

MI PROYECTO DE VIDA 2015

“Prevenir para VIVIR SANA-MENTE”



OBJETIVO GENERAL:

Generar estrategias para desarrollar y fortalecer en los niños, niñas y adolescentes, habilidades para la vida como factores protectores a través de la apropiación de su identidad, autoestima, capacidad de toma de decisiones, conciencia emocional y comunicación asertiva, formando sujetos con una personalidad definida que le permita enfrentar los retos de una vida cambiante y así prevenir el consumo de drogas

TEMATICA

PERIODO	FACTOR PROTECTOR
PRIMER PERIODO	IDENTIDAD “YO SOY”
SEGUNDO PERIODO	AUTOESTIMA “CUIDO EL TESORO QUE LLEVO DENTRO”
TERCER PERIODO	INTEGRALIDAD DEL SER Y AFECTIVIDAD “APRENDO A VIVIR CON OTROS EXPRESANDO LO QUE ME PASA”
CUARTO PERIODO	AUTOCUIDADO “LO QUE ME HACE Y LO QUE NO ME HACE BIEN”

MI PROYECTO DE VIDA 2015

“Prevenir para VIVIR SANA-MENTE”

PRIMER PERIODO

"YO SOY"



OBJETIVO GENERAL DEL PERIODO: Identificarse como persona única, valiosa, con características e intereses propios, reconociéndose como miembro activo de los grupos a los que pertenece, reconociendo también en las otras personas cualidades, rasgos y acciones importantes para él y su cuidado diario.

TALLER	SUBTEMA	FECHA DE REALIZACION
TALLER 1	SENSIBILIZACION	FEBRERO 4 y 11
TALLER 2	DESCUBRO MIS CARACTERISTICAS Y HABILIDADES PERSONALES	FEBRERO 18 Y 25
TALLER 3	RECONOZCO Y VALORO LA IMPORTANCIA DE PERTENECER A UN GRUPO	MARZO 4 Y 11

MI PROYECTO DE VIDA 2015

“Prevenir para VIVIR SANA-MENTE”

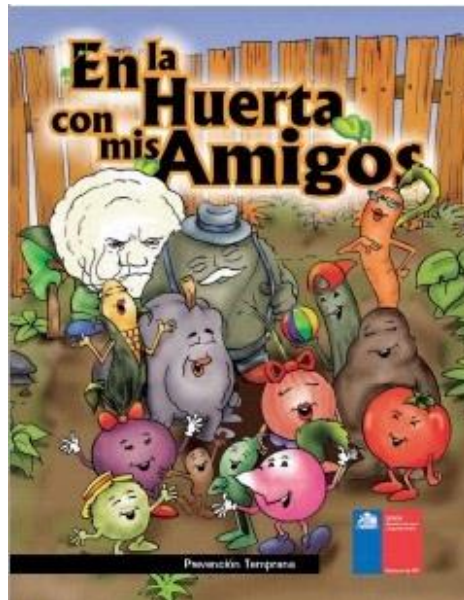
PRIMER PERIODO

"YO SOY"

TALLER 1

SENSIBILIZACION

Febrero 4 Y 11



OBJETIVO: Estimular la maduración psico-afectiva, la adquisición de hábitos básicos de salud y bienestar a partir de cuentos que relatan situaciones de la vida cotidiana para el inicio de un trabajo preventivo de la drogadicción.

ACTIVIDADES:

1. VIDEOS DE SITUACIONES DE LA VIDA COTIDIANA “EN LA HUERTA CON MIS AMIGOS”

a- El docente trae verduras para que los niños y niñas se familiaricen con los personajes a través de una dinámica, tocarlos, probarlos, saber donde se cultiva, para que son buenos y que es una huerta.

b- Se presentan los videos uno a uno y se van analizando

Pagina web: <https://www.youtube.com/watch?v=yUSk73B-wR4>

Video 1.- EL SECRETO DE LA HUERTA

Los secretos

- ¿Qué es un secreto?
- ¿A quién le han contado alguna vez un secreto?
- ¿Puede un secreto ser bueno?
- ¿Cuándo un secreto puede ser peligroso

Describir cada uno de los personajes que aparecen en el cuento.

- ¿Quién podría ser tu amiga o amigo?, ¿por qué?
- ¿Quién no podría ser tu amigo o amiga, ¿por qué?

Video 2.- LA LLEGADA DE CHAMPIÑÓN

Los problemas.

- ¿Qué es un problema? Pedir ejemplos a los niños y niñas.
- ¿Crees que hay una poción mágica, que puede solucionar todos los problemas?
- ¿Cuándo debemos decir no cuando nos ofrecen algo?

Video 3.- ZANAHORIA HACE TRAMPA

Hacer trampas y sus consecuencias

- ¿Qué ganó Zanahoria haciendo trampa y mintiendo?
- ¿Qué perdió?
- ¿Hizo bien Rabanito al querer vengarse de Zanahoria?
- ¿Qué otra reacción pudo haber tenido?
- ¿Por qué se metió Zanahoria en la cama?
- ¿Qué podría haber hecho en vez de eso?
- ¿Has fingido alguna vez estar enfermo para no hacer algo, te ha resultado?

Video 4- REPOLLITO Y LA POCIÓN MÁGICA

La admiración

- ¿Admiras a alguien?
- ¿Qué te gusta de esa persona?

- ¿Cómo podrías desarrollar en ti lo que te gusta de esa persona?

Querer parecerse a otro

- Los demás se burlaron de Repollito porque quería parecerse a Don Repollo.
¿Se han burlado alguna vez de ti? ¿Qué has sentido? ¿Podemos evitar que los demás se burlen de nosotros? ¿Cómo?
- ¿Qué hubiera podido hacer Repollito para ser grande y fuerte como Don Repollo?

Video 5.- ACUSAN A PAPA

Conclusiones precipitadas.

- El Señor Coliflor creía que Papa quería quitarle la pelota a Poroto ¿tenía alguna razón para pensarlo?, ¿por qué?
- Si el Señor Coliflor hubiera escuchado a Papa, ¿cómo habría terminado la historia?

Acusado de algo que no has hecho.

- ¿Qué hubiera pasado si Papa se hubiera escapado como Pepino? ¿Hubiera sido mejor?, ¿por qué?
- ¿Te han acusado alguna vez de algo que no has hecho? ¿Qué has sentido? ¿Cómo has reaccionado?
- ¿Has acusado alguna vez a alguien de algo que no ha hecho? ¿Qué has hecho después?
- ¿Qué podemos hacer cuando descubrimos que una persona ha sido acusada de algo que no ha hecho?

Video 6- LAS ELECCIONES

Convocar elecciones para tomar una decisión.

- ¿Qué son las elecciones?
- ¿Por qué llamaron en la huerta a elecciones?
- ¿Cómo eligieron un representante?
- ¿Cómo se vota?

Ganar.

- ¿Por qué crees tú que ganó Choclita?
- ¿Habrías votado por ella?

Perder.

- ¿Cómo se sintió Rábano después de haber perdido? ¿Qué es lo que dijo?
- ¿Cómo se sintió Zanahoria?

Video 7- EL PROBLEMA DE ZAPALLO

La burla.

- ¿Por qué se ríen de Zapallo? ¿Te has burlado de alguien alguna vez? ¿Cómo piensas que se sintió esa persona?
- ¿Cómo te sientes cuando la gente se ríe de ti?

Ser diferente y aceptarse a sí mismo.

- ¿En qué era diferente a los demás Zapallo? ¿En qué era diferente Espárrago? ¿En que era diferente Rábano?

- ¿En qué eres tú diferente a tus amigos y amigas?
- Zapallo trató de adelgazar. ¿Por qué no lo logró?
- ¿Qué hubiera podido hacer en lugar de escaparse?
- ¿Crees que los demás seguirán riéndose de Zapallo y Espárrago?, ¿por qué?

Video 8- LA DECISIÓN DE ZANAHORIA

Hacer frente a la decepción, desilusión.

- ¿Por qué se sentía tan mal Zanahoria? ¿Qué hizo al respecto?
- ¿Qué habrías hecho tú en su lugar?
- ¿Si fueras uno de los protagonistas, qué consejo le darías a Zanahoria?

Tomar una decisión.

- ¿Qué tiene que decidir Zanahoria?
- ¿Qué crees que va a decidir?, ¿por qué?

EN EL CUADERNO PROYECTO DE VIDA

Después del docente explicar el título del proyecto 2015 y el objetivo escribir

MI PROYECTO DE VIDA 2015

“Prevenir para VIVIR SANA-MENTE”

Prevenir



Tratar de evitar o impedir que se produzca un daño o peligro que se conoce con anterioridad

Vivir:



Tener vida.

Sana



Con buena salud.

Mente



Pensamiento, propósito, voluntad.

EN 2015 TRABAJARE

MI



Identidad
Autoestima
Integralidad del ser
Afectividad
Autocuidado

MI PROYECTO DE VIDA 2015

“Prevenir para VIVIR SANA-MENTE”

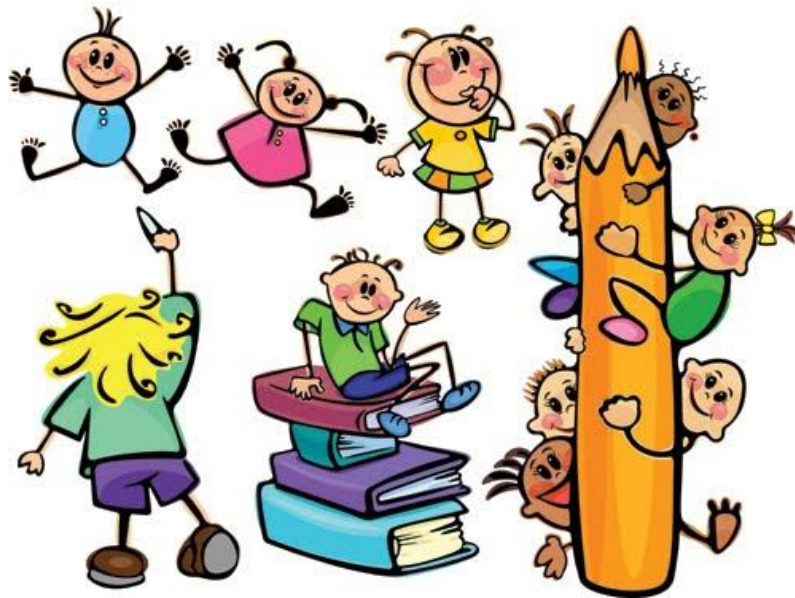
PRIMER PERIODO

“YO SOY”

TALLER 2

DESCUBRO MIS CARACTERISTICAS Y HABILIDADES PERSONALES

Febrero 18 y 25



OBJETIVO: Que los niños niñas y adolescentes descubran sus características y habilidades personales para darse cuenta que son únicos e irrepetibles, valorando sus particularidades y concientizándose que los hacen diferentes a unos de otros aumentando así su autoestima y su valoración personal

ACTIVIDADES:

1-Lectura del cuento **Nosotros somos...**

¡Hola! Yo me llamo Diego...

- ¡Hola! Yo soy Laura y somos hermanos... ¿saben qué?...
- Tenemos nueve años y somos mellizos porque nacimos el mismo día –agrega Diego– pero no somos iguales. Mi hermana Laura es mujer y es la mayor porque nació dos minutos antes que yo.
- Sí –dice Laura– y él es hombre y es el menor porque nació dos minutos después de mí. ¿Y saben? En nuestra casa tenemos un pequeño patio lleno de insectos que a mí me encanta mirar, ver qué hacen y aprender sus nombres.
- En cambio a mí –dice Diego– me dan mucho susto. Si veo una araña corroy Laura se ríe de mí porque no entiende que alguien tan grande como yo se asuste con un insecto tan chiquitito. En cambio, prefiero entrenar a mi perra “Blanquita”, que es entera negra. Tengo mucha paciencia con ella y trato de enseñarle algunas pruebas.
- Yo –dice Laura– no tengo paciencia. Me gusta que todo salga rápido, y me aburro Cuando Blanquita no obedece mis órdenes.
- Y ¿saben qué más?: a mí me gusta la leche con plátano y a mi hermano la leche con chocolate; a mí la remolacha y a él la zanahoria. Él madruga para jugar y yo prefiero quedarme durmiendo.
- ¿Ven que aunque seamos parecidos no somos iguales? –dice Diego.
- Pero en algo somos igualitos –aclara Laura: ¡nos encanta jugar juntos! Con una pelota de trapo y un poco de sol podemos pasar miles de horas inventando historias, juegos, aventuras y unas cuantas travesuras al día.

2-Juego de presentación

Una vez que los niños/as se han colocado en círculo, la educadora o educador los invita a que cada uno piense qué cosas les gustan de sí mismos/as.

La educadora o educador inicia el juego diciendo su nombre y dando un paso hacia el centro del círculo. Con un movimiento o gesto corporal acentúa el adjetivo que caracteriza su persona. Por ejemplo: “yo soy Ana”, y hace la mímica de alegre, e invita a que los niños y niñas adivinen lo que quiere expresar su mímica.

Luego, todos repiten verbal y corporalmente con un paso hacia el centro del círculo, “ella es Ana la alegre”. Cada niño/a continúa la secuencia de presentación de sí mismo.

En el caso que a uno de los niños/as no se le ocurra algo, pueden sugerirle palabras y/o movimientos, siempre y cuando esté de acuerdo.

Cierre el juego, destacando en primer lugar lo expresivos que han sido para presentarse y la posibilidad que cada uno de los niños/as ha tenido para expresar las cualidades y gustos que los distinguen.

Explique que nuestras diferencias son las que enriquecen a un grupo de amigos y hace que los juegos sean más entretenidos

3-Actividad personal “Espejito, espejito...”

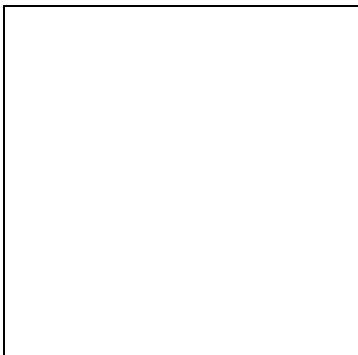
A partir de la actividad anterior, invite a los niños y niñas a confeccionar un retrato de cada uno, haciendo alusión a que todos son diferentes e importantes, tanto en relación con el aspecto físico como en las cualidades personales

Para ello, entregue a cada uno/a una hoja de block y lápices o témpera, e invítelos a que se dibujen y pinten; después de terminar, pida a los niños y niñas que enmarquen sus dibujos con trozos de cartulina, y a los alumnos más grandes, que escriban su nombre

Una vez terminado el “retrato”, pídale que se imaginen que se están mirando en un espejo. Finalmente ubiquen los retratos en algún lugar del salón

En ese momento pregúntele a los/as niños/as acerca de las semejanzas y diferencias que existen entre ellos, tanto en relación con lo físico como en cuanto a sus cualidades personales.

EN EL CUADERNO PROYECTO DE VIDA



YO SOY

Mi nombre es _____

Y me dicen _____

Nací el _____ de _____ de _____

y tengo _____ años

Lo que más me gusta de mí es:

Lo que menos me gusta de mí es:

Mis Cualidades

Lo que estoy mejorando

Mi comida favorita

Mi color favorito

Mi juego favorito

En casa colaboro con

Lo que me parece fácil en la vida

Lo que me parece difícil en la vida

La persona que más admiro

CADA ESTUDIANTE COMPARTE CON EL GRUPO LO QUE ESCRIBIO O DIBUJO

Soy único, irreplicable y valioso, tan valioso como un tesoro, y ese tesoro que soy puede ir creciendo en la medida en que LO AYUDE A VIVIR SANAMENTE.

MI PROYECTO DE VIDA 2015

“Prevenir para VIVIR SANA-MENTE”

PRIMER PERIODO

"YO SOY"

TALLER 3

RECONOZCO Y VALORO LA IMPORTANCIA DE PERTENECER A UN GRUPO

MARZO 4 Y 11



OBJETIVO: Reconocer y valorar la importancia de ser parte de un grupo.
Reconocer qué significa cuidarse, cuidar y ser cuidados por otros para estar sanos

ACTIVIDADES: Dinámicas

Juego de globos

Invite a los/as niños/as a dividirse en parejas y a cada una de estas entréguele un globo. El juego consiste en que corran a ponerse en distintos lugares de la sala, transportando el globo sin usar las manos.

Esta es una actividad muy útil para generar confianza a través de un juego divertido y alegre, pero para ello será indispensable contagiarlos con entusiasmo y energía.

Le recomendamos que usted también se incorpore al juego haciendo pareja con algún niño/a. Compartir los juegos con ellos/as facilitará el que niños/as la sientan más cercana.

La actuación

Divida al grupo en dos o más grupos, si es necesario, lo más heterogéneamente posible. Invite a los/as niños/as a elegir una canción y a representarla a través de una actuación ante los demás.

Pueden cantarla, bailarla, dramatizarla, en fin, lo que ellos/as quieran hacer. El requisito más importante es que todos/as tienen que participar en la idea y en la realización de la presentación.

Si pasado un rato usted percibe que los/as niños/as presentan dificultades para decidir, acérquese delicadamente y sugiera alguna alternativa. Lo importante es proponerles las canciones y esperar hasta que ellos/as se decidan por una.

CONVERSATORIO

¿Cómo te pareció la dinámica?

¿Por qué es importante disfrutar el encuentro con otras personas?

¿Si estuvieras solo en el mundo como te sentirías?

¿Si todos somos diferentes como hacemos para convivir?

¿Cómo convivo SANAMENTE?

EN EL CUADERNO PROYECTO DE VIDA

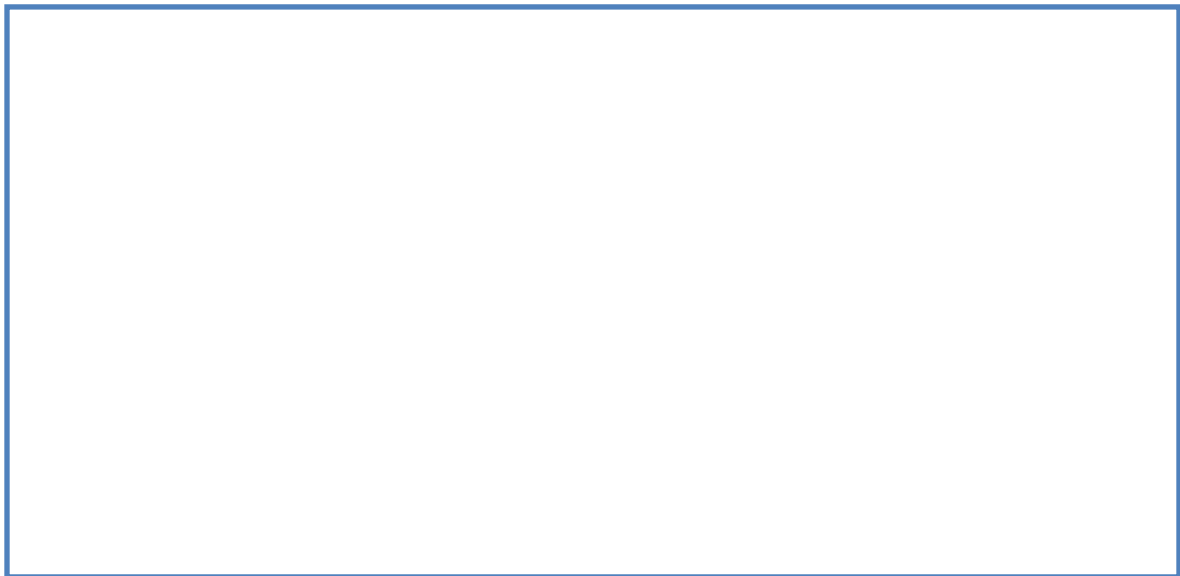
YO SOY

Único e irrepetible y, por lo mismo, importante en el grupo de clase, de amigos, vecinos y en la familia

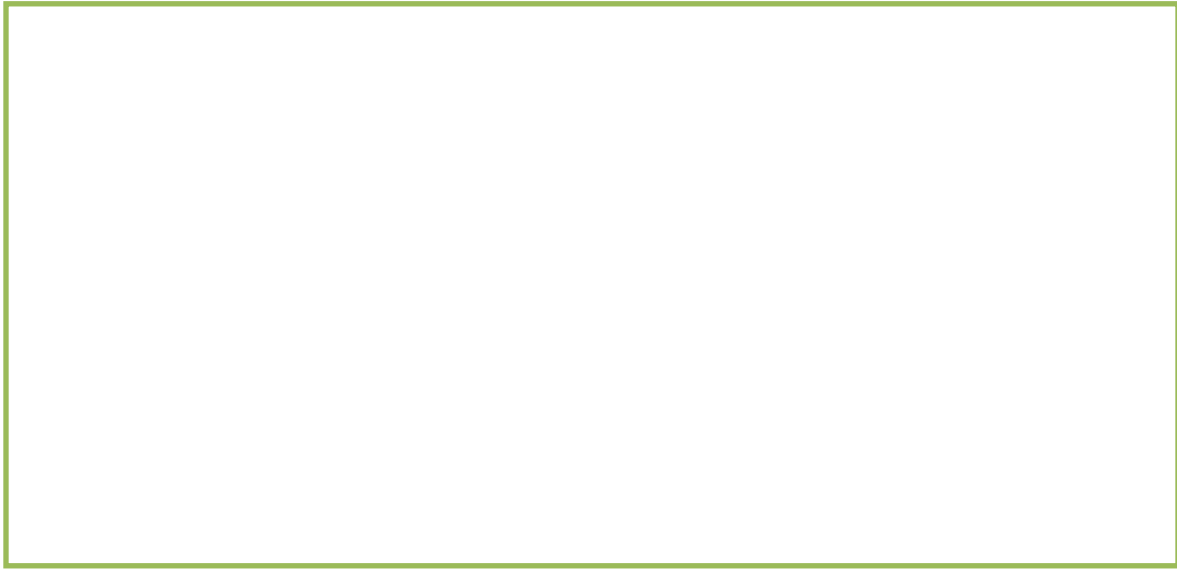
Dibujo lo que me gusta realizar con **MI FAMILIA**



Dibujo lo que me gusta realizar con **MI GRUPO DE CLASE**



Dibujo lo que me gusta realizar con **MIS AMIGOS Y AMIGAS**



Dibujo lo que me gusta realizar con **MIS VECINOS**



MEGUSTA

- ❖ Tener amigos/as con quienes jugar, compartir, reír y hablar.
- ❖ Saber reconocer la capacidad de hacer bien las cosas y sentirme querido por aquellas personas más cercanas (familia, amigos/as, compañeros, profesores, vecinos)
- ❖ Conocer a las personas que me rodean y evitar las situaciones que me puedan dañar como, por ejemplo, tomar o comer cosas que me enfermen, o estar con personas que me hagan sentir incómodo
- ❖ Compartir con las personas que me ayudan a VIVIR SANAMENTE

MI PROYECTO DE VIDA 2015

“Prevenir para VIVIR SANA-MENTE”

SEGUNDO PERIODO

"CUIDO EL TESORO QUE LLEVO DENTRO"



OBJETIVO GENERAL DEL PERIODO:

Aprender a buscar formas de cuidarse a si mismo teniendo una buena calidad de vida, atendiendo sus necesidades sin poner en riesgo su salud física y mental

TALLER	SUBTEMA	FECHA DE REALIZACION
TALLER 1	ME VALORO Y ME CUIDO	8 de abril
TALLER2	ES MEJOR EVITAR QUE LAMENTAR	22 de abril
TALLER 3	ADULTOS SIGNIFICATIVOS EN MI CUIDADO	6 de mayo

TALLER 1

ME VALORO Y ME CUIDO

Abril 8



OBJETIVO: Identificar y discriminar algunas acciones que ayudan y otras que no ayudan a crecer sanos y felices (alimentación, recreación, hábitos).

ACTIVIDADES

CONVERSATORIO: Comience preguntándoles acerca de lo que hicieron antes de llegar a la escuela

Incentive a los/as niños/as a que describan acciones y actitudes, preguntándoles si estas les ayudan a tener una vida más sana, a crecer sanos y felices, y por qué.

DINÁMICA: “Simón manda... pero no tanto”

Este juego, muy conocido por los/as niños/as, requiere una gran cuota de teatralidad de su parte. Involucrarse de manera personal va a ser importante para motivar y estimular a los/as niños/as a participar con entusiasmo

Esta actividad provocará reacciones distintas en cada niño/a, de acuerdo a lo que ellos consideren saludable o no para ellos/as mismos/as. Considerando que son niños/as pequeños, le sugerimos que luego de cada instrucción los estimule a pensar entre todos/as cuáles son las elecciones más sanas. Si los/as niños/as presentan dificultad al respecto, es imprescindible que usted los oriente con la recomendación adecuada.

Explíqueles que ahora todos van a jugar a imitar acciones que ellos realizan a diario. Sin embargo, deben estar muy atentos y pensar en aquello que usted les pida, ya que no todas esas acciones son beneficiosas para su salud física o para ser felices con los demás. Cuando ellos/as sientan que lo que Simón manda no los ayuda, deben quedarse quietos; pero si lo consideran bueno para ellos/as, deben realizar las acciones o mímicas. Dé un ejemplo y vaya preguntando a los niños/as si deben o no hacer la mímica correspondiente.

Por ejemplo:

- _ Simón manda... tomarse una rica leche con sabor a chocolate (hacer la mímica)
- _ Simón manda... lavarse los dientes cuidadosamente antes de acostarse (mímica)
- _ Simón manda... golpearse hasta que salga sangre (quietos)
- _ Simón manda... salir a pasear y jugar en la plaza (mímica)
- _ Simón manda... ser cariñoso con los amigos (se pueden abrazar entre ellos)
- _ Simón manda... comer todo el día chocolate (quietos)
- _ Simón manda... jugar, correr, saltar, bailar, etc. (mímica)
- _ Simón manda... no hacer nada y ver tele todo el día (quietos)
- _ Simón manda... probar el vaso de cerveza que el papá dejó en la mesa (quietos)
- _ Simón manda... probar el cigarro que está en la mesa (quietos)

EXPLICACION:

Algunas personas tienen tendencia a decir a todo que sí y nunca se niegan a nada que se les pide y siempre están dispuestos a hacer todo por los demás. Aunque esto puede interpretarse como un acto de generosidad realizado por una persona muy buena y predispuesta, a menudo se trata realmente de una persona que tiene una AUTOESTIMA muy baja y que, por miedo al rechazo, NO SE ATREVE DECIR A NADA QUE NO.

Es importante tener en cuenta que UNO VALE TANTO COMO LOS DEMÁS y que lo que uno quiere o pretende también tiene valor. Por este motivo y para el desarrollo de la autoestima, no se deben dejar a un lado nuestras necesidades para dar prioridad a las necesidades de los demás.

Una de las mejores recomendaciones que hay para evitar tener que decir continuamente a todo que sí cuando en realidad se quiere decir que no, es que, cuando nos piden algo, debemos pensar tranquilamente por unos momentos. Debemos plantearnos si realmente queremos y podemos hacer eso que se nos pide, o si tenemos otras prioridades que interfieran con eso. En este caso, será importante SABER DECIR QUE NO y los demás tendrán que saber y poder entenderlo.

EN EL CUADERNO PROYECTO DE VIDA

Escribir el título y El objetivo del periodo

"CUIDO EL TESORO QUE LLEVO DENTRO"



Me valoro y me cuido

Valorarme es: reconocer el conjunto de cualidades, pensamientos y sentimientos que tengo, lo demuestro con mi forma de ser y de comportarme ante los demás y la manera como enfrento las diferentes situaciones de la vida

Cuidarme es: amarme a mí mismo, para vivir sano con plenitud, alegría y paz a través de la alimentación, las actividades que realizo y los hábitos saludables

ESCRIBO O DIBUJO LO QUE ME HACE BIEN

Alimentos que me hacen bien	Actividades que me hacen bien	Hábitos que me hacen bien

--	--	--

ESCRIBO O DIBUJO LO QUE **NO** ME HACE BIEN

Alimentos que NO me hacen bien	Actividades que NO me hacen bien	Hábitos que NO me hacen bien

COMO ESTAMOS EN CRECIMIENTO, NECESITAMOS CUIDARNOS, PARA VIVIR SANAMENTE

TALLER 2

ES MEJOR EVITAR QUE LAMENTAR

Abril 22



OBJETIVO: Reconocer lugares y situaciones de riesgo en su entorno inmediato escuela, casa, barrio y comprender la propia responsabilidad en autocuidarse

ACTIVIDADES:

JUEGO: Tierra y mar (10 minutos)

En el patio de la escuela, dibuje una línea en el piso con una tiza. Pídale a los alumnos ponerse todos de un lado de la línea. El lado en que se encuentran será TIERRA, el otro será MAR. Cuando usted diga MAR, ellos deberán saltar al otro lado de la línea con los pies juntos. Repita TIERRA o MAR varias veces. Los niños y niñas que se equivoquen irán saliendo del juego

DETECTANDO RIESGOS EN LA ESCUELA

Conduzca a su grupo hacia los lugares de riesgo previamente seleccionados por usted. Frente a cada uno

Pregúnteles:

¿Qué peligros existen en este lugar?

¿Cómo se podrían evitar?

Hacer un listado de sitios de riesgo, por equipos distribuidos en diferentes lugares y luego se hace la socialización

EXPLIQUE

Existen lugares de riesgo por sí mismos, como un vidrio roto en una puerta.

Hay otros que lo serán, dependiendo de lo que yo haga; por ejemplo, un árbol no es peligroso, pero si yo lo trepo hasta la copa y no he pensado antes cómo podría bajar, estoy en una situación de riesgo. ¿Cómo me bajo ahora que estoy arriba?

ANÁLISIS DE SITUACIONES

Dividir el grupo en 4 equipos se le entrega a cada equipo una lamina y deben socializar

¿Por qué es una situación de riesgo?

¿Qué podríamos hacer para evitarla?





EN EL CUADERNO PROYECTO DE VIDA

ES MEJOR EVITAR QUE LAMENTAR



Detectando riesgos.

Escribe en cada cuadro los lugares donde tienes **RIESGOS**

En la casa	En el barrio	En la escuela

--	--	--

Escribe como puedes **PREVENIR ESOS RIESGOS**

En la casa	En el barrio	En la escuela

Imagina que tu eres el personaje de cada una de estas situaciones
¿Qué harías en estos casos para cuidarte





**CONOCER LUGARES O SITUACIONES DE RIESGO,
NOS AYUDARÁ A SER MÁS PRECAVIDOS Y CUIDADOSOS CON NOSOTROS MISMOS Y
CON LOS DEMÁS.**

TALLER 3

ADULTOS SIGNIFICATIVOS EN MI CUIDADO

MAYO 6



OBJETIVO: Descubrir las acciones que realizan las personas de su entorno familiar y social para cuidarlos y desarrollar una vida saludable.

ACTIVIDAD: Mi modelo a Seguir

Se divide el grupo en equipos

Cada equipo escoge un programa de televisión y analizan los actores, presentadores, cantantes, chef, participantes etc. y dicen que admiran de ellos y como creen que llegaron a ser lo que son ahora y como cual le gustaría llegar hacer

Se realiza un conversatorio

EXPLIQUE:

Siempre hay alguien en nuestra casa o entre los/as amigos/as que nos cuida y protege de manera especial.

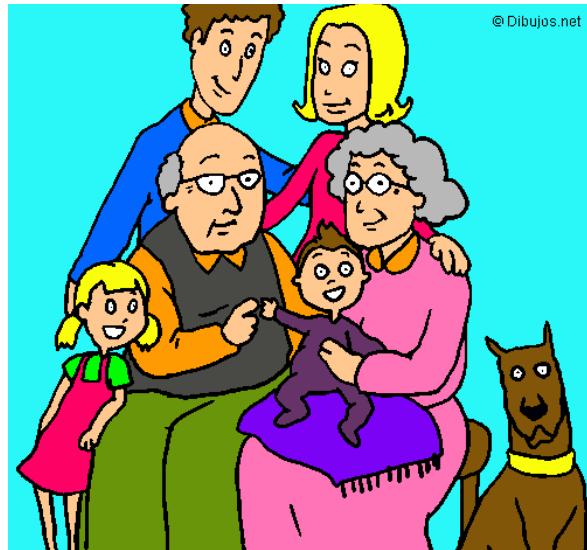
Esas personas pueden ser los padres, tías, profes de la escuela, algún vecino/a o amigos/as.

Reconocemos más rápido a esa persona, porque lo que hace por nosotros nos ayuda a sentirnos bien, cómodos y alegres.

Preparamos con todo el grupo una presentación para realizarla el 22 de mayo a las madres y padres como forma de agradecimiento, con el eslogan "YO SOY UN TESORO; GRACIAS POR CUIDARME"

EN EL CUADERNO PROYECTO DE VIDA

ADULTOS SIGNIFICATIVOS EN MI CUIDADO



Dibujo las personas que cuidan y como me enseña a cuidarme

PERSONAS QUE ME CUIDA	COMO ME ENSEÑAN A CUIDARME
-----------------------	----------------------------

Familia	
Escuela	
Calle	

Cuidarse a uno mismo, es una de las mejores maneras de demostrar el aprecio que debemos sentir por nuestra persona
"El tesoro que llevo dentro"

MI PROYECTO DE VIDA 2015

"Prevenir para VIVIR SANA-MENTE"

TERCER PERIODO

**"APRENDO A VIVIR CON OTROS
EXPRESANDO LO QUE ME PASA"**



OBJETIVO GENERAL DEL PERIODO:

Explorar y descubrir las formas de expresión de emociones y necesidades de sí mismo y en la relación con los otros

TALLER	SUBTEMA	FECHA DE REALIZACION
TALLER 1	Me siento vivo tengo sentimientos y emociones	Julio 15
TALLER2	Aprendo a expresar mis emociones y sentimientos	JULIO 29
TALLER 3	Identifico las emociones y sentimientos que me produce el otro	AGOSTO 12

TALLER 1

ME SIENTO VIVO, TENGO SENTIMIENTOS Y EMOCIONES

Julio 15



OBJETIVO: Descubrir que tenemos sentimientos e identificar algunas claves corporales en la expresión de las emociones

ACTIVIDADES

DINÁMICA: LA VARITA MÁGICA

En una caja o bolsa se colocan caritas que expresen diferentes sentimientos y emociones. El grupo se sienta en círculo. El docente saca una cara y toca a un estudiante con la varita, este tendrá que transformar su cara mostrando la expresión de la emoción que haya salido en la lámina, los demás adivinan.

TAMBIÉN SE PUEDE REALIZAR POR MEDIO DE ESTOS VIDEOS

<https://www.youtube.com/watch?v=lwBteVbTGCM>

<https://www.youtube.com/watch?v=d8pOqtf7AVs>

Realizar una reflexión sobre la dinámica escogida y concluir que somos seres vivos que tenemos sentimientos y emociones.

EXPLICACION:

Cada uno sentimos emociones según lo que nos suceda y lo demostramos con nuestra actitud la cual se refleja en nuestro cuerpo.

EN EL CUADERNO PROYECTO DE VIDA

Escribir el título y el objetivo del periodo

"APRENDO A VIVIR CON OTROS EXPRESANDO LO QUE ME PASA"

Bienvenidos al mundo de los Sentimientos y Emociones



ME SIENTO VIVO, TENGO SENTIMIENTOS Y EMOCIONES

ANIMO Fuerza moral y energía que impulsan

SENTIMIENTO: Es un estado del ánimo que se produce por causas que nos impresionan, y éstas pueden ser alegres y felices, o dolorosas y tristes.

EMOCION: es la variación del ánimo






- ✓ Las emociones y sentimientos siempre tienen una manifestación corporal que no podemos controlar (ponerse rojo, transpirar, reírse, taquicardia, llorar etc.).
- ✓ Estas manifestaciones nos permiten reconocer los sentimientos en nosotros y en los demás.

- ✓ No debemos avergonzarnos de estas señales, pues nos ayudan a reconocer lo que sentimos.
- ✓ A veces resulta difícil saber lo que una persona está sintiendo cuando expresa con el cuerpo algo distinto de lo que dice.
- ✓ Todos tenemos una gran variedad de sentimientos; no existen sentimientos buenos o malos positivos o negativos.
- ✓ Todos los sentimientos son válidos porque expresan una necesidad de la persona

DIBUJO SENTIMIENTOS Y EMOCIONES reflejados en la cara

Alegría	Tristeza	Miedo
Amor	Enojo	Duda
Asombro	Aburrimiento	Pereza
Pena	Angustia	Cansancio

Escribo al frente cuando siento esto como lo expreso

 Tristeza	
 Alegría	
 Pereza	
 Enojo	
 Miedo	

**"LOS SENTIMIENTOS Y LAS EMOCIONES SON HERRAMIENTAS
PERSONALES INDISPENSABLES EN NUESTRA VIDA"**

TALLER 2

APRENDO A EXPRESAR MIS EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

JULIO 29



OBJETIVO: Que los/las alumnos/as se contacten con los sentimientos y emociones que surgen ante determinadas situaciones y aprendan a expresarlos

ACTIVIDADES

Cuento: Toño y Carola

En el vecindario del lado viven dos amigos: Él se llama Toño y ella Carola.

A Toño le encanta jugar a la pelota, subirse a los árboles y contar chistes.

A Carola, en cambio, le gusta jugar al pillarse, bailar y jugar con sus muñecas.

A pesar de tener gustos diferentes, los dos comparten el mismo placer: observar toda clase de insectos, hormigas, cucarachas, chanchitos y sobre todo, caracoles, que son sus favoritos. Les encanta estar largas horas en el suelo, construyendo puentes, casas y de un cuanto hay para sus pequeños amigos.

Un día, Carola le propuso a Toño buscar arañas, de esas que dan saltos, aunque a ella le dan un poco de susto. Cuando encontraron una, comenzaron a mirarla un poco inseguros. De pronto, la araña dio un salto y de puros nervios se pusieron a reír y después comenzaron a reírse de las risas que dan los nervios.

Otro día, se encontraban muy ocupados pensando qué nombre ponerle a un caracol bebé que paseaba por el patio. Estaban tan concentrados, que no se dieron cuenta de que se acercaban algunos compañeros del jardín a mirarlos. De pura envidia al verlos tan entretenidos jugando, comenzaron a decirles bromas pesadas: “¡A Toño le gusta jugar con mujeres, la, la, la, la, la!”.

Y así seguían riéndose de él.

Entonces, Toño sintió tanta vergüenza y rabia que no se dio cuenta cuando comenzó a repartir patadas y combos a sus compañeros, gritando “¡yo no soy amigo de esa niña tonta!”.

Al escuchar esa frase, Carola sintió como un nudo que le apretó la garganta y se fue corriendo a su casa para que no la vieran llorar.

Desde esa tarde hace ya un mes, Toño y Carola no se han vuelto a hablar.

Reflexión

Una vez que hayan terminado la actividad, invite a los/as niños/as a sentarse en círculo, y siéntese usted también entre ellos/as. Incentive la reflexión grupal con preguntas del tipo: ¿Cómo reaccionó Toño?

¿Qué le habrá pasado a Toño que reaccionó de esa manera?

¿Qué podría haber hecho en vez de pegarle a sus compañeros?

Videos que puede utilizar y realizar reflexión

<https://www.youtube.com/watch?v=vsFERoAz448>

https://www.youtube.com/watch?v=cvyxQq_BDzg

<https://www.youtube.com/watch?v=cQazJNK2Xc>

DINAMICA: “Cómo lo enfrento”

Forme grupos de cuatro alumnos/as. Diga que todas las personas **tenemos situaciones difíciles que enfrentar pero que también tenemos la capacidad de aprender a vivir estas situaciones de manera que nos sintamos capaces y seguros.**

Entregue a cada grupo dos situaciones o temas y dígalos que inventen una estrategia para enfrentarlas lo mejor posible. Luego las comparten con todo el grupo

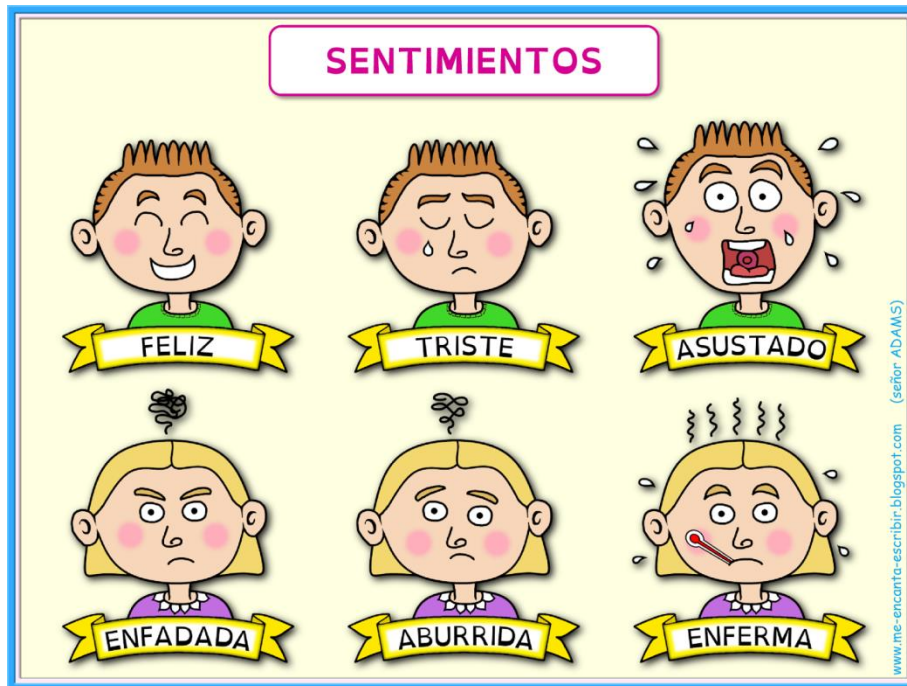
Ejemplos de situaciones pueden ser las siguientes

- ✓ Tus papás pelearon antes de ir a la escuela.
- ✓ Te castigaron anoche.
- ✓ Tu mejor amigo se cambió de barrio.
- ✓ Se murió tu mascota.
- ✓ Alguien cercano se murió.
- ✓ Te robaron tu pelota.
- ✓ Sabes quién es la persona que ha estado robando en el salón

EXPLICACION:

Sólo cuando reconocemos, aceptamos, entendemos y sabemos expresar adecuadamente nuestros sentimientos, podemos aumentar propio bienestar y entender y relacionarnos mejor con los demás.

EN EL CUADERNO PROYECTO DE VIDA



APRENDO A EXPRESAR MIS EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

Todas las personas tenemos una gran variedad de sentimientos o emociones; no existen sentimientos buenos o malos, positivos o negativos (por ejemplo: pena, rabia, vergüenza, celos, envidia). Muchas veces diferentes tipos de emociones o sentimientos se presentan mezclados unos con otros

Dibujo MIS 3 sentimientos o emociones más frecuentes, escribo el nombre debajo

1-	2-	3-

Es frecuente que las personas a veces se sientan avergonzadas de un cierto sentimiento y traten de ocultarlo, o se sientan confundidas con sentimientos contrapuestos que surgen ante una misma situación;




Dibuja el sentimiento o emoción que trato de ocultar para que los otros no se den cuenta



Todas las personas tenemos los mismos sentimientos; lo que varía es cómo actuamos cuando tenemos estos sentimientos, es decir, la forma en que los expresamos.

Escribo que me produce

SENTIMIENTO O EMOCIÓN	QUE HACE QUE SIENTA	COMO LA ENFRENTO
 <p>Vergüenza</p>		
 <p>Tristeza</p>		

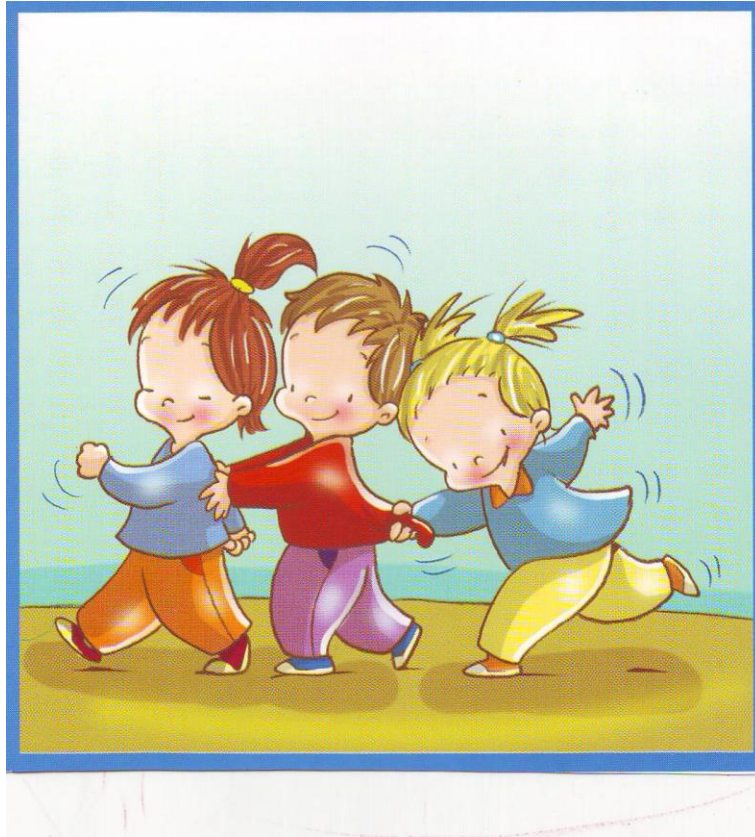
 <p>Envidia</p>		
 <p>Miedo</p>		
 <p>Rabia</p>		

Debemos aprender a identificar, reconocer y expresar nuestros sentimientos y emociones

TALLER 3

IDENTIFICO LAS EMOCIONES Y SENTIMIENTOS QUE ME PRODUCE EL OTRO

AGOSTO 12



OBJETIVO: Explorar, descubrir formas de expresión de emociones en la relación con los otros y aprender a manejarlas

ACTIVIDADES

Videos

A través de estos videos dialogar sobre los sentimientos que yo produzco a otros y los sentimientos que los otros me producen

https://www.youtube.com/watch?v=kgaQgQ_po5U

https://www.youtube.com/watch?v=cvyxQq_BDzg

EN EL CUADERNO PROYECTO DE VIDA





IDENTIFICO LAS EMOCIONES Y SENTIMIENTOS QUE ME PRODUCE EL OTRO

Las personas somos diferentes; un mismo sentimiento o emoción puede hacer que una persona se comporte de una cierta manera, y que otra haga lo contrario.




Escribo en cada lugar que sentimientos y emociones me produce y cuando

LUGAR	SENTIMIENTOS Y EMOCIONES	CUANDO
 <p>La casa</p>		
 <p>La escuela</p>		

 <p data-bbox="313 415 430 447">La calle</p>		
 <p data-bbox="302 741 446 772">El parque</p>		

Cada uno de nosotros tiene una manera particular de reaccionar frente a los sentimientos y emociones que expresan otras personas .

Dibujo con caritas que sentimientos me produce y como reacciono

Personajes	Sentimientos y emociones	Como reacciono
<p data-bbox="224 1052 375 1083">La familia</p> 		
<p data-bbox="224 1316 459 1348">Los profesores</p> 		
<p data-bbox="224 1581 459 1612">Los compañeros</p> 		
<p data-bbox="224 1856 386 1887">Los amigos</p>		



Los sentimientos y emociones son capaces de afectarnos, incluso físicamente. Nos enfermamos

Cuenta que dolor o reacción ha experimentado tu cuerpo ante un sentimiento y emoción

CUANDO	QUE SIENTES

Quando una persona no expresa sus sentimientos y emociones comienza a sentirse aislada de otros y de sí mismos

MI PROYECTO DE VIDA 2015

“Prevenir para VIVIR SANA-MENTE”

CUARTO PERIODO

AUTOCUIDADO

“LO QUE ME HACE Y

LO QUE NO ME HACE BIEN”



OBJETIVO GENERAL DEL PERIODO:

Aprender a autocuidarse utilizando formas para tener una buena calidad de vida personal, prestando atención a las propias necesidades en salud física y salud mental y rechazando todo lo que me perjudica

TALLER	SUBTEMA	FECHA DE REALIZACION
TALLER 1	La importancia de cuidarme a mí mismo	Septiembre 9
TALLER2	Mente sana en cuerpo sano	septiembre 16
TALLER 3	Lo que daña mi cuerpo y mi mente	Septiembre 30
TALLER 4	Clausura proyecto de vida 2015	Octubre 14

TALLER 1

LA IMPORTANCIA DE CUIDARME A MÍ MISMO

Septiembre 9



OBJETIVO: Visualizar y reconocer la importancia de cuidarme físicamente y mentalmente a mi mismo

ACTIVIDADES:

CANCIÓN: MANTECA DE IGUANA

Se inicia cantando: “Esta manito ya no me da, está más tiesa que un compás manteca de iguana le voy a untar para que se mueva de aquí para allá”.

Se menciona cada parte del cuerpo diciendo está más tiesa que un compás manteca de iguana le voy a untar, con cada parte del cuerpo deben realizar el gesto de sobar

DINAMICA: LAS TEXTURAS:

Entregamos a los niños materiales de distintas texturas, como lijas, algodón, lana, tela, una piedra pequeña. Pedimos al grupo que, con cada una de las texturas, utilizarlas frotándose por los brazos, las piernas, la cara (despacio y con cuidado).

Después de hacer el ejercicio preguntamos al grupo:

¿Cómo se sintieron?

¿Cuál fue la textura que más les gusto?

¿Físicamente que sintieron?

¿Emocionalmente que sintieron?

REFLEXION

Si nuestro cuerpo siente en todas partes ¿Qué podríamos hacer para cuidarlo?,

- **Agradeciendo al cuerpo:** Pedimos a cada uno/a de los participantes que den gracias a su cuerpo inician gracias bracitos por ayudarme en este día, gracias piecitos por ayudarme cada día a moverme, y así con cada parte del cuerpo, se dan un abrazo, gracias a mi cuerpo porque me ayuda en todo momento.

Comprometer a los niños a mantener el cuidado de su cuerpo todo el tiempo.

EXPLICACION:

El cuidado del cuerpo es de vital importancia en cuanto a cada uno de los aspectos que requerimos para nuestro desarrollo, el cuidado personal va desde nuestro aspecto físico, emocional, psicológico, afectivo.

Porque todas estas áreas nos ayudan ser mejores personas, el cuidado debe ser un compromiso personal y este nace a partir de una buena autoestima, para tener un buen auto cuidado de cada una de las áreas de nuestro cuerpo.

EN EL CUADERNO PROYECTO DE VIDA

Escribir el titulo dibujo y el objetivo del periodo

“LO QUE ME HACE Y LO QUE NO ME HACE BIEN”



LA IMPORTANCIA DE CUIDARME A MÍ MISMO

AUTOUIDADO:

Actividades que realizo a favor de mí mismo para

VIVIR SANA-MENTE

- ✓ Aprender a autocuidarse es tener la sabiduría de aprender a buscar formas de tener una buena calidad de vida
- ✓ Así como hay que aprender a tratar bien a los otros, hay que aprender a tratarse bien a sí mismo.

En la siguiente sopa de letras busca las palabras claves que ayudan a cuidarte a ti mismo coloreándolas

AUTOUIDADO HIGIENE RESPIRACION EJERCICIO SALUD ALIMENTACION
RESPE TO
DESCANSO POSITIVISMO VACUNAS ALEGRIA DEPORTE LEER AUTOESTIMA
AUTOCONTROL

Z	A	L	O	P	V	A	C	U	N	A	S	Y
C	H	U	S	O	I	D	I	P	E	M	A	E
A	U	T	O	C	U	I	D	A	D	O	L	S
L	R	E	S	P	E	T	O	N	T	R	U	O
I	A	L	E	G	R	I	A	J	I	O	D	T
M	D	A	U	T	O	C	O	N	T	R	O	L
E	J	E	R	C	I	C	I	O	A	L	D	S
N	X	I	E	X	T	A	M	B	M	E	U	D
T	I	G	S	U	O	H	I	G	I	E	N	E
A	D	E	P	O	R	T	E	N	A	R	O	S
C	K	S	I	N	L	A	S	O	G	U	O	C
I	F	E	R	I	D	R	O	G	A	S	N	A
O	A	P	A	Z	H	A	C	E	N	X	Z	N
N	M	L	C	O	D	A	Ñ	O	M	E	L	S
P	O	S	I	T	I	V	I	S	M	O	S	O
A	U	T	O	E	S	T	I	M	A	X	I	S
V	L	T	N	C	U	I	D	A	T	E	G	I

DIBUJO COMO CUIDO

MI CUERPO	MI MENTE	MI ESPIRITU

TALLER 2

MENTE SANA EN CUERPO SANO

Septiembre 16



OBJETIVO:

Saber cómo lograr cuidar mi cuerpo, Identificando la relación entre un buen estado mental y un buen estado físico.

ACTIVIDAD

GORROS

Hacer la actividad en un lugar abierto de preferencia en forma de círculo.

Ver la posibilidad de darles un gorro de cartulina, papel periódico u otro material y/o protector solar o crema con el objetivo de hacer una introducción al taller mencionando la importancia de cuidar nuestro cuerpo del sol con el gorro o el protector solar:

Preguntar:

- ¿Para qué nos sirven los gorros o el protector solar?
- ¿Qué pasaría si no se protegen de sol?
- ¿Cómo se sienten cuándo están enfermos?
- ¿Cuándo no estamos enfermos como nos sentimos?
- ¿Cuándo les duele la barriga que NO pueden hacer?
- ¿Cuándo no nos duele nada que podemos hacer?
- ¿Cuándo se sienten tristes que NO pueden hacer?
- ¿Cuándo estamos contentos, alegres que podemos hacer?

REFLEXION

El/la docente realiza una reflexión, relacionando

“si le duele la barriga porque no puedo correr si son partes tan diferentes”

- ¿Por qué si me siento triste no tengo ganas de jugar si mi cuerpo físico parece estar sano?

EXPLICACION

El cuerpo es como un vehículo en el cual se transporta la vida. Si a un vehículo se le brinda el cuidado necesario y se le hace el correcto mantenimiento podrá llevar a la persona donde ella quiera, la transportara por los lugares y las distancias que desee sin que nada imprevisto ocurra.

Mientras que si es un vehículo descuidado al cual no se le hace ningún tipo de mantenimiento ni se le invierte en un buen mecánico, buenos repuestos, gasolina, aceite y todo lo que requiere, este tardará poco en estar fallando.

Nosotros cuidamos la vida a través del vehículo que es el cuerpo teniendo hábitos saludables Una buena nutrición, hábitos de higiene corporal, practica de deporte, respiración consciente, actitud mental positiva y descanso adecuado

EN EL CUADERNO PROYECTO DE VIDA

Escribir el titulo



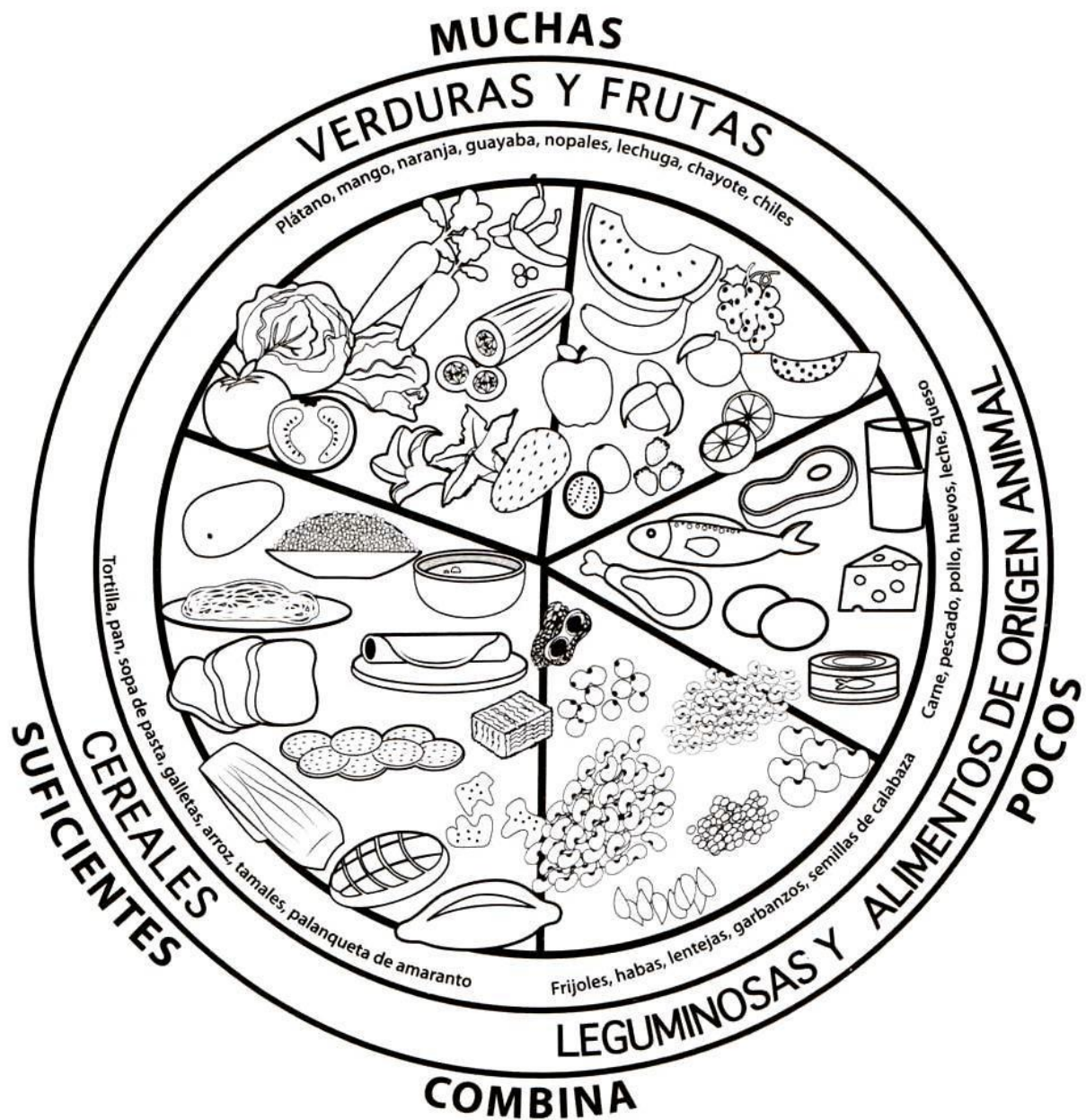
MENTE SANA EN CUERPO SANO

SALUD CORPORAL

Para mantener el equilibrio del cuerpo es indispensable estar saludable, es decir, conseguir que todos los órganos trabajen en armonía.

HABITOS QUE NOS AYUDAN A TENER SALUD CORPORAL

- **UNA ALIMENTACIÓN BALANCEADA (colorear)**

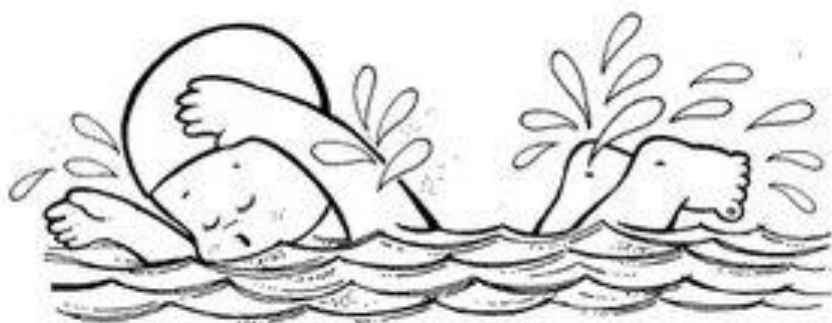


- **HABITOS DE HIGIENE PERSONAL**



- **EL EJERCICIO DIARIO (colorear)**

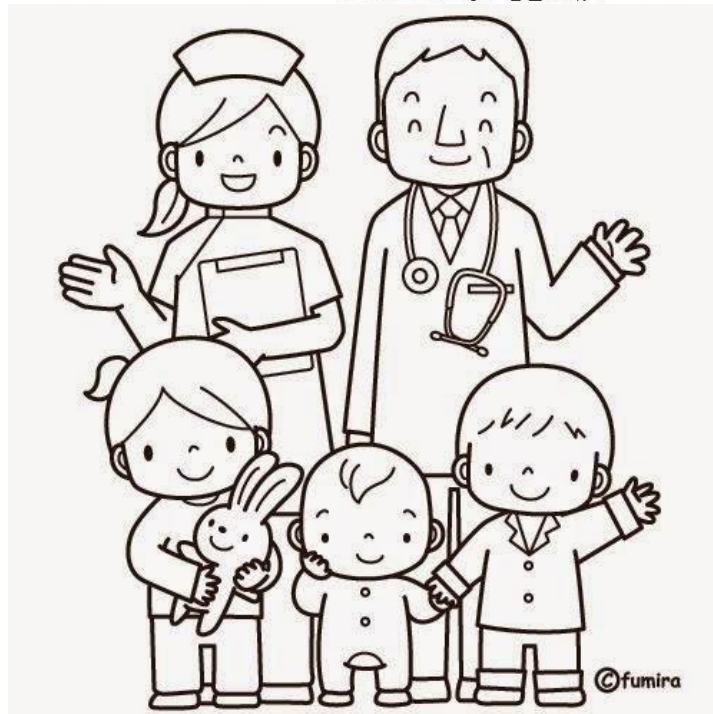
 Deportes



- **VISITAR EL MEDICO, LOS ESPECIALISTAS, EL ODONTÓLOGO Y APLICARSE LAS VACUNAS**



PREVENCIÓN



SALUD MENTAL

Cada uno de nosotros tiene una ocupación. Pero si nos dedicamos al trabajo o al estudio durante demasiado tiempo o con mucha presión podemos agotarnos física y mentalmente.

El agotamiento nos perjudica, nos oscurece la mente y entorpece el pensamiento, necesitamos por lo tanto descansar.

Así como nuestro cuerpo necesita de ciertas normas para mantenerse sano nuestra mente también requiere de ciertas normas o actividades que ayuden a mantener la salud mental.

ACTIVIDADES QUE NOS AYUDAN A MANTENER LA SALUD MENTAL

	
<p>-Respiración adecuada- yoga</p>	<p>- Descansar, Acostarse temprano.</p>
	
<p>Invertir el tiempo libre en actividades deportivas, recreación en parques, playas o montañas</p>	<p>- Relajarse con alguna práctica cultural: visitar el teatro, cine, oír buena música, leer. Distribuir bien el tiempo</p>
 <p><small>© Can Stock Photo - csp3342003</small></p>	
<p>- Comunicar y expresar los sentimientos: amor, alegría, miedo</p>	<p>- Valorarnos como persona para que crezca sana la autoestima y la forma como nos relacionamos con los demás</p>

TALLER 3

LO QUE DAÑA MI CUERPO Y MI MENTE

SEPTIEMBRE 30



OBJETIVO:

Tomar conciencia que muchos hábitos y actividades perjudican nuestra salud corporal y mental

ACTIVIDAD:

DINÁMICA: EL BAILE JAPONÉS

Forma un círculo con los niños.

Luego el/la docente deberá cantar lo siguiente:

“Este es el baile del japonés, Mueve la cintura y mírate los pies, Da una media vuelta y agáchense, Párate de un salto y saludense”

Nota: Mientras se canta se puede aplaudir y realizar los gestos de acuerdo a la letra.

La situación es El/a docente menciona varias situaciones en las que las niños deberán realizar una acción, por ejemplo, estoy mareado, las niños realizan gestos de mareo. Me duele el estómago, deben realizar los gestos. Me duele la cabeza, y así sucesivamente.(enfermedades y dolores)

REFLEXION

Preguntas

¿Te gusta estar enfermo?

¿Por qué?

¿Cómo evitamos enfermedades?

EXPLICACION

Nuestro cuerpo está diseñado con mucha sensibilidad al tacto, la voz, la mirada, entre otros tipos de comunicación que este tiene, en cada una de las situaciones que pasamos nuestro cuerpo emite señales estas puede ser de satisfacción y agrado así como señales de temor y sufrimiento. Lo mismo sucede con lo que consumimos muchas veces el cuerpo y la mente lo rechazan

Las señales emitidas por nuestro cuerpo, no puede equivocarse y son un síntoma de alerta, en una situación se activan instantáneamente si nos vemos amenazados por algún peligro.

Existen partes de nuestro cuerpo mucho más sensibles que nos muestran una señal de advertencia como símbolo de algo que puede suceder a fin de tomar medidas para salir bien de esta situación.

En cada una de las personas las señales de advertencia pueden ser diferentes, a unos les pueden sudar las manos, a otros doler el estómago, otros erizarse los cabellos, darle fiebre entre otros.

Debemos valorar las señales de advertencia y hacer mucho énfasis en la señal personal que nuestro cuerpo nos da para evitar situaciones que nos afecten o nos causen daño

EN EL CUADERNO PROYECTO DE VIDA

Escribir el titulo



LO QUE DAÑA MI CUERPO Y MI MENTE

SUSTANCIAS QUE ME HACEN DAÑO A MI CUERPO Y MI MENTE



COMIDA CHATARRA

Consumir comida chatarra en exceso puede afectar el funcionamiento de nuestro sistema nervioso.

Las personas son más propensas a mostrar **conductas negativas como impaciencia, irritabilidad y agresividad**

Causan **el sobrepeso y la obesidad, hipertensión, diabetes, enfermedades cardiovasculares**

Solo se deben consumir una vez por semana



EL TABACO Y EL CIGARRILLO

Las hojas de tabaco contienen NICOTINA. La nicotina se absorbe rápidamente y llega al cerebro en unos 10 segundos lo cual explica su alto poder adictivo

Cada vez que inhalas humo de un cigarro, pequeñas cantidades de estos químicos se van hacia la sangre a través de tus pulmones. Ellos viajan a todas partes de tu cuerpo y te causan daño.

Cáncer de pulmón, de esófago, de laringe, boca, garganta, riñón, vejiga, hígado, páncreas, estómago, cervix o cuello uterino, colon y recto, así como también leucemia, enfermedades del corazón, apoplejía, aneurisma de la aorta (una hinchazón como globo en una arteria del pecho), enfermedad pulmonar obstructiva crónica diabetes, osteoporosis, artritis reumatoide, cataratas, y empeora los síntomas de asma en adultos. Quienes fuman presentan un riesgo mayor de padecer neumonía, tuberculosis y otras



evitar el alcohol

BEBIDAS ALCOHOLICAS

El alcoholismo es la consecuencia del consumo abusivo del alcohol y se produce una dependencia física tan importante que el organismo no es capaz de vivir sin el alcohol, y en el caso de no tomarlo, la persona entra en un delirio, donde se producen alucinaciones en las que ve monstruos, bichos, que le recorren su cuerpo o que están en su cuarto, en los casos graves, la persona puede llegar a morir, por eso es necesaria la atención médica

CAUSA coma etílico, problemas cardiovasculares: polineuritis pancreatitis, cáncer de estómago, garganta, Envejecimiento prematuro.



DROGAS

Una droga es una sustancia que puede modificar el pensamiento, las sensaciones y las emociones de la persona que la consume. Las drogas tienen la capacidad de cambiar el comportamiento y, a la larga, la manera de ser.

Entre las consecuencias del abuso de drogas podemos señalar:

- Trastornos fisiológicos y psicológicos: entre los trastornos fisiológicos tenemos el síndrome de abstinencia, convulsiones, cambios en el ritmo cardíaco, deterioro del sistema nervioso central, etc. Entre los trastornos psicológicos tenemos: alucinaciones, tendencias paranoicas, depresión, neurosis-
- Deterioro y debilitamiento de la voluntad: el drogadicto se vuelve literalmente un esclavo de la droga, pudiendo hacer lo que sea para conseguirla.
- Deterioro de las relaciones personales: el drogadicto ya no es capaz de mantener relaciones

estables, ya sea con familiares o amigos. Muchas veces roba o engaña para poder conseguir droga, lo cual deteriora aún más sus relaciones.

- Baja del rendimiento en el trabajo o en el estudio. Se llega al grado de abandonar metas y planes, recurriendo a la droga como única "solución".

- Consecuencias sociales: el drogadicto puede verse involucrado en agresiones o conflictos. Bajo la influencia de la droga se pueden llegar a cometer crímenes tales como robos o asesinatos.

- Consecuencias económicas: El uso de drogas puede llegar a ser muy caro, llevando al drogadicto a destinar todos sus recursos para mantener el consumo.

Las drogas no solamente tienen consecuencias negativas para quienes las usan. También se ven afectadas las personas que rodean al drogadicto, especialmente las de su entorno más cercano, como familiares y amigos. No es sólo la vida del drogadicto la que está en juego.

PORQUE ME QUIERO ME CUIDO Y NO CONSUMO SUSTANCIAS QUE ME HACEN DAÑO

TALLER 4

ACTO DE CLAUSURA

OCTUBRE 14



OBJETIVO:

Conocer los alcances obtenidos durante el desarrollo del proyecto de vida 2015

ACTIVIDAD:

En el marco de la semana de convivencia escolar 2015 se realiza el acto clausura proyecto de vida

ACTO CULTURAL

- Una presentación por grupo
- Premiación al grupo con el cuaderno viajero más completo
- Premiación a estudiantes que se distinguieron por su proyecto de vida (cuaderno, participación y cambios positivos)

**GRACIAS POR SU EMPEÑO EN EL DESARROLLO DE LOS TALLERES
LA VIDA SE LO RECOMPENSARA
ALBA LUCIA**