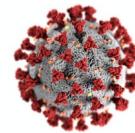




TUTORÍAS PREVENCIÓN COVID-19



ADIVINANDO EL FUTURO

En esta actividad vamos a predecir el futuro. No vamos a convertirnos en adivinos, pero aprenderemos que nuestras decisiones tienen consecuencias. Es decir, lo que hacemos influye en nuestro futuro y en el de los que nos rodean.

Lee atentamente las siguientes situaciones y señala las consecuencias más probables de la decisión adoptada por el/la protagonista.



SITUACIÓN 1: *En mi grupo de amigos, soy el único que se pone la mascarilla cuando quedamos para dar una vuelta. No creo que pase nada por quitármela. Es muy molesta y no quiero que me miren como a un bicho. Además, ¡los jóvenes no nos contagiamos!*

CONSECUENCIAS:

SITUACIÓN 2: *Esta tarde hemos quedado la pandilla para hacer botellón y fumarnos una cachimba. Me da un poco de miedo pillar el virus, porque vivo con mi abuela que es muy mayor. Podría contagiarla, pero no quiero que mis amigos me den de lado...*

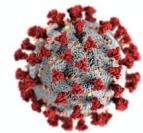
CONSECUENCIAS:

Cuando hayáis terminado, vamos a poner en común las respuestas que habéis dado. Tu tutor/a las apuntará en la pizarra y os pedirá que digáis si las consecuencias son positivas o negativas, mientras escribe al lado los símbolos (+) y (-). Cuando se planteen desacuerdos, debéis debatir hasta acordar una solución.

Muchas decisiones no tienen sólo consecuencias positivas, sino que llevan también sacrificios. ¿Pensamos en los posibles resultados de nuestras acciones antes de tomar una decisión? ¿Qué ventajas tiene hacerlo? ¿Tiene inconvenientes? ¿Cómo podemos entrenarnos en la toma de decisiones razonadas?



TUTORÍAS PREVENCIÓN COVID-19



¿SABES DECIR QUE “NO”?

En primer lugar, piensa en tres situaciones reales en las que te hayas sentido presionado/a para hacer algo que no querías. Deben ser situaciones en las que no hayas podido oponerte a esas presiones o no hayas sabido cómo hacerlo.

1. _____
2. _____
3. _____



Después, podrás compartir lo que has escrito con el resto de la clase. ¿Cómo te sentiste? ¿Hay otros compañeros que han vivido situaciones parecidas?

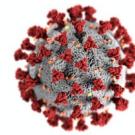
La buena noticia es que podemos aprender a decir que no. Con la ayuda de tu tutor/a, vamos a hacer un teatro en el que representaremos algunas de las situaciones que habéis contado. Utilizaremos las técnicas para resistir a la presión de grupo que tienes en la página siguiente. De este modo, aprenderemos a reafirmarnos en nuestras decisiones.

También podemos practicar con estas situaciones que ya hemos trabajado, o con otras que os inventéis:

1. *En mi grupo de amigos, soy el único que se pone la mascarilla cuando quedamos para dar una vuelta. Ellos me dicen que no pasa nada, pero yo prefiero llevarla.*
2. *Esta tarde hemos quedado la pandilla para hacer botellón y fumarnos una cachimba. Yo no quiero, porque vivo con mi abuela que es muy mayor. Podría contagiarla, pero mis amigos me dicen que soy un pringado...*



TUTORÍAS PREVENCIÓN COVID-19



TÉCNICAS ASERTIVAS PARA DECIR "NO"

<ul style="list-style-type: none">- "Sencillamente di no"· "Toma, prueba esto con nosotros" <p>NO</p> <ul style="list-style-type: none">· "¡Venga, pruébalo!" <p>"NO gracias"</p> <ul style="list-style-type: none">· " ¡Pero si lo vamos a pasar guay!" <p>"Lo siento. NO me interesa...."</p> <ul style="list-style-type: none">· " ¡ Venga no seas borde!" <p>"Perdona, pero ya sabes que NO"</p> <ul style="list-style-type: none">· "Todo el mundo las toma, ¡venga pruébalo!" <p>"No, no me lías, he dicho que NO"</p> <ul style="list-style-type: none">· "Pero si no pasa nada, ¡anímate!" <p>"Muy bien, pero NO quiero...."</p> <ul style="list-style-type: none">· " ¿Es que nos vas a dejar a todos colgaos?" <p>"Lees mis labios. NO"</p>	<ul style="list-style-type: none">- "Disco rayado"· "Esta noche botellón" <p>"Lo siento. NO me interesa...."</p> <ul style="list-style-type: none">· "¡Venga, vente!" <p>"Lo siento. NO me interesa...."</p> <ul style="list-style-type: none">· " ¡Pero si lo vamos a pasar guay!" <p>"Lo siento. NO me interesa...."</p> <ul style="list-style-type: none">· " ¡Venga no seas borde!" <p>"Lo siento. NO me interesa...."</p> <ul style="list-style-type: none">· "Todo el mundo viene, ¡venga!" <p>"Lo siento. NO me interesa...."</p> <ul style="list-style-type: none">· "Pero si no pasa nada, ¡anímate!" <p>"Lo siento. NO me interesa...."</p> <ul style="list-style-type: none">· " ¿Es que nos vas a dejar a todos colgaos?" <p>"Lo siento. NO me interesa...."</p>
---	--

<ul style="list-style-type: none">- "Banco de niebla"· " ¡Pero si no pasa nada!" <p>"Puede ser que lleves razón, pero prefiero llevar la mascarilla puesta"</p> <ul style="list-style-type: none">· " ¡ Venga no seas borde!" <p>Si, puede ser que yo sea un borde, pero no quiero"</p> <ul style="list-style-type: none">· "¡Todo el mundo se la quita!" <p>Es posible que todo lo haga, pero yo no"</p> <ul style="list-style-type: none">· "Pero si no pasa nada, ¡anímate!" <p>"Es posible que tengas razón y no pase nada, pero no gracias"</p> <ul style="list-style-type: none">· " ¿Es que nos vas a ser el único con mascarilla?" <p>"Puede que tengas razón, pero me da igual"</p>	<ul style="list-style-type: none">- "Ofrecer alternativas"· "¿Nos fumamos una cachimba?" <p>"Por qué no vamos mejor a casa de alguien a ver una peli?"</p> <ul style="list-style-type: none">- "Para ti - Para mí"· "Anda, quítate ya la mascarilla..." <p>"No me molesta llevarla, gracias"</p> <ul style="list-style-type: none">· "Eres un cobarde, no te atreves!" <p>"Para ti seré un cobarde, pero para mí soy una persona que se preocupa por la salud."</p> <ul style="list-style-type: none">- Si nos insisten intentando obligarnos, dejar de dar respuestas y marcharnos.
--	---