

SOLICITUD DE COTIZACIÓN

UNIDAD EJECUTORA : 300 DIRECCION REGIONAL DE EDUCACION CUSCO
 NRO. IDENTIFICACIÓN : 000796

Señores :	R.U.C.
Dirección :	
Teléfono :	Fax :
Nro. Cons. : 234	Fecha : 19/04/2021
Concepto :	Documento : PEDIDO 00110

Concepto : Contratar servicio de impresión de infografías y fólderes para fortalecer las habilidades sociales en escolares de nivel secundario €

UNIDAD MEDIDA	DESCRIPCION	PRECIO UNITARIO	PRECIO TOTAL
	<p>SERVICIO DE IMPRESIONES EN GENERAL</p> <p>TÉRMINO DE REFERENCIA:</p> <p>SERVICIO DE IMPRESION DE INFOGRAFIAS Y FOLDERES SEGUN DISEÑO</p> <p>NºDescripción Total 01INFOGRAFÍA PARA IMPRESIÓN DEL VII CICLO (3°, 4° Y 5°)54,000 UNIDADES 02INFOGRAFÍA PARA IMPRESIÓN DEL VI CICLO (1° Y 2°)42,000 UNIDADES 03CARATULA DE IMPRESIÓN PARA 1°, 2°, 3°, 4° y 5° 16,000 UNIDADES 04CANTIDAD DE FOLDERS PARA IMPRESIÓN 16,000 UNIDADES TOTAL128, 000.00 UNIDADES</p> <p>SE ADJUNTA TDR</p> <p>NOTA LAS PROPUESTAS DEBEN SER REMITIDAS POR MESA DE PARTES PRESENCIAL O AL CORREO abastecimiento@drecusco.edu.pe los siguientes documentos: FICHA RUC REGISTRO NACIONAL DE PROVEEDOR COTIZACION DEBIDAMENTE LLENADA</p>		
	TOTAL		

Las cotizaciones deben estar dirigidas a DIRECCION REGIONAL DE EDUCACION CUSCO

Condiciones de Compra

- Forma de Pago:
- Garantía:
- La Cotización debe incluir el I.G.V.
- Plazo de Entrega / Ejecución del Servicio :
- Tipo de Moneda :
- Validez de la cotización :
- Remitir junto con su cotización la Declaración Jurada y Pacto de Integridad, debidamente firmadas y selladas.
- Indicar su razón social, domicilio fiscal y número de RUC



TÉRMINOS DE REFERENCIA

1. DENOMINACIÓN DE LA CONTRATACIÓN

Contratación de **SERVICIO DE IMPRESIÓN DE INFOGRAFÍAS y FÓLDERES para estudiantes de 1ro a 5to (VI y VII ciclo) de educación básica regular en las instituciones "Fortalecimiento de habilidades psicosociales en escolares: "Programa de prevención de consumo de drogas",** en los distritos de Santa Ana, Urubamba, Calca, Cusco, San Sebastián, Wánchaq, Santiago, San Jerónimo y Sicuani, del departamento del cusco.

2. FINALIDAD PÚBLICA

La finalidad de la presente contrata de servicios de impresión para el programa es: Desarrollar y fortalecer las habilidades psicosociales en los estudiantes y permitir enfrentar situaciones de riesgo que podrían encadenar el consumo de drogas u otras problemáticas psicosociales en los adolescentes y adolescentes del nivel secundario de las Instituciones Educativas seleccionadas y focalizadas en las provincias del Cusco, La Convención, Calca, Urubamba y Canchis del departamento del Cusco.

3. ANTECEDENTES

La Comisión Nacional para el Desarrollo y Vida sin Drogas (DEVIDA) para el año escolar 2021; en el marco del convenio de apoyo interinstitucional con la Gerencia Regional de Educación del Cusco, con el propósito de establecer mecanismos y procedimientos de estrategias a nivel nacional de la lucha contra el consumo de drogas, ante las evidencias de riesgos sociales en las instituciones educativas en el ámbito de la Gerencia Regional de Educación, para el efecto, se focalizaron 31 instituciones educativas en las provincias del Cusco, La Convención, Calca, Urubamba y Canchis, con el propósito de prever y cautelar el crecimiento del índice de riesgo social en los estudiantes de Educación Básica Regular del VI y VII ciclo (1ro a 5to) (EBR) de secundaria y encausar medidas preventivas a través de la Tutoría y Orientación Educativa con la intervención del programa presupuestal de Prevención y Tratamiento del Consumo de drogas. Para plasmar con los propósitos propuestos por el programa, se requiere la contratación del servicio de impresión de infográficas y cartillas según diseño, para el programa de Prevención Universal y Selectiva, para la implementación de las actividades: 1.3. Capacitación a Docentes Tutores, 1.4. Aplicación del programa de prevención del consumo de drogas en el ámbito educativo a través de la tutoría y 1.5. aplicación de estrategias socioeducativas para la intervención con grupos de riesgo, según meta programada 15766 estudiantes.

4. OBJETIVO

Contratar servicio de impresión de infografías y fólderes para fortalecer las habilidades sociales en escolares de nivel secundario en los programas: Fortalecimiento de Habilidades Psicosociales en Escolares, para la ejecución e implementación del programa: **"Programa de prevención del consumo de drogas", en los estudiantes del VI y VII ciclo de** en las provincias del: Cusco, La Convención, Calca, Urubamba y Canchis.

5. JUSTIFICACIÓN

Para el cumplimiento de las metas Físicas y Financieras del Programa Presupuestal de "Fortalecimiento de habilidades psicosociales en escolares" y tratamiento del Consumo de Droga - DEVIDA; y conforme al POA programado, se ha programado la impresión de materiales (infografías y folderes) para los talleres de asistencia técnica y aplicación del programa: **"Fortalecimiento de habilidades psicosociales en escolares", "Programa de prevención del consumo de drogas",** en el año lectivo 2021. En las provincias de Urubamba, La Convención, Cusco, Calca y Canchis, cuyas instituciones focalizadas son 31 y el programa abarca a 15,766 estudiantes de VI y VII ciclo:

6. OBJETIVO DE LA CONTRATACIÓN

Contratar los servicios de impresión de ejemplares de infografías y cartillas para los estudiantes de primero a quinto de secundaria de las Instituciones Educativas seleccionadas y focalizadas de la provincia de: La Convención, Cusco, Canchis, Urubamba, Calca del departamento de Cusco.

7. CARACTERÍSTICAS Y CONDICIONES A CONTRATAR EL SERVICIO

CUADRO RESUMEN.

N°	Descripción	Total
01	INFOGRAFÍA PARA IMPRESIÓN DEL VII CICLO (3°, 4° Y 5°)	54,000 UNIDADES
02	INFOGRAFÍA PARA IMPRESIÓN DEL VI CICLO (1° Y 2°)	42,000 UNIDADES
03	CARATULA DE IMPRESIÓN PARA 1°, 2°, 3°, 4° y 5°	16,000 UNIDADES
04	CANTIDAD DE FOLDERS PARA IMPRESIÓN	16,000 UNIDADES
TOTAL		128, 000.00 UNIDADES

ITEM I.- INFOGRAFÍAS

- IMPRESIÓN: FULL COLOR
- PAPEL : COUCHE DE 150 GRAMOS
- TAMAÑO: A – 4
- IMPRESIÓN: ANVERSO FULL COLOR
- HOJA DEL PAPEL COLOR BLANCO (FONDO BLANCO)
- ADJUNTA DISEÑO EN ANEXO 1, 2, 3, 4, 5, 6 PARA 3ro y 4to y 5to
- INCLUYE DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN

CONTENIDO Y CANTIDAD DE INFOGRAFÍA PARA IMPRESIÓN DEL VII CICLO (3°, 4° Y 5°)

DESCRIPCIÓN DEL SERVICIO	UNIDAD DE MEDIDA
• INFOGRAFÍA - CONTROLAMOS Y TRANSFORMAMOS LA CÓLERA. (ANEXO 02)	9,000 UNIDADES
• INFOGRAFÍA - CLARIFICANDO LOS MITOS SOBRE LA MARIHUANA (ANEXO 03)	9,000 UNIDADES
• INFOGRAFÍA - APRENDO A NEGOCIAR. (ANEXO 04)	9,000 UNIDADES
• INFOGRAFÍA - LOS RIESGOS DE LA AUTOMEDICACIÓN (ANEXO 05)	9,000 UNIDADES
• INFOGRAFÍA - UNA VIDA SIN DROGAS, ES UNA VIDA SALUDABLE. (ANEXO 06)	9,000 UNIDADES
• INFOGRAFÍA - SOY AUTÓNOMO FRENTE AL CONSUMO DE DROGAS (ANEXO 07)	9,000 UNIDADES
TOTAL	54,000 UNIDADES

INFOGRAFÍAS COMPAGINADAS

CONTENIDO Y CANTIDAD DE INFOGRAFÍA PARA IMPRESIÓN DEL VI CICLO (1° Y 2°)

DESCRIPCIÓN DEL SERVICIO	UNIDAD DE MEDIDA
• INFOGRAFÍA – MIS ESTUDIOS Y YO. (ANEXO 09)	
• INFOGRAFÍA – SOY COMO SOY (ANEXO 10)	7,000 UNIDADES
• INFOGRAFÍA – APRENDO A RECONOCER UNA SITUACIÓN DE RIESGO (ANEXO 11)	7,000 UNIDADES
• INFOGRAFÍA – APRENDO A MANEJAR LA PRESIÓN DEL GRUPO (ANEXO 12)	7,000 UNIDADES
• INFOGRAFÍA – CONSECUENCIAS DEL CONSUMO DE TABACO. (ANEXO 13)	7,000 UNIDADES
• INFOGRAFÍA – EL ALCOHOL, DROGA SOCIAL (ANEXO 14)	7,000 UNIDADES
TOTAL	42,000 UNIDADES

INFOGRAFÍAS COMPAGINADAS

ITEM II.- CARATULA

- IMPRESIÓN: FULL COLOR SEGÚN DISEÑO
- PAPEL; COUCHE DE 150 GRAMOS
- TAMAÑO: A – 4
- IMPRESIÓN: ANVERSO
- HOJA DEL PAPEL COLOR BLANCO (FONDO BLANCO)
- ADJUNTA DISEÑO EN ANEXO

CARATULA DE IMPRESIÓN PARA 1°, 2°, 3°, 4° y 5°

DESCRIPCIÓN DEL SERVICIO	UNIDAD DE MEDIDA
• CARATULA PORTADA (ANEXO 08)	16,000 UNIDADES
TOTAL	16,000 UNIDADES

ITEM III: FOLDERS PARA IMPRESIÓN

- IMPRESIÓN: FUL COLOR SEGÚN DISEÑO (FOTO DE ANEXO 01)
- PAPEL: FOLCOTE CALIBRE 18
- MEDIDAS: VER ANEXO 47 X 33 CM ABIERTO
- IMPRESIÓN: ANVERSO
- PLASTIFICADO SUPER BRILLANTE HIGH GLOSS
- BOLSILLO ESPECIAL IMPRESO NO PEGADO
- LINEAS DE DOBLES
- ENTREGAR FOLDER DOBLADOS (INSERTADO HOJAS COMPAGINADAS)

CANTIDAD DE FOLDERS PARA IMPRESIÓN

DESCRIPCIÓN DEL SERVICIO	UNIDAD DE MEDIDA
• FOLDER SEGÚN MODELO. (ANEXO 14)	16,000 UNIDADES
TOTAL	16,000 UNIDADES

8. De la Entrega de Pre Diseños.

- 8.1 Una vez notificado con la orden de servicio, el postor adjudicado deberá realizar las coordinaciones respectivas con el área usuaria para la entrega de los modelos y pre diseños, en un plazo que no excederá de UN (01) día calendario.
- 8.2 El area usuaria (Programa presupuestal 051 – DEVIDA) remitirá en forma presencial, los formatos modelos en digital en formato PDF.
- 8.3 El contratista entregara la(s) prueba(s) de texto y las pruebas de color de los formatos, al area usuaria para su aprobación, en un plazo que no excederá de 02 días calendarios, **en forma digital remitiendo al correo electrónico designado por el área usuaria (ulderico.s.g@gmail.com)**
- 8.4 Una vez Recepcionado los formatos digitales, el area usuaria dara su aprobacion en un plazo que no mayor de un (01) día calendario.

9. De las Observaciones Presentadas.

De presentarse observaciones a las referidas pruebas de texto o de color (muestras), el area usuaria (Área Usuaria), comunicara al contratista el sentido de estas, en coordinación con la Unidad de Logística Vía correo Electrónico.

El contratista deberá subsanarlas a partir de la recepción de la comunicación electronica en un plazo que no exceda de un (01) día calendario dicha subsanación remitirá vía correo electronica.

10. Reposición de Productos Defectuosos.

Una vez ingresado el bien en la Oficina del Programa presupuestal 051 – DEVIDA, ubicado en la plazoleta Santa Catalina N° 235 Cusco de la Entidad; si estos bienes requeridos no se encuentren en optimas condiciones para su uso, o que presenten defectos, rayaduras, enmendaduras, rupturas y otros, deberán ser repuestos en un plazo no mayor a los cinco (05) días calendarios contados a partir del día siguiente de Recepcionado la notificación.

11. Rotulado o Etiquetado.

El contratista debe garantizar que los paquetes ingresados la Oficina del Programa presupuestal 051 – DEVIDA ; deberán estar rotulado o etiquetados con los siguientes datos:

- Nombre del formato
- Cantidad
- Sub Numero de Items
- En la parte superior de la caja el modelo de formato.

12. REQUISITOS Y/O PERFIL DEL POSTOR

- Registro Nacional de Proveedores
- Ser persona natural o jurídica especializada en trabajos de impresión
- Contar con CCI

13. GARANTÍA COMERCIAL

La garantía comercial mínima **no menor de 12 meses** contados a partir de la conformidad otorgados por el área usuaria. El proveedor deberá ofrecer productos nuevos y de calidad garantizados sin ningún tipo de defectos, deberá cumplir las características requeridas.

14. LUGAR Y PLAZO DE ENTREGA

- **Lugar:** plazoleta Santa Catalina N° 235
- **Distrito:** Cusco
- **Provincia:** Cusco
- **Departamento:** Cusco

El horario de entrega será de lunes a viernes de 09:00 horas a 13 horas y fuera de este horario no se recepcionará.

Oficina del Programa presupuestal 051 – DEVIDA, ubicado en la plazoleta Santa Catalina N° 235 Cusco.

- **Plazo**

15. Plazo de ejecución de del Servicio

La entrega total de las infografías se realizará en 15 días calendarios contando a partir de la aprobación del diseño por parte del área usuaria de acuerdo al numeral 8. Punto 8.4.

16. FORMA DE PAGO

La entidad realizara el pago de la contraprestación pactada a favor del contratista en único pago. Para efectos de pago debe de contar con la siguiente documentación:

- ✓ Conformidad de parte del área usuaria.

17. PENALIDADES APLICABLES

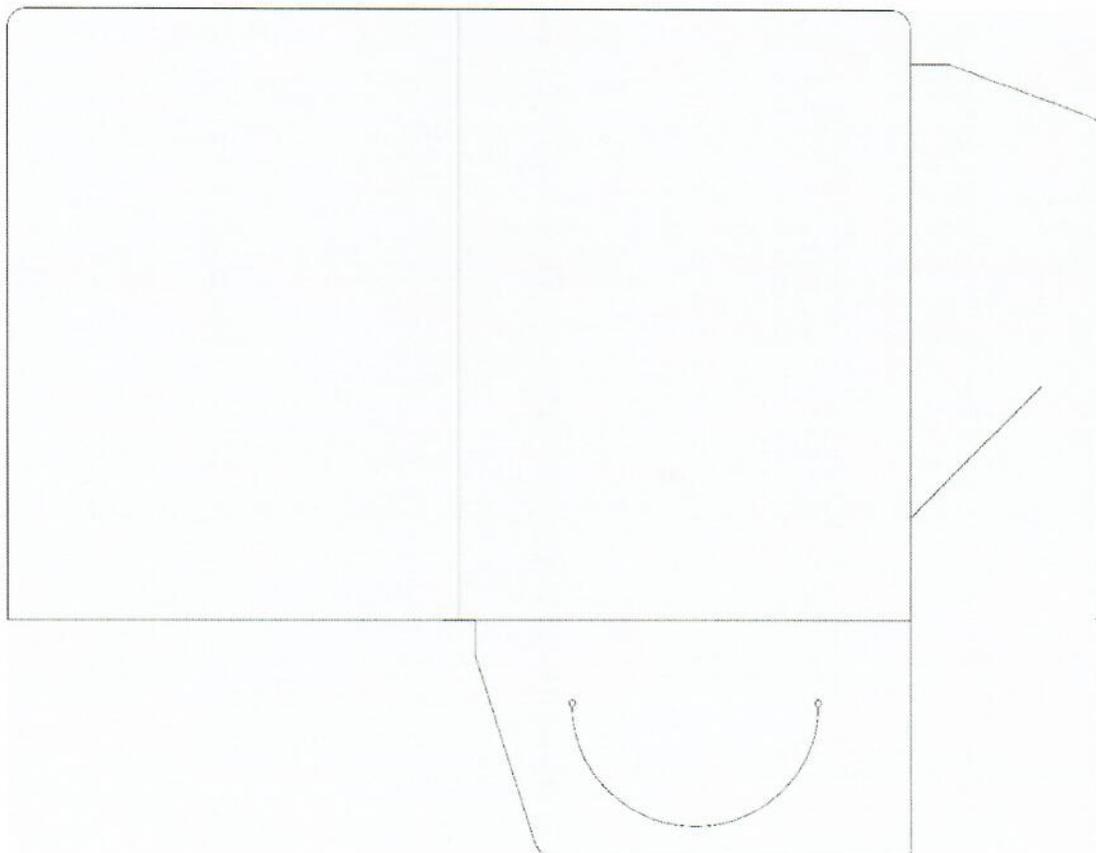
17.1 Penalidades por mora:

En caso de retraso injustificado del contratista en la ejecución de las prestaciones objeto del contrato, la Entidad le aplica automáticamente una penalidad por mora por cada día atraso, según lo dispuesto en el artículo 162° del Reglamento de la Ley de Contrataciones del Estado.

ANEXO 01 FOLDER ANVERSO



FOLDER REVERSO



ANEXO 02



PERÚ
Presidencia del
Consejo de Ministros

DEVIDA
Comisión Nacional para el Desarrollo y Vida sin Drogas



BICENTENARIO
PERÚ 2021

VII CICLO - 3º, 4º y 5º de Educación Secundaria

CONTROLAMOS Y TRANSFORMAMOS LA CÓLERA



Hola, somos tus tutores. Hoy vamos a hablar de las emociones y como puedes manejarlas.

Observemos la siguiente situación



¿Qué hacer para controlar la cólera ?

1. Identifica lo que te molesta



2. Reflexiona y piensa en las consecuencias



Las emociones son respuestas o reacciones que experimenta tu cuerpo. Hay emociones agradables o desagradables en función al bienestar o malestar que ocasionan. La cólera es una emoción natural, lo inadecuado es cuando nos domina y lastimamos a otras personas.

Para controlar la cólera puedes realizar el siguiente ejercicio de respiración: Inhala (toma aire por la nariz) lentamente, tratando de llenar tu cuerpo de oxígeno, retén el aire unos segundos y expulsa suavemente por la boca (repite cuatro veces).



Ejercicios para manejar la cólera

Ejercicios de respiración

Contar hasta diez cuando estás molesto



¡Yo lo superaré!

Ten pensamientos positivos

Escucha la música que más te gusta

Lee o haz ejercicios

ACTIVIDAD

Elabora un relato y describe cómo podrías resolver una situación en la que estás muy molesto. Toma una foto de tu relato y envíala a tu tutor o tutora.

FORTALECIMIENTO DE HABILIDADES PSICOSOCIALES EN ESCOLARES

ANEXO 03



VII CICLO - 3ero, 4to y 5to Grado Educación Secundaria

“CLARIFICO LOS MITOS Y CREENCIAS SOBRE LA MARIHUANA”

Hola, somos tus tutores, hoy hablaremos sobre los mitos de la marihuana. ¿Sabías qué...? Sus efectos pueden sentirse casi inmediatamente, y pueden durar hasta horas, pero nuestro cuerpo puede retenerla hasta por varias semanas.

También recordaremos los pasos para la toma de decisiones.

MITO 1

¡La marihuana nos vuelve más creativos y sirve para estudiar mejor!

VERDAD

Afecta tu capacidad creativa, memoria, atención y concentración, también puede generarte bajo rendimiento académico.

MITO 2

¡Fumar marihuana es inofensivo, resulta menos perjudicial que fumar tabaco!

VERDAD

Es dañina, puede afectar tu cerebro y tu sistema nervioso.

MITO 3

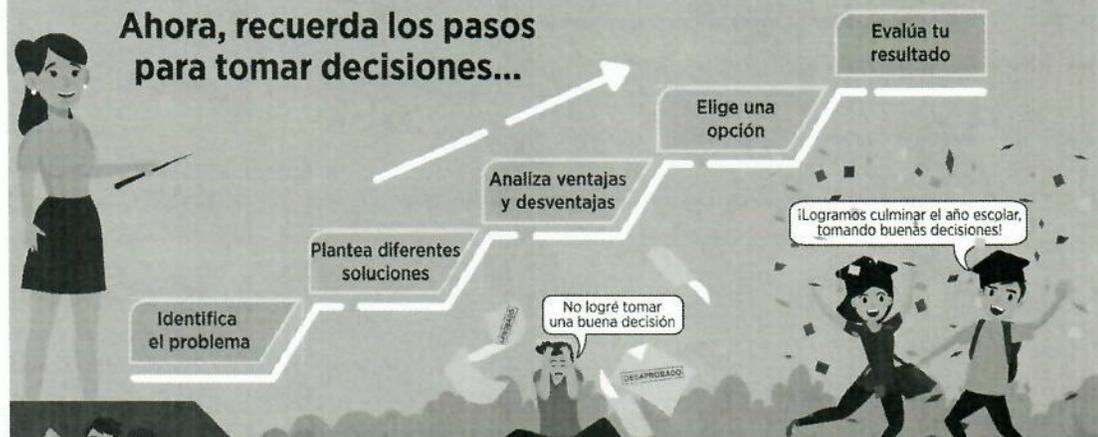
“La marihuana solo influye en mí”

VERDAD

Te afecta física y emocionalmente. Afecta a tus amigos y sobretodo a tu familia.

¡Recuerda! Prioriza tu tiempo para estudiar y buscar ayuda

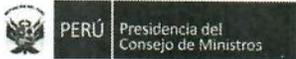
Ahora, recuerda los pasos para tomar decisiones...



Realiza un organizador visual: “LA MARIHUANA Y SUS EFECTOS EN EL APRENDIZAJE”. Al finalizar, toma una foto y la envías por correo electrónico u otro medio indicado por tu tutor o tutora.

FORTALECIMIENTO DE HABILIDADES PSICOSOCIALES EN ESCOLARES

ANEXO 04



VII CICLO - 3º, 4º y 5º de Educación Secundaria

APRENDO A NEGOCIAR



Hola, somos tus tutores. Hoy aprenderemos a reconocer una situación de conflicto y cómo afrontarla con empatía, escucha activa y una comunicación asertiva.

El conflicto es una situación en la cual dos o más personas con intereses diferentes entran en confrontación. Los conflictos son parte de la vida y podemos aprender de ellos. Lo destructivo de un conflicto ocurre cuando no se resuelve y conlleva violencia y tensión.

PASOS PARA LA NEGOCIACIÓN

Paso 1 : Dialogar



Paso 2 : Identificar el problema



Paso 3 : Buscar soluciones



Paso 4 : Acuerdo



Recuerda que negociar es...

Conversar con respeto

Ponernos en el lugar de la otra persona

Escuchar con atención



BENEFICIOS DE LA NEGOCIACIÓN

- Es una oportunidad de cambio para todos
- Nos hace más empáticos con los demás
- Nos permite mejorar nuestra comunicación
- Nos permite una buena convivencia

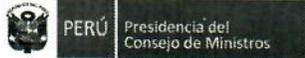


ACTIVIDAD

Escribe un conflicto que hayas vivido y describe un diálogo que realizarías para llegar a un acuerdo a través de la negociación. Tómale una foto y envíala a tu tutor o tutora.

FORTALECIMIENTO DE HABILIDADES PSICOSOCIALES EN ESCOLARES

ANEXO 05



VII CICLO - 3ro, 4to y 5to Grado Educación Secundaria

“LOS RIESGOS DE LA AUTOMEDICACIÓN”

Me siento mal... ¿Qué puedo tomar?

Me duele la cabeza
¡Achís!
¡Achís!
Tengo fiebre
y también la garganta...

“Toma esa medicina, a tu amigo le hizo bien”

Tomaré “Anticovid”
La consulta médica es cara
Miren, yo tengo otra pastilla
Yo tomé “Anticovid”

Me siento peor y ahora con náuseas.

No hace efecto
Intoxica
Genera náuseas y vómitos

¿Qué es la automedicación?

Es una práctica inadecuada de consumo de medicamentos sin ser recetados por un profesional de salud.

¿Cuáles son los efectos?

- El medicamento no hace efecto
- Puede causar dependencia
- Puede producir intoxicación
- Podría ocultar la dolencia grave y complicar la enfermedad

PREVENCIÓN

Mantener hábitos saludables

- Haz ejercicios
- Mantén una buena alimentación
- Duermes mínimo 8 hrs
- Mantén una buena comunicación con tu familia

Busca información profesional

Médicos especialistas

Información confiable

- Escuelas
- Centro de salud
- Medios de comunicación oficiales
- Línea de ayuda
 - 113 - MINSA
 - 117 - ESSALUD

¡Gracias, doctora!

¡Recuerda!

“La mejor medicina es un estilo de vida saludable”

Nuestra actividad para esta sesión es: “Crea una frase para evitar la automedicación”, y escríbela en una hoja bond. Al finalizar, toma una foto y la envías por correo electrónico u otro medio indicado por tu tutor o tutora.

FORTALECIMIENTO DE HABILIDADES PSICOSOCIALES EN ESCOLARES

ANEXO 06



PERÚ
Presidencia del
Consejo de Ministros



BICENTENARIO
PERÚ 2021

VII CICLO - 3º, 4º y 5º de Educación Secundaria

UNA VIDA SIN DROGAS, ES UNA VIDA SALUDABLE



Hola, somos tus tutores. Hoy identificaremos los factores protectores que te ayudarán a tener una vida saludable sin drogas.

¿Qué son factores protectores?

Son determinadas circunstancias y características que determinan el logro de una vida saludable, los cuales reducen la probabilidad del uso de drogas.

Personales



Familia



Escuela



Comunidad

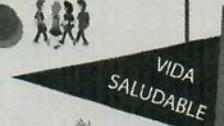


Vamos por el camino seguro.

Comunicación familiar

Metas

Buenos maestros



¿Qué son factores de riesgo?

Son eventos que determinan el desarrollo de un problema y tienen altas probabilidades de daño o resultados no deseables.

Alcohol



Problemas familiares



Drogas



Violencia



Embarazo precoz



Delincuencia



Recuerda que una vida saludable te permitirá cumplir tus sueños y metas.

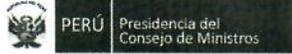


ACTIVIDAD

Realiza un afiche explicando los factores protectores y de riesgo del consumo de drogas. Preséntalo en una cartulina o en una hoja de papel, puedes utilizar figuras y texto. Tómale una foto y envíala a tu tutor o tutora.

FORTALECIMIENTO DE HABILIDADES PSICOSOCIALES EN ESCOLARES

ANEXO 07



VII CICLO - 3ro, 4to y 5to Grado Educación Secundaria

¿SOY AUTÓNOMO FRENTE AL CONSUMO DE DROGAS?

¿Qué es ser autónomo?

Es esa capacidad que te permite desenvolverte adecuadamente, y tomar tus propias decisiones de manera responsable.

Recuerda los pasos para tomar decisiones:

- Identifica lo que deseas
- Elabora alternativas
- Establece orden en las alternativas
- Elige la alternativa más conveniente
- Ejecuta y verifica resultados

ELIJO UNA VIDA LIBRE DE DROGAS

PLAN DE ACCIÓN

¿Cómo lo consigo?

- Mejorar relaciones personales y familiares
- Priorizar el estudio
- Ahorrar y planificar estudios superiores

OBJETIVOS

¿Qué quiero lograr en la vida?

- Culminar el año con notas satisfactorias
- Ser profesional

IDENTIFICA TU REALIDAD

¿Qué necesito de mí, para conseguir mis metas?

- Tomar decisiones de manera responsable
- Valores personales
Honestez
Respeto
Lealtad
- Habilidades académicas
- Apoyo familiar

Te dejo un mensaje

Quiero que sepas, que mi único interés es tu bienestar, sé que pasarás por diversas situaciones en las que tendrás que decidir, otras, en las que tus amigos, te pedirán que hagas cosas; detente y piensa en todas las consecuencias recuerda lo que haz aprendido.

Tu tutora.

Recuerda desarrollar la actividad de esta sesión: "Elabora una carta para los adolescentes, en ella comenta la importancia de la toma de decisiones para hacer frente al consumo de drogas" Al finalizar, toma una foto y la envías por correo electrónico u otro medio indicado por tu tutor o tutora. ¡Será divertido!

FORTALECIMIENTO DE HABILIDADES PSICOSOCIALES EN ESCOLARES

ANEXO 08



**“PROGRAMA PRESUPUESTAL DE PREVENCIÓN
Y TRATAMIENTO DEL CONSUMO DE DROGAS
EN EL ÁMBITO EDUCATIVO”**



EQUIPO TÉCNICO REGIONAL DE TUTORÍA

CUSCO - PERÚ

2021

ANEXO 09



VI CICLO - 1º y 2º de Educación Secundaria

MIS ESTUDIOS Y YO



Hola, somos tus tutores. Hoy realizarás un calendario para el manejo de tu tiempo y así mejorar tus hábitos de estudio.

Para mejorar tus hábitos de estudio, podrías considerar lo siguiente:

- Destinar 2 a 3 horas para los trabajos escolares
- Ayudar en las tareas de casa (lavar, barrer, ayudar en la cocina, etc.)
- Considerar tiempo para actividades de entretenimiento (jugar, hacer deporte, dibujar, etc.)
- Realizar tus actividades a tiempo
- Dormir de 8 a 9 horas

Los estudios son medios para alcanzar nuestras metas.



Aquí algunas sugerencias para organizarnos en familia



En las mañanas realizo mis tareas escolares y en la tarde ayudo en mi casa, luego juego y veo TV.

Por las mañanas realizo mis tareas escolares y por las tardes juego con mi hermanito.



Ponte de acuerdo con tu familia para el uso de la TV, computadora o laptop.

Ordena y limpia el espacio donde estudias.



Considera actividades de juego con tu familia.



Actividad
Llena los recuadros con las horas y actividades que realizarás en casa. Tómale una foto y envíala a tu tutor o tutora.



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	FIN DE SEMANA
8:00/10:00 A.M.						
10:00/12:00 P.M.						

ANEXO 10



PERÚ
Presidencia del Consejo de Ministros



BICENTENARIO
PERÚ 2021

VI CICLO - 1º y 2º de Educación Secundaria

¿SOY COMO SOY? O COMO DICEN QUE SOY



Hola, somos tus tutores. Hoy vamos a hablar sobre el autoconocimiento.

¿Sabes qué es el autoconocimiento?

Es la capacidad de comprender nuestros sentimientos y poder responder a ¿quién soy yo?

Se forma a partir de cómo me veo y cómo me ven los demás.

ADEMÁS

Se desarrolla en la familia, escuela y el entorno en el que te desenvuelves.

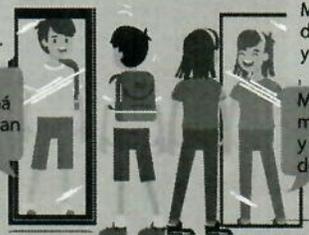
Permite reconocer tus emociones y poder manejarlas.

AL
MIRARME

Reconozco la parte que más me gusta de mi cuerpo...

Me siento orgulloso de ser peruano y de mi comunidad por...

Mis compañeros, mis profesores, mi papá y mi mamá ¿qué piensan de mí?



Reconozco la parte que más me gusta de mi cuerpo...

Me siento orgullosa de ser peruana y de mi comunidad por...

Mis compañeros, mis profesores, mi papá y mi mamá ¿qué piensan de mí?

¿CÓMO SOY? CONOCIÉNDOME

MI NOMBRE ES: _____

TENGO ____ AÑOS

SOY INTELIGENTE PORQUE: _____

TENGO HABILIDADES PARA: _____

PUEDO MEJORAR EN: _____

LO QUE ME HACE SENTIR FELIZ ES: _____

LO QUE ME HACE SENTIR TRISTE ES: _____

LO QUE ME MOLESTA ES: _____

MI COMIDA FAVORITA ES: _____



No te olvides:

- ✓ Ante una situación difícil, manten la calma.
- ✓ Si te sientes triste, conversa con tus padres, con tus tutores, o con alguien de confianza.

Reconociendo

Mis emociones



Cuando me saco buenas calificaciones
Cuando me felicitan y me halagan

Alegría



Cuando las cosas no me salen bien
Cuando me gritan

Ira



Cuando las personas que amo sufren
Cuando siento que me ignoran

Tristeza



Cuando me siento en peligro
Cuando tengo un examen difícil

Miedo

Mi estado de ánimo

Mi cumpleaños fue hace tres días y sigo contenta por todos los saludos que recibí de mis amigos y familia.



Ayer recibí una mala calificación y aún estoy triste.



Actividad

Realiza un dibujo de tí, es decir un "autorretrato", señalando tus características.

1. Pregunta a un familiar: ¿cómo me ves?
 2. Responde la siguiente pregunta: ¿qué creo que piensan, mis compañeros, mis profesores y mis padres, acerca de mí?
- Tómale una foto y envíala a tu tutor o tutora.

ANEXO 11



VI CICLO - 1º y 2º de Educación Secundaria

APRENDIENDO A RECONOCER UNA SITUACIÓN DE RIESGO

Hola, somos tus tutores. Hoy te invitamos a seguir una ruta para reconocer una situación de riesgo. Decide por el mejor camino para llegar a la meta.

INICIO

Situación de riesgo son todos aquellos eventos que atentan directa o parcialmente a tu bienestar físico o psicológico.

¿Este lugar es seguro?

Presta atención cuando tengas dudas.

Infórmate de fuentes confiables como tus padres y profesores.

MITOS

Las drogas te pueden llevar hacia actos delictivos.

El efecto de las drogas es irreversible.

Salir del mundo de las drogas, es un proceso largo y costoso.

La interrupción del consumo de las drogas no es definitivo.

Las drogas no resuelven problemas, sólo los disimulan.

¡ALTO!

Puedes usar estas frases, para volver al camino correcto:
 "Quizás funcione para ti, pero no para mí"
 "Eso no es lo mío"

PELIGRO

Ansiedad, Embarazo precoz, Violencia, Delincuencia, Enfermedades

"El alcohol y el tabaco te hacen más sociable".
 "El alcohol te hace olvidar las penas".

Frente a los mitos y verdades, analizo las consecuencias y decido qué hacer.

ISÓY RESPONSABLE!
y elijo el mejor camino.

Tengo un proyecto de vida y cumplo mis sueños.

Me amo y me respeto, así cuido mi autoestima.

Hablo con un familiar de confianza.

Tengo fortaleza frente a los problemas.

Hablo con una persona de confianza, con mi tutor o tutora.

META

¡El camino correcto nos hizo llegar a nuestra meta con alegría y satisfacción, porque reconocimos las situaciones de riesgo y actuamos con responsabilidad!

Actividad
 Elabora un cartel (frase significativa y breve) que ayude a tus compañeros a enfrentar una situación de riesgo.
 Preséntalo en una cartulina o una hoja bond. Puedes utilizar imágenes y palabras.
 Tómale una foto y envíala a tu tutor o tutora.

ANEXO 12



PERÚ
Presidencia del
Consejo de Ministros



BICENTENARIO
PERÚ 2021

VI CICLO - 1ro y 2do Grado Educación Secundaria

APRENDO A MANEJAR LA PRESIÓN DE GRUPO

Observa la situación...



¿Qué es la presión de grupo?

Es la influencia que ejercen un grupo de amigos sobre algunos de sus integrantes, puede ser positiva o negativa, con el fin de alentarlos a cambiar lo que desean hacer.

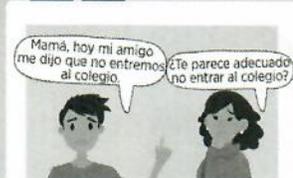
¿Por qué algunas personas ceden a la presión de grupo?

- ➔ Por vergüenza a sentirse diferentes
- ➔ Por la noción de 'todos lo hacen'
- ➔ Por curiosidad
- ➔ Por temor a ser rechazados

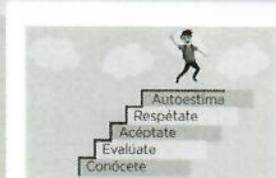
¡No olvides!

La presión del grupo actúa sobre el individuo para que se comporte según lo que otros piensan y quieren.

¿Cómo podemos afrontarla?



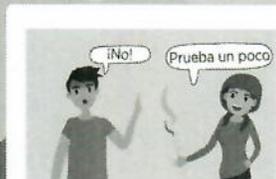
Siempre confía en la familia



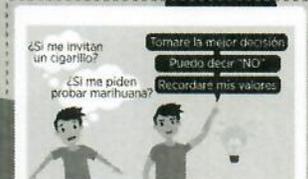
Confía en ti mismo. ¡Sé auténtico!



Valores a tomar en cuenta en nuestros amigos



Practica decir "NO"



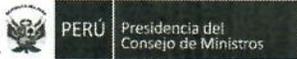
Tengo lo que necesito. ¡YO PUEDO! ¡SOY AUTÉNTICO!



Recuerda realizar la actividad de esta sesión y elaborar una historieta sobre cómo afrontar la presión de grupo. Al finalizar, toma una foto y la envías por correo electrónico u otro medio indicado por tu tutor o tutora.

FORTALECIMIENTO DE HABILIDADES PSICOSOCIALES EN ESCOLARES

ANEXO 13



VI CICLO - 1er y 2do Grado Educación Secundaria

CONSECUENCIAS DEL CONSUMO DEL TABACO

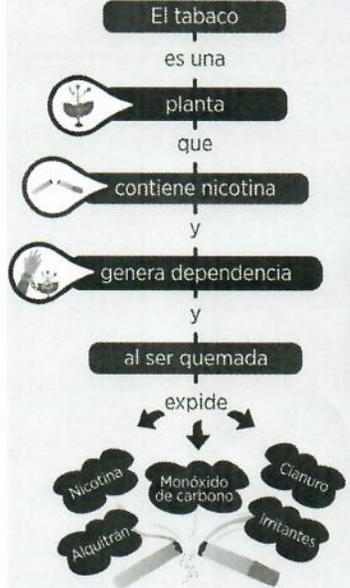


Hola, somos tus tutores y hoy hablaremos sobre el consumo del tabaco.



¿Sabías qué...? El consumo de tabaco podría afectar tu salud.

HABLEMOS DEL TABACO



- Fatiga
- Bajo rendimiento deportivo
- Falta de apetito

EFFECTOS Y CONSECUENCIAS

- Manchas en los dientes
- Mal aliento
- Mal olor corporal

¡Recuerda! El consumo de tabaco puede generarnos cáncer.

CONDUCTAS FAVORABLES PARA EVITAR EL CONSUMO DE TABACO

Aprendiendo a decir ¡NO!



Mantener estilos de vida saludable: hacer ejercicios, comer sano, dormir bien.



Busca información confiable



Conversa con tu tutor o tutora.

Comparte tus dudas, con la familia

Confía en tu familia

MI TIEMPO EN FAMILIA

Desarrolla actividades divertidas



Recuerda desarrollar la actividad de esta semana, aprovecha el tiempo en familia. Elabora un afiche: "Las consecuencias del consumo de tabaco". Al finalizar, toma una foto y la envías por correo electrónico u otro medio indicado por tu tutor o tutora.

FORTALECIMIENTO DE HABILIDADES PSICOSOCIALES EN ESCOLARES

ANEXO 14



VI CICLO - 1er y 2do Grado Educación Secundaria

EL ALCOHOL, DROGA SOCIAL

Observa la situación...

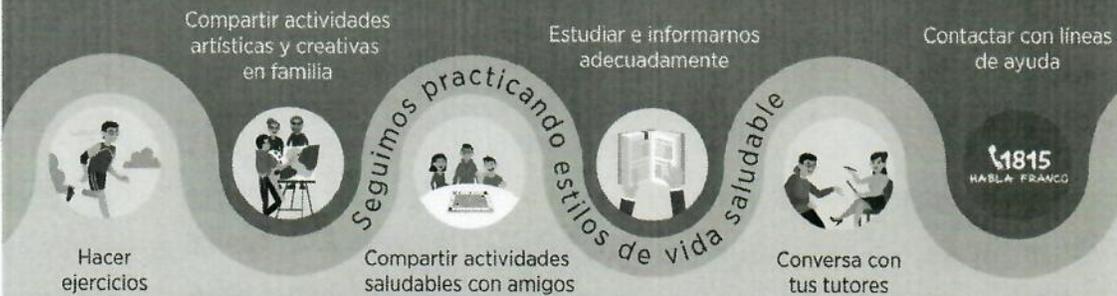


Estos podrían ser algunos efectos y consecuencias del consumo de alcohol:

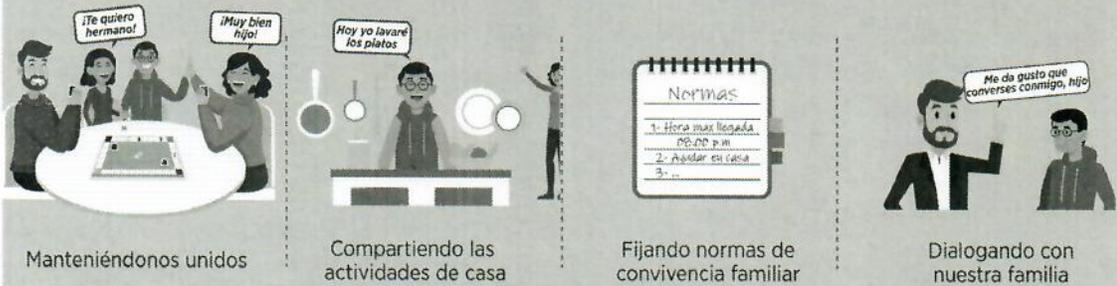
- Dificultad para hablar y coordinar movimientos
- Embriaguez y pérdida del equilibrio
- Desgano y sueño



¿Qué podría hacer para evitar el consumo de alcohol?



Construyamos una familia con "Amor y Límites"



¡Recuerda!

Los adolescentes son más sensibles a los efectos del alcohol, sobre todo en actividades relacionadas al aprendizaje.



Recuerda desarrollar la actividad de esta sesión: Escribir un texto referido a ¿Por qué no debo consumir alcohol?. Al finalizar, toma una foto y la envías por correo electrónico u otro medio indicado por tu tutor o tutora. ¡Será divertido!

FORTALECIMIENTO DE HABILIDADES PSICOSOCIALES EN ESCOLARES