

TERCERO Y CUARTO GRADO – TUTORÍA

SEMANA 28 – TOMANDO DECISIONES RESPONSABLES PARA EL CUIDADO DE NUESTRA VIDA

¿QUÉ APRENDEREMOS HOY?



Hoy tendremos un programa en el que aprenderemos sobre la **importancia de tomar decisiones responsables** frente a situaciones de riesgo en nuestra vida o sea que vamos a hablar sobre la **toma de decisiones en nuestro día a día** claro que si debemos tomar muy en cuenta que en nuestro día a día tomamos decisiones frente a las diversas situaciones de riesgo que debemos afrontar las cuales nos ayudan a mantenernos sanos evitando que nos veamos afectados en el aspecto físico o emocional



ESCUCHA EL AUDIO O LEE Y ANALICEMOS LA HISTORIA DE HÉCTOR DE AREQUIPA



Hola chicas y chicos mi nombre es Héctor vivo en Arequipa actualmente curso el cuarto año de secundaria en esta oportunidad me puse en contacto con todos ustedes para contarles mi historia espero me presten mucha atención para que luego puedan reflexionar sobre ella cuando empezó la emergencia sanitaria todos los integrantes de mi familia nos organizamos para establecer algunos roles y responsabilidades a fin de distribuir las tareas de forma equitativa entre todos los miembros y podemos mantener la misma dinámica familiar a mí me asignaron la limpieza de la entrada de nuestra casa con lejía y colocar una bandeja para desinfectar los zapatos cuando regresaba de la calle, mamá está embarazada mis hermanos son pequeños aún y mis abuelos son vulnerables por lo que asumí con mucha responsabilidad esa tarea, al principio todo yo bien pero después de dos veces haciendo lo mismo todos los días empecé a aburrirme de la rutina y algunos días no limpiaba la entrada ¡que tanto puede ensuciarse de un día para otro! pensé un día vi a mis amigos conversando en la calle sin recortar la distancia además uno no tenía mascarilla y los otros tenían puesto el tapabocas debajo de la nariz salí y me puse a conversar con ellos me puse guantes me coloqué mascarilla y unos lentes cuando estaba de lo más cómodo escuché mi mamá por la ventana ¡Héctor pasa inmediatamente! me dijo no dudé ni un segundo me despedí de mis amigos y pasar rápidamente a mi casa que no tuve tiempo de desinfectar me los pies ni las manos una vez ahí mamá me dijo el sermón de mi vida créanme le entendí todo por más que ella tenía puesto de tapabocas me dijo que era un inconsciente e irresponsable por salir a conversar con mis sentidos aun sabiendo cuando estaba teniendo los cuidados necesarios no pensaba en que podía llevar el virus a casa de qué serviría tantos cuidados todos como familia si yo estaba tomando una decisión tan irresponsable luego me mandó bañar y cambiarme de ropa para esperar a papá mientras me aseaba pensar en lo que mamá me había dicho y reflexiones sobre esa decisión de salir con mis amigos y en las consecuencias que puede tener a mi familia todo lo que puede ocasionar por no ser responsable con mis decisiones mamá mis hermanos papá y mis abuelos cómodos pensé en ellos me sentí mal y le pedí disculpas a la madre y le prometí ser más responsable a partir de ese momento puse más empeño en la importante tarea que me habían asignado y valore mejor las decisiones a tomar en mi día a día para mí mi familia respecto a mis amigos y amigas los llamé frecuentemente y les pregunto cómo están les recuerdo que se cuiden y que sigan las recomendaciones sanitarias ahora ya no nos vemos salir tan frecuente a la calle y cuando lo hacen tienen bien puesto sus guantes mascarillas y hasta protector facial me alegro mucho por ellas y ellos



REFLEXIONEMOS A PARTIR DE LAS SIGUIENTES PREGUNTAS – escucha la historia de Héctor de 14 de 4° de secundaria. Responde las siguientes preguntas en tu cuaderno.



1. ¿Te ha pasado alguna situación similar a la de Héctor?
2. ¿Qué consecuencias pudo traer las decisiones de Héctor?
3. ¿Crees que luego de la conversación con su mamá Héctor tomó una decisión razonada?
4. ¿Qué podemos hacer para tomar mejores decisiones frente a situaciones de riesgo?

YA TENEMOS ALGUNAS RESPUESTAS:



A la pregunta 1 Areli desde Cajamarca nos cuenta



Que le ha pasado una situación similar a la de Héctor en su familia también se han repartido las tareas y tienen muy en cuenta los cuidados sanitarios que deben mantener dentro y fuera de casa a manera de prevención pero que inicialmente le costó un poco adaptarse a esta nueva realidad sobre todo el tener que utilizar la mascarilla fuera de casa y el no poder reunirse con sus amigos y amigas pero que al igual que Héctor entiende que es una decisión muy responsable el usar la mascarilla y no participar ni promover reuniones con amigos o familiares.

SAMSUNG



A la pregunta 2 macarena desde Junín nos cuenta



Que inicialmente Héctor ha tomado dos decisiones muy irresponsables el no cumplir con la limpieza y desinfección de la entrada de su casa y el de decidir salir a juntarse con sus amigos, por lo que esas decisiones pudieron ser un punto de contagio para él y para toda su familia un riesgo innecesario que tratándose de su salud y el de su familia no vale la pena correr.

SAMSUNG



A la pregunta 3 **Cristina**
desde Piura nos dice.



Nos dice que Héctor reflexionó luego de que habló con su mamá valoró la responsabilidad que le habían asignado para su seguridad y la seguridad de su familia además se dio cuenta de las consecuencias que pueden traer las decisiones irresponsables las cuales no sólo nos afectan, sino que afectan a las personas en nuestro entorno y eso no es justo.

SAMSUNG



A la pregunta 4 **Carolina** de
Lima nos dice.



Para tomar mejores decisiones es importante tomarse un tiempo para analizar nuestras acciones y sobre todas las consecuencias que éstas puedan desencadenar además podemos identificar las diferentes posibilidades que existen luego de este análisis se puede elegir la mejor opción.

SAMSUNG

TOMA DE DECISIONES RESPONSABLES

Es la habilidad que poseemos de elegir nuestros actos de manera libre y autónoma buscando principalmente en nuestro bienestar y considerando los efectos que éstas pueden producir o afectar a las personas de nuestro entorno o con quienes interactuamos una persona que toma decisiones de forma responsable acepta las consecuencias de sus actos o decisiones.

Tomar decisiones responsables en especial para su autocuidado frente a una situación de riesgo es realmente importante.



LA IMPORTANCIA DE TOMAR DECISIONES RESPONSABLES FRENTE A UNA SITUACIÓN DE RIESGO

1. Las decisiones responsables nos ayudan a conseguir objetivos en todas las esferas de nuestra vida personal cambiar amigos laborales y otras por ejemplo si quieres mantener tu salud y la de tu familia tomarás la decisión de respetar las medidas sanitarias y desarrollar estrategias en casa para cuidar de todos

2. Nos ayudan también a poner en práctica nuestros valores por ejemplo si nuestros amigos nos proponen reunirnos para pasarla bien durante el estado de emergencia sin que nadie se entere debemos analizar primero si esta decisión va en contra de nuestros principios y valores una decisión responsable sería rechazar esa propuesta.

3. Nos ayudan a hacer personas más responsables confiables y referentes para los demás porque con este tipo de decisiones nuestra familia amigos y demás personas con las que interactuamos se darán cuenta que pueden confiar y contar con nosotros.

4. Esforzarnos por hacer lo correcto el tomar decisiones responsables nos produce un equilibrio integral lo cual nos hace sentir bien siempre ya que las consecuencias producto de estas decisiones serán positivas para nuestro bienestar físico psicológico y social y de las personas a nuestro entorno.

DECISIONES QUE DEBEMOS TOMAR PARA NUESTRO AUTOCUIDADO

PRIMERO

Enfócate en pensamientos y regula tus emociones sentirse bien emocionalmente es muy importante para tu salud integral para ello organiza tu espacio para que te sientas cómodo y feliz dentro de él organiza también tu tiempo para que puedas realizar lo que te propones a tiempo.

SEGUNDO

Consume alimentos sanos como frutas y verduras tener una buena nutrición te permitirá reforzar tu sistema inmunológico y fortalecer tu organismo de forma integral.

TERCERO

Realiza actividades físicas organiza una pequeña rutina utilizando elementos caseros que te ayuden en tus ejercicios físicos esto te activará promoverá que se oxigena tu cuerpo y te hará sentir más ágil para realizar cualquier tarea.

CUARTO

Duerme bien necesitas al menos ocho horas de descanso continuo evita quedarte viendo televisión jugando en línea o chateando hasta tarde esto afecta a tu sueño y el día siguiente no tendrás las mismas energías para seguir estudiando o realizando otras actividades.

QUINTO

Disfruta de tu compañía destina un tiempo para ti y utilízalo para descansar o realizar alguna actividad que sea de tu agrado escuchar música leer ver una película conversar con tus amigos y amigas en fin realizar actividades que te agraden o que te hagan feliz.

SEXTO

Evita situaciones de riesgos no te expongas ni expongas a los demás si sientes que la actividad o acción que vas a realizar va en contra de tus valores y principios tómate unos segundos para reflexionar y tomar decisiones responsables qué información tan valiosa.



RETO

APLICANDO LO APRENDIDO

¿CÓMO PODER PRACTICAR ESTA HABILIDAD?

1 ACTIVIDAD

Deberán realizar un cuadro de doble columna en la primera columna deberán colocar las interrogantes y en la segunda columna las respuestas a cada interrogante

PREGUNTAS	RESPUESTAS
QUÉ necesito decidir solucionar u obtener para responder tendrán que pensar o identificar una situación aún no resuelta o que está pendiente de resolver.	
PORQUÉ para responderla tendrá que empezar porque es necesario responder o solucionar la pregunta 1	
CÓMO colocar las alternativas para solucionarlo u obtenerlo.	
CUÁLES son o serían las consecuencias aquí analizaremos los pro y contras de la decisión.	
cuando aquí debemos determinar el momento ideal para resolverlo o tomar la decisión como.	

2 ACTIVIDAD

Entrevistar a tres personas de su entorno y preguntarles qué decisiones responsables han tomado para el cuidado de su salud durante la emergencia nacional cuando hayan terminado guarden sus trabajos en el portafolio si desean tienen la posibilidad no olviden que pueden compartir sus productos con nosotros.

PRONTO ÉL VOLVERÁ

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 

