



Ficha de trabajo

Tutoría

VI

Secundaria

Identificamos situaciones de riesgo

| | | | | |
|--------------------|------------------------------|---|---|----------|
| DOCENTE: | Jonathan Torres Muñoz | | FECHA | 14-04-25 |
| ESTUDIANTE: | | | GRADO/SECCION: | 2do B |
| DIMENSION | HABILIDAD DIMENSIONAL | PROPÓSITO | EVIDENCIA | |
| Dimensión Personal | Autoestima | Los/las estudiantes identifican situaciones y conductas de riesgo, así como aprendemos a fortalecer factores protectores frente a esos riesgos. | Los/las estudiantes reflexionan respecto a sus conductas y elaboran 2 compromisos para convertirlos en una práctica cotidiana de autocuidado. | |

I. DESCRIPCIÓN DE LA SITUACIÓN:

La adolescencia constituye una etapa de búsqueda constante de modelos y referentes de acción. La familia, los padres y las autoridades pasan a un segundo plano respecto de lo que el y la adolescente puede observar de sus pares, medios de comunicación, redes sociales, etc. Muchas veces, estos modelos alternativos a la familia pueden significar riesgos, que son necesarios poder identificar para afrontar correctamente.

En esta unidad, los estudiantes utilizarán la simbología del semáforo (luz verde, ámbar y roja) durante las actividades que se plantean para reconocer conductas de autocuidado y distinguirlas de aquellas que no lo son, a través de situaciones donde la toma de decisiones y la conexión entre acciones y consecuencias son requisitos para una respuesta correcta.



NOS ACERCAMOS AL TEMA

Observa las imágenes atentamente:



Responde brevemente:

1.1.1. Identifica situaciones de riesgo de tu entorno o comunidad

.....

.....

.....



NOCIONES GENERALES:

Situaciones de riesgo

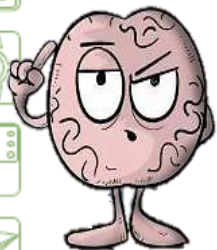
En mi grupo de amigos, un compañero nos propone que todos nos grabemos un video fumando y nos dice: "Todos deben fumar, el que no quiere hacerlo, deja de pertenecer al grupo." ¿Fumo o no?

Salí a comprar a la tienda y, a mi regreso, un grupo de vecinos estaban parados en la esquina sin mascarilla y tomando cerveza; al pasar, me ofrecen un vaso. ¿Acepto o no?



Estoy en un compartir familiar y me invitan a tomar una bebida con alcohol. ¿La bebo o no?

Es la fiesta patronal de mi comunidad y me acabo de enterar de que en la casa de mi vecina realizarán una fiesta en secreto. Mi hermana mayor me insiste para ir, ya que es en el día y nadie se dará cuenta, pero tengo clase virtual. ¿Acepto ir o me quedo?



Las **conductas de riesgo** son comportamientos voluntarios o involuntarios que pueden conllevar peligro para la persona o su entorno produciendo sensaciones placenteras inmediatas. **Estas conductas se manifiestan de modo más frecuente e intenso en la adolescencia** y pueden llegar a afectar a la salud biopsicosocial y al bienestar e instaurarse de manera permanente en la etapa adulta con las consecuencias de mortalidad y morbilidad que implican.

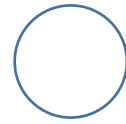
PONEMOS EN PRÁCTICA LO

Ahora, vamos a realizar el siguiente ejercicio en grupo:

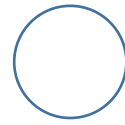


| | |
|---|-----------------------|
| <p>Alicia siente que tiene suficiente trabajo con asistir al colegio. Por eso, y aunque siente que tiene bastante energía, siempre que está en casa está acostada, ya sea en su cama o en un sillón de su sala. Sus papás comprenden que ella es una persona tranquila y que prefiere tener poca actividad, así que le permiten seguir descansando, e incluso se ofrecen a ayudarla si necesita algo para estar más cómoda. ¿Qué opinan del comportamiento de Alicia?</p> | <input type="radio"/> |
| <p>Carlos piensa que es muy importante reunirse con sus amigos, a quienes aprecia mucho, y conoce desde que eran muy pequeños. Ellos buscan realizar retos constantes para demostrar quién es el mejor: quién aguanta cargar más peso con sus manos, quién puede estar más tiempo sin comer, quién puede gritar más alto por más tiempo. Carlos se divierte mucho con estos retos y siempre quiere ganarlos, aunque no siempre lo logra.</p> | <input type="radio"/> |
| <p>Daniela ama la lectura, y su tía le ha regalado una colección de 5 libros que la tienen muy entusiasmada. Por eso, ha decidido leer a partir de las 8.00 a.m., que es cuando puede concentrarse mejor, hasta que sus ojos se lo permitan. Por ejemplo, ayer se fue a dormir a las 2.30 a.m. Hoy hará lo mismo. La lectura es apasionante y siente que ha encontrado el mejor pasatiempo del mundo.</p> | <input type="radio"/> |
| <p>Eduardo es responsable por Argos, su perro, a quien saca a pasear todas las tardes. A Argos le gusta mucho explorar, y siempre lleva a Eduardo a nuevos lugares. Eduardo sabe que está protegido por Argos, que es grande y podría defenderlo si se encuentra en una situación peligrosa, así que se deja llevar por él. Ha empezado a conocer lugares que no conocía, alejándose de su barrio, sin preocuparse, porque Argos conoce el camino.</p> | <input type="radio"/> |

Flor ha descubierto hace poco que los alimentos muy condimentados le caen mal. No entiende bien por qué, ya que en su casa todos aman la comida de sabores fuertes y con mucho picante. Es una costumbre familiar. Y por eso mismo prefiere no contarles a sus padres, quienes celebran cada vez que ella agrega un poco más de rocoto a su plato. "Ya se me pasará", piensa Flor, mientras disfruta del sabor, sabiendo que luego se sentirá mal.



Gustavo ha leído que dormir en el suelo ayuda a corregir errores de postura. A él algunas personas lo molestan porque camina encorvado, así que decide probar esa técnica, y sin que nadie lo sepa, deja su cama y se acuesta en el piso. El primer día fue terrible. Se levantó con un dolor de espalda muy fuerte. "¿Será que me estoy enderezando?" se preguntó. No sabe por cuánto tiempo debe durar esta práctica, pero está dispuesto a seguir con ella para que nadie más le diga que camina encorvado.



A continuación, vamos a trabajar en un diálogo integrador, a través de preguntas como:

- ¿Cuál de las situaciones resultó la más fácil para lograr un acuerdo? ¿Por qué?
.....
.....
- ¿Y cuál fue la más difícil? ¿Por qué?
.....
.....
- ¿Cuáles serían las consecuencias de las acciones que calificaron con el color rojo?
.....
.....
- ¿Existen otras situaciones de riesgo para los adolescentes en nuestra comunidad? ¿Cuáles?
.....
.....
- ¿Qué podemos hacer para evitar que estas situaciones nos afecten?
.....
.....



V. AUTOEVALUACIÓN:



Emplea esta lista de cotejo en tu cuaderno o regístrala en el aplicativo Smart Office para evaluar tus progresos en la actividad..



| Competencia: Construye su identidad | | | |
|--|-----------------|-------------------------------------|--|
| CRITERIOS DE EVALUACIÓN PARA MIS LOGROS | Lo logré | Estoy en proceso de lograrlo | ¿Cómo sé que lo estoy logrando? |
| Identifiqué y menciona personas y situaciones de su entorno que pueden provocar riesgo para su persona. Explica por qué se trata de una situación de riesgo. | | | |
| Reconocí y mencioné hábitos personales que son saludables y que lo hacen sentir bien física, mental y/o emocionalmente | | | |
| Identifiqué personas de su entorno que pueden ayudarlo a mantener hábitos saludables. | | | |
| Referí acciones y planes personales para repetir conductas saludables en MI vida cotidiana. | | | |