

¡Decisiones, decisiones!

Grados: 3-5

Objetivos:

- Determinar las maneras en que las decisiones afectan el futuro
- Aplicar un modelo de toma de decisiones en diversas situaciones
- Determinar la forma en que las decisiones bien pensadas pueden ayudar a alcanzar metas

Materiales:

- Papel cartulina de diferentes colores
- Hoja de actividades del alumno: ¡Tantas opciones! (una por alumno)
- Hoja de actividades del alumno: Decisiones y opciones (una por alumno)

Duración: Se sugieren 2 a 3 sesiones de clase de 45 minutos cada una

Experto al instante:

En el transcurso de su vida, los alumnos tendrán que tomar muchas decisiones sobre su salud y bienestar. Algunas de ellas son con respecto a lo que deben comer, si deben mantenerse físicamente activos, si deben usar bloqueador solar, usar cinturón de seguridad en el auto o casco para andar en bicicleta, y cuántas horas dormir. Para mantener el bienestar personal, los alumnos deben tomar decisiones sobre el equilibrio entre la salud física, social, y mental o emocional. Aprender a tomar decisiones informadas y sentirse seguro de ellas es un aspecto básico muy importante de esta unidad.

En esta lección, los alumnos aprenderán un proceso de toma de decisiones y tendrán la oportunidad de aplicar ese proceso en varias situaciones relacionadas con el bienestar. Tal como aprendieron los alumnos en la lección 1, los tres aspectos del triángulo del bienestar son:

1. Bienestar físico: Cuidar el cuerpo en su totalidad; actividad física (60 minutos diarios); buena higiene; patrones saludables de alimentación y nutrición.
2. Bienestar social: Llevarse bien con los demás en una variedad de entornos y en línea, incluidos amigos, familiares y maestros
3. Bienestar mental o emocional: Estar satisfecho con uno mismo y aceptarse; expresar las emociones de manera adecuada; controlar el estrés; y saber manejar las presiones, las metas y la toma de decisiones

El modelo de toma de decisiones que se presenta en esta lección consta de cinco pasos que los alumnos deben considerar:

Paso 1: Determinar la decisión que debes tomar.

Paso 2: Considerar tus opciones.

Paso 3: Enumerar los beneficios (el impacto positivo) y las consecuencias o sacrificios (el impacto negativo) de cada decisión. En el caso de ciertas decisiones, quizá tengas que recopilar información o pedir ayuda a un adulto o a un amigo de confianza para completar el paso.

Paso 4: Tomar la decisión. Trata de tomar la decisión que sea mejor para ti.

Paso 5: Evaluar la decisión y cambiarla si crees que hay una mejor.

El maestro(a) podría querer explicar a los alumnos que:

- Hay una variedad de opciones para muchas decisiones. ¡Hay que ser creativo!
- La toma de decisiones suele ser un proceso continuo. Hay muchas decisiones en las que se puede cambiar de opinión si uno cree que ha cometido un error.
- Si van a recopilar información que les ayude a tomar una decisión importante, deben asegurarse de consultar una fuente confiable o a una persona que quiera lo mejor para ellos.
- Al considerar las consecuencias, es importante aceptar las que se relacionen con la decisión que hayan tomado.

Nota: Se aconseja ser sensible a las situaciones individuales de cada alumno y seguir las normas de la escuela con relación con la recopilación de información personal de menores de edad.

Procedimiento:

Sesión 1: Introducción al proceso para tomar decisiones

1. Antes de la clase, cuelgue cartulinas de diferentes colores en distintos lugares del salón.
1. Muestre a los alumnos las cartulinas de colores en el salón y pídale que se pongan de pie junto a la sea su color favorito. Pida a cada grupo de niños junto a un color que explique cómo decidieron cuál era su color favorito. Pregunte si alguna vez han cambiado de color favorito y por qué. Recuerde a los alumnos que tomar decisiones a veces es fácil y a veces es difícil. ¿Creen que esta decisión fue fácil o difícil? ¿Por qué? ¿Sucedió algo malo por elegir un color en lugar de otro? Si es así, ¿qué sucedió? A veces, tenemos que pensar mucho antes de tomar una decisión y en lo que podría suceder después de tomarla. Explique que en esta ocasión los alumnos aprenderán un proceso para tomar decisiones, que les puede servir para tomar decisiones más difíciles, por ejemplo: ¿A qué hora debo hacer la tarea? ¿Cuándo debo estudiar para un examen? ¿Con quién voy a jugar en el recreo? ¿Dónde me voy a sentar durante el almuerzo?

2. Divida a los alumnos en grupos según el color que eligieron o forme nuevos grupos pequeños, y presénteles una de las siguientes situaciones de toma de decisiones. Pida a cada grupo que llegue a una decisión.

Tema de bienestar físico: Nuestra clase se ha ganado una fiesta y tenemos que elegir entre tener más tiempo de recreo o una fiesta en pijama. ¿Cuál debemos escoger?

Tema de bienestar social: Durante el almuerzo, te sientas con dos amigos, Jaime y Cristina. Cuando Jaime se levanta a tirar la basura, Cristina se burla de los zapatos de Jaime. ¿Qué debes hacer?

Tema de bienestar mental o emocional: A muchos de tus amigos les permiten ver un programa de televisión que a ti no te permiten ver porque es después de tu hora de dormir. Cuando tus amigos hablan del programa, sientes que te hacen a un lado. ¿Qué puedes hacer para no sentirte así?

3. Dé a los grupos de alumnos un tiempo determinado (no más de cinco minutos) para llegar a una decisión. Pida a cada grupo que presente sus respuestas. Luego, hablen de:
- ¿Fue fácil o difícil llegar a una decisión?
 - ¿Quedaste contento con la decisión a la que llegó tu grupo?
 - ¿Estuvieron de acuerdo todos los integrantes del grupo?
 - ¿Qué pasos siguió tu grupo para llegar a esa decisión?
 - ¿Qué pasos sigues tú cuando tienes que tomar una decisión importante?
 - ¿Cuáles son algunas decisiones importantes que has tenido que tomar?
4. Diga a los alumnos que muchas de las decisiones que tomen *hoy* pueden afectarlos a medida que crezcan. ¿Pueden pensar en alguna decisión que tengan que tomar en este momento y que podría afectar su vida el siguiente mes? ¿El año próximo? ¿Después de la escuela primaria? ¿Cuando estén en la secundaria?
5. Distribuya la hoja de actividades del alumno “¡Tantas opciones!” y pídale que hagan (individualmente o en clase) una lista de seis decisiones que hayan tomado el día o la semana anterior. Pídale que tomen en cuenta los tres aspectos del bienestar (físico, social, mental o emocional) al anotar sus decisiones. Podría tener que darles ejemplos a los alumnos menores, como decidir a qué hora levantarse, qué desayunar, qué ropa ponerse o a qué hora hacer la tarea. Luego pídale que sigan las instrucciones para completar el resto de la hoja de actividades.

Nota: A esta edad los alumnos podrían no entender el efecto que pueda tener en su vida futura lo que coman, el grado de actividad que tengan, cuántas horas duerman, si se cepillan los dientes o si terminan la tarea. Podría tener usted que ayudarles a ver claramente los efectos a largo plazo.

6. Pida a algunos voluntarios que elijan una decisión de su lista y que expliquen los pasos que siguieron para tomarla. Si es posible, resalte una decisión relacionada con el bienestar personal (bienestar físico, social, mental o emocional). Podría querer escribir en la pizarra unos de los pasos que siguieron. Pregunte a los alumnos por qué podría ser importante seguir un proceso paso por paso, para usarlo cuando tengan que tomar decisiones importantes.

Sesión dos: ¡Haz la prueba de tomar una decisión!

1. Distribuya la hoja de actividades del alumno “Proceso para tomar decisiones” y repase con todos el proceso en la segunda página. Déjelos elegir entre las situaciones de la primera página o proporcione una situación distinta a cada grupo para que la analice. Recuerde a los alumnos que, si bien podría haber otros procesos con otros pasos, todo proceso debe incluir considerar los pros y los contras de cada opción posible.
2. Lea en voz alta el cuento de la hoja de actividades a los alumnos y pídale que llenen la hoja de trabajo individualmente, en grupos o con toda la clase. Analicen juntos las respuestas.
 - a. ¿Cuáles son las opciones?
 - b. ¿Qué decisión creen que debería tomar la persona?
 - c. ¿Qué aspectos tuvieron más influencia en la decisión que tomaron?
 - d. Si los alumnos no están de acuerdo, pídale que justifiquen su decisión mediante el modelo con el que ya trabajaron.
3. Pida a los grupos que vuelvan a leer la situación de toma de decisiones desde el principio de la lección y que apliquen el modelo de toma de decisiones a esa decisión. Utilice la hoja de actividades 3: “Hoja muestra de captura de datos”. ¿Llegaron los alumnos a la misma decisión después de usar el modelo o cambió su respuesta?
4. Diga a los alumnos que muchas decisiones se toman pensando cómo queremos que sea nuestra vida o a qué queremos en el futuro. Por ejemplo, los alumnos podrían decidir ahorrar su dinero en lugar de gastarlo, para poder comprarse una bicicleta, un juego o un juguete. O bien, podrían decidir tomar un desayuno nutritivo para que les vaya bien en el examen de ciencias y tengan energía suficiente para jugar baloncesto. O bien, podrían querer hacer ejercicio todos los días para tener un corazón saludable en su vida futura. Pida a los alumnos que compartan algunas decisiones que hayan tomado, que les ayudarán en el futuro.
5. Distribuya las hojas de papel. Pida a cada alumno que escriba:
 - a. Algo que desee tener o lograr en el futuro, que se relacione con el bienestar (el futuro puede ser esta semana, en un mes, en un año o incluso cuando estén en secundaria).

Algunos ejemplos podrían incluir:

- **Aspecto físico:** Formar parte de un equipo deportivo; usar equipo de protección para andar en bicicleta; dormir ocho horas diarias; hacer ejercicio o jugar durante una hora o más todos los días; comer una variedad de alimentos (frutas, verduras, granos enteros, proteína magra y productos lácteos).
 - **Aspecto social:** Hacer nuevos amigos durante el recreo; hacerse socio de un club o participar en una actividad en la escuela, en el departamento de actividades recreativas o en la biblioteca local; decir “no” al tabaco, al alcohol y a otras drogas.
 - **Aspecto mental o emocional:** Leer todos los días; compartir sentimientos de alegría o de tristeza con amigos o familiares; aprender un nuevo concepto de matemáticas (aunque sea muy difícil); terminar la tarea todos los días; identificar un quehacer de la casa que ayude a mi familia y hacerlo.
- b. Por lo menos una decisión que puedan tomar ahora, y que les ayude a alcanzar esa meta.
 - c. Una persona o fuente que pudiera ayudarles.
6. Si los alumnos se sienten cómodos, pídeles que compartan lo que escribieron. De lo contrario, busque un lugar seguro donde los alumnos puedan conservar su papel y vuelvan a leerlo en el futuro.

Tú decides: *Esto puede servir para reafirmar la toma de decisiones con los alumnos y puede integrarse en la lección o servir para ampliarla.*

Pida a los alumnos que, individualmente o con un(a) compañero(a), apliquen el modelo de toma de decisiones que exploraron con la decisión que tengan que tomar o con una de las decisiones a continuación.

Bienestar físico:

Tienes que ponerte al corriente de algunos trabajos que no hiciste cuando estuviste enfermo. El maestro te pregunta si quieres hacerlo después de clase o durante el recreo. ¿Qué haces?

Bienestar social:

Dos de tus amigos discuten a quién le toca primero el balón en el juego de baloncesto. ¿Qué haces?

Bienestar mental o emocional:

Una de tus amigas siempre se pone nerviosa y se preocupa cuando tiene un examen. ¿Qué haces?

Conexiones con la familia:

Pida a los alumnos que trabajen con sus familiares para identificar una decisión que deban tomar y que los afectará a todos. Algunas ideas incluyen lo que harán juntos el próximo día de descanso, cómo ser físicamente activos, qué cenarán, o si la familia debe o no tener una mascota. Luego pídeles que sigan el proceso de toma de decisiones para tomar la mejor decisión considerando los beneficios y las consecuencias de cada opción.

Conexiones con la comunidad:

Invite a un pediatra, un oficial de policía o un deportista a la clase para que hable de las consecuencias que implica tomar malas decisiones. Determinen con qué aspecto del bienestar se relacionan las decisiones de muestra (físico, social, mental o emocional). Pida a los alumnos que preparen preguntas con anticipación para hacérselas al invitado. Aliéntelos a compartir con otras clases lo que hayan aprendido.

Correlación de normas:

Normas generales para la educación sobre salud

- Los alumnos comprenderán conceptos relacionados con el fomento a la salud y la prevención de enfermedades para mejorar la salud.
- Los alumnos demostrarán su capacidad de usar sus habilidades de toma de decisiones para mejorar la salud.
- Los alumnos demostrarán su capacidad de usar sus habilidades de producción de metas para mejorar la salud.
- Los alumnos demostrarán su capacidad de abogar por la salud personal, familiar y comunitaria.
- Los alumnos hablarán de la relación entre la actividad física y la buena salud.
- Los alumnos darán retroalimentación creativa y respetuosa a sus compañeros.

Normas generales con una base común

Hablar y escuchar

- Participar de forma efectiva en una variedad de conversaciones en colaboración (uno a uno, en grupos y dirigidas por un maestro) con distintos compañeros, mediante las ideas de otros y la expresión clara de ideas propias.
- Escribir opiniones sobre temas o textos, que sustenten un punto de vista con motivos e información.

Fuente: SHAPE America (Asociación de Educadores sobre salud y actividades físicas)

Hoja de actividades del alumno: ¡Tantas opciones!

¿Qué debo comer? ¿A qué hora debo irme a la cama? ¿Debo usar casco para andar en bicicleta?

¿Has intentado alguna vez tomar decisiones como estas? Cuesta creerlo, ¡pero muchas de las decisiones que tomes hoy afectarán tu vida incluso cuando seas mayor! Por eso es importante pensar bien cuál es la mejor decisión para ti.

A) Primero, a continuación haz una lista de cinco decisiones que hayas tomado ayer o en la última semana. Ejemplo: Ayer decidí entre jugar fútbol afuera con mis amigos o leer un libro durante el recreo.

1)

2)

3)

4)

5)

B) Coloca una (F) junto a las decisiones que sean de bienestar físico.

C) Coloca una (S) junto a las decisiones que sean de bienestar social.

D) Coloca una (M) junto a las decisiones que sean de bienestar mental o emocional.

E) Coloca una marca (✓) junto a la decisión que haya sido más fácil tomar.

F) Coloca una estrella (★) junto a la decisión que haya sido más difícil tomar.

G) Encierra en un círculo todas las decisiones que creas que podrían marcar una diferencia en tu vida cuando seas mayor.

H) Elige una de las decisiones que encerraste en un círculo y completa los enunciados siguientes.

Mi decisión podría afectar mi vida cuando sea mayor porque:

Tomaría/No tomaría esa decisión nuevamente porque:

Hoja de actividades del alumno: Decisiones y opciones

¡A veces es difícil tomar decisiones! Lee el cuento siguiente y aplica el proceso de toma de decisiones para ayudar a nuestros amigos a decidir qué hacer.

Situación 1:

Todas las mañanas, el papá de Rubén lo lleva a la escuela. Generalmente, su papá no prepara el desayuno porque espera que Rubén lo prepare él mismo. Rubén dice que no tiene dinero para desayunar en la escuela. ¿Qué puede hacer Rubén para asegurarse de desayunar todas las mañanas?

Situación 2:

Durante el recreo, Julieta juega con el mismo grupo de amigos, y cuando se trata de formar equipos, siempre está en el mismo equipo. La gente no entiende por qué no juega con otros niños en el recreo y le pregunta: “¿Por qué no juegas con nosotros? ¿Por qué siempre juegas con las mismas personas?”. ¿Qué debe hacer Julieta?

Situación 3:

Todos los días durante el almuerzo decidimos junto a quién sentarnos en la mesa de la clase de la maestra Lourdes. Todos siempre discuten quién se sienta con Juan y Diego, y nadie se quiere sentar con Sara. ¿Qué debes hacer?

Situación 4:

A Carlos le encanta tocar el piano. Está muy contento porque el viernes por la noche tiene una presentación en la escuela. Carlos también juega fútbol en el equipo de los Caimanes y tiene entrenamiento tres veces a la semana: lunes, miércoles y viernes. Tanto el entrenamiento de fútbol como el concierto de piano son el viernes. ¿Qué debe hacer Carlos?

Situación 5:

Los alumnos de una escuela pública tienen tarea todos los días. Tienen que leer 30 minutos y hacer ejercicios de matemáticas. Esta semana les dejaron un proyecto de diseñar y crear una oruga que parezca de verdad. Marisol deja su tarea en la escuela y no la hace. Sus padres no lo saben. Ellos reciben una llamada en casa que les hace saber que Marisol no ha estado cumpliendo con sus tareas diarias. ¿Qué debe hacer Marisol?

Proceso para tomar decisiones

Paso 1: Identifica la decisión que debes tomar.

Paso 2: Considera tus opciones.

Paso 3: Enumera los beneficios (el impacto positivo) y las consecuencias (el impacto negativo) de cada opción. Para tomar algunas decisiones, podrías tener que recopilar información o pedir ayuda a un adulto o a un amigo de confianza en este paso.

Paso 4: Toma la decisión. Trata de tomar la mejor decisión para ti.

Paso 5: Evalúa tu decisión y cámbiala si piensas que hay una mejor.

Ayudemos a nuestros amigos a tomar una decisión

Paso 1: ¿Cuál es la decisión? ¿Tiene que ver con el aspecto físico, social, mental o emocional, o tiene más aspectos?

Paso 2: ¿Cuáles son las opciones?

Opción 1:

Opción 2:

Opción 3:

Paso 3: Enumera a continuación las ventajas (pros) y las desventajas (contras) de cada opción.

Opciones	Ventajas (pros)	Desventajas (contras)
Opción 1:		
Opción 2:		
Opción 3:		

Paso 4: ¿Qué decisión tomarías si fueras la persona en esa situación?

Paso 5: ¿Cómo podría la persona saber si tomó una decisión buena o mala? En tu respuesta, considera el equilibrio de bienestar físico, social, y mental o emocional.
