Creando mi mundo de protección



Guía preventiva para niñas y niños de 6 a 9 años

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

Comisión Nacional contra las Adicciones

Directorio

Secretaría de Salud

Dr. José Narro Robles
Secretario de Salud

Comisión Nacional contra Las Adicciones

Dr. Manuel Mondragón y Kalb
Comisionado Nacional contra las Adicciones

Mtra. María José Martínez Ruíz
Directora General Técnico Normativa

Dra. Nora Leticia Frías Melgoza
Directora General de Coord. y Vinculación Interinstitucional Nacional e Internacional

Mtro. Raúl Martín Del Campo Sánchez
Director General Atención y Tratamiento

Lic. José Bajos Linares
Director General de Organización, Evaluación y Apoyo a los Servicios

Lic. Martha M. Valadez Tamez
Directora General Adjunta de Políticas y Programas contra las Adicciones

Mtro. Juan Arturo Sabines Torres
Director de la Oficina Nacional para el Control del Tabaco

Mtro. Martín Mosqueda Ventura
Director de Coordinación de Programas Nacionales

Lic. Berenice Santamaría González
Directora de Vinculación y Cooperación Operativa

Lic. Alejandra Rubio Patiño
Directora de Cooperación Internacional

Lic. Monserrat Lovaco Sánchez
Directora de Coordinación de Estrategias

Créditos

Coordinación General
Dr. Manuel Mondragón y Kalb
Coordinación Ejecutiva
Mtra. María José Martínez Ruiz
Coordinación Técnica
Mtro. Juan Arturo Sabines Torres
Mtro. Martín Mosqueda Ventura
Desarrollo Técnico
Mtra. Gabriela Mariana Ruiz Torres
Lic. Ricardo León Fabela
Lic. Norberto Hernández Llanes
Mtra. Alejandra López Montoya
Mtra. Sandra Avilés Soriano
Lic. Carolina Rangel Serralde
Lic. Blanca Corella Villaseñor
Lic. Verónica Cario Aguilar
D.C.G. Minerva García Niño de Rivera
C. Jorge Cortés Bernal

Índice

Bienvenida 5

1. Crezco sano 6

2. ¿Cómo me cuido todos los días? 9

2.1 Como bien para estar bien 10

2.2 Me muevo y me divierto 13

2.3 Limpio de pies a cabeza 15

2.4 Uno, dos, tres por mí y por todos mis amigos 17

3. ¿Qué me puede enfermar? 19

4. ¿Qué sabes del tabaco, alcohol y otras drogas? 22

4.1 Si humo ves salir, ¡esfúmate! 23

4.2 ¡Cuando se bebe alcohol, el cuerpo pierde el control! 26

4.3 ¡Cuando se usan drogas ilegales nada es realidad! 29

5. ¡Me protejo del tabaco, alcohol y otras drogas! 31

5.1 ¡Me quiero! 31

5.2 Hablando se entiende la gente 33

5.3 Vamos a jugar 34

5.4 Sembrando valores 35

5.5 Decido y actúo 38

5.6 ¡Qué emoción! 40

5.7 Aprendo a decir que ¡no! 42

5.8 Planeando mi futuro 45

Bibliografía 47

Respuestas a las actividades 48

BIENVENIDA

¡Hola!, mi nombre es Leo y te voy a acompañar en esta aventura para que sepas todo lo que puedes hacer para estar sano y fuerte.



Come bien.



Haz ejercicio.



Mantén
una buena higiene.



Cuida el ambiente.



Aléjate del tabaco, alcohol
y otras drogas.

¡Aprendamos juntos a cuidarnos!



1. CREZCO SANO

Seguramente has escuchado hablar sobre la salud y lo importante que es tenerla, pero, ¿qué es?

Es cuando te sientes bien, no sólo de tu cuerpo, también cuando tienes buenos pensamientos y puedes convivir con tus amigos, amigas y con tu familia.



Te sientes bien contigo y con los demás.



Tú solo puedes realizar actividades.

SALUD



Puedes hablar y compartir lo que sientes.



Puedes aprender mucho.

¿Y qué tengo que hacer para tener buena salud?

Tienes que dormir por lo menos 8 horas, comer bien, hacer ejercicio, bañarte y lavarte las manos y los dientes. Si no lo haces, entran microbios a tu cuerpo y te puedes enfermar.

Cuando convives, tienes amigos y amigas, te diviertes y puedes decir lo que sientes; te ayuda a sentirte bien.

También estás sano cuando respetas a los demás, los ayudas y dices lo que necesitas.

Debemos cuidar el mundo que nos rodea, porque si ensuciamos el agua, tiramos basura y no cuidamos los parques, también nos podemos enfermar.

Ahora sé que si hago todo lo que me acaban de decir ¡voy a estar sano!

Si tu cuerpo, tu mente, tus sentimientos y el mundo que te rodea están bien, es más fácil que estés saludable.

ACTIVIDAD 1.

Ayuda a Leo a llegar a su casa.





2. ¿CÓMO ME CUIDO TODOS LOS DÍAS?

Las actividades que realizas todos los días y que te ayudan a cuidar tu salud se llaman buenos hábitos.



Come saludablemente.



Haz ejercicio.



Ten limpio tu cuerpo.



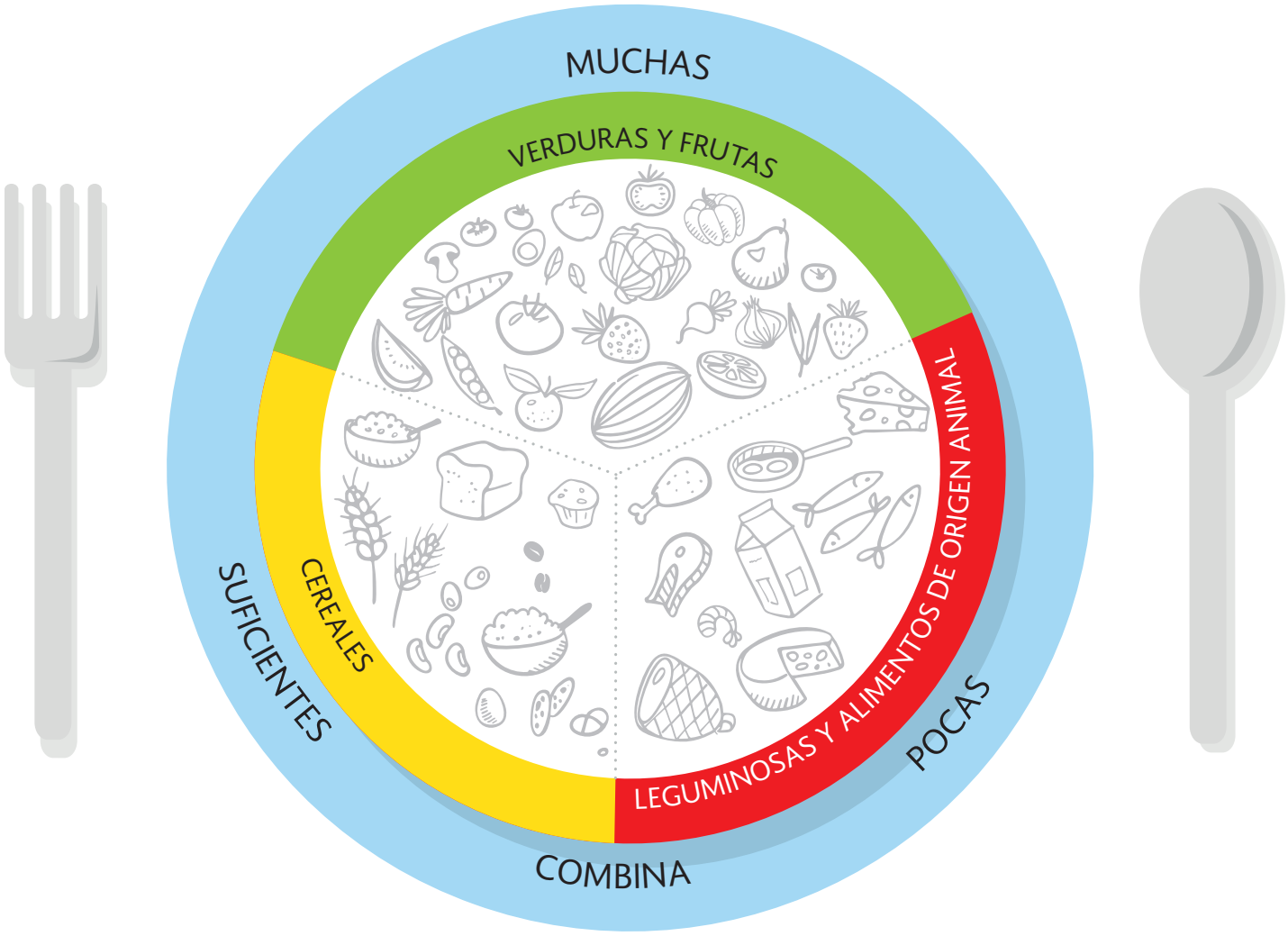
Usa tu tiempo libre.

2.1 COMO BIEN PARA ESTAR BIEN

Imagina que tu cuerpo es una máquina y que necesita gasolina para poder funcionar. La comida es la gasolina que le da energía a tu cuerpo para hacer todas las actividades que te gustan. Pero, ¿todo lo que comemos nos permite tener un cuerpo saludable?

ACTIVIDAD 2. EL PLATO DEL BUEN COMER

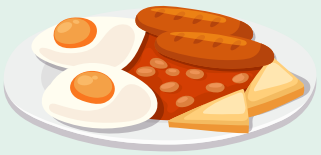
Ilumina la siguiente imagen y conoce qué alimentos y en qué cantidad los debes comer para sentirte bien.




¿Cuántas veces al día necesito comer para que mi cuerpo esté sano?
Dice mi mamá que 5 comidas al día me dan energía para sentirme bien.
En el desayuno, que es el alimento más importante del día, yo como fruta, cereales y me tomo un vaso de leche. Así tengo energía para jugar y aprender más.


A media mañana me traigo a la escuela un sándwich y una fruta, verdura o un yogur que me dan energía para terminar mis actividades.
Dice mi papá que en la comida es importante comer verduras, cereales, carne, pollo o pescado y fruta.
Para la merienda como algo ligero, por ejemplo una fruta; y en la cena puedo comer una ensalada, un sándwich o una o dos quesadillas.


Que no se nos olvide tomar por lo menos 8 vasos de agua al día para que estemos hidratados y no nos sintamos cansados.



Desayuno
Entre las 7 y las 8
de la mañana.



Media mañana
Entre las 10:30 y las
11:30 de la mañana.



Comida
Entre las 12 y las 2
de la tarde.



Merienda
Entre las 4 y las 5
de la tarde.



Cena
Entre las 8 y las 9
de la noche.

Recuerda que los dulces, refrescos y golosinas sólo los debes comer de vez en cuando, pues contienen mucha azúcar y te pueden hacer subir de peso, picarte los dientes y dañar tu salud.



Además de comer bien necesitas hacer ejercicio para que tu cuerpo tenga la energía necesaria y puedas disfrutar un día lleno de alegría y entusiasmo.

2.2 ME MUEVO Y ME DIVIERTO

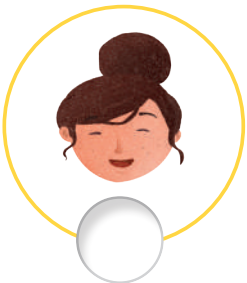
¿Por qué necesitas que tu cuerpo esté en movimiento? Piensa un momento en un columpio de tu parque o escuela, ¿para qué sirve? ¿Para estar parado sin moverse o para que te subas en él y te diviertas meciéndote? ¡Claro!, para que te subas y se mueva de arriba a abajo. Si el columpio no se utiliza se oxida y con el paso del tiempo ya no se podrá mover.



Lo mismo pasa con tu cuerpo, si no lo mueves no tendrá la energía y fuerza para que te sientas bien y puedas realizar tus actividades diarias.

ACTIVIDAD 3.

Marca con una X los beneficios que obtienes cuando haces ejercicio todos los días.



Me siento alegre.



Hago amigos y amigas.



Saco mejores calificaciones.



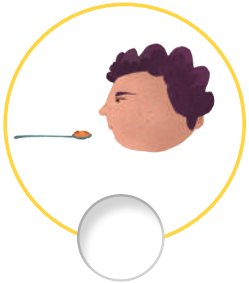
Me enfermo.



Me da flojera.



Me ayuda a no enfermarme.



No tengo hambre.



No tengo sueño.



No tengo sobrepeso.

¿Quieres saber qué actividades puedes hacer para tener una buena salud?





No más de 2 horas al día

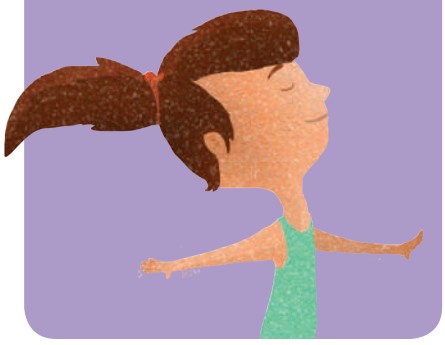
Actividades en las que no te mueves:

- Ver televisión.
- Utilizar videojuegos.
- Usar Internet.
- Jugar en la computadora.

2 a 3 veces a la semana

Ejercicios de estiramiento como gimnasia o yoga.

- Ejercicios o juegos de fuerza como cruzar un pasamanos, karate o escalar.
- Ejercicios de resistencia como correr, bailar, saltar, nadar, patinar o andar en bici.





Todos los días

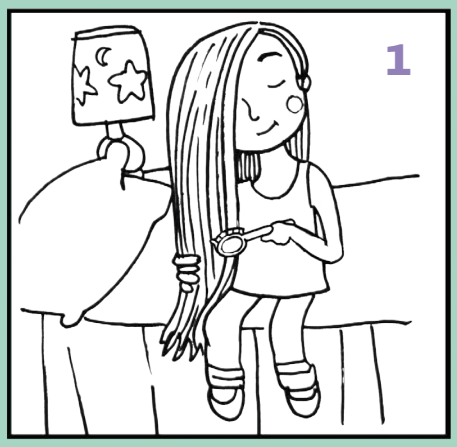
Caminar, hacer actividades en casa como sacar a pasear a tu mascota, subir y bajar escaleras o jugar.

2.3 LIMPIO DE PIES A CABEZA

Es importante que cuides y mantengas limpio tu cuerpo para que no entren microbios y bacterias que te pueden enfermar.
También debes mantener limpia tu casa, tu escuela y tu colonia para que puedas vivir más saludable.

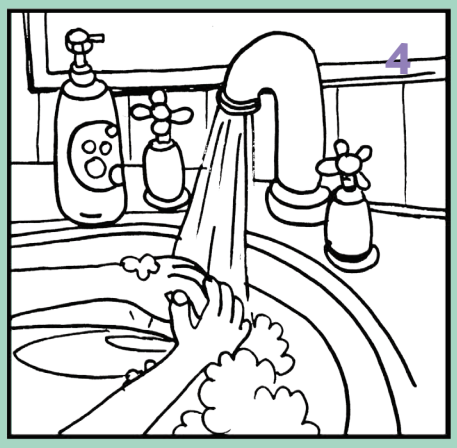
ACTIVIDAD 4.

Observa las siguientes imágenes, coloréalas y escribe qué actividad están realizando los niños y niñas en cada cuadro.













ACTIVIDAD 5.

¿Qué otras actividades puedes realizar para mantener tu cuerpo, tu casa y escuela limpias? Dibújalas o escríbelas.

2.4 UNO, DOS, TRES POR MÍ Y POR TODOS MIS AMIGOS



El tiempo libre es el que tienes para hacer otras actividades después de tus deberes como ir a la escuela, hacer la tarea o ayudar en tu casa; tú decides qué haces y con quién. Usa tu tiempo libre en actividades que te ayuden a aprender algo nuevo, a convivir con amigos y amigas y a estar tranquilo o tranquila.

ACTIVIDAD 6.

Ve los siguientes dibujos y encierra en un círculo de color azul las actividades que realizas en tu tiempo libre y en un círculo de color rojo las que no haces.

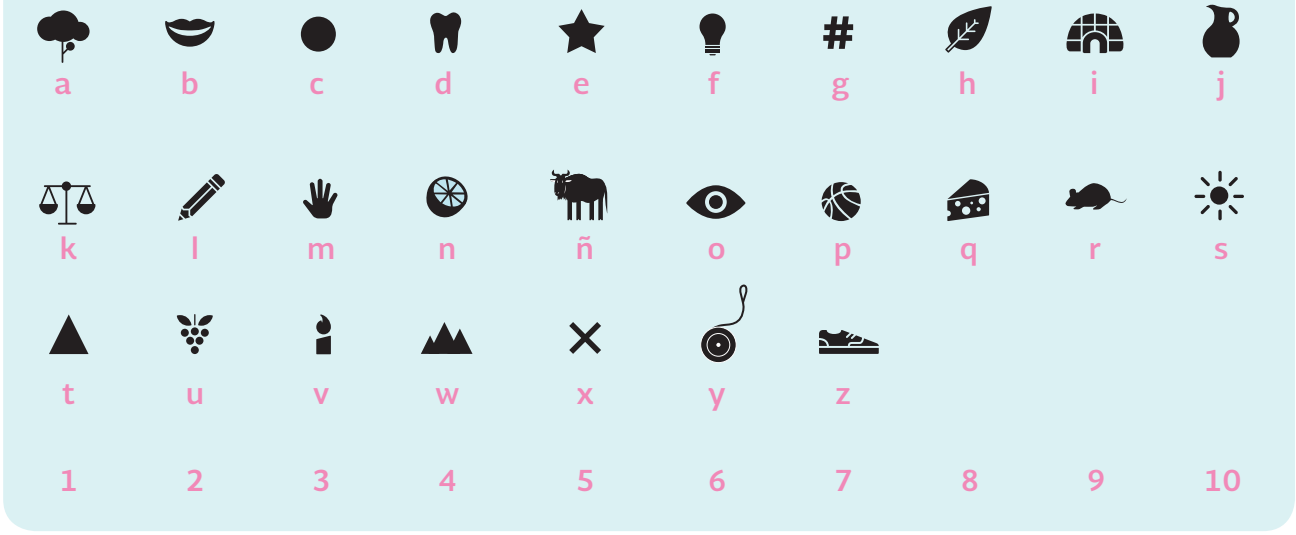
TU TIEMPO LIBRE



Éstas son sólo algunas de las actividades que puedes realizar. Es un buen momento para poner en práctica las actividades que marcaste con rojo; te podrás divertir sanamente.

ACTIVIDAD 7.

Si saludable y fuerte quieres estar, las siguientes pistas debes encontrar. Utiliza el lenguaje secreto y descubre las actividades que te ayudan a estar saludable.

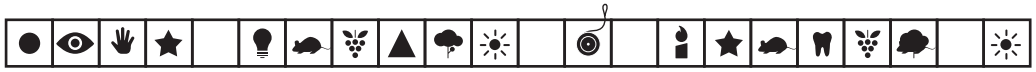




1 _____



2 _____



3 _____



4 _____



5 _____



6 _____

Ya sabes qué puedes hacer para mantenerte fuerte y sano; ahora revisa qué es lo que puede afectar tu salud.



3. ¿QUÉ ME PUEDE ENFERMAR?

El ambiente y algunos de tus hábitos probablemente no son tan saludables y pueden provocarte enfermedades.



AIRE CONTAMINADO

El aire se contamina por el uso de coches, las fábricas generan humo y la gente tira basura en las calles; todo ese aire lo respiras y te puedes enfermar.

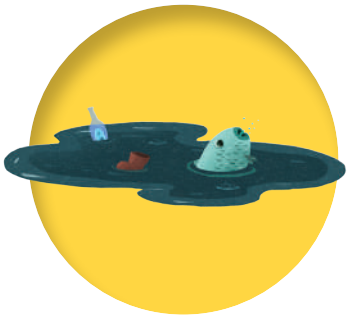
No tires basura y dile a tus papás que utilicen menos el coche.

MALA ALIMENTACIÓN

Si comes muy seguido comida chatarra como papas fritas, refresco, dulces, etc., puedes subir de peso o tu cuerpo se puede enfermar.

Come frutas y verduras para estar fuerte, sano y con mucha energía; así tendrás menos riesgo de enfermarte.

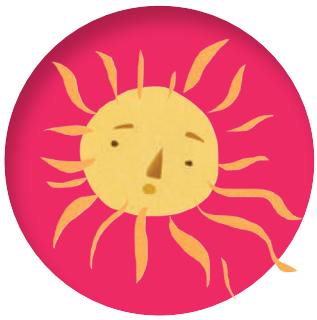




AGUA CONTAMINADA

Recuerda que si tiras la basura a los mares y ríos, puedes dañar tu salud y la de los animales que viven ahí.

¡No tires basura!



RAYOS DEL SOL

Pueden dañar tu cuerpo y provocar cáncer en la piel.

Para prevenirlo ponte bloqueador, ese que te pones cuando vas a la playa.

RUIDO

El ruido contamina el ambiente; hace que no te puedas dormir, que te estreses y que aumenten los latidos de tu corazón.

Cuando escuches tu música favorita baja el volumen.





LASTIMAR LOS SENTIMIENTOS

Cuando un compañero o compañera no nos acepta nos sentimos tristes.

Ahora imagina que tú no aceptas a alguien por su color de piel o por su estatura, ¿Sabes cómo se sentirá? Recuerda que todos somos importantes y que podemos convivir juntos.

NO HACER EJERCICIO

Si al regreso de la escuela llegas y usas tus videojuegos, te acuestas o ves televisión, no estás poniendo en movimiento tu cuerpo y esto lo puede enfermar porque no estará bien oxigenado.

Haz algún deporte, invita a tus amigos y amigas a jugar o a dar un paseo, utiliza tu bicicleta.



ACTIVIDAD 8.

Resuelve el crucigrama contestando lo que aprendiste del tema. ¡Suerte!



¡Muy bien!, ahora ya sabes que comer bien y hacer ejercicio te mantiene saludable. Para seguir protegiéndote necesitas saber que el tabaco, el alcohol y otras drogas afectan tu salud y la de los demás.



Horizontal

1. Si no cuido el ambiente y se sigue contaminando, mi cuerpo se puede...
2. Sé que me puedo enfermar si como comida...
3. Cuando no soy aceptado o aceptada por alguien me siento...

Vertical

4. Contamina el ambiente y hace que no pueda dormir...
5. Si pongo en movimiento mi cuerpo y como bien tendré mucha...
6. Las frutas y verduras son alimentos...

4. ¿QUÉ SABES DEL TABACO, ALCOHOL Y OTRAS DROGAS?

Las drogas le hacen daño a tu cuerpo



El tabaco y el alcohol son drogas legales, por lo que su uso está permitido sólo a los mayores de 18 años, pero se debe evitar su consumo porque dañan tu salud, ocasionando problemas en los pulmones, el hígado, el corazón, los riñones, la piel, etcétera. También hay otras drogas que no están permitidas ni siquiera para los mayores, y se les llama ilegales, como la mariguana y la cocaína.

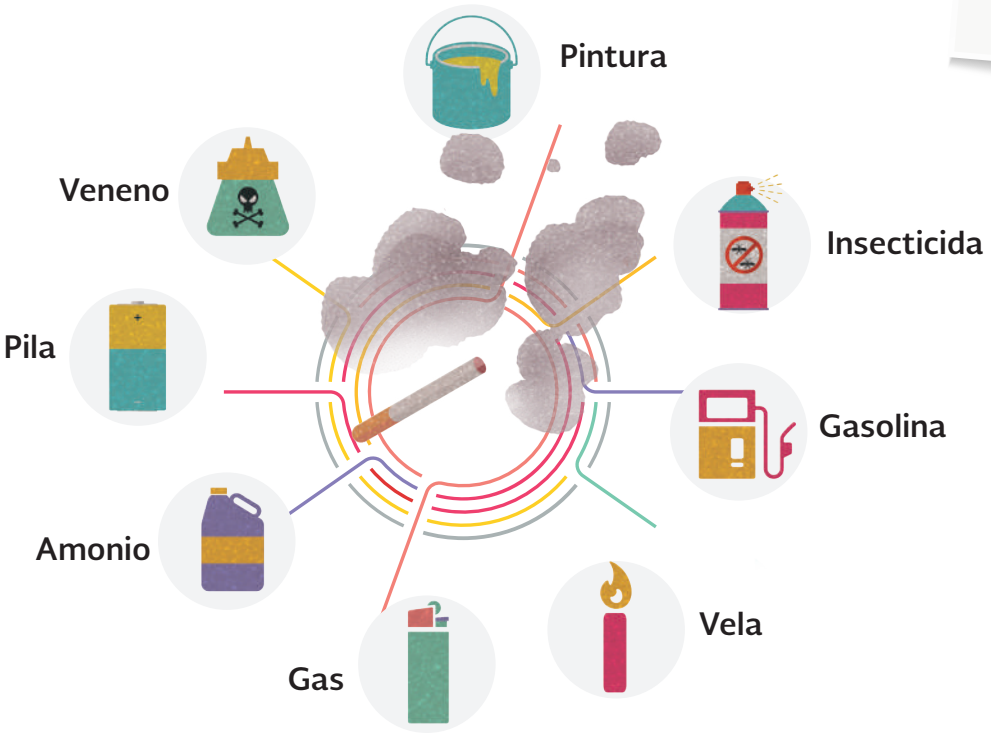
No debes usar ningún tipo de droga porque estás creciendo y puedes dañar la manera en que aprendes; tampoco podrás hablar bien y te costará trabajo hacer amigos y amigas, correr, brincar, caminar, subir escaleras. ¡Imagínate no poder hacer todo lo que te gusta!

Cuando una persona usa tabaco, alcohol u otras drogas por mucho tiempo, las necesita cada vez más y no las puede dejar; a esto se le llama adicción.

4.1 SI HUMO VES SALIR, ¡ESFÚMATE!

¿Alguna vez has visto a alguien fumando? Lo más seguro es que sí y que lo hayas visto en las calles o hasta en tu propia casa, pero, ¿sabes qué es el cigarro y de qué está hecho?

El cigarro está hecho con tabaco, que contiene una sustancia llamada nicotina, que es la que hace que la persona no pueda dejar de fumar tan rápido. Pero además de la nicotina, contiene todas estas sustancias:



Si no se apaga bien el cigarro puede provocar incendios y quemaduras a otras personas; además, contamina el ambiente y hace que la gente gaste más dinero al comprarlos.

¿Crees que por eso la gente que fuma se puede enfermar? Así es, todas esas sustancias hacen que se sientan mal y que no tengan buena salud.

¿Te imaginas todas estas sustancias dentro de tu cuerpo?, pues eso pasa cuando la gente fuma; es como si te tomaras un vaso con pintura, insecticida, gas para cocinar o te comieras las baterías como las que usas para tus juguetes.



Cuando alguien fuma cerca de ti, es como si tú también lo estuvieras haciendo porque respiras el humo que sale del cigarro y de la boca o nariz de quien está fumando, además de que contamina el ambiente.

¿QUÉ LE PASA A UNA PERSONA QUE FUMA?

- Olor desagradable en el pelo.
- Pérdida del sentido del olfato y gusto.
- Caries y manchas en los dientes.
- Mal aliento.
- Olor desagradable en la ropa.
- Piel reseca.
- Cuesta trabajo respirar.
- Diversos tipos de cáncer.
- Enfermedades respiratorias como tos y bronquitis.



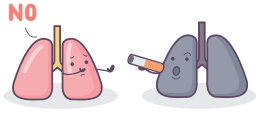


Enfermedades del corazón

Enfermedades del pulmón



SI DEJAS DE FUMAR:



- Respirarás mejor.
- Tu corazón y tus pulmones estarán sanos.
- Tu ropa y tú dejarán de oler a cigarro.
- Puedes ahorrar dinero.

ACTIVIDAD 9.

¿Qué le dirías a algún miembro de tu familia para que deje de fumar? Encierra en un círculo las frases que utilizarías.

Fumar te hace bien.

El cigarro mejora tu respiración.

El cigarro afecta a tus pulmones.

Compra muchos cigarros.

Si fumas, tu ropa olerá mal.

Mejor jugamos y no fumamos.

Fumar daña tu salud.

Si fumas, a los dos nos hace daño.

El cigarro es bueno para la salud.

El humo del cigarro afecta a tu corazón.

Si haces ejercicio en lugar de fumar te sentirás mejor.

Cuida a tus hijos, no fumes cerca de ellos.



Recuerda que para mantenerte saludable te debes alejar del humo del cigarro.

4.2 ¡CUANDO SE BEBE ALCOHOL, EL CUERPO PIERDE EL CONTROL!

ACTIVIDAD 10.

Vamos a hacer una prueba, dibuja con gis una línea en el piso; si no tienes, busca una línea recta por donde puedas caminar. Camina derecho sobre la línea, ¿lo pudiste hacer? Ahora da diez vueltas en tu propio eje y trata nuevamente de caminar sobre la línea. ¿Lo lograste?



¿Qué sentiste después de dar las vueltas y querer caminar?, ¿te mareaste?, ¿te dieron ganas de vomitar?, ¿viste borroso?, ¿sentiste que te ibas a caer? Todas estas sensaciones son las mismas que tiene una persona que abusa del alcohol.

Es importante que sepas que el consumo de alcohol, aún en pequeñas cantidades le hace daño al cuerpo. Cuando se toma en grandes cantidades es difícil dejarlo.

El alcohol hace que el cuerpo no funcione correctamente. Revisa e ilumina la siguiente imagen para que sepas qué pasa en el cuerpo cuando se toma alcohol.





ACTIVIDAD 11.

Revisa e ilumina la siguiente imagen para que sepas qué pasa en el cuerpo cuando se toma alcohol.

Así se absorbe en el cuerpo

1.

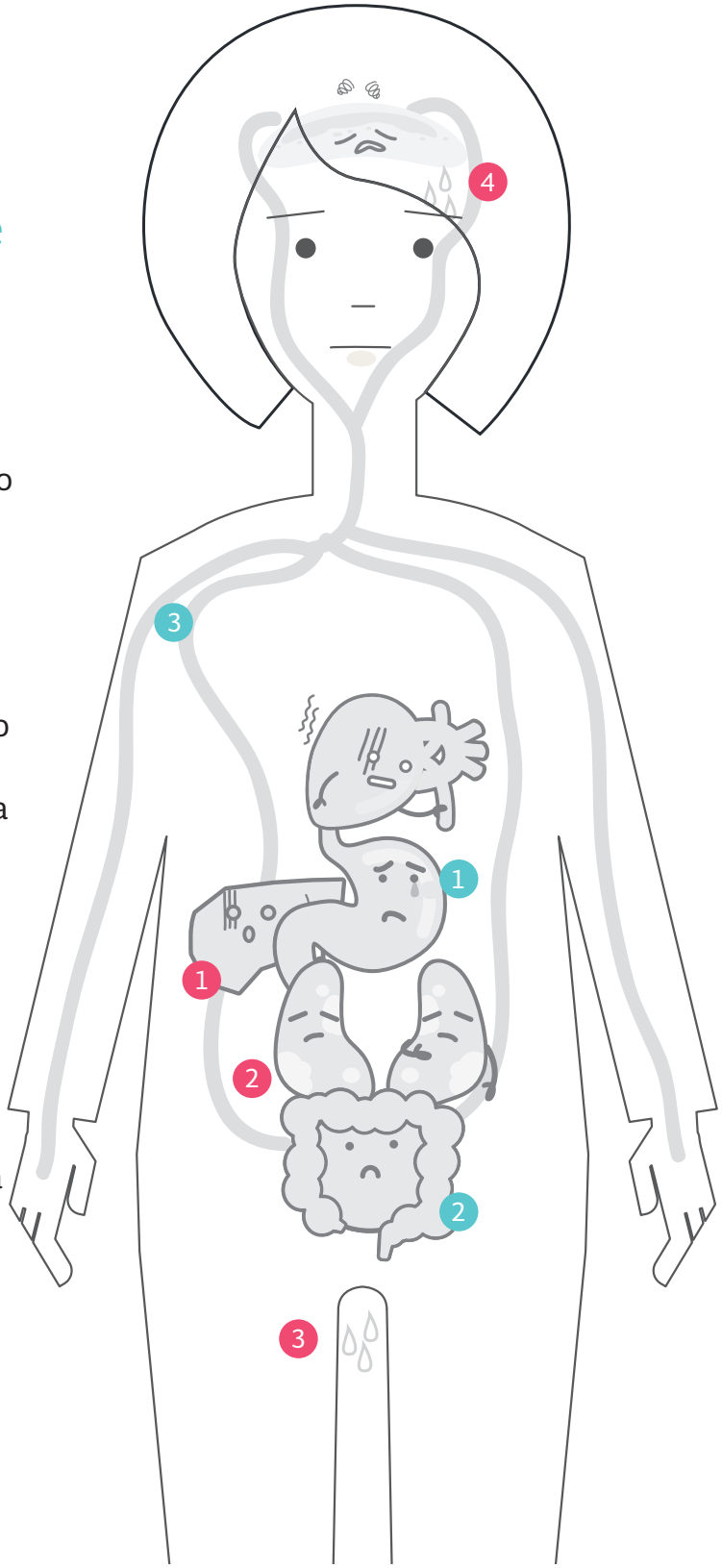
El alcohol llega primero al estómago y se absorbe una parte.

2.

Después el intestino absorbe la parte que falta y pasa a la sangre.

3.

La sangre con el alcohol es bombeada por el corazón y circula por el cuerpo hasta llegar al cerebro.



Así se elimina del cuerpo

1.

El hígado transforma el alcohol y lo convierte en desecho.

2.

Los riñones recogen los desechos y los envían a la vejiga.

3.

En la vejiga se almacena la orina que se elimina cuando vas al baño.

4.

Otra parte del alcohol se elimina a través del sudor.

¿QUÉ LE PASA A UNA PERSONA QUE TOMA ALCOHOL?

¿Qué le pasa inmediatamente a una persona que toma alcohol?

- Dolor de cabeza y vista borrosa
- Afecta la memoria y la concentración
- Náusea, vómito y mareo
- Dificultad para hablar
- Aumenta los latidos del corazón y la respiración
- Pérdida del equilibrio
- Se irrita el estómago



- Tristeza
- Enojo
- Agresividad
- Accidentes de tránsito
- Discusiones familiares
- Faltas, bajas calificaciones y poco interés en la escuela

¿Qué le pasa a una persona cuando toma por mucho tiempo alcohol?

- Se daña el corazón, el hígado y el aparato circulatorio
- Necesidad de consumir más alcohol
- Gastritis y úlceras
- Desnutrición
- Ansiedad
- Muerte



- Se puede dejar la escuela
- Divorcio
- Violencia familiar
- Miedo, vergüenza







Recuerda que no debes tomar alcohol porque estás creciendo y, aunque sea en pequeñas cantidades, puede afectar tu desarrollo.

4.3 ¡CUANDO SE USAN DROGAS ILEGALES, NADA ES REALIDAD!

Como ya vimos, hay otras drogas llamadas ilegales, que al igual que el alcohol y el tabaco afectan al cuerpo y hacen que el cerebro las necesite para sentirse bien.

SE PUEDEN CLASIFICAR DE DIFERENTES MANERAS; UNA DE ELLAS ES SEGÚN LOS EFECTOS QUE OCASIONAN EN EL CEREBRO.



ESTIMULANTES

¡Aceleran!
Aceleran el funcionamiento del cerebro y puedes sentir nerviosismo y ansiedad. Un ejemplo es la cocaína.



DEPRESORAS

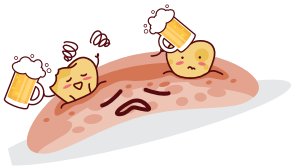
¡Desaceleran!
No quiere decir que provoquen tristeza, sino que las personas se vuelven lentas. Ejemplos de estas drogas son la heroína y los inhalables.



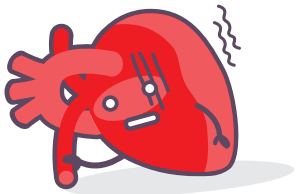
ALUCINÓGENAS

¡Hacen ver lo que no existe!
Se perciben imágenes, y sonidos que no son reales. Un ejemplo es la mariguana.

¿QUÉ LE HACEN LAS DROGAS ILEGALES AL CUERPO?



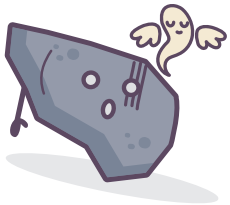
Dañan el cerebro



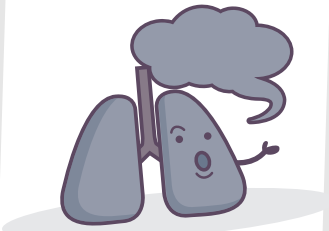
Aceleran y dañan el corazón



Afectan el estómago



Afectan el hígado



Dañan los pulmones

- Pueden hacer que deje de funcionar el corazón.
- Afectan los riñones.
- Afectan a la memoria.
- No se pone atención.
- Hacen ver lo que no existe.
- Producen sueño o cansancio.
- Se siente energía pero sólo por un corto tiempo.
- Aumenta la temperatura del cuerpo.
- Se pierde el control del cuerpo.

5. ¡ME PROTEJO DEL TABACO, DEL ALCOHOL Y OTRAS DROGAS!

¿Has tenido que decidir a qué jugar?, ¿has solucionado alguna situación con tus compañeros y compañeras?, ¿tienes deberes que cumplir en casa? ¡Claro! Para llevar a cabo estas acciones necesitas desarrollar algunas habilidades a lo largo de tu vida.

Estas habilidades te permiten tomar mejores decisiones y te ayudan a convivir con las personas que te rodean. Quererte y aceptarte te permite protegerte de cualquier situación que te haga daño.



5.1 ¡ME QUIERO!



La autoestima es aceptarte y quererte tal como eres y reconocer cómo te sientes:

- No puedes tocarla, pero sabes que la tienes cuando te sientes alegre.
- No puedes verla, pero aparece cuando te miras al espejo y piensas que te ves muy bien.
- No puedes oírla, pero cuando dices que haces algo bien, ahí está.

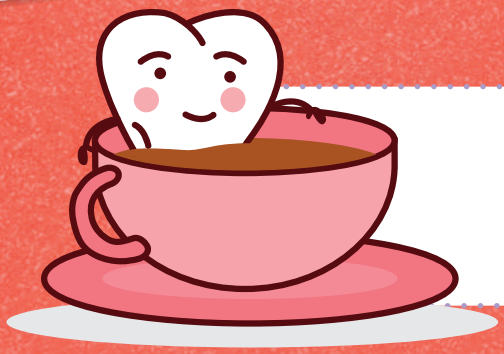
Cuando te quieres, cuidas tu salud, te diviertes y te respetas; estás bien contigo y con los demás y tomas buenas decisiones. Si alguien te ofrece un cigarro podrás decir fácilmente que ¡no!, porque sabes que eso te hace daño.



¿Cómo puedes quererte más?

- Piensa qué necesitas: puede ser un abrazo, un beso o reírte más.
- Descubre qué puedes hacer bien y qué puedes mejorar.
- Escribe todo lo que te gusta de ti.
- Reconoce tus logros.
- Piensa que eres igual de importante que los demás.
- Di frases como "¡yo puedo!", "¡lo lograré!"
- No te compares con nadie.
- Di lo que piensas.





Quiére-te, sonríe-te, valóra-te, respéta-te, cuída-te.

ACTIVIDAD 12.

Coloca esta hoja frente a un espejo, lee las frases que están al revés y descubre lo que dicen, después escríbelas correctamente en el espacio que se indica.

Frases	Descubre las frases y escríbelas aquí:
.ohcum eterèiuQ	1 _____
.seres euq ed ol ed osollugro etètneiS	2 _____
.erpmeis etètcepseR	3 _____

5.2 HABLANDO SE ENTIENDE LA GENTE

Seguramente has escuchado este dicho popular “hablando se entiende la gente”, porque es así como nos relacionamos con los demás. ¿Sabías que hablar o comunicarnos es una necesidad?; te sirve para intercambiar o compartir tus ideas; todo lo que digas debe ser tan claro como el agua y trata de ser siempre amable y respetuosa o respetuoso.

¿Cómo puedes comunicarte mejor?

Habla:
Comienza con una sonrisa, di lo que piensas y sientes.



Escucha:
Préstale atención a la otra persona y mírala a los ojos.

Observa:
El cuerpo también se expresa, ponte atento o atenta e identifica si con quien hablas está triste, alegre, enojado o enojada.

ACTIVIDAD 13.

Imagina la conversación que tienen los dos niños con la niña. Ella es nueva en la escuela, ¿cómo la integrarían a jugar? Escribe la conversación en las nubes.



5.3 VAMOS A JUGAR

Adivinanza: Léesela a un amigo o amiga. Lo come Pancracio, está en el mazapán; si piensas despacio sabrás que es el...



¿Sabes que cuando platicas o juegas con los demás estás conviviendo? La convivencia te enseña a respetar tus derechos y los de los demás, pero también a conocer tus obligaciones. Aprendes a entender mejor las reglas, a expresar tus sentimientos, a jugar, a cooperar y a ayudar a los demás.

PARA QUE PUEDAS CONVIVIR MEJOR, SIGUE ESTAS SENCILLAS ACCIONES:

- Respeta la forma de vestir de las personas, su manera de hablar, sus ideas y sentimientos.
- Di lo que sientes y lo que necesitas a los demás, ¡no te calles!
- Antes de enojarte, respira; esto te ayudará a relajarte y ver las cosas de diferente manera.
- Si algo no te gusta, es mejor decirlo y así todos buscarán una solución.
- Respeta las reglas y los acuerdos en el juego, en tu casa y en la escuela para que te lleves mejor con los demás.

5.4 SEMBRANDO VALORES

Los valores son creencias o reglas que nos ayudan a comportarnos para convivir con los demás de forma positiva, buscando siempre el bien de todos y todas.

Son importantes porque orientan las decisiones que tomamos todos los días; además determinan cómo somos, cómo tratamos a los demás y cómo permitimos que nos traten. Te los enseñan tu papá y tu mamá, tus maestros y maestras.

Algunos valores que te permiten convivir con los demás sanamente, y que te ayudan a mantenerte alejado del alcohol, el tabaco y otras drogas son:

Respeto: Me acepto y me quiero tal como soy y a los demás también.
Responsabilidad: Asumir las consecuencias de lo que hago.
Tolerancia: Aceptar lo que dicen, hacen o piensan los demás aun cuando no estoy de acuerdo.
Solidaridad: Apoyar a los demás cuando lo necesitan.
Generosidad: Dar y entender a los demás sin esperar o recibir nada a cambio.

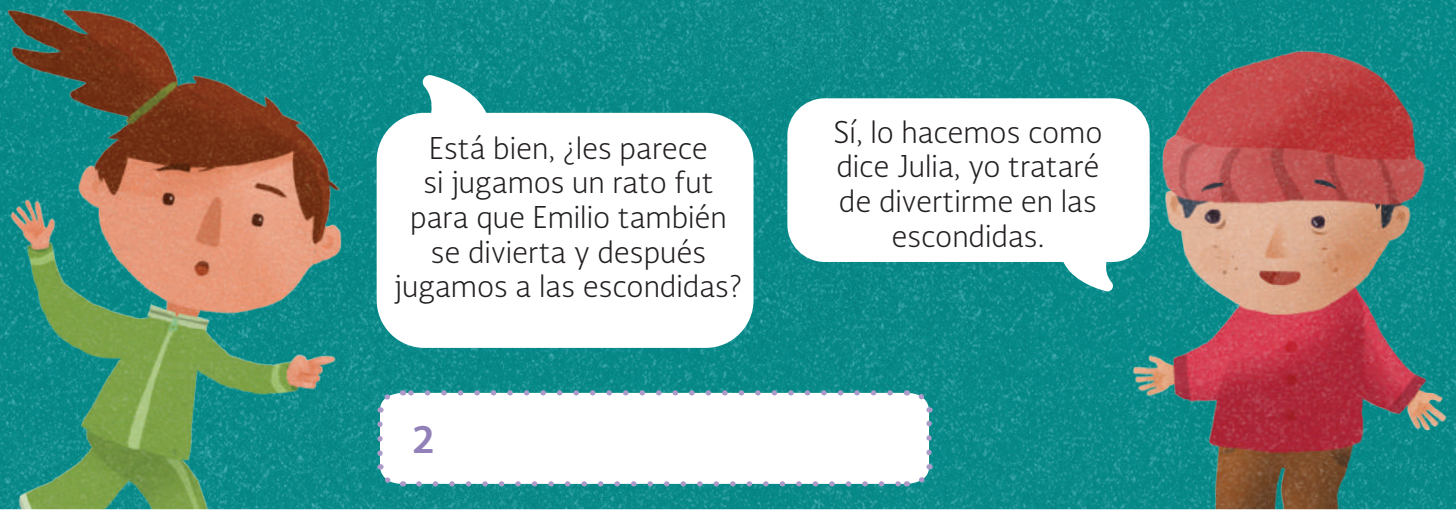


ACTIVIDAD 14.

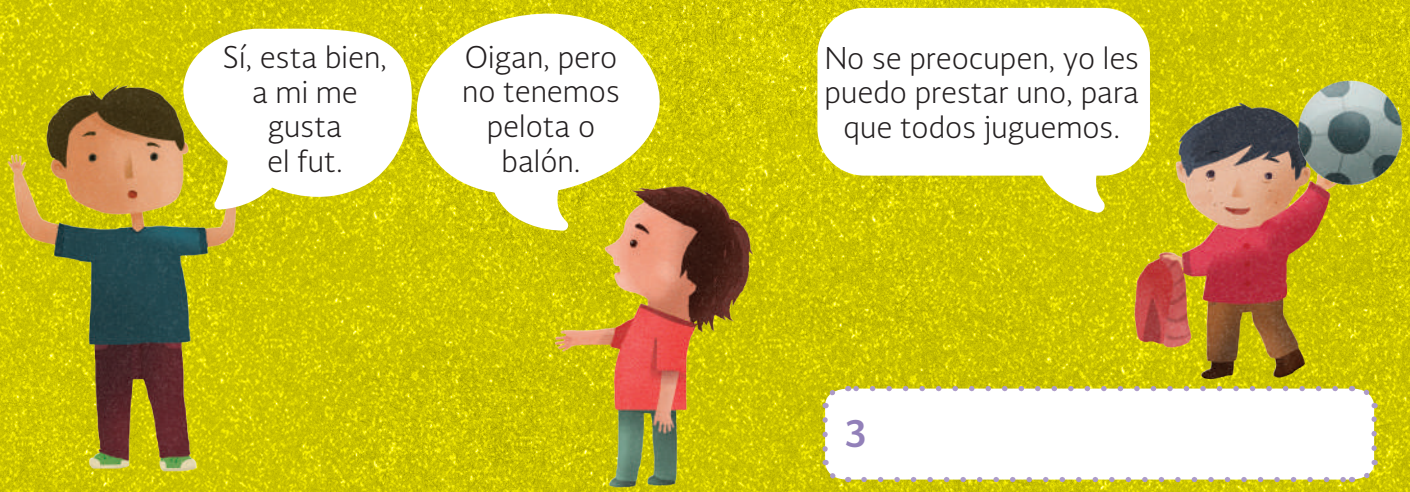
Escribe debajo de cada cuadro de la historia, el valor que creas que se está viviendo en ese momento.



1



2



3

Rodri se cae jugando y sus amigos le ayudan a levantarse.



4







5

5.5 DECIDO Y ACTÚO

Todos los días desde que te despiertas hasta que te duermes estás tomando decisiones, ¿lo sabías?



Algunas decisiones son fáciles de tomar y otras no tanto; por ejemplo, es fácil decidir entre una paleta y un chocolate; pero decidir entre ir al cumpleaños de tu mejor amigo o ir al cine a ver una película que esperabas desde hace mucho, puede resultar un poco más complicado. Tomar decisiones también implica asumir consecuencias.



Tomando la mejor decisión

Imagínate que mañana es el cumpleaños de tu mejor amigo o amiga y que hará una fiesta saliendo de la escuela en un lugar que tienes muchas ganas de conocer. Hoy estás a punto de ir al cine con tus primos que hace mucho no ves y recuerdas que no has hecho una tarea que debes entregar al día siguiente de la fiesta. Tu mamá te dice que ahorita es el único momento que tienes para hacerla, que si no es así, no irás a la fiesta; ¿qué haces?, ¿te vas al cine con tus primos o te pones a hacer la tarea para poder ir a la fiesta?

ACTIVIDAD 15.

Tomando en cuenta la situación anterior, responde las siguientes preguntas.

¿QUÉ ES LO QUE TENGO QUE DECIDIR?

¿CUÁLES SON MIS OPCIONES?

¿CUÁLES SON LAS VENTAJAS Y DESVENTAJAS DE CADA UNA DE LAS OPCIONES?

¿CUÁL ES LA OPCIÓN QUE ME CONVIENE?

MI DECISIÓN ES:

Participa en las decisiones de tu escuela, en las de tu casa y en las que se tomen con tus amigos y amigas. ¡Tu voz cuenta!

5.6 ¡QUÉ EMOCIÓN!

Hablar de cómo te sientes te ayuda a relacionarte mejor con los demás; lo que sientes no es bueno ni malo, simplemente son emociones que debes reconocer para conocerte mejor.



Las emociones son lo que sientes y la forma en que reaccionas cuando algo te sucede. Algunas de ellas son alegría, enojo, tristeza, miedo, sorpresa y amor.

Es importante que aprendas cómo y cuándo expresar tus emociones, así podrás comportarte de manera segura y tranquila, tomar decisiones con calma y relacionarte mejor con los demás.

ACTIVIDAD 16.

Identifica qué emoción están sintiendo los niños y niñas e inventa sus diálogos.



Existen muchas causas por las cuales nos podemos enojar; puede ser que te haya regañado tu papá o tu mamá, tus hermanos o hermanas te tomaron algo sin pedir permiso, o tal vez perdiste en un juego.

¿Cómo puedo saber que estoy enojado o enojada? Hay varias maneras de identificarlo; por ejemplo: se te frunce el ceño, te dan ganas de gritar o de llorar, respiras más rápido, tu cuerpo se tensa, o incluso puedes ser agresivo o agresiva. Lo importante es reconocer por qué te enojaste para saber cómo puedes actuar después.

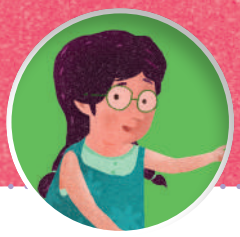
¿Qué puedes hacer para expresar tu enojo de manera positiva?



UTILIZA LA TÉCNICA DEL SEMÁFORO







Rojo:
- Primero identifica qué es lo que te hizo enojar. Detente y piensa antes de actuar.

Amarillo:
- Haz actividades que te tranquilicen.
- Respira hondo y profundo, cuenta hasta cinco y saca el aire.
- Relájate escuchando música que te gusta y cierra los ojos.
- Di frases positivas como: "debo tranquilizarme".
- Ríete, eso te ayudará a relajarte.
- Busca siempre varias soluciones.
- Piensa en lo que puede suceder.

Verde:
- Ahora expresa tranquilamente lo que te hizo enojar, di lo que piensas y sientes.

5.7 APRENDO A DECIR QUE ¡NO!

Si aprendes a decir que ¡no! puedes rechazar situaciones que no te gustan o que sabes que te pueden causar daño. Todos tenemos derecho a decir no, sin importar tu edad o si eres niño o niña.

Habrá ocasiones en las cuales pienses que si dices no, tu familia, amigos o amigas se pueden enojar o te dejarán de hablar, pero es necesario que sepan lo que no te gusta o en lo que no estás de acuerdo. Cuando dices lo que piensas con seguridad, logras que los demás te escuchen.



Si alguien te ofrece beber alcohol, fumar o alguna otra droga, recházalo utilizando alguna de las técnicas que se muestran en la imagen.



Aprender a decir no, te ayudará a vivir mejor.

Te invito un cigarro.
Ándale, no te hace daño.
Sabe rico.
Te va gustar mucho.

No me interesa, gracias.
No me interesa, gracias.
No me interesa, gracias.
No me interesa, gracias.



Contesta como disco rayado

Ven, prueba una cerveza.
Ándale, no te hace daño.
Todo mundo toma.
No te va a pasar nada.

No.
No, gracias.
Pero yo no.
Te dije que no.



Simplemente di ¡no!


Anda, prueba la mariguana.
No gracias, el humo y yo no somos amigos.
Bromea
Tómate una copa.
Mejor vamos a jugar a las escondidas.
Propón una actividad
Fuma un cigarro.
No gracias, porque yo sé que me puede hacer daño.
Da una explicación

5.8 PLANEANDO MI FUTURO

Ir por la vida sin un plan, es como buscar un tesoro sin mapa.

Para lograr las cosas que quieres y sueñas hacer en tu vida tienes que conocerte y saber cuáles son las metas que quieres lograr.

Planear tu vida te ayudará a crecer con seguridad y a lograr mucho de lo que te propongas, lucha por alcanzar tus sueños, nunca te rindas; si el plan no te funciona tienes la oportunidad de cambiarlo y volver a intentar.



ACTIVIDAD 17.

Las siguientes preguntas te ayudarán a hacer tu plan de vida.

¿Qué quieres ser de grande?

¿Por qué?

¿Cómo le vas a hacer para lograrlo?

Acción 1. _____
Acción 2. _____
Acción 3. _____

Así quiero ser cuando sea grande. Puedes escribirlo o dibujarlo.

Entonces...
¿Cómo me protejo de las drogas?

- Haz una actividad que te interese: lee, arma un rompecabezas, investiga, baila.
- Invita a tus amigos y amigas a jugar por las tardes.
- Practica algún deporte que te guste y disfrútalo.
- Come saludablemente, te ayudará a prevenir muchas enfermedades.
- Expresa tus sentimientos; no tengas miedo. Si en algo no estás de acuerdo, busca soluciones.
- Siéntete importante; todos somos diferentes, pero siempre importantes.
- Respétate, respeta a los demás y haz que ellos también te respeten.
- Cuando no estés de acuerdo con algo o pienses que te puede hacer daño, di que ¡no!
- Pide ayuda cuando lo creas necesario, sentirás más seguridad si sabes que tienes personas que te apoyan.



Conócete y quiérete; recuerda que el estar saludable te hará fuerte para enfrentar cualquier reto que se te presente. Sonríe y disfruta la vida.

BIBLIOGRAFÍA

Abad, B. Barba, M. y Cañada, D. (2011). *Jugamos todos. Descubriendo hábitos saludables.* 1ª edición. Madrid: Ediciones SM.

Comisión Nacional contra las Adicciones. (2009). *Habilidades para la vida. Guía práctica y sencilla para el promotor Nueva Vida.* México: Gobierno Federal, Programa Vivir Mejor, Fundación Gonzalo Río Arronte.

Di Loretto, M. y Olivera, C. (s/f). *Manual de tabaquismo para niños.* Argentina: Asociación Argentina de Tabacología.

Fundación de Educación para la Salud. (2012). *Guía monstruosa de la salud.* 1ª edición. Madrid: IO Sistemas de comunicación.

Rubín Martín, A. (s/f) *Principales riesgos para la salud.* [En línea]. [Fecha de consulta: 4 de abril 2016]. Disponible en http://www.lifeder.com/factores-que-influyen-en-la-salud/.

Sanchón Macías, M. (2016). *Salud pública y atención primaria de salud.* Presentación en PowerPoint.

OPS/Colombia. (2006). *Entornos Saludables: Guía del docente.* Colombia: Ministerio de Protección Social y Ministerio de Ambiente, Vivienda y Desarrollo Territorial.

RESPUESTAS A LAS ACTIVIDADES

Actividad 4

1. Peinarse
2. Bañarse
3. Barrer
4. Lavarse las manos
5. Cepillarse los dientes
6. Lavar los platos

Actividad 7

1. Haz 5 comidas al día
2. Toma 8 vasos de agua
3. Come frutas y verduras
4. Haz ejercicio
5. Báñate diario
6. Juega todos los días

Actividad 8

Horizontal
1. enfermar
2. chatarra
3. triste

Vertical
4. ruido
5. energía
6. sanos

Actividad 12

1. Quiere mucho
2. Siéntete orgulloso de lo que eres
3. Respétate siempre

Adivinanza
Respuesta: Pan

Actividad 14

1. Respeto
2. Tolerancia
3. Generosidad
4. Solidaridad
5. Responsabilidad