

QUINTO GRADO – TUTORÍA

SEMANA 28 – GUÍA DE APRENDIZAJE

“Conocemos nuestros derechos y asumimos nuestras responsabilidades para lograr el bien común”

¿QUÉ APRENDEREMOS HOY?



El día de hoy hablaremos sobre la **importancia de nuestros derechos** y la responsabilidad de asumir el cuidado de nuestra salud y la de los demás.

¿Cómo exigir un derecho si no lo conocemos?, qué interesante porque actualmente el covid 19 ha hecho que hablemos de la salud como un derecho fundamental y de seguro otros derechos pero en esa situación es importante también **hablar de la salud mental**, porque hay que estar bien para cuidar de los otros en especial de las personas más vulnerables



Bueno casi el conocimiento es poder y asumir nuestras responsabilidades para lograr el bien común nos fortalece como ciudadanas y ciudadanos que aportan al cambio y al cumplimiento de los derechos desde las pequeñas o grandes acciones que realizamos.



ESCUCHA EL AUDIO O LEE LA HISTORIA DE LARISSA DE COMAS



Larissa les cuento que soy parte de una organización de adolescentes que nos conformamos en mi escuela en Comas durante la pandemia, nos hemos ido encontrando con nuestras compañeras y compañeros a través del Zoom y el WhatsApp, al principio no ha sido nada fácil contactarnos seguramente ha sido igual para muchas chicas y chicos pero con esfuerzo y empeño logramos declarar los jueves por la tarde como el momento para encontrarnos y escucharnos en estas conversaciones hablamos de cómo nos sentimos y qué es lo que pensamos algunos mencionaron que tenían miedo que estaban desanimados cansados o se enojaba muy rápido o también mencionaban que tenían dolores de espalda brazos y hasta sentían dolores de cabeza en la organización estudiantil entendimos que frente a estas situaciones era importante pedir ayuda así decidimos invitar a nuestra tutora ya veces al psicólogo del colegio a nuestras reuniones para entender por qué sucedía esto y qué podíamos hacer con las recomendaciones y ayuda del psicólogo y la tutora empezamos desarrollar actividades como dibujos pintura baile ejercicios para relajarnos además de conocer mejor las medidas sanitarias de prevención y cuidado no saben cuánto nos ayudó como adolescentes organizados empezamos a poner en marcha nuestra creatividad y decidimos hacer afiches con las recomendaciones que aprendimos para cuidarnos del Covid 19 y construir mensajes alentadores para cuidar nuestra salud mental y el de las personas con quien vivimos finalmente quiero compartirles lo importante que ha sido informarnos y conocer nuestro derecho a la salud ya que nos permitió asumir responsabilidades para cuidar nuestra salud y la de las demás personas muchas gracias por permitirme compartir mi historia y espero ayuden a otras chicas y chicos a organizarse y actuar de manera colectiva para enfrentar cualquier problema como esta pandemia que estamos viviendo.



ESCUCHA EL AUDIO O LEE LA HISTORIA DE PEDRO MIGUEL DESDE MADRE DE DIOS



Soy Pedro Miguel y soy el último hijo mis hermanos ya son mayores y viven fuera de Madre de Dios, mis papás tienen un negocio de frutas en el mercado y ambos sus mayores vulnerables el Covid – 19, mientras ellos siguen en el mercado yo seguía mis clases por la radio aprendiendo sobre las emociones, los números y las medidas que digamos. Hace dos meses a mi papá de dio un resfrío y en casa creíamos que mi papá había adquirido la enfermedad, gracias a lo que aprendí en los programas por seguridad aislamos a mi papá en un cuarto y en dos días él se recuperó esos dos días aprovechamos en limpiar toda la casa y tomamos todas las medidas de seguridad por precaución mis hermanos recomendaron a mis padres ya no era el puesto de mercado para así evitar que algunos de ellos adquieran la enfermedad y pasaron a preocupaciones mayores durante el primer mes estubo bien con mis padres en casa a partir del segundo mes que estaba en casa los veía que miraba mucho la calle daban muchas vueltas por la sala hasta que no me dijo que se sentían un poco mal que querían ir a trabajar en el mercado que no aguantaban estar en casa me decían que se sienten aburridos y que estar como encerrado los ponía tensos así que después de mis clases los domingos y les expliqué cómo una persona adquiría el virus cuáles eran sus consecuencias, me encargue de los beneficios de estar en casa con los cuidados debidos y que era importante que desarrollamos una rutina de actividades y medidas preventivas para que ninguno de nosotros se contagie mis padres comprendieron y soy yo quien salgo con mis mascarilla y todas las medidas de seguridad a comprar los alimentos u otras cosas que necesitamos en casa gracias a Dios esa molestia que sentían mis padres desaparecieron y ahora estamos pensando en hacer un negocio por internet para vender canastos con frutos y seguir generando ingresos para la casa y quién los preparan son mis padres.



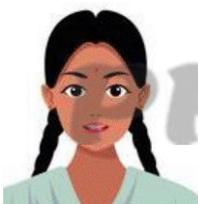
REFLEXIONEMOS SOBRE LA BASE DE LAS HISTORIAS.

1. ¿Qué piensas de las reacciones que tuvieron Larissa y Pedro Miguel para afrontar las situaciones que les tocó vivir?
2. ¿En qué se distingue en la forma de actuar de Larissa y Pedro Miguel?
3. ¿Qué hubieras hecho en lugar de Larissa y Pedro Miguel?
4. ¿Qué hubiese sucedido si Larissa y Pedro Miguel no se hubieran informado?

TAREA



VEAMOS ALGUNAS RESPUESTAS



Carmen desde Piura nos responde a la 1 pregunta

Que la reacción de Larissa y Pedro Miguel han sido las adecuadas que ella hubiera hecho lo mismo informarse pedir ayuda, estar bien primero para poder ayudar a los demás o a los que más nos necesitan actuar oportunamente por el bien de nuestra salud mental es clave e importante para el desarrollo de nuestras vidas

SAMSUNG



Indira desde Apurimac nos responde a la 2 pregunta

Ella cree que ambos buscaron ayudar a las personas más vulnerables de su entorno pero Larissa es de una organización de adolescentes que hizo que no se quedaran con lo aprendido sino que actuaron para sensibilizar a la población compañeros y familia sobre la importancia de la salud mental en cambio Pedro Miguel aplicó lo aprendido con su familia ambas iniciativas son buenas y evidencia compromiso y responsabilidad

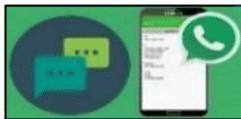
SAMSUNG



Juan desde Amazonas nos responde a la 3 pregunta

Que él hubiera acudido al **centro de salud de su comunidad** a pedir información, claro que con todas las medidas de seguridad, es importante estar informados para saber qué medidas tomar y cómo actuar cuando la salud mental está en juego me gusta también la forma que tomó la organización de adolescentes donde participa Larissa para que todos conozcamos o nos llegue la información de cómo cuidar nuestra salud mental y cómo cuidar a los que más queremos hacer el bien común nos hace mejores peruanos y todos juntos y juntos le hacemos frente a la pandemia desde donde estemos.

SAMSUNG



Ismael desde Chanchamayo nos responde a la 4 pregunta.

Nos dice que si Larissa y Pedro Miguel no se hubiesen informado pudieron haber sido contagiados por el Covid 19 y no hubieran podido ayudar a otras personas con el manejo de sus emociones con las relaciones sanas en sus casas y sobre todo no hubieran podido ayudarse entre ellos mismos y a la comunidad con sus mensajes de aliento y actividades para cuidar su salud mental.

SAMSUNG

¿ QUÉ ES LA SALUD MENTAL?

- Los adolescentes y sus familias deben saber que la **salud mental es un estado de bienestar en el cual la persona desarrolla sus capacidades** y es capaz de hacer frente, al estrés normal de la vida de trabajar de forma productiva y de contribuir con su comunidad. La salud mental y el bienestar son fundamentales para nuestra capacidad colectiva e individual de pensar y manifestar sentimientos e interactuar con los demás, ganar el sustento y disfrutar de la vida. Sobre esta base se puede considerar que la promoción la protección y el restablecimiento de la salud mental son preocupaciones vitales de las personas, las comunidades y las sociedades.





La **salud mental es vital y es un derecho** que todas y todos debemos gozar con pandemia o sin pandemia, con la información que recibió la organización de Larissa ellos pudieron ayudar a otros a cuidar su salud mental pero siempre debemos recordar que cuando empezamos a sentir cambios en nuestras emociones por tratamientos que nos causan malestar y producen cambios en nuestro funcionamiento cotidiano debemos actuar de manera inmediata y pedir ayuda.



RECOMENDACIONES QUE AUMENTAN LAS POSIBILIDADES PARA QUE MÁS PERSONAS TENGAN UNA MEJOR SALUD MENTAL

PRIMERO

Mantenerse activo el ejercicio tiene múltiples beneficios para nuestro estado de salud en general así como para nuestra salud mental

SEGUNDO

Descanso adecuado descansar entre 7 y 8 horas diarias dependiendo de la persona una necesitan más horas de sueño que otras para un descanso reparador dormir te permite cuidar de tu salud porque mejora el rendimiento físico e intelectual y reduce la probabilidad de que aparezcan algunos problemas físicos y

TERCERO

Comer bien mantener una alimentación saludable mantiene el cuerpo sano te hace sentir bien y hace que aumente tu bienestar general si eliges bien los alimentos limitando las grasas y los azúcares aumentando el consumo de productos frescos como las verduras y las frutas de legumbres pescados azules proteges la salud de tu cerebro y por tanto tu salud mental.

CUARTO

Vida social cuidar y mantener las relaciones con otras u otros son de ayuda para ciertos problemas como la ansiedad o el estrés evitan el aislamiento y mantienen más activo nuestro cerebro puedes usar el zoom ser llamadas o escribir un email a alguien cercano.

QUINTO

Comunicate mantener una comunicación eficaz comprensiva de manera sencilla clara y directa manteniendo una escucha activa mejora la relación con el otro y por tanto el bienestar

SEXTO

Ponerse objetivos para mantener una buena salud mental es importante que te plantees objetivos en tu día a día metas alcanzables y prioridades es importante que las metas que te propongas sean realizables a corto plazo al principio como por ejemplo beber un vaso de agua todos los días al levantarte de esta manera te comprometes y adquieres hábitos saludables

SÉPTIMO

Buscar ayuda busca ayuda comentando lo que te pasa o sientes con tus amistades o personas cercanas de confianza o con profesionales pero lo importante es no dejar de cuidar tu salud mental



RETO

APLICANDO LO APRENDIDO

Recuerda en tener a la mano un lapicero y una hoja para anotar las indicaciones de la actividad perfecto ahora voy a darles las indicaciones sobre nuestra actividad de hoy



PRIMERO

Explicar con sus propias palabras que entienden por salud mental cómo pueden ayudar a los demás sobre todo a los más vulnerables

SEGUNDO

Explicar la forma en que este nuevo conocimiento los puede ayudar en sus tareas y actividades de aprende en casa pueden explicarlo a través de un ensayo, canción o dibujo en esta ocasión pueden utilizar el medio de expresión que más les guste me encanta.

ESCUCHA EL AUDIO - EN EL BLOQUE INSPÍRATE, DE QUÉ TRATA LA HISTORIA DE NESTOR TUTOR DE 5° DE SECUNDARIA.

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 proxima 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 

