

## PIDE COMUNITARIO – CUADERNO DE TRABAJO

Coordinación de la adaptación y desarrollo del texto original: CEPESJU – FAD 2007, Obra desarrollada con la colaboración y autorización de la Fundación de ayuda contra la drogadicción FAD a partir de los textos originales del Programa Integral de Desarrollo Educativo en el ámbito comunitario - PIDE COMUNITARIO en el marco del proyecto "Apoyo al Desarrollo Integral de la Juventud y la Vertebración Social en los barrios de San Martín de Porres, Los Olivos e Independencia"

### Impresión de la obra:

En el marco Convenio AECID – FAD 07-CO1-046 "Desarrollo de propuestas integrales de intervención en materia de prevención de drogodependencias y otros riesgos, con la población de niños, niñas y adolescentes en situación de vulnerabilidad".

### Dirección Técnica:

Eusebio Megías, Director Técnico de la FAD  
Gerardo Lerma, Subdirector del Área para la cooperación al desarrollo de la FAD  
Vanesa Lainez, Coordinadora Región Andina FAD  
Julia Campos, Directora Ejecutiva de CEPESJU  
Gustavo Ascacibar, Director Ejecutivo de CRESER

### Coordinación de la adaptación y desarrollo del texto original del PIDE COMUNITARIO

FAD : Miguel Fernández y Gema Calderón  
CEPESJU : Laura Campos y Juana Poma

### Adaptación del texto de:

Leydy Diana Cárdenas Laura  
Martha León Carbajal

### Ilustraciones:

Luís Corcuera

### Diseño y diagramación:

Luís Corcuera y Patricia Calderón

### Corrección de estilo:

Marco Pinedo Salazar

### Distribuyen:

ONG CEPESJU – Av. Ignacio Merino 1855, 301 Lima 14, Lima - Telefax: 4713587  
ONG CRESER. – Av. Benavides 3583, oficina 302 Lima 33, Lima – Telefax: 4480256

### Impresión:

R y F Publicaciones y Servicios S.A.C.

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú

PROGRAMA INTEGRAL DE DESARROLLO EDUCATIVO  
GUÍA ÁMBITO EDUCATIVO

# Cuaderno de trabajo



P  
I  
D  
D  
E

COMUNITARIO

Financia:



Colabora:



Ejecuta:

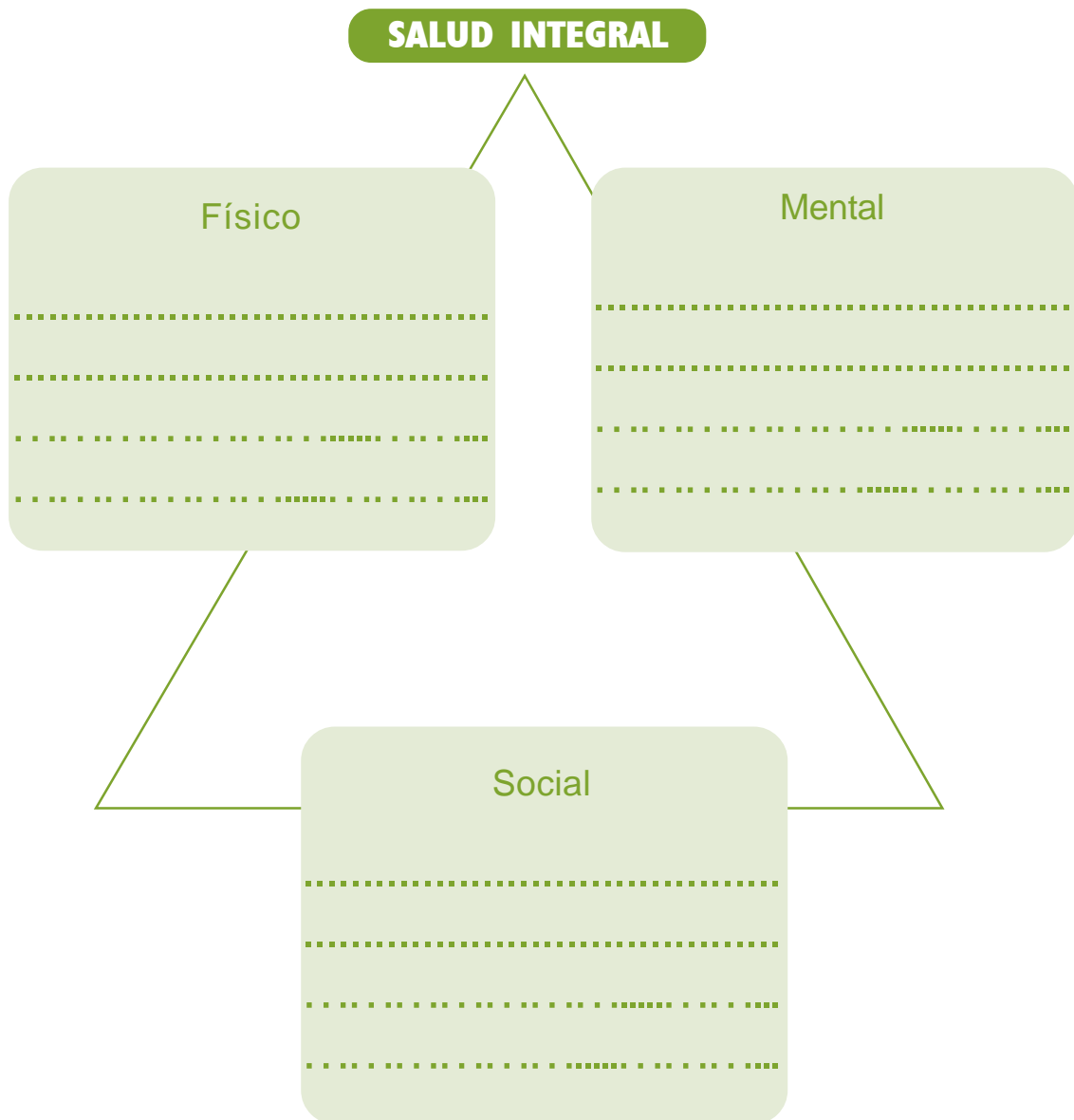


FUNDACIÓN DE AYUDA  
CONTRA LA DROGADICCIÓN





## Ficha: «El triángulo de la Salud»





### Ficha: «Mejorando mi salud»

#### Actividades o actitudes que realizan y que afectan su salud

Personal:.....  
.....  
.....  
.....

Familiar:.....  
.....  
.....  
.....

Comunal:.....  
.....  
.....  
.....

#### Acciones a tomar para mejorar su salud

Personal:.....  
.....  
.....  
.....

Familiar:.....  
.....  
.....  
.....

Comunal:.....  
.....  
.....  
.....



### **Ficha: Historia de Carla<sup>8</sup>**

María es la mejor amiga de Carla, la semana pasada fueron de compras a Gamarra y María compró una linda casaca. María aún no la ha estrenado porque está esperando el momento propicio. Carla tiene una cita hoy con un amigo que le gusta mucho y le ha pedido a Carla que le preste la casaca.

Ella le ha dicho que no puede porque aún no la ha estrenado; sin embargo, Carla le ha respondido que ella es una envidiosa y que está celosa porque no tiene con quien salir.

María muy molesta le ha respondido que prefiere salir sola antes de salir con un chico tan feo e insignificante como con el que Carla está saliendo.

Carla muy molesta le ha dicho que la insignificante es ella y que por eso aún no tiene novio y María le ha respondido jalándole los cabellos...

<sup>8</sup> VALDEZ, Amelia. *Aprendiendo a vivir; Toma de decisiones: aprendiendo a tomar decisiones*. Lima: IES-GTZ, 2003.

<sup>9</sup> *Ibid.*

<sup>10</sup> *Ibid.*



### **Ficha: Historia de Pepe<sup>9</sup>**

Pepe es un chico aplicado en sus estudios, pero sus compañeros lo molestan mucho, le dicen que es una zanahoria y a veces le hacen bromas pesadas, como la de esconder su maleta. Sin embargo, él nunca dice nada. La semana pasada el profesor de matemática dejó 10 operaciones, el fin de semana él las resolvió con ayuda de su hermana y el día que tenía que presentar su trabajo su amigo Marcos le pidió que le prestara la tarea pues no había podido hacerlo porque había tenido que salir con su enamorada, él le dijo que si el profesor se daba cuenta de que había copiado sus operaciones los iba a jalar a los dos; sin embargo, Marcos le dijo que él era un pesado y que por eso no tenía amigos. Pepe muy triste le prestó su trabajo, luego de ello Marcos llamó a los demás chicos de su grupo para que copiaran también del trabajo que había hecho Pepe.



### **Ficha: Historia de María<sup>10</sup>**

María es una joven de 21 años, muy aplicada en la Universidad; ayer su enamorado le pidió que lo acompañara a una fiesta, ella le dijo que no podría porque tenía una práctica en la universidad. Él insistió y le dijo que ella tenía muy buenas notas. A lo que ella respondió: que era una responsabilidad que tenía y que lo sentía mucho y que sería para otra oportunidad. Él insistió y le dijo que era una tontería la actitud que estaba tomando y que estaba dejando pasar su juventud sin divertirse. Ella respondió de manera muy calmada: para ti será una tontería, pero para mí es la decisión más acertada. Él muy molesto le dijo de manera burlona que parecía un ratoncito de laboratorio, a lo que ella respondió: para ti seré un ratón de laboratorio pero para mí es una responsabilidad. Él muy molesto ante la negatividad de María decidió retirarse.



## Ficha: «Pasos para hacer frente a la presión del grupo»

<p>1. Piensa en lo que el grupo quiere que hagas y por qué.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Escucha a los demás.</i></li> <li>▪ <i>Si no les entiendes, pregunta hasta que tengas claro qué quiere el grupo que hagas.</i></li> </ul>
<p>2. Decide lo que quieres hacer.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Mantener tu postura u opinión.</i></li> <li>▪ <i>Ceder a los que los otros quieren.</i></li> <li>▪ <i>Negociar y llegar a un acuerdo.</i></li> <li>▪ <i>Dejar la decisión para otro momento.</i></li> </ul>
<p>3. Decide cómo les dirás lo que quieres hacer.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Explica tus razones.</i></li> <li>▪ <i>Hablar a solas con cada uno de ellos.</i></li> <li>▪ <i>Postergar la conversación.</i></li> <li>▪ <i>Mantener tus opiniones sin más explicación.</i></li> </ul>
<p>4. Di al grupo lo que has decidido</p>	
<p>En caso que tu respuesta sea negativa y el grupo siga insistiendo, pueden hacer uso de las siguientes formas de decir no:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Simplemente, di no.</b> (No gracias; ya sé pero no; he dicho que no)</li> <li>2. <b>Pon una excusa.</b> (Tengo mucho que hacer; ya estoy de salida)</li> <li>3. <b>Propón una alternativa interesante.</b> (veamos una película?)</li> <li>4. <b>Darle largas.</b> (Ya veremos más adelante; lo pensaré)</li> <li>5. <b>Emplear la forma «puede ser»</b> (Puede que tengas razón...)</li> <li>6. <b>Da respuesta en «espejo».</b> (repetir lo que dice el otro)</li> <li>7. <b>Desaparece.</b> (Bueno, tengo que irme; adiós)</li> <li>8. <b>Da tus razones.</b> (Yo pienso; no estoy de acuerdo)</li> <li>9. <b>Discute.</b> (Es una tontería; Es una barbaridad)</li> <li>10. <b>Actúa como un disco rayado.</b> ( no me interesa)</li> </ol>	



## Ficha: Pasos para el análisis de problemas

- *Definir el problema: ¿En qué consiste exactamente el problema?*

\_\_\_\_\_

- *Buscar posibles soluciones: Escribir todas las posibles soluciones, sin poner ningún límite a la imaginación y sin plantearse si son viables o no (cuantas más ideas mejor).*

\_\_\_\_\_

- *Hacer una lista de las ventajas y desventajas de cada elección*

- *Alternativa N° 1:*

*Ventajas:* \_\_\_\_\_

*Desventajas:* \_\_\_\_\_

- *Alternativa N° 2:*

*Ventajas:* \_\_\_\_\_

*Desventajas:* \_\_\_\_\_

- *Reunir la información necesaria acerca de la decisión:*
  - ¿Cuáles son tus valores personales relacionados con esa decisión?*
  - ¿Cuáles son tus metas relacionadas con esa decisión?*
  - ¿Cuáles son los hechos relacionados con esta decisión que necesitas saber?*

*Elige la alternativa correcta para ti (teniendo en cuenta tus valores personales, opiniones, metas, etc.) y menciona las razones de esta elección.*





### Ficha: Los valores

<i>Valores que tengo</i>			<i>Valores que necesito</i>		
<i>Valores</i>	<i>%</i>	<i>Intercambio</i>	<i>Valores</i>	<i>%</i>	<i>Recibo</i>
<i>Respeto</i>	<i>80</i>		<i>Tolerancia</i>	<i>10%</i>	



## Ficha: Cuadro de valores

<b>Qué opinaría sobre</b>			
<b>Personas importantes</b>	<b>De acuerdo</b>	<b>Medianamente de acuerdo</b>	<b>En desacuerdo</b>
Yo			
Papá			
Mamá			
Enamorado/a			
Amigo/a			
Abuelo/a			

### Lista de frases controvertidas

Frases que puede elegir el/la facilitador/a:

- Que los adolescentes tengan un hijo/a.
- Que los chicos usen aretes.
- Que una chica tenga relaciones sexuales antes de casarse.
- Que chicos y chicas se preocupen de usar condón en sus relaciones sexuales.
- Que una chica se vaya de campamento con sus amigos.
- Que los hijos/as tomen cerveza frente a sus padres.
- Que los padres hablen de sexo con sus hijos/as.
- Que un/a chico/a esté a solas con su enamorado/a en la casa.
- Que una chica sea madre soltera.
- Hacerse tatuajes.



### **Ficha: La Historia de Raúl**

Raúl siempre ha sido un joven emprendedor. El esfuerzo de sus padres, prósperos comerciantes que migraron a Lima desde muy jóvenes, le ha permitido vivir con ciertas comodidades. Esta experiencia ha influenciado en la manera como él asume la vida: está convencido de que el esfuerzo personal es fundamental para salir adelante. Actualmente estudia administración en la Universidad (Católica) y administra el negocio familiar.

El día de su cumpleaños quería pasarla bien, con un grupo de amigos decidieron ir a Miraflores a divertirse; luego de tomar algunas cervezas en la Calle de las Pizzas decidieron ir a una discoteca a bailar. Después de caminar un rato encontraron una que les llamó la atención. Grande fue su sorpresa cuando les impidieron el ingreso amparándose en un letrero que decía «La casa se reserva el derecho de admisión». A pesar de la bronca que armaron, incluso con intervención del serenazgo tuvieron que retirarse sin mayor explicación.

Raúl está confundido, aún no termina de comprender lo que pasó. Hasta ese momento estaba convencido de que lo único que se necesitaba para tener éxito y disfrutarlo era esforzarse. No pensaba que muchas veces importaban otras cosas como la apariencia física, el color de la piel, el sexo o el origen familiar.



## **Ficha: Avisos de empleo**

# **FIESTA AZAFATAS / ANFITRIONES**

**Estatura mínima:** Damas: 1,70    Caballeros: 1,75

Excelente presencia, buen trato y educación, personalidad definida.  
Edad máxima 25 años. Inglés básico. Deseable en...

**Ellas:** estudios de modelaje, aviación comercial y/o etiqueta social.

**Ellos:** físico - culturismo o atletas.

Disponibilidad para turnos rotativos o fijos en part - time.

Remuneración de \$250 dólares mensuales

Disponibilidad total e inmediata de propinas recibidas, refrigerios y movilidad nocturna.

---

**Si reúnes los requisitos, eres inteligente y tienes una bonita sonrisa  
preséntate portando fotografía reciente en:  
Av. San Luis 2007 San Borja (costado de Interbank).**

## **IMPORTANTE ENTIDAD FINANCIERA**

Entidad bancaria, con reconocida calidad en su servicio se encuentra en la búsqueda de ejecutivos de ventas dispuestos a iniciar una carrera empresarial en el interesante mundo financiero.

Se busca candidatos(as) de excelente presencia tez blanca (indispensable), mayores de 25 años, con una personalidad desarrollada con características de iniciativa, condiciones para el trabajo en equipo y dinamismo.

### **SE OFRECE**

Un atractivo programa de remuneraciones y beneficios, un excelente proceso de desarrollo y la excepcional oportunidad de integrarse a una organización de prestigio.

Los candidatos interesados presentar su currículum vitae con fotografía reciente al diario el Comercio hasta el viernes 15 de marzo bajo las iniciales MML.



### **Ficha: Del Observador**

¿Ha existido un coordinador de la actividad en el grupo?

.....

Si ha existido ¿cómo lo ha designado el grupo y qué funciones ha tenido?

.....  
.....  
.....

¿Ha habido momentos en que el grupo ha prestado demasiada atención a detalles sin importancia, olvidando las cuestiones centrales?

.....  
.....  
.....

¿Cómo se han resuelto las diferencias de opinión? ¿Ha sido un mecanismo eficaz?

.....  
.....  
.....

¿Ha habido enfrentamientos? ¿Cómo se han resuelto?

.....  
.....  
.....

¿Todos colaboran con el objetivo de armar la torre?

.....  
.....  
.....

**Ficha: De afirmaciones discutibles**

<b>Afirmaciones discutibles</b>	<b>Estoy absolutamente de acuerdo</b>	<b>Estoy en absoluto desacuerdo</b>	<b>Lo admitiría con alguna modificación</b>
<i>El chat – es un excelente medio de comunicación. Por eso, es bueno estar muchas horas conectado al chat.</i>			
<i>La preocupación que nuestros padres tienen por el aumento del consumo de drogas entre niños/as, adolescentes y jóvenes es exagerada.</i>			
<i>Pienso que no es necesario reunirme con mis amigos para jugar.</i>			
<i>Pienso que si estudio mucho y me esfuerzo, en el futuro seré un hombre de bien para mi familia y mi país.</i>			
<i>Pienso que los adolescentes y jóvenes que viven en la calle y consumen drogas lo hacen porque no tienen a donde ir ni padres que los quieran.</i>			
<i>Pienso que cuando uno cumple la mayoría de edad puede realizar todas las cosas que desea sin rendir cuentas a nadie.</i>			



## Ficha: Planificando un día de mi vida

Usted debe salir de su casa a las 9:15 horas, hacer una serie de tareas y estar de regreso a las 13 horas (1 p.m.). Para recorrer el camino de su casa al terminal terrestre Fiori se tarda 30 minutos. La oficina donde debe pagar el recibo de luz cierra a las 10 horas. La farmacia, librería, el centro comercial y el mercado cierran a las 12 horas y la panadería abre después de las 11 horas. El recorrido debe hacerse a pie. Las tareas son las siguientes:

- Llevar unos zapatos al zapatero (1)
- Recoger la computadora del taller (2)
- Llevar un terno a la lavandería (3)
- Comprar fruta en el mercado (4)
- Pagar el recibo de luz en la agencia de Luz de Sur (5)
- Comprar pan (6)
- Comprar un desodorante en la farmacia (7)
- Esperar unos amigos/as en el Terminal Terrestre «Fiori» a las 12:30 horas (8)
- Comprar un libro (9)
- Comprar una camisa en el centro comercial Mega Plaza (10)

### Plano de ubicación de tareas





## Ficha: De planificación

Nombre de la actividad: \_\_\_\_\_

Destinatarios (quiénes y cuántos): \_\_\_\_\_

**Descripción:**

- En qué consiste la actividad:
- Dónde se realizará:
- Cuándo se realizará (fechas y horarios):
- Cómo se hará la publicidad:
- Cómo se inscribirán:

<i>Tareas</i>	<i>Responsable</i>	<i>Fecha de inicio</i>	<i>Fecha final</i>