



Nivel secundario

APRENDER A CRECER Y CONVIVIR

Hola!

Amiga, amigo:

La presente cartilla “Aprender a crecer y convivir” te ayuda a mejorar tu habilidad para comunicarte mejor con los demás y a organizarte para cumplir con tus metas personales.

Te invitamos a realizar las actividades en tu curso con la guía de tu maestra o maestro.

Mi nombre es: _____

Estudio en: _____

Mi curso es: _____

Esta cartilla se realizó con la asistencia técnica de UNICEF Bolivia y el financiamiento del Gobierno de Canadá, en el marco del programa “Adolescentes empoderados para prevenir embarazos, VIH y violencias en Bolivia”.

**Serie
Todos aprendemos
jugando**

**Fundación Educo
UNICEF**

**Quinta edición:
agosto de 2022**

Actividad 1

La llamada a la convivencia pacífica

Lee con atención, busca la respuesta correcta al final de la página y completa la llamada en las líneas punteadas.

¿Alguien expone en el curso?

¿Pediste prestado algo?

¿Ensuciaste el curso?

¿Te preguntan algo?

¿Necesitas algo?

¿No entendiste la tarea?

¿Respondiste de forma agresiva sin motivo?

¿Hora de salir?

¿Llegaste al curso?

Pide en la clase que identifiquen las frases que necesitan practicar más en la casa y unidad educativa para promover la convivencia armónica y pacífica.



Busca las respuestas aquí:

Agradece y devuelve

Pide disculpas

Pregunta y agradece

Limpia

Escucha y respeta

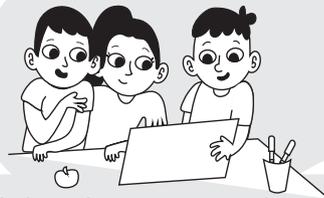
Despídete

Contesta de forma amigable

Pide ayuda y agradece

Saluda

Actividad 2



Mensajes sobre prevención de violencia

Elige el mensaje que más te gustó de alguna publicación de las redes sociales sobre prevención de la violencia y responde:

1. ¿Qué es la violencia escolar?

2. Piensa y escribe 3 cosas que puedes hacer tú para prevenir la violencia en tu curso.

3. ¿Qué actividades sugieres para promover la convivencia pacífica y armónica en tu curso y en tu unidad educativa?

4. Crea un mensaje de prevención de violencia para promover el buen trato entre adolescentes.

5. Dibuja o pon el mensaje de la publicación sobre prevención de violencia que encontraste en internet, en este espacio.



Concluye esta actividad mencionando los valores que contribuyen a eliminar la violencia y a promover el buen trato como el respeto por las otras personas, la solidaridad y la empatía (ponerse en el lugar del otro).

Historia de Lionel Messi, un ejemplo de perseverancia y coraje

Lionel Messi, más conocido como “la pulga” es en la actualidad, según la FIFA, el mejor jugador de fútbol del mundo. Sin embargo, pocos conocen la historia del futbolista que ha ganado 6 veces el Balón de Oro.

La atracción de Lionel Messi por el balón fue un amor a primera vista. Con tan sólo 4 años jugó su primer partido de fútbol en un club infantil donde entrenaba. A partir de este momento, la afición de Messi se convertiría en una pasión desenfrenada.

El pequeño intentaba jugar en todos los partidos, sin importar si se trataba de un amistoso o una competencia entre clubes infantiles. Lo importante para Lionel era estar en el terreno y jugar lo mejor posible. Sin embargo, esa perseverancia que desplegaba en el campo de fútbol no se apreciaba en otras esferas de su vida, así que los problemas no tardaron en aparecer.

La escuela no estaba dentro de sus prioridades. El niño que se apasionaba por el fútbol y lo daba todo en el campo no mostraba esa misma concentración y capacidad en la escuela. De hecho, el mismo Messi ha reconocido que, aunque en el colegio era muy tranquilo era un desastre en los estudios por lo que siempre sacaba malas notas. Era bastante bueno en geometría, una materia que podía aplicar en el campo de juego.

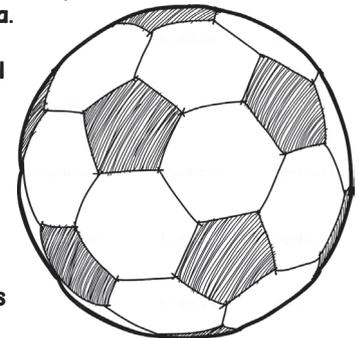
Una enfermedad repentina cambió su destino, a los 11 años de edad a Lionel le diagnosticaron una alteración en las hormonas del crecimiento. Sus padres se dieron cuenta porque no crecía a un ritmo normal y decidieron consultar a

un médico. Las pruebas develaron que Messi tenía una disfunción hormonal que retrasaba su crecimiento óseo. Sin embargo, lo que para muchos niños deportistas podría haber significado el fin de su carrera para Lionel Messi no fue así, se aferró al balón y siguió adelante.

No fue una etapa fácil, ni para el niño ni para sus padres. El tratamiento costaba mucho más de lo que el presupuesto familiar podía permitirse pero después de solicitar la contribución de diferentes clubes y fundaciones deportivas, los padres decidieron buscar nuevos horizontes. Así llegaron a España y el Fútbol Club Barcelona fichó a Lionel dándole su primer contrato profesional.

Aún así no todo estaba resuelto, Messi tuvo que quedarse solo en un nuevo país, por lo que expresa que fueron momentos muy difíciles en los que se sentía desorientado y triste. Sin embargo, su voluntad y persistencia volvieron a salir a la luz e hicieron que no afecte en la meta propuesta.

Hoy Messi afirma que aquel problema le hizo convertirse en una persona más fuerte, templó su carácter y le permitió ser el excelente jugador que es hoy. Le ayudó a proponerse nuevas metas, a no tener miedo y a ser más exigente y responsable en otras esferas de su vida.



Historia de Lionel Messi, un ejemplo de perseverancia y coraje

1. ¿Qué te llama la atención de la biografía de Messi?

2. ¿Consideras que Messi estaba decidido a ser el mejor jugador del mundo?

3. ¿Messi estaba determinado a ser el mejor jugador del mundo aunque sus papás no tenían el dinero para pagar su tratamiento?

4. ¿Se dedicaba todos los días a practicar y practicar desde pequeño?

5. ¿Sabía que jugar fútbol o cualquier otro deporte o actividad requiere la disciplina necesaria para practicar todos los días a la misma hora?



Messi puso en práctica las 4 D's

Decisión



Determinación



Dedicación



Disciplina



Para lograr objetivos nos ponemos metas a corto, mediano y largo plazo, así vamos construyendo nuestro "Proyecto de Vida".

Alcanzar las metas a corto plazo permiten alcanzar poco a poco las siguientes metas.



Actividad 4

Las 4 D's

Elige una de las siguientes metas que te ayude a crecer como persona y a convivir en un ambiente en paz y armonía en tu curso o si prefieres puedes crear tu propia meta. Ése será el objetivo de este año, así que manos a la obra.

- | | | |
|--|----|----|
| 1. Mejorar mi comunicación con los compañeros y compañeras. | SI | NO |
| 2. Promover la convivencia en un ambiente en paz y armonía en el curso. | SI | NO |
| 3. Aprender a decir NO cuando me presionan a hacer algo que no quiero. | SI | NO |
| 4. Dar mi opinión frente a los demás manejando mis nervios, inseguridad o vergüenza. | SI | NO |
| 5. Participar en actividades de la escuela que ayuden al bienestar de todos. | SI | NO |
| 6. | SI | NO |

(Anota tu propia meta en la línea punteada).

Para lograr la meta elegida (1, 2, 3, 4, 5 o 6) necesitas Decisión - Dedicación - Determinación - Disciplina. ¿Qué harás para lograr tu meta?, ¿cuál consideras que sería lo más difícil de lograr?, ¿qué harías?

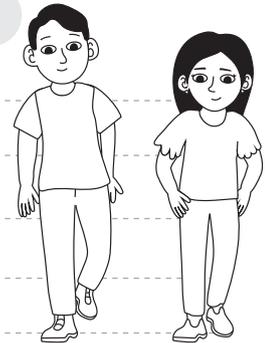
.....

.....

.....

.....

.....





Yo decido

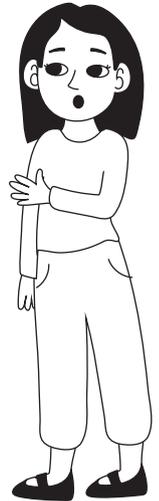
Completa la pregunta con la meta que elegiste (1, 2, 3, 4, 5 o 6).



1. ¿Qué decisión o decisiones consideras que debes tomar para lograr tu meta?

2. ¿Qué acciones o actividades te pueden ayudar a a avanzar hacia tu meta? Elige una o varias.

- Escuchar y respetar las opiniones de mis compañeras y compañeros de curso.
- Expresar mi opinión de manera clara a los demás.
- Conversar más con mis compañeros y compañeras para conocerles mejor.
- Participar activamente en las actividades del curso y de la escuela.
- Practicar mis habilidades de comunicación asertiva en mi curso y en la unidad educativa.
- Conocer y participar el Plan de Convivencia Armónica y Pacífica para que se cumpla.
- Proponer nuevas actividades para que participen más estudiantes de mi curso y de otros cursos.



D



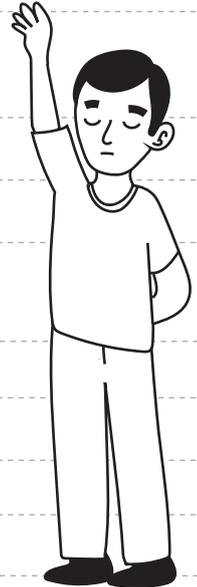
Yo determino

Completa las preguntas con la meta que elegiste (1, 2, 3, 4, 5 o 6).

1. ¿Cuáles son las razones por la que tú estás determinada o determinado a cumplir tu meta?

2. ¿Qué dificultades puedes encontrar?

3. ¿Qué necesitas para superar las dificultades?





Yo me dedico

Completa la pregunta con la meta que elegiste (1, 2, 3, 4, 5 o 6).

1. ¿En qué actividades necesitas dedicar más tiempo para cumplir tu meta?, ¿qué pasos tienes que seguir para conseguirla?

2. Para dedicar tu tiempo y compromiso, tienes las siguientes posibilidades:

- Trabajar en equipo con mis compañeros y compañeras.
- Solicitar colaboración a maestros y maestras.
- Participar en las actividades propuestas en el Plan de Convivencia Armónica y Pacífica.
- Colaborar para informar sobre los acuerdos del curso y las normas del Plan de Convivencia Armónica y Pacífica de la unidad educativa.
- Exponer mis ideas a tus compañeros y compañeras cada vez que pueda.
- Motivar a todos a participar cada vez que se traten los temas del curso.





Yo me disciplino

Elige una o más respuestas que para ti definan el concepto de la disciplina. La disciplina permite:

- Ayudar al crecimiento y a la madurez emocional.
- Enfocarse con más seguridad en las metas propuestas.
- Practicar actividades deportivas, culturales, intelectuales que requieren dedicación, empeño y hábitos diarios para practicar.
- Seguir las instrucciones de adultos para ir adaptando y aceptando las normas de la sociedad como futuro adulto.
- Constancia, perseverancia y mucha voluntad.
- Comprender y practicar las reglas y límites familiares.
- Aprender horarios y responsabilidades que serán útiles para toda la vida.

2. Escribe en 4 líneas qué debes hacer todos los días para lograr tu meta propuesta para promover la convivencia armónica y pacífica.

.....

.....

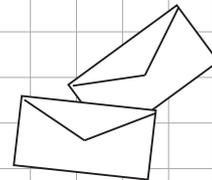
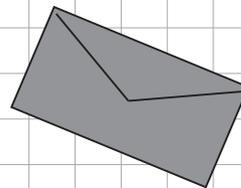
.....

.....

Analiza en la clase la importancia de las metas personales y que para conseguirlas, hay muchos pequeños pasos y entre ellos está conocer y respetar los derechos que cada persona tiene, la importancia de la convivencia pacífica y el buen trato entre las personas que nos rodean.



Actividad 5



La carta

Te eligen como representante para enviar una carta a una unidad educativa en una ciudad lejana. Elige las sugerencias que les darías para mejorar el trato entre compañeros y compañeras. Pinta SI con color VERDE o NO con color rojo.

Saludar al entrar curso. SI NO

Entrar de forma ordenada sin empujar. SI NO

Pedir "por favor" y dar las "gracias". SI NO

Trabajar en orden y en silencio. SI NO

Respetar las cosas ajenas. SI NO

Explicar de forma clara los pensamientos, sentimientos y opiniones, sin lastimar a la otra persona. SI NO

No lastimar a nadie. SI NO

Pedir permiso si se necesita usar un material de otra persona. SI NO

Levantar la mano para hablar en el curso. SI NO

Escuchar a la persona que está hablando. SI NO

Llamar por su nombre a las compañeras y compañeros de curso. SI NO

Jugar en el recreo, cuidando a niños y niñas de cursos inferiores. SI NO

Jugar sin lastimar, insultar o hacer sentir mal a nadie. SI NO

Conocer y practicar las normas de la unidad educativa. SI NO

Reconocer si cometemos alguna falta o no cumplimos las normas del colegio. SI NO

Participar en las actividades para promover la convivencia pacífica y el buen trato. SI NO

En base a los puntos seleccionados anteriormente, elabora la carta para los niños y niñas que están esperando tu mensaje sobre buen trato y convivencia pacífica en el curso y en la unidad educativa.

A large rectangular grid for writing. The grid is composed of small squares. Along the left edge of the grid, there are 15 small circles, indicating that the grid is designed to be part of a spiral-bound notebook.

Al momento que las estudiantes y los estudiantes comparten sus cartas, asegúrate que incluyan todas las sugerencias de buen trato y convivencia pacífica que eligieron en la página anterior.

Actividad 6



Ponte en acción

Cierra los ojos, deja volar tu imaginación y piensa... ¿Qué propones para tener una mejor convivencia pacífica en tu unidad educativa?
Aprovecha toda la página en blanco para escribir y dibujar.





Las instituciones y personas que protegen los derechos de las niñas, niños y adolescentes son:

- * Maestras y maestros.
- * Dirección de la unidad educativa.
- * Defensorías de la Niñez y Adolescencia.
- * Policía Boliviana.
- * El Centro Especializado de Prevención y Atención Terapéutica (CEPAT)

¿Cuáles de estas instituciones que protegen los derechos de niñas, niños y adolescentes están más cerca a tu casa o unidad educativa?

Si tienes alguna pregunta o requieres alguna orientación llama a la línea gratuita

FAMILIA SEGURA 800 11 3040



