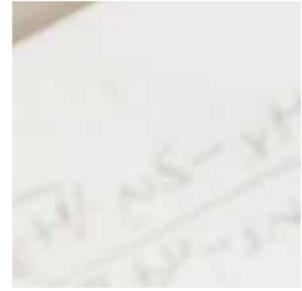
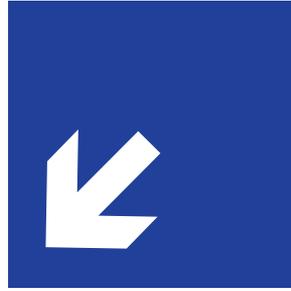


Formando a tus alumnos

GUÍA PARA MAESTROS

Auspiciado por

Bacvus
vive responsable



Esta guía ha sido preparada por la psicóloga **Silvia Ortiz, especialista en desarrollo de la adolescencia**, en base a manuales y métodos de enseñanza y formación internacionales, para ofrecerte recomendaciones que complementen el trabajo formativo que realizas a diario con tus alumnos. Se incluyen consejos de tutoría para lograr estilos de vida saludable desde temprana edad.

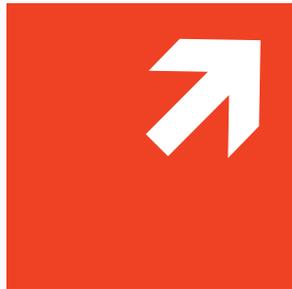
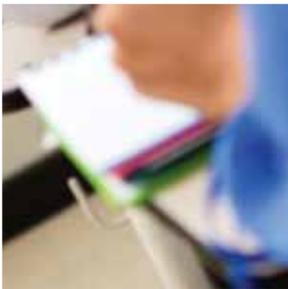


➤ **Silvia Ortiz**

Bachiller Profesional en Educación • Licenciada en Psicología de la Universidad Católica del Perú • Máster en Gerencia Social • Máster en Coaching y Liderazgo • Profesora Catedrática del Instituto San Ignacio de Loyola en Desarrollo de Habilidades Cognitivas.

Contenido

Formando su autoconcepto	4
Ayúdalos a reforzar su autoestima y autoeficacia	6
Fomenta relaciones saludables	9
Enfatiza la comunicación	11
Enséñales a decir "no"	14
Enfrentando problemas y situaciones de estrés	17
Enseñando a negociar y a tomar decisiones	19
Promueve estilos de vida saludable en tu escuela	21



La escuela es el espacio donde los niños y jóvenes pasan gran parte de su vida, por lo que es considerada como el segundo agente socializador del individuo. Este ámbito de socialización y preparación para la vida adulta no solo ofrece contenidos académicos, sino que incluye aspectos formativos.

La etapa escolar cumple un papel primordial en el desarrollo de las habilidades que permitirán, a mujeres y hombres, tomar decisiones saludables para cuidar de sí mismos, porque es en la infancia donde se moldean las preferencias, costumbres, estilos o formas de ser de cada persona. En esta etapa de convivencia e interacción, los profesores son actores importantes que deben potenciar y facilitar que los alumnos amplíen sus destrezas.

En esta guía, desarrollamos conceptos formativos importantes y planteamos contextos para enfrentar problemas, situaciones de estrés y tomar decisiones en pro de un estilo de vida saludable para tus alumnos.



Formando su autoconcepto



El autoconcepto se construye a través de la experiencia y la retroalimentación que cada persona recibe del resto de personas. La retroalimentación y valoración que hagas a tus alumnos influye y ayuda a que cada uno desarrolle su autoconcepto.



Promueve el desarrollo de un autoconcepto adecuado

- > Ayuda a que tus alumnos se conozcan mejor. Ellos deben tener los recursos para responderse de forma natural las preguntas ¿cómo soy?, ¿cómo me siento frente a esta situación? Para ello, propicia espacios que faciliten el reconocimiento de sentimientos y emociones como talleres o tutorías. Cada alumno debe saber que es el principal responsable de sus pensamientos, emociones y acciones.
- > Enséñales a reconocer que nadie es perfecto y que equivocarse puede significar un aprendizaje. Fomenta el pensamiento de que todos nos equivocamos y que aprender de los errores ayuda a hacerse más fuerte. Si son capaces de reconocer errores, desarrollarán la tolerancia y el respeto.
- > Refleja y transmite optimismo, los ayudarás a ver los problemas como desafíos para enfrentar dificultades.
- > Reconoce los méritos. Revisa el reglamento de conducta de la escuela para analizar si incluye no solo castigos, sino también reconocimiento de logros. Con elogios y estímulos reforzarás su autoestima y motivación para mejorar.
- > Promueve experiencias en las que puedan alcanzar el éxito, sobre todo si identificas a alumnos con un autoconcepto negativo o debilitado. De esta manera, los ayudarás a revertir la imagen de fracaso.

CONCEPTOS CLAVE

Autoconcepto: es la imagen que nos hacemos de nosotros mismos, incluyendo el reconocimiento de nuestras virtudes y defectos. Puede estar definido por la apariencia física, capacidad de estudio, desempeño como amigo, desarrollo como deportista y otros factores.

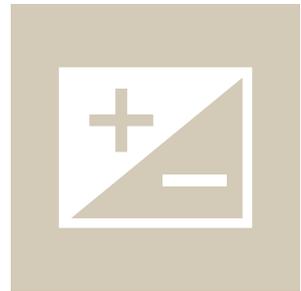
CONSEJOS PRÁCTICOS



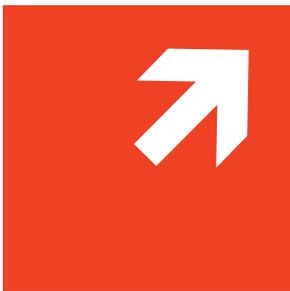
El conocimiento de uno mismo facilita:

- El reconocimiento de las fortalezas, las cuales estimulan la autoestima.
- Una mayor conciencia sobre deberes, derechos y responsabilidades.
- El reconocimiento de las oportunidades de mejora que contribuyen a una autoimagen más realista.
- La clarificación de valores.
- Una mayor motivación para cuidar de sí mismo.

Refleja optimismo, los ayudarás a ver las dificultades como desafíos.



Ayúdalos a reforzar su autoestima y autoeficacia



Es importante promover experiencias en las que tus alumnos sean conscientes de sus capacidades y su habilidad para lograr resultados. Ello contribuye a que desarrollen una autoestima positiva.



Promueve el desarrollo de una autoestima positiva

- > Refuerza permanentemente lo positivo. En el trato diario, puedes iniciar por dar mayor importancia a lo que hacen tus alumnos reforzando de forma permanente lo positivo. Guarda respeto, escucha con atención y da lugar a sus opiniones.
- > Resalta la idea de la limpieza, como parte de un desarrollo personal emocional y como uno de los componentes de un estilo de vida saludable. Refuerza mensajes como "no hay excusa para estar sucio", "como se te ve, te tratan", etc. Los alumnos, sobre todo al llegar a la pubertad, suelen ser muy críticos con sus propios compañeros y esto puede generar situaciones conflictivas.
- > Corrige de manera constructiva y en privado. Haz notar el error en la conducta, más no en el alumno como persona.
- > Trabaja las autocomunicaciones, es decir, lo que se dicen a sí mismos en relación a sus habilidades. Ten en cuenta que existen autocomunicaciones constructivas y destructivas. Por ejemplo: menciona posibles casos, como ¿qué podría pasar con una chica que suele decirse a menudo "odio mi nariz"?
- > Enfatiza la idea de que los mensajes negativos hacia uno mismo provocan malos resultados. En cambio, los mensajes positivos como "hoy me irá súper" nos ayudan a fortalecer nuestra autoestima y a lograr lo que esperamos.
- > Propicia que los chicos reflexionen sobre lo que se dicen a sí mismos. Es beneficioso que, en las autocomunicaciones, construyan mensajes positivos.

CONCEPTOS CLAVE

Autoestima: es el sentimiento que se desarrolla en torno a nuestra autoimagen o autoconcepto, e implica la percepción emocional que se tiene sobre uno mismo.

CONSEJOS PRÁCTICOS



- Promueve actividades extracurriculares para que dirijan su actuar. Puedes fomentar a que ayuden a algún compañero que tiene menor rendimiento o a que aporten a alguna actividad relacionada al cuidado del medio ambiente.
- Puedes dejar como tarea el desarrollo de una campaña sobre el cuidado de su salud. Esto les permitirá sentirse bien con ellos mismos e importantes por ayudar a otros.
- Crea climas sociales de aceptación y apoyo a través de las actividades deportivas, creativas y artísticas.
- Fija límites claros y firmes, potencia habilidades y muestra tu apoyo y respaldo permanente.
- Favorece el aprendizaje. Las nuevas enseñanzas influyen en las actitudes y posibilitan una mayor atención y concentración.
- Ayúdalos a superar dificultades personales. Esto les ayudará a saber cómo enfrentar los problemas y superar fracasos.
- Fomenta la responsabilidad para generar confianza y hacerles confiar en sus aptitudes y habilidades.
- Promueve la creatividad y las relaciones sociales saludables.
- Promueve la proyección futura de tus alumnos e impulsa su desarrollo de forma permanente.



Logra un nivel óptimo de autoeficacia en tus alumnos

- > Muestra casos de jóvenes que logran el éxito por su esfuerzo, para darles a entender que ellos también pueden hacerlo.
- > Cuida el uso de comparaciones, los estudiantes deben calibrar su progreso académico de acuerdo a sus propios estándares.
- > Enfócate en que adquieran competencias y confianza.
- > Da ánimo y empuje para ayudarlos a esforzarse, perder el miedo y dar todo de sí para alcanzar sus objetivos. Tus alumnos ganan fortaleza cuando sus esfuerzos son reconocidos.
- > Recuerda que debes verlos como personas capaces y bien intencionadas.
- > No olvides evaluar sus conceptos de autoeficacia para mejorarlos.
- > Genera experiencias de logro solicitando trabajos desafiantes y ejecutables, adecuados a cada edad.
- > Promueve prácticas autoregulatorias y hábitos académicos, como terminar las tareas y asignaciones en el tiempo previsto, estudiar aun cuando haya otras actividades que hacer, organizar efectivamente un trabajo escolar, fomentar la participación oral en clase, realizar actividades en grupo y en equipo.

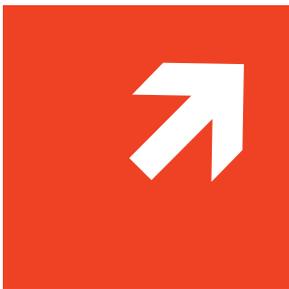
CONCEPTOS CLAVE

Autoeficacia: es el juicio que una persona tiene sobre sus propias capacidades y en base al cual realizará acciones, para alcanzar el rendimiento que desea.

Guarda respeto, escucha con atención y da lugar a las opiniones de tus alumnos.



Fomenta relaciones saludables



La inteligencia interpersonal, que tiene como componentes a la empatía y a la destreza social, permite comprender a los demás y ofrece la capacidad de relacionarse con quienes nos rodean para crear una red de relaciones interpersonales sanas.



Desarrolla su inteligencia interpersonal

- > Recuérdales que no todas las personas sienten o piensan igual que ellos. Asimismo, coméntales que deben respetar a los demás, a pesar de no estar de acuerdo. Esto ayudará a la tolerancia, a la no discriminación y a la convivencia pacífica entre personas.
- > Incentiva el desarrollo de una actitud mental positiva ante la vida, para fortalecer las relaciones con los otros y consolidar la destreza social.
- > Desarrolla la capacidad de reconocer los sentimientos de otros, para compartir su experiencia emocional. Puedes enseñarles a seguir este esquema:
 - Observa los gestos y posiciones del otro.
 - Escucha lo que te dicen.
 - Intenta imaginar y sentir lo que el otro siente.
 - Trata de entender lo que le pasa y responderte por qué le pasa.

Propicia la convivencia y el compañerismo.

CONCEPTOS CLAVE

Empatía: habilidad para entender necesidades, sentimientos y problemas de los demás, poniéndose en el lugar del otro.

Destreza social: talento en el manejo de las relaciones con los demás, a través de la persuasión e influencia.

CONSEJOS PRÁCTICOS

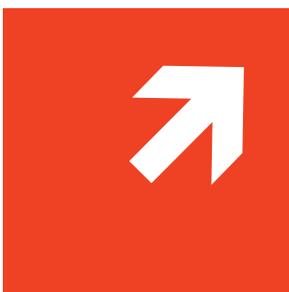


Refuerza con frecuencia sus valores:

- **Confianza:** certeza de que tenemos la capacidad de llevar a cabo una tarea.
- **Optimismo:** actitud para obtener un resultado positivo.
- **Tenacidad:** constancia para realizar una tarea.
- **Entusiasmo:** alegría para disfrutar del proceso.
- **Resistencia:** firmeza para empezar nuevamente.



Enfatiza la comunicación



Analiza cómo está tu propia comunicación, observa qué tan asertiva es y practica la escucha activa. Es decir, escucha a tus alumnos y alumnas con atención, afirma con la cabeza cuando te hablan, míralos a los ojos y no los interrumpas ni realices otra acción mientras te hablan.

Que tu estrategia de comunicación sea un buen ejemplo para tus alumnos es el primer paso para que ellos aprendan a comunicarse eficientemente.



Promueve la comunicación asertiva

- > Da a conocer que la comunicación no solo es verbal, sino que también nos comunicamos con el cuerpo a través de gestos, contacto visual, postura, etc. Es necesario practicar con ellos la consistencia entre lo que decimos y hacemos.
- > Enséñale a comunicarse en primera persona para estimularlos a referirse a ellos mismos con frases como: "yo creo que", "siento que", "a mí me parece que", entre otras. Puedes trabajarlo en tutorías, a través de juego de roles al recrear situaciones con los chicos.
- > Enséñales a negociar, pedir, negarse y ser flexibles, respetando los derechos del otro. Por ejemplo, un chico que ha faltado a clase cuando se han formado grupos de trabajo, deberá poder decir a sus compañeros: "he faltado y no tengo grupo, ¿puedo por favor, unirme al de ustedes?".
- > Incentiva la retroalimentación con los otros realizando preguntas para verificar la comprensión y facilitar el diálogo.
- > Recomiéndales qué lugares y momentos deben elegir para hablar sobre ciertos temas que pueden ser conflictivos o delicados. Ayúdales a ser prudentes, puedes recomendarles lo siguiente para su propia estrategia de comunicación:
 - Considerar el ambiente, ruido y nivel de intimidad.
 - Si va a pedir explicaciones o criticar, mejor que espere a estar a solas con esa persona.
 - Si va a elogiar, es mejor que esté con su grupo u otras personas significativas.
 - Si comienza una discusión, se puede usar frases como "si no te importa, podemos seguir discutiendo esto más tarde".

CONCEPTOS CLAVE

Asertividad: habilidad para expresarnos de una manera amable y directa, sin ofender a otros. Se le considera una *estrategia de comunicación* para defender nuestros derechos y expresar nuestra opinión.

CONSEJOS PRÁCTICOS



Evita dirigirte a ellos a través de generalizaciones como el uso de las palabras "siempre" o "nunca".

Nota la diferencia entre estas afirmaciones:

- **Negativa:** "Siempre estás en las nubes" / "Nunca haces las tareas".
- + **Positiva:** "Últimamente te veo como ausente" / "Frecuentemente estás dejando de entregar las tareas".



Promueve la escucha activa con el ejemplo

- > Atiende al que habla, demuestra que lo estás escuchando, mira a los ojos y conserva una postura relajada, si es necesario inclina ligeramente el cuerpo en respuesta al que habla.
- > Asegúrate de que tu expresión facial coincida con el mensaje.
- > Refuerza tu capacidad empática para entender sus razones y motivos. Recuerda que no significa aceptar ni estar de acuerdo con la posición de esa persona, sino que esté claro que eres capaz de ponerte en su lugar. Puedes usar frases como: "entiendo lo que sientes", "noto que", "siento que", etc.
- > Desarrolla experiencias y espacios en los que los alumnos practiquen el parafraseado y busquen verificar con palabras lo que el emisor les acaba de decir. Esto ayudará a aclarar los mensajes y verificar que no están malinterpretando lo que se les dice. Enséñales a utilizar frases como: "entonces, entiendo que...", "¿quieres decir que...?".
- > Haz saber a tus alumnos que cuando se está dialogando es importante dar palabras de refuerzo para comprobar una aprobación, comprensión o interés. Por ejemplo: "genial lo que me acabas de contar", "me encanta hablar contigo", "bien", "buenísimo", entre otros.
- > Enseña a "dejar hablar al otro". Inculca a escuchar mientras se habla y a no interrumpir.

CONCEPTOS CLAVE

Escucha activa: saber escuchar y comprender a los demás, lo cual estimula la cooperación, aumenta la confianza de la persona que habla y se proyecta una imagen de respeto mutuo.

CONSEJOS PRÁCTICOS



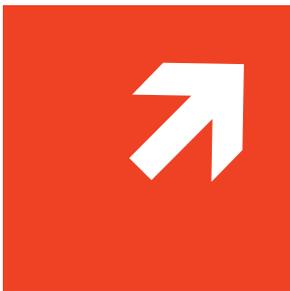
Enséñales a resumir para dar a entender que han comprendido un mensaje. Puedes usar frases de resumen como:

- "A ver, eso significa que..."
- "En resumen, lo que necesitas es..."
- "¿Es correcto que...?"
- "¿Estoy en lo cierto?"

Que tú apliques todas estas técnicas será un ejemplo para que tus alumnos las repliquen.



Enséñales a decir "no"



El grupo de amigos ejerce una gran influencia en las decisiones de los menores, sobre todo durante la adolescencia, y es poco probable que los chicos se nieguen ante un amigo.

Si desarrollas en ellos las habilidades para poder afrontar la presión, contribuirás a reducir las conductas de riesgo.



Trabaja el decir “no” con tus alumnas y alumnos

- > Enséñales a decir “no” con asertividad, es decir, a ser coherentes con lo que piensan, dicen y hacen. En dinámicas de clase, puedes sugerir emplear frases como “no quiero hacerlo porque me hace daño” o “te agradeceré respetes mi opinión”.
- > Recuérdales que es mejor pensar con anticipación ante diversas situaciones, ya que si tienen un plan será más fácil tomar decisiones y dar respuestas adecuadas a cada circunstancia.
- > Coméntales que no se deben sentir mal por rechazar peticiones.
- > Sugiereles la posibilidad de retirarse, explícales que no tienen que someterse a situaciones si no las quieren.
- > Realiza técnicas participativas a través del aprendizaje y escenificación de diferentes estrategias para hacer frente a un abanico de situaciones interpersonales.

CONSEJOS PRÁCTICOS



- Plantea situaciones y frases variadas, semejantes a las que tus alumnos podrían enfrentarse.
Por ejemplo:
 - Rechazar directamente: “no gracias, eso no va conmigo”.
 - Sugerir otra actividad: “¿por qué mejor no vamos a jugar una pichanguita?” o “mejor, te reto a un juego en Internet”.
 - Pedir que se detengan: “no gracias, no insistas, eso no va conmigo”.
- Si enseñas a decir “no”, conseguirás:
 - Aumentar la autoestima, al incrementar la sensación de conseguir lo que se plantea.
 - Afrontar las situaciones interpersonales en función de los valores y opiniones de uno mismo.
- Infórmate y bríndales información precisa sobre el consumo de bebidas alcohólicas por menores de edad. Encuentra información en: www.hablemosdealcohol.com

Aprovecha el tiempo de tutoría, es el espacio básico para la prevención.

Puedes enseñar la **técnica del disco rayado** que consiste en la repetición de lo que se quiere, sin molestarse y sin levantar la voz.

Por ejemplo, si el grupo de amigos decide juntarse a tomar unos tragos y quieren que todos pongan un poco de dinero para comprarlos, la discusión podría ser así:



"No quiero poner dinero para tragos."



"Pero no podemos comprarlos si no pones."



"Lo entiendo, pero no quiero poner dinero."



"Seguro te da miedo."



"De repente, pero no quiero poner dinero."



"Qué pesado eres."

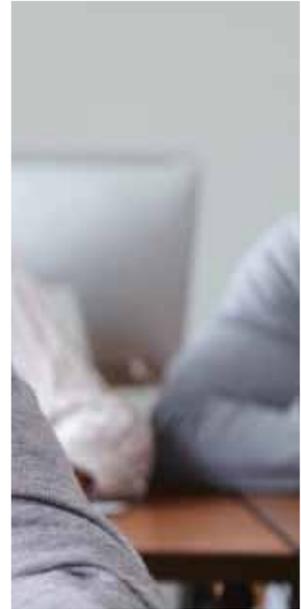


"No es por pesado, solo no quiero poner dinero para tragos."

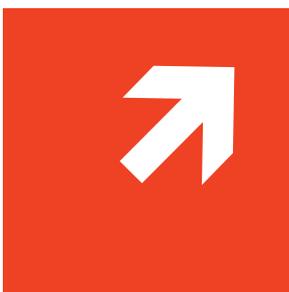
Utiliza y enseña la **técnica "banco de niebla"**, que consiste en aceptar las críticas que intentan persuadir hacia un cambio de decisión, reconociendo serenamente la posibilidad de que haya parte de verdad en lo que se dice.

Considera 3 puntos:

- > **La verdad:** reconocer cualquier verdad que los demás emplean para criticarnos.
- > **La posibilidad:** reconocer la posibilidad de que algo es verdad. "Puede que tú tengas razón, pero...".
- > **El principio:** reconocer la veracidad de las declaraciones lógicas que el grupo emplea para manipular. Por ejemplo: "Lo que dices no es ninguna tontería, pero por ahora paso".



Enfrentando problemas y situaciones de estrés



Una de las habilidades fundamentales de la inteligencia emocional es el adecuado manejo de las propias emociones o "autocontrol emocional". Debes considerar que el autocontrol puede ser enseñado y aprendido.



Desarrolla el autocontrol

- > El autocontrol emocional puede iniciarse con la atención y reconocimiento de las propias emociones. Para aumentar la autoconciencia emocional, es necesario que tus alumnos logren meditar y analizar sobre cómo reaccionan ante las personas y los hechos que forman parte de su vida.
- > Enséñales a manejar las críticas. Hazles ver que no existe una persona que sea perfecta y que no se debe tener miedo a reconocer los errores, ya que ésta es la única forma de aprender y conocer más de uno mismo.
- > Los alumnos deben tener claro cómo recibir y aceptar críticas. Aconséjales:
 - Escuchar la crítica prestando atención a aquello que puede ser cierto y esperar a que el otro termine de hablar.
 - Pedir detalles del contenido de la crítica. Preguntar, con ayudas tales como: ¿cuándo? ¿a qué se refiere exactamente?, etc.
 - Si la crítica es medianamente justificada, admitir que se ha cometido un error. "De acuerdo, creo que me excedí cuando..."

Enséñales a manejar las críticas.

CONCEPTOS CLAVE

Inteligencia emocional: Es la habilidad de controlar adecuadamente las propias emociones o autocontrol emocional.

Autocontrol: Es el correcto manejo de las emociones, que permite a una persona tomar decisiones y reaccionar de manera equilibrada.

CONSEJOS PRÁCTICOS



Sácale provecho a estas técnicas:

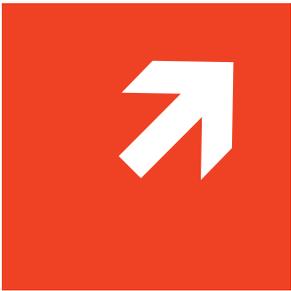
- **Ejercicios de respiración:** útiles para la reducción de la ansiedad, la depresión, la irritabilidad, la tensión muscular y la fatiga.
- **Relajación física:** ideal para combatir estados emocionales relacionados con la ansiedad, el estrés, el miedo, el manejo de la rabia y la depresión.
- **Visualización:** pide concentración en imágenes mentales, a fin de reprogramar las actitudes y capacitar al alumno para efectuar cambios positivos en su mente, emoción y conducta.

Debes enfocarte en estas dimensiones:

- **Tolerar la frustración**
 - Puedes poner a los chicos en situaciones de crisis ficticias donde deban elegir, ofreciéndoles alternativas de elección positivas.
 - Cuando jueguen en equipo, pide que se respeten las normas de juego. "No vale picarse".
- **Control de impulsos**
 - Fomenta en tus alumnos el respetarse mutuamente, no insultarse ni burlarse de los demás cuando las cosas no salen como nos gustaría.
- **Flexibilidad**
 - Desarrolla el sentido del humor para construir relaciones, superar derrotas y tolerar situaciones difíciles.



Enseñando a negociar y a tomar decisiones



Es importante fortalecer sus capacidades de negociación para tomar decisiones acertadas y aprender a llegar a consensos con el otro.



Desarrolla sus habilidades

- > Háblales sobre la toma de decisiones en situaciones a las que pudieran estar expuestos, como por ejemplo: situaciones de un embarazo no deseado, inicio temprano del consumo de alcohol, etc. Los mismos chicos pueden sugerir temas de interés.
- > La capacidad de analizar críticamente es otro elemento para la toma de decisiones. Debes crear situaciones educativas a través de debates sobre temas polémicos, generando la reflexión grupal y resaltando el derecho a que cada uno tenga su propia opinión y respete las opiniones de los demás.
- > Para negociar, debes enseñar a los alumnos que:
 - Es indispensable intercambiar las razones de cada posición, exponer sus razones y escuchar las del otro con apertura y respeto.
 - Se debe comprender la perspectiva del otro y no juzgar prematuramente.
 - Es necesario evaluar cuánto estarían dispuestos a perder en una negociación. Coméntales que deben estar preparados para dejar de ganar algo y ceder.
 - Hay que tener en cuenta que se debe llegar a acuerdos sensatos, satisfaciendo las necesidades legítimas de todos los participantes, tratando de ser lo más justos posible.

CONCEPTOS CLAVE

Negociación: Proceso de resolución de conflictos, en el que las partes acuerdan líneas de conducta, buscan ventajas individuales y colectivas y procuran obtener resultados que sirvan a sus intereses.

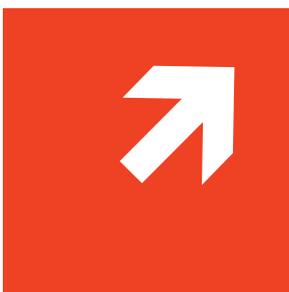
CONSEJOS PRÁCTICOS



- **Orientación al problema:** análisis de cómo ven el problema, ya sea en forma positiva o negativa.
- **Definir el problema:** comprender las causas del problema.
- **Generar alternativas:** puedes proponer una "lluvia de ideas".
- **Análisis y selección de las alternativas:** identificar la alternativa más efectiva, considerando pros y contras.



Promueve estilos de vida saludable en tu escuela



Para lograr que tus alumnos vivan bajo un estilo de vida saludable, debes desarrollar en ellos habilidades y destrezas que les ayude a actuar con responsabilidad y a tomar buenas decisiones. Por eso, la escuela se convierte en un espacio excelente para desarrollar y promocionar estilos de vida saludable desde los primeros años.



¿Qué puedes hacer?

- > Considera temas como el desarrollo de habilidades sociales, empatía, autoestima, asertividad, toma de decisiones, autocuidado, hábitos alimenticios saludables, cultura ambiental y respeto por el otro.
- > La variedad de situaciones como los desencuentros están siempre presentes. Como maestro, debes encontrar en estas situaciones oportunidades para trabajar con los chicos y potenciar sus habilidades sociales.
- > Sugiere ampliar en lo posible las horas para educación física, deportes y otras actividades de expresión corporal creativa. Además, apoya la realización de talleres extracurriculares que permitan al alumno escoger los que son de su interés.
- > Promueve las actividades de solidaridad y voluntariado. Crea condiciones para el desarrollo integral de alumnos y alumnas con trabajo participativo.
- > Estimula la participación y uso de recursos comunitarios para promover la salud y las conductas alimentarias. Puedes realizar campañas de salud resaltando la importancia de cuidar el cuerpo y tener buenos hábitos alimenticios, implementar talleres de nutrición y alimentación saludable con los padres de familia.
- > Implementar actividades creativas e innovadoras que contribuyan a crear una cultura ambiental. Lograr que la escuela se convierta en una escuela responsable y amigable con el ambiente, desarrollando campañas al interior según grados, clases y a nivel de toda la escuela, involucrando a toda la comunidad educativa.
- > Plantea el desarrollo de programas integrales para las familias en las que participen padres e hijos, con el fin de propiciar y estimular la convivencia pacífica, en un clima de armonía.

CONSEJOS PRÁCTICOS



- Haz notar a los padres que el tiempo libre de sus hijos es casi el 50% de su tiempo general y que los niños y adolescentes deben tener opciones saludables para poner en práctica sus potencialidades.
- Fomenta actividades deportivas, musicales y artísticas en general, así como actividades de proyección a la comunidad y de voluntariado.

Practica técnicas participativas y plantea situaciones reales a las que tus alumnos podrían enfrentarse.



Desarrolla las
capacidades
y habilidades
de tus alumnos

Da énfasis a la
mejora de la
comunicación
entre los
estudiantes

Incentiva
estilos de vida
saludable

Unión de Cervecerías Peruanas
Backus y Johnston S.A.A.
Av. Nicolás Ayllón 3986 - Ate Vitarte
Lima - Perú
T. (511) 311 3000

Descarga este material en
www.backus.com.pe

Auspiciado por

Backus
vive responsable