PROPÓSITO:

Lograr que el estudiante comprenda la importancia de conocerse a nivel físico y mental y quererse cada día más. Así mismo que tenga un criterio propio y argumentos para decir "NO" a los contextos y situaciones de riesgo y cuente con elementos para desarrollar un proyecto de vida y para divertirse en este proceso.

MOTIVACIÓN:

Observar cuidadosamente el siguiente video. Tome nota y saque sus propias conclusiones.

EXPLICACIÓN:

"Tú eres la persona más importante del mundo"

Más allá de los cuidados que te ofrezcan los adultos, ¿crees que tu bienestar depende sólo de ellos? ¿Te has preguntado cómo puedes protegerte a ti mismo, cuál fue el último obsequio que te diste, cuándo fue la última vez que te escuchaste, cuándo te felicitaste por un logro?

Conocerte, quererte y cuidarte son los pasos más importantes para disfrutar del presente y sentir felicidad al mirar hacia el futuro.

En tu entorno hay situaciones que pueden poner en riesgo tu salud, tu integridad o el bienestar de las personas a tu alrededor. Los retos virales en internet, las drogas, el bullying, la delincuencia juvenil -entre otros riesgos- son una realidad; sus consecuencias también lo son.

¿Y tú cómo lo vas a enfrentar? Grítalo o susúrralo; miles de niños, adolescentes, y jóvenes lo están haciendo en este momento: yo digo "¡Sí a mi vida!".

HABILIDADES PARA DECIR "SÍ" A MI VIDA.

Estos son algunos elementos y estrategias para fortalecer las 10 habilidades para la vida:

- 1.AUTOCONOCIMIENTO: Saber quiénes somos, reconocer nuestras características y valorar nuestra manera de ser; identificar nuestros gustos, fortalezas y aspectos por mejorar.
- 2.EMPATÍA Y TRABAJO EN EQUIPO: Saber ponerse en los zapatos de otra persona para conectarse con sus emociones, pensamientos y necesidades; escuchar sin prejuicios y construir colectivamente.
- 3.COMUNICACIÓNASERTIVA Y EXPRESIÓN: Identificar lo que sientes, lo que piensas y lo que necesitas en una determinada situación, para expresarte de manera clara sin agredir, imponer tus ideas ni desconocer las opiniones de otras personas.
- 4.RELACIONES INTERPERSONALES Y RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS: Interactuar con otras personas de manera positiva y respetuosa para aportar mutuamente al bienestar de todos.
- 5.TOMA DE DECISIONES Y LIDERAZGO: Hacerte responsable de las cosas que vienen para tu futuro e implicarte en la construcción de tu propio destino; inspirar desde el ejemplo.
- 6.MANEJO DE CONFLICTOS O PROBLEMAS: Identificar y valorar los intereses propios y los de los demás para encontrar una solución conjunta; valorar los conflictos como situaciones de aprendizaje.
- 7.PENSAMIENTO CRÍTICO E INNOVACIÓN: Alimentar tu curiosidad; imaginar para crear; hacer las cosas de manera distinta y transformar hábitos para estar mejor.
- 8.PENSAMIENTO CRÍTICO: Aprender a dudar de las apariencias, a confiar en las inquietudes y a animarse a preguntar, para comprender mejor, reconocer los propios errores y establecer caminos para mejorar.
- 9.MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES: Conectar con tu universo interno; reconocer factores o situaciones que te estimulen o te afecten; sintonizarte con tus estados de ánimo y desarrollar estrategias para tener el control.
- 10.MANEJO DE TENSIONES Y DE ESTRÉS: Identificar aquellas situaciones, ambientes o estímulos que te causen tensión o estrés; valorar la existencia de estas dos emociones y enfocarlas para tu crecimiento.

EJERCICIOS:

Resolver los ejercicios en el cuaderno de ética y valores para compartir y evaluar en las clases virtuales.

1. Escribe todas aquellas cosas a las que les has dicho o les dices “SÍ” con mayor agrado en tu vida cotidiana.

2. Escribe todas aquellas cosas a las que les has dicho o le dices “NO” con mayor seguridad en tu vida cotidiana.

3. Dibuja o pega todas aquellas cosas que para ti son sinónimo de “VIDA”: ¿Qué es la vida para ti?

4. Presentando “MI VIDA”: En este punto vas a describir detalladamente como es tu vida; sus gustos, sus miedos, sus estados de ánimo, su aspecto, sus sueños, sus días favoritos, sus colores…

¿Y HOY YA LE DIJISTE “TE QUIERO” A TU VIDA?

- a. ¿Qué aspecto tiene tu vida? Dibújala en pijama.
- b. ¿Cómo se siente hoy tu vida?
- c. Escribe una frase célebre que haya dicho tu vida.
- d. ¿Alguna vez has tenido una discusión fuerte con tu vida? ¿Por qué?
- e. ¿Cuánto mide tu vida?
- f. Dibuja el objeto favorito de tu vida.
- g. ¿Cuál es el miedo más grande de tu vida?

- h. ¿Cuáles son los colores favoritos de tu vida?
- i. ¿Cuál es el alimento favorito de tu vida?
- j. ¿Cuál es el escondite favorito de tu vida?
- k. ¿Cuál es el paseo favorito de tu vida? Dibújalo.

5. Elabora un plegable sobre la temática vista para compartir y evaluar en las clases virtuales.

EVALUACIÓN:

Para la evaluación se tendrá en cuenta la participación en las clases virtuales y la presentación de los ejercicios anteriormente propuestos en el cuaderno de ética y valores.

BIBLIOGRAFÍA:

- EXPRESO MIS SENTIMIENTOS GRADO 7, educación ética y en valores humanos.
- SÍ A MI VIDA, fascículos. Click arte ,agencia de pedagogía.