

Decisiones, decisiones

Un Plan de Clase tomado de: “Derechos, Respeto, Responsabilidad: Un Currículo para K-12”.
Promoviendo el respeto y la responsabilidad a través de la educación sexual apropiada para la edad.

ALINEACIÓN NSES:

Al final del doceavo grado los alumnos podrán:

PR.12.DM.1 – Aplicar un modelo de opciones para tomar decisiones sobre la anticoncepción, incluyendo la abstinencia y el uso de condones.

SH.12.DM.1 – Aplicar un modelo de opciones para tomar decisiones sobre prácticas sexuales más seguras, incluyendo la abstinencia y los condones.

PD.12.DM.1 – Aplicar un modelo para tomar decisiones en varias situaciones relacionadas con la salud sexual.

GRADO META: Grado 9
Lección 6

TIEMPO: 50 Minutos

MATERIALES:

- Una rosquilla – de cualquier tipo
- Un plato de papel y servilleta
- Información Nutricional sobre la rosquilla – una copia
- “Decisiones, Decisiones” – uno por alumno, preparados como folletos, como se describe
- Hoja de ejercicios: “¿Cuál es tu Dogma?” – uno por alumno
- Guía para el maestro: “¿Cuál es tu Dogma?” – una copia
- Tarea: “Enséñales Bien a tus Padres o Cuidadores” – una por alumno
- Pizarra blanca y marcadores
- Lápices en caso de que los alumnos no tengan

PREPARACIÓN PREVIA A LA LECCIÓN:

- Imprima suficientes copias de las páginas “Decisiones, Decisiones” para que todos los alumnos tengan un juego completo. Corte cada hoja en dos y póngalas en orden colocando “Decisiones, Decisiones” hasta arriba. Engrápelas en una esquina para crear folletos individuales, uno por alumno.
- Familiarícese con el modelo de toma de decisiones abajo, para que pueda presentarlo fácilmente durante la clase.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:

Al finalizar esta lección los alumnos podrán:

1. Describir los pasos involucrados en uno de los modelos de toma de decisiones. [Conocimiento]
2. Aplicar el modelo de toma de decisiones a un escenario relacionado con la prevención de embarazos y sexo más seguro. [Conocimiento, Habilidades]

UN APUNTE SOBRE EL LENGUAJE:

El lenguaje es muy importante e intencionalmente hemos tenido mucho cuidado acerca del lenguaje usado a lo largo de todo este currículo. Podría notar un lenguaje menos familiar a lo largo del currículo: el uso del pronombre “ellos” en lugar de “ella” o “él”; el uso de nombres de género neutros en escenarios y dramatizaciones, y referencias a “alguien con una vulva” en lugar de “chica” o “mujer”. Esto pretende que el currículo sea inclusivo de todos los géneros e identidades de género. Necesitará determinar por sí mismo cuánto y qué tan a menudo puede hacerlo en su colegio y aula, y deberá hacer los ajustes de acuerdo con eso.

PROCEDIMIENTO:

PASO 1: Diga: “nosotros tomamos decisiones todos los días. ¿Cuáles son algunas de las decisiones que tomaron hoy antes de venir a clases? Posibles respuestas podrían incluir las siguientes:

- Qué ponerme para ir al colegio
- Qué comer para el desayuno
- Decidir si tomar el autobús o el metro, o caminar a clases
- Con quién sentarme durante el almuerzo
- Responder o no al mensaje de alguien y cómo hacerlo

Diga: “lo que vamos a ver hoy es la forma en que tomamos decisiones, y enfocarnos en tomar decisiones que tienen que ver con la sexualidad”. (2 minutos)

Decisiones, decisiones

Un Plan de Clase tomado de: "Derechos, Respeto, Responsabilidad: Un Currículo para K-12".

PASO 2: Asegúrese que todos los alumnos tengan un lápiz u otro implemento de escritura. Distribuya los folletos para la toma de decisiones a cada alumno, poniéndolos boca abajo y pidiéndoles que no los volteen hasta darles la orden. Explíqueles que cuando les dé la orden les va a pedir que volteen sus folletos. En cada página de estos folletos se describe una situación en la que ellos necesitan decidir si hacen algo. Dígales que vas a leer cada situación y ellos inmediatamente deberán decidir si harían o no lo que se describe, y entonces deberán marcar con un círculo "sí" o "no" para reflejar esa elección. Dígales que nadie verá sus respuestas excepto ellos, así que pueden ser completamente honestos.

Pregúnteles si tienen alguna duda, pídales que volteen el folleto y que entonces vayan a la página 1 y lean lo que dice ahí. Luego de que haya leído un breve escenario pregunte: "¿sí o no?". Inmediatamente diga: "volteen la página" y lea el escenario en la segunda página. Continúe en esta forma rápida hasta que haya terminado el paquete completo. (6 minutos)

PASO 3: Pregúnteles a los alumnos: "¿cómo se siente hacer eso?". Sondee las respuestas, las que van a variar, pero podrían incluir:

- Fue fácil
- Fue difícil
- Fue muy rápido
- Fue divertido

Pregúnteles: "¿esto refleja la forma en que usualmente toman decisiones? ¿Por qué o por qué no?". Hable sobre cómo puede depender de la situación; de cómo depende de otras cosas que estén sucediendo en ese momento. Pídales un ejemplo de alguna otra cosa que necesiten saber en uno de los ejemplos, para poder tomar una decisión. (8 minutos)

PASO 4: Diga: "esto es muy típico de cómo tomamos decisiones todos los días". Me imagino que la mayoría de ustedes no se quedaron mirando 20 minutos las opciones para el desayuno esta mañana, preguntándose: '¿Cereales? ¿Pan tostado? Hmm...'. Pensaron por un momento lo que querían, escucharon lo que sus cuerpos les decía y tomaron una decisión. Eso funciona para movernos a lo largo del día. Para lo que no funciona, es para tomar decisiones sobre el sexo y la sexualidad. Vamos a hablar de eso ahora".

Pregúnteles si alguna vez han escuchado la palabra "dogma" antes. Diga: "un dogma es un grupo de principios o valores o creencias que podemos tener. Pueden formarse a través de nuestras familias, nuestras amistades, o nuestros grupos religiosos, si tenemos, y también con nuestros propios pensamientos acerca de lo que creemos y no creemos. Cuando se trata de sexualidad, tomamos decisiones basándonos en lo que conocemos y en lo que creemos. Así que cuando piensen que están tomando decisiones relacionadas con la sexualidad, piensen en sus propios DOGMAS".

Sobre la pizarra escriba "DOGMA" en una columna a un lado de la misma. Diga: "en esta lección 'dogma' significa tanto las creencias como también la forma en que pueden recordar los pasos para tomar una decisión efectiva que refleje esas creencias".

Junto a cada una de las letras escriba la palabra correspondiente, y repase cada una tal como se delinea:

D = Determinar cuál es la situación

Explíqueles que en los escenarios presentados en el folleto estos eran rápidos y fáciles

Decisiones, decisiones

Un Plan de Clase tomado de: “Derechos, Respeto, Responsabilidad: Un Currículo para K-12”.

—sabían con certeza dadas sus creencias— , o tomaron una decisión con base en lo que querían en ese momento. Explíqueles que, luego de repasar el modelo, les va a hablar sobre cómo pueden determinar cuál es la situación real sobre la cual necesitan tomar una decisión.

O = Lluvia de ideas de Opciones

Diga: “siempre escuchamos a las personas decir: ‘no tuve opción’ o ‘¿qué podía yo hacer?’. Por ejemplo, en una de las situaciones presentadas en el folleto, las personas pueden decir: ‘esa rosquilla me estaba llamando!’. Claro que están bromeando; las rosquillas no pueden hablar. Pero cuando decimos que no tenemos opción, muchas veces es simplemente una forma de dar excusas para hacer lo que queremos hacer.

“Continuemos usando el ejemplo de la rosquilla porque, obviamente, hoy tengo hambre. ¿Hay únicamente dos desenlaces posibles: me como la rosquilla o no me la como? No. Yo podría [escriba lo siguiente en la pizarra] comerme la rosquilla, no comerme la rosquilla, comerme parte de la rosquilla, llevarme la rosquilla y dejarle dinero al dueño de la rosquilla, dejarle una nota a esa persona que diga: ‘¿si nadie quiere esta rosquilla la puedo tomar?’ firmar mi nombre y no comérmela hasta darles suficiente tiempo a las personas para que digan si ellas la quieren”.

G = Guiarse recopilando información sobre los pros y los contras de cada opción y sopesarlos

Diga: “una vez que haya pensado en mis opciones, necesito guiarme juntando la información que me ayudará a tomar mi decisión. A veces esta información está en mi mente y solo necesito acceder a ella. Otras veces necesitaré preguntarle a alguien lo que piensa o lo que sepan o hayan experimentado; o puede que necesite buscar en línea.

“Por ejemplo, digamos que me quiero comer una rosquilla pero también estoy tratando de cuidar lo que como para estar saludable. Eso no significa que no me vaya a comer la rosquilla, pero necesito saber un poco más acerca de la rosquilla para que pueda determinar si vale la pena”.

Levante la mano con la Información Nutricional sobre la rosquilla y dígales que encontró una que hace menos daño, y una que podría comerse que tiene muchas más calorías, grasa, etc. Explíqueles que aunque puede comerse cualquiera de las dos o ambas , el impacto de cada una es distinto debido a la cantidad de grasa, azúcar y calorías en cada una.

Diga: “ahora que tengo esta información necesito ver cuáles son las ventajas y desventajas de cada opción.

Hablemos sobre la opción uno: no me como la rosquilla. ¿Cuáles son algunas de las ventajas en eso?”.

Sondee: “se sentirá mejor consigo mismo”, “no se sentirá disgustado después”, “no tendrá una subida de azúcar y luego un desplome” como las ventajas; y “no se habrá comido lo que parece una deliciosa rosquilla” como una de las desventajas.

Luego pregunte: “ahora, ¿qué hay con la opción distinta? ¿Y si solo me como una parte de la rosquilla? ¿Cuáles son las ventajas y desventajas?”.

Sondee: “todavía se come algo, pero sin tantas calorías o grasa y todas las otras cosas malas”

Decisiones, decisiones

Un Plan de Clase tomado de: "Derechos, Respeto, Responsabilidad: Un Currículo para K-12".

como una ventaja, y "no se lo come todo" o "podría enojar mucho al dueño de la rosquilla si solo le quita un pedazo" como las desventajas.

Diga: "todas estas cosas vale la pena tenerlas en mente. También guarden en su mente que el número de ventajas y desventajas que identifiquen les dice algo. Si puedo encontrar diez razones para no comerme la rosquilla, y solo UNA razón para comérmela, necesito ponerle mucha atención a eso".

M = Mentalmente, tomar una decisión

Diga: "así que han hecho una lista de opciones y sopesado los pro y los contra de cada una. Ahora necesitan seguir adelante y decidirse qué hacer basándose en esas cosas".

A = Actuar con base en esa decisión

Diga: "ahora que he tomado mi decisión voy a actuar basándome en eso. Me meto la rosquilla a la boca y hago toda clase de gemidos de placer a medida que me la como, aun si el dueño de la rosquilla está ahí gritando: '¿qué estás haciendo?'. O me puedo ir sintiéndome superior a todos los que pienso que son débiles, a sabiendas que tomé la decisión correcta para mi salud".

Resume de nuevo los pasos del modelo. Luego diga: "así que hemos ido de tomar una decisión en menos de un segundo, a pasar por todo un modelo que pareciera que tomaría 15 minutos hacerlo. Pero ese no es el caso. Practicando este modelo las decisiones llegan cada vez con más facilidad; simplemente están pensadas más cuidadosamente". (12 minutos)

PASO 5: Divida la clase en grupos de tres. Distribuya la hoja de trabajo: "¿Cuál es Mi DOGMA?" a cada alumno, para que todos puedan trabajar, aun si completan solo una por triada. Pídales que pongan sus tres nombres en una de las hojas y designen un escritor. Pida que un voluntario lea en voz alta el escenario. Luego pídales a los alumnos que decidan cual de las dos personas piensan representar, y que repasen la hoja de trabajo y practiquen sus DOGMAS. Dígales que tienen alrededor de diez minutos para hacerlo. (12 minutos)

PASO 6: Después de unos diez minutos, pídales a los grupos que dejen de trabajar. Pida que un grupo presente su D y O, también pidiendo aportaciones de los otros grupos. Anótelos en la pizarra. Vaya hacia otro grupo y pídales que compartan su G y M, nuevamente solicitando la aportación de otros grupos para suplementar.

Entonces vaya alrededor del salón y pídale a cada grupo que comparta su decisión final, o su A. Si hay alguna repetición, ponga una marca en la pizarra junto a las decisiones repetidas.

Una vez que se hayan anotado en la pizarra todas las acciones a tomar por los grupos, pídales a los alumnos que reflexionen sobre lo que notan acerca de las decisiones alcanzadas por las personas. Cada lista va a ser distinta, pero podría oír unas o todas las cosas siguientes:

- La mayoría de nosotros escogimos la misma respuesta
- Hay mucha variedad en lo que dijimos que haríamos
- Comencé la actividad pensando que haría una cosa pero terminé decidiéndome por otra

Decisiones, decisiones

Un Plan de Clase tomado de: "Derechos, Respeto, Responsabilidad: Un Currículo para K-12".

Pregúnteles: "¿notaron alguna diferencia cuando representaron a Kyle y a Erika? ¿Por qué piensan que sucedió eso?"

Nota para el maestro: *Si ninguno de los alumnos seleccionó a Kyle, asegúrese de hablar sobre qué es lo que ellos piensan que podría haber sido distinto, y en qué forma, si alguien hubiera seleccionado a ese personaje.*

Luego de que los alumnos hayan compartido sus respuestas diga: "el objetivo no es obtener el mismo resultado, aunque algunos de ustedes lo tengan. El objetivo es que, cualquiera que sea la decisión que tomen, la querrán pensar cuidadosamente antes de tomarla".

Tome la rosquilla que está en el plato, envuélvala en su bolsa o papel original y tírela en la basura.

Entonces dígalas a los alumnos acerca de la tarea y distribuya la hoja de trabajo. (10 minutos)

EVALUACIÓN RECOMENDADA DE LOS OBJETIVOS DE APRENDIZAJE A LA CONCLUSIÓN DE LA LECCIÓN:

La descripción del modelo dado en la clase cumplirá con el primer objetivo de enseñanza (la segunda actividad efectuada en el aula y la tarea, también reforzarán el primer objetivo de aprendizaje). La tarea cumplirá con el segundo objetivo de aprendizaje.

TAREA:

Distribuya la hoja de trabajo: "Enséñale Bien a tus Padres". Los alumnos necesitarán repasar el modelo de toma de decisiones con uno de sus padres o cuidadores, y luego ayudarlos a tomar la decisión que necesitan tomar.

Nota: *Folleto de actividades Tomando Decisiones, adaptada de una actividad creada por Michelle Gerka, CAI Global.*

Guía para el Maestro: “¿Cuál es tu DOGMA?”

Nota: Habrá distintas respuestas de los alumnos. Esta guía proporciona una muestra para que pueda ayudar a guiarlos sobre cómo usar el modelo de toma de decisiones de manera efectiva. Representa una opción posible, pero no necesariamente la opción correcta.

Kyle y Erika han estado juntos desde el inicio del 8vo grado. Se han besado mucho y saben cómo hacerse sentir bien mutuamente; tampoco han tenido realmente ninguna queja sobre esa parte de su relación. Es casi el final del 9° grado y ambos se sienten listos para comenzar a tener sexo. Ninguno de ellos ha tenido relaciones sexuales con alguien antes, aunque Erika le hizo sexo oral a un joven que le gustaba antes de Kyle (no le dijo a Kyle porque piensa que eso realmente no es tener sexo). Kyle y Erika no quieren que Erika quede embarazada, pero no están seguros de cuáles son sus opciones para protegerse. Ninguno de los dos tendrá sexo sin algún tipo de protección.

Personaje que estarán representando (marquen uno): Kyle Erika

D - DETERMINA CUAL ES LA SITUACIÓN

Ambos queremos tener sexo pero no sabemos cuál es la protección más efectiva.

O - LLUVIA DE IDEAS DE OPCIONES

Podemos investigar sobre el control de natalidad en línea y averiguar cuáles son nuestras opciones.

Podemos ir a una clínica de salud para adolescentes y averiguar más información ahí.

Podemos llamar o enviarle un texto a una línea de emergencia de una clínica que vi anunciada en Facebook, para que nos den más información.

Podemos preguntarle a uno de nuestros padres o a un adulto de confianza para que nos den más información.

Podemos no hacer nada y simplemente esperar tener la suerte de que no quede embarazada.

G - GUÍATE RECOPILANDO INFORMACIÓN SOBRE LOS PROS Y LOS CONTRAS DE CADA OPCIÓN Y SOPÉSALOS

Quiero hablar con Erika sobre los tipos de control de natalidad disponibles.

Quiero averiguar también si nos podemos hacer pruebas de ETS.

Necesito pensar sobre si me siento cómodo usando condones, ya que dos métodos juntos funcionan mejor (acabo de leer eso en una página web).

Necesito averiguar qué es lo que Erika consideraría usar.

(Nota: Un par de opciones)

Teacher's Guide: What's Your DOGMA?

1) Recibir control de natalidad del centro de salud para adolescentes.

PROS

Previene el embarazo .

Nos ayudará a relajarnos al saber que estamos protegidos.

Si se usa condones se podrían prevenir las ETS.

CONTRAS

Podría ser embarazoso ir a la clínica o farmacia.

Dependiendo del método, podría costar mucho dinero.

Ningún método funciona al 100% por sí solo, así que deberíamos de usar dos métodos juntos (uso doble).

2) No usar ningún método de control natal y esperar que Erika no quede embarazada

PROS

No tenemos que hacer nada.

No cuesta dinero.

CONTRAS

Hay un gran riesgo de embarazo.

Si Erika se embaraza podría ser un desastre.

Si hay riesgo de embarazo podría haber riesgo de contraer una ETS.

M - MENTALMENTE, TOMA UNA DECISIÓN

Basándote en todo esto, tú decides que lo mejor sería usar dos métodos, un condón y la píldora.

A - ACTÚA BASÁNDOTE EN TU DECISIÓN

Voy a salir a comprar unos condones y hablar con ella acerca de cómo se siente ella de tomar la píldora. También voy a ofrecerle acompañarla a la clínica.

Hoja de trabajo para alumnos: “¿Cuál es tu DOGMA?”

Nombre: _____ Fecha: _____

INSTRUCCIONES: Lee el siguiente escenario. Decide si quieres representar a Kyle o a Erika, luego repasa el modelo de toma de decisiones DOGMA, ¡y toma una decisión!

Kyle y Erika han estado juntos desde el inicio del 8vo grado. Se han besado mucho y saben cómo hacerse sentir bien mutuamente, y no han tenido realmente ninguna queja sobre esa parte de su relación. Es casi el final del 9no grado y ambos se sienten listos para comenzar a tener sexo. Ninguno de ellos ha tenido relaciones sexuales con alguien antes, aunque Erika le hizo sexo oral a un joven que le gustaba antes de Kyle (no le dijo a Kyle porque piensa que eso realmente no es tener sexo). Kyle y Erika no quieren que Erika resulte embarazada, pero no están seguros de cuáles son sus opciones para protegerse. Ninguno de los dos tendrá sexo sin algún tipo de protección.

Personaje que estarás representando (marca uno con un círculo): Kyle Erika

D Determina cuál es la situación

O Haz una lluvia de ideas sobre tus Opciones

G Guíate recopilando información sobre los pros y los contras y sopesa esas opciones

M Mentalmente, toma una decisión

A Actúa sobre tu decisión

DECISIONES, DECISIONES

Estás a punto de salir para el colegio. Tu padre o cuidador ha dejado su billetera sobre la mesa y tú sabes que te vendrían bien unos \$5 extra para tener en el colegio ese día. Probablemente no le hagan falta y tú ya vas tarde.
¿Lo tomas sin preguntar?

Sí

No

Tienes la misma clase que otro amigo y ambas secciones tienen un examen ese día. Tu amigo agarró una copia extra del examen cuando lo estaban distribuyendo y te la ofrece antes de clases. ¿La aceptas?

Sí

No

Realmente te gusta el novio o novia de tu mejor amiga o amigo. DE VERAS te gusta. Nunca les dirías nada por respeto a tu mejor amigo/a, pero un día el novio o novia se te acerca y te dice “creo que me gustas más tú”.
¿Se lo dirías a tu mejor amigo/a?

Sí

No

Tu novio o novia está en el baño y dejó afuera su celular. Escuchas que recibió un mensaje de texto. ¿Revisas para ver de quién es?

Sí

No

Vas caminando detrás de alguien en la calle y, a medida que caminan, te das cuenta que se les cayó algo. Una vez que lo alcanzas te das cuenta que es una tarjeta de regalo Visa. ¿Te quedas con la tarjeta?

Sí

No

Estás tratando de ser saludable y has recortado casi todo el azúcar de tu vida. Esto ha sido muy difícil, ya que eres ¡un adicto total al azúcar! Entrás temprano al salón y está vacío excepto por una cafetera hasta el fondo, que quedó ahí después de la reunión de maestros... y un plato de rosquillas. Nadie te va a ver. ¿Tomas una?

Sí

No



Donut Nutritional Information

Donuts	Serving Size	Calories	Calories from Fat	Total Fat (g)	Saturated Fat (g)	Trans Fat (g)	Cholesterol (mg)	Sodium (mg)	Total Carb (g)	Dietary Fiber (g)	Sugar (g)	Protein (g)	Vitamin A	Vitamin C	% Daily Value	Total
Glazed Chocolate Stick	1 Stick	410	250	25	11	0	0	540	42	2	20	4	0	0	2	10
Glazed Donut	1 Donut	360	130	14	6	0	0	330	31	1	12	3	2	0	0	6
Glazed Dulce de Leche Donut	1 Donut	390	140	16	7	0	0	350	41	1	19	4	2	0	4	6
Glazed Gummy Donut	1 Donut	280	130	14	6	0	0	340	36	1	15	3	2	20	0	6
Glazed Jelly Donut	1 Donut	310	130	14	6	0	0	340	43	1	14	3	2	0	0	6
Glazed Jelly Stick	1 Stick	480	220	25	11	0	30	380	39	1	37	4	0	0	2	8
Glazed Lemon Donut	1 Donut	300	130	15	7	0	0	350	38	1	17	3	2	0	0	6
Glazed Old Fashioned Donut	1 Donut	340	170	19	8	0	25	320	39	1	19	4	4	0	2	8
Glazed Stick	1 Stick	410	220	25	11	0	30	370	45	1	21	4	0	0	2	8
Glazed Strawberry Donut	1 Donut	320	130	14	6	0	0	350	45	1	21	3	2	2	2	6
Glazed Vanilla Creme Donut	1 Donut	370	180	19	8	0	0	360	44	1	23	3	2	0	0	6
Great White Donut	1 Donut	330	180	20	8	0	0	350	35	1	17	3	2	0	0	6
Gummy Bear Donut	1 Donut	260	130	15	7	0	0	340	29	1	9	3	2	20	0	6
Gyoza Bar Donut	1 Donut	300	140	15	7	0	0	330	38	1	15	4	2	0	0	6
Jelly Donut	1 Donut	270	130	14	6	0	0	330	32	1	15	3	2	0	0	6
Jelly Stick	1 Stick	440	220	25	11	0	30	380	35	1	29	4	0	0	2	8
Lemon Donut	1 Donut	260	130	15	7	0	0	350	28	1	10	3	2	0	0	6
Lemon Stick	1 Stick	400	200	26	12	0	30	400	44	1	21	4	0	0	2	8
Maple Creme Donut	1 Donut	330	170	19	8	0	0	350	36	1	17	3	2	0	0	6
Maple Creme Drizzle Donut	1 Donut	370	170	19	8	0	0	360	47	1	28	3	2	0	0	6
Maple Cream's Cakes Donut	1 Donut	380	180	20	9	0	25	330	45	1	25	4	4	0	2	8
Maple Frosted Coffee Roll	1 Coffee Roll	410	170	19	8	0	0	400	54	3	20	7	0	0	4	10
Maple Frosted Donut	1 Donut	270	140	15	7	0	0	340	32	1	14	3	2	0	0	6
Maple Frosted Sprinkles Donut	1 Donut	290	140	16	7	0	0	340	34	1	15	3	2	0	0	6
Maple Vanilla Creme Donut	1 Donut	360	180	20	8	0	0	360	43	1	24	3	2	0	0	6
Marble Frosted Donut	1 Donut	270	140	15	7	0	0	340	32	1	13	3	2	0	0	8
OREO Chocolate Square Donut	1 Donut	370	160	18	8	0	10	400	46	1	22	5	2	0	2	10
OREO Chocolate Chocolate Square Donut	1 Donut	380	170	19	8	0	10	400	48	2	24	5	2	0	2	10
Old Fashioned Cakes Donut	1 Donut	320	200	22	10	0	25	300	33	1	9	3	4	0	10	6
PIZZA Donut	1 Donut	310	140	15	7	0	0	350	39	1	20	4	2	0	0	8
Peanut Butter Creme Donut	1 Donut	320	170	19	8	0	0	350	36	1	18	3	2	0	0	6
Peanut Butter Creme and Jelly Donut	1 Donut	360	170	19	8	0	0	360	44	1	26	3	2	0	0	6
Peanut Donut	1 Donut	460	200	26	10	0	25	330	48	2	25	7	4	0	4	10
Peachy Creme Donut	1 Donut	360	170	19	8	0	0	370	43	1	22	4	2	0	0	8
Pittsburgh Donut	1 Donut	480	210	24	10	0	0	390	55	1	31	3	2	0	0	8
Plain Stick	1 Stick	370	220	25	11	0	30	370	31	1	10	4	0	0	2	8
Play Ball Donut	1 Donut	340	130	15	7	0	0	360	48	1	20	3	2	0	0	6
Powdered Donut	1 Donut	320	170	19	9	0	25	320	33	1	14	4	4	0	2	8
Powdered Munchkin	1 Munchkin	60	30	3.5	1.5	0	5	30	7	0	3	1	0	0	0	2
Powdered Stick	1 Stick	390	230	25	12	0	30	370	37	1	15	4	0	0	2	8

Tarea: Enséñales Bien a tus Padres o Cuidadores

Nombre: _____ Fecha: _____

INSTRUCCIONES: Por favor revisa el modelo de toma de decisiones que aprendimos hoy en clases con uno de tus padres o cuidador(es). Luego pregúntales si tienen alguna decisión que necesiten tomar y repasen juntos el modelo para ver si les ayuda a llegar a una decisión.

Nombre del padre o cuidador: _____

D – Determinen la situación

O – Lluvia de ideas de opciones

G – Guíense recopilando más información sobre los pros y los contras de esas opciones y sopésenlas

M – Mentalmente, tomen una decisión

A – Actúen basándose en esa decisión