

# 18. Tomar decisiones

Sesión  
1

## ■ Para comenzar

Estás llegando al final del curso, es momento de reflexionar. En este tema aplicarás lo aprendido en el bloque y utilizarás la información adquirida para analizar tus prioridades y tomar decisiones en torno a tu proyecto de vida.

Actividad 1

### Contar mis logros

1. Revisa la carpeta de trabajos que construiste a lo largo de este bloque y anota en una hoja tus conclusiones y las experiencias que viviste mientras abordabas los temas. Considera:
  - a) Las conclusiones a las que llegaste tanto de manera individual como grupal al término de las actividades.
  - b) Las visitas a la biblioteca. ¿Qué aprendiste ahí? ¿Qué dificultades enfrentaste?
  - c) La actividad 3 **Explorar nuestra localidad** del primer tema del curso, página 28, donde explicaste la importancia ética, estética, ecológica y cultural de la biodiversidad en México.
  - d) Organizar tu información en tablas u otro tipo de organizador gráfico para que te sea más fácil acomodarla e identificarla.
2. Reflexiona y valora el esfuerzo y compromiso que pusiste a lo largo de este año escolar y escribe unas líneas al respecto en tu cuaderno.

Lo que me rodea

Analizar y valorar tus relaciones con tu familia, en la escuela y con los grupos sociales a los que perteneces, analizar con quiénes cuentas y en quiénes puedes apoyarte.

Sesión  
2

## ■ Manos a la obra

### ¿Cómo decido?

Recuerda lo que hiciste antes de venir a la escuela. Si contabas con buen tiempo, quizá desayunaste tranquilamente y decidiste tomar una fruta, un vaso de leche, una taza de café o un atole. Tal vez tuviste oportunidad de elegir unos tacos de frijoles, un tamal o una quesadilla. Como puedes darte cuenta, éstas son decisiones que tomas a diario, como también la elección de la ropa que usarás, o si vas a reunirte con tus amigos por la tarde. Estas determinaciones puedes tomarlas de momento, generalmente se trata de decisiones sencillas.

¿Cómo pienso?

Toma en cuenta tus gustos, necesidades, responsabilidades y lo que deseas para ti hoy y en el futuro. Haz una lista de pros y contras en torno a la decisión que podrías tomar.

Sin embargo, habrá otras ocasiones en que tomar decisiones no resultará fácil, sobre todo porque implican riesgos y generan consecuencias que pueden cambiar el rumbo de tu vida o afectar a otras personas. Por ejemplo, si decides no estudiar para un examen, si tienes una relación de noviazgo con alguien que te trata mal y sin respeto, si aceptas no asistir a la escuela sin avisar en casa. Estas decisiones traerán consecuencias importantes para ti y los otros.

Por eso, antes de tomar una decisión, considera algunos aspectos como los que se muestran en este cartel (figura 3.52).

**Figura 3.52** Antes de decidir, piensa cuáles son tus opciones.

**Toma de decisiones**

**¿Qué poseo yo para elegir?**  
Identifica y valora las fortalezas y debilidades que tienes para poder hacer una elección acerca de la situación que se te presenta.

**¿Cuál es la prisa? Toma tu tiempo para decidir**

**Actitud ante la situación**  
Una vez que hayas tomado una decisión, date tiempo para valorar si te sientes bien con ella.

**Prevenir los riesgos**  
Analiza bien la situación y date cuenta si vas a enfrentar riesgos o no con la opción que elijas y si distingues los riesgos de una y otra opción.

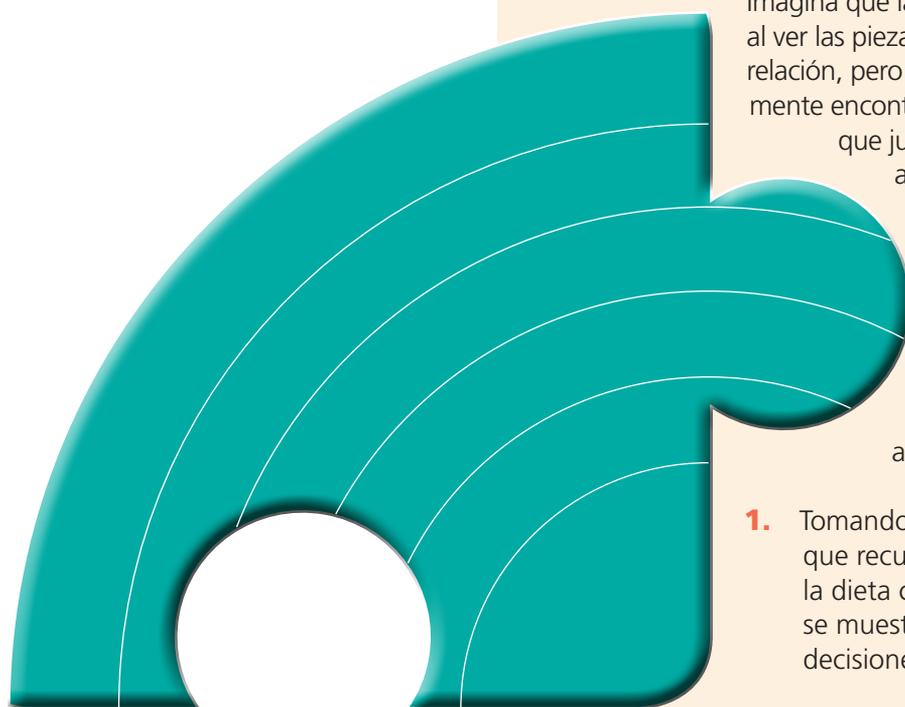
Considera estos aspectos y cada vez serás más atinado y tomarás mejores decisiones para ti y para las personas a las que puedes afectar.



Para conocer más en torno a la toma de decisiones, ve el recurso audiovisual **¡No dejes tu vida a la suerte!**

## Actividad 2

### Mi “círculo de vida”



**Figura 3.53**

Pieza 1. ¿Cómo consideras que la nutrición puede contribuir a tu bienestar?

Imagina que la vida es como un rompecabezas, al ver las piezas sueltas pareciera que no tienen relación, pero al ir juntando una con otra finalmente encontramos cómo embonan y vemos que juntas forman una imagen. En las actividades de este tema vas a hacer eso: armar el rompecabezas de tu “círculo de vida”, poco a poco y con cuidado. Es importante que al final te detengas a ver y reflexionar sobre la imagen que has armado y cómo cada parte del rompecabezas aportó algo para darle sentido.

**1.** Tomando en cuenta las conclusiones que recuperaste del tema 13 sobre la dieta correcta y los aspectos que se muestran en el cartel para la toma de decisiones, analiza lo siguiente:

- a) ¿Consideras que tu dieta y el aporte calórico de los alimentos que consumes son correctos?
- b) ¿Realizas ejercicio diario? ¿Por qué?

**2.** Completa la figura 3.53 anotando en la primera línea, de adentro hacia afuera, cómo decides cuidar tu nutrición a corto plazo, en las líneas de en medio cómo la cuidarás a mediano plazo, y en las últimas los cuidados a largo plazo.

Guarda el esquema. Lo ocuparás al terminar el tema.



Para conocer los beneficios de la comida típica mexicana, ve el recurso audiovisual **La comida de mi tierra.**

