

Día Jueves

Título: Caminos saludables y decisiones positivas

Objetivo:

Promover la conciencia sobre el cuidado del cuerpo y la importancia de tomar decisiones saludables en conjunto para prevenir el consumo de sustancias psicoactivas.

Descripción:

El artículo 21 de la Ley 115 de 1994 enfatiza la importancia de la formación integral en el ámbito educativo, abordando no solo aspectos académicos, sino también dimensiones éticas, culturales y ciudadanas. Al asumirse como sujetos sociales, las personas reconocen su capacidad de influir en su propia vida y en la comunidad a través de sus acciones y decisiones. Por tanto, prevenir el consumo de sustancias psicoactivas va más allá de la simple socialización de información sobre los riesgos. Implica empoderar a los estudiantes para tomar decisiones informadas y conscientes sobre su bienestar físico y emocional. Cuando las personas son conscientes de su capacidad para construir un bienestar propio y colectivo, se vuelven más propensas a tomar decisiones saludables y a rechazar comportamientos de riesgo como el consumo de sustancias psicoactivas.

La estrategia didáctica propuesta, brinda a los estudiantes la oportunidad de adquirir conocimientos sobre el cuidado del cuerpo, la prevención del consumo de sustancias y la importancia de tomar decisiones positivas en colaboración con los demás. Se emplean recursos audiovisuales, como videos informativos, historias de vida y canciones, que contribuyen a consolidar los conceptos de manera atractiva y ágil. Como productos finales, se propone la creación de un "Camino Saludable" a nivel institucional o por grupos de grados. Este camino representa las decisiones saludables que se pueden adoptar en la vida cotidiana para cuidar el cuerpo y prevenir el consumo de sustancias psicoactivas. Además, se invita a los estudiantes a realizar un compromiso personal y colectivo en relación al cuidado del cuerpo y la toma de decisiones saludables.

Procedimiento:

Paso 1: Preparación del Camino Saludable

El equipo líder del proyecto transversal, en consonancia con el programa de Estilos de Vida Saludable (EVS), elige cuidadosamente un espacio idóneo dentro de la escuela para ubicar el mural "Camino Saludable". Se busca un lugar que sea fácilmente observable y accesible, y donde los estudiantes transiten con regularidad.

Paso 2: Introducción

En cada uno de los cursos, se comienza conversando sobre la importancia de cuidar el cuerpo y su relación con la salud y el bienestar. Se menciona brevemente qué son las sustancias psicoactivas y los efectos negativos en el cuerpo y la mente.

Paso 3: Historias de vida

Se muestra a los estudiantes en videos cortos, los efectos de las drogas y una historia inspiradora de superación. Se discuten los videos brevemente.

Paso 4: Discusión

Tras ver los videos, se inicia una charla sobre cómo las decisiones individuales pueden influir en la vida de cada persona y de quienes lo rodean. Se fomenta la participación de los estudiantes.

Paso 5: Creación de huellas saludables

En el mural con forma de "Camino Saludable", cada estudiante de manera individual o por grupos, pueden agregar huellas que representan las decisiones positivas que pueden tomar en su vida diaria para cuidar el cuerpo y prevenir el consumo de sustancias psicoactivas. Además de las huellas, pueden usar imágenes, dibujos y palabras para representar las decisiones.

Paso 6: Presentación del Camino Saludable

Al finalizar la semana en una actividad central (izada, rochela, entre otros), se reflexiona de manera colectiva sobre el "Camino Saludable" elaborado por la comunidad educativa explicando las principales elecciones que se han incluido.

Paso 7: Reflexión y Compromiso

Posteriormente, se facilita en cada grupo de grados una reflexión sobre lo aprendido. Se pide a los estudiantes que redacten un compromiso personal para cuidar su cuerpo y tomar decisiones saludables.

Caminos saludables y decisiones positivas

Objetivo:

Promover la conciencia sobre el cuidado del cuerpo y la importancia de tomar decisiones saludables en conjunto para prevenir el consumo de sustancias psicoactivas.

Agenda propuesta en cada grupo:

Sesión	Tiempos	Actividad	Producto
I	15 minutos	Introducción	Reflexión sobre las sustancias psicoactivas y cómo pueden afectar negativamente nuestro cuerpo y mente.
	20 minutos	Historias de Vida	Análisis sobre la toma de decisiones asertivas.
II	30 minutos	Creación de huellas saludables	Huellas saludables
	20 minutos	Presentación de las huellas saludables	Socialización de las decisiones concertadas en forma de huellas
	15 minutos	Reflexión y Compromiso	Compromisos personales y colectivos
Total	140 minutos		

Áreas de articulación: Programa transversal de Estilos de vida saludable EVS, área de Ciencias Naturales y educación ambiental, ética y valores, educación física.

Duración: Aproximadamente 1:40 minutos.

Público: niños y jóvenes entre los 9 y 17 años

Materiales: Cartulinas, marcadores, papel, tijeras, pegamento, acceso a una computadora y proyector.

Competencias ciudadanas y socioemocionales a desarrollar:

GRUPO DE GRADOS	GRUPO DE COMPETENCIAS	TIPO DE COMPETENCIA	COMPETENCIA
-----------------	-----------------------	---------------------	-------------

4 a 5	CONVIVENCIA Y PAZ	INTEGRADORAS	¡Me cuido a mí mismo! Comprendo que cuidarme y tener hábitos saludables favorece mi bienestar y mis relaciones.
4 a 5	PARTICIPACIÓN Y RESPONSABILIDAD DEMOCRÁTICA	INTEGRADORAS	Participo con mis profesores, compañeros y compañeras en proyectos colectivos orientados al bien común y a la solidaridad
6 a 7	PARTICIPACIÓN Y RESPONSABILIDAD DEMOCRÁTICA	COGNITIVA	Preveo las consecuencias que pueden tener, sobre mí y sobre los demás, las diversas alternativas de acción propuestas frente a una decisión colectiva.
8 a 9	PARTICIPACIÓN Y RESPONSABILIDAD DEMOCRÁTICA	CONOCIMIENTOS COGNITIVOS	Conozco y uso estrategias creativas para generar opciones frente a decisiones colectivas.
10 a 11	PARTICIPACIÓN Y RESPONSABILIDAD DEMOCRÁTICA	COGNITIVAS COMUNICATIVAS	Identifico y analizo dilemas de la vida en los que los valores de distintas culturas o grupos sociales entran en conflicto y exploro distintas opciones de solución, considerando sus aspectos positivos y negativos.

Metodología

Primera Sesión (Por grupos)

Posibles facilitadores:

- Docente titular de curso
- Docentes de la mesa de transversalidad y/o Programa transversal de Estilos de vida saludable EVS
- Docentes de las áreas afines que tengan tiempos de interacción con el grupo

Introducción (15 minutos): Se inicia analizando con los estudiantes la importancia de cuidar el cuerpo y cómo esto afecta la salud y bienestar. Se menciona de manera sencilla qué son las sustancias psicoactivas y cómo pueden afectar negativamente nuestro cuerpo y mente.

Video de apoyo:

- ¿Qué son las sustancias psicoactivas?
ICBF

https://www.youtube.com/watch?v=RZOVgy1EzO0&ab_channel=ICBFInstitucionalICBF

Historias de Vida (20 minutos): Se muestra a los estudiantes dos breves videos en los que se comparte los posibles efectos de las drogas, así como una historia de vida de alguien que superó los problemas relacionados con sustancias psicoactivas adoptando decisiones saludables.

- Nuestro Tiempo es Ahora - Prevención de Consumo de Drogas (Min Justicia y FUPAD)
<https://youtu.be/JndZ3y-KVLQ>
- Juan Luis, el exhibitante de calle que logró unir las voces del "Sí se puede"
<https://youtu.be/4TpejtnxOBc>

Discusión (15 minutos): Después de ver ambos videos, se genera una conversación sobre cómo las decisiones de una persona pueden afectar su vida y la de quienes la rodean.

Segunda Sesión (Colectiva)

Creación de caminos saludables (30 minutos): En cada grupo de estudiantes se crearán huellas para participar en el "Camino Saludable Institucional" que representarán las decisiones saludables que pueden tomar en su vida diaria para prevenir el consumo de sustancias psicoactivas.

Videos y Canciones (15 minutos): Se muestra a los estudiantes el video corto *Todo se mueve* de la agrupación musical Calle Trece, canción relacionada con el cuidado del cuerpo y la importancia de tomar decisiones saludables.

Video de apoyo: <https://youtu.be/ZoBKgEwcZwE>

Claves para el facilitador: La canción "Todo se mueve" ofrece una oportunidad interesante para reflexionar sobre el cuidado del cuerpo y la toma de decisiones saludables en los jóvenes. Aquí hay algunas ideas para guiar la reflexión:

Conciencia corporal: La canción enfatiza que el cuerpo está constantemente en movimiento y que todo tiene su propio ritmo. Esta idea puede inspirar a los jóvenes a ser conscientes de su propio cuerpo y cómo responde a diferentes actividades y estímulos. Reflexionar sobre la importancia de mantener el cuerpo activo, ya que su funcionamiento y salud están directamente relacionados con el movimiento.

Cuidado del corazón: La canción menciona que, incluso si uno es "parapléjico", el corazón sigue latiendo. Esto resalta la importancia del cuidado del corazón, que es el motor vital de nuestro cuerpo. Los jóvenes pueden reflexionar sobre cómo mantener un corazón saludable a través de hábitos como el ejercicio y una alimentación balanceada.

Superación de obstáculos: La letra sugiere que incluso en situaciones difíciles (como ser sordo), se puede sentir el ritmo. Esto puede servir como una metáfora para superar obstáculos personales y adoptar una mentalidad positiva. Los jóvenes pueden reflexionar sobre cómo enfrentar los desafíos con determinación y cómo sus acciones pueden influir en su bienestar general.

Movimiento y bienestar: La canción destaca que lo que no se mueve no mejora y puede enfermarse. A partir de esto, se puede discutir cómo el movimiento y la actividad física contribuyen al bienestar general. Los jóvenes pueden reflexionar sobre cómo pueden incorporar más movimiento en su rutina diaria y cómo esto afecta su salud mental y física.

Colaboración y comunidad: La canción sugiere que el sonido y el movimiento son contagiosos. Esta idea puede ser una puerta para reflexionar sobre cómo nuestras acciones y decisiones tienen un impacto en los demás. Los jóvenes pueden considerar cómo pueden influir positivamente en su comunidad al compartir hábitos saludables y cómo el apoyo mutuo puede fortalecer el bienestar colectivo.

Presentación de caminos (20 minutos): Cada grupo presenta sus huellas saludables y explican las decisiones que han incluido. Pueden usar imágenes, dibujos y palabras para representar las elecciones.

Se invita a los estudiantes a participar en el "Camino saludable institucional" que estará visible en un lugar común de su colegio, colocando una huella que recoja las principales conclusiones de su equipo de trabajo.

Reflexión y Compromiso (15 minutos): Lleva a cabo una reflexión grupal sobre lo que han aprendido y cómo pueden aplicar estas lecciones en su vida diaria.

Se invita a los estudiantes a hacer un compromiso personal y colectivo de cuidar su cuerpo y tomar decisiones saludables.

Me comprometo con mi cuerpo a...

Esta actividad permite a los estudiantes aprender sobre el cuidado del cuerpo, la prevención del consumo de sustancias y la importancia de tomar decisiones positivas juntos. Los recursos audiovisuales ayudan a reforzar los conceptos de manera atractiva y memorable.