

## SESIÓN 1: ¿TENGO UNA ACTITUD POSITIVA ANTE LA VIDA?

### **OBJETIVOS:**

Elaborar y compartir mensajes positivos.

Diferenciar entre ser positivo y negar cualquier sentimiento negativo.

### **DINÁMICA INICIAL: LANZA POSITIVISMO**

<b>EXPLICACIÓN</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>MATERIALES</b>
Los estudiantes jugarán un partido de vóley en el cual cada vez que pasen la pelota deberán decir un mensaje positivo en voz alta (algo que les haga felices, un halago para un compañero, etc.).	10'	Pelota de vóley

### **PREGUNTAS Y GUÍA DE DISCUSIÓN PARA EL TUTOR(A):**

¿Cómo se sintieron al decir/escuchar tantos mensajes positivos? ¿Creen que son positivos en su día a día? ¿Por qué o por qué no?

Tener una actitud positiva ante la vida es clave para poder hacer frente a las dificultades que podemos atravesar. Nos permite darles sentido y utilizarlas en nuestro beneficio, en vez de dejarnos abatir por estas. No obstante, también es importante reconocer nuestros sentimientos negativos cuando aparezcan, porque de lo contrario terminamos negándolos y poniéndonos una máscara de positivismo para cubrirlos. Debemos aprender a discriminar momentos para abrirnos a nuestros sentimientos negativos y momentos para resaltar los aspectos positivos de la situación.

**Al finalizar la sesión:** ¿cómo podría ser más positivo? Compromiso de transformar los mensajes negativos en positivos durante una semana. Evaluar cómo se sintieron durante esa semana.

## SESIÓN 2: ¿CÓMO ENFRENTAR LA ANSIEDAD Y LAS PREOCUPACIONES?

### **OBJETIVOS:**

Reconocer las señales fisiológicas de una situación estresante.

Reconocer la función (biológica) que cumple la ansiedad y cómo puede utilizarse para beneficio propio.

### **DINÁMICA INICIAL: NERVIOSO**

<b>EXPLICACIÓN</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>MATERIALES</b>
Los estudiantes se dividirán en 4 grupos para jugar un torneo de nervioso (el juego de cartas) y se irán eliminando a los participantes hasta tener al ganador del salón. Luego, deberán discutir qué sensaciones físicas tuvieron mientras jugaban (agitación, sudoración, gritos) y compararlas con cómo se sienten ahora después de ya haber terminado el juego (palpitaciones regulares, calma, respiración tranquila).	15'	4 barajas de cartas

### **PREGUNTAS Y GUÍA DE DISCUSIÓN PARA EL TUTOR(A):**

¿Cómo se sintieron mientras estaban jugando? ¿Qué cambios/alteraciones sintieron en su cuerpo? ¿Por qué creen que se sintieron así? ¿Cómo se sintieron después de terminar de jugar? ¿Hubo cambios en estas sensaciones corporales? ¿Por qué creen que sucedió?

Las sensaciones de estrés, por más que puedan traer síntomas desagradables, son temporales y situaciones que pueden ser muy angustiantes en el momento, como el juego, pueden parecer inofensivas luego. Parte de enfrentar la ansiedad y preocupaciones, es poder reconocer, cuando nos sentimos así. Para ello, debemos tomar conciencia de los cambios que pueden ocurrir en nuestro cuerpo, como agitación, sudoración, palpitaciones, etc. A su vez, debemos reflexionar sobre por qué están ocurriendo. Uno se angustia cuando prevé un peligro o una situación a la cual no va a poder hacer frente. Si reconocemos cuál es esta situación, podemos evaluar la mejor estrategia para enfrentarla, de manera que la sensación de ansiedad disminuya.

**Al finalizar la sesión:** reflexión individual - ¿qué situaciones me causan ansiedad? ¿cómo puedo afrontarlas?

### SESIÓN 3: ¿QUÉ ES SALUDABLE COMER A LOS 11-12?

#### **OBJETIVOS:**

Identificar alimentos saludables que se encuentran a su alcance.

Aprender a leer las tablas nutricionales de los alimentos y escogerlos de acuerdo a estas.

#### **DINÁMICA INICIAL: VALOR NUTRICIONAL**

<b>EXPLICACIÓN</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>MATERIALES</b>
Los estudiantes recibirán la indicación de salir a buscar (en el kiosko o en su lonchera) un alimento saludable (bajo en sodio, bajo en azúcar, porcentaje de vitaminas y minerales), fijándose en los valores nutricionales del empaque (si no tiene un empaque, pueden buscar en internet el valor nutricional de ese alimento) y explicarán por qué consideran que el alimento que han escogido es el más saludable. Quienes consigan los alimentos más saludables, ganan.	10'	

#### **PREGUNTAS Y GUÍA DE DISCUSIÓN PARA EL TUTOR(A):**

¿Qué alimentos saludables encontraron? ¿Qué alimentos no saludables rechazaron? ¿Qué los hace saludables / no saludables?

Aprender a leer los valores nutricionales (Anexo A. Using the Nutrition Facts Label):

1. Chequea el tamaño de la porción: un paquete puede incluir más de una porción, por lo que debes asegurarte el número de porciones para leer correctamente la cantidad de nutrientes y escoger sabiamente la cantidad a comer.
2. Toma en cuenta las calorías: 400 o más calorías por una sola porción es alto, mientras que 100 calorías es moderado. Toma en cuenta las calorías que deberías comer al día (2000 para un joven de 11-12 años moderadamente activo) al evaluar qué comer. Si comes 5 comidas al día, un buen balance de tus calorías durante el día sería 500 para el desayuno, almuerzo y cena y 250 para los snacks de media-mañana y media-tarde.
3. Escoge los nutrientes: cuando compares los porcentajes recuerda que 5% es bajo y 20% es alto. Escoge alimentos que tengan más potasio, fibras, vitaminas A y C, hierro y calcio y evita aquellos alimentos que tienen más grasas trans y grasas saturadas, colesterol, sodio y azúcares.

**Al finalizar la sesión:**

ANEXOS:

A. Using the Nutrition Facts Label

## Using the Nutrition Facts Label

Look for the **Nutrition Facts Label** on food packages. Once you spot it, you'll be able to find all the nutrition information you need for making **smart food choices**.

When you Read the Label every day — you'll feel great, too.  
Remember to tell your friends!

Amount Per Serving		Calories from Fat 110	
Calories 250		% Daily Value*	
<b>Total Fat</b> 12g			18%
Saturated Fat 3g			15%
Trans Fat 3g			
<b>Cholesterol</b> 30mg			10%
<b>Sodium</b> 470mg			20%
<b>Total Carbohydrate</b> 31g			10%
Dietary Fiber 0g			0%
Sugars 5g			
<b>Proteins</b> 5g			4%
Vitamin A			2%
Vitamin C			20%
Calcium			4%
Iron			

\* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs.

### 1 Check out the serving size.

Remember that one package may contain **more than one serving!** Use the serving size to discover the total number of calories and nutrients per package.

### 2 Consider the calories.

When comparing foods, remember: 400 or more calories per serving for a single food is high, and 100 is moderate. Keep track of the calories you eat throughout the day. The food label is based on a 2,000 calorie diet — but your calorie needs might be different. To find out what your "target" calories per day are, visit [www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov)!

### 3 Choose nutrients wisely.

Pick foods that are **lower in certain fats, cholesterol and sodium** when making daily food choices. When comparing %DV (Percent Daily Value), remember: 5% DV is low; 20% DV is high!

**Nutrients To Get More Of:** Potassium, fiber, vitamins A & C, iron, and calcium. Choose foods with a **higher %DV** of these important nutrients.

**Nutrients To Get Less Of:** *Trans* fat, saturated fat, cholesterol, sodium, and sugars. Choose foods that are **lower** in these nutrients.

**TIP**

The label doesn't show a %DV for *trans* fat or sugars. But you can still **Read the Label** and choose the foods with lower **grams** of *trans* fat and sugar when comparing two foods!

**Nutrition Facts**  
**Read the Label**

[www.fda.gov/nutritioneducation](http://www.fda.gov/nutritioneducation)

## **SESIÓN 4: ¿CÓMO LLEVAR EL DUELO POR LA PÉRDIDA DE ALGUIEN CERCANO?**

### **OBJETIVOS:**

Expresar libremente los sentimientos de añoranza.

Comprender el duelo como una pérdida a la que uno debe adaptarse.

### **DINÁMICA INICIAL: PONERLO EN PALABRAS**

<b>EXPLICACIÓN</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>MATERIALES</b>
Los estudiantes recibirán una hoja de papel y tendrán 15 minutos para irse a solas a cualquier lugar del colegio y escribir una carta/canción/poema/hacer un dibujo a alguien que extrañen. Puede ser alguien que haya fallecido o que se haya ido y extrañen. Luego, si desean, podrán compartirlo con sus compañeros.	20'	Hojas de papel

### **PREGUNTAS Y GUÍA DE DISCUSIÓN PARA EL TUTOR(A):**

¿A quién le escribieron? ¿Cómo se sintieron durante la dinámica? ¿Qué emociones han sentido ante la pérdida de alguien? ¿Cómo las han manejado? ¿Qué han hecho para sobrellevar el duelo?

El duelo es el sentimiento producido por la pérdida de algo significativo. Esto puede ser un objeto, una actividad o la relación con alguien. Sobre esta última, la pérdida puede deberse a la muerte de la persona, la separación con la persona, una pelea o al cambio en la dinámica entre los dos, producto de diversas circunstancias. Si bien las razones de la pérdida son varias y los sentimientos suscitados también pueden ser variables, todas estas situaciones de duelo implican que nos reacomodemos, sea que aceptemos la muerte de la persona, solucionemos los conflictos que nos separan de ella o establezcamos una relación distinta con esta persona.

El tener la posibilidad de poner en palabras o plasmar lo que sienten puede ser una herramienta para manejar los sentimientos que provienen de la pérdida de alguien cercano. ¿Qué otras herramientas conocen para llevar el duelo?

**Al finalizar la sesión:** ¿cómo me sentí hablando de estos temas? - compromiso individual: establecer un tiempo durante la semana para elaborar (escribir, conversar, pensar, dibujar) alguna situación de duelo que esté atravesando.

## SESIÓN 5: ¿CUÁLES SON LOS FACTORES DE RIESGO Y PROTECCIÓN A MI EDAD?

### **OBJETIVOS:**

Nombrar distintos factores de riesgo y protección que pueden tener los adolescentes debido a su edad.

### **DINÁMICA INICIAL: ENCANTADOS**

<b>EXPLICACIÓN</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>MATERIALES</b>
Los estudiantes jugarán a encantados, donde un grupo deberá atrapar y hacer que sus compañeros se detengan y el otro deberá liberarlos para hacer que continúen corriendo. Adicionalmente, para detenerlos, el que atrapa a alguien deberá mencionar un factor de riesgo que pueda perjudicar su desempeño (ej: alcohol, malas relaciones con sus familiares, etc.), mientras que, para liberarlos, deberá mencionar factores protectores (autoestima adecuada, actividades extracurriculares, etc.).	10'	

### **PREGUNTAS Y GUÍA DE DISCUSIÓN PARA EL TUTOR(A):**

¿Qué cosas nombraron como factores de riesgo? ¿Qué cosas nombraron como factores de protección? ¿Cuáles creen que son los riesgos durante la pubertad?

Los factores de riesgo aumentan la probabilidad de que se de alguna conducta o situación perjudicial para la salud del individuo, mientras que los factores de protección reducen esta posibilidad, al aumentar la probabilidad que el individuo mantenga una buena salud y conductas saludables.

Explicar los factores de riesgo y protección como puntos positivos y negativos; se suman, aumentando o disminuyendo la probabilidad.

**Al finalizar la sesión:** ¿qué factores de riesgo y qué factores de protección tengo? ¿cómo puedo usarlos para evitar ciertas situaciones de riesgo?