

Promoviendo el autocuidado en mi comunidad

3.º y 4.º GRADO

¡Hola!

Ser ciudadanas o ciudadanos implica tener los mismos derechos y deberes, participando activamente en la vida social, política y económica de nuestra comunidad y en la sociedad.

¡Pero hay más! Cuando ejercemos nuestros derechos y deberes, contribuimos al bien común; es decir, en beneficio de todas y todos. Esta semana reflexionaremos sobre la importancia de ejercer una ciudadanía activa promoviendo acciones de autocuidado en nuestra comunidad para contribuir al logro de un cambio positivo.

¡Empecemos!

Si tienes alguna dificultad para realizar la actividad solicita el apoyo de un familiar.



Primero, ¿qué necesitamos?

- Lapiceros de colores
- Cuaderno u hojas isi son de reúso, mejor!
- Mucha creatividad
- Responsabilidad
- Motivar e incluir a mi familia





Segundo, ¿qué haremos?

El autocuidado en la comunidad responde a toda acción o compromiso que asumimos entre sus integrantes para cuidarnos o contribuir al logro de un cambio positivo. Una excelente forma de ejercer ciudadanía es promover el autocuidado, cuidándonos unas/os a otras/os y siendo responsables de nuestras acciones. Toda pequeña o gran acción impacta en nuestra comunidad e impulsa positivamente a nuestros objetivos en común. No podemos bajar los brazos, debemos seguir protegiéndonos y cuidar nuestro bienestar. Por ello reflexionaremos sobre la importancia de ejercer nuestra ciudadanía y aprenderemos a promover acciones de autocuidado en nuestra comunidad. ¡Empecemos ya!

Tienes 40 minutos para cada actividad.
¿Preparada/o?



Actividad

Reflexionamos qué significa ser ciudadana o ciudadano



¡Atentalo!, Que aquí entramos de lleno al desarrollo

Acomódate en el espacio de tu casa asignado para realizar con tranquilidad tus actividades. Recuerda lavarte las manos y desinfectar los útiles que utilizarás para evitar enfermarte y tener un buen estado físico y emocional.

Recuerda registrar tus reflexiones de manera escrita u oral (grabando un audio), ya que después volverás a emplear esta información.

Identifica la situación:

¿Qué significa ser ciudadana o ciudadano?

Es aquella persona que goza de derechos y deberes. El ejercicio de la ciudadanía te permite integrarte a la sociedad con libertad y seguridad, sabiendo que tienes derechos que deben ser respetados y deberes que debes de cumplir para con tu sociedad y en aras del bien común. El actuar de cada una/o de las/os integrantes de una sociedad aporta e influye positiva o negativamente en el entorno. El hacer o dejar de hacer algo tiene consecuencias en la sociedad; por ejemplo, tu derecho y deber de votar

en la elección de tus autoridades, es relevante para el futuro de la ciudad y el país. Las y los ciudadanos del Perú se encuentran protegidas/os y amparadas/os ante la ley, sin importar su cultura, raza, religión, costumbre, creencias u otros. Respetar y valorar culturas distintas a la nuestra nos lleva al concepto de ciudadanía intercultural y a conversar sobre cómo forjar nuestra identidad nacional a partir de ella.

El ejercicio de una Ciudadanía Intercultural¹ consiste en:

“Participación real y activa de las personas en la construcción de la sociedad y en su transformación. Se realiza a partir de la asunción de los deberes y derechos formales para incorporarlos a la vida cotidiana en todos los terrenos, políticos, económicos y culturales”.

Sin embargo, cuando partimos de situaciones concretas reconocemos que somos diferentes, con diversas necesidades sociales y económicas, muchas veces, concebidas por situaciones de desigualdad. Por eso, la ciudadanía activa implica luchar por el bien común, reconociendo la igualdad de derechos de todas y todos.

Te invitamos a ver el video **Ideas en Acción - Testimonio de participantes**, en el que un grupo de estudiantes nos explica cómo ejerce su ciudadanía.

<https://bit.ly/3q1oBWu>



Estudiantes de todo el Perú nos demuestran, que sus ideas y proyectos pueden contribuir a un cambio significativo en sus comunidades y el país. Como puedes ver, parte importante de ejercer la ciudadanía es participar y actuar para mejorar nuestra realidad. Antes se pensaba que las niñas, los niños y adolescentes no podían aportar a sus comunidades, pero ahora se reconoce su derecho a opinar, comprendemos que sus aportes son valiosos y que el ejercicio de su ciudadanía puede beneficiar a todas y todos. Una forma de incidir en la realidad es a través de los espacios de participación que se promueven desde la escuela, identificando diferentes asuntos públicos de interés para contribuir al cambio.

¹ Extraído de Gutiérrez, Neydi; Fletes, Ángela. (s/f) Fundación Ford. Manual de educación ciudadana intercultural y autónoma. Módulo 5. Hacia una ciudadanía Intercultural. (p.10) Recuperado de <https://bit.ly/3q45drZ> el 25 de noviembre de 2020.

Ahora lee y analiza la siguiente infografía:

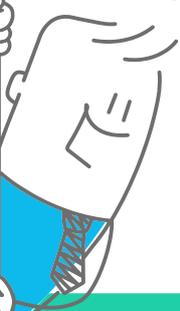


Tu proyecto de vida responde a tus objetivos y metas personales, pero también se relaciona con las expectativas que tienes de tu sociedad y/o comunidad. Si esperas a que en el futuro tu sociedad sea más justa, más diversa y con oportunidades iguales para todas y todos, puedes contribuir a que eso suceda con tu proyecto de vida.

Tu reto es:

Reflexiona y escribe en una hoja: **¿Cómo influye mi proyecto de vida en mi comunidad?**

Identifica aquellas acciones de tu proyecto de vida que pueden beneficiar a los demás. Por ejemplo, tu proyecto de vida puede considerar comunicar las costumbres de tu comunidad y promover su reconocimiento, defender los derechos de las personas que se comunican en una determinada lengua o diversificar la producción en la chacra de tu familia para contribuir a una alimentación diversa. Las posibilidades son muy amplias, piensa en lo que deseas de tu futuro y vincúlalo a lo que deseas para el futuro de tu comunidad. Comparte tus ideas con alguien cercano e invítala o invítalo a hacer lo mismo.



Actividad

Aprendemos a promover acciones de autocuidado en nuestra comunidad



¡Tú mismo eres!

Busca un espacio donde puedas continuar con tus actividades académicas, con tranquilidad. Ponte cómoda o cómodo y recuerda lavarte las manos y desinfectar los útiles que utilizarás.

Identifica la situación:

En algún momento se pensaba que la ciudadanía involucraba solo a los adultos, pero hoy en día se tiene claro que las niñas, los niños y adolescentes son actores claves en el desarrollo de la sociedad. Una forma de ejercer nuestra ciudadanía en el contexto actual es cuidándonos y cuidando de los demás, promoviendo un lugar seguro para todas y todos. Leamos la historia de Elizabeth. ¡Veámosla!

“A raíz de la pandemia, mi papá, un adulto de 60 años, decidió ser parte de un colectivo de jóvenes para ayudar a las personas con bajos recursos que enfermaban del COVID-19. Al principio, nos preocupaba que participase de reuniones, ya que, aunque protegido, siempre estaba la posibilidad de que se contagiara. Suele recibir llamadas para entregar medicinas, dejar balones de oxígeno, participar de actividades pro fondos para recaudar dinero en favor de las familias de bajos recursos con algún miembro enfermo. Él me mencionó que en una comunidad todas y todos debemos contribuir en el desarrollo, que no solo es responsabilidad de nuestras autoridades sino de todas y todos; es la única manera de salir adelante como comunidad, si nos cuidamos entre todas y todos sus miembros, todas y todos ganamos. La actitud de mi papá me ha motivado a organizarme con un grupo de amigas y amigos para que, mediante el uso de la tecnología, promovamos el cuidado de la salud y las medidas de distanciamiento social. Nuestra tarea no es fácil, pero nos sentimos bien haciendo algo por nuestra comunidad”

Reflexiona y responde las siguientes preguntas:

- ¿Qué entiendes por autocuidado?
 - ¿Consideras que Elizabeth está ejerciendo su ciudadanía?
 - Menciona cómo tus acciones vienen contribuyendo al beneficio de tu comunidad.
 - En tu escuela o comunidad, ¿han desarrollado algún proyecto o actividad para el beneficio de estas? ¿Qué las y los motivo a hacerlo?
- Muchas veces, los adultos con su ejemplo nos motivan a realizar acciones positivas para con nuestra comunidad, como el caso de Elizabeth, quien decidió unirse con sus amigas y amigos, y hacer uso de su ciudadanía promoviendo mensajes de autocuidado a través de las redes sociales gracias el ejemplo y consejos de su papá.
 - Todas y todos debemos desarrollar un comportamiento prosocial, que hace referencia a la acción voluntaria en beneficio de otras personas o la sociedad en su conjunto.
 - El autocuidado no solo tiene que ver con el aspecto físico, sino con el cuidado de todas las dimensiones de la persona, ello involucra el aspecto físico, mental y espiritual. Por ejemplo, para cuidar nuestro aspecto físico debemos tener una alimentación sana y balanceada, practicar deportes, actividades recreativas, entre otros. En el aspecto mental, podemos evitar los pensamientos negativos, dedicar tiempo a la lectura, mantener una comunicación asertiva con quienes nos rodean, no permitir ningún tipo de violencia, etc. Por último, en el aspecto espiritual, podemos practicar la meditación, reflexionar sobre nuestras acciones, orar, etc.
 - Recuerda que cuantas más acciones positivas promovamos en nuestra comunidad esta será cada vez mejor para todas y todos.

Sabías que:

El comportamiento prosocial nos permite aportar de manera significativa a la construcción de una mejor sociedad. Las personas que tienen un comportamiento prosocial hacen la diferencia en la vida de las personas. Por ejemplo, quienes brindan consuelo o apoyo a quienes pasan por situaciones difíciles aportan con esperanza y fuerza a quienes se encuentran desvalidos. No nacemos con esta característica, la desarrollamos a partir de la experiencia.



Tu reto mayor es: Y a ti, ¿en qué te gustaría ayudar?

Lee, subraya o resalta dos o tres cosas en las que te gustaría participar, y luego escribe dos ideas propias a realizar en tu escuela y comunidad.

En tu colegio:

- Motivar la aceptación y participación de las nuevas y los nuevos estudiantes en el colegio o en la clase.
- Motivar la aceptación y participación de aquellas/os estudiantes que puedan sentirse rechazadas/os o excluidas/os.
- Trabajar junto a otras y otros estudiantes campañas en contra de la agresión y el maltrato escolar.
- Apoyar a otras y otros estudiantes en las tareas escolares que les resulten difíciles.
- Trabajar junto a otras y otros estudiantes campañas para promover el autocuidado de la salud.

Escribe en las siguientes líneas las acciones que te gustaría implementar en beneficio de tu escuela:

1. _____

2. _____

En tu comunidad:

- Hacer campañas de ayuda para personas en situación vulnerable: recolectando alimentos, ropa, etc.
- Enseñar, de manera gratuita, algún tema artístico o académico a través de las redes sociales a los niños de tu comunidad.

- Participar de manera colectiva junto a otras y otros jóvenes las problemáticas sociales que aquejan a tu comunidad.

Escribe en las siguientes líneas las acciones que te gustaría implementar en beneficio de tu comunidad²:

1. _____

2. _____

Autoevaluación

Ahora, tú misma/o evaluarás el resultado de tus actividades, a través de una lista de cotejo. ¡Éxitos!

Lista de Cotejo

Actividades			
Descriptor	Lo logré	Lo estoy intentando	Necesito apoyo
Pude reflexionar sobre lo que significa ser ciudadana o ciudadano			
Aprendí que puedo realizar acciones para promover el autocuidado en mi comunidad			
Aprendí cómo puedo desarrollar un comportamiento prosocial			

² Adaptado de la Guía Paso a Paso "Programa de Educación Emocional" - 2016 Banco Mundial (Pág. 86 y 88).