**GUIONES DE TUTORIA SEMANA 28**

**JOSÉ PONCE GONZÁLEZ**

**GRUPO MAESTROS DE CIENCIAS SOCIALES – DPCC Y TUTORIA**

**GRADOS: 1° Y 2°**

**Tema:**

**“RECONOZCO SEÑALES DE ALERTA EN MI SALUD MENTAL”**

**¿QUÉ BUSCAMOS?**

Que las y los estudiantes reflexionen e identifiquen señales de alerta que podrían afectar su bienestar emocional, aprendiendo a controlarlos o regularlos.

**Leemos la siguiente historia:**

**MARGARITA (AYACUCHO)**

Les contare algo que me ha sucedido de lo cual he aprendido mucho, resulta que en este periodo en que no hemos estado asistiendo la escuela y hemos estado más tiempo en casa, estuve aprovechando para concentrarme en actividades que podía desarrollar por mi cuenta. Después que han pasado 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, perdí el interés en las cosas que me gustaban hacer y hasta me asustaba frecuentemente por algunos sonidos. Mi mamá comenzó a darse cuenta, me preguntaba qué me pasaba y yo le 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 teléfonos de servicios 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 todas las 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, 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, tengan orientación.

**REFLEXIONAMOS Y RESPONDEMOS:**

¿Qué señales de alerta identificas en la historia de Margarita?

.......................................

¿Cómo se sentía Margarita?

.......................

¿Has experimentado situaciones similares?

...........................

Y tú ¿Has experimentado similares?

.....................

**TIPS DEL TUTOR O TUTORA**

**LA SALUD**

Es un estado positivo del bienestar integral; es decir físico, emocional y social.

**EL BIENESTAR EMOCIONAL**

Es la capacidad que tenemos para tomar conciencia y disfrutar para estar bien y transmitirlo a las personas con las que interactuamos. Cuando nos sentimos bien emocionalmente 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 de las cuales 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.

**SEÑALES DE ALERTA:**

1.- Cambios en el estado de ánimo que no son comunes; tales como la irritabilidad, desesperanza, 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 mensaje de texto o chats de videos con amigos mientras estabas encerrado, encerrada en casa; y si luego repetidamente pierdes ese interés.

3.- Falta de interés en actividades que disfrutabas anteriormente. Por ejemplo si antes practicabas algún instrumento musical y repentinamente te dejó de interesar.

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.

6.- Cambios en la apariencia tales como la falta de higiene básica.

7.- Incremento en los comportamientos riesgosos tales como el consumo de drogas o alcohol; incluso pensamientos sobre la muerte recurrente.

**¿Qué acciones nos podrían ayudar a sentirnos mejor?**

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 estamos 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, irá, tristeza; incluso puedes aprovechar para preguntarles ¿Cómo hacen para sobrellevar esas emociones? totalmente válidas en este contexto.

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

4- Busca 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.

**EN CONCLUSIÓN**:

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

El estado de emocional de los integrantes de nuestra familia nos va a influenciar, por eso procuremos permanecer positivos, mantengamos una comunicación con nuestra familia y no dudemos en pedir ayuda en caso lo necesitemos; también esta 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.

***SABÍAS QUÉ***: Marcando la línea **113** desde cualquier teléfono encontrarás personas dispuestas a resolver tus dudas en cuanto a tu salud.

MI RETO: Ser muy creativo o creativa

**“EXPRESAMOS EN UN DIBUJO NUESTRO BIENESTAR EMOCIONAL”**

***A PONER EN PRÁCTICA NUESTRA CREATIVIDAD***:

**1.-** Reflexiona ante las siguientes preguntas:

¿Cómo se ven nuestras emociones en este momento?

¿Qué forma tienen?

¿A qué se parecen?

**2.-** Elabora el dibujo.

**3.-** Observa tu dibujo (terminado y pintado) y reflexiona acerca de lo que te transmite y para que no olvides de lo que te transmite escribirás una **breve historia** sobre esta experiencia.

**OPCIONAL**: Piensa si puedes compartirlo con alguien; mostrarlo o sólo escuchar su opinión.

NOTA: Adjunta esta excelente evidencia en tu portafolio además deberás enviarlo a tu tutor por el medio acordado.

**METACOGNICIÓN**

¿Cómo me sentí?

¿Qué te pareció?

¿Para qué me sirve?

**JOSÉ PONCE GONZÁLEZ**

**Tu colega y amigo de siempre**