

APRENDER A DECIR "NO" TAMBIÉN ES UNA DECISIÓN

Decir "no" no es ser egoísta ni quedar mal. Es elegir cuidarte, respetar tus valores y tomar decisiones que son buenas para vos.

Ser autónomo es animarte a elegir lo que creés, sentís y necesitás.



TU REFLEXIÓN

Respondé con sinceridad. No hay respuestas correctas o incorrectas. Lo importante es que sean tus propias ideas.

1 ¿Alguna vez te costó decir "no" a tus amigos o a un grupo? ¿Qué pasó?



2 ¿Por qué creés que a veces nos cuesta decir "no"?



3 ¿Qué cosas te ayudan a tener claro lo que está bien para vos y a decidir por vos mismo/a?



4 Escribí una situación en la que podrías decir "no" y cómo lo dirías con respeto.

La situación:

¿Cómo lo dirías?



5 ¿Qué significa para vos tomar decisiones responsables?



PARA RECORDAR

- ✓ Decir "no" también es una forma de decir "sí" a lo que te hace bien.
- ✓ Tus decisiones muestran quién sos y hacia dónde querés ir.

MI COMPROMISO

Escribí una acción concreta que te comprometás a hacer para tomar decisiones más autónomas y respetuosas.



ELEGIR POR VOS MISMO/A
ES EL PRIMER PASO PARA SER LIBRE.



CONSTRUIR UNA ESCUELA SEGURA ES RESPONSABILIDAD DE TODOS

La escuela es mucho más que un lugar donde aprendemos contenidos. Es un espacio donde convivimos, compartimos, crecemos y nos formamos como personas. Para que todos podamos sentirnos bien, es fundamental que sea un lugar seguro, respetuoso y libre de violencia.



¿QUÉ ES LA CONVIVENCIA ESCOLAR?

Es la forma en que nos relacionamos todos los días en la escuela. Implica respeto, empatía, tolerancia, diálogo y responsabilidad. Una buena convivencia no significa que todos pensemos igual, sino que podemos trabajar juntos a pesar de nuestras diferencias.



CLAVES PARA UNA ESCUELA SEGURA



RESPECTO

Tratar bien a los demás, escuchar y valorar las diferencias.



DIÁLOGO

Hablar, expresar lo que sentimos y buscar acuerdos sin agresiones.



EMPATÍA

Ponernos en el lugar del otro para comprender y acompañar.



PREVENCIÓN

Detectar situaciones de riesgo y pedir ayuda a tiempo.



COMPROMISO

Todos somos parte de la comunidad educativa y tenemos un rol activo.



¿POR QUÉ ES IMPORTANTE PREVENIR LA VIOLENCIA?

- ✓ Porque nadie merece ser agredido física o psicológicamente.
- ✓ Porque la violencia afecta el bienestar, el aprendizaje y la salud emocional.
- ✓ Porque prevenir es cuidar a los demás y a nosotros mismos.



SI VES O SUFRÍS UNA SITUACIÓN DE VIOLENCIA...

- ✓ No te quedes callado/a.
- ✓ Pedí ayuda a un adulto de confianza.
- ✓ En la escuela existen espacios y personas para acompañarte.
- ✓ Recordá: pedir ayuda es un acto de valentía, no de debilidad.



ENTRE TODOS PODEMOS LOGRARLO

Una escuela segura se construye cada día, con pequeñas acciones: una palabra amable, un gesto de ayuda, una escucha atenta, un "basta" a tiempo.

Cuidemos nuestra escuela para que todos podamos aprender, participar y sentirnos bien.



UNA ESCUELA SEGURA SE CONSTRUYE CON RESPETO, DIÁLOGO Y CUIDADO.



CASO PARA ANALIZAR



Leé el siguiente caso y respondé las preguntas.

En el recreo, Tomás se niega a pasarle su celular a un compañero que le exige ver unos mensajes. Cuando Tomás no lo entrega, el compañero lo amenaza diciéndole que, si no lo hace, le va a pegar y le va a contar mentiras a otros para dejarlo mal. Además, ese compañero muestra un objeto que podría lastimar a alguien, asustando a Tomás y a otros estudiantes que están cerca.



RECORDÁ

- No estás solo/a.
- Pedir ayuda es un acto de valentía.
- En la escuela hay personas adultas que están para cuidarte.

1 ¿Qué está sucediendo en esta situación? ¿Por qué es un problema?



2 ¿Cómo creés que se siente Tomás? ¿Y los demás que presencian la situación?



3 ¿Qué debería hacer Tomás? ¿Qué podrían hacer los testigos?



4 ¿A quién o a quiénes debería recurrir Tomás para pedir ayuda? ¿Por qué es importante hacerlo?



5 Escribí un mensaje o consejo que le darías a Tomás o a cualquier estudiante que esté pasando por una situación similar.



¿SABÍAS QUE?

En la escuela existen protocolos de actuación para estos casos. Sirven para protegerte y para que todos podamos aprender y convivir en un ambiente seguro.



PEDIR AYUDA A TIEMPO PUEDE EVITAR QUE UNA SITUACIÓN DIFÍCIL SE HAGA MÁS GRANDE.



PROPUESTAS PARA UNA CONVIVENCIA SEGURA

Una escuela segura se construye entre todos y todas.

Pensá, planificá y escribí acciones concretas que podemos realizar para mejorar la convivencia y cuidar nuestra comunidad educativa.



¿QUÉ PODEMOS HACER?

En grupo o de manera individual, pensá acciones que podamos aplicar en nuestra escuela para promover una convivencia segura y respetuosa.

1 PARA PREVENIR CONFLICTOS



2 PARA PROMOVER EL RESPETO



3 PARA FORTALECER EL DIÁLOGO



4 PARA PEDIR AYUDA Y ACOMPAÑAR



5 PARA CUIDAR LOS ESPACIOS



6 OTRA ACCIÓN IMPORTANTE QUE PROPONEMOS



PLAN DE ACCIÓN

Elegí 2 o 3 propuestas de arriba y escribí cómo podrían llevarlas a cabo.

- Propuesta elegida 1: _____
¿Cómo la llevaremos a cabo? _____
- Propuesta elegida 2: _____
¿Cómo la llevaremos a cabo? _____
- Propuesta elegida 3: _____
¿Cómo la llevaremos a cabo? _____



RECORDÁ

- ✓ Cada acción cuenta.
- ✓ Respetarnos es el primer paso.
- ✓ Pedir ayuda es de valientes.
- ✓ Todos somos responsables de una escuela segura.



NUESTRAS ACCIONES DE HOY CONSTRUYEN UNA ESCUELA MEJOR PARA TODOS Y TODAS.



SER CIUDADANO TAMBIÉN IMPLICA ACTUAR EN INTERNET

Hoy gran parte de nuestra vida pasa por internet: estudiamos, nos comunicamos, nos informamos, nos entretenemos y compartimos ideas.

Pero, como en la vida real, nuestras acciones en internet también tienen consecuencias.

Ser ciudadano digital responsable significa usar la tecnología de manera consciente, respetuosa y segura, pensando en el impacto que nuestras palabras y decisiones pueden tener en otras personas y en la comunidad.



¿QUÉ SIGNIFICA SER RESPONSABLE DIGITAL?



RESPETAR

Tratar a los demás en internet con amabilidad y respeto.



CUIDAR

Proteger nuestra información personal y la de los demás.



PENSAR ANTES DE PUBLICAR

Todo lo que compartimos puede quedar en internet para siempre.



SER JUSTOS

No discriminar, no burlarse y valorar la diversidad.



ACTUAR CON SEGURIDAD

Usar internet con precaución y pedir ayuda ante situaciones incómodas o peligrosas.

EN INTERNET...

- ✓ Lo que decís puede afectar a otros.
- ✓ Compartir sin permiso puede invadir la privacidad.
- ✓ Las noticias falsas también generan daño.
- ✓ No todo lo que ves es real.
- ✓ Tenemos derecho a expresarnos, pero también a escuchar y respetar.



“

“La tecnología es solo una herramienta. En términos de lograr que los niños trabajen juntos y motivarlos, el profesor es el más importante.”

”

Malala Yousafzai



UN COMPROMISO DE TODOS

Construir un mundo digital mejor depende de cada uno de nosotros. Cada comentario, cada clic y cada publicación son oportunidades para ser mejores ciudadanos y ciudadanas, también en internet.



EN INTERNET, TUS ACCIONES TAMBIÉN CUENTAN.



TUS DECISIONES DEJAN HUELLA

Todo lo que hacemos en internet puede tener un impacto positivo o negativo en nosotros y en los demás.

Antes de publicar, compartir o comentar, es importante pensar en las consecuencias de nuestras acciones.



ACTIVIDAD

Lee las siguientes situaciones y analizá:

¿Qué puede provocar esta acción? ¿A quién afecta? ¿Qué alternativa más responsable podrías elegir?

1



Compartís una foto de un compañero en un momento incómodo sin su permiso.

¿Qué puede provocar? ¿A quién afecta? ¿Qué alternativa más responsable podrías elegir?

2



Escribís un comentario ofensivo en una publicación de otra persona.

¿Qué puede provocar? ¿A quién afecta? ¿Qué alternativa más responsable podrías elegir?

3



Compartís una noticia sin verificar si es real.

¿Qué puede provocar? ¿A quién afecta? ¿Qué alternativa más responsable podrías elegir?

4



Te sumás a un grupo que se burla o excluye a otra persona.

¿Qué puede provocar? ¿A quién afecta? ¿Qué alternativa más responsable podrías elegir?

5



Publicás información personal tuya o de otros (dirección, escuela, rutinas).

¿Qué puede provocar? ¿A quién afecta? ¿Qué alternativa más responsable podrías elegir?



PARA PENSAR Y ESCRIBIR

¿Qué acciones positivas podés realizar en internet para construir un entorno digital más respetuoso, seguro e inclusivo?



ELEGÍ CONSCIENTEMENTE. TUS ACCIONES DE HOY CONSTRUYEN EL INTERNET DEL MAÑANA.



MI COMPROMISO COMO CIUDADANO DIGITAL

Ser ciudadano digital responsable significa elegir cada día cómo queremos usar la tecnología y cómo queremos relacionarnos con los demás en los entornos digitales.

Es mi decisión. Es mi compromiso.



ACTIVIDAD

Escribí tu compromiso personal para ser un ciudadano digital responsable. Pensá en vos, en los demás y en el impacto de tus acciones en internet.



1. YO ME COMPROMETO A...

¿Qué acciones concretas vas a realizar en tu día a día en internet?



2. PARA RESPETAR A LOS DEMÁS, VOY A...

¿Cómo vas a tratar a otras personas en redes y plataformas digitales?



3. PARA CUIDAR MI INFORMACIÓN Y MI SEGURIDAD, VOY A...

¿Qué medidas vas a tomar para protegerte a vos y a otros?



4. MI MENSAJE PARA OTROS CIUDADANOS DIGITALES

Escribí un mensaje o consejo que quieras compartir para construir juntos un mundo digital mejor.



RECORDÁ ESTOS PRINCIPIOS



Respeto

Tratá a los demás como querés que te traten.



Responsabilidad

Pensá antes de publicar o compartir.



Seguridad

Cuidá tu información y la de los demás.



Empatía

Ponete en el lugar del otro, también en internet.



Justicia

No discrimines, no excluyas, actuá con igualdad.

TU COMPROMISO HACE LA DIFERENCIA



Cada pequeño gesto cuenta para construir un mundo digital más respetuoso, seguro e inclusivo.



SER CIUDADANO DIGITAL RESPONSABLE ES ELEGIR CONSCIENCIA CADA DÍA.



TODOS PODEMOS GENERAR CAMBIOS

La participación juvenil es la posibilidad de expresar ideas, tomar decisiones y formar parte activa de la comunidad.

No hace falta ser adulto para hacer cosas importantes.

Pequeñas acciones pueden mejorar nuestro barrio, nuestra escuela, nuestra ciudad y el mundo.

Cuando nos comprometemos con los demás, construimos una sociedad más justa, solidaria e inclusiva.



“ La mejor manera de encontrarte a vos mismo es perderte en el servicio a los demás.

Mahatma Gandhi ”



¿POR QUÉ ES IMPORTANTE PARTICIPAR?



Porque nuestras ideas cuentan y pueden mejorar la realidad.



Porque la solidaridad nos conecta y nos hace más fuertes como comunidad.



Porque alzar la voz sobre lo que nos importa ayuda a transformar nuestro entorno.



Porque cada acción, por más pequeña que parezca, puede generar un gran impacto.



Porque el compromiso social construye un mundo más justo y sostenible para todos y todas.

¿DÓNDE PODEMOS PARTICIPAR?

- ✓ En la escuela: centro de estudiantes, proyectos, campañas.
- ✓ En el barrio: actividades comunitarias, cuidado del ambiente.
- ✓ En organizaciones: clubes, ONGs, grupos solidarios.
- ✓ En redes sociales: informando, concientizando, acompañando.
- ✓ En la vida cotidiana: con empatía, respeto y ayuda a los demás.



PENSÁ Y REFLEXIONÁ

- ¿Qué cosas te gustaría cambiar o mejorar en tu comunidad?
- ¿Qué acciones podrías realizar para contribuir a ese cambio?
- ¿Con quiénes podrías hacerlo?



**CUANDO NOS INVOLUCRAMOS, DEJAMOS DE SER ESPECTADORES
Y NOS CONVERTIMOS EN PROTAGONISTAS DEL CAMBIO.**



HISTORIAS QUE INSPIRAN

UNA HISTORIA REAL



En un barrio de Córdoba, un grupo de estudiantes de secundaria creó el proyecto "Manos a la Plaza". Cansados de ver su plaza descuidada y con basura, decidieron organizarse.

Con apoyo de vecinos y docentes, limpiaron, pintaron murales, colocaron plantas y armaron juegos reciclados para los más chicos.

Hoy, la plaza es un lugar de encuentro para todas las edades y ellos siguen realizando actividades para cuidarla y mejorarla.

Su lema es: "Pequeñas acciones, grandes cambios".



ANALIZAMOS LA HISTORIA

1 ¿QUÉ PROBLEMA IDENTIFICARON?



2 ¿QUÉ ACCIONES LLEVARON A CABO?



3 ¿QUIÉNES PARTICIPARON Y CÓMO SE ORGANIZARON?



4 ¿QUÉ VALORES ESTUVIERON PRESENTES EN SU ACCIÓN?



5 ¿QUÉ CAMBIOS LOGRARON?



6 ¿QUÉ APRENDIERON COMO GRUPO Y COMO PERSONAS?



PARA REFLEXIONAR Y ESCRIBIR

★ ¿Qué historia de participación solidaria conocés o te gustaría llevar a cabo?

★ ¿Qué problema te gustaría ayudar a resolver en tu escuela, barrio o comunidad?

★ ¿Qué podrías hacer vos, junto a otros, para generar un cambio positivo?

“

No hace falta ser muchos para cambiar el mundo, basta con querer hacerlo.



CADA ACCIÓN CUENTA. CADA PERSONA IMPORTA.
JUNTOS PODEMOS CONSTRUIR UN MUNDO MEJOR.



DISEÑAMOS UNA PROPUESTA PARA NUESTRA ESCUELA

Todas las ideas pueden convertirse en acciones que mejoren nuestra escuela y la vida de quienes la forman. Es momento de pensar, planificar y proponer juntos.



TU MISIÓN

Diseñar una propuesta concreta para mejorar algún aspecto de nuestra escuela o comunidad.



ACTIVIDAD

En grupos o de manera individual, elabora una propuesta que pueda hacerse realidad en nuestra escuela. ¡Tu idea puede generar un gran cambio!

1 ¿QUÉ PROBLEMA O NECESIDAD QUEREMOS MEJORAR?



Describí brevemente la situación que te gustaría cambiar o mejorar.

2 NUESTRA IDEA O PROPUESTA



Explicá tu propuesta: ¿qué vamos a hacer?

3 ¿A QUIÉNES BENEFICIA?



¿Quiénes se beneficiarán con esta propuesta?

4 ¿CÓMO LA PONDREMOS EN MARCHA?



Escribí los pasos principales para llevarla adelante.

5 ¿QUÉ RECURSOS NECESITAMOS?



¿Qué materiales, espacios, personas o apoyos necesitamos?

6 NUESTRO MENSAJE



Escribí una frase o slogan que represente tu propuesta.



TU IDEA PUEDE INSPIRAR A OTROS
Y HACER DE NUESTRA ESCUELA UN MEJOR LUGAR PARA TODOS.



PENSAR EL FUTURO TAMBIÉN ES UNA DECISIÓN

Cada decisión que tomamos hoy construye el camino hacia el futuro que soñamos.

Tener metas nos da dirección, nos motiva a seguir adelante y nos ayuda a superar obstáculos.

Soñar es el primer paso.

Actuar cada día es lo que nos acerca a lograrlo.



“ El futuro pertenece a quienes creen en la belleza de sus sueños.

Eleanor Roosevelt



CONSTRUIR NUESTRO PROYECTO DE VIDA IMPLICA:



Conocer quiénes somos, qué nos gusta y qué nos hace bien.



Tener metas claras y posibles de alcanzar.



Poner esfuerzo, dedicación y constancia.



Rodearnos de personas que nos apoyen y nos inspiren.



Animarnos a salir de nuestra zona de confort y seguir aprendiendo.

¿QUÉ PUEDO EMPEZAR A HACER HOY?

- ✓ Descubrir mis talentos e intereses.
- ✓ Estudiar y formarme.
- ✓ Cuidar mi salud física y emocional.
- ✓ Organizar mi tiempo.
- ✓ No rendirme frente a las dificultades.
- ✓ Pedir ayuda cuando la necesito.
- ✓ Disfrutar el proceso y celebrar los logros.



PENSÁ Y REFLEXIONÁ

- ¿Qué sueños y metas tenés para tu futuro?
- ¿Qué podés hacer hoy para acercarte a ellos?
- ¿Qué habilidades o cosas nuevas te gustaría aprender?
- ¿Qué tipo de vida te gustaría construir?



TU FUTURO NO ESTÁ ESCRITO.
VOS TENÉS EL PODER DE CREARLO CADA DÍA.



¿QUÉ QUIERO CONSTRUIR PARA MI VIDA?



REFLEXIONÁ Y ESCRIBÍ

Pensar en nuestro futuro es imaginar las posibilidades, tomar decisiones hoy y actuar para lograr lo que soñamos. Esta actividad te invita a pensar en vos, en tus metas y en el camino que querés construir.



1. MIS OBJETIVOS ACADÉMICOS

¿Qué me gustaría aprender? ¿Qué quiero lograr en mis estudios?
¿Qué pasos puedo dar para alcanzarlo?



2. MIS OBJETIVOS PERSONALES

¿Qué quiero mejorar de mí? ¿Qué habilidades me gustaría desarrollar?
¿Qué hábitos me ayudarán a crecer como persona?



3. MIS OBJETIVOS SOCIALES

¿Cómo quiero relacionarme con los demás? ¿Qué puedo hacer para aportar algo positivo a mi comunidad o al mundo?



PARA SEGUIR PENSANDO...

- ☆ ¿Qué me entusiasma hacer, incluso en mi tiempo libre?
- ☆ ¿Qué personas me inspiran y por qué?
- ☆ ¿Qué tipo de vida me gustaría tener en el futuro?



RECORDÁ

No se trata de tener todo resuelto hoy, sino de dar pequeños pasos cada día hacia la vida que soñás.



SOÑÁ EN GRANDE, PLANIFICÁ CON PROPÓSITO Y ACTUÁ HOY PARA CONSTRUIR EL MAÑANA QUE QUERÉS.

