



SRTC | SDE

Secundaria Rural Mediada por Tecnologías

SANTIAGO DEL ESTERO



Ministerio de
Educación, Ciencia y Tecnología

¡CUIDAMOS ENTRE TODOS!

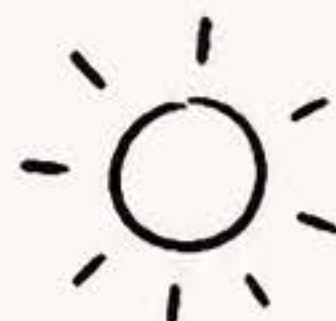
MES DE PREVENCIÓN DEL SUICIDIO



**HABLAR • ESCUCHAR • COMPRENDER
ACOMPañAR • PEDIR AYUDA**



¡HOLA!



Gracias por abrir esta cartilla.

Septiembre nos invita a hablar de algo muy importante: cómo nos sentimos y cómo cuidamos.

No estás solo/a.

Hay días fáciles y días difíciles.

Esta cartilla es para pensar, conversar, escuchar, acompañar y aprender a pedir ayuda.

No hace falta tener todas las respuestas. Estamos para acompañarnos.





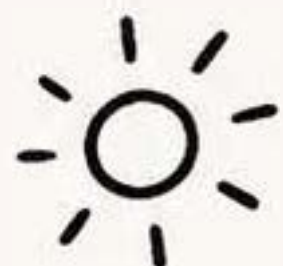
SRTIC | SDE
Secundaria Rural Mediada por Tecnologías
SANTIAGO DEL ESTERO



Ministerio de
Educación, Ciencia y Tecnología

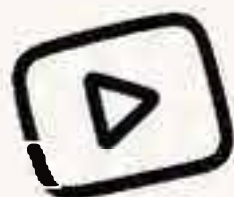


Gobierno de la Provincia de Santiago del Estero

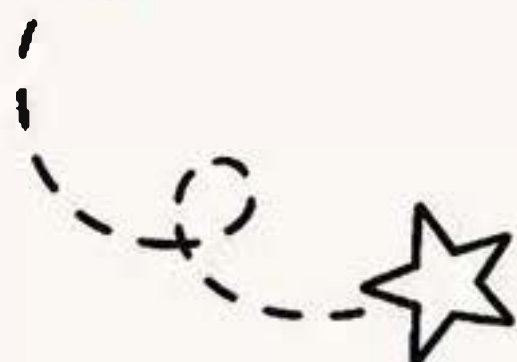


VIDEO DE APERTURA

Mirá el video
y reflexionemos juntos.



Campaña
“Contá Conmigo”
de UNICEF Argentina





ANTES DE MIRAR...

Escribí tres palabras que
relacionás con:



ACOMPañAR



1

2

3

DESPUÉS DEL VIDEO...

- ¿Qué mensaje te quedó?
- ¿Qué escena, palabra o idea te hizo pensar?
- ¿Creés que los adolescentes encuentran espacios donde realmente son escuchados?



4



SRTIC | SDE

Secundaria Rural Mediada por Tecnologías

SANTIAGO DEL ESTERO



Ministerio de
Educación, Ciencia y Tecnología



Gobierno de la Provincia de Santiago del Estero

EL MUNDO DE LAS EMOCIONES



Todas las emociones son
válidas. Nos visitan, nos
enseñan y también se van.



ALEGRÍA



TRISTEZA



MIEDO



ENOJO



ANSIEDAD



VERGÜENZA



CALMA



ESPERANZA



FRUSTRACIÓN



SOLEDAD



ILUSIÓN



CANSANCIO



SORPRESA



DUDA



ORGULLO

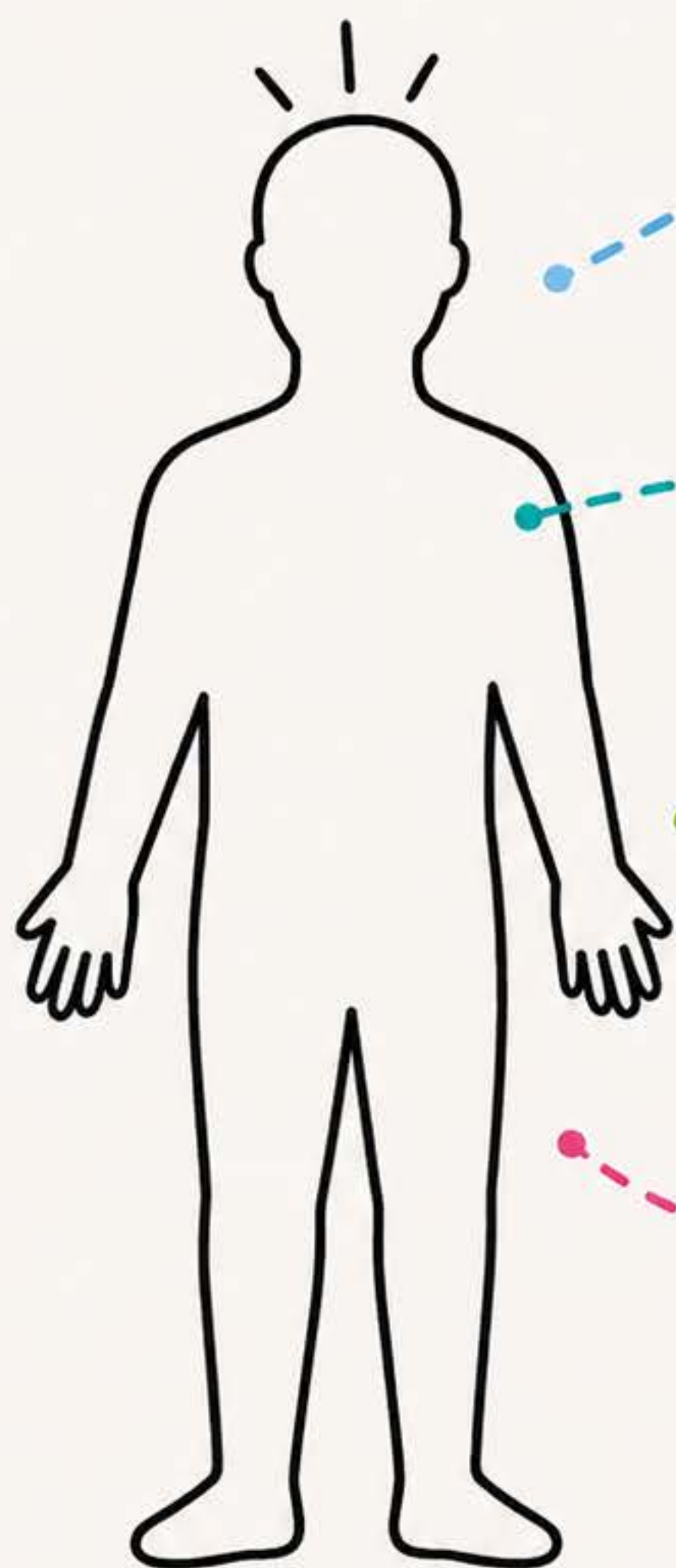


¿Cuál de estas emociones sentís más
a menudo? Podés marcar más de una.





MI MAPA EMOCIONAL



¿Dónde sentimos
las emociones?

¿Dónde sentís
nervios?

¿Dónde sentís
alegría?

¿Dónde aparece
el enojo?



¿Puedo una misma situación generar
emociones diferentes en distintas personas?
Pensalo y comentemos en grupo.



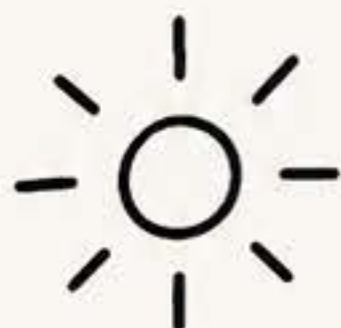
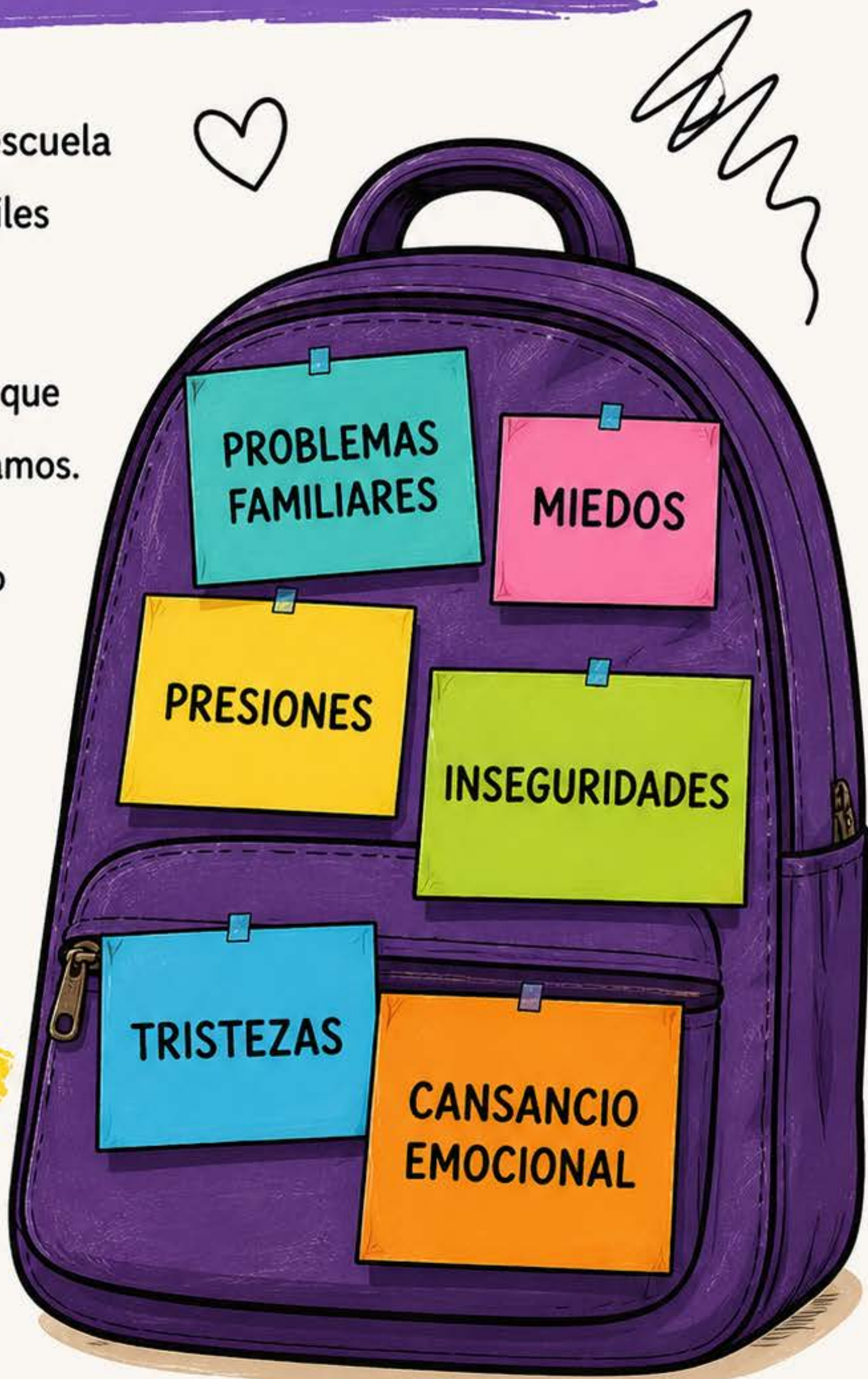
LA MOCHILA INVISIBLE

Cuando entramos a la escuela
no llegamos solo con útiles
y tareas.

También llegamos con lo que
vivimos, sentimos y pensamos.

No podemos conocer todo
lo que existe dentro de la
mochila de otra persona.

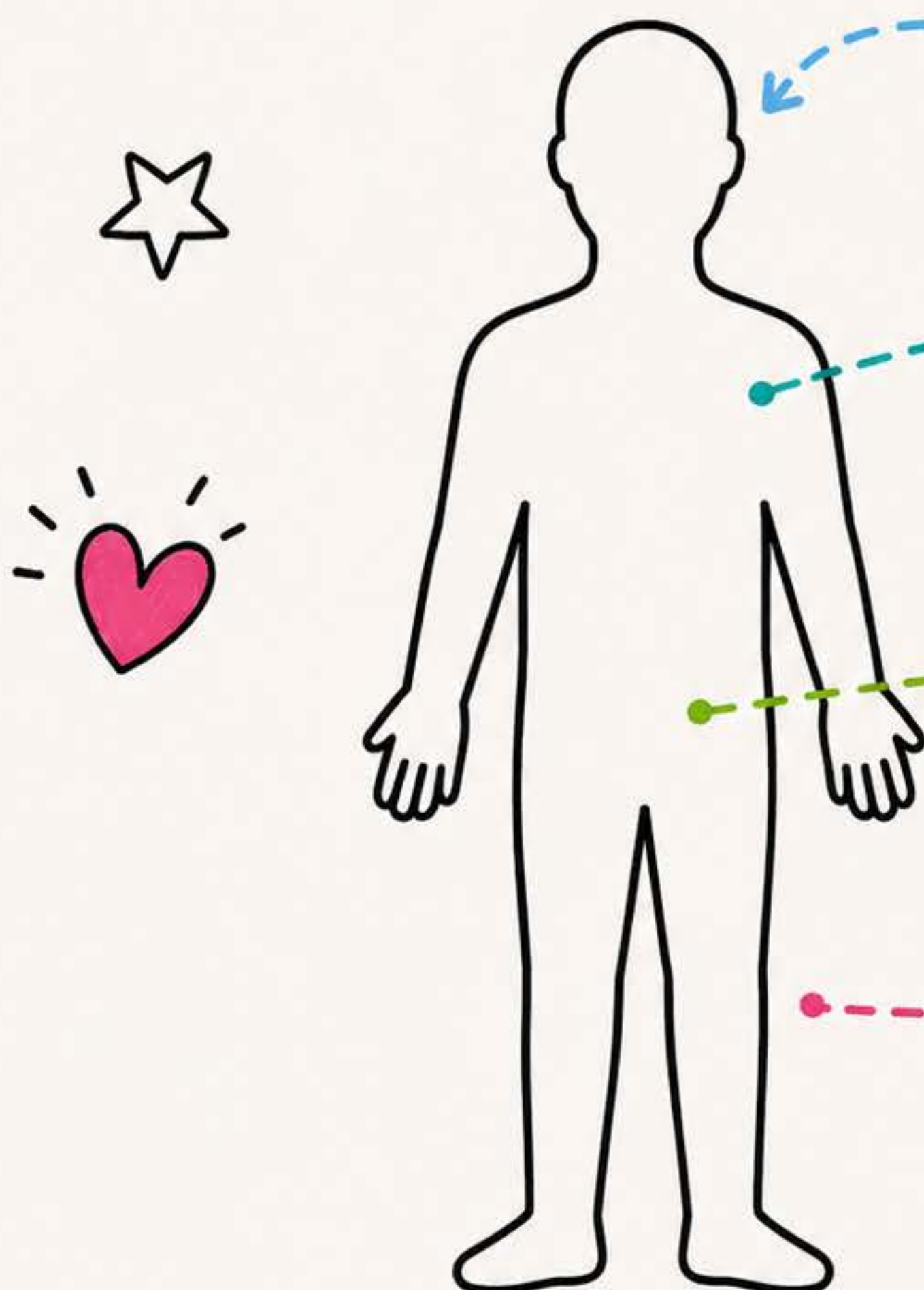
Pero podemos elegir
cómo tratarlas.





MI MAPA EMOCIONAL

¿En qué emociones
del día a día
te reconocés?



¿Desde
adentro?

¿Desde pensás
o imaginás?

¿Cómo querenos
que nos
acompañen?

¿En qué nos motivan descubrir y generar
emociones? ¿Y qué emociones nuevas quisiéramos
reconocer en vos y en vos?
Piensan e intercambien en grupo.



SRTIC | SDE

Secundaria Rural Mediada por Tecnologías

SANTIAGO DEL ESTERO



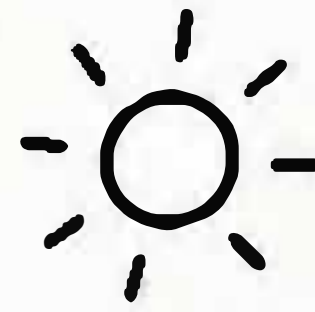
Ministerio de
Educación, Ciencia y Tecnología



Gobierno de la Provincia de Santiago del Estero

ACTIVIDAD

Pensando en vos y en tu día a día,
respondé estas preguntas:



LO QUE LOS DEMÁS VEN



LO QUE A VECES NO VEN

¿Te sentís
acompañado
por tus amigxs?

- ¿Qué cosas te generan alegría?
- ¿Qué te cuesta compartir?
- ¿Qué parte de tu día te roba energía?
- ¿Con qué hábito o rutina te sentís bien?

Con estas respuestas, podés descubrir
herramientas que te ayuden a estar mejor.
¡Pasemos a la actividad que viene!





NOS CONOCEMOS MEJOR

Cada emoción que sentimos nos dice algo importante.
Darnos un tiempo para escucharlas también es cuidarnos.



ACTIVIDAD 1

Pensá en una emoción que hayas sentido fuerte en los últimos días.

Respondé:



¿Qué emoción sentí?

¿Qué la desencadenó?

¿Cómo reaccioné en ese momento?

¿Qué aprendí sobre mí?

ACTIVIDAD 2

Escribí o dibujá algo que te ayuda a sentirte mejor cuando tenés un mal día.



Conocernos mejor es el primer paso para cuidarnos y cuidar a los demás.