**GUIONES DE TUTORIA SEMANA 28**

**JOSÉ PONCE GONZÁLEZ**

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

**GRADOS: 5°**

**Tema:**

**“CONOCEMOS NUESTROS DERECHOS Y ASUMIMOS NUESTRAS RESPONSABILIDADES PARA LOGRAR EL BIEN COMÚN”**

**¿QUÉ BUSCAMOS?**

Que las y los estudiantes reflexionen y asuman la responsabilidad de cuidar su salud mental haciendo uso de sus derechos.

**Leemos las siguientes historias:**

**LARISSA (COMAS)**

Les cuento que soy parte de una organización de adolescentes que nos conformamos en mi escuela; pero ante 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 enojan muy rápido o también mencionaban que tenían dolores de espalda, brazo 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 y a veces al psicólogo del colegio a nuestras reuniones para entender el por qué sucedía esto y que podíamos hacer. Con las recomendaciones y ayuda del psicólogo y la tutora empezamos desarrollar actividades cómo dibujo, 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 quienes 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. Organizarse y actúa de manera colectiva para enfrentar cualquier problema cómo esta pandemia que estamos viviendo ahora.

**PEDRO MIGUEL (MADRE DE DIOS)**

Les cuento que soy el último hijo, mis hermanos ya son mayores y ellos viven fuera de Madre de Dios; mis papás tienen un negocio de frutas en el mercado y ambos son mayores vulnerables al covid-19, mientras ellos iban al mercado yo seguía mis clases por la radio, aprendiendo sobre las emociones, los números y las medidas que debíamos cuidarnos. Hace unos meses a mi papá le dio un resfrío y en casa creíamos que había adquirido la enfermedad, gracias tenían a lo que aprendí en los programas por seguridad aislamos a mi papá en un cuarto y en 2 días él se recuperó, esos 2 días aprovechamos en limpiar toda la casa y tomamos todas las medidas de seguridad. Por prevención mis hermanos recomendaron a mis padres ya no ir al puesto del mercado para evitar que algunos de ellos adquieran la enfermedad y pasar a preocupaciones mayores; durante el primer mes todo bien con mis padres en casa, a partir del segundo mes que estaban en casa lo veía que miraban mucho la calle, daban muchas vueltas por la sala hasta que mi mamá me dijo que se sentía un poco mal, pues querían ir a trabajar en el mercado, que no aguantaban estar en casa, me decían que sentían aburridos y que estar como encerrados los ponía tensos; así que después de mis clases nos reunimos y le expliqué como una persona adquiría el virus, cuáles eran sus consecuencias, me encargue de decirles cuáles eran los no beneficios de estar en casa con los cuidados debidos y que era importante que desarrollemos una rutina de actividades y medidas preventivas para que ninguno de nosotros se contagie, mis padres comprendieron y soy yo quien salgo con mi mascarilla y todas las medidas seguridad a comprar los alimentos y otras cosas que necesitamos en casa. Gracias a Dios esas molestas que sentían mis padres desaparecieron y ahora estamos pensando en hacer algún negocio por internet para vender canastas con frutas y seguir generando ingresos para la casa y quienes las preparan son mis padres.

**REFLEXIONAMOS y RESPONDEMOS:**

- ¿Qué piensas de las reacciones que tuvieron Larissa y Pedro Miguel para afrontar las situaciones que les tocó vivir?

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

- ¿En qué se distinguen la forma de actuar de Larissa y Pedro Miguel?

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

- ¿Qué hubieras hecho en lugar de Larissa y Pedro Miguel?

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

- ¿Qué hubiese sucedido si Larissa y Pedro Miguel no se hubieran informado?

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

**DEL TUTOR O TUTORA**

**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, manifestar sentimientos, 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 empecemos a sentir cambios en nuestras emociones o comportamientos que nos causan malestar y producen cambios en nuestro funcionamiento cotidiano, debemos actuar de manera inmediata y pedir ayuda.

Las promociones 2020 deben saber que existen algunas recomendaciones que aumentan las posibilidades para que más personas tengan una mejor Salud Mental.

**RECOMENDACIONES PARA MEJORAR LA SALUD MENTAL**:

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

2.- Descanso adecuado, debemos descansar entre 7 y 8 horas diarias dependiendo de la persona; unas 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 psicológicos.

3.- Comer bien; 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, 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.

4.- 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, hacer llamadas o escribir un email a alguien cercano.

5.- Comunícate, 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.

6.- 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 a levantarte, de esa manera te comprometes y adquieres hábitos saludables.

7.- Buscar 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.

**LA SALUD MENTAL ES UN DERECHO DE TODOS**

Toda persona tiene derecho a acceder libre y voluntariamente a servicio de salud mental públicos y a los privados correspondientes y a recibir atención oportuna de acuerdo al problema de la Salud Mental que presente.

Los servicios de salud incluyen:

- El diagnóstico.

- El tratamiento.

- Recuperación.

- Rehabilitación

- Inserción social.

MI RETO: ser creativo o creativa

**“MENTE SANA EN CUERPO SANO”**

**REFLEXIONA Y RESPONDE**:

1.- Explicar con tus propias palabras.

¿Qué entiendes por Salud Mental?

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

¿Cómo pueden ayudar a los demás, sobre todo a los más vulnerables?

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

2.- Explicar la forma en que este nuevo conocimiento los puede ayudar en sus tareas y actividades de aprendo en casa. (Puedes explicarlo a través de un ensayo, canción o dibujo).

**Adjunta tus experiencias en el portafolio.(enviar la evidencia a tu tutor o tutora por el medio acordado)**

**METACOGNICIÓN**

¿Cómo me sentí?

¿Qué te pareció?

¿Para qué me sirve?

**JOSÉ PONCE GONZÁLEZ**

**Tu colega y amigo de siempre**