

¡Decisiones, decisiones!

Grados: K-2

Objetivos:

- Determinar la forma en la que las decisiones afectan el bienestar
- Aplicar un modelo de toma de decisiones a diversas situaciones

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)
- Libro de cuentos que incluya la toma de decisiones (ver sugerencias en esta lección)

Duración: Se sugieren 2 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. **Mi cuerpo: Bienestar físico:** Cuidar el cuerpo totalmente; actividad física (60 minutos diarios); buena higiene; patrones saludables de alimentación y nutrición
2. **Mis amigos y mi familia: Bienestar social:** Llevarse bien con los demás en una variedad de entornos y en línea, incluidos amigos, familiares y maestros
3. **Mi mente y mis sentimientos: 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: ¿Qué decisión debes tomar?

Paso 2: ¿Cuáles son tus opciones? ¡Haz una lista de todas ellas!

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: Toma la decisión. Trata de tomar la decisión que sea mejor para ti.

Paso 5: Piensa en la decisión y cámbiala si crees que hay una mejor.

El maestro 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.
2. 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?
3. Pida que estén todos juntos de nuevo y explique que algunas decisiones son más difíciles que otras. 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 una manera útil para tomar decisiones más difíciles (por ejemplo: ¿Con quién voy a jugar en el recreo? ¿Cómo gastaré el dinero que me dan mis padres?

¿Dónde me siento a la hora del almuerzo?).

4. Presente el proceso de toma de decisiones de la sección “Experto al instante”. El maestro podría querer hacer un gráfico de apoyo para el salón de clases.
5. Lea un libro a la clase, que implique la toma de decisiones. Explique que va usted a usar el proceso de toma de decisiones para pensar en las opciones que tienen los personajes. Estos son algunos de los libros que se podrían utilizar:
 - *Quique duerme fuera de casa* de Bernard Waber
 - *La empatía* de Begoña Ibarrola
 - *Revolución en el recreo* de Pat Alvarado
6. A medida que el maestro lea, debe detenerse en los puntos adecuados para analizar los pasos 1 al 4 del proceso de toma de decisiones. Analice con los alumnos las opciones que tienen los personajes, los pros y contras de cada opción y la decisión final que se haya tomado. Al terminar el libro, pida a los alumnos que se pongan en el lugar del personaje. Pídales que hablen con un compañero sobre el paso 5. Indíqueles que piensen en la decisión que se tomó y la cambien si creen que hay una mejor opción.
7. Diga a los alumnos que, a medida que tengan más edad, tendrán la oportunidad de tomar más decisiones por su cuenta, pero que, igual que el personaje del cuento, todavía tienen que tomar decisiones importantes todos los días.
8. Presente a los alumnos una nueva situación. Diga: “Supongan que hoy después de la escuela les darán una hora para ver televisión o jugar afuera con sus amigos”. Reparta la hoja de trabajo “¡Decisiones, decisiones!”. Pida a los alumnos que trabajen con un compañero y que piensen en los posibles pros y contras de ver televisión y de jugar con los amigos afuera. Los alumnos pueden expresar sus ideas con palabras o con imágenes.
9. Cuando falten 10 minutos para terminar la lección, pídale que decidan qué opción sería la mejor para su bienestar. Permita que algunos grupos expliquen por qué se trata de la mejor decisión para ellos.
10. Explique que mientras más difícil sea la decisión, ¡más importante será considerar todas las opciones y todos los pros y contras!

Sesión 2: ¡Haz la prueba de tomar una decisión!

1. Comience la segunda sesión leyendo un cuento sobre todas las opciones (tanto pequeñas como grandes) que tenemos que tomar todos los días. Pida a los alumnos que escuchen las decisiones que se tomen a medida que usted lea. Algunos cuentos que podría leer son:
 - a. Elecciones que brillan de Silvia Camossa y Camila Mesquita
 - b. Enseñe a sus hijos o alumnos a resolver situaciones de Betty Youngs
 - c. El rey aburrido de R. Acosta Rivera
2. Así como las decisiones que toman los personajes de los libros, explique a los alumnos que tienen que tomar decisiones todos los días y que muchas de ellas se relacionan con el triángulo del bienestar. Pídales que recuerden que en la sesión anterior ellos tuvieron que decidir entre ver televisión y jugar afuera. Pregunte: ¿En qué parte o partes del triángulo del bienestar pensaron?
3. Explique que los alumnos tienen que tomar decisiones relacionadas con su bienestar todos los días: respecto a su cuerpo, su mente, sus sentimientos, y su relación con amigos y familiares. Cada vez que toman una buena decisión sobre uno, dos o los tres aspectos, se mantienen fuertes y equilibrados -como el triángulo- y eso les puede ayudar a estar más sanos y contentos.
4. Pida a los alumnos que cierren los ojos y se imaginen que ya es mañana por la mañana. Pídales que se despierten, se estiren y se levanten de la cama. Explique que, junto con un compañero, tratarán de pensar en decisiones que tendrán que tomar “hoy” una relacionada con el cuerpo, otra con la mente y sentimientos, y otra con los amigos y familiares. Repasen la hoja de actividades y pídales que dibujen o escriban dos opciones para cada decisión, que piensen en los pros y contras, y que encierren en un círculo la mejor opción. Dé un ejemplo y luego pídales que trabajen con un compañero para completar la hoja de trabajo “Mis decisiones”.
5. Recorra el salón de clase mientras los alumnos trabajan y ofrézcales ayuda según sea necesario. Los alumnos más pequeños podrían necesitar ejemplos de decisiones, como decidir qué comer en el desayuno, qué hacer durante el recreo o si leer o ver televisión después de la escuela.

6. Pida voluntarios para que compartan una decisión que hayan tomado. ¿Cuáles fueron los pros y contras de tomarla? ¿Qué otras decisiones podrían haber tomado? (Por ejemplo, un niño podría haber decidido cepillarse los dientes en la mañana. ¿En qué le beneficia esa acción? ¿Qué otra opción tenía? ¿En qué se habría beneficiado o perjudicado si *no se* cepillara los dientes? ¿Tomó el alumno la mejor decisión?)
7. Diga a los alumnos que tomamos muchas decisiones pensando cómo queremos que sea nuestra vida o lo que queremos en el futuro. Por ejemplo, ellos podrían decidir ahorrar su dinero en vez de gastarlo para comprarse una bicicleta, un juego o un juguete. O bien, podrían decidir desayunar alimentos nutritivos para concentrarse en la escuela y tener energía suficiente para jugar baloncesto. Quizá deseen hacer ejercicio todos los días para tener un corazón saludable en el futuro. Explique que las decisiones que tomen hoy sobre el bienestar les ayudarán no solamente ahora, sino para tener bienestar mañana, al día siguiente y en el futuro. Pida a los alumnos que compartan algunas decisiones que hayan tomado y que les ayudarán 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 a una de las siguientes decisiones.

Bienestar físico:

Tu amigo solo se come el postre de todo el almuerzo que le preparan sus padres y quiere que tú hagas lo mismo. ¿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 / emocional:

Cada vez que tu mejor amiga te bromea, te sientes muy lastimado. No estás seguro de si tu amiga sabe que sus bromas te hacen sentirte triste. ¿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 pros y contras 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 la importancia de tomar decisiones saludables. Determinen con qué aspecto del bienestar se relacionan las decisiones (Mi cuerpo, Mis amigos y familiares, o Mi mente y mis sentimientos). 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 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.
- Los alumnos demostrarán una conducta, tanto personal como social, que muestre el respeto a sí mismo y a otros.

Normas generales con una base común

Kindergarten:

Hablar y escuchar

- Comprensión y colaboración:
 - Participar en conversaciones de colaboración con varios compañeros y adultos sobre temas y textos de kindergarten, en grupos pequeños y grandes
- Presentación del conocimiento y de ideas:
 - Agregar dibujos u otras presentaciones visuales a las descripciones, si corresponde, para proporcionar detalles adicionales
- Hablar de manera audible y expresar claramente pensamientos, sentimientos e ideas

Lectura: Literatura

- Ideas y detalles claves:
 - Después de alentarlos y darles apoyo, el maestro debe pedirles que hagan y respondan preguntas sobre los detalles claves de un texto
- Nivel de lectura y grado de complejidad del texto:

- Participar activamente en actividades de lectura en grupo con un propósito y buena comprensión

Primer grado:

Hablar y escuchar

- Comprensión y colaboración:
 - Participar en conversaciones de colaboración con varios compañeros y adultos sobre temas y textos de primer grado, grupos pequeños y grandes
- Presentación del conocimiento y de ideas:
 - Agregar dibujos u otras presentaciones visuales a las descripciones, si corresponde, para aclarar ideas, pensamientos y sentimientos.
 - Enunciar oraciones completas, cuando corresponda, según la tarea y la situación.

Lectura: Literatura

- Ideas y detalles claves:
 - Hacer y responder preguntas sobre detalles claves de un texto

Segundo grado:

Hablar y escuchar

- Comprensión y colaboración:
 - Participar en conversaciones de colaboración con varios compañeros y adultos sobre temas y textos de segundo grado, en grupos pequeños y grandes.
- Presentación del conocimiento y de ideas:
 - Enunciar oraciones completas, cuando corresponda, según la tarea y la situación, para proporcionar los detalles o las aclaraciones que se soliciten

Lectura: Literatura

- Ideas y detalles claves:
 - Describir la forma en la que los personajes de un cuento reaccionan ante acontecimientos y retos importantes

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

Hoja de actividades del alumno: ¡Decisiones, decisiones!

¿Qué harás hoy después de la escuela?

Tienes que decidir entre ver televisión solo y jugar afuera con tus amigos.

Piensa en los pros (+) y contras (-) de cada opción

Ver la TV yo solo

+

-



Jugar afuera con mis amigos

+

-



Hoja de actividades del alumno: Mis decisiones

Todos los días tomamos decisiones que tienen que ver con el bienestar. ¿Qué decisiones tendrás que tomar mañana cuando te despiertes? Dibuja dos opciones, piensa en los pros (+) y los contra (-), y luego encierra en un círculo la decisión positiva que tomes.

Mi decisión sobre a mi cuerpo



O BIEN

Mi decisión sobre a mi mente y mis sentimientos



O BIEN

Mi decisión sobre a mis amigos y familiares



O BIEN