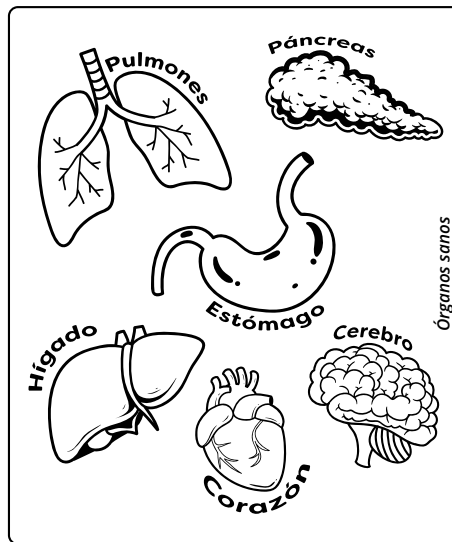
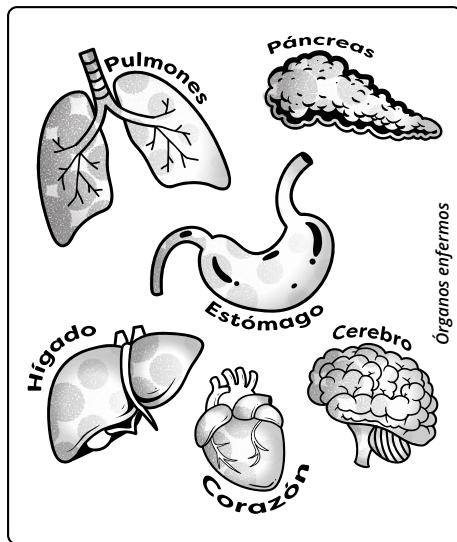
Si tienes una mascota, puedes dibujarla.

Folleto Para Estudiantes - Página 10

Sesión N°4: Pensamiento Crítico

Actividad N°1: Hábitos saludables y no saludables

Indicaciones: Observo detenidamente las imágenes siguientes y respondo las preguntas que se encuentran debajo de ellas.



Pienso y respondo:

1- ¿Qué diferencias hay entre los órganos de la izquierda y los de la derecha?

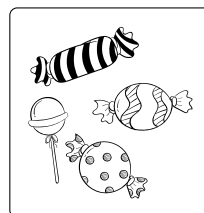
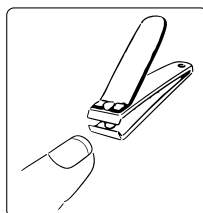
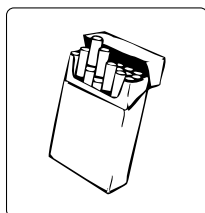
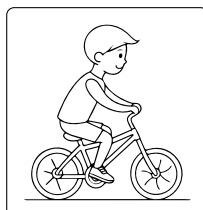
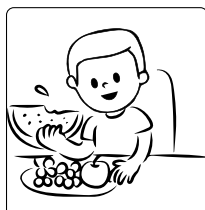
2- ¿Qué crees que pudo ocasionar esas diferencias?

3- ¿Qué tengo que hacer para que todos mis órganos permanezcan sanos?



Actividad N°2: Reconociendo Hábitos de Vida Saludable y No Saludable

Indicaciones: Observo las ilustraciones, luego encierro las que considero Hábitos de Vida Saludable y marco con equis (X) las que considero No Saludables*.



Actividad N°3: Hábitos Saludables y Hábitos No Saludables

Indicaciones: Dibujo 3 hábitos saludables y 3 hábitos no saludables, que haya observado que practiquen las personas a mi alrededor.

Hábitos Saludables:	Hábitos No Saludables:





INSTITUTO
SOBRE ALCOHOLISMO
Y FARMACODEPENDENCIA

GOBIERNO DE COSTA RICA

Guía Didáctica Tercer Nivel

(Instituciones sin medios tecnológicos)

Objetivo general:

Reforzar en los niños y niñas de tercer grado, las habilidades para la vida, a través de actividades participativas.

Indicador	Temas/ Contenidos	Estrategias de Mediación	Recursos	Tiempo
1. Reconoce la importancia del auto-conocimiento para una adecuada valoración personal.	SESIÓN 1 Auto conocimiento	1. Para introducir el tema de Autoconocimiento, la persona facilitadora, inicia leyendo la historia “El espejo mágico”, incluido en el folleto de la persona estudiante. 2. Después de la lectura se solicita que respondan de forma escrita a las siguientes preguntas: • ¿Qué pasaba con Matu ese día? • ¿Por qué crees que Matu se sentía así? • ¿Te ha pasado algún día que te sientes como Matu? • ¿Qué le enseñó el espejo mágico? 3. Luego, se realiza una reflexión con las siguientes ideas: • El conocimiento de mí mismo/a, me permite saber quién soy, qué quiero, hacia dónde me dirijo; gustos, preferencias, cualidades, habilidades, capacidades. Además, me permite aceptarme y valorarme. • Me brinda herramientas para auto-aceptarme y enfrentar la vida de una manera más positiva y mantener una mejor relación conmigo mismo/a y con las demás personas.	• Folleto de la persona estudiante.	80 minutos

Indicador	Temas/ Contenidos	Estrategias de Mediación	Recursos	Tiempo
		4. A continuación, se indica a las personas estudiantes que van a realizar un ejercicio (actividad n°2) que se denomina Autoconociéndome, en el que se deben responder a las siguientes frases incompletas: 1) Soy... (Característica que me hace especial) 2) Quiero... (Algo que desear) 3) Sueño... (Algo que sueñas) 4) Tengo dificultad para... (Algo que me cuesta hacer) 5. A partir de las respuestas dadas, hace las siguientes preguntas: • ¿Alguna vez han intentado algo y no les ha salido bien? • Cómo se sintieron en esa ocasión? • ¿Qué pensamientos les surgen cuando algo no les sale bien? 6. Una vez finalizada la dinámica, la persona facilitadora reforzará los comentarios de las personas estudiantes, para realizar una conclusión sobre lo que expresaron y sobre el video:		

Indicador	Temas/ Contenidos	Estrategias de Mediación	Recursos	Tiempo
		• El autoconocimiento es fundamental en nuestras vidas para la valoración de uno/a mismo/a y la aceptación tanto de las cualidades, como de nuestras áreas de mejora, es decir, aquello que no nos gusta de nosotros/as mismos/as o aquello en lo que no somos buenos/as, lo que nos cuesta realizar. • Lo importante es reconocernos en nuestra totalidad, esforzarnos y trabajar en aquello que queremos mejorar porque aún las personas más exitosas, han tenido que superar obstáculos para alcanzar sus metas. • Lo más esencial es amarnos y aceptarnos a nosotros/as mismos/as, tener ese “espejo mágico” dentro de nosotros, para recordarnos todo lo bueno que tenemos y que somos en los momentos en que nos sentimos decepcionados/as por no alcanzar lo que queremos. Esto contribuye a que pueda tener una mejor relación conmigo y como consecuencia, una interrelación más positiva con quienes me rodean. 7. Las personas estudiantes realizarán la actividad n°3 del folleto de la persona estudiante que consiste en identificar diferencias entre dos grupos.		

Indicador	Temas/ Contenidos	Estrategias de Mediación	Recursos	Tiempo
		8. Al finalizar se revise la actividad y se les pide que comenten cómo interpretan la siguiente la frase: • Los dibujos muestran diferencias. En la vida cada uno/a de nosotros/as es diferente a otros/as, por las características que vemos y las que no vemos. 9. Para complementar lo reflexionado, la persona facilitadora les solicita que realicen un ejercicio que se denomina “Mi espejo mágico” y que consiste en que, dentro de la ilustración del espejo que se encuentra en folleto de trabajo, realicen un dibujo de sí mismos/as en donde representen sus cualidades y capacidades. (Se pueden utilizar palabras). *Si hay personas estudiantes con deficiencias visuales, pedir el apoyo de un compañero/a que le vaya anotando en el espejo, las cualidades y capacidades que le va indicando que posee. 10. Al finalizar, se les pide a las personas estudiantes que expongan sus espejos y expliquen qué representaron en ellos		

Indicador	Temas/ Contenidos	Estrategias de Mediación	Recursos	Tiempo
		PRODUCTO N°1: Actividades del folleto de la persona estudiante de la sesión n°1 sobre Autoconocimiento 11. Para cerrar, se pide a las personas estudiantes un recuento del aprendizaje obtenido en la sesión y se da las gracias por su participación, invitando a mantener esa actitud participativa en la próxima sesión.		

Indicador	Temas/ Contenidos	Estrategias de Mediación	Recursos	Tiempo
2. Comprende la importancia de la toma de decisiones y las consecuencias de sus actos en la vida cotidiana.	SESIÓN 2 Toma de decisiones	1. Para introducir el tema, la persona facilitadora da la bienvenida y pregunta a las personas estudiantes qué significa Tomar Decisiones y pide que den ejemplos de las decisiones que toman a diario. 2. Seguidamente da la definición y los pasos a seguir para tomar decisiones de manera consciente y responsable, asumiendo las responsabilidades que estas traerán. • Tomar Decisiones es que, entre varias opciones o alternativas, tengamos que elegir una. • Tomamos decisiones a diario, decisiones simples y complejas, decisiones grandes y pequeñas. • Cuando las decisiones son muy importantes, es necesario seguir una serie de pasos ordenados, para tomar la mejor decisión posible. ¡Veamos esos pasos! • Primer paso: Definir el problema: Este es el paso en el que hay que pensar cuál es la situación, adónde queremos llegar, cuál es el objetivo, que se quiere conseguir.	• Folleto de la persona estudiante.	80 minutos

Indicador	Temas/ Contenidos	Estrategias de Mediación	Recursos	Tiempo
		• Segundo paso: Escoger la mejor alternativa: Definido y bien establecido el problema, este paso es fundamental pues es donde debo elegir entre las opciones que tengo. *OJO: Cuando analizo las opciones o alternativas que tengo, debo pensar además qué consecuencias puedo tener si escojo una u otra. • Tercer paso: Tomar la decisión: Llegó el momento fundamental del proceso y es tomar la decisión, luego de haber definido el problema y analizado mis alternativas. • Cuarto paso: Analizar la decisión tomada en función de los aprendizajes (Evaluar las consecuencias). Finalmente, ya con los resultados de mi decisión, puedo evaluar si fue la mejor decisión o si no lo fue. Si nos equivocamos en nuestra elección, podemos analizar en dónde estuvo nuestro error y si es posible empezar el proceso nuevamente y si no se puede, guardar el aprendizaje como experiencia para una próxima vez. 3. Una vez visto con las personas estudiantes los pasos para la toma de decisiones, la persona facilitadora lee la fábula “La liebre y la tortuga” incluida en el folleto de la persona estudiante.		

Indicador	Temas/ Contenidos	Estrategias de Mediación	Recursos	Tiempo
		4. Seguidamente responden de forma escrita las siguientes preguntas: • ¿Qué sucedió en la fábula? • ¿Cómo describirían la toma de decisiones que hace el conejo? • ¿Qué consecuencias tuvo las decisiones tomadas por el conejo? • ¿Qué mensaje deja la fábula? 5. La persona facilitadora comenta lo siguiente: • Muchas veces en nuestra vida tomamos decisiones impulsivas, sin pensar en las consecuencias, es decir, sin tomarnos el tiempo para reflexionar y analizar lo que puede suceder. • Incluso hay decisiones que tomamos que pueden afectar a las personas que nos rodean, por eso es importante seguir los pasos, para obtener los mejores resultados para nosotros/as mismos/as y que las otras personas no se vean afectadas. • El conejo tomó decisiones impulsivas, muy seguro de lo que iba a pasar, que era ganarle a la tortuga por ser más lenta, sin embargo, el resultado fue muy diferente al que esperaba tener, por no detenerse a analizar las cosas, antes de hacerlas.		

Indicador	Temas/ Contenidos	Estrategias de Mediación	Recursos	Tiempo																										
		6. Se propicia el análisis, proponiendo la actividad n°2 del folleto de la persona estudiante que consiste en que, frente a una serie de situaciones, marquen con equis de acuerdo con si consideran que las consecuencias pueden ser positivas o negativas. <table><thead><tr><th rowspan="2">Acciones</th><th colspan="2">Consecuencias</th></tr><tr><th>Positivas</th><th>Negativas</th></tr></thead><tbody><tr><td>1. → Ver televisión o el celular hasta muy tarde en la noche</td><td>☐</td><td>☐</td></tr><tr><td>2. → Consumir alimentos chatarra</td><td>☐</td><td>☐</td></tr><tr><td>3. → No estudiar</td><td>☐</td><td>☐</td></tr><tr><td>4. → Llegar temprano a la escuela</td><td>☐</td><td>☐</td></tr><tr><td>5. → Hacer mi mayor esfuerzo para ganar el curso lectivo</td><td>☐</td><td>☐</td></tr><tr><td>6. → Evitar las discusiones agresivas y peleas</td><td>☐</td><td>☐</td></tr><tr><td>7. → Concentrarme y poner atención durante las clases</td><td>☐</td><td>☐</td></tr></tbody></table> 7. Se revisa el ejercicio con la ayuda de algunas personas voluntarias y se propicia comentar el porqué de su consideración. 8. La persona facilitadora, realizará la siguiente reflexión con respecto a la habilidad de la toma de decisiones. • Todos los días tomamos decisiones que nos ayudan a ir construyendo nuestras vidas, por eso al elegir debo tener presente que lo que vayamos a decidir tiene consecuencias. • La única persona que puede tomar la decisión, soy yo mismo/a.	Acciones	Consecuencias		Positivas	Negativas	1. → Ver televisión o el celular hasta muy tarde en la noche	☐	☐	2. → Consumir alimentos chatarra	☐	☐	3. → No estudiar	☐	☐	4. → Llegar temprano a la escuela	☐	☐	5. → Hacer mi mayor esfuerzo para ganar el curso lectivo	☐	☐	6. → Evitar las discusiones agresivas y peleas	☐	☐	7. → Concentrarme y poner atención durante las clases	☐	☐		
Acciones	Consecuencias																													
	Positivas	Negativas																												
1. → Ver televisión o el celular hasta muy tarde en la noche	☐	☐																												
2. → Consumir alimentos chatarra	☐	☐																												
3. → No estudiar	☐	☐																												
4. → Llegar temprano a la escuela	☐	☐																												
5. → Hacer mi mayor esfuerzo para ganar el curso lectivo	☐	☐																												
6. → Evitar las discusiones agresivas y peleas	☐	☐																												
7. → Concentrarme y poner atención durante las clases	☐	☐																												

Indicador	Temas/ Contenidos	Estrategias de Mediación	Recursos	Tiempo
		• Puedo tener consejos o ayuda de otros, pero soy yo quien tengo que decidir qué hacer, es por eso que es fundamental seguir los pasos que vimos, cuando se tenga que tomar alguna decisión. 9. Para complementar lo analizado, la persona facilitadora les solicita que realicen el ejercicio n°3 que consiste en que, en subgrupos, analicen un caso, siguiendo los pasos para tomar decisiones (deben escribir lo analizado en cada paso). 10. La cantidad de estudiantes por subgrupos dependerá del número de estudiantes que tenga la sección (no se recomiendan grupos de más de 5 personas). El caso para analizar es el siguiente: • Luis se lleva muy bien con su compañero Roberto, ambos están en la sección 3-2. Luis también es amigo de Laura que está en otra sección, pero resulta que Roberto ha estado molestando y burlándose de ella. • Luis no sabe qué hacer porque a ambos los considera sus amigos. ¿Tú qué harías en su lugar? 11. Al finalizar, se les solicita a los subgrupos compartir su trabajo.		

Indicador	Temas/ Contenidos	Estrategias de Mediación	Recursos	Tiempo
		PRODUCTO N° 2: Actividades del folleto de la persona estudiante de la sesión n°2 sobre Toma de Decisiones. 12. Para cerrar, se pide a las personas estudiantes un recuento del aprendizaje obtenido en la sesión y se da las gracias por su participación, invitando a mantener esa actitud participativa en la próxima sesión.		

Indicador	Temas/ Contenidos	Estrategias de Mediación	Recursos	Tiempo
3. Reflexiona sobre el papel fundamental de las relaciones interpersonales en la convivencia diaria.	SESIÓN 3 Relaciones interpersonales	1. Se da la bienvenida a la sesión y se pregunta a las personas estudiantes, qué recuerdan de la sesión anterior sobre Toma de Decisiones 2. Para introducir el tema de Relaciones Interpersonales, pregunta a las personas estudiantes qué son las relaciones interpersonales y retomando las respuestas indica: • Las relaciones interpersonales consisten en la forma que nos vinculamos con otras personas y el trato que tenemos entre unos/as y otros/as. • Se dan en diferentes lugares y contextos. por ejemplo: la familia, amigos del barrio, escuela y otros, tal como se ve en las ilustraciones. • Algunas relaciones interpersonales duran un tiempo corto –como con compañeros/as de clase o docentes- y otros nos acompañaran toda la vida. • Pueden ser más cercanas con unos que con otros/as, por afinidad (porque nos llevamos mejor con ellos/as). 3. A continuación, la persona facilitadora, lee la historia “Las conejitas que no sabían respetar”, incluido en el folleto de la persona estudiante.	• Folleto de la persona estudiante.	80 minutos

Indicador	Temas/ Contenidos	Estrategias de Mediación	Recursos	Tiempo
		4. Después de la lectura se solicita que respondan de forma escrita a las siguientes preguntas: • ¿Qué le hacen las conejitas al resto de animales • ¿Qué juego les propone Serapio? • ¿Qué aprendieron las conejitas? 5. Se retoman los aportes de las personas participantes y realiza la reflexión que se presenta a continuación: • Las familias están constituidas de forma particular, unas son grandes, otras pequeñas. Viven juntas o en lugares diferentes y cada miembro es diferente. • La familia es importante porque nos da apoyo, afecto y nos ayudan a crecer y desarrollarnos. • Las personas se relacionan distinto entre ellos, aunque sean de una misma familia no es lo mismo relacionarme con abuelo, que, con mi hermano, o mamá. • Lo fundamental es respetar y comprender a cada persona. 6. Posteriormente, la persona facilitadora solicita a las personas estudiantes, pensar en cómo se demuestra respeto a las personas que están a nuestro alrededor. Pide que se den ejemplos.		

Indicador	Temas/ Contenidos	Estrategias de Mediación	Recursos	Tiempo
		7. Luego rescata los aportes y señala algunas formas de demostrar respeto: • Escuchar atentamente. • Hablar a un tono adecuado, controla el volumen. • Aceptar las diferencias. • Tratar con cariño a los demás. • Practicar la empatía. • Ser cortés. • Saludar, dar gracias y pedir las cosas por favor. 8. A continuación, se motiva a las personas estudiantes a realizar la actividad n°2 de su folleto de trabajo, que consiste en leer las afirmaciones de la izquierda (formas de mostrar respeto vistas anteriormente) y para cada una, con honestidad, marcar con una equis (X) qué tan a menudo aplican esas acciones en sus relaciones con las demás personas: Siempre, A veces, Casi Nunca. 9. Al finalizar, se solicita a algunas personas voluntarias que compartan los resultados de su reflexión.		

Indicador	Temas/ Contenidos	Estrategias de Mediación	Recursos	Tiempo
		10. Para complementar lo analizado hasta el momento, la persona facilitadora solicita que realicen el ejercicio “árbol de la familia”. Para llenarlo, se indica que deben anotar (o dibujarlo si lo desean) el nombre de los familiares con quien viven, en los círculos (pueden dibujar más círculos) y seguir las indicaciones a continuación: • Pinto de color amarillo el círculo con el nombre de la persona con quien me llevo mejor. • Pinto de color rojo el círculo con el nombre de la persona con quien más comparto. • Pinto de color verde el círculo con el nombre de la persona a quien considero más graciosa. • Pinto de color azul el círculo con el nombre de la persona a quien más admiro. *Si hay estudiantes con deficiencia visual, se puede pedir el apoyo de un compañero o compañera quien puede anotarle las respuestas. 11. Al finalizar, pueden exponer sus trabajos. PRODUCTO N° 3: Actividades del folleto de la persona estudiante de la sesión n°3 sobre Relaciones Interpersonales.		

Indicador	Temas/ Contenidos	Estrategias de Mediación	Recursos	Tiempo
		12. Para cerrar, se pide a las personas estudiantes un recuento del aprendizaje obtenido en la sesión y se da las gracias por su participación, invitando a mantener esa actitud participativa en la próxima sesión.		

Indicador	Temas/ Contenidos	Estrategias de Mediación	Recursos	Tiempo
4. Aplica estilos de vida saludables, como factor protector para la prevención del consumo de tabaco, alcohol y otras drogas.	SESIÓN 4 Pensamiento crítico	1. Se da la bienvenida y se solicita a las personas estudiantes comentar qué aprendizaje obtuvieron de la sesión anterior sobre Relaciones Interpersonales. 2. Para iniciar el tema de la semana, se solicita a las personas estudiantes que observen las imágenes de órganos incluidas en el Folleto de la persona estudiante y que respondan a las preguntas que ahí se proponen, basadas en esas ilustraciones: • ¿Qué diferencias hay entre los órganos de la izquierda y los de la derecha? • ¿Qué crees que pudo ocasionar esas diferencias? • ¿Qué tengo que hacer para que todos mis órganos permanezcan sanos? *Si hay personas estudiantes con deficiencias visuales, solicitar la descripción oral a alguien. 3. Se propicia la participación de las personas estudiantes de manera ordenada, propiciando la participación para la revisión de las respuestas. 4. Con ayuda de los aportes del grupo, se realiza la siguiente reflexión:	• Folleto de la persona estudiante.	80 minutos

Indicador	Temas/ Contenidos	Estrategias de Mediación	Recursos	Tiempo
		• Una persona que no tiene hábitos saludables puede que no cuide su nutrición, no practique actividad física, tenga hábitos inadecuados de sueño, use sustancias dañinas como lo son las bebidas alcohólicas, los cigarrillos, los vapeadores u otras sustancias que hacen mucho daño al organismo. • Los hábitos saludables conllevan llevar una vida en la que haya ejercicio físico y cuidado integral, por ejemplo: alimentación nutritiva, dormir ocho horas, hacer ejercicios, entre otras cosas. 5. Posterior a este comentario, la persona facilitadora indica que realizarán la actividad n°2 del folleto de la persona estudiante, que consiste en observar las ilustraciones, luego encerrar las que consideren Hábitos de Vida Saludable y marcar con equis (X) las que consideran No Saludables*. Se revisan los resultados del ejercicio y se comenta: • Los alimentos (golosinas, dulces, entre otras) no son malos en sí mismos, el problema está en la frecuencia y cantidad que se consume.		

Indicador	Temas/ Contenidos	Estrategias de Mediación	Recursos	Tiempo
		• Para que nuestros órganos estén sanos debemos comer frutas, verduras y en general comida sana y nutritiva, dormir 8 horas diarias, tomar agua, realizar ejercicio físico y actividades recreativas, no usar sustancias dañinas y no estar mucho tiempo con la televisión o el celular. 6. Para complementar lo visto en la clase, la persona facilitadora solicita a las personas estudiantes que realicen un ejercicio que consiste en que dibujen 3 hábitos saludables y 3 hábitos no saludables, que hayan observado que las personas a su alrededor practiquen. *Si hay personas estudiantes con deficiencia visual, solicitar el apoyo de un compañero o compañera para que le comente sobre 3 hábitos saludables y 3 hábitos no saludables que practique en su vida cotidiana y que quien apoya los vaya anotando. PRODUCTO N°4: Actividades del folleto de la persona estudiante de la sesión n°4 sobre Pensamiento Crítico		

Indicador	Temas/ Contenidos	Estrategias de Mediación	Recursos	Tiempo
		7. Para cerrar, se pide a las personas estudiantes un recuento del aprendizaje obtenido en la sesión y se da las gracias por su participación a lo largo de estas cuatro sesiones. 8. Se cierra con la siguiente reflexión: • Durante estas semanas, hemos visto cuatro habilidades para la vida que constituyen herramientas fundamentales para encarar los desafíos de la vida diaria. • El autoconocimiento es fundamental, en el sentido que, conocernos a nosotros/as mismos/as implica autoaceptación, reconocimiento de nuestras fortalezas y áreas de mejora, eso nos permite al mismo tiempo, tomar mejores decisiones, vincularnos mejor con quienes nos rodean, gestionar efectivamente nuestras emociones, entre otros aspectos. • En la sesión sobre toma de decisiones, se nos presentaba como recomendación, seguir una serie de pasos que, si seguimos, es probable que tengamos mejores resultados y seamos más conscientes y auto-responsables, cuando no sea así.		

Indicador	Temas/ Contenidos	Estrategias de Mediación	Recursos	Tiempo
		• Las relaciones interpersonales, por su lado, son aquellos vínculos que establecemos con quienes nos rodean, vínculos que algunas veces son por afinidad y otras porque se nos presentan en nuestra cotidianidad como lo es la relación con mis docentes, con mis compañeros y compañeras, entre otras, con los que tengo que aprender a lidiar de la manera más sana. • Finalmente, el Pensamiento Crítico nos permite ser personas observadoras conscientes y analíticas, sobre todo de aquello que pueda ser saludable y lo que no lo es, aunque se nos “venda” como lo mejor o como la moda, por ejemplo, la práctica del vapeo, que, a pesar de que se ha vuelto tan común en poblaciones jóvenes, es una práctica que puede tener consecuencias negativas para la salud. • Igualmente, frente a cualquier producto o publicidad, el Pensamiento Crítico debe ser la herramienta que pongamos en marcha, para hacernos de nuestro propio criterio de las cosas, desde la observación, la investigación y el análisis de la información que recibamos.		

Bibliografía

Organización Mundial de la Salud (2003). Skills for Health. Skills-based health education including life skills: An important component of a Child-Friendly/Health-Promoting School. Recuperado de: <https://healtheducationresources.unesco.org/fr/library/documents/skills-health-skills-based-health-education-including-life-skills-important>



INSTITUTO
SOBRE ALCOHOLISMO
Y FARMACODEPENDENCIA

GOBIERNO DE COSTA RICA