

## ¡Decisiones, Decisiones!

**Grados: K- 2**

### Objetivos:

- Señalar la forma en la que las decisiones influyen en el bienestar.
- Aplicar un modelo de toma de decisiones en varias situaciones.

### Materiales:

- Papel de cartulina de diferentes colores
- Hoja de actividades del alumno: “¡Decisiones, decisiones!” (una por alumno).
- Hoja de actividades del alumno: “Mis decisiones” (una por alumno).
- Libro de un cuento relacionado con la temática de toma de decisiones (véanse las sugerencias ofrecidas en la lección).

**Duración sugerida:** 2 sesiones en intervalos de 45 minutos.

### Expertos al instante:

A lo largo de su vida, los alumnos tendrán que tomar muchas decisiones respecto a su salud y su bienestar. Por ejemplo, algunas de ellas tienen que ver con la alimentación; si deben mantenerse activos o no; si deben ponerse bloqueador solar o no; si deben ponerse el cinturón de seguridad o un casco para andar en bicicleta; o cuánto tiempo deberían dormir. A fin de cuidar de su bienestar personal, deben tomar decisiones que les ayuden a tener un equilibrio entre la salud física, social, mental y emocional. El aprender cómo tomar decisiones fundamentadas y con seguridad en relación con la salud es un aspecto primordial de esta unidad.

Durante esta lección, los alumnos aprenderán un proceso para tomar decisiones y tendrán la oportunidad de aplicarlo en distintas situaciones relacionadas con el bienestar.

Como aprendieron en la lección 1, los tres aspectos del triángulo del bienestar son:

1. **“Mi cuerpo: Bienestar físico”:** cuidado general del cuerpo, como la actividad física (60 minutos diarios), la higiene diaria y los patrones saludables de alimentación según las Pautas alimenticias para los estadounidenses del USDA 2015-2020.
2. **“Mis amigos y mi familia: Bienestar social”:** llevarse bien con los demás en distintos entornos y en internet, lo cual incluye amigos, familiares y maestros.
3. **“Mi mente y mis sentimientos: 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:** ¿Qué decisión debes tomar?

**Paso 2:** ¿Cuáles son las opciones que tienes? ¡Haz una lista de todas ellas!

**Paso 3:** Elabora una lista de los *pros* (las cosas buenas que podrían suceder) y los *contras* (las cosas malas que podrían suceder) de cada opción. En el caso de algunas opciones, puede que tengas que buscar información o pedir ayuda a un adulto.

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

**Paso 5:** Medita 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. Con la mayoría de las decisiones 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 que les vaya bien en la vida.
- Al considerar las consecuencias, es importante que sean capaces de aceptar las que tengan que ver con la decisión que hayan tomado.

Nota: Como de costumbre, 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 [Cuerpo y mente] <http://www.cdc.gov/bam/safety/index.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 la salud mental [www.samhsa.gov](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 las cartulinas de colores en distintos lugares del salón.
2. Muestre a los alumnos las cartulinas de colores que hay alrededor del salón y pídale que se paren junto a su color favorito. Pida a los niños de cada grupo que está 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? ¿Sucedió algo malo por escoger un color en lugar de otro? Si es así, ¿qué fue lo que sucedió?
3. Pida que vuelvan a sus lugares 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, aprenderán una manera que les puede servir para tomar decisiones difíciles (por ejemplo: ¿Con quién jugaré a la hora del recreo? ¿Cómo gastaré el dinero que me dan mis padres? ¿Dónde me voy a sentar durante el almuerzo?).
4. Introduzca el proceso de toma de decisiones de la sección “Expertos al instante”. Si lo desea, podría hacer un gráfico de consulta para colocarlo en el salón.
5. Lea un cuento a la clase, el cual tenga que ver con la toma de decisiones. Explique que emplearán el proceso de toma de decisiones para pensar en las opciones que tienen los personajes. Los libros que se podrían utilizar son:
  - Quique Duerme Fuera de la Casa de Bernard Waber
  - What Will It be Penelope? de Tori Corn
  - Lo haré después de Louise Tidd
  - Los Osos Bears y el Doble Reto de Stan y Jan Berenstain
6. A medida que lea, deténgase en los puntos adecuados a fin de analizar los pasos del 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. Pídale que hablen con un compañero en cuanto al 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 crezcan, tendrán la oportunidad de tomar más decisiones por su cuenta. Sin embargo, al igual que el personaje del cuento, ellos 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, pídeles 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: ¡Prueba a 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. My Choices Make Me Who I Am por David y Mutiya Vision
  - b. Do I Have To?: Kids Talk About Responsibility de Nancy Loewen
  - c. Ser responsable de Cassie Mayer
2. Así como las decisiones que toman los personajes del libro, explique que los alumnos tienen que tomar decisiones todos los días y que muchas de ellas tienen que ver con el triángulo del bienestar. Pídeles 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 de bienestar pensaron?
3. Explique que ellos tienen que tomar decisiones que tienen que ver 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 relacionada con los tres

aspectos, se mantienen fuertes y balanceados como el triángulo, lo cual les puede ayudar a ser más sanos y felices.

4. Pida a los alumnos que cierren los ojos y que hagan de cuenta 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 una decisión que tendrán que tomar “hoy” que tenga que ver con el cuerpo, una decisión que tendrán que tomar “hoy” que tenga que ver con la mente y los sentimientos, y una decisión que tendrán que tomar “hoy” que tenga que ver con los amigos y familiares. Repasen la hoja de actividades y pídale 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 de esto y luego pídale que trabajen con un compañero para completar la hoja de trabajo “Mis decisiones”.
5. Recorra el salón mientras los alumnos trabajen y proporcione ayuda según sea necesario. Es posible que a los alumnos más pequeños les tenga que dar ejemplos de decisiones, tales 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 ese acto? ¿Qué otra opción tenía? ¿En qué se habría beneficiado o perjudicado por *no* cepillarse los dientes? ¿Tomó el alumno la mejor decisión?]
7. Diga a los alumnos que tomamos muchas decisiones 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 poder concentrarse en la escuela y tener energía suficiente para jugar baloncesto. Quizá deseen hacer ejercicio todos los días a fin de tener un corazón saludable en su vida futura. Explique que las decisiones en cuanto al bienestar que tomen en el presente les ayudarán no solamente ahora, sino que les servirán para gozar de bienestar mañana, al día siguiente y en el futuro. Pida a los alumnos que compartan algunas decisiones que hayan tomado y las cuales les ayudarán en el futuro.

**¡Tú decides!** *Esto puede servir para reafirmar la toma de decisiones con los alumnos y se puede integrar en la lección o ampliar la misma.*

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

### **Bienestar físico:**

Tu amigo solo se come el postre del almuerzo que le preparan sus padres y quiere que tú hagas lo mismo. ¿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 o emocional:**

Cada vez que tu mejor amigo se burla de ti te sientes sumamente lastimado. No estás seguro de si tu amigo sabe que sus bromas te hacen sentir triste. ¿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 las analicen con el proceso de toma de decisiones y que consideren los pros y contras de cada opción.

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 [es.TogetherCounts.com](http://es.TogetherCounts.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 agente de policía o un deportista a la clase para que hable de la importancia de tomar decisiones que ayuden al bienestar. Determinen con qué aspecto del bienestar se relacionan las decisiones (Mi cuerpo, Mis amigos y mi familia, o Mi mente y mis sentimientos). 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 la educación sobre la salud***

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

- Harán una demostración de su capacidad para tomar decisiones a fin de mejorar su estado de salud.
- Harán una demostración de su capacidad para pugnar por la salud personal, familiar y comunitaria.

## **SHAPE America, Normas nacionales de educación física**

- Explicar la relación que existe entre la actividad física y el buen estado de salud.
- Brindar comentarios correctivos de forma respetuosa a compañeros.
- Demostrar una conducta personal y social responsable de respeto a sí mismo y a los demás.

## **Normas comunes básicas para los estados**

Kindergarten:

### **Hablar y escuchar**

- Comprensión y colaboración:
  - Participar en conversaciones de colaboración con diversos compañeros sobre temas y textos de nivel de kindergarten, y en las cuales participen compañeros y adultos en grupos pequeños y grandes.
- Presentación del conocimiento y de ideas:
  - Hacer dibujos y otras presentaciones visuales de descripciones, como se desee a fin de proporcionar más detalles.
  - Hablar de manera audible y expresar pensamientos, sentimientos e ideas con claridad.

### **Lectura: Literatura**

- Ideas y detalles principales:
  - Con ayuda y apoyo, hacer y responder preguntas sobre los detalles principales de un texto.
- Nivel de lectura y grado de complejidad del texto:
  - Participar activamente en actividades de lectura en grupo con propósito y comprensión.

Primer grado:

### **Hablar y escuchar**

- Comprensión y colaboración:
  - Participar en conversaciones de colaboración con diversos compañeros sobre temas y textos de nivel de primer grado, y en las cuales participen compañeros y adultos en grupos pequeños y grandes.
- Presentación del conocimiento y de ideas:
  - Si es apropiado, agregar dibujos u otras imágenes a las descripciones a fin de aclarar ideas, pensamientos y sentimientos.
  - Redactar oraciones completas cuando sea apropiado según la tarea y la situación.

## **Lectura: Literatura**

- Ideas y detalles principales:
  - Hacer y responder preguntas sobre los detalles principales de un texto.

Segundo grado:

## **Hablar y escuchar**

- Comprensión y colaboración:
  - Participar en conversaciones de colaboración con diversos compañeros sobre temas y textos de nivel de segundo grado, y en las cuales participen compañeros y adultos en grupos pequeños y grandes.
- Presentación del conocimiento y de ideas:
  - Redactar oraciones completas cuando lo amerite la tarea y la situación, a fin de brindar los detalles o las aclaraciones que se soliciten.

## **Lectura: Literatura**

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

## ¡Decisiones, decisiones! Hoja de trabajo del alumno

¿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 Televisión Solo



### Jugar Afuera Con Mis Amigos



## Mis decisiones: Hoja de trabajo del alumno

**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 en Cuanto a Mi Cuerpo



O BIEN

### Mi Decisión en Cuanto a Mi Mente y Mis Sentimientos



O BIEN

### Mi Decisión en Cuanto a Mis Amigos y Familiares



O BIEN