

¡Decisiones, Decisiones!

Grados: 3-5

Objetivos:

- Identificar formas en las cuales las decisiones que se tomen ahora tendrán un impacto en el futuro
- Aplicar un modelo de toma de decisiones en una variedad de situaciones reales
- Identificar cómo las decisiones sensatas pueden ayudar a alcanzar metas

Materiales:

- Carteles o papel cartulina de distintos colores
- Hoja de actividades del alumno: ¡Tantas opciones! –una por alumno
- Hoja de actividades del alumno: Decisiones y opciones –una por alumno

Duración sugerida: De 2 a 3 sesiones de clase (en intervalos de 45 minutos)

Expertos al instante:

A lo largo de su vida, los alumnos tendrán que tomar muchas decisiones con respecto a su salud y bienestar. Algunas de ellas incluyen lo que deben comer, si deben mantenerse activos o no, si se deben poner bloqueador de sol o no, si se deben poner el cinturón de seguridad o un casco para andar en bicicleta, y cuánto tiempo deben dormir. A fin de cuidar de su bienestar personal, deben tomar decisiones que les ayuden a tener un balance entre el bienestar físico, social y mental/emocional. Aprender a tomar decisiones informadas y con confianza es un aspecto fundamental de esta unidad.

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

1. Bienestar físico: Cuidado general del cuerpo; actividad física (60 minutos diarios) (Higiene; patrones saludables de alimentación según las Pautas Alimenticias para los Estadounidenses del USDA 2015-2020)
2. Bienestar social: Llevarse bien con los demás en distintos entornos y en línea, lo cual incluye a amigos, familiares y maestros
3. Bienestar mental/emocional: Estar satisfecho con uno mismo y aceptarse; expresar las emociones de manera adecuada; controlar el estrés; y saber llevar las presiones, las metas y la toma de decisiones

El modelo de toma de decisiones que se introduce en esta lección es:

Paso 1: Determina la decisión que debes tomar.

Paso 2: Considera las opciones que tienes.

Paso 3: Enumera las ventajas (el impacto positivo) y las consecuencias o las desventajas (el impacto negativo) que implica cada decisión. Con algunas decisiones, quizá tengas que recopilar información o pedir ayuda a un adulto o amigo para finalizar este paso.

Paso 4: Toma la decisión. Trata de tomar la decisión que más te convenga.

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

Si lo desea, puede explicar a los alumnos que:

- Hay muchas decisiones para las cuales hay más de una o dos opciones. ¡Hay que usar la creatividad!
- La toma de decisiones suele ser un proceso continuo. Hay algunas decisiones en las que se puede cambiar de parecer si uno se da cuenta de 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 desee lo mejor para ellos.
- Al considerar las consecuencias, es importante que sean capaces de aceptar aquellas relacionadas con la decisión que hayan tomado.

Nota: Es aconsejable ser sensible a las circunstancias de cada alumno y seguir la política de la institución o del distrito escolar en lo que respecta a recolectar información de menores de edad.

Recursos adicionales

- Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades BAM! *Body and Mind* [El cuerpo y la mente]:
 - <http://www.cdc.gov/bam/safety/index.html>
 - *Choices and Consequences* [Opciones y Consecuencias] <http://www.cdc.gov/bam/life/choices.html>
 - *Feeling left out* (risky behaviors activity) [(Sentirnos Aislados – comportamientos riesgosos) <http://www.cdc.gov/bam/life/leftout.html>
 - *KABAM! Comic Creator – Help solve scenarios* [KABAM! Autor de tiras cómicas: ayuda a resolver situaciones] <http://www.cdc.gov/bam/life/kabam.html>
- Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, Health Literacy [Educación sobre la salud]: <http://www.cdc.gov/healthliteracy/learn/>
- Administración de servicios para el abuso de sustancias y salud mental: <http://www.samhsa.gov>
- Pautas alimenticias para los estadounidenses del USDA 2015-2020 <http://health.gov/dietaryguidelines/2015/guidelines/>

Procedimiento:

Sesión 1: Introducción al proceso para tomar decisiones

1. Antes de la clase, cuelgue cartulinas de diferentes colores en distintos lugares alrededor del salón.
2. Muestre a los alumnos las cartulinas de colores alrededor del salón y pídale que se paren junto a la del color que más les guste. Pida a cada grupo de niños junto a cada 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? ¿Hubo alguna consecuencia negativa por preferir un color en vez de otro? Si es así, ¿cuál fue? 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, el cual les puede servir al tomar decisiones más difíciles (por ejemplo: ¿En qué momento debo hacer la tarea? ¿A qué hora voy a estudiar para un examen? ¿Con quién voy a jugar en el recreo? ¿Dónde me voy a sentar durante el almuerzo?).
3. Divida a los alumnos en grupos según el color que eligieron o forme nuevos grupos pequeños, y presénteles una de las siguientes situaciones en las que se deben tomar una decisión. Pida a cada grupo que llegue a una decisión.
 - Tema de bienestar físico:** Nuestra clase se ha ganado una fiesta y tenemos que escoger entre tener recreo adicional o una fiesta de pijamas. ¿Cuál debemos escoger?
 - Tema de bienestar social:** Durante el almuerzo, te sientas con dos amigos, Jamie y Chris. Cuando Jamie se levanta a tirar su basura, Chris se burla de los zapatos que lleva Jamie. ¿Qué debes hacer?
 - Tema de bienestar mental/emocional:** A muchos de tus amigos les permiten ver un programa de televisión que a ti no te permiten ver porque pasa después de tu hora de ir a la cama. Cada vez que tus amigos hablan del programa, sientes que te hacen a un lado. ¿Qué puedes hacer para no sentirte así?
4. 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, analicen lo siguiente:
 - ¿Fue fácil o difícil llegar a una decisión?
 - ¿Quedaste satisfecho 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 cada vez que tienes que tomar una decisión importante?
 - ¿Cuáles son algunas de las decisiones importantes que has tenido que tomar?

5. Diga a los alumnos que muchas de las decisiones que tomen *hoy* podrían influir en su vida a medida que crezcan. ¿Se les ocurren algunas decisiones que tengan que tomar en este momento las cuales podrían tener un impacto en su vida el próximo mes? ¿El año próximo? ¿Después de la escuela primaria? ¿Cuándo estén en la escuela secundaria?
6. Reparta a los alumnos la hoja de actividades “¡Tantas opciones!” y pídales que elaboren una lista de seis decisiones que hayan tomado el día o la semana anterior (lo pueden hacer de forma individual o en grupo). Pídales que incluyan los tres aspectos del bienestar (físico, social, mental/emocional) al escribir las decisiones. Es probable que tenga que darles algunos ejemplos a los alumnos menores, tales como decidir a qué hora levantarse, qué desayunar, qué ropa ponerse o a qué hora hacer la tarea. Luego pídales que sigan las instrucciones para hacer el resto de la hoja de actividades. *Es posible que a esta edad los niños no comprendan el efecto que puede tener en su vida futura lo que coman, el grado de actividad que tengan, cuántas horas duerman, si se cepillan los dientes o si hacen la tarea. Tal vez tenga que ayudarles a tener en cuenta los efectos a largo plazo.*
7. Pida a algunos voluntarios que elijan una decisión de su lista y que expliquen al resto de la clase los pasos que siguieron para tomarla. Si es posible, resalte una decisión relacionada con el bienestar personal (físico, social, mental/emocional). Si lo desea, escriba en la pizarra algunos de los pasos que se siguieron. Pregunte a los alumnos por qué sería importante seguir un proceso paso a paso del cual valerse al tomar decisiones importantes.

Sesión dos: ¡Prueba a tomar decisiones!

1. Reparta a los alumnos la hoja de actividades “Proceso para tomar decisiones” y repase con ellos el proceso, el cual se encuentra en la segunda página. Déjelos que escojan entre las situaciones que se dan en la primera página o proporcione una situación distinta a cada grupo para que la analice. Si los alumnos tienen acceso a computadoras, podrían tener la opción de ver las situaciones que se muestran en KABAM! Comic Creator Share (<http://www.cdc.gov/bam/life/kabam.html>). Recuerde a los alumnos que, si bien podría haber otros procesos con otros pasos, todo proceso debe considerar los pros y los contras de cada opción posible.
2. Lea en voz alta el relato de la hoja de actividades a los alumnos y pídales que llenen la hoja de trabajo de forma individual, en grupos o con toda 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, pídales que justifiquen su decisión siguiendo el modelo con el que han trabajado.

3. Pida a los grupos que vuelvan a leer la situación que se encuentra al principio de la lección y que apliquen el modelo de toma de decisiones a ese escenario. Utilice la Hoja de actividades 3: Modelo de hoja de registro. ¿Tomaron la misma decisión los alumnos tras seguir el modelo o cambiaron de parecer?
4. Diga a los alumnos que muchas decisiones se toman teniendo en cuenta cómo queremos que sea nuestra vida o a qué cosas aspiramos en el futuro. Por ejemplo, puede que ellos decidan ahorrar su dinero en lugar de gastarlo para poder comprarse una bicicleta, un juego o un juguete. O bien, podrían decidir desayunar alimentos nutritivos para que les vaya bien en el examen de ciencias y tengan energía suficiente para jugar baloncesto. Quizá deseen hacer ejercicio todos los días a fin de tener un corazón saludable cuando sean más grandes. Pida a los alumnos que compartan algunas decisiones que hayan tomado, las cuales les ayudarán en el futuro.
5. Reparta las hojas. Pida a cada alumno que escriba:
 - a. Algo que desee tener o lograr en el futuro, y lo cual se relacione con el bienestar. (El futuro puede ser esta semana, dentro de un mes, dentro de un año e incluso después de la primaria o cuando esté en la escuela secundaria).

Algunos ejemplos podrían ser:

 - Aspecto físico:** Formar parte de un equipo deportivo; ponerse equipo de protección al andar en bicicleta; dormir ocho horas todos los días; hacer ejercicio o jugar durante un mínimo de 60 minutos todos los días; consumir una variedad de alimentos (frutas, verduras, granos enteros, proteína magra y productos lácteos).
 - Aspecto social:** Hacer nuevos amigos durante el recreo; unirse a un club o realizar otras actividades en la escuela, en el departamento de actividades recreativas o en la biblioteca de la localidad; decir que no al tabaco, al alcohol y a otras drogas.
 - Aspecto mental/emocional:** Leer todos los días; expresar sus sentimientos de alegría o de tristeza a amigos o familiares; aprender un nuevo concepto de matemáticas (incluso si es muy difícil); hacer la tarea todos los días; buscar un quehacer de la casa que ayude a mi familia y hacerlo.
 - b. Por lo menos una decisión que pueda tomar ahora, la cual le ayude a alcanzar esa meta.
 - c. Una persona o fuente que pueda ayudarle.
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 consultarlo en el futuro.

Tú decides: *Esto puede servir para reafirmar la toma de decisiones con los alumnos y se puede integrar a la lección o servir como extensión de la misma.*

Pida a los alumnos que apliquen el modelo de toma de decisiones que exploraron con la decisión que tengan que tomar o con una de las decisiones a continuación; pueden trabajar solos o con un compañero.

Bienestar físico:

Tienes que ponerte al día con algunos trabajos que no hiciste cuando estuviste enfermo. El maestro te pregunta si quieres hacerlos después de clases o durante el recreo. ¿Qué debes hacer?

Bienestar social:

Dos de tus amigos discuten en cuanto a quién tendrá primero el balón en el juego de baloncesto. ¿Qué debes hacer?

Bienestar mental/emocional:

Uno de tus amigos siempre se estresa y preocupa cuando tiene un examen. ¿Qué debes hacer?

Conexiones con la familia:

Pida a los alumnos que determinen junto con sus familiares una decisión que tengan que tomar y la cual tenga que ver con todos ellos. Algunas que podrían considerar son: lo que harán juntos el próximo día que tengan de descanso, cómo podrían llevar una vida físicamente activa, qué comerán en la cena o si la familia debe tener una mascota. Luego pídale que sigan el proceso para tomar decisiones a fin de tomar la mejor decisión teniendo en cuenta las ventajas y las consecuencias de cada una de las opciones.

Para ver otras herramientas que sirven para ampliar el aprendizaje fuera del salón de clases, consulte las actividades *De la escuela a la casa* en el sitio JuntosContamos.com. Comiencen juntos las actividades en la escuela y anime a los alumnos a que las continúen con su familia.

Conexiones con la comunidad:

Invite a un pediatra, un 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 proporcionadas como ejemplo (físico, social, mental/emocional). Pida a los alumnos que preparen preguntas con anticipación para hacérselas al invitado. Anímelos a que compartan con otras clases lo que hayan aprendido.

Correlación de normas:

Normas nacionales de educación sobre la salud

- Los alumnos comprenderán conceptos relacionados con fomentarla la salud y la prevención de enfermedades para mejorar la salud.

- Los alumnos demostrarán su capacidad para tomar decisiones a fin de mejorar su estado de salud.
- Los alumnos demostrarán su capacidad para fijarse metas a fin de mejorar su estado de salud.
- Los alumnos demostrarán su capacidad para abogar por la salud personal, familiar y comunitaria.

SHAPE America, Normas nacionales de educación física

- Discutir la relación que existe entre la actividad física y el buen estado de salud.
- Brindar comentarios correctivos de forma respetuosa a compañeros.

Normas comunes básicas para los estados: Hablar y escuchar

- Participar activamente en una amplia variedad de conversaciones (de persona a persona, en grupo y dirigidas por un maestro) con diversos socios, construyendo sobre ideas propuestas por compañeros y expresando las propias claramente.
- Escribir artículos de opinión sobre el tema, sustentando el punto de vista con razonamientos, datos e información.

Hoja de Actividades del Alumno: ¡Tantas Opciones!

¿Qué debo comer? ¿A qué hora me debo acostar? ¿Debo usar casco para andar en bicicleta? ¿Has intentado alguna vez tomar decisiones como éstas? Cuesta creerlo, ¡pero muchas de las decisiones que tomes hoy tendrán un impacto en tu vida incluso cuando seas grande! Por eso es importante pensar bien cuál es la mejor decisión que puedes tomar.

A) Primero, elabora a continuación una lista de cinco decisiones que hayas tomado ayer o la semana pasada. Ejemplo: Ayer decidí entre jugar fútbol 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/emocional.

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

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

G) Encierra en un círculo todas las decisiones que creas que podrían repercutir en tu vida cuando seas grande.

H) Escoge una de las decisiones que has encerrado en un círculo y completa los enunciados siguientes.

Mi decisión podría repercutir en mi vida cuando sea grande porque:

Tomaría o no tomaría esa decisión nuevamente porque:

Hoja de Actividades del Alumno: Decisiones y Opciones

¡A veces cuesta tomar una decisión! Lee el relato siguiente y sigue el proceso para tomar decisiones a fin de ayudar a nuestros amigos a decidir qué hacer.

Situación 1:

Todas las mañanas, el papá de Reuben lo lleva a la escuela. La mayoría de las veces, su papá no prepara desayuno porque espera que Reuben se lo prepare solo. Reuben dice que no tiene dinero para comprar algo para desayunar en la escuela. ¿Qué puede hacer Reuben para poder desayunar todas las mañanas?

Situación 2:

Durante el recreo, Juniper juega con el mismo grupo de amigos y siempre queda con el mismo grupo cuando se forman equipos.. Algunos niños no entienden por qué no juega con los demás niños durante el recreo y le preguntan: “¿Por qué no juegas con nosotros? ¿Por qué siempre juegas con los mismos?”. ¿Qué debe hacer Juniper?

Situación 3:

Todos los días durante el almuerzo decidimos juntos con quién nos sentaremos en la mesa de la clase de la maestra Gilbert. Siempre hay una discusión porque todos se quieren sentar con Juan y Bryce, pero nadie se quiere sentar con MacKenzie. ¿Qué debes hacer?

Situación 4:

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

Situación 5:

A los alumnos de la escuela College Park les dejan tarea todos los días. Tienen que leer 30 minutos y hacer ejercicios de matemáticas. Esta semana les dejaron un proyecto que consiste en diseñar y elaborar una oruga que parezca de verdad. Marisol deja su tarea en la escuela y no la hace. Sus padres no saben que ella hace eso. Ellos reciben una llamada en la que les dicen que Marisol no ha estado cumpliendo con sus tareas diarias. ¿Qué debe hacer Marisol?

Proceso para tomar decisiones

Paso 1: Determina la decisión que debes tomar.

Paso 2: Considera las opciones que tienes.

Paso 3: Enumera las ventajas (el impacto positivo) y las consecuencias o las desventajas (el impacto negativo) que implica cada decisión. Con algunas decisiones, quizá tengas que recopilar información o pedir ayuda a un adulto o amigo para finalizar este paso.

Paso 4: Toma la decisión. Trata de tomar la decisión que más te convenga.

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

Ayudemos a Nuestros Amigos a Tomar una Decisión

Paso 1: ¿Qué decisión se tiene que tomar? ¿Tiene que ver con el aspecto físico, social, mental/emocional, o con más de un aspecto?

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 balance que debe haber entre el bienestar físico, social y mental/emocional.
