**GUIONES DE TUTORIA SEMANA 28**

**JOSÉ PONCE GONZÁLEZ**

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

**GRADOS: 3° Y 4°**

**Tema:**

**“TOMANDO DECISIONES RESPONSABLES PARA EL CUIDADO DE NUESTRA VIDA”**

**¿QUÉ BUSCAMOS?**

Que las y los estudiantes reflexionen y aprendan a tomar decisiones responsables frente a situaciones de riesgo y lograr bienestar físico y emocional.

**Leemos y reflexionamos sobre la siguiente historia:**

**HÉCTOR (AREQUIPA)**

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 podamos 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 iba bien, pero después de dos meses haciendo lo mismo todos los días empecé aburrirme de la rutina y algunos días no limpiaba la entrada ***¿Qué tanto puede ensuciarse de un día para otro pensé?...***un día vi a mis amigos conversando en la calle sin respetar 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 coloque mascarilla y unos lentes; pero cuando estaba de lo más cómodo escuche mi mamá por la ventana ***¡Héctor pasa Inmediatamente!*** me dijo; no dudé ni un segundo, me despedí de mis amigos y pase rápidamente a mi casa, que no tuve tiempo de desinfectarme los pies ni las manos; una vez ahí mamá me dijo el sermón de mi vida, créanme lo entendí todo por más que ella tenía puesto el tapaboca; me dijo que era un inconsciente e irresponsable por salir a conversar con mis amigos aun sabiendo que no estaba teniendo los cuidados necesarios, no pensaba en que podía llevar el virus a casa, de que serviría tener tantos cuidados como familia si yo estaba tomando una decisión tan irresponsable; luego me mandó a bañar y cambiarme de ropa para esperar a papá; mientras me aseaba pensé en lo que mi mamá me había dicho y reflexione sobre esa decisión de salir con mis amigos y en las consecuencias que puede traer a mi familia. Todo lo que puede ocasionar por no ser responsable con mis decisiones; mamá, mis hermanos, papá y mis abuelos; cómo no pensé en ellos...me sentí mal y le pedí disculpas a mamá 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 y mi familia; respecto a mis amigos y amigas los llamo frecuentemente y les preguntó ¿cómo están? les recuerdo que se cuiden y qué sigan las recomendaciones sanitarias. Ahora ya no los veo 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.

**REFLEXIONAMOS y RESPONDEMOS:**

¿Te ha pasado alguna situación similar a la de Héctor?

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

¿Qué consecuencias pudo traer las decisiones de Héctor?

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

¿Crees que luego de la conversación con su mamá Héctor tomó una decisión razonada?¿Porque?

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

¿Qué podemos hacer para tomar mejores decisiones frente a situaciones de riesgo?

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

**TIPS DEL TUTOR O TUTORA**

**LA TOMA DE DECISIONES RESPONSABLES**

Es la habilidad que poseemos de elegir nuestros actos de manera libre y autónoma, buscando principalmente nuestro bienestar y considerando los efectos que puede 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.

**IMPORTANCIA DE TOMAR DECISIONES RESPONSABLES**

Nos permite lo siguiente:

1.- Nos ayudan a conseguir objetivos en todas las esferas de nuestra vida personal, familiar, amical, laboral 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 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 ser 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.- Nos produce un equilibrio integral, lo cual nos hace sentir bien siempre, ya que las consecuencias serán positivas para nuestro bienestar físico, psicológico y social y de las personas a nuestro entorno.

¿Qué decisiones debemos tomar para nuestro autocuidado?

- El autocuidado tiene que ver con las decisiones que tomamos en beneficio de nuestra propia salud, podemos vincular estas decisiones con aquellas que nos ayuden a prevenir cualquier situación de riesgo y permitan desarrollar un estilo de vida saludable.

Cuidar de nuestra salud y nuestro bienestar depende de lo que decidamos ahora.

**TOMAR DECISIONES PARA UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE.**

Recomendaciones:

1.- Enfócate en pensamientos positivos, motívate y regula tus emociones; sentirse bien emocionalmente es muy importante para tu salud integral, a veces puede suceder que a tu mente lleguen ideas pesimistas, negativas que afectan tu estado de ánimo, lo importante es que estés consciente de ellas para autorregularlas y darte mensajes positivos de tranquilidad que te calme, estos mensajes te ayudarán a lograr tu equilibrio emocional necesario para sentirte bien y promover la Salud mental que todas y todos necesitamos.

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

3.- Realiza actividades físicas o practica algún deporte, para ello puedes establecer una pequeña rutina utilizando elementos caseros que te ayuden a ejercitarte; esto activara todo tu cuerpo y mente; además promoverá que se oxigena tu cuerpo y te hará sentir más ágil para realizar cualquier tarea.

4.- Duerme bien, necesitas al menos 8 horas de descanso continuo; evita quedarte viendo televisión, escuchando música, jugando en línea o usando el celular hasta tarde; esto afectará tu sueño y al día siguiente no tendrás las mismas energías para iniciar con tus actividades programadas ya sea para seguir estudiando o realizando otras cosas.

5.- 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 haga feliz.

6.- 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.

La importancia de tomar decisiones responsables para nuestro bienestar iniciaremos con su definición

RETO: ser muy creativo o creativa

**“TOMANDO DECISIONES RESPONSABLES ”**

**INSTRUCCIONES:**

**PRIMERA ACTIVIDAD:**

- Elaborar un cuadro de doble columna y respondemos:

|  |  |
| --- | --- |
| INTERROGANTES | Mis 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). |  |
| ¿Por qué? Para responder tendrás que pensar porque es necesario responder o solucionar la pregunta anterior. |  |
| Reflexionar sobre el ¿Cómo? Considerar alternativas para solucionarlo obtenerlo. |  |
| ¿Cuáles son o serían las consecuencias? analizaremos los pro y contras de la decisión. |  |
| ¿Cuándo? Determinar el momento ideal para resolverlo o tomar la decisión. |  |

**SEGUNDA ACTIVIDAD**:

Entrevistar a 3 personas de tu entorno y preguntar lo siguiente:

|  |  |
| --- | --- |
| ENTREVISTADO | ¿Qué decisiones responsables has tomado para el cuidado de tu salud durante la emergencia nacional? |
| 1.- ............... |  |
| 2.- ........... |  |
| 3.- ........... |  |

Adjunta en tu portafolio esta linda experiencia de aprendizaje. (Envía la evidencia a tu tutor o tutora)

**METACOGNICIÓN**

¿Cómo me sentí?

¿Qué te pareció?

¿Para qué me sirve?

**JOSÉ PONCE GONZÁLEZ**

**Tu colega y amigo de siempre**