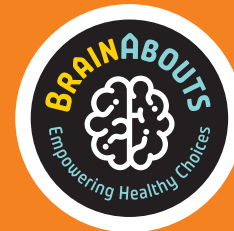


Sobre las Autolesiones - Nivel 1

Guía de actividades para Profesores



Contenido:

El objetivo de esta guía es ayudar a los profesores a capacitar a los alumnos para que sepan tomar decisiones correctas frente a situaciones que les puedan inducir a adoptar conductas de riesgo. La guía contiene «Estrategias» para ver los vídeos, «Actividades» con los alumnos y un «Concurso» de preguntas con una guía de respuestas. Cada recurso puede emplearse conjunta o independientemente según el tiempo disponible. Los tiempos estimados son:

- **Ver el Vídeo:**

Sin emplear ninguna Estrategia:
4:37 minutos

Empleando las Estrategias (ver abajo):
8 minutos

- **Actividades con los Alumnos:**

Anotación en Mi Diario: 5-10 minutos
Actividad Grupal: 10 minutos
Actividad Individual: 10 minutos
¡Quiero Saber Más! 10 minutos

- **Concurso «Cerebritos»:** 5-10 minutos

Estrategias para ver los vídeos con los alumnos:

- **Antes de ver el vídeo (3-5 minutos):**

- Pide a los alumnos que completen el «**Hazlo ahora**» para ponerlos en marcha.
- Pide a los alumnos que «**formen pareja y compartan**» con otro compañero y/o que tengan un debate en clase.
- Recuerda a los alumnos que **vean la guía antes de ver el vídeo** para saber qué información van a recibir.

- **Mientras veis el vídeo (3-5 min):** páralo de vez en cuando para comprobar que lo están entendiendo. Puedes pedir a algunos alumnos que respondan a alguna Pregunta de Comprobación (PC) de forma individual o grupal.

- **Para el vídeo para introducir la PC #1:**

¿Qué se deber hacer **INMEDIATAMENTE** si tú o alguien cercano a ti empieza a hablar de las autolesiones o del suicidio?

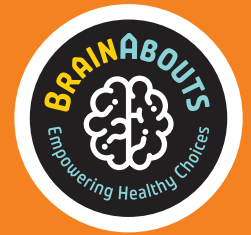
- **Para el vídeo para introducir la PC #2:**

¿Por qué crees que es importante no decir a nadie, ni siquiera en broma, expresiones del tipo «anda y muérete» o «tírate por un barranco»?

Continúa en la otra cara

Sobre las Autolesiones - Nivel 1

Guía de actividades para Profesores



Actividades con los alumnos (opciones):

- **Anotación en Mi diario (5-10 minutos):**
 - a. Un plan para desarrollar habilidades que nos ayuden a afrontar los problemas debe incluir automensajes positivos que nos motiven. ¿Por qué crees que es importante automotivarse? Escribe 3-5 ejemplos de mensajes positivos con los que te motives.
- **Actividad individual (10 minutos):**
 - a. **Materiales necesarios:** tabla con el esquema del plan y lápiz/bolígrafo.
 - b. **Instrucciones:** revisa el plan de abajo. En la columna «En el colegio/instituto», escribe los nombres de los adultos de confianza a quienes recurrirías en caso de que se dieran una de esas situaciones (deja «en casa» para luego).
 - c. **Criterios de corrección:** los alumnos incluyen el nombre de las personas correspondientes y saben cómo acceder a ellas llegado el caso.
- **Actividad Grupal (10 minutos):**
 - a. **Materiales necesarios:** pizarra, cartulina, tablero con papel y rotuladores.
 - b. **Instrucciones:** trabajando todos juntos en clase, elaborad una lista de cosas que puedan provocar depresión, ansiedad, ira o soledad mientras estáis en el colegio/instituto. Seguidamente, pensad en formas de apoyaros mutuamente, como «la gran familia de mi clase», para procurar prevenir que ninguno tenga ideas tan negativas como las autolesiones.
 - c. **Criterios de corrección:** toda la clase participa en identificar sentimientos como la tristeza, la ira, la soledad o la desesperanza y debate cómo ayudar como grupo al que los sienta.
- **Actividad «¡Quiero saber más!» (10 minutos):**
 - a. **Materiales necesarios:** Plan de habilidades para afrontar problemas y algo para escribir.
 - b. **Instrucciones:** revisa el plan de la actividad #1. Ahora, piensa en tu familia. En la columna «En casa», escribe los nombres de los miembros de tu familia a quienes recurrirías en esas situaciones. ¡Enséñaselo tu familia!
 - c. **Criterios de corrección:** los alumnos incluyen el nombre de las personas correspondientes y saben cómo acceder a ellas llegado el caso.
- **Concurso «Cerebritos» - Respuestas (5-10 minutos):**
 1. C.
 2. Situaciones / ideas / pensamientos.
 3. Verdadero.
 4. Falso.