

# SESIÓN

## UN FUTURO SALUDABLE

# Sesión

Un futuro  
saludable<sup>1</sup>



## ¿QUÉ BUSCAMOS?

Que las y los estudiantes valoren la importancia de practicar estilos de vida saludables que contribuyan al logro de sus proyectos de vida.



## MATERIALES

- ⦿ Hojas bond
- ⦿ Plumones
- ⦿ Lapiceros
- ⦿ Hojas con historias para dramatizar



## DESTINATARIOS

- ⦿ Estudiantes de 5to grado de educación secundaria (VII ciclo de EBR)

## PRESENTACIÓN



15 minutos

Recordamos a nuestros estudiantes la sesión trabajada sobre estilos de vida saludables. Les pedimos que mencionen qué prácticas o hábitos son saludables para el desarrollo de las y los adolescentes.

Recogemos sus respuestas y reforzamos las ideas

1. Adaptado de MINEDU (2008) Conversando con las y los adolescentes de estilos de vida saludables, sexualidad y prevención de ITS/VIH y SIDA. Págs. 270- 273.

Conversamos con nuestros estudiantes sobre las siguientes preguntas:

- ¿Cómo se imaginan que serán de aquí a 10 años?
- ¿Qué trabajo u ocupación les gustaría tener?
- ¿Con quién o quienes les gustaría vivir?
- ¿Cómo les gustaría que fuera el mundo que habitarán en el futuro?

Les decimos que en la sesión de hoy veremos cómo estos estilos de vida pueden afectar nuestros proyectos futuros.

## DESARROLLO



55 minutos

Solicitamos a nuestros estudiantes que se formen en cinco grupos. Les mencionamos que cada grupo dramatizará una historia. Para ello, les entregaremos por escrito lo que van a dramatizar considerando 15 minutos de preparación.

### Grupo A:

Dramatizarán una situación ficticia, en la cual el personaje principal practicaba estilos de vida saludables cuando era adolescente. Ahora que tiene 28 años, deben inventarle un proyecto de vida casi realizado.

### Grupo B:

Dramatizarán el caso ficticio de un adolescente que a los 18 años se entera que tiene VIH y lo que sucede con sus sueños y sus proyectos.

### Grupo C:

Dramatizarán el caso ficticio de una adolescente de 15 años que le cuenta a una amiga que su hermano está consumiendo drogas y cómo esta situación está afectando su relación con su esposa e hijos y su situación laboral.

### **Grupo D:**

Dramatizarán una situación ficticia en la que una adolescente que pregunta a su mejor amiga por qué está tan delgada y ya no tiene ganas de estudiar, ni de compartir con sus compañeros y compañeras. La amiga se molesta y le dice que seguro que está celosa de su cuerpo delgado y de su capacidad para mantener una dieta estricta y que ya no quiere juntarse con ella.

Terminado el tiempo, representarán uno a uno sus historias ante sus compañeros

Luego, agradecemos las participaciones y preguntamos a las y los estudiantes:

- ¿Qué estilos de vida tenían los personajes de las dramatizaciones?
- ¿En qué afectaban estos estilos o hábitos a sus metas de vida?
- ¿Qué otros hábitos que no son saludables pueden afectar nuestros proyectos futuros?
- ¿Qué hábitos saludables contribuyen al logro de nuestros proyectos futuros?

### **Por ejemplo**

#### **Hábitos no saludables:**

Consumo de alcohol o tabaco, consumir alimentos con exceso de grasa, tener relaciones sexuales a temprana edad y sin tomar medidas de protección, no hacer ningún ejercicio, no asearse diariamente, dormir muy pocas horas al día.

#### **Hábitos saludables:**

Comer sano, dormir las horas correctas, hacer deportes, etc.

Luego de conversar sobre estos aspectos les pedimos que cada grupo elabore una lluvia de ideas sobre medidas que los personajes de las historias dramatizadas, podrían haber tomado para evitar afectar su proyecto de vida.

Con estas y otras ideas, cada estudiante personalmente, elabora una carta a un o una adolescente imaginario, a quien le recomiendan comportamientos saludables y le explican por qué son importantes para lograr su proyecto de vida.

## CIERRE



10 minutos

Reflexionamos con nuestros estudiantes que:

- Los adolescentes que se proponen metas para el futuro, suelen asumir una actitud responsable de cuidado y protección de su propio bienestar. Reconocen que el futuro les pertenece y que depende de ellos.
- Los estilos de vida saludables crean condiciones para que podamos desarrollar nuestras metas y proyectos futuros.

### DESPUÉS DE LA HORA DE TUTORÍA



Pedimos a los estudiantes que escriban las ventajas y desventajas de tener un proyecto de vida y las ventajas y desventajas de vivir el momento sin pensar en el futuro. Luego que lo compartan con sus familiares más cercanos.