

PRIMERO Y SEGUNDO GRADO – TUTORÍA

SEMANA 28 – RECONOZCO SEÑALES DE ALERTA EN MI SALUD MENTAL

¿QUÉ APRENDEREMOS HOY?



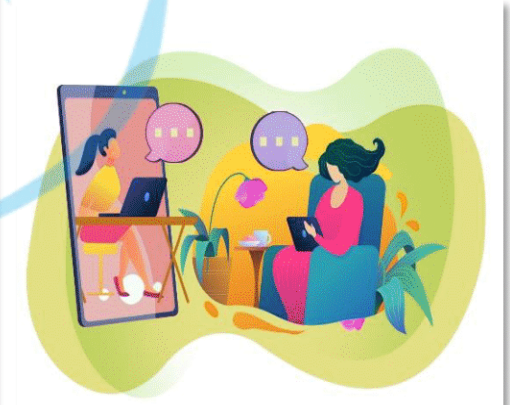
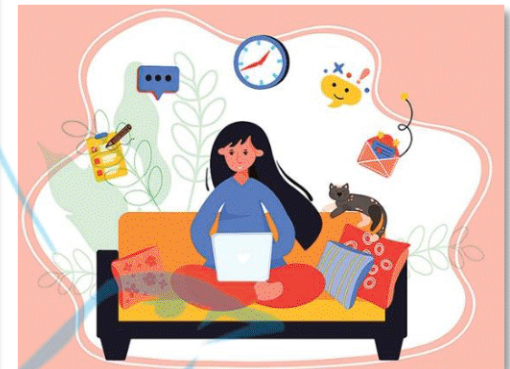
La semana pasada estuvimos hablando de la **salud física** y de cómo influye en nuestro **bienestar integral**, así es también mencionamos que en este programa abordaríamos el tema del **bienestar emocional** y en los factores que podrían afectar este **bienestar emocional y para el desarrollo** de esta sesión podremos tomar en cuenta lo que hemos trabajado previamente en los programas de **manejo de emociones y tolerancia a la frustración**, incluso lo referido al buen vivir lo que significa mantener el **equilibrio en nuestra vida en relación con el entorno** así como la **construcción de nuestras redes de apoyo y confianza** para identificar a quien pedir apoyo y confiar cuando lo necesitemos.



ESCUCHA EL AUDIO O LEE Y ANALICEMOS LA HISTORIA DE MARGARITA (13) DE AYACUCHO



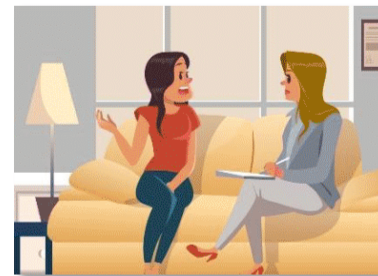
Hola a todos soy margarita tengo 13 años y vivo en Ayacucho, hoy me gustaría contarles algo que me ha sucedido y desde lo cual he aprendido mucho, resulta que este periodo en que no hemos estado haciendo en la escuela y hemos estado más tiempo en casa estuve aprovechando para concentrarme en **actividades se podía desarrollar por mi cuenta** después de que pasaron alrededor de tres meses me comencé a sentir diferente **extrañaba mucho a mis amigas y amigos**, quería visitarlos algunos días dormía mucho más de lo acostumbrado o simplemente no podía dormir, pero perdí el interés en las cosas que me gustaban hacer y hasta me asustaba frecuentemente por algunos sonidos. Mi mamá se comenzó a dar cuenta y me preguntaba qué me pasaba, yo siempre respondía que nada, pero en realidad tampoco sabía cómo explicárselo hasta que me animé a decirle que no sabía que me pasaba pero que no me sentía bien, me escuchó todo lo que le conté y me agradeció por hacerlo, luego me dijo que le habían pasado unos números de teléfonos de servicio de psicología que podíamos llamar para pedir orientación y así **fue hablaba con una psicóloga** una vez por semana y me orientaba fui descubriendo que esto que me pasaba les pasaba a otras personas también, que a mi edad se necesitaba de las amigas y amigos que es normal también me **enseñó a relajarme y aprovechar mi tiempo sola** También nos orientó para organizar rutinas diarias para que no se afecten mis ritmos todo ello me permitió aprender mucho ahora cuando tengo la oportunidad comparto la línea que me ayudó para que más chicas y chicos que puedan estar pasando situaciones como la mía tenga orientación.



REFLEXIONEMOS A PARTIR DE LA HISTORIA DE MARGARITA. Responde las siguientes preguntas en tu cuaderno.



1. ¿Qué señales de alerta identificas en la historia de margarita?
2. ¿Cómo se sentía margarita?
3. y tú ¿Has experimentado situaciones similares?



VEAMOS ALGUNAS RESPUESTAS Y COMENTARIOS DE LOS OYENTES



Norma desde Amazonas nos cuenta



Nos cuenta que entre las señales de alerta que reconoce están el no poder dormir, el no tener intereses como antes que pueden indicar que margarita no está bien también nos menciona que a ya le pasó que tenía pesadillas con frecuencia y la tenían pensativa durante el día hasta que se animó a contarlas y eso la alivio un montón al final se dio cuenta que tenían que ver con el miedo que estaba sintiendo por todo lo que estaba ocurriendo y por todo lo que veía en las noticias con el apoyo de sus papás se comenzó a sentir mejor y dejó de ver muchas noticias y sólo lo necesario para saber qué pasa

SAMSUNG

German desde Piura nos cuenta



Nos cuenta que para él margarita se puso muy triste con todo lo que estaba ocurriendo y por estar lejos de sus amigos que las señales fueron no poder dormir y atemorizarse de los sonidos también menciona que eso le preocupaba porque no podía entender lo que le sucedía y luego nos dice que en su caso no ha vivido estas situaciones pero que sí se ha sentido preocupado por lo que podría pasarle a su familia con el coronavirus porque ha tenido familiares que han enfermado aunque con el tiempo eso fue disminuyendo y se ha ido sintiendo más tranquilo conversándolo en su casa y sabiendo que se está en cuidado.

SAMSUNG

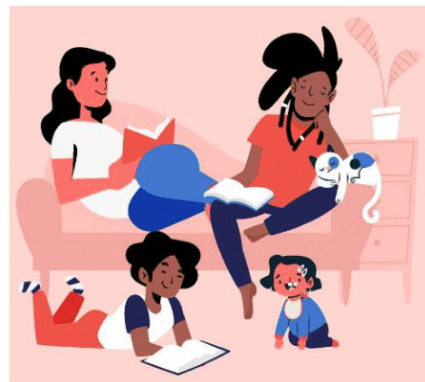
¿QUÉ ES LA SALUD?



Recordemos que la salud es un estado positivo del bienestar integral es decir **físico - emocional y social**, la semana pasada estuvimos hablando del bienestar físico ahora nos concentraremos en el **emocional y social**.

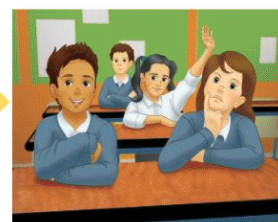
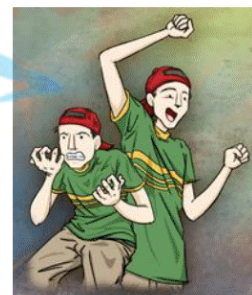
¿ QUÉ ENTENDEMOS POR BIENESTAR EMOCIONAL?

Entendemos por bienestar emocional como la capacidad que tenemos para **tomar conciencia y disfrutar**, estar bien y procurar transmitirlo a las personas con las que interactuamos. Entonces **cuando nos sentimos bien emocionalmente esto impacta en las personas con quienes nos relacionamos** y la forma en la que interactuamos con ellas en el contexto actual de la pandemia podemos haber estado experimentando muchas cosas como **miedo, incertidumbre y estrés** que en la etapa de la adolescencia puede ser emocionalmente muy impactante al punto de poder **sentirnos deprimidos, ansiosos, molestos**, estas son algunas señales de alerta, debemos prestar mayor atención es normal que nos sintamos tristes en estos tiempos llorando a veces porque extrañamos a nuestros amigos o debido a eventos cancelados durante el año. por ello es necesario reconocer las señales de peligro para brindarles mayor atención.



RECONOCER LAS SEÑALES DE PELIGRO PARA BRINDARLES MAYOR ATENCIÓN

1. **Cambios en el estado de ánimo** que no son comunes tales como la irritabilidad desesperanza o ira rabia y conflictos frecuentes con amigos y con familiares.
2. **Cambios en el comportamiento** tales como alejarse de relaciones personales si antes disfrutaba de comunicarte por mensajes de textos o chats de vídeos con amigos mientras estabas encerrado encerrada en casa y si luego repetidamente pierdes ese interés podría ser una señal de alerta.
3. **Falta de interés en actividades** que disfrutaban anteriormente por ejemplo si antes practicaban algún instrumento musical y repentinamente te dejó de interesar podría ser una señal de alerta.
4. **Dificultades para dormir o para permanecer dormido** o también dormir a todas horas, así como problemas de memoria de razonamiento o concentración.
5. **Cambios de peso o patrones alimenticios** tales como nunca tener hambre o comer todo el tiempo o incluso cambios en la apariencia tales como la falta de higiene básica un incremento en los comportamientos riesgosos tales como el consumo de drogas o alcohol incluso pensamientos sobre la muerte recurrentes.



ACCIONES QUE NOS AYUDARÁN A SENTIRNOS MEJOR AL EXPERIMENTAR ESTAS SEÑALES

1

Hacer preguntas y encontrar a alguien de confianza en casa para que nos escuche incluso sin tener claro que nos está sucediendo soltar lo que vamos pensando y sintiendo nos va a llevar a sentirnos más aliviados.

2

Pregunta a otras personas cómo se están sintiendo encontrarás que hay más personas que están sintiendo miedo ira o tristeza incluso puedes aprovechar para preguntarles cómo hacen para sobrellevar esas emociones totalmente válidas en este contexto.

3

Encuentra otras formas de expresar tus sentimientos puede ser a través del dibujo escribiendo, dialogando u otras actividades que se te ocurran que puedan ayudar.

4

Busca siempre fuentes confiables de información acerca de la pandemia a veces noticias con poca credibilidad nos pueden generar más ansiedad y estrés pide ayuda a adultos en casa para que te ayuden a encontrar la mejor información.

5

Es normal que extrañamos nuestras rutinas y por eso pueden sentirse enojados angustiados e irritables lo que al inicio pudo resultar novedoso puede dejar de percibirse como tal sin embargo podemos crear nuevas rutinas sabiendo que como todo en la vida son etapas de las cuales podemos encontrar provecho.

6

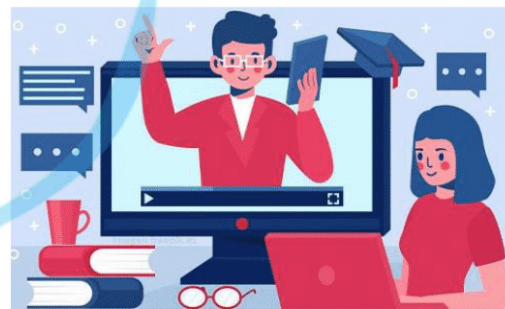
Consideren que más tarde o más temprano la mayoría de nuestras costumbres podrán reanudarse se trata de instalar nuevas rutinas hábitos y actividades que estructuren mientras dure la emergencia sanitaria.

7

Es importante recordar que estar solos es también necesario por eso encontrar tiempos compartidos y tiempos en soledad ayuda al bienestar general y esto vale para todos los ciclos de vida.

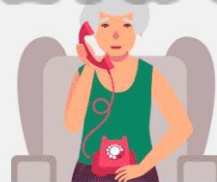
- Los **medios virtuales** nos ayudan a conectarnos con el entorno afectivo es bueno llamar a los abuelos amigos tíos promover interacciones y conversaciones con las personas que extrañamos Recordemos que en general el estado de emocional de los integrantes de nuestra familia nos va a influir por eso procuremos permanecer positivos mantengamos una comunicación con nuestra familia y no dudemos en pedir ayuda en caso lo necesitemos también esa situación nos invita a sacar lo mejor de nosotros con pequeños y grandes gestos de cuidado y compromiso con otros recordando que la mejor manera de cuidarnos incluye el cuidado de los demás y que no podemos vivir bien siendo indiferentes.

- Hay una **línea telefónica gratuita** en la cual puedes pedir ayuda si marca el 113 desde cualquier teléfono y encontrarás personas dispuestas a resolver tus dudas en cuanto a tu salud.



**LÍNEA DE APOYO
Y ORIENTACIÓN
PSICOLÓGICA**

Llama a la línea 113 opción 5 desde un teléfono fijo o celular.



— ¡TE ESCUCHAMOS —
LAS 24 HORAS DEL DÍA!



RETO

APLICANDO LO APRENDIDO

EXPRESAR EN UN DIBUJO NUESTRO BIENESTAR EMOCIONAL EN ESTE CONTEXTO

Llegamos al momento de poner en práctica lo que hemos aprendido así no nos olvidamos e incluso aprendemos nuevos hábitos y para ello utilizaremos el arte que sabemos que es el fuerte de cada uno de ustedes y como de costumbre dejaremos abiertas opciones de expresión artística para desarrollarlo. Podemos apoyarnos en las siguientes preguntas:

- ¿Cómo se ven nuestras emociones en este momento?
- ¿Qué forma tienen? o
- ¿a qué se parecen?

PASO 1

Recordemos que este ejercicio como mencionábamos nos permite soltar y expresar cómo nos estamos sintiendo de forma libre y no hay forma más espontánea para hacer eso que el **dibujo** porque lo desarrollamos como **jugando en este ejercicio** también será útil usar **colores, crayones, lápices, plumones** entre otros lo que tengas disponible y **¿por qué los colores?** porque los colores también nos permiten expresar nuestras emociones.

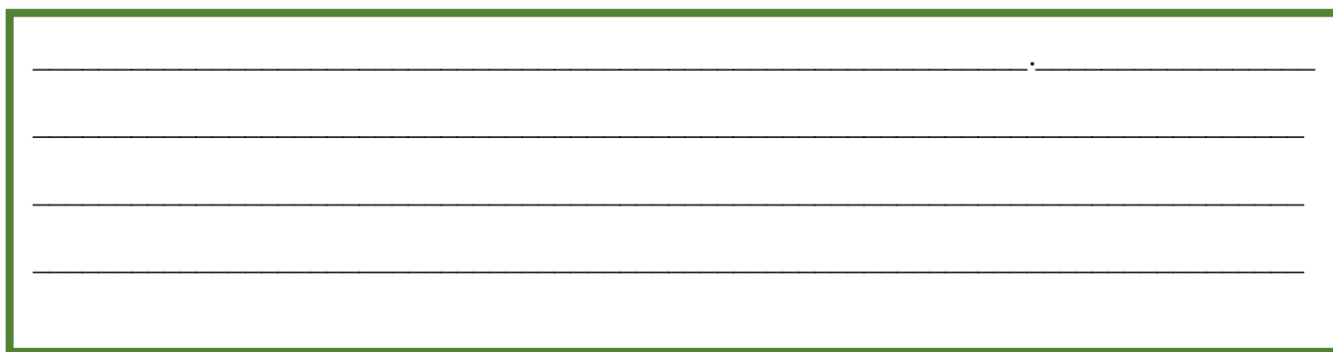
PASO 2

Nos tomaremos un tiempo para **observar nuestro dibujo terminado** y pintado y reflexionaremos acerca de lo que nos transmite y para no olvidarnos de lo que nos transmite escribiremos una breve historia sobre lo que hemos dibujado algo breve que nos sirva para recordar y cuando acudamos en otro momento a él recordaremos que nos transmitía

PASO 3

Piensa si te gustaría **compartirlo** con alguien mostrarlo o solo escuchar su opinión esta parte es opcional y depende de cada uno de nosotros mucha suerte con sus proyectos de arte y recuerden colocarlos en sus portafolios.

EN EL BLOQUE **INSPIRATE** Narre la historia de Alejandrina Céspedes de la región Lambayeque



ALGO MUY IMPORTANTE:
“El cielo y la tierra pasarán,
pero mis palabras no pasarán”

MATEO 24:35

Dios te bendiga nos vemos la próxima semana.



Haz clic en el enlace y suscríbete a mi canal y todas las semanas se te notificará cuando subamos las guías y podrás descargarlos.

<https://bit.ly/2FAi42s>



Haz clic
aquí 

