

Promoción de
**Estilos de Vida
Saludables**

Guía para la promoción de
**Estilos de
Vida Saludables**
en Educación Primaria





Ministerio de Educación
Viceministerio de Gestión Pedagógica

JAVIER SOTA NADAL
Ministro de Educación

IDEL VEXLER TALLEDO
Viceministro de Gestión Pedagógica

HELENN CHÁVEZ DEPAZ
Viceministra de Gestión Institucional

PEDRO PATRÓN BEDOYA
Secretario General



NACIONES UNIDAS
Oficina contra la Droga y el Delito

ALDO LALE-DEMOZ
Representante de ONUDD en el Perú

ISABEL PALACIOS
Oficial Nacional de Programa - ONUDD

Personal Directivo y Técnico

Francisco Javier Marcone Flores
Jefe de la Oficina de Tutoría y Prevención Integral
Director del Proyecto AD/PER/04/H01

Darsy Calderón Rojas
Jefa de la Unidad de Prevención Integral

María Teresa Ramos Flores
Jefa de la Unidad de Tutoría

Pedro Alberto Rivera Torres
Coordinador del Proyecto AD/PER/04/H01

Felipe Arturo Jaramillo Delgado
María del Pilar Mejía Fritsch
Consultores

Sonia Sotelo Quispe
Asistente Administrativa

Elaboración:
Jesús Hugo Montes de Oca Serpa
Carmen Mercedes Ravello Bravo

Colaboración:

David Távara Ma-San
Vilma Zapana Begazo
Mauricio Calderón Carranza
Gilbert Oyarce Villanueva
Consuelo Carrasco Gutiérrez
Marco Mallqui Luzquiños



pixelstudio
Soluciones Multimedia

DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN
PIXELSTUDIO S.A.C.

DERECHOS RESERVADOS
Ministerio de Educación

Primera Edición
Lima - Perú. 2005

ÍNDICE

CAPITULO I

MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL Y NORMATIVO DE REFERENCIA

- 1.1. ¿Qué es educación?
- 1.2. ¿Qué es el desarrollo humano?
 - En las políticas públicas.
 - En la perspectiva de la psicología del desarrollo.
- 1.3. ¿Qué es promoción de estilos de vida saludables?
 - Concepto de salud.
 - Concepto de promoción de la salud.
 - ¿Qué son estilos de vida saludables?
- 1.4. ¿Qué es la promoción de estilos de vida saludables en el sistema educativo?
- 1.5. Orientación Educativa, Tutoría y Promoción de Estilos de Vida Saludables.
- 1.6. Enfoques necesarios dentro de la Promoción de Estilos de Vida Saludables
 - La formación ética para la vigencia y práctica de los valores.
 - Equidad de género.
 - La interculturalidad.
 - Habilidades para la vida.
- 1.7. Los Programas de Prevención:
 - A. Programa de Cultura de Paz, Derechos Humanos y Prevención de la Violencia.
 - B. Programa de Educación Sexual.
 - C. Programa de Promoción de una Vida sin Drogas (Prevención del Uso Indebido de Drogas).
- 1.8. Factores de protección y de riesgo en la Promoción de Estilos de Vida Saludables.

CAPITULO II

LA PROMOCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN LAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS

- 2.1. Consideraciones generales
 - ¿Es la institución educativa un espacio idóneo para la promoción de estilos de vida saludables?
 - Logros que se esperan en la Educación Secundaria.
- 2.2. La Promoción de Estilos de Vida Saludables en los Instrumentos de Gestión de las Instituciones Educativas.
 - El Proyecto Educativo Institucional
 - El Proyecto Curricular del Centro

2.3. Estrategias para la Promoción de Estilos de Vida Saludables en las Instituciones Educativas.

- Orientaciones para la Promoción de Estilos de Vida Saludables a través de la tutoría.
 - Sugerencias para promover estilos de vida saludables a través de la tutoría.
 - Sugerencias de algunas técnicas.
- Estilos de vida saludables en las áreas curriculares.

CAPITULO III

ORIENTACIONES METODOLÓGICAS ESPECÍFICAS

3.1. Orientaciones para el desarrollo de habilidades para la Vida.

3.2. Orientaciones para la Promoción de Estilos de Vida Saludables a través de los Programas de Prevención.

- Orientaciones para la Educación Sexual.
- Orientaciones para la Cultura de Paz, Derechos Humanos y Prevención de la Violencia.
- Orientaciones para la Promoción de una Vida sin Drogas.

3.3. Orientaciones para el uso de cuadernillos de trabajo.

- El módulo de fichas y su aporte al desarrollo de los contenidos curriculares.
- Contenidos de los fascículos.
- Ejemplo para la utilización de una ficha.
- Descripción de fascículos y fichas y su relación con las áreas curriculares .

BIBLIOGRAFÍA UTILIZADA

PRESENTACIÓN

El Ministerio de Educación, en el marco del Proyecto : “Formación Integral para la Promoción de Estilos de Vida Saludables en el Sistema Educativo Peruano” AD/PER/04/H01 GVT que ejecuta la Oficina de Tutoría y Prevención Integral con la cooperación técnica y financiera del Programa de Naciones Unidas contra la Droga y el Delito ONUDD, ha formulado la presente Guía para la Promoción de Estilos de Vida Saludables en instituciones educativas de Educación Primaria.

La Oficina de Tutoría y Prevención Integral que es el órgano ejecutor del Proyecto, tiene la responsabilidad institucional de implementar en el sistema educativo, la Tutoría, como modalidad de la orientación educacional. La Tutoría tiene entre sus principales características la de ser formativa y preventiva, por lo tanto, el fortalecimiento de factores de protección para atender la multidireccionalidad del desarrollo humano, corresponde al ámbito de su competencia y, en tanto inherente al currículo, asume la multidimensionalidad de éste para contribuir a la formación integral del estudiante, mediante el acompañamiento afectivo, cognitivo y pedagógico.

La presente Guía ha sido formulada con el propósito de alcanzar al profesorado de Educación Primaria, las bases conceptuales en las que se sustenta la promoción de estilos de vida saludables en el sistema educativo peruano y las orientaciones metodológicas para apoyarlo en sus tareas de preparación y ejecución de experiencias de aprendizaje y sesiones de tutoría relacionadas con la promoción de estilos de vida saludables y sus componentes de Cultura de Paz, Derechos Humanos y Prevención de la Violencia, Educación Sexual y Promoción para una Vida sin Drogas.

La presente Guía forma parte del conjunto de materiales educativos que se ha previsto dentro del Proyecto tales como : los Módulos de Trabajo para estudiantes de Educación Primaria, los Cuadernillos de Trabajo para estudiantes de Educación Secundaria, la Guía para la Promoción de Estilos de Vida Saludables en Educación Secundaria, la guía para la Promoción de Estilos de Vida Saludables en Formación Magisterial y los Módulos Multimedia vía internet. El acceso a los módulos multimedia es a través del portal del Proyecto cuya dirección es : <http://evs.huascar.edu.pe>.

La Oficina de Tutoría y Prevención Integral y la Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito esperan que el material sea aplicado por los profesores con criterios de pertinencia, flexibilidad y oportunidad en las tareas de promoción de estilos de vida saludables; las opiniones y sugerencias que nos alcancen serán valiosos aportes para la revisión y corrección del documento en ediciones posteriores.

Capítulo 1

MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL Y NORMATIVO DE REFERENCIA

Cap. 1

La promoción de estilos de vida saludables que se pretende y para cuya implementación se ha formulado la presente Guía, debe ser entendida como una tarea dentro del proceso de formación integral de las y los estudiantes. Por consiguiente es necesario precisar aquellas referencias teóricas y normativas que serán su sustento en el sistema educativo.

1.1. ¿QUÉ ES EDUCACIÓN?

“Un proceso de aprendizaje y enseñanza que se desarrolla a lo largo de toda la vida y que contribuye a la formación integral de las personas, al pleno desarrollo de sus potencialidades, a la creación de cultura, y al desarrollo de la familia y de la comunidad nacional, latinoamericana y mundial. Se desarrolla en instituciones educativas y en diferentes ámbitos de la sociedad”.(Ley General de Educación 28044, Art. 2º)

Ampliando esta concepción en el Artículo 9º, la Ley precisa los fines de la educación en los términos siguientes:

A) “Formar personas capaces de lograr su realización ética, intelectual, artística, cultural, afectiva, física, espiritual y religiosa, promoviendo la formación y consolidación de su identidad y autoestima en armonía con su entorno, así como el desarrollo de sus capacidades y habilidades para vincular su vida con el mundo del trabajo y para afrontar los incesantes cambios en la sociedad y el conocimiento”

B) “Contribuir a formar una sociedad democrática, solidaria, justa, inclusiva, próspera, tolerante y forjadora de una cultura de paz que afirme la identidad nacional sustentada en la diversidad cultural, étnica, y lingüística” supere la pobreza e impulse el desarrollo sostenido del país y fomente la integración latinoamericana teniendo en cuenta los retos de un mundo globalizado”.

Otro concepto importante que es necesario destacar en esta sustentación es el de calidad de la educación precisada en la Ley como: “El nivel humano, óptimo de formación que deben alcanzar las personas para enfrentar los retos del desarrollo su ciudadanía y continuar aprendiendo durante toda su vida” (Art 13º). Para promover una educación de calidad, universal y equitativa se asigna al Estado un rol protagónico una de cuyas funciones tiene que ver directamente con los estilos de vida saludables. En efecto, el inciso f) del Artículo 21 dice textualmente: “Orientar y articular los aprendizajes generados dentro y fuera de las instituciones educativas, incluyendo la recreación, la educación física, el deporte y la prevención de situaciones de riesgo de los estudiantes”

La promoción de estilos de vida saludables, para ser coherente con la concepción y fines de la educación contribuirá a:

- La formación integral y permanente de las personas.
- Consolidar la definición de la identidad personal y social de los y las estudiantes y fortalecer su autoestima
- Desarrollar aquellas potencialidades que le permitan una adecuación permanente y exitosa frente a los cambios frecuentes en la sociedad y el conocimiento.
- Al desarrollo de aquellas capacidades que permitan a las personas, su participación activa en la construcción y la vigencia de una sociedad democrática, donde se practique la justicia sin ningún tipo de discriminación.

Todo ello dentro de la perspectiva del desarrollo humano

1.2. ¿QUÉ ES EL DESARROLLO HUMANO?

Conviene dentro de los propósitos de promoción de estilos de vida saludables, tener presente el concepto de desarrollo humano desde una doble perspectiva: la macrosocial y la personal.

Desarrollo humano desde las políticas públicas

El Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo lo define como el “proceso en el cual se amplían las oportunidades del ser humano, siendo las esenciales, disfrutar de una vida prolongada y saludable, adquirir conocimiento y tener acceso a los recursos necesarios para lograr un nivel de vida decente.

El desarrollo humano tiene dos aspectos:

- La formación de capacidades humanas tales como un mejor estado de salud, conocimientos y destrezas; y,
- El uso que la gente hace de las capacidades adquiridas para el descanso, la producción o las actividades, sociales y políticas.

Dentro de lo que se ha dado en llamar el paradigma del desarrollo humano, se señalan cuatro elementos que son esenciales:

- Posibilitar que las personas aumenten su productividad.
- Que tengan acceso a la igualdad de oportunidades.

- Que estas oportunidades sean sostenibles para el beneficio de la generación presente y la futura.
- Que las personas participen plenamente en las decisiones y procesos que conforman su vida.

De esta manera el desarrollo humano no es una situación terminal sino un proceso de ofrecimiento de oportunidades iguales a todas las personas así como la formación de capacidades en función de un mejor estado de salud, de conocimientos y de destrezas para la producción, las actividades culturales, sociales y políticas.

Desarrollo humano desde la psicología del desarrollo

“Desde esta visión, el desarrollo humano estudia y describe los cambios cuantitativos y cualitativos que se dan a lo largo del ciclo vital del ser humano.

Estos cambios forman parte de un proceso extremadamente complejo, en que si bien como seres humanos tienen patrones comunes y esperados, también existen un sinnúmero de factores hereditarios, ambientales y sociales que configuran de manera única y particular a cada individuo.

El desarrollo se da en múltiples dimensiones abarcando diversos aspectos: físico, cognitivo, social y de personalidad. Sin embargo la multidimensionalidad no es la única característica del desarrollo; puede tomar múltiples direcciones. Es decir no existe una única posibilidad, un solo camino, o una sola vía de desarrollo para un individuo. Toda persona se desarrolla a través de los cambios que se dan en distintas áreas a lo largo de la vida, siendo, por decirlo de alguna manera, cambios positivos o negativos para ella.

En la complejidad del proceso pueden existir etapas de mayor vulnerabilidad a ciertos desajustes, pudiendo provocar que el desarrollo tenga una dirección no esperada

La complejidad del proceso, la particularidad en que las dimensiones internas interactúan con los factores externos, así como las diferencias individuales, hacen necesario acompañar a los niños, niñas y adolescentes, con el fin de prevenir cualquier desajuste que pudiera cambiar la dirección de su desarrollo hacia algo no saludable.

Es aquí donde surge el rol de la orientación educativa desde la perspectiva del desarrollo humano. Es decir, la orientación educativa, a través de la tutoría, se ocupa principalmente de la multidireccionalidad del desarrollo, asumiendo la multidimensionalidad expresada en el currículo”. (Marco Teórico de la Oficina de Orientación Educativa. OTUPI- Documento de trabajo 2005)

1.3. ¿QUÉ ES PROMOCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES?

En esta parte del documento se trata de esbozar un concepto de promoción de estilos de vida saludables en el sistema educativo. Para el caso es necesario retomar con sentido crítico algunos conceptos como los de salud y estilos de vida.

Concepto de Salud

La Organización Mundial de la Salud definió en 1948 a la salud como “completo bienestar físico, mental y social y no solo como ausencia de enfermedad”. Esta definición constituyó una manera diferente de conceptualizar la salud y consecuentemente obligaba a diseñar nuevas estrategias para promoverla. Posteriormente se hicieron algunas observaciones a este concepto pues se consideraba el completo bienestar, como una situación utópica, estática y subjetiva. En la realidad, se dan diversos grados de bienestar y de salud, las personas pueden estar ubicadas en un continuo bienestar-no bienestar.

La misma OMS con posterioridad a esta definición al establecer los objetivos de la estrategia de Salud para todos el año 2000, precisa “que todos los habitantes de todos los países del mundo tengan el nivel de salud suficiente para que puedan trabajar productivamente y participar activamente en la vida social de la comunidad donde viven”.

Con el aporte de diversos autores se define la salud como “el equilibrio y la armonía de todas las posibilidades de la persona humana, biológicas, psicológicas y sociales. Este equilibrio exige de una parte, la satisfacción de las necesidades fundamentales del hombre que son cualitativamente las mismas para todos los seres humanos (necesidades afectivas, nutricionales, sanitarias, educativas y sociales), y de otra parte una adaptación siempre permanente del hombre a un ambiente en mutación perpetua”. En esta definición hay tres elementos que destacan nítidamente para una mayor aproximación a un concepto moderno de salud: la alusión a las posibilidades de la persona, a la satisfacción de sus necesidades y al imperativo de una permanente adecuación a las mutaciones del ambiente.

Concepto de Promoción de la Salud

En 1986, en Ottawa, Canadá la Primera Conferencia Internacional de Promoción de la Salud, se la define como el proceso de proporcionar a los pueblos los medios necesarios para mejorar su salud y ejercer un mayor control sobre la misma. Esta definición implica, una visión social de la salud, con un compromiso y trabajo mancomunado; se hace necesario considerar componentes que están relacionados con la salud tales

como: la acción intersectorial para lograr políticas públicas saludables y políticas de salud pública; la afirmación de la función activa de la población en el uso de sus conocimientos sobre la salud para hacer elecciones saludables y obtener un mayor control sobre su propia salud y sobre su ambiente y, el fortalecimiento de la participación comunitaria a nivel local.

La estrategia de Promoción de la Salud no es sólo un modo diferente de hacer, es un modo de pensar que pone mayor énfasis en los factores protectores, relacionados con los determinantes de la salud dentro del proceso de formación de los estudiantes. Dentro de esta conceptualización, el estilo de vida, representa el conjunto de decisiones que toma la persona con respecto a su salud y sobre los cuales ejerce cierto grado de control.

La estrategia de Promoción de la Salud implica : reducir las desigualdades, esto se refiere al concepto de equidad, vale decir, a que todas las personas tengan acceso a cualquier servicio público de calidad. Incrementar el esfuerzo preventivo, teniendo en cuenta la multicausalidad del proceso bienestar no bienestar e incrementar la capacidad de afrontamiento de las personas, que consiste en proporcionar los conocimientos necesarios para el desarrollo de habilidades que les permitan funcionar eficazmente.

Teniendo en consideración los estos conceptos el lícito plantearse las siguientes interrogantes:

- Cómo desde la educación pueden desarrollarse las capacidades, en igualdad de oportunidades para alcanzar mejores niveles de bienestar.
- Cómo desarrollar habilidades y destrezas para un mayor control de su propia salud.
- Cómo participar activamente en la construcción de un ambiente saludable para sí mismo (a) y para los demás.

¿Qué son Estilos de Vida Saludables?

De acuerdo con el Glosario de Promoción de Estilos de Vida Saludables elaborados por Don Nutbeam por encargo de Organización Mundial de la Salud-OMS “El término de estilo de vida saludable se utiliza para designar la manera general de vivir basada en la interacción entre las condiciones de vida en su sentido más amplio y las pautas individuales de conducta determinadas por factores socioculturales y características personales”

“Los estilos de vida de un grupo social comprenden una serie de pautas de conducta determinadas socialmente y de interpretaciones de situaciones sociales. Estas pautas son desarrolladas y utilizadas por el grupo como un mecanismo para afrontar los problemas de la vida” El estilo de vida de una persona está compuesto por sus reacciones habituales y por las pautas de conducta que ha desarrollado durante sus procesos de socialización.

Estas pautas se aprenden en la relación con los padres, compañeros, amigos y hermanos, o por la influencia de la escuela, los medios de comunicación etc.

Todo estilo de vida está influenciado por creencias, hábitos, capacidades, costumbres, valores y otros factores existentes y dominantes en cada comunidad en un momento determinado.

De esta definición pueden destacarse las siguientes ideas centrales:

- Los estilos de vida son las formas generales de vivir de una persona.
- Son pautas de conducta determinadas cultural y socialmente y aprendidas en el proceso de socialización, en la familia, en la escuela, en el barrio, a través de los medios de comunicación.
- Durante el proceso de socialización se forman los hábitos, se desarrollan las capacidades y actitudes y se internalizan los valores que en conjunto determinarán los estilos de vivir, las formas de resolver los problemas, las maneras de relacionarse con los demás, en fin, las conductas habituales en la cotidianidad.

Cuando los estilos de vida, las formas de vivir, las pautas de conducta habituales de las personas y de los grupos humanos contribuyen a la promoción y protección de la salud integral de las personas y los grupos, entonces se habla de estilos de vida saludables.

1.4. ¿QUÉ ES LA PROMOCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN EL SISTEMA EDUCATIVO?

En el sistema educativo y teniendo en consideración fundamentalmente el concepto de educación en la perspectiva del desarrollo humano, la conceptualización de estilos de vida saludables trasciende la intencionalidad de “enseñar” determinadas formas de vivir o de patrones de comportamientos culturalmente determinados que contribuyen a la promoción y protección de la salud. Se trata de entenderla como el proceso permanente de aprendizaje de un estilo de vida, de una forma de vivir para garantizar el desarrollo integral de las personas y de la sociedad.

Esto implica un proceso permanente de fortalecimiento y desarrollo de capacidades, de actitudes, de internalización y práctica de valores para un afianzamiento permanente de las potencialidades de las personas y de los grupos humanos en interacción con su medio. Los propósitos de la educación no se agotan en “enseñar” un estilo de vida definido, sino promover de manera permanente el aprendizaje



individual y colectivo de formas de vivir para el logro de cada vez mayores niveles de desarrollo personal y social. Los estilos de vida son una construcción social y personal. Se adquieren en diferentes espacios de socialización - la familia, la escuela y la comunidad; en la interacción social con los padres, profesores, pares y otros miembros del entorno y se consolidan en opciones personales y autónomas.

Características de los estudiantes al concluir la Educación Básica Regular previstas en el Diseño Curricular Nacional.

En la normatividad básica y las normas específicas que rigen el sistema educativo peruano, se han consignado expresas disposiciones relacionadas con la promoción de estilos de vida saludables dentro de la concepción de desarrollo humano. En lo que se refiere a la Educación Básica Regular, en el Diseño Curricular Nacional se establecen las características del estudiante al finalizar este nivel educativo. Estas características constituyen el marco orientador a cuya materialización habrán de orientarse todas las acciones educativas tanto a través de las áreas curriculares así como de la tutoría y orientación educativa.

ÉTICO y MORAL

Que construye juicios de valor de manera reflexiva a la luz de valores universales y actúa conforme a ellos con una actitud positiva frente a las diferencias culturales, ideológicas y filosóficas.

DEMOCRÁTICO

Que genera consensos y puede tomar decisiones con otros. Es respetuoso de las reglas básicas de convivencia y asume la democracia como participación activa y responsable en todos los espacios que requieran su presencia e iniciativa.

CRÍTICO Y REFLEXIVO

Que hace uso permanente del pensamiento divergente entendido como la capacidad de discrepar, cuestionar, afirmar y argumentar sus opiniones y analiza reflexivamente situaciones distintas.

CREATIVO

Que es permanentemente innovador, promueve la producción de conocimientos en todos los campos del saber, el arte y la cultura. Busca soluciones, alternativas y estrategias originales a los problemas que enfrenta, orientándolas hacia el bien común e individual, en un marco de libertad.

SENSIBLE Y SOLIDARIO

Que integra sus afectos en su actuar cotidiano y en su pensamiento reflexivo y es capaz de reaccionar tanto ante la injusticia, el dolor, la pobreza, como ante la alegría, la belleza, los descubrimientos y el avance de la humanidad. Que respeta la vida y la naturaleza evitando su destrucción y defiende los derechos humanos de los más vulnerables.

TRASCENDENTE

Que busca dar un sentido a su existencia y a su actuar, ubicándose como parte de una historia mayor de la humanidad.

COMUNICATIVO

Que expresa con libertad y en diferentes lenguajes y contextos lo que piensa y siente, que comprende mensajes e ideas diversas, que es dialogante y capaz de escuchar a otros. Que interpreta diversos lenguajes simbólicos.

EMPÁTICO y TOLERANTE

Que se pone en el lugar del otro para entender las motivaciones, intereses y punto de vista distintos. Que asume como riqueza la diversidad humana. Que se respeta a sí mismo y al otro, que entiende y comprende aquellos que son diferentes (en estilos de pensar, capacidades, etnia, sexo, creencias, lengua).

ORGANIZADO

Que planifica la información, su tiempo y actividades, compatibilizando diversas dimensiones de su vida personal y social, que anticipa su accionar, con la finalidad de tomar decisiones oportunas y eficaces.

PROACTIVO

Que enfrenta con energía y seguridad, decisiones sobre situaciones diversas, conjugando variables y factores para llegar a soluciones adecuadas, adelantándose a los hechos, siendo diligente, independiente y con iniciativa.

AUTÓNOMO

Que es asertivo y actúa de acuerdo a su propio criterio, asumiendo con responsabilidad las consecuencias de sus actos y el cuidado de sí mismo.

FLEXIBLE

Que es capaz de asumir diferentes situaciones de manera libre, que posee versatilidad y capacidad de adaptación al cambio permanente.

RESOLUTIVO

Que se asegura entender los problemas, hace preguntas y se repregunta para resolverlos. Controla y ajusta constantemente lo que está haciendo. Aplica y adapta diversas estrategias y evalúa sus progresos para ver si van por buen camino. Si no progresa se detiene para buscar y considerar otras alternativas.

INVESTIGADOR E INFORMADO

Que busca y maneja información actualizada, significativa y diversa, de manera organizada, siendo capaz de analizarla y compararla y de construir nuevos conocimientos a partir de ella. Hace conjeturas y se interesa por resolver diversos problemas de la vida diaria y de la ciencia, haciendo uso de las tecnologías de la información y comunicación.

COOPERATIVO

Que cuenta con otros para enfrentar de manera efectiva y compartida una tarea, o para resolver diversas situaciones.

1.5. Orientación Educativa, Tutoría y Promoción de Estilos de Vida Saludables.

“La orientación educativa es el proceso de acompañar a los estudiantes, continua y sistemáticamente, durante su paso por el sistema educativo, atendiendo las necesidades afectivas, sociales, cognitivas y pedagógicas que pudieran afectar su desarrollo integral.

Es así que la orientación educativa facilita el logro de los aprendizajes y saberes que deben alcanzar los estudiantes, expresados en el diseño curricular nacional. Su preocupación es asegurar un desarrollo positivo y el bienestar de los estudiantes, a través de espacios, momentos y relaciones, que permitan prevenir o enfrentar las diferentes problemáticas psicosociales que se presentan a lo largo del ciclo vital. Por esta razón, es considerada como transversal y permanente en el quehacer pedagógico (MED. DCN 2005)”

“La Orientación Educativa, es también un componente de la política pedagógica que busca promover la formación integral de la persona. Esta formación, implica comprender la complejidad del proceso de desarrollo humano, la forma en que interactúan los procesos internos y externos en cada persona y las diferencias individuales, que llevan a la necesidad de acompañar el proceso de crecimiento en las niñas, niños y adolescentes en las instituciones educativas. Para este fin, la orientación educativa busca asegurar un pleno desarrollo como personas, evitando los posibles desajustes, proporcionando habilidades para la vida, fortaleciendo los factores protectores y reduciendo los factores de riesgo.

Teniendo como centro el desarrollo humano desde la psicología evolutiva o del desarrollo, la orientación es básicamente preventiva. En este sentido, tiene mucho interés en que tanto dentro del aula como en el contexto mayor de la institución educativa, los estudiantes vivan en un ambiente seguro y saludable. Para ello, es necesario un ambiente de convivencia escolar democrática y respetuosa de los derechos humanos que permita a la acción educativa ser preventiva, dicho en términos más modernos, favorezca los factores protectores y reduzca los factores de riesgo. Así la convivencia escolar se convierte en los cimientos donde se puede desarrollar una buena acción tutorial y las acciones de los programas especiales de orientación educativa.

La orientación educativa centrada en el desarrollo humano tiene un carácter formativo y preventivo con una visión que pone en primer lugar al individuo y a sus grupos de referencia; fortaleciendo los factores protectores para la disminución de los factores de riesgo; siendo su estrategia la tutoría la misma que se ocupa de la multidireccionalidad del desarrollo, asumiendo la multidimensionalidad expresada en el currículo. De esta manera la orientación educativa

- Apoya sistemáticamente en la elaboración del Proyecto Curricular del Centro garantizando la presencia de los contenidos vinculados a los procesos psicosociales y afectivos.
- Compromete a todos los agentes educativos en la responsabilidad de orientar permanentemente a sus propios estudiantes.
- Apoya y coordina la labor de los tutores en el acompañamiento personal y grupal de los estudiantes.
- Garantiza la implementación de programas especiales de orientación educativa que respondan a las necesidades nacionales, regionales y locales.
- A nivel nacional propone el desarrollo de la Convivencia Escolar Democrática, como base de una Cultura de Paz, la Educación Sexual y la Promoción para una Vida sin Drogas”. (Marco Teórico de la Oficina de Orientación Educativa) OTUPI-. Documento de trabajo 2005

La Tutoría

“La tutoría es la modalidad de la orientación educativa, inherente al currículo, que se encarga del acompañamiento socio afectivo y cognitivo de los estudiantes dentro de un marco formativo y preventivo, desde la perspectiva del desarrollo humano”. “Busca fortalecer el componente formativo, la atención personalizada y la prevención de las dificultades psicosociales que se pueden producir en el proceso de desarrollo de los estudiantes. Dentro de este marco, la tutoría es muy importante para que se fortalezcan los factores protectores y se reduzcan los factores de riesgo”. “Dada la complejidad del proceso de desarrollo y las diferentes características de los contextos en los que viven los estudiantes, los tutores van a encontrar problemáticas y asuntos a tratar con sus estudiantes que son muy diversos.

En función de dicha situación se han establecido las Áreas de la Tutoría las mismas que permiten clasificar y organizar esos diversos temas o problemáticas. Por otro lado el sentido de definir áreas es que se busca atender los diferentes aspectos vinculados al desarrollo de todo estudiante. Estas áreas son: Personal-social, académica, vocacional, salud corporal y mental, ayuda social, cultura y actualidad y convivencia y disciplina escolar”.

Área Personal Social : Busca apoyar a los estudiantes en el desarrollo de una personalidad sana y equilibrada que les permita actuar con plenitud y eficacia en su entorno social.

Área Académica: Busca asesorar y guiar a los estudiantes en el ámbito académico para que puedan obtener un rendimiento pleno en sus actividades escolares, así como prevenir o superar posibles dificultades.

Área Vocacional : Busca ayudar al estudiante a construir su proyecto de vida acorde con sus características personales y las de su contexto que favorezca su desarrollo y le permita realizar progresivamente sus aspiraciones personales.

Área de Salud Corporal y Mental: Busca promover la adquisición de estilos de vida saludables, entendidos como una forma de vivir que favorece la salud, basada en patrones de comportamientos identificables, determinados por la interacción entre las características personales e individuales, las interacciones sociales y las condiciones de vida socioeconómicas y ambientales.

Área de Ayuda Social: Busca que los estudiantes participen reflexivamente en acciones dirigidas a la búsqueda del bien común.

Área de Cultura y Actualidad: Busca que el estudiante conozca y se implique con su entorno local, regional, nacional y global. Teniendo en cuenta la realidad multicultural y multilingüe del país hace imprescindible la atención especial al tema de la diversidad cultural.

Área de Convivencia y Disciplina Escolar: Busca desarrollar relaciones democráticas y armónicas entre el tutor y los estudiantes y entre ellos mismos, caracterizadas por la justicia, la libertad, el respeto y la solidaridad”(Marco Conceptual de la Tutoría y Orientación Educacional. OTUPI agosto 2005.Documento de Trabajo.)

Tanto en los conceptos como en los propósitos, queda claro que la promoción de estilos de vida saludables corresponde también a la orientación y la tutoría por su carácter formativo y preventivo. Contribuirá a desarrollar las potencialidades de los estudiantes en su múltiple dimensionalidad, direccionando su formación hacia el desarrollo y fortalecimiento de los factores de

protección, disminuyendo los factores de riesgo frente a problemas psicosociales. Un estilo de vida saludable es precisamente una forma de vivir con las fortalezas necesarias para que una persona sea menos vulnerable a los efectos negativos, para su desarrollo personal y social, de los numerosos problemas psicosociales que con mucha frecuencia se presentan en la sociedad actual.

Para el afronte de los problemas psicosociales, la tutoría incluye dentro de su campo de acción los programas de prevención tales como: Programa de Cultura de Paz, Derechos Humanos y Prevención de la Violencia, Programa de Educación Sexual y el Programa de Promoción para una Vida sin Drogas.

1.6. Enfoques necesarios dentro de la Promoción de Estilos de Vida Saludables.

En la promoción de estilos de vida saludables es necesario tener en cuenta los enfoques de formación ética, equidad de género, interculturalidad y habilidades para la vida

La formación ética para la vigencia y práctica de los valores.

Los valores orientan el desarrollo personal y acompañan ese esfuerzo por hacer realidad una sociedad en la que se practique la solidaridad, la justicia, la libertad y el pleno respeto a las normas de convivencia y los derechos humanos.

La práctica de la moral y los valores dan coherencia y sentido a las acciones tanto personales como sociales garantizando una convivencia armoniosa en una sociedad democrática.

Un estilo de vida será saludable si se ajusta a la moral , a los valores; si se practica una convivencia pacífica de respeto a los derechos humanos.

Equidad de género

Sabemos que las personas nacen hombres y mujeres, y que la sociedad, a través del proceso de socialización, influye en la adopción de roles, actitudes, sentimientos, comportamientos y actividades para cada sexo así como las formas de interrelación.

La promoción de estilos de vida saludables, buscará que los y las estudiantes, desarrollen relaciones equitativas y de respeto mutuo entre hombres y mujeres; con los mismos derechos y oportunidades; con igualdad de oportunidades para participar en la toma de decisiones con responsabilidad; que asuman roles familiares y sociales compartidos;

que no se ponga en desventaja el uno frente a otro y que comprendan que pueden construir maneras de relacionarse como hombres y como mujeres que les permitan desarrollar el máximo de sus capacidades y el ejercicio pleno de sus derechos. Así se evitarán comportamientos de abuso del poder, de violencia doméstica y otros que ponen en riesgo su salud mental y física.

La Interculturalidad

La Ley General de Educación N° 28044, promueve un modelo educativo inclusivo donde el ser diferente no debe significar exclusión por razones de origen, etnias, género, idioma, religión, opinión, condición socioeconómica, edad o del cualquier otra índole.

Uno de los principios que fundamenta la necesidad de una educación inclusiva es la interculturalidad, entendida como la promoción del respeto y valoración de las diferencias culturales de los diferentes sujetos de la educación. El incorporar el factor de interculturalidad en el proceso educativo ayuda a superar las distancias que separan a unas personas de otras: a promover una sociedad que ofrezca igualdad de oportunidades a todos los peruanos; a reconocer y tomar en cuenta el contexto vital de cada estudiante.

La educación intercultural entonces deberá asumir:

- El respeto profundo por las vivencias, intereses y necesidades reales de los educandos.
- La eliminación de toda forma de exclusión o preferencias.
- El respeto de los códigos culturales de los y las estudiantes, para no masificarlos.
- La construcción de la escuela como un espacio de convivencia capaz de incluir a todos.

Habilidades para la vida

Es otro de los enfoques considerados de suma importancia en tanto promueve el desarrollo de factores de protección comunes a diversos problemas psicosociales y que facilita a los estudiantes la tarea de enfrentar con éxito las exigencias, demandas y desafíos de la vida diaria; reconoce el rol de las competencias psicosociales tales como: la autoestima, la asertividad, las habilidades para la toma de decisiones, el pensamiento creativo crítico y reflexivo, el manejo de emociones y sentimientos, la comunicación efectiva, la autonomía moral entre otros.

El desarrollo de habilidades para la vida, centra la acción formativa y preventiva en los factores de protección, individuales, familiares y sociales para dotar a las personas de las capacidades, actitudes

y valores que le permitan afrontar con éxito las situaciones problemáticas y de riesgo diferenciándose así de una acción preventiva solo reactiva frente al problema.

1.7. Los Programas de Prevención

Los Programas de Prevención que a su vez constituyen componentes del proyecto de estilos de vida saludables, tienen como objetivo común fortalecer factores protectores que aseguren el bienestar de los estudiantes ante los posibles riesgos psicosociales a los que se enfrentan en su desarrollo, estos programas son:

- Cultura de Paz, Derechos Humanos y Prevención de la Violencia.
- Educación Sexual.
- Promoción para una Vida sin Drogas.

Programa de Cultura de Paz, Derechos Humanos y Prevención de la Violencia

Tal como define la UNESCO, la Cultura de Paz es un conjunto de valores, actitudes, tradiciones, comportamientos y estilos de vida basados en:

- El respeto a la vida.
- El fin de la violencia y la promoción y práctica de la no violencia por medio de la educación el diálogo y la cooperación.
- El ejercicio pleno de deberes y derechos fundamentales.
- La adhesión a los principios de libertad, justicia, democracia, tolerancia, cooperación, pluralismo, diversidad cultural, diálogo y entendimiento a todos los niveles de la sociedad y las naciones.

La construcción de una Cultura de Paz implica una formación ética, como sustento de los comportamientos y estilos de vida arriba mencionados, así como también, para el afronte de problemas que el contexto plantea dentro y fuera del ámbito educativo y que pueden estar asociados a un deterioro de la convivencia escolar que compromete a todos los miembros de la comunidad educativa.

El siguiente esquema nos permite identificar los componentes del núcleo conceptual de la cultura de paz y delinear pistas para la acción educativa. Para que la paz se vuelva cultura y práctica cotidiana en nuestras escuelas, sugerimos orientar la acción educativa en tres direcciones:¹

¹ Direcciones tomadas de: MÓDULO I: ÉTICA PROFESIONAL Y CULTURA DE PAZ. Texto N° 6: Educar en la Paz: compromiso y responsabilidad educativa. Facultad de Educación. Centro de Investigaciones y Servicios Educativos. Pontificia Universidad Católica del Perú.

Educar los lenguajes de la paz

Educar las actitudes de la paz

Educar las conductas de la paz



Pensar

Sentir

Actuar

CONSTRUYENDO LA PAZ
buscando el beneficio de todos
y respetando sus derechos

Los lenguajes de la paz.

El lenguaje es el instrumento prioritario de la comunicación y por tanto de la construcción de aprendizajes en las instituciones educativas. Desde los primeros años en las escuelas los alumnos están acostumbrados a recibir información, instrucciones y órdenes en un clima caracterizado por el uso de un lenguaje militarizado, rígido, vertical, directivo, difícil de erradicar. Ha sido tal su difusión en las escuelas que se ha impregnado en todas las esferas de interrelación que se pueden dar entre profesores y estudiantes y entre los mismos niños, adolescentes y jóvenes.

Las actitudes de la paz.

La educación para la paz promoverá que los educandos interioricen una mentalidad para hacer de la búsqueda de la paz una actitud permanente de relaciones interpersonales y de vida.

En tal sentido debemos formar personas capaces de discernir qué sentimientos y pensamientos promueven la paz en las distintas circunstancias y situaciones de la vida escolar, familiar y social.

Las conductas de la paz

Se trata de que las personas asuman comportamientos cotidianos y reales coherentes con la paz. De esta forma elegirán repetirlos hasta irlos incorporando paulatinamente a otras dimensiones de su vida familiar, comunitaria, amical y de pareja.

Frente a esta situación es importante que niños y jóvenes desarrollen habilidades personales y colectivas para establecer vínculos socio afectivos, saludables y armoniosos con los que lo rodean.

Por ello, el Programa Cultura de Paz, Derechos Humanos y Prevención de la Violencia busca contribuir al fortalecimiento de una convivencia democrática que permita la formación de ciudadanos responsables, solidarios y tolerantes comprometidos activamente en la búsqueda del bienestar común en el marco del respeto a los derechos humanos y orientado a la construcción de una cultura de paz.

La convivencia escolar democrática.

El espacio de la escuela es un terreno importante para la construcción de una sociedad democrática y respetuosa de los derechos de todas las personas sin excepción y el respeto por la dignidad de cada una de ellas sin discriminaciones de ningún tipo.

Elo implica reconocer al otro como igual en dignidad y derechos, lo que conlleva a transformar el autoritarismo en tolerancia; el desconocimiento de los derechos en práctica de los mismos; el silencio en expresión; la falta de compromiso en reglas de cumplimiento de normas de vida.

La comunidad educativa como espacio conformado por personas, está expuesta a vivir situaciones de conflicto. Vivir democráticamente es considerar estas situaciones conflictivas como oportunidades de aprendizaje para construir nuevas formas de relación, inspiradas en valores de autonomía, diálogo, respeto y solidaridad. Promover la convivencia escolar democrática es necesaria porque apoya a los estudiantes en su búsqueda de identidad e integración en la dimensión social, en el desarrollo de actitudes democráticas y en la definición de su proyecto de vida.

La convivencia escolar asegura relaciones respetuosas entre todos los miembros de la comunidad educativa y supera prácticas de discriminación.

Ayuda a los estudiantes a desenvolverse en una institucionalidad normada por reglas de colaboración, resolviendo conflictos de manera justa y formativa, anticipando así una vida social solidaria y democrática.

Así también, incide en la calidad de los aprendizajes ya que fomenta el establecimiento de un clima de interacción positivo que permite contar con un grupo de estudiantes motivados por aprender.

Entendemos la convivencia escolar democrática como la construcción de nuevas formas de relación entre todos los miembros de la comunidad educativa, inspiradas en los valores de autonomía, diálogo, respeto y solidaridad; cuya finalidad es la formación para la vida social dentro de un clima institucional caracterizado por vínculos armónicos y de respeto a los derechos y deberes de las personas que conviven en la institución educativa.

La disciplina escolar. La adquisición de la disciplina es un proceso, por el cual se establecen medios (normas) para ayudar a la persona o al grupo (considerando sus necesidades, intereses, posibilidades y limitaciones) a lograr metas de superación personal y vida en común, en el marco de respeto de los derechos humanos y la solidaridad mutua.

Los límites de contención y autocontrol en una escuela deben existir; una escuela no puede permitir la trasgresión de las normas de convivencia y de disciplina que garantizan un adecuado orden social y un clima emocional saludable para todos sus miembros. Cualquier acto que vaya contra las normas aceptadas debe recibir una sanción acorde a los factores (de acuerdo a lo previsto en el reglamento de la I.E.); pero al mismo tiempo, debe haber un trabajo de orientación y tutoría que permita al estudiante reconocer su falta y poner mayor atención en el fortalecimiento de actitudes, valores y comportamientos que le permitan convivir respetando el derecho de todos los miembros de la comunidad educativa a gozar de un entorno seguro. Recibir ese acompañamiento es el derecho del educando y la escuela debe garantizar que se cumpla.

Es importante que la o el estudiante que comete una falta esté convencido que él también se beneficia de estudiar en un entorno saludable y respetuoso. La escuela puede crear un programa que estimule de manera permanente al estudiante que respeta las reglas de juego acordadas por la propia institución y asumidas por todos sus miembros? La mejor disciplina es el comportamiento que asume una persona, sin necesidad de control externo y que responde a valores propios y normas acordadas por el grupo (familia, colegio, país) al que pertenece.

No se puede hablar de disciplina escolar si no se permite que los y las estudiantes participen en el gobierno de la escuela, que desarrollen la capacidad de exponer sus ideas y ver que son acogidas y asumidas por la escuela; o cuando la dirección viene sólo de un lado, sin aceptar que si los propios jóvenes son parte del problema, tienen también la capacidad de ser parte de la solución. La disciplina escolar y la cultura de paz, implican el reconocimiento de los derechos del niño y del adolescente, la participación en el gobierno de las instituciones educativas como base para la construcción de una sociedad democrática y para todos.

El Programa de Educación Sexual

La sexualidad es una dimensión fundamental del desarrollo humano de las personas, que comienza y termina con la vida. Está constituida por aspectos de dimensión biológica, socioemocional, afectiva y cultural del ser humano y tiene íntima relación con la estructura moral y espiritual de la persona. La sexualidad es una fuerza constante que influye en la formación y desarrollo de la personalidad y en las relaciones que establece la persona con su medio ambiente.

La sexualidad es parte constitutiva del ser humano, es una forma de relación y de comunicación. Es un fenómeno plural y diverso que implica: construcción de la identidad sexual, ejercicio de derechos y toma de decisiones. La conducta sexual se construye histórica y socialmente de acuerdo a los valores, patrones culturales, tiempo, libertad de pensamiento y conciencia de cada sociedad.

La educación en sexualidad, favorece desde la acción educativa, la expresión responsable, saludable y satisfactoria de la sexualidad en cada ser humano, en el ámbito de la vida personal, familiar y social. El Programa de Educación Sexual promueve un enfoque de la sexualidad desde el marco del desarrollo humano, que considera los derechos sexuales y los derechos reproductivos, como aspectos centrales de los derechos humanos.

El Ministerio de Educación, desde el Programa Nacional de Educación Sexual, concibe la educación sexual como un proceso, progresivo y continuo, con énfasis en la formación de capacidades, habilidades, actitudes y valores, que permita a los y las estudiantes, una vivencia de su sexualidad sana, plena y sin riesgo. Desde un enfoque integral, entiende la educación en sexualidad como, una educación para el desarrollo socio-afectivo, para el respeto irrestricto de las personas como portadoras de derechos reconocidos, para la diversidad socio cultural y para la equidad de género y los valores.

² Adaptado de: AGENDA EDUCATIVA N° 2: Mesa redonda: Violencia y Educación Secundaria.



Es decir, una educación sexual, que contribuya con la formación integral de los (as) estudiantes a fin de que con libertad y acorde con su realidad, tomen decisiones saludables con respecto a sus derechos sexuales y derechos reproductivos, en el marco de una educación en valores, de equidad de género, interculturalidad, ciudadanía y democracia.

Sexualidad saludable

Durante la adolescencia las vivencias sexuales cobran especial importancia, principalmente por los cambios físicos y psíquicos que aparecen en esta etapa. Estas vivencias suelen entrar en conflicto con el mandato cultural de represión que la sociedad prescribe para esta etapa.

La educación en sexualidad, guía al estudiante hacia el desarrollo del autocontrol y el pensamiento crítico, conducente al logro de actitudes positivas y adecuadas hacia la sexualidad.

El carácter multidimensional del desarrollo de la sexualidad, hace que ésta se defina más allá de los aspectos biológicos, de la función reproductiva y que sea necesario incorporar el componente afectivo como un aspecto de medular importancia e influyente en la constitución de la personalidad, el posicionamiento ante la vida y la expectativa de felicidad personal, especialmente en la etapa de la adolescencia.³

La sexualidad y la equidad de género. Como ya se ha dicho anteriormente La educación sexual buscará que los(las) estudiantes, desarrollen relaciones equitativas, con pleno respeto de sus derechos y con igualdad de oportunidades para el desarrollo integral de sus capacidades. En suma, se busca el desarrollo de dimensiones que humanizan a los estudiantes como hombres y como mujeres, expresando a plenitud su capacidad de amar y ser constante con la persona amada, asimismo la capacidad de mostrar ternura, conmoverse ante el dolor de otras personas, de expresar sus sentimientos, de hacerse cargo del cuidado respetuoso, afectivo y responsable de los niños. Todo lo anterior como demostración que lo masculino y lo femenino se construye a partir de la equidad.

El rol de la Institución Educativa en la educación sexual es ser promotora de los derechos de las personas, favorecedora de entornos saludables, de desarrollo de capacidades y habilidades; y promotora de valores que permitan a los y las estudiantes una vivencia saludable, plena y responsable de su sexualidad, promoviendo:

- El desarrollo de la identidad sexual y de la autoestima, a partir del reconocimiento y la valoración de su cuerpo y de sus maneras particulares de sentir y de pensar como hombre o como mujer.

- Las relaciones interpersonales saludables entre mujeres y hombres, haciendo respetar sus derechos sexuales y derechos reproductivos, en el marco de una educación en valores y de equidad de género.

- La vivencia de una sexualidad satisfactoria y responsable que enriquezca su desarrollo humano y le permita tomar decisiones saludables y convivir en forma satisfactoria, sin correr riesgos destructivos ni dañar a otros.

El Programa de Promoción para una Vida sin Drogas (Prevención del Uso Indebido de Drogas)

Las investigaciones efectuadas por el Ministerio de Educación, lo mismo que por otras instituciones especializadas refieren que el problema de consumo indebido de drogas tanto ilícitas como socialmente aceptadas se está presentando con tres tendencias peligrosas: el incremento de los niveles de consumo, la iniciación a edades cada vez más tempranas y las modificaciones de los patrones tradicionales de consumo.

Numerosos son los factores tanto internos como externos que desde los aspectos de la oferta como de los de la demanda están contribuyendo a agudizar el problema del uso indebido de drogas.

Frente a esta situación el Ministerio de Educación, en concordancia con las políticas nacionales y sectoriales implementa un programa dentro del propio proceso de formación integral.

Las estrategias de afrontamiento de los problemas psicosociales, como es el uso indebido de drogas, se diseñan dentro de un enfoque de formación integral, de desarrollo de potencialidades, de práctica de valores que enfatizan la autonomía, la responsabilidad individual y el respeto a los demás, las normas de convivencia y el desarrollo de capacidades para la toma de decisiones autónomas y responsables.

De esta manera, la prevención deja de ser una respuesta solamente reactiva frente a los problemas, para asumir mas bien un enfoque promocional dentro del marco conceptual del desarrollo humano y la orientación educativa. El desarrollo y fortalecimiento de factores de protección se constituyen, pues, en prioridades dentro del sistema educativo complementándose con estrategias de reducción de los factores de riesgo.

Las acciones del Programa para una Vida sin Drogas se desarrollan dentro de las siguientes características:

- La intervención está centrada en las personas y en el desarrollo humano y no en las sustancias.

³ Texto adaptado de Murguía Pardo, Carmen. SERVICIOS DE SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA AMIGABLES, ACOGEDORES, APROPIADOS PARA ADOLESCENTES, Pág. 69. Instituto de Educación y Salud IES y UNICEF. Lima, Mayo del 2000

- Están orientadas a la formación de las personas y a fortalecer la adquisición de competencias y habilidades sociales que les permitan enfrentar con éxito los diferentes riesgos relacionados con la oferta y el consumo de drogas asumiendo en cada caso una posición responsable y saludable.
- Apuesta por una prevención basada en la educación, con énfasis en la internalización y práctica de valores como sustento ineludible de la formación integral de las personas.
- Esta dirigida a fomentar la maduración emocional y social de los estudiantes al fomento de su capacidad crítica, al fortalecimiento de su autonomía como persona.
- Es un programa de prevención primaria que desarrolla estrategias de prevención inespecífica y específica.
- Promueve la corresponsabilidad social posibilitando sinergias y participación activa de la comunidad para una sociedad menos vulnerable al consumo indebido de drogas.

El Programa se propone:

- Contribuir al desarrollo saludable y a la vez al enriquecimiento cualitativo personal del estudiante, enfatizando en aquellos aspectos cuyo déficit pueden hacerlos más vulnerables al uso indebido de drogas y otros problemas psicosociales.
- Generar en los estudiantes experiencias de aprendizaje para la construcción de conocimientos y el desarrollo de hábitos, habilidades y actitudes facilitadoras de comportamientos saludables.
- Enriquecer el desarrollo social del educando a través de la práctica de las relaciones interpersonales positivas, así como adecuados niveles de comunicación y participación en actividades alternativas.
- Facilitar la adquisición de habilidades sociales y de comunicación, necesarias para llegar a ser socialmente competentes y con una comunicación eficaz.
- Potenciar el desarrollo del pensamiento crítico y a proporcionar habilidades para la toma de decisiones informadas frente a la presión de grupo y la publicidad, con autonomía, asumiendo las responsabilidades de sus consecuencias.
- Contribuir a la valoración positiva de la autoimagen y al descubrimiento de estrategias que diseñen y pongan en marcha un proyecto personal de autosuperación; facilitando la expresión libre y espontánea de emociones y sentimientos, promoviendo el control emocional y su manejo y practicando alternativas saludables.
- Promover el desarrollo de la actitud dialógica, de tolerancia, de respeto a las ideas de los demás y al fortalecimiento de la capacidad de escucha; la conducta cooperativa, reconociendo y respetando el valor de las diferencias, valorando las aportaciones y puntos de vista de los demás; desarrollando en suma un comportamiento prosocial.
- Contribuir al desarrollo de las capacidades para el conocimiento, objetivo y crítico de las drogas y las consecuencias de su uso indebido y sus efectos en el organismo, que permita al estudiantado contrastar sus creencias y mitos acerca de los niveles de consumo y el grado de aceptación de las distintas sustancias tomando decisiones informadas y adoptando conductas de protección de la salud.
- Promover la práctica de alternativas saludables para compartir, recrearse, celebrar y usar racional y productivamente el tiempo.
- Desarrollar habilidades para la comunicación, la superación de barreras y la solución de conflictos en las relaciones interpersonales.
- Promover prácticas permanentes para el desarrollo del juicio y acción moral autónomos dentro de un contexto de respeto a los derechos de los demás y la práctica de valores.
- Fortalecer sentimientos de pertenencia a su grupo familiar, amical, vecinal como soporte socioafectivo. Fortalecer redes de soporte social con la participación de la comunidad educativa.

1.8. Factores de protección y de riesgo en la Promoción de Estilos de Vida Saludables.

Las estrategias deben partir necesariamente del conocimiento objetivo y lo más riguroso posible de por qué unas personas son menos vulnerables a los diferentes problemas psicosociales que otras. Las investigaciones señalan que la mayor o menor vulnerabilidad de las personas y los grupos depende de numerosos factores de protección o de riesgo a los que están mayormente expuestos. Estos factores pueden ser de índole personal, familiar, escolar o social.

Un enfoque promocional del afronte de los problemas psicosociales deberá tomar en cuenta tanto los factores protectores para fortalecerlos como los factores de riesgo para disminuir sus efectos.

Sin que haya necesariamente una relación simétrica, en la siguiente matriz se presenta los principales factores de protección lo mismo que los factores de riesgo que están asociados a conductas saludables o de riesgo a nivel personal, familiar, de contexto educativo y social en general.

ÁMBITO	FACTORES PROTECTORES	FACTORES DE RIESGO
Individual	- Una definida identidad personal con adecuado nivel de autoconcepto y autoestima. - Autocontrol y habilidades para la toma de decisiones con autonomía y responsabilidad. - Práctica remanente de hábitos, habilidades, actitudes y conductas dentro de un estilo de vida saludable. - Manejo de alternativas saludables para comunicar y manejar sentimientos y emociones. - Capacidad para la búsqueda, procesamiento, análisis y aplicación de conocimientos. - Práctica de alternativas saludables para recrearse, y utilizar racional y productivamente el tiempo. - Habilidades para asumir una posición autónoma y responsable frente a los mensajes publicitarios y la presión de grupo. - Internalización y práctica de valores. - Creación, mantenimiento y respeto de normas de convivencia - Promoción de un sentimiento de pertenencia grupal. - Buen sentido de competencia: sentirse capaz de hacer bien las cosas. - Tolerancia a las frustraciones y capacidad para superar problemas y conflictos. - Toma de conciencia personal del valor del propio cuerpo, de su cuidado y respeto. - Habilidades para la comunicación efectiva, superando barreras.	- Imagen pobre de sí mismo, consecuentemente baja autoestima. - Actitud pasiva frente a la vida - Baja tolerancia a las frustraciones. - Problemas en la búsqueda de identidad personal. - Sentimiento de alienación frente a los otros. - Problemas de conducta como: rebeldía, impulsividad, agresividad, inseguridad. - Ausencia de habilidad para tomar decisiones con autonomía y responsabilidad. - Ausencia de metas y proyecto de vida. - Uso precoz de sustancias psicoactivas - Patrón de conducta no asertiva. - Ausencia de alternativas saludables para superar sentimientos de frustración. - Inicio temprano de las relaciones sexuales. - Prejuicio respecto a la sexualidad y género.

ÁMBITO	FACTORES PROTECTORES	FACTORES DE RIESGO
Familiar	- Integración y funcionalidad familiar con adecuada delimitación de roles, derechos y responsabilidades. - Espontaneidad y coherencia en la expresión de la afectividad. - Un clima de confianza y seguridad para la expresión de ideas y sentimientos entre todos los integrantes, independientemente de las edades y sexo. - Normas que se aceptan y practican valorándolas como necesarias para una convivencia pacífica y como expresión de respeto a sí mismo y a los demás. - Oportunidades para el desarrollo de las habilidades para la toma de decisiones con autonomía y responsabilidad. - Respeto a la individualidad y la intimidad de cada integrante con aceptación y reconocimiento de las características personales en un ambiente de respeto recíproco. - Modelos de vida positivos con relación al cuidado de la salud integral, la práctica de valores. - Práctica de alternativas saludables para compartir, recrearse, celebrar y usar racional y productivamente el tiempo. - Comunicación eficaz con un significado valorativo para los hijos y relacionados a sus necesidades e intereses. - Valoración constante de los esfuerzos y logros de los hijos. - Afectividad sin condiciones en diferentes situaciones. - Manejo adecuado de conflictos - Igualdad de oportunidades para el desarrollo de hombres y mujeres. - Roles sexuales que propician equidad de género entre los miembros de la familia.	- Familias disfuncionales, con ausencia o confusión de roles parentales. - Conductas punitivas, permisivas o de sobreprotección. - Conflictos familiares frecuentes con ausencia de normas y figuras de autoridad. - Patrones de consumo de sustancias psicoactivas en niveles que comprometen la salud. - Ausencia de comunicación y afectividad. - Ausencia de valoración y refuerzos positivos que generan sentimientos de inseguridad y baja autoestima. - Rigidez de las estructuras familiares: No facilita el proceso de independencia, autonomía y maduración de sus miembros. - Deficiente grado de interacción entre los padres. - Falta de cohesión, de seguridad y de protección. - Falta de sentido, de pertenencia y de disfrute en el núcleo familiar. - Práctica de actitudes negativas relacionadas con la intolerancia, deshonestidad, injusticia y antivalores. - Aliento a conductas machistas.

ÁMBITO	FACTORES PROTECTORES	FACTORES DE RIESGO
Institución Educativa	- Formación ética para la internalización y vivencia permanente de la moral y de los valores. - Información objetiva y actualizada de los efectos negativos de las sustancias psicoactivas desterrando mitos y creencias que alientan su consumo. - El desarrollo de hábitos, actitudes y conductas para la protección y defensa de la salud integral. - La opción y práctica de alternativas saludables. - El desarrollo de habilidades para la comunicación, la superación de barreras y la solución de conflictos en las relaciones interpersonales. - El mejoramiento de los niveles de auto concepto y autoestima controlando conductas negativas como insultar, ridiculizar, poner apodos y resaltar defectos y limitaciones etc. - La generación de experiencias personales y grupales para el desarrollo de las habilidades para tomar decisiones con autonomía y responsabilidad. - Práctica permanente para el desarrollo del juicio y acción moral autónomos dentro de un contexto de respeto a los derechos de los demás. - La aplicación de métodos y técnicas que promueven el desarrollo de la criticidad, la acción reflexiva, la creatividad para una opción personal y responsable frente a la presión de la publicidad y del grupo. - La creación de un clima de convivencia saludable, expresividad afectiva. - Responsabilidades graduadas según las habilidades demostradas por los estudiantes. - Expectativas altas sobre el desempeño de los estudiantes y valoración constante de sus esfuerzos y logros alcanzados. - Orientación permanente de la sexualidad con equidad de género.	- La ausencia de un estilo educativo que no alienta la integración, el interés por los estudios, la formación ética. - La ausencia de una política escolar de prevención en tanto desarrollo de factores protectores y reducción de factores de riesgo. - La permisividad de patrones de comportamiento agresivo. - Presencia de modelos negativos tanto de docentes como de estudiantes. - Bajas expectativas sobre el desempeño de los estudiantes, no se valora sus avances personales. - Comunicación vertical y agresiva con algunos estudiantes y actitud permisiva con los que destacan o con quienes simpatizan. - Pobre expresividad afectiva, pocas veces se expresa ternura para hacer sentir bien a los estudiantes. - Ausencia de normas y práctica de convivencia democrática.

ÁMBITO	FACTORES PROTECTORES	FACTORES DE RIESGO
Socio - Culturales	- Oportunidades para la participación de los estudiantes en la vida de la comunidad. - Normas culturales que proporcionen altas expectativas para los niños, las niñas, los adolescentes y jóvenes. - Redes sociales y sistemas de apoyo dentro de la comunidad. - Leyes que protejan a los niños, las niñas, adolescentes y jóvenes con eficaces mecanismos para su cumplimiento. - Generación de espacios para la promoción de actividades alternativas saludables, recreativas, culturales y otras para el adecuado uso del tiempo libre. - Acceso equitativo a los servicios de salud, educación, seguridad, recreación y otros. - Organizaciones comunales multisectoriales como soporte social para la atención de problemas psicosociales que afectan a la niñez y la adolescencia.	- Ejercicio de liderazgos autoritarios, permisivos o paternalistas. - Institucionalización de comportamientos discriminatorios por raza, género, nivel socio-económico, entre otros. - Difusión y valoración social de conductas autodestructivas, violentas y/o corruptas. - Ausencia de un marco mínimo de valores democráticos y reglas claras que orientan el quehacer social. - Ausencia de mecanismos y/o estrategias que hagan viable el ejercicio de derechos y responsabilidades ciudadanas. - Vigencia y promoción de prejuicios y estereotipos. - Ausencia de un marco de valores mínimos que sean compartidos socialmente. - Medios de comunicación social que alientan la actividad sexual temprana y otras conductas de riesgo a través de los mensajes que emiten. - Mensajes subliminales a través de los medios de comunicación que asocian el consumo de drogas socialmente aceptadas al éxito. - Presión social para el consumo de drogas; círculos en donde es mal visto quien no las consume. - Ausencia de mecanismos de control para la comercialización de estos productos.

Capítulo 2

LA PROMOCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN LAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS DE EDUCACIÓN PRIMARIA

Cap. 2

2.1. Consideraciones Generales

Como se viene sosteniendo, desde páginas anteriores, la promoción del desarrollo de estilos de vida saludables, no es una tarea adicional que deben realizar las instituciones educativas, forma parte del proceso de formación integral, a tal punto que está expresamente establecido en el Diseño Curricular Nacional y en diferentes documentos de la Tutoría.

¿Es la institución educativa un espacio idóneo para la promoción de estilos de vida saludables?

Como primera y principal instancia de gestión del sistema educativo descentralizado, su misión es formar ciudadanos mujeres y hombres creativos, emprendedores, éticos y reflexivos que abriguen fines y convicciones democráticas y que sean eficaces en la perspectiva del desarrollo humano, que es una de las finalidades centrales de la educación.

La institución educativa es un espacio donde los y las estudiantes interactúan durante períodos más o menos prolongados con sus pares, personas mayores, como los docentes, auxiliares de educación, autoridades y otros. Por consiguiente, puede ser un espacio positivo, negativo o irrelevante para el desarrollo de estilos de vida saludables y consecuentemente para promover la formación integral como condición para el logro de mejores niveles en su calidad de vida.

El esfuerzo de toda la comunidad educativa debe orientarse a generar un espacio educativo en el que los estudiantes:

- Perciban de manera permanente un clima institucional amable, de seguridad y confianza.
- Participen activamente en la construcción de su propio aprendizaje.
- Expresen sus pensamientos y sentimientos con espontaneidad en un ambiente de aceptación, de tolerancia y de respeto.
- No se sientan discriminados por razones, étnicas, género, económicas, culturales o por alguna discapacidad.
- Establezcan vínculos armoniosos y de respeto con sus pares, los profesores y las autoridades.
- Vivencien la práctica permanente de los valores de justicia, libertad, respeto y solidaridad evidenciándose coherencia entre los principios y el comportamiento.
- Desarrollen su criticidad y reflexión como fundamento de decisiones autónomas y responsables.
- Valoren las normas de convivencia, como necesarias para una vida democrática y de paz.

La promoción de estilos de vida saludables no es sino el énfasis en el desarrollo de aquellas capacidades, habilidades, actitudes y valores que contempladas en el currículo debe contribuir a empoderar a los estudiantes para una mejor toma de decisiones sobre su salud integral, personal, familiar y social y alcanzar cada vez mejores niveles de bienestar y desarrollo.

En este sentido es importante tener presente en el proceso de diversificación curricular, los logros que se esperan alcanzar en la Educación Secundaria y que están establecidos en el Diseño Curricular Nacional.

Logros que se esperan en la Educación Primaria

- Se reconoce como persona, valora positivamente sus características biológicas, psicomotoras, intelectuales, afectivas y sociales.
- Se comunica con claridad, expresando sus sentimientos, ideas y experiencias con originalidad en diversos lenguajes y manifestaciones artísticas, respetando opiniones divergentes, en sus relaciones interpersonales.
- Acepta y muestra actitudes de empatía y tolerancia ante las diferencias entre las personas, reconociéndolas como legítimas, sin discriminarlas por su género, edad, raza, condición socioeconómica, capacidad, religión y origen étnico y cultural.
- Muestra sentimientos de pertenencia, seguridad y confianza, en la interacción con su medio natural y social, respondiendo positivamente ante situaciones problemáticas y ofreciendo alternativas de solución.
- Aporta a su equipo, conocimientos, habilidades y destrezas, en la realización de actividades productivas, aprovechando en forma eficiente la tecnología disponible en su medio.
- Conoce, aprecia y cuida su cuerpo y contribuye a su desarrollo adoptando hábitos de conservación de su salud integral y colectiva.
- Se identifica con su realidad natural y socio-cultural, local, regional y nacional y con su historia, y es consciente de su rol presente y futuro, en el proceso de desarrollo y defensa del país.
- Aprende a aprender, elaborando y aplicando estrategias intelectuales y afectivas para construir conocimientos y aprender permanentemente.

2.2. La Promoción de Estilos de Vida Saludables en los instrumentos de Gestión de las Instituciones Educativas

El Proyecto Educativo Institucional
El PEI debe considerar en cada uno de sus componentes la intencionalidad y direccionalidad relacionada con la tutoría y la orientación educacional y



Dentro de ella la promoción de estilos de vida saludables, la educación sexual, la prevención del uso indebido de drogas, la cultura de paz, derechos humanos y prevención de la violencia, acorde a criterios globales, integrales y de adecuación a la realidad local. La visualización de los problemas psicosociales en la institución educativa y su entorno, recogidos en el diagnóstico situacional y las decisiones que la institución adopte frente a ellos para abordarlos deben quedar claramente referidos en el PEI. Solo así se garantizará el trabajo institucional comprometido, sistemático y permanente frente a problemas como la violencia, el uso indebido de drogas, el embarazo en adolescentes etc.

El Proyecto Curricular del Centro

El proyecto curricular de centro cuyo propósito fundamental es concretar las intenciones educativas de la institución, posibilitando la formulación de un diseño curricular diversificado y contextualizado, debe incluir competencias capacidades y actitudes relacionados con la promoción de estilos de vida saludables y sus componentes.

Teniendo en cuenta que muchos de los contenidos de los Programas de Educación Sexual, Promoción para una Vida sin Drogas, Cultura de Paz, Derechos Humanos y Prevención de la Violencia ya están incorporadas en el DCN de Educación Básica Regular, el proceso de diversificación curricular permitirá la selección de capacidades, actitudes, valores y contenidos que respondan a los intereses y necesidades de aprendizaje de los estudiantes y a las características y problemas priorizados del contexto.

2.3. Estrategias para la Promoción de Estilos de Vida Saludables

La promoción de estilos de vida saludables busca contribuir al pleno desarrollo como personas, evitando los posibles desajustes, proporcionando habilidades para la vida, fortaleciendo los factores protectores y reduciendo los factores de riesgo, a lo largo del ciclo vital, se concreta a través de:

- A. La tutoría
- B. Las áreas curriculares.

Orientaciones para la Promoción de Estilos de Vida Saludables a través de la Tutoría.

La Tutoría busca fortalecer el componente formativo, la atención personalizada y la prevención de los desajustes que se producen en el proceso de desarrollo de los estudiantes, mediante el acompañamiento individual y grupal.

El tutor cumple su rol de acompañamiento a través de dos modalidades: la tutoría grupal y la individual.

Tutoría Grupal.

“Es la modalidad más conocida y extendida de la tutoría. La principal herramienta de la que dispone es la hora de tutoría, en la cual se trabaja con el grupo-clase. Esta forma de trabajo es especialmente apropiada para estimular el desarrollo de muchos aspectos de los estudiantes porque les ofrece la posibilidad de expresar sus sentimientos, explorar sus dudas, examinar sus valores, aprender a comunicarse mejor, tomar conciencia de sus metas comunes, reconocer que sus compañeros comparten experiencias similares, apoyar el desarrollo personal de sus compañeros, etc. Todo lo cual requiere que los profesores-tutores reciban una preparación especial para poder desarrollar exitosamente la hora de tutoría.

Es necesario señalar que la hora de tutoría es el mínimo a cumplir pero no es suficiente. Hay otros espacios de tiempo privilegiados para acompañar y orientar a los estudiantes, tales como las clases que desarrolla el tutor en la respectiva área o áreas, las reuniones informales a la hora de entrada, de salida o en el recreo, etc. Al respecto el Diseño Curricular Nacional de la Educación Básica Regular(DCN) señala que: “Esta hora no excluye el trabajo tutorial que se debe dar de manera transversal y permanente en las diversas actividades del currículo, así como otras reuniones con los estudiantes y padres de familia”

Tutoría individual

“Esta modalidad de la tutoría se orienta a trabajar con el estudiante en función de sus características y necesidades particulares, muchas de las cuales no pueden ser abordadas de manera grupal. Es un espacio de diálogo en el que el tutor podrá conocer y orientar al alumno en aspectos de índole más personal”. El funcionamiento de la tutoría individual requiere, entre otras cosas:

Que los tutores, en primer lugar reciban una adecuada y cuidadosa capacitación, por parte de especialistas...”
Una organización y lineamientos, previos a su puesta en funcionamiento...”

La existencia de ambientes en donde poder reunirse con los estudiantes, con un mínimo de privacidad”(Marco Conceptual de la Tutoría y Orientación Educacional. OTUPI Documento de Trabajo. Agosto 2005).

Sugerencias para promover Estilos de Vida Saludables a través de la Tutoría

Los docentes-tutores, recogiendo los intereses y necesidades de los niños y las niñas, preferentemente de manera colectiva, organizan sesiones y actividades en las diferentes áreas, sugiriéndose las siguientes, entre muchas otras de la propia iniciativa y experiencia de los profesores y profesoras.

En el área personal-social.

Los niños y las niñas de manera individual o grupal según las orientaciones del profesor o profesora:

- Realizan actividades que les permitan reconocer sus características físicas y psicológicas, aceptarse y valorarse tales como son.

- Dramatizan formas de comportarse en la vida cotidiana de manera asertiva respetando los derechos de los otros y haciéndose respetar.

- Dramatizan situaciones de la vida diaria en la que se practican los valores de respeto, justicia, solidaridad y libertad.

- Practican juegos para ejercitarse en saber esperar o aplazar sus necesidades y satisfacciones: esperar su turno, respetar el turno de los demás, aceptar la postergación de un deseo sin molestarse.

- Dramatizan las diversas formas que tiene las personas para expresar sentimientos de alegría, tristeza, cólera e identifican las alternativas beneficiosas para la salud.

- En forma individual o grupal, dialogan y toman decisiones sobre situaciones que el profesor o profesora les plantea, las ejecutan y se responsabilizan de sus resultados.

En el área académica

- Dialogan sobre sus hábitos de estudio y los resultados que obtienen, identificando los positivos para su aprendizaje.

- Valoran sus esfuerzo y sus logros académicos personales, comparando su desempeño actual, con respecto a sus propios logros anteriores.

- Organizan un cronograma diario de sus actividades, identificando las de mayor beneficio para el aprendizaje. Pueden hacer después un cronograma semanal.

- Organizan su tiempo, a través de un horario que les permita el aprovechamiento efectivo del tiempo, en tareas que lo benefician: lectura por placer, paseos, diálogo sobre temas de interés, la organización de su tiempo y la mejora de su ambiente de estudios.

En el área vocacional

- Dibujan y dialogan sobre lo que mas les gusta e interesa hacer en su hogar y en la institución educativa.

- Visitan establecimientos diversos como fábricas, talleres de artesanía, comisarias, hospitales, museos, bibliotecas, universidades, dialogan con sus representantes y luego dibujan o escriben sus experiencias.

- Dialogan sobre los diversos trabajos que realizan las personas en la localidad como modo de vida, valorando todos los beneficios que da el trabajo digno y honrado, así como los efectos negativos en caso de no hacerlo.

- Se proponen metas claras para alcanzarlas de manera personal o grupal, evaluando sus resultados.

En el área de salud corporal y mental.

- Dialogan sobre los hábitos alimenticios de las personas identificando los que son saludables y los que son negativos para la salud.

- Priorizan los estilos de vida saludables en los que se incluyen : hábitos de alimentación de higiene personal y de actividades físicas.

- Toman decisiones reflexivas para actuar y superar, de forma creativa, situaciones de frustración.

- Participan en acciones que fomenten el ejercicio ciudadano para la protección y cuidado de su entorno social y ambiental.

- Dialogan sobre, sus hábitos, creencias y costumbres relacionadas con su salud y con orientación del profesor, las clasifican como saludables y no saludables; las comparten en grupo y toman decisiones para mejorarlas y practicarlas.

- Dialogan y toman acuerdos en relación a prácticas para cuidar su salud personal y del grupo.

- Participan en actividades de ambientación del aula y de campañas de limpieza en la institución y la comunidad.

- Visitan diversos lugares de la comunidad identificando los lugares saludables y no saludables proponiendo y participando en actividades para evitar la contaminación ambiental.

En el área de ayuda social.

- Visitan diversos lugares de la localidad e identifican los problemas que afectan la vida de los pobladores.

- Participan en jornadas de limpieza, arborización y otras para mejorar las condiciones de vida de la población

- Participan en campañas de solidaridad, para ayudar a sus compañeros o compañeras que atraviesan problemas de salud u otras dificultades.

En el área de cultura y actualidad.

- Organizan la hora de las noticias en la que exponen y comentan las noticias de actualidad en la localidad, en el país y el extranjero.

- Organizan el periódico mural con artículos que recortan de los periódicos y revistas y con los que los mismos estudiantes escriben.

- Recopilan diversas formas de publicidad y con la ayuda del profesor o la profesora tratan de descubrir los mecanismos que utiliza la publicidad para tratar de convencer a los compradores.

En el área de convivencia y disciplina escolar.

- Formulan normas de convivencia del aula, la publican en carteles y velan por su cumplimiento.
- Dialogan sobre la necesidad e importancia de las normas de convivencia.
- Ejecutan campañas internas y externas del buen trato, de la cordialidad y de respeto a los derechos humanos.
- Dramatizan diversas formas de resolver conflictos identificando los más convenientes para la convivencia pacífica.
- Organizan actividades de rechazo a la violencia en todas sus formas.
- Participan en la organización y funcionamiento de organizaciones estudiantiles democráticas para la búsqueda del bien común.

Sugerencias de algunas técnicas

Las siguientes sugerencias proponen la aplicación de algunas técnicas en las que pueden participar activamente los niños y las niñas.

El juego de roles :

Los niños y las niñas con orientación del profesor-tutor, representan personajes en diversas situaciones en las que expresan, sus emociones, sus opiniones.

Por ejemplo, representan los roles de papá, mamá, hermanos, profesor, amigos. Representan los personajes y luego dialogan manifestando: cómo se sintieron al representar al personaje. ¿Es correcta la forma como se comporta?, en caso de no ser un comportamiento adecuado ¿Cómo debería hacerlo? La técnica es útil para reflexionar sobre comportamientos positivos y negativos en las relaciones interpersonales entre padres e hijos, profesor-estudiante etc.

Dramatización y sociodrama :

Son representaciones teatrales en las que el grupo improvisa algunas situaciones de la vida cotidiana, partiendo de los conocimientos y experiencias de cada niño o niña. En el sociodrama cada estudiante que participa representa una función social determinada, una profesión, un rol en la familia, en la institución educativa, etc.

Permite que los estudiantes se involucren cognitivamente en una determinada situación; facilita el estudio de las distintas formas de relación que establecen los adolescentes a nivel individual y social, ayuda a reflexionar sobre cómo ven y viven los diversos actores sociales un mismo problema y cómo se solucionan de manera constructiva

El trabajo en pequeños grupos.

Esta técnica es necesaria para motivar la participación de todos y ayudar a desarrollar opinión sobre el tema propuesto por el docente o por los propios estudiantes. Entrena a los estudiantes para la ejecución de un trabajo colectivo en la búsqueda de un resultado común. Ayuda a expresar sus ideas, a respetar la opinión de los demás, a construir consensos y al intercambio de experiencias para un reforzamiento de los aprendizajes. En los trabajos grupales los estudiantes se complementan, se enriquecen, se revaloran como personas, con ideas, propuestas y experiencias.

El profesor o profesora requiere dar pautas claras para facilitar el trabajo, establecer un tiempo adecuado para su ejecución; acercarse frecuentemente a los grupos para escuchar y/o aclarar sus dudas sobre la tarea y prever un tiempo para que cada grupo exponga las ideas, conclusiones y aportes logrados durante el trabajo.

El cuchienco.

Los niños y las niñas organizados en pequeños grupos, durante un tiempo determinado, tratan de manera informal un tema, apoyados por un coordinador (a) que el grupo elige. Cada participante puede sintetizar lo hablado.

Esta técnica favorece el intercambio espontáneo de ideas y la cooperación; permite obtener rápidamente una visión sobre el nivel de comprensión de un tema y ayuda a reflexionar y desarrollar la capacidad de síntesis.

Estudio de casos.

Se presenta un caso de la vida real y se solicita a los estudiantes que lo resuelvan como crean conveniente. Ellos en grupos pequeños intercambian argumentos, opiniones y cuando han tomado una postura determinada frente al caso, ponen en común las soluciones y extraen conclusiones.

Esta técnica permite descubrir lo que los estudiantes conocen de un tema y poner en juego sus experiencias personales y de sus pares, estimula la búsqueda de información, forma opinión y anima a tomar decisiones.

Lluvia de ideas.

Requiere motivación previa del grupo. A partir de una pregunta, una imagen u otro recurso motivador se solicita a los participantes a producir el máximo de ideas posibles sobre un tema en un tiempo previamente determinado. Se eligen las ideas más frecuentes y también las discrepantes; se formulan preguntas sobre unas y otras. Puede promoverse la búsqueda de la información necesaria que permita el consenso.

Esta técnica estimula la capacidad creadora de los estudiantes y sirve para crear un clima favorable a la comunicación y a la promoción de ideas y soluciones no convencionales. Requiere de un coordinador hábil para agrupar y sintetizar las ideas o alternativas sugeridas

El uso de preguntas movilizadoras.

No siempre los estudiantes manifiestan sus ideas con espontaneidad, entonces es necesario que el profesor o profesora utilice preguntas que faciliten la exteriorización libre de opiniones y sentimientos, de manera que el estudiante no necesite apelar a comportamientos defensivos ni conformistas. Por ejemplo preguntas como las siguientes pueden ayudar:

- ¿Qué les parece la idea?
- ¿Qué piensan sobre lo dicho por su compañera o compañero.
- ¿Qué quieren decir cuando te refieres a.....?
- ¿Creen ustedes que es la mejor idea o solución?
- ¿Cómo se sentirían si estuvieran en el lugar de la persona que fue humillada, maltratada, discriminada?
- ¿Consideran que primero se debería averiguar la verdad de los hechos antes de emitir una opinión?
- ¿Qué pasaría en una sociedad donde todos exigieran el cumplimiento de sus derechos y no asumieran sus deberes?

Elaboración y exposición de mensajes.

Como material de apoyo a la reflexión y la motivación de un clima emocional favorable se pueden elaborar mensajes ilustrados con dibujos o no tales como los siguientes;

- Eres alguien muy importante... quíérete.
- Trabaja en grupo... nadie sabe más que todos juntos.
- Descubre todo lo que te une a los demás.
- Valora a tus amigos, les darás seguridad.
- Aprende a escuchar, comprenderás mejor a los demás.
- Esfuérzate por terminar bien tus tareas.
- Pon paz dentro de ti.

Estilos de Vida Saludables en las Áreas Curriculares

Deberá tenerse en cuenta el proceso de diversificación curricular como una manera de responder a las características personales, a las condiciones sociales, culturales, económicas de los estudiantes, y al ambiente natural con el que se relacionan.

La fase en la cual se concretiza el proceso de diversificación curricular, es la programación de aula. Cada docente de aula, sobre la base de lo que el Proyecto Curricular de Centro establece para su grado, tiene la responsabilidad de planificar las acciones educativas concretas, teniendo en cuenta las características de los estudiantes de su aula y del entorno donde labora y los contenidos transversales considerados en el PEI.

La programación curricular de aula, implica dos tareas: la programación anual y las programaciones de corto plazo. En ambas tareas, se programarán acciones educativas de las áreas curriculares en las que se encuentran competencias, capacidades y actitudes

relacionados con la promoción de estilos de vida saludables y con los programas de educación sexual, cultura de paz, y promoción de una vida sin drogas, las que se concretan en la programación de las unidades didácticas, como proceso permanente de aprendizaje y enseñanza en las aulas y fuera de ellas.

La Programación Anual

Es la previsión global que los docentes de grado hacen, de las acciones educativas integradas a desarrollarse durante el año, relacionando tres elementos: el tiempo, el calendario de la comunidad y las competencias, capacidades y actitudes del proyecto curricular del centro. Es en este proceso que se incluyen en el Plan Anual las capacidades y actitudes que se relacionan con la promoción de estilos de vida saludables y sus componentes.

Las Programaciones de Corto Alcance

Consisten en la organización del trabajo educativo integrado, para períodos semanales, quincenales o mensuales. Para el efecto, los docentes de aula elaboran sus unidades didácticas en las que incorporan contenidos y actividades para la promoción de estilos de vida saludables y sus componentes.

Capítulo 3

ORIENTACIONES METODOLÓGICAS ESPECÍFICAS

Cap. 3

3.1. Orientaciones para el desarrollo de habilidades para la vida

Tan importante como ser inteligentes para razonar o dominar la comunicación oral y escrita, es desarrollar capacidades emocionales-afectivas, y sociales en los estudiantes, para que alcancen su desarrollo integral. Las habilidades para la vida, fomentan y estimulan el desarrollo de valores y cualidades positivas para enfrentar con éxito las exigencias, demandas y desafíos de la vida cotidiana.

Las habilidades para la vida son fundamentales como factores protectores y promueven la competencia necesaria para lograr una transición saludable hacia la adolescencia y la adopción de conductas de vida saludable.

Las habilidades que deben promoverse, se encuentran delimitadas en tres categorías básicas, que se completan y se fortalecen entre sí:

A) Habilidades sociales o interpersonales, que incluyen comunicación, habilidades para la negociación / rechazo, confianza, cooperación, la capacidad de ponerse en el lugar de los demás (empatía), planificación del futuro.

B) Habilidades para el manejo de emociones, reconocimiento y expresión de sentimientos, elección de sentimientos positivos, control personal en diversas situaciones de la vida cotidiana.

C) Habilidades cognitivas, incluyendo solución de problemas, comprensión de consecuencias, toma de decisiones, pensamiento crítico y autoevaluación (autovaloración o reconocimiento de la valía personal, desarrollo de la autoconfianza, la autoestima).

Habilidades Sociales.

Son todas las habilidades que desarrollan las personas para establecer buenas relaciones con los demás. Se desarrollan y fortalecen en el proceso de socialización, es decir en la interacción social dentro de la familia, el centro educativo, el grupo de amigos etc.

Es importante el desarrollo de estas habilidades para que los niños y las niñas:

- Demuestren seguridad y confianza al relacionarse con los demás.

- Expresen con espontaneidad sus pensamientos y sentimientos.
- Hagan respetar sus derechos y respeten los derechos de los demás.
- Solucionen pacíficamente sus conflictos
- Tomen decisiones con autonomía y responsabilidad.
- Afronten con eficacia situaciones problemáticas.
- Se involucren en actividades grupales con seguridad y confianza.
- Participen en actividades que beneficien colectivamente a su familia, su institución educativa y su comunidad.

Desarrollaremos algunas habilidades consideradas de mayor significación para la promoción de estilos de vida saludables y como factores de protección frente a problemas psicosociales relacionados con la sexualidad, el uso indebido de drogas y diversas manifestaciones de violencia.

La comunicación eficaz

En términos generales y para efectos de la promoción de estilos de vida saludables se considera la comunicación como el proceso a través del cual se intercambian mensajes entre dos a más personas. Estos mensajes pueden ser ideas, pensamientos, sentimientos, creencias que se intercambian a través de formas verbales y no verbales. La comunicación implica no solo la acción de transmitir, sino simultáneamente la de recibir.

Características de una comunicación eficaz:

- Cumple su proceso de ida y vuelta es decir transmisión-recepción en igualdad de condiciones.
- Se efectúa en un clima de seguridad y confianza entre los interlocutores.
- Utiliza con coherencia las formas verbales y no verbales.
- El lenguaje es pertinente al contexto en el que se efectúa la comunicación.
- La comunicación se efectúa en códigos familiares a los interlocutores.
- Es claro y directo.
- Evita barreras como los insultos, los apodos, los sermones etc.

¿Cómo promover la comunicación eficaz en los niños y niñas?

- Genere un clima de seguridad y confianza en el aula.
- Permita que los niños y las niñas se expresen libremente a través de palabras, gestos, dibujos, música etc.
- Promueva la expresión de ideas y sentimientos a partir de las propias experiencias, necesidades e intereses de los niños y las niñas.
- Practique y genere un clima de tolerancia frente a las ideas discrepantes o que le parece incorrectas.
- Genere actividades no formales como paseos, fiestas, juegos, campamentos, visitas para que los niños y las niñas se expresen libremente.
- Demuestre y ejercite permanentemente la capacidad de escucha.
- Evite burlas, ironías, apodos, insultos, humillaciones que descalifican las opiniones de los niños y las niñas.
- Organice dramatizaciones en las que los niños y las niñas puedan desarrollar sus habilidades para la comunicación, desde la elaboración de libretos hasta la representación y comentarios posteriores.

Asertividad

Es la capacidad para expresar lo que se piensa y siente, de manera serena, firme, libre y sin ofender, ni avergonzar a los demás.

La asertividad es la expresión de la autoestima y se da como una afirmación de los derechos personales. Incluye por tanto un sentimiento de seguridad cuando se expresan las opiniones y cuando se actúa en diferentes situaciones, incluso muy tensas o adversas. Ejemplo, cuando los otros quieren obligarte a hacer algo que no quieres, o cuando el grupo quiere que participes en una travesura, sabiendo que está en contra de las normas de la institución educativa.

¿Cómo desarrollar esta habilidad?

Organizar actividades, en el aula y fuera de ella, de modo que los niños y las niñas:

- Expresen con espontaneidad sus ideas, opiniones, sus criterios diferentes e incluso opuestos a otros con seguridad evitando hacer sentir mal a otros.
- Representen roles para expresar formas positivas de dar afecto y rechazar con seguridad peticiones inadecuadas.
- Ejerciten su comportamiento en situaciones de riesgo y respondan:

- Decir No con seguridad sin agredir al otro.
- Decir No, con seguridad frente a situaciones incorrectas o injustas.
- Decir lo que se piensa sin temor a la censura.
- Decir NO con firmeza frente a la presión para beber licor, fumar o consumir otra droga.
- Decir No con firmeza si alguien quiere tocar su cuerpo, sin su consentimiento.

Empatía

Es la habilidad socio-afectiva de comprender y “sintonizar” con los sentimientos de los demás. Es “ponerse en el lugar del otro” para aceptarlo, comprenderlo y apoyarlo.

La empatía es importante para: comprender a los demás y mejorar la comunicación con ellos, lograr mejor aceptación, acompañarlos y ayudarlos a sentirse mejor en situaciones difíciles.

¿Cómo desarrollar la empatía?

Que los niños y las niñas:

- Representen roles de personas que caen bien, imitando sus palabras, sus gestos, sus formas de saludar, de responder
- Dialoguen con modelos empáticos identificados en la I.E. o localidad y observar su tono de voz, sus gestos corporales y otros aspectos, con la finalidad de que personalicen (hagan suyos) estas formas positivas de actuar, considerándolos como valiosos y útiles para su vida.
- Identifiquen las formas que tienen las personas que caen bien, para relacionarse con los demás.
- Practiquen formas de acompañar a sus compañeros y compañeras en situaciones difíciles expresándoles sentimientos de aliento, solidaridad.

Resolución de conflictos interpersonales

Para la resolución de conflictos es necesario desarrollar en las personas la capacidad para superar una “diferencia” poniéndose de acuerdo, y buscando el beneficio mutuo. Una de estas formas de superar conflictos es la negociación.

La negociación se realiza sobre la base de:

- La percepción del conflicto, como posible de ser resuelto.
- La creencia en la capacidad de las personas para resolver el conflicto.
- La disposición positiva para superarlo.

- La confianza de que la solución del conflicto será positivo para ambas partes. No hay un ganador o un perdedor, ambos ganan.

- En toda negociación saludable, las personas buscan satisfacer sus intereses (asertividad) y también el interés del otro/a (cooperación).
- La negociación es importante para fortalecer la convivencia democrática; evitar agresiones, ofensas, reacciones violentas, resentimientos.

¿Cómo desarrollar la capacidad de resolver conflictos?

Que los niños y las niñas participen en actividades que les permita::

- Identificar las diversas formas de enfrentar los conflictos entre compañeros y dramatizarlas.
- Dramatizar los tres tipos de actitudes en la solución de conflictos según el siguiente cuadro :

Tipo de actitud	Cómo actúa	Qué consecuencias ocasiona
Actitud pasiva "Yo pierdo y tú ganas"	Permite que el otro decida cómo resolver la dificultad entre ambos. Se deja avasallar.	El que pierde: Sentimientos de impotencia ante los problemas interpersonales. Permite que los demás abusen de él. Se queda resentido.
Actitud agresiva "Yo gano y tú pierdes"	Resuelve el conflicto, con violencia, por la fuerza, sin importar cómo se siente el otro, sin respetar sus derechos.	El que gana: Sentimientos de poder sobre los demás, de decidir sobre otros. Obtiene el rechazo de los demás.
Actitud asertiva "Yo gano y tú también ganas"	Pide al otro que juntos resuelvan sus diferencias personales, y busca soluciones que benefician a ambos.	Ambos ganan: mejora la convivencia entre pares. Se sienten importantes, con capacidad de afrontar eficazmente los problemas interpersonales, se vuelven más resilientes (superan la adversidad, con valores éticos).

- Comentan acerca de los comportamientos y sentimientos de las personas en cada una de las formas de resolver los conflictos señalando la mejor.
- Practican los procedimientos recomendados para solucionar conflictos:
- Seleccionar un conflicto y discutirlo, examinando las causas que originaron ¿Cuál es el motivo del conflicto? ¿Por qué es importante resolverlo? ¿Qué pasará si no se resuelve?.

- Examinar las diferentes alternativas de solución de conflicto las ventajas y desventajas de cada una.
- Tomar decisiones eligiendo la alternativa con mayores ventajas.
- Ejecutar la alternativa elegida responsabilizándose de sus consecuencias.
- Examinar el nivel de resolución del conflicto.

Autoestima

La autoestima es la valoración de sí mismo(a), la capacidad de aceptarse, respetarse, de sentirse capaz. Es sentirse a gusto con su manera de ser.

El desarrollo de la autoestima es necesario para: reconocerse como una persona valiosa, sentirse capaz de asumir desafíos relacionados con su desarrollo personal, enfrentar con seguridad y optimismo las dificultades de la vida cotidiana, conocer sus capacidades para desarrollarlas y sus debilidades para superarlas o no sentirse mal por ellas.

¿Cómo desarrollar la autoestima?

El desarrollo de la autoestima tiene que ver mucho con el tipo de experiencias positivas y negativas en la interacción permanente con su entorno familiar, amical, escolar y otros y asimismo con la capacidad de autovaloración.

Es necesario tener en cuenta tres aspectos centrales: ¿Quién soy?, ¿Qué tengo? Y ¿Qué puedo?

¿Quién soy?: Las vivencias en el aula deben estar orientadas a la aceptación de su cuerpo, a la valoración de su imagen personal en lo físico y mental, a la valoración de sus habilidades.

Dinámicas sugeridas:

Los niños y las niñas:

- Dibujan el perfil de su mano derecha y en cada dedo escriben lo que mejor saben hacer. En cada dedo del perfil de su mano izquierda. escriben aquello que quieren mejorar.
- Escriben una carta dirigida a ellos(as) mismos(as) diciendo aquello que deben seguir cultivando y aquello en lo que tienen que mejorar.
- Elaboran un abanico de papel y cada niño o niña pone su nombre. En pequeños grupos se intercambian los abanicos. En cada pliegue los compañeros y compañeras deben escribir una cualidad que aprecian en el compañero o compañera cuyo abanico tienen en la mano.
- Los estudiantes sentados en círculo, invitan a un compañero o compañera y le van diciendo sus cualidades. El niño o niña del centro dirá cómo se sintió al escuchar cada una de las cualidades que le decían sus compañeros(as). En una segunda rueda pueden ir diciendole con amabilidad, “me gustaría que cambies en...”

¿Qué tengo?: El profesor o profesora organizará estrategias participativas para que los niños y las niñas comprendan y valoren su entorno social próximo desarrollando su sentimiento de pertenencia y de

seguridad, que reconozcan que tiene una familia, compañeros, compañeras y amigos en quienes confiar y que les pueden ayudar.

- Cada estudiante dibuja la experiencia mas agradable que tuvo con su familia y la comparte con sus compañeros y compañeras.
- Cada uno escribe las frases que les dicen sus padres y hermanos y que les hacen sentir bien. Las comparten y dicen como se sienten.
- Desarrollan la dinámica; “construir la sociedad más hermosa del futuro”. Forman pequeños grupos; en tiras de papel cada uno escribe su mejor cualidad; en conjunto, con las virtudes que cada uno ha aportado, describen en un papelote u hoja de papel “la sociedad más hermosa del mundo” Se exponen las conclusiones de los grupos. Pueden representar la sociedad con dibujos.

¿Qué puedo? El profesor organizará estrategias participativas para que los estudiantes puedan reflexionar y reforzar sus capacidades y contrariamente identificar sus debilidades y esforzarse para superarlas. El reconocimiento y valoración permanente de sus logros irá reforzando la autoestima.

Los niños y las niñas participan en actividades en las cuales:

- Reconocen sus éxitos y valoran su esfuerzo para superar dificultades. Dibujan o narran una situación difícil que afrontaron. Narran cómo lo solucionaron y expresan su satisfacción con frases como “Cada vez que me esfuerzo las cosas me salen bien”
- Demuestran sus habilidades recibiendo reconocimiento.
- Organizan el circo más grande del mundo. En el aula, en el patio o en un paseo, se organiza una actividad en la que todos los niños y las niñas demuestran una habilidad: cantar, bailar, declamar, hacer malabarismo, decir trabalenguas, tocar un instrumento, etc. Debe evitarse toda burla o chacota.

Manejo positivo de las emociones

Es la capacidad de regular las reacciones de cólera, enojo, rabia, furia, ante situaciones extremas de conflicto con nosotros mismos o con los demás, construir formas de pensar positivas, y encontrar alternativas saludables para actuar de forma beneficiosa para sí mismo y los otros.

El manejo de las emociones se desarrolla a partir del reconocimiento de las emociones propias ante situaciones frustrantes o muy desagradables.

El desarrollo de esta capacidad es importante para:

- Practicar alternativas saludables a situaciones estresantes.

- Para proteger la salud.
- Facilitar relaciones de comprensión y tolerancia.
- Promover la resolución pacífica de conflictos interpersonales.

¿Cómo desarrollar esta capacidad?.

Los niños y las niñas participan en diversas actividades en las cuales:

- Identifican situaciones de la vida cotidiana que provocan alegría, tristeza cólera, miedo y otras emociones; las representan mediante el mimo o las dibujan.
- Dramatizan las diferentes formas en que las personas expresan sus sentimientos de alegría, cólera, tristeza y otros.
- Hacen un listado de formas positivas de enfrentar un sentimiento negativo y las practican.
- Practican ejercicios de relajación como forma de afrontar sentimientos negativos

- Consiste en tomar control voluntario de la respiración:
- Desacelerar el ritmo de la respiración y respirar profundamente.
- Retener por algunos segundos el aire en los pulmones y soltar el aire por la boca lentamente.
- Contar mentalmente hasta diez, para volver a repetir una secuencia de cinco inhalaciones y expiraciones profundas, pensando en el ritmo que sigues.
- Practican actividades alternativas como: cambiar de ambiente, mirar un paisaje, escuchar música, pintar, realizar una actividad física, jugar con la mascota, arreglar el jardín.
- Buscar a sus padres, familiares, profesores o amigos(as) de confianza para contarles lo que le está pasando y encontrar apoyo y alivio, no es saludable encerrarse en sí mismo(a)
- Oponer pensamientos positivos a sentimientos negativos por ejemplo:

SIENTES QUE.....	PIENSA QUE	LOGRARÁS.....
Estás muy nervioso o preocupado por algún problema.	Lo más importante es tranquilizarte; ganas más que atormentándote	Comprender los motivos de tu problema y encontrar alternativas de solución.
Algo terrible te pasa, lo toleras, te resignas a soportar el daño que te causa.	Necesitas tomar decisiones para cambiar esa situación. No puedes seguir con lo mismo, te hace daño.	Sentirte mejor, aliviado, optimista con ganas de seguir adelante.
Estás solo(a) o que te rechazan, que te fingen afecto por lástima o por conveniencia.	También es agradable estar solo, sentirte feliz, y que puedes encontrar personas con quienes compartir tus sueños, que te respeten y valoren.	Hacer lo que te interesa y lo disfrutas. Encontrar otras personas con quienes compartir.

TOMA DE DECISIONES

Una decisión personal es la capacidad de elegir entre dos o más opciones. entre dos o mas alternativas frente a una situación o problema que es necesario solucionar. Cotidianamente las personas están tomando decisiones frente a situaciones fáciles o difíciles. Tomarlas adecuadamente dan seguridad y facilita el logro de los objetivos y metas, actuar con criterio propio y rechazar presión o la manipulación.

¿Cómo desarrollar esta habilidad?

Una primera condición básica es que los niños y las niñas vivan en un contexto familiar, escolar o amical donde tengan la posibilidad de tomar decisiones personales. Un ambiente rígido, vertical, de sumisión, de agresividad no facilitará el desarrollo de la habilidad. La habilidad para la toma de decisiones se aprende en la interacción social. En tal sentido es recomendable poner a los niños y las niñas en situaciones de tomar decisiones personales y grupales de acuerdo a sus



intereses y necesidades individuales y grupales tales como las siguientes:

- Seleccionan las actividades que prefieren hacer entre dos o más opciones.
- Adoptan la organización que prefieran para realizar un trabajo grupal.
- Deciden cómo representar una experiencia vivida que quieren compartir.
- Acuerdan normas para mejorar el clima de convivencia en el aula y en la institución educativa.
- Dialogan y deciden cómo ambientar el aula para que sea un ambiente agradable y favorable para aprender.
- Dialogan y acuerdan los lugares que quisieran visitar o las actividades recreativas que quisieran realizar.

Pasos que se recomiendan para tomar decisiones en situaciones complejas:

PASO 1 : Identificar el problema

- Examinar cuáles son las causas que están originando el problema.
- Qué consecuencias está provocando.
- Qué ocurrirá si no se resuelve.

PASO 2 : Identificar alternativas de solución

- Pensar en diferentes vías de solucionar el problema.
- Comparar las ventajas y desventajas de cada alternativa en términos de qué ganaríamos o qué perderíamos.
- Si es necesario buscar información que permita tener más claridad respecto a las alternativas.

PASO 3 : Tomar la decisión

- Evaluadas las diferentes alternativas, optar por la que mayores ventajas tenga en función de mayores beneficios para quien toma la decisión.

PASO 4 : Ejecutar las acciones

- Ejecutar la decisión tomada, con la seguridad de que es la mejor vía para la solución del problema.

PASO 5 : Evaluar resultados

- Luego de la ejecución de las acciones es necesario examinar si el problema ha sido resuelto satisfactoriamente.

3.2. Orientaciones para la Promoción de Estilos de Vida a través de los Programas de Prevención.

Orientaciones para la Educación Sexual

El rol del profesor será promover el desarrollo de actitudes, valores éticos, capacidades y habilidades, que permitan una vivencia saludable, plena y responsable de la sexualidad.

Por tales razones se organizarán actividades para ser ejecutadas en el aula y fuera de ella, en las que los estudiantes:

- Valoran y respetan su propio cuerpo adoptando hábitos de higiene y autocuidado permanente.
- Se informan y dialogan sobre los cambios orgánicos y psicológicos asumiéndolos como naturales y valorándolos como parte del desarrollo.
- Identifican sus fortalezas y debilidades como personas, para desarrollar habilidades personales e interpersonales relacionadas con su género.
- Respetan aspectos valiosos de sí mismos como hombres o como mujeres en el proceso de construir su identidad sexual.
- Comunican de manera espontánea y eficaz sus sentimientos relacionados con su sexo.
- Conocen de manera reflexiva sus derechos sexuales y reproductivos tomando precauciones en relación a diversas formas de abuso.
- Se informan y dialogan sobre las infecciones de transmisión sexual VIH Sida, las formas de transmisión y de evitarlas.

Con respeto a la dimensión de género, a través de la educación sexual, los niños y las niñas:

- Dialogan para identificar situaciones de inequidad y proponen comportamientos para evitar situaciones de desigualdad por razones de género.
- Practican comportamientos que permitan relaciones de respeto mutuo, afectividad y tolerancia entre los géneros.
- Aprenden a escuchar en forma activa al sexo opuesto valorando sus formas de sentir y pensar y respetando su derecho a decir NO.
- Dramatizan los diferentes roles que cumplen los hombres y las mujeres y valoran la distribución de responsabilidades y tareas equitativas en el hogar, en la institución educativa y la vida social.

- Participan en actividades reales y simuladas que ofrecen las mismas oportunidades a la mujer y al hombre, para hacer uso de sus derechos, en la educación, el trabajo, la salud, la recreación, la participación ciudadana.

Para apoyar el desarrollo de las actividades relacionadas con la educación sexual previstas en las áreas curriculares correspondientes o en las acciones de tutoría se han elaborado Módulos de trabajo que incluyen fichas para los estudiantes como material auxiliar que deben tenerse en cuenta al programarse las unidades didácticas o las sesiones de tutoría.

Orientaciones para la Cultura de Paz y Convivencia Democrática

Al profesor le corresponde acompañar al estudiante, de manera individual y grupal, en la construcción de una cultura de paz, de convivencia democrática, de diálogo y encuentro con los demás, de solidaridad, de tolerancia, de la comprensión, aceptación y valoración de las diferencias. Se trata de que cada estudiante, sienta que tiene el mismo lugar que los demás, que puede expresarse libremente y sin sanciones, que tienen el derecho de equivocarse, pero el deber de corregirse.

Los niños y las niñas:

- Dialogan para conocerse unos con otros; Se dicen sus nombres, el nombre de sus familiares más cercanos, lo que les gusta más en comidas, en diversiones, lo que les molesta.
- Participan en actividades cooperativas para jugar o hacer tareas. Se trazan un objetivo, se distribuyen responsabilidades y valoran el esfuerzo de cada uno.
- Dramatizan escenas de discusiones y debates, donde se escucha puntos de vista diferentes, se respetan las opiniones diferentes y se llegan a consensos.
- Mediante juego de roles representan formas agresivas, pasivas y asertivas para solucionar conflictos. Identifican la que resuelve el problema y quedan contentas ambas partes.
- Establecen como norma y practican el saludo como expresión de respeto y de convivencia en un ambiente agradable.
- Demuestran amistad y compañerismo en las pequeñas ayudas a los compañeros y compañeras, evitando distinciones, favoritismos, discriminaciones.
- Elaboran las normas de convivencia, las escriben en carteles y se comprometen a cumplirlas valorando su importancia.
- Comprenden el sentido de la disciplina escolar y la practican como el orden que permite lograr objetivos personales y colectivos, valorando la autodisciplina y el autogobierno como expresión de autonomía y ejercicio de la libertad.

- Organizan campañas de respeto a los derechos de todos en los diferentes espacios de la institución educativa: aulas, patios, baños, jardines, rutas de salida etc. Escriben mensajes y los colocan en diferentes lugares.

- Participan en organizaciones estudiantiles de cogobierno del aula y la institución educativa tales como: Comités de aula, Policía Escolar, Municipios Escolares, Brigadas de Autoayuda y protección.

Orientaciones para la Promoción de una Vida sin Drogas

La acción pedagógica será orientada al fortalecimiento de factores de protección, a desarrollar habilidades, actitudes y comportamientos para la adopción de una forma de vivir que propicia el bienestar y desarrollo sin el consumo indebido de drogas, desarrollando al mismo tiempo habilidades resilientes para que pese a situaciones potencialmente dañinas, los estudiantes puedan generar las resistencias a la presión social y otros factores de riesgo. Es decir se pretende generar experiencias para la reflexión y la práctica de un estilo de vida de bienestar y desarrollo sin drogas.

Estará dirigida a fomentar la maduración emocional y social de los estudiantes, la capacidad crítica, el desarrollo de su juicio moral, al fortalecimiento de su autonomía, el fortalecimiento de su formación ética para una práctica permanente de una vida ajustada a la moral y los valores.

En el entendido que la prevención inespecífica se ejecuta como componente de las acciones de orientación y tutoría y en las estrategias comunes a los diferentes problemas, para el caso de la promoción de una vida sin drogas se proponen algunas actividades como las siguientes.

Los niños y las niñas participan en actividades en las que;

- Identifican las drogas de mayor consumo en su localidad.
- Dialogan y recopilan información sobre las razones por las cuales las personas no usan drogas en forma indebida y contrariamente las razones por las que las usan.
- Recopilan y analizan en forma individual y grupal las informaciones y mensajes publicitarios de los medios de comunicación social relacionados con el uso indebido de drogas asumiendo una posición crítica frente a ellos.
- Recopilan información acerca del consumo del alcohol y el tabaco y las consecuencias para la salud personal y familiar.
- Preparan periódicos murales con artículos y mensajes que promocionen estilos de vida saludables, sin el consumo indebido de alcohol, tabaco y otras drogas.

- Preparar libretos para teatro de títeres promocionando estilos de vivir sin consumo de alcohol, tabaco y otras drogas y representarlos.
- Realizan dramatizaciones que evidencien una conducta asertiva y habilidades para resistir la presión del grupo. Es recomendable que la participación de los estudiantes, se inicie con la selección del tema, la preparación de los libretos y toda la organización de la puesta en escena.
- Participan en videos foro, con actividades previas y posteriores al visionado del video seleccionado sobre alcohol, tabaco u otros drogas. El Ministerio de Educación ha editado : “El Malvado Nico Humo” sobre Tabaco y “¿A tu Salud?” “Sobre alcohol, a los que se puede acceder a través del Proyecto Huascarán.
- Participan en actividades saludables como fiestas, paseos, campeonatos, olimpiadas, encuentros, campamentos.
- Dialogan con personas que dan testimonios de vida como modelos positivos de la localidad que han destacado en la cultura, el arte, el deporte, el liderazgo en la vida comunal, en las empresas y cuyos éxitos han sido ajenas al consumo indebido de alcohol, tabaco y otras drogas.
- Organizan y participan en campañas, festivales, pasacalles, maratones motivacionales con motivo de las fechas del calendario cívico escolar como: el 31 de mayo “Día Mundial sin Tabaco”, 26 de junio : Día Internacional de Lucha contra el Uso Indebido y el Tráfico Ilícito de Drogas

3.3 ORIENTACIONES PARA EL USO DE LOS MÓDULOS DE TRABAJO

El material elaborado para educación primaria pretende ser un material de apoyo cuya aplicación ayudará al profesorado en el desarrollo de experiencias de aprendizaje tanto a través de las áreas curriculares como de la tutoría.

Es un material de trabajo flexible que posee muchas posibilidades de uso , por lo que no establece un orden jerarquizado de actividades. Propone un modelo de actuación de trabajo en equipo, contextualizable a las diferentes realidades para promover aprendizajes significativos.

Las actividades que las fichas proponen, invitan a los niños y las niñas a identificar y a expresar sus percepciones sobre las situaciones cotidianas que viven en su familia, su escuela y su barrio y a reflexionar sobre ello de manera individual y grupal con sus compañeros y con sus profesores (as).

Se pretende que las actividades que niños y las niñas irán desarrollando con ayuda de las fichas los hará sentirse motivados y les hará imaginar nuevas y mejores formas de pensar, de sentir y de actuar en situaciones relacionadas con su desarrollo personal, su sexualidad, la prevención del uso de drogas y la convivencia pacífica y democrática dentro y fuera de su institución educativa.

¿QUÉ SE PRETENDE CON LOS MÓDULOS?

Apoyar la ejecución de experiencias para desarrollar en los niños y niñas capacidades, actitudes, creencias y hábitos que favorezcan su desarrollo integral y la práctica de estilos de vida saludable, expresado en su sexualidad, el rechazo consumo indebido de drogas y la promoción de una convivencia democrática, de los derechos humanos y la prevención de la violencia.

ESTRUCTURA DE LOS MÓDULOS:

Se han formulado tres módulos correspondientes a Educación Primaria

Ciclo III: 1º y 2º grados

Ciclo IV: 3º y 4º grados

Ciclo V: 5º y 6º grados

Cada módulo contiene cuatro fascículos con ejes temáticos definidos :

Fascículo 1: Afirmando mi autoestima.

Fascículo 2: Manejando mis emociones y afirmando mi afectividad.

Fascículo 3: Aprendiendo a vivir juntos.

Fascículo 4: Cuidándome de riesgos.

La agrupación de las fichas por Ciclos en una sugerencia que el profesor manejará con gran flexibilidad. Es decir, de acuerdo a sus necesidades de materiales educativos en sus diferentes unidades didácticas o sus sesiones de tutoría irá seleccionándolas teniendo en cuenta las capacidades y actitudes que pretende desarrollar o reforzar.

LOS EJES TEMÁTICOS QUE CONTIENE LAS FICHAS.

Los tres primeros fascículos que conforman el módulo “Afirmando mi autoestima”, “Manejando mis emociones y Afirmando mi afectividad” y “Aprendiendo a vivir juntos”. están orientados a desarrollar en niños y niñas capacidades y actitudes que favorezcan el fortalecimiento de factores protectores comunes relacionados con la promoción de una vida sin drogas, la sexualidad sana y responsable y una cultura de paz.

La construcción de una autoestima positiva que asegure un sentimiento de seguridad y valoración personal en los estudiantes, la capacidad de identificar, disfrutar y manejar sus propias emociones, el refuerzo de la capacidad de comunicar con claridad y asertividad sus necesidades y deseos, así como el desarrollo de una

actitud empática que les permita reconocer, entender e interesarse por las necesidades de los demás, los pone en mejores condiciones para establecer relaciones sanas y satisfactorias consigo mismo y con los demás.

El desarrollo de estas capacidades, actitudes y valores, debe favorecer en los niños y las niñas la posibilidad de contar con mayores recursos para enfrentar situaciones de riesgo y optar por decisiones que favorezcan su salud, su calidad de vida y su desarrollo como personas.

El cuarto fascículo está orientado al desarrollo de capacidades y actitudes de autocuidado de la salud y la integridad personal, la identificación de factores de riesgo y el aprendizaje de respuestas oportunas y eficaces frente a ellos.

EL MÓDULO DE FICHAS Y SU APOORTE AL DESARROLLO DE LOS CONTENIDOS CURRICULARES

Los contenidos que se trabajan en las fichas están orientados a apoyar el desarrollo de capacidades y competencias planteadas en diversas áreas de la estructura curricular.

Al inicio de los módulos y al final de la guía, los(as) profesores(as) encontrarán un cartel que presenta la relación entre las áreas de la estructura curricular básica y las fichas de Estilos de Vida Saludables, de manera que el profesor o la profesora pueda seleccionar la que sea pertinente según las capacidades o actitudes previstas en sus unidades de aprendizaje.

El uso de las fichas puede constituir una importante ayuda para el trabajo que debe realizar el (la) profesor(a); permitirán abordar diversas temáticas, muchas de las cuales resultan difíciles de tratar y por ello suelen desarrollarse de una manera más bien teórica. Este material tal como está estructurado le permitirá realizar un acercamiento integral a las vivencias de niños y niñas.

Criterios a tener en cuenta:

El uso adecuado del material requiere de parte del profesor o profesora que:

- Asuma un rol motivador de los procesos individuales y grupales que los estudiantes desarrollarán.
- Se esfuerce por ser abierto/a, respetuoso/a y tolerante frente a las diversas vivencias de los estudiantes, así como saber valorar los esfuerzos personales y grupales.

Es importante recordar que en muchos de los aspectos a trabajar en las fichas no se tienen verdades absolutas y de lo que se trata es de desarrollar en los niños y las niñas su capacidad reflexiva, de autoevaluación y de toma de decisiones frente a situaciones problemáticas y de conflicto.

- Desarrolle un rol mediador y orientador, mostrándose dispuesto a aclarar dudas y confusiones, así como complementar información necesaria.
- Busque tener siempre una mirada positiva y optimista frente a las dificultades y debilidades de sus estudiantes, inspirando fe y confianza en las posibilidades de cambio y mejora.
- Valore y favorezca las mejores condiciones para el trabajo tanto a nivel individual como grupal.
- Tenga un conocimiento integral del contenido y alcances de los fascículos y de las fichas a través de una revisión previa de éstas, así como de La Hoja del Docente y la Guía respectiva. Ello le permitirá:

Tener claridad sobre la forma en que podrá incorporarlo al trabajo de las áreas curriculares o las sesiones de tutoría.

Identificar el momento adecuado para el uso de las fichas, ya que podrían ser parte de una estrategia mayor que considere otras actividades previas o posteriores sobre el mismo punto.

Tener claridad respecto de los mensajes a reforzar.

Para la aplicación de las fichas:

Para la aplicación de las fichas sugerimos que el/la profesor/ra considere la siguiente secuencia, sin que ello signifique que sea la única posibilidad de uso:

1. Realizar una breve introducción, motivación o presentación del tema a trabajar, teniendo en cuenta cuánto conocen los estudiantes sobre ello. Este momento debe ayudar también a que en el grupo se vaya creando un clima de confianza y respeto que es fundamental para el tratamiento de los contenidos de las fichas.
2. Entregar a cada niño o niña una copia de la ficha (si esto es posible) e invitarles a revisarla y desarrollarla. Con los más pequeños convendría que se haga una lectura conjunta con ayuda del/ de la docente. Los ejercicios deben ser realizados en sus cuadernos u hojas de papel.
- En el caso que no sea posible que cada niño o niña tenga una copia de la ficha se puede elaborar en grande el material de motivación que la ficha propone, organizar a los estudiantes en grupos y darles un ejemplar para que trabajen en conjunto..
3. Monitorear o acompañar el desarrollo de las diversas partes del trabajo de la ficha y mantenerse atento/a para orientar los momentos en que los grupos tienen que hacer una tarea común, así como los momentos de plenaria en que participan todos los integrantes del salón.
4. Reforzar -en los momentos adecuados- las ideas centrales que la ficha señala, teniendo en cuenta las ideas principales que van saliendo en el propio trabajo y las señaladas en la hoja del docente.

3. Realizar siempre una reflexión y motivación final que ayude a que lo aprendido pueda ser practicado en casa, en el aula o en la comunidad, por lo general cada ficha propone una actividad para la casa que puede servir con este fin.

CONTENIDOS DE LOS FASCÍCULOS

Fascículo 1 : Afirmando mi autoestima

Está orientado a reforzar en los estudiantes, la valoración de sí mismos al sentirse queridos, aceptados y tratados con respeto, fundamentalmente de sus padres, compañeros y otros adultos significativos. Es importante que desarrollen actividades lúdicas individuales y grupales relacionadas con:

- La aceptación de su cuerpo: aprecio por sus características físicas: contextura, color de piel, forma de los ojos, labios, su cabello u otras partes. Valoración de las diferencias.
- Expectativas de sus padres respecto a su futuro.
- Experiencias placenteras en relación a su cuerpo y a la satisfacción de sus necesidades.
- Arreglo y aseo personal para sentirse bien.
- Valoración de sus propias habilidades: "Sé relacionarme bien con los otros", "me gusta ser bueno para la matemática", "bailo muy bien", "Soy buen dibujante".
- Identificación de situaciones que dañan su salud física, así como su salud mental y su tranquilidad y ensayan alternativas de solución.
- Valoración de lo que les gusta de ser varón o ser mujer, a partir del recojo de información de otros niños y niñas respecto a lo que les consideran bueno de su sexo.
- Valoración de sus logros alcanzados como producto de su propio esfuerzo.

Fascículo 2: Manejando mis emociones y afirmando mi afectividad

Está dirigido a que los estudiantes logren enfrentar el estrés y las frustraciones con optimismo saliendo fortalecido. Es vital para la expresión del afecto saludable que genera bienestar en los otros y en la misma persona.

Además permite reconocer y valorar sus vivencias afectivas en la relación con su entorno familiar cercano. Se favorece la identificación y valoración de las emociones en las demás personas y en sí mismos y los introduce en prácticas corporales favorables para la relajación.

- Se ejercitan en reconocer emociones en las personas a partir de las expresiones del rostro.

- Experimentan sensaciones que producen los movimientos controlados e imaginarios del cuerpo y la respiración relajante.

- Identifican situaciones donde resulta difícil esperar, reconocen las desventajas de no saber hacerlo y reconocen la importancia de aprenderlo y practicarlo

- La importancia de recibir cariño de las personas que quieren

Fascículo 3 : Aprendiendo a vivir juntos

Está orientado a fortalecer en los estudiantes relaciones de armonía, confianza, respeto, y trato democrático. Busca reforzar la comunicación familiar y acercarse a personas y grupos con características diversas teniendo una actitud de respeto y valoración que permita desarrollar la solidaridad.

Además, para relacionarse satisfactoriamente con los demás necesitan comprender cómo se sienten en una situación particular y cómo actuar para que se sientan mejor. Eso estrecha los lazos de compañerismo y de amistad.

Así mismo debe comprenderse que el conflicto es inherente a las relaciones interpersonales. Lo que importa es saber cómo aprovechar estas oportunidades para afrontar el conflicto y superarlo para consolidar la relación interpersonal.

Promueve:

- Las relaciones de respeto mutuo y la valoración de las diferencias.
- La expresión de sus sentimientos y deseos y a rechazar de manera no violenta las agresiones de otros niños o niñas.
- Analizan la capacidad de escucha de las personas, evalúan su propia capacidad para escuchar a otros y plantean propuestas para mejorarla.
- Conocen datos sobre los habitantes de costa, sierra y selva del Perú: razas, lengua, costumbres y piensan formas de conocer y acercarse más a los niños y las niñas de las diversas regiones.
- Identifican conflictos en la escuela y en la casa y se ejercitan en pensar formas de solución pacífica.
- Aprenden a expresar sus sentimientos y deseos y a rechazar de manera no violenta las agresiones de otros niños o niñas.
- Identifican acciones de solidaridad en la vida cotidiana y piensan formas de ser solidarios con sus compañeros.
- Identifican lugares y condiciones para tener aire puro, así como los beneficios que éste ofrece a su salud.

- Identifican sus características y las diferencias de las de otros niños y niñas y las aprecian en sus relaciones con sus compañeros.
- Identifican personas cercanas y de confianza con quienes quieren realizar actividades juntos.
- Identifican actitudes de discriminación y actitudes solidarias frente a las personas afectadas con el VIH y a sus familiares

Fascículo 4: Cuidándome de riesgos

Este fascículo está orientado a desarrollar en los niños y las niñas actitudes favorables para el autocuidado de su salud y su integridad personal. Favorece la identificación de situaciones de riesgo y el aprendizaje de respuestas oportunas.

Debe tenerse presente que en toda situación personal o interpersonal, muchas veces se necesita tomar una decisión sobre qué decir y qué hacer, para enfrentar situaciones de riesgo.

Se busca que los estudiantes tengan oportunidades donde:

- Identifican caricias que les agrada y toques que no les agrada, considerando que nadie tiene derecho a tocar su cuerpo.
- Comparan los efectos de las drogas más usadas en nuestro medio, piensan razones por las que no se debe consumir droga y proponen actividades alternativas que sean saludables.
- Identifican actividades que requieren hacerse en forma medida, evitando excesos que dañen su salud.
- Reconocen el interés que despierta la televisión y el internet en ellos y en otros niños y niñas y analizan los riesgos de su uso indebido.
- Evalúan decisiones en relación al consumo de cigarro y el alcohol. Hacen un análisis personal respecto a la decisión de fumar o consumir licor e indagan lo que piensan otros respecto a la toma de decisiones en estos aspectos.
- Identifican decisiones que deben tomar a diario y se ejercitan en hacerlo considerando las consecuencias probables de dicha decisión
- Analizan situaciones de riesgo en relación al uso de drogas y la participación en pandillas, ensayan a diferenciar situaciones con y sin riesgo y piensan actividades alternativas
- Comprenden motivaciones por las que las personas pueden consumir droga y bebidas alcohólicas.
- Reconoce que usar droga y consumir alcohol son siempre alternativas negativas para la salud e identifican soluciones positivas para la salud y la integridad de la persona.



EJEMPLO PARA LA UTILIZACIÓN DE UNA FICHA

FASCÍCULO : APRENDIENDO A VIVIR JUNTOS EL RESPETO A LAS DIFERENCIAS

En esta actividad de aprendizaje, se observa el contraejemplo de los estilos de vida saludable. Lo que comúnmente hace y piensa la gente, sin reflexionar que son formas de vivir que no benefician a la mayoría de las personas.

1. Lee lo que dicen algunos chicos y chicas como tú:

“Por mi barrio todos somos morenitos, ella es la única blancona.
Su hija tiene amigas en el barrio y su mamá le dice: “no te juntes con negras””

Adolescente de Tarapoto

“Por lo que un hombre llora a veces lo discriminan: “No se junten con él, es llorón”
y lo dejan de lado.

Niño de Junín

“Yo hablo quechua solo con mi abuelita, en la calle no, porque sino
se burlan”

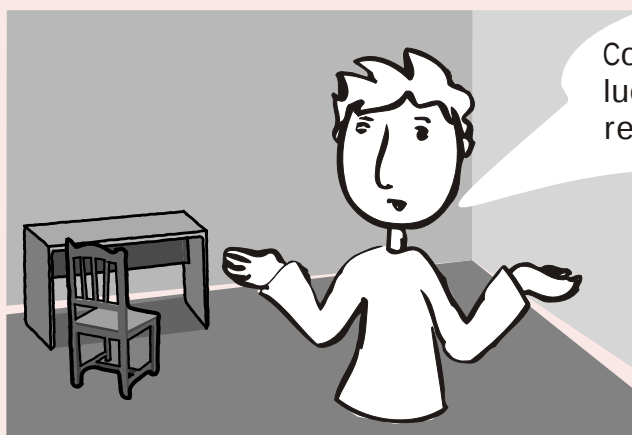
Niña de Junín

“Como su papá es albañil y es pobre no quieren juntarse con él”

Niño de Lima

2. Contesta:

1. ¿Qué sucede con estos chicos y chicas?
2. ¿Cómo crees que se sienten?
3. ¿Crees que es justo lo que les pasa?
4. ¿Qué otras formas de discriminación ves en tu colegio, en tu casa o en tu barrio?



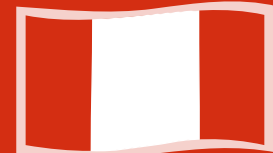
Contesta en tu cuaderno y
luego comparte tus
respuestas en grupo

3. Lee:

Las personas somos iguales porque tenemos los mismos derechos, pero somos diferentes en muchas otras cosas como: el color de la piel o las costumbres que tenemos. Entre las personas hay diferencias que tenemos que aceptar, como por ejemplo las diversidades en el idioma que utilizamos o el lugar en donde nacimos. En eso podemos ser diferentes y no es malo.

Pero hay otro tipo de diferencias que no son buenas porque hacen pensar que hay personas que valen más que otras y se discrimine. Esa discriminación hace daño, hace sentir menos a algunas personas y no deja que puedan vivir en paz porque sienten que no los respetan. Un ejemplo de esto es pensar que son superiores las personas de piel blanca, las que hablan castellano o las que tienen plata. Pero en realidad no es esto lo que hace mejor o superior a alguien. Todas las personas valemos igual y merecemos respeto.

Constitución del Perú



Artículo 2

“Toda persona tiene derecho a la igualdad ante la ley. Nadie puede ser discriminado por motivo de origen, raza, sexo, idioma, religión, opinión, condición económica o de cualquier otra índole”

En tu cuaderno:

Explica con tus propias palabras el significado del artículo.

¿Crees que eso se cumple?

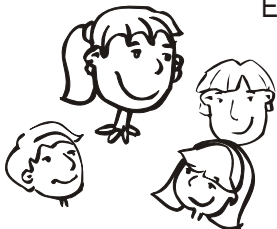
4. EN GRUPO PIENSEN:



1. ¿Qué se podría hacer para evitar la discriminación en su colegio, en su familia o en su barrio?

2. ¿Qué recomendarían a sus padres y a sus maestros para que ellos tampoco discriminen?

Escriban las respuestas en su cuaderno.



5. Con su profesor o profesora revisen lo que cada grupo escribió y seleccionen las mejores ideas entre todos.

Escribanlo en un papel grande y péguenlo en su salón para que todos lo recuerden.



EN CASA:

Muestra a tus padres las recomendaciones que escribiste para que ellos no discriminen y dialoga con ellos.

III CICLO

DESCRIPCIÓN DE FASCÍCULOS Y FICHAS Y SU RELACIÓN CON LAS ÁREAS CURRICULARES

FASCÍCULOS	FICHAS	ÁREAS
Fascículo 1: Afirmando mi autoestima Este fascículo está orientado a reforzar en los niños y las niñas la valoración de sí mismos a partir de saberse y sentirse queridos y bien tratados en el ámbito familiar. Favorece el conocimiento de sus características personales y el disfrute y manejo de su propio cuerpo.	Así me siento bien Identifican y valoran experiencias placenteras con relación a su cuerpo y a la satisfacción de sus necesidades. Relacionan sus experiencias corporales con emociones y estados de ánimo positivos.	Personal Social Educación por el Arte Educación Física
	Yo me cuido Reconoce la importancia del arreglo y aseo personal para sentirse bien y estar sanos.	Personal Social Ciencia y Ambiente Comunicación Integral
	Así soy yo Identifican sus características personales y se dan cuenta que cada uno es diferente y especial.	Personal Social Comunicación Integral Educación Religiosa
	Aprendiendo a tratarnos mejor Identifican el buen trato entre padres e hijos y expresan su pedido de buen trato a sus padres.	Personal Social
	Cuando nací Piensen lo que desean para cuando sean mayores. Identifican las expectativas de sus padres respecto a su futuro.	Personal Social
	Así es mi cuerpo Reconocen partes básicas de su cuerpo e identifican sus órganos genitales.	Personal Social Ciencia y Ambiente Educación Física
	Un bebé va a nacer Identifican los cuidados que requiere un bebé dentro y fuera del vientre materno a partir de reconocer los cuidados que ellos mismos recibieron de sus padres y personas cercanas.	Personal social Ciencia y Ambiente

FASCÍCULOS	FICHAS	ÁREAS
Fascículo 2: Manejando mis emociones y afirmando mi afectividad En este fascículo se invita a los niños y las niñas a reconocer y valorar sus vivencias afectivas en la relación con su entorno familiar cercano. Se favorece la identificación y valoración de las emociones en las demás personas y en sí mismos y los introduce en prácticas corporales favorables para el aprendizaje de la relajación.	Así se sienten Se ejercitan en reconocer emociones en las personas a partir de las expresiones del rostro y los asocian con posibles causas.	Personal Social Comunicación Integral Educación por el Arte
	A jugar con nuestro cuerpo Experimentan sensaciones que producen los movimientos controlados e imaginarios del cuerpo y la respiración relajante.	Personal Social Comunicación Integral Educación por el Arte Educación Física
	¡Qué bueno es recibir cariño! Experimentan y reconocen la importancia de recibir cariño de las personas que quieren.	Personal Social Comunicación Integral Educación Religiosa

FASCÍCULOS	FICHAS	ÁREAS
Fascículo 3: Aprendiendo a vivir juntos Este fascículo está orientado a reforzar en niños y niñas el sentido de pertenencia a su grupo familiar, a una sociedad y un planeta y a promover en estos espacios relaciones de armonía, confianza, respeto, y trato democrático. En ese sentido se orienta por un lado a reforzar la comunicación familiar y por otro a generar interés por conocer y acercarse a personas y grupos con características diversas teniendo una actitud de respeto y valoración que permita desarrollar la solidaridad. En este marco promueve el interés por el cuidado de la naturaleza y el medio ambiente como una forma de concretizar el respeto por la vida y las personas.	Somos iguales y diferentes Identifican sus características y las diferencias de las de otros niños y niñas y las aprecian en sus relaciones con sus compañeros.	Personal Social Comunicación Integral
	Mi familia Se reconocen como miembros de una familia, identifican las características que ésta tiene y los roles que cumplen sus integrantes.	Personal Social
	Personas cercanas Identifican personas cercanas y de confianza con quienes quieren hacer cosas juntos.	Personal Social Comunicación Integral Educación Religiosa
	Conflictos Identifican conflictos en la escuela y en la casa y se ejercitan en pensar formas de solución pacífica.	Personal Social Comunicación Integral
	Cuando quiero decir no Aprenden a expresar sus sentimientos y deseos y a rechazar de manera no violenta las agresiones de otros niños o niñas.	Comunicación Integral Personal Social
	Ayudándonos entre nosotros Identifican acciones de solidaridad en la vida cotidiana y piensan formas de ser solidarios con sus compañeros.	Personal Social Comunicación Integral Educación Religiosa
Aire puro Identifican lugares y condiciones para tener aire puro, así como los beneficios que éste ofrece a su salud.		Personal Social Ciencia y Ambiente Educación Religiosa

FASCÍCULOS	FICHAS	ÁREAS
Fascículo 4: Cuidándome de riesgos Este fascículo está orientado a desarrollar en los niños y las niñas actitudes favorables para el autocuidado de su salud y su integridad personal. Favorece la identificación de situaciones de riesgo y el aprendizaje de respuestas oportunas.	Quando tenemos que decidir Identifican decisiones que toman cotidianamente y se ejercitan en hacerlo considerando lo mejor para ellos.	Personal Social Comunicación Integral
	Yo tengo cuidado Identifican situaciones de riesgo de abuso y otros y ensayan respuestas que los proteja.	Personal Social Comunicación Integral
	Esto es un placer pero ¡Cuidado! Identifican actividades que requieren hacerse en forma medida, evitando excesos que dañen su salud.	Personal Social Ciencia y Ambiente
	Productos peligrosos Identifican sustancias mortales que nunca deben ingerirse y las diferencian de otras que no ofrecen riesgo o son favorables para la salud.	Personal Social Ciencia y Ambiente

IV CICLO DESCRIPCIÓN DE FASCÍCULOS Y FICHAS Y SU RELACIÓN CON LAS ÁREAS CURRICULARES

FASCÍCULOS	FICHAS	ÁREAS
Fascículo 1: Afirmando mi autoestima Este fascículo está orientado a reforzar en los niños y las niñas la valoración de sí mismos y la búsqueda de su salud física y psicológicas a partir del reconocimiento de sus capacidades y virtudes, la identificación con su género, la ubicación de eventos significativos de su vida donde están presentes el efecto, la atención y el buen trato y desde allí el esbozo de sus perspectivas futuras.	Atención a nuestra salud Identifican situaciones que dañan su salud física, así como su salud mental y su tranquilidad. Ensayan alternativas de solución.	Personal Social Ciencia y Ambiente Comunicación Integral
	El sol de mis virtudes Identifican sus virtudes y capacidades e identifican lo bueno de sus compañeros.	Personal Social Comunicación Integral
	La línea de tiempo de mi vida Identifican y ordenan las experiencias más significativas que han vivido y proyectan sus vivencias futuras.	Personal Social
	Lo necesario para formar un bebé Identifican aspectos básicos del proceso de fecundación y ubican la importancia del afecto entre los padres como elemento importante en el inicio de la vida de las personas.	Personal Social Ciencia y Ambiente Comunicación Integral
	Respetos merecen respetos Identifican situaciones que expresan falta de respeto hacia las personas, reconocen la necesidad de exigir un buen trato de los demás y ubica expresiones adecuadas para evitarlo.	Personal Social Comunicación Integral
	Los chicos y las chicas Identifican y expresan lo que les gusta de ser varón o ser mujer. Recogen información de otros niños y niñas respecto a lo que les consideran bueno de su sexo.	Personal Social Comunicación Integral

FASCÍCULOS	FICHAS	ÁREAS
Fascículo 2: Manejando mis emociones y afirmando mi afectividad En este fascículo se invita a los niños y las niñas a reconocer y valorar sus vivencias afectivas en la relación con su entorno familiar cercano. Se favorece la identificación y valoración de las emociones en las personas y en sí mismos y los introduce en prácticas corporales favorables para el aprendizaje de la relajación.	¿Cómo se sienten? Se ejercitan en la identificación de emociones y estados de ánimo en las personas y en especial de las personas cercanas a ellos y ellas.	Personal Social Educación por el Arte
	Aprender a esperar Identifican situaciones donde resulta difícil esperar, reconocen las desventajas de no saber hacerlo y reconocen la importancia de aprenderlo y practicarlo.	Personal Social
	¡Qué bueno es dar y recibir cariño! Reconocen las formas de cariño que les agrada y las personas de quienes les gusta recibirlo y a quienes les gusta darlo.	Personal Social Comunicación Integral Educación por el Arte
	Mi cuerpo está bien Diferencian estados de comodidad y bienestar corporal de los de incomodidad y tensión y practican movimientos relajantes.	Personal Social Comunicación Integral Educación por el Arte Educación Física

FASCÍCULOS	FICHAS	ÁREAS
Fascículo 3: Aprendiendo a vivir juntos Este fascículo está orientado a reforzar en niños y niñas el sentido de pertenencia a su grupo familiar, su comunidad, su sociedad y su planeta y a promover al interior de estos grupos relaciones basadas en el respeto entre las personas de cualquier edad y las soluciones pacíficas y democráticas a los conflictos que surgen en la convivencia. En ese sentido se orienta a reforzar la comunicación familiar, así como la aceptación y la actitud solidaria hacia personas y grupos distintos que son discriminados. En este marco el fascículo se orienta también a motivar el interés y la responsabilidad por el cuidado y protección del ambiente que nos rodea como una forma de concretar el respeto por las personas.	Juntos en la escuela Definen normas para convivir mejor con sus compañeros de aula.	Personal Social Comunicación Integral Ciencia y Ambiente Personal social Educación Religiosa Personal Social Comunicación Integral Personal Social Comunicación Integral Personal Social Comunicación Integral Educación Religiosa Personal Social Comunicación Integral Educación Religiosa Personal Social Comunicación Integral Personal Social Comunicación Integral Ciencia y Ambiente Comunicación Integral
	El lugar donde vivo Reconocen la pertenencia a una comunidad, identifican las características que éste tiene y proponen cambios para hacerlo un mejor lugar para vivir.	
	Cuando digo lo que pienso y siento Reconocen situaciones y actitudes que evidencian falta de respeto a las opiniones de los demás y elaboran mensajes para motivar a otros niños y niñas a expresar lo que piensan y sienten.	
	¿A quién le contarías? Identifican personas de confianza y determinan aspectos sobre los que quisieran establecer comunicación con ellos.	
	Discriminación no Identifican situaciones de discriminación hacia los demás y hacia sí mismo/a y las consecuencias que éstas tiene en las personas. Reflexionan sobre la importancia de no permitir que discriminen a nadie.	
	Practicando la solidaridad Identifican acciones solidarias frente a situaciones de discriminación y se ejercitan en proponer alternativas solidarias frente a los problemas y necesidades de otros.	
	¿Qué harías tú? Piensan soluciones a situaciones de conflicto teniendo en cuenta lo mejor para sí mismos y para los demás.	
	Otros lugares, otros idiomas Identifican formas de expresarse y comunicarse en diversas idiomas y reconocen la importancia de comunicarse con personas diferentes.	
	Yo cuido mi ambiente Identifican factores que favorecen un ambiente sano y puro y aquellos que lo contaminan.	

FASCÍCULOS	FICHAS	ÁREAS
Fascículo 4: Cuidándome de riesgos Este fascículo está orientado a desarrollar en los niños y las niñas actitudes favorables para el autocuidado de su salud, su integridad personal y su desarrollo. Favorece la identificación de situaciones de riesgo psicosociales y el aprendizaje de respuestas oportunas.	¿Decisiones? Identifican decisiones que deben tomar a diario y se ejercitan en hacerlo considerando las consecuencias probables de dicha decisión.	Personal Social
Caricias que me gustan Identifican caricias que les agrada y tocamiento que no les agrada, considerando que nadie tiene derecho a tocarlas. Identifican personas de quienes les agrada recibir caricias y personas de quienes no les agrada recibirlo.		Personal Social Comunicación Integral
	Televisión y computadora: ¡Qué bueno! Reconocen el interés que despierta la televisión y el internet en ellos y en otros niños y niñas y analizan los riesgos de su uso indebido.	Personal Social Comunicación Integral
	Prohibido fumar Reconocen señales que prohíben fumar en lugares públicos para proteger a los fumadores pasivos y ensayan formas de hacer respetar su derecho a cuidar su salud.	Personal Social Comunicación Integral

V CICLO

DESCRIPCIÓN DE FASCÍCULOS Y FICHAS Y SU RELACIÓN CON LAS ÁREAS CURRICULARES

FASCÍCULOS	FICHAS	ÁREAS
Fascículo 1: Afirmando mi autoestima Este fascículo está orientado a reforzar en niños y niñas la valoración de sí mismos a partir del autoconocimiento, la comprensión de los cambios que experimenta en esta etapa de la vida y la posibilidad de proyectarse al futuro.	Un homenaje para mí, un homenaje para ti Identifican formas como les gustaría que les hagan un homenaje o reconocimiento y las formas como desearían hacerlo a las personas que quieren. Practican en hacer homenajes.	Personal Social Comunicación Integral
	El buen trato es un derecho Reconocen situaciones de maltrato a los niños y niñas, identifican el derecho al buen trato que tienen como niños, así como las instituciones que lo promueven y defienden. Piensan formas para hacer cumplir este derecho.	Personal Social Comunicación Integral
	Cuando sea grande yo ... Identifican algunos deseos y aspiraciones para su vida futura, así como los requerimientos básicos para lograrlo.	Personal Social Comunicación Integral Educación Religiosa
	¡Así organizo mi tiempo! Identifican las consecuencias positivas de organizar el tiempo y las consecuencias negativas de no hacerlo y practican a elaborar su organizador semanal.	Personal Social Comunicación Integral
	Mi cuerpo está cambiando Identifican los cambios corporales que experimentan, los sentimientos que esto les genera y los ubican como propios de la etapa que viven.	Personal Social Comunicación Integral
	Cambio en mi forma de ser Identifican los cambios en la forma de pensar, sentir y actuar que experimentan, los sentimientos que esto les genera y los ubican como propios de la etapa que viven.	Personal Social Comunicación Integral
	Un cambio importante Identifican las características de la menstruación en las mujeres y los cuidados necesarios que requiere. La reconocen como un acontecimiento propio de la primera etapa de la adolescencia.	Personal Social Comunicación Integral Ciencia y Ambiente

FASCÍCULOS	FICHAS	ÁREAS
Fascículo 2: Manejando mis emociones y afirmando mi afectividad Este fascículo se orienta a favorecer el reconocimiento y toma de conciencia de las emociones que se vivencian y de las respuestas que se tienen frente a ellas. Desarrolla propuestas para favorecer la relajación frente a situaciones de tensión.	Así expreso mis emociones Reconocen las emociones que experimentan, las reacciones que tienen frente a ellas e identifican las mejores respuestas. Cuando no logro lo que quiero Reconocen situaciones de frustración que los niños y las niñas pueden vivir, las reacciones que se pueden tener frente a ellas e identifican las mejores respuestas. Para relajar mi cuerpo y mi mente Identifican reacciones frente a la emoción de cólera y los efectos que ello tiene en el cuerpo. Practican formas de relajación corporal	Personal Social Comunicación Integral Personal Social Comunicación Integral Personal Social Comunicación Integral Educación Física

FASCÍCULOS	FICHAS	ÁREAS
Fascículo 3: Aprendiendo a vivir juntos Está orientado a reforzar en niños y niñas el sentido de pertenencia a un grupo familiar, a una comunidad, una sociedad y un planeta y a promover en estos espacios el diálogo y las relaciones armónicas. Para ello propone el refuerzo de la comunicación familiar, las relaciones de respeto entre personas de toda edad y la solidaridad hacia grupos discriminados. Se orienta a las soluciones pacíficas y democráticas de los conflictos que surgen en la convivencia y hacia la preocupación y cuidado del ambiente como una forma de concretizar el respeto por las personas	Dialogando con mis padres Reflexionan en torno a la comunicación que tienen con sus padres y expresan lo que quisieran que ellos cambien y mejoren.	Personal Social Comunicación Integral
	Aprendo a escuchar Analizan la capacidad de escucha de las personas mediante casos, evalúan su propia capacidad para escuchar a otros y plantean propuestas para mejorarla.	Personal Social Comunicación Integral
	El respeto a las diferencias Identifican situaciones de discriminación a niños y niñas, conocen principios que protegen los derechos de niños y niñas y piensan alternativas para evitar la discriminación en la escuela, la familia y el barrio.	Personal Social Comunicación Integral
	Buenas respuestas a los conflictos Identifican diversas formas de responder a los conflictos, eligen y ensayan respuestas pacíficas y democráticas.	Personal Social Comunicación Integral
	¿Somos solidarios? Identifican actitudes de discriminación y actitudes solidarias frente a las personas afectadas con el VIH y a sus familiares	Personal Social Comunicación Integral Educación Religiosa
	Cuidándome y cuidando nuestro planeta Identifican las propiedades de la capa de ozono y su influencia en la salud y vida cotidiana de las personas. Identifican prácticas alternativas que ayudan a proteger la capa de ozono y lo difunden.	Personal Social Comunicación Integral Educación Religiosa

FASCÍCULOS	FICHAS	ÁREAS
Fascículo 4: Cuidándome de riesgos Este fascículo está orientado a desarrollar en chicos y chicas capacidades y actitudes favorables para el autocuidado de su salud y su integridad personal. Motiva la identificación de situaciones de riesgo así como el aprendizaje de respuestas oportunas frente a ellas y la elección de mejores alternativas y soluciones.	Buenas decisiones Identifican malas decisiones con relación al consumo del cigarrillo. Hacen un análisis personal respecto a la decisión de fumar e indagan lo que piensan otros respecto a la toma de decisiones en estos aspectos.	Personal Social
	Si cuidas tu vida fíjate bien en el SIDA Confrontan sus conocimientos previos del SIDA, con información complementaria precisa. Diferencian informaciones distorsionadas y marcadas por el prejuicio, de aquella información veraz.	Ciencia y Ambiente Comunicación Integral
	¡Aprendo a decir no! Identifican y analizan situaciones de riesgo en relación al uso de drogas y la participación en pandillas, ensayan a diferenciar situaciones con y sin riesgo y piensan actividades alternativas.	Personal Social Comunicación Integral
	Diversiones no tan divertidas Identifican y analizan situaciones de riesgo asociados a los juegos de azar, al consumo del cigarrillo y el consumo de bebidas alcohólicas, seleccionan las mejores respuestas frente a ello y piensan actividades interesantes que sean alternativas a las prácticas peligrosas.	Personal Social Comunicación Integral
	¡Yo no fumo! Identifican los efectos dañinos del tabaco en el organismo, elaboran mensajes dirigidos a las personas que fuman y los difunden.	Personal Social Comunicación Integral Ciencia y Ambiente
	Diferentes formas de divertirse Comparan las consecuencias de beber y no beber bebidas alcohólicas, escriben mensajes a las personas que las consumen y a las personas que no las consumen.	Personal Social Comunicación Integral Ciencia y Ambiente
	Actividades más interesantes Identifican los efectos de las drogas más usadas en nuestro medio, piensan razones por las que no se debe consumir drogas y proponen actividades alternativas que sean saludables.	Personal Social Ciencia y Ambiente
	Las mejores soluciones Reconocen motivaciones por las que las personas pueden consumir drogas y bebidas alcohólicas. Reconoce que usar drogas y consumir alcohol son siempre malas alternativas a los problemas e identifican soluciones positivas para la salud y la integridad de la persona.	Personal Social

- Aldea, E. (2003) La evaluación en educación en valores.
[www. Campus-oei.org/ valores/boletin10a02.htm](http://www.Campus-oei.org/valores/boletin10a02.htm).
- Children and youth in emerging and transforming Societies (2004) Salud y riesgo entre niños, niñas y jóvenes.
<http://www.derechosinfancia.org.mx/Oslo/estilos.htm>.
- Convenio Andrés Bello UNICEF. (1999) Formación de actitudes y valores y desarrollo de habilidades sociales: Ejemplos de guías de aprendizaje.
Santa Fe de Bogotá: Gente Nueva.
- Cortina, A. (2000) La educación y los valores.
Madrid: Biblioteca Nueva.
- Elexpuru, I. y Medrano, C.(1995) Hall Tonna y Kohlberg: el desarrollo de los valores en educación a través de un modelo integrado.
Revista: Aprender a Pensar. 12, 31-40.
- Escuelas Saludables: una herramienta para la paz (2003)
<http://www.col.ops-oms.org/juventudes.HTML>.
- Higuera, L. (1998) Aprendiendo a pensar.
Lima: Publicaciones COPH.
- Instituto De Educación media superior del Distrito Federal de México (2003) Formación Crítica.
- Lucini, F. (1999) Temas transversales y educación en valores.
Madrid: ANAYA S.A.
- Meza, J. (2004) Tendencias actuales de la educación moral. Ponencia presentada en el XV Congreso Interamericano de Filosofía II Ibero - American Congress of Philosophy.
- Ministerio de Educación- UNFPA (1999) Programa nacional de educación familiar y sexual para alumnos de Educación Secundaria de menores.
Lima: MED
- Montes de Oca, H. (2003) Desarrollo de actitudes y valores en la educación primaria. En Guía Metodológica de Educación Primaria.
- Organización Internacional del Trabajo (2004) Estilos de Vida Saludable. Centro Interamericano de Investigación y Documentación sobre Formación Profesional
- Papalia, D. (2001) Psicología del desarrollo.
Bogotá: Mc Graw-Hill.
- Quevedo, E. (2001) Desarrollo de los valores en las instituciones educativas.
Bilbao. Ministerio de Educación, Cultura y Deporte.
- Programa de Educación para la Salud en la Escuela (2003)
<http://www.educacionparalasalud.com/programaepsescuela.htm>.
- Ruiz, M.; Benet, A. (1999) Educar en valores.
Madrid: Escuela Española.
- Spieguel, A. (2000) La vida cotidiana como recurso didáctico: Hacia una escuela mas auténtica.
Rosario: Homo Sapiens.
- Stephenson, J.; Ling, L.; Burman, E.; Cooper, M. (2001) Los valores en la educación.
Barcelona: Gedisa, S.A.