

Apellidos y Nombres:.....Cuarto B

Actividad: Reconocemos riesgos para protegernos

Actividad: Tomamos decisiones frente a situaciones de riesgo que enfrentamos en el mundo virtual

1. Identifica la situación:

En el siguiente recuadro identifica los espacios y situaciones que crees puedan afectar tu estado de ánimo y plantea las posibles alternativas de solución:

Aspectos	A nivel personal (mis sentimientos y emociones)	En mi familia (Con mis padres, hermanos y otros familiares)	En mi escuela (con mis maestros y compañeros)	En mi comunidad (con mis amigos del barrio o comunidad) Con desconocidos
Situación que me puede afectar.				
Planteo alternativas de solución.				

Analiza y reflexiona sobre la siguiente situación:

Lucho es un estudiante de tercer grado al que actualmente se le observa, permanentemente, viendo TV o jugando con el celular hasta altas horas de la noche. Por tanto, casi no duerme, y al día siguiente está cansado y de mal humor. Además, no toma a tiempo su desayuno y, generalmente, ya es tarde para recibir sus clases virtuales. Sus padres le llaman la atención y le dicen que debe aprender a cuidar de sí mismo, que “esos desarreglos” afectarán su salud. El otro día, salió a comprar una gaseosa a la bodega muy cerca de su casa (apenas a dos casas), pero por salir apurado, olvidó su mascarilla. Su madre al verlo llegar le llamó la atención y él le contestó: “Ahhhh, pero está súper cerca, no pasa nada...”, obviamente, ella se quedó muy molesta con Lucho.

Él considera que sus padres exageran, que es joven y no le va a pasar nada..., es consciente de que ve mucha televisión y se pega mucho al celular, y que a veces tiene sueño durante el día y no logra concentrarse en clases, pero considera que en estas circunstancias no hay otra forma para entretenerse, pues, prácticamente, no sale de casa, y que su comportamiento es normal porque es adolescente.

Ahora, responde a las siguientes preguntas:

2. ¿Qué conductas de riesgo manifiesta Lucho? Descríbelas.

.....

.....

3 . ¿Estas conductas afectarán su salud física y mental? ¿Cómo?

.....

.....

4 . ¿Te identificas con algunos razonamientos que tiene Lucho?

.....

.....

5. ¿Te ha pasado algo similar?

.....

6. ¿Qué recomendaciones brindarías a Lucho?

.....

.....

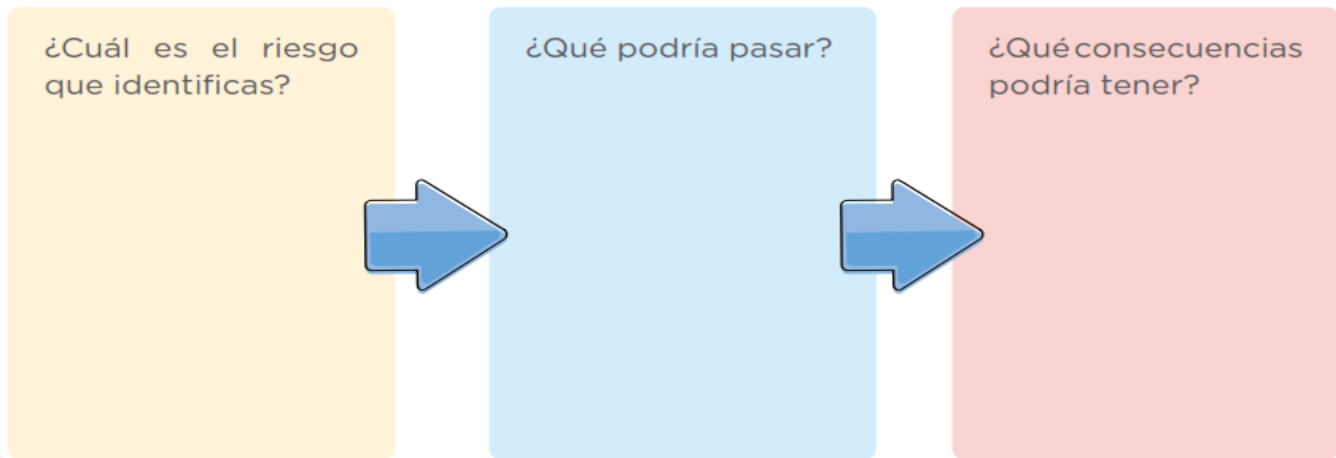
7. Describe y analiza

En el siguiente formato, describe y analiza cómo te sientes actualmente en relación a tus emociones, luego plantea alternativas para mejorar. Se creativa/o.

Describe y analiza cómo te sientes actualmente	Escribe aquí cómo puedes organizar tus actividades para lograr tu bienestar emocional

8. Riesgos de las redes sociales

Piensa por un momento: utilizando tus redes sociales, ¿a qué riesgo has podido estar expuesto durante este periodo de pandemia?



¡Ahora tienes un reto mayor!

Luego de analizar los resultados de tu autoevaluación y realizar una reflexión profunda de tus actividades,

9. Escribe un compromiso personal sobre el uso de las redes sociales para tu autocuidado y el cuidado de los demás.

Coloca este compromiso en tu portafolio.

AUTOEVALUACIÓN

Ahora, tú misma/o evaluarás tus procesos de reflexión y compromiso frente a este tema:

Marca con un aspa (X) en el recuadro que corresponde a:



Si consideras que **sí** lo lograste.



Si consideras que estuviste **cerca**.



Si consideras que aún **no** lo lograste.

Lista de cotejo

De las actividades y retos		Valoración		
Descriptor				
1	Pude Identificar con sinceridad las situaciones que pueden afectar mi estado emocional.			
2	Pude plantear estrategias pertinentes para mejorar mi estado de ánimo.			
3	Identifiqué con claridad las causas y consecuencias de los peligros en las redes.			
4	Respondí la encuesta para reflexionar el uso que le doy a las redes sociales.			