

# BOLETÍN ¡TÚ VALES!

IRAIS HEREDIA: PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

En ésta edición encontrarás la Habilidad para la vida:

## RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS Y CONFLICTOS

- Recomendaciones para resolver conflictos.
- ¿Qué debemos hacer ante un conflicto?
- Errores frente al conflicto
  - Un cuento
  - Recursos didácticos
  - ¿Qué puedo hacer
- Encuentre las diferencias.



## BIENVENIDA

En estos tiempos de COVID, la IRAIS de prevención del comportamiento suicida de Heredia, une los esfuerzos de las diferentes instituciones e instancias que la conforman para brindar información a las personas sobre temas que ayuden a sobrellevar la situación actual.

En la oferta de este mes brindaremos información importante sobre la Habilidad para la vida de Toma de Decisiones.

### RED IRAIS:



**ALTO!**

**PIENSA**

SOLUCIONES ALTERNATIVAS CONSECUENCIAS...

**ACTÚA**

ACTÚA Y PON EN PRÁCTICA LA MEJOR SOLUCION QUE HAS PENSADO

# ALGUNAS RECOMENDACIONES EFECTIVAS PARA MEJORAR O RESOLVER CONFLICTOS

- Elegir el momento oportuno
- Planificar de antemano
- Hablar directamente
- No asignar culpas
- Evitar Insultos
- Brindar Información
- Escuchar atentamente y sin interrupción (Mirar a la otra persona cuando esté hablando hasta que haya terminado de hablar)
- Definir el problema, Discutirlo a fondo
- Buscar una solución viable
- Cumplir y llevar a cabo la ejecución de la solución
- Buscar ayuda profesional
- Producir alternativas
- Valorar las posibilidades y optar por alguna (s)
- Llevarlas a cabo.
- Disculparse

## ¿QUÉ PUEDO HACER?



<https://pin.it/VrPPfPQ>



## RECURSOS DIDÁCTICOS

- **JUEGOS: MONOPOLY, GRAN BANCO, AJEDREZ, MEMORIA, ROMPECABEZAS, SUDOKU, TANGRAMA**
- **PELÍCULA: DIARIOS DE LA CALLE**



# DARSE CUENTA

## CUENTOS DE JORGE BUCAY

Este cuento está inspirado en un poema de un monje tibetano, Rimpoche, y que reescribí según mi propia manera de decir, para mostrar una característica más de nosotros, los humanos.

Me levanto una mañana, salgo de mi casa, hay un pozo en la vereda, no lo veo, y me caigo en él.

Día siguiente... salgo de mi casa, me olvido que hay un pozo en la vereda, y vuelvo a caer en él.

Tercer día, salgo de mi casa tratando de acordarme que hay un pozo en la vereda, sin embargo, no lo recuerdo, y caigo en él.

Cuarto día, salgo de mi casa tratando de acordarme del pozo en la vereda, lo recuerdo, y a pesar de eso, no veo el pozo y caigo en él.

Quinto día, salgo de mi casa, recuerdo que tengo que tener presente el pozo en la vereda y camino mirando el piso,

y lo veo y a pesar de verlo, caigo en él.

Sexto día, salgo de mi casa, recuerdo el pozo en la vereda, voy buscándolo con la vista, lo veo, intento saltarlo, pero caigo en él.

Séptimo día, salgo de mi casa, veo el pozo, tomo carrera, salto, rozo con las puntas de mis pies el borde del otro lado, pero no es suficiente y caigo en él.

Octavo día, salgo de mi casa, veo el pozo, tomo carrera, salto, ¡llego al otro lado! Me siento tan orgulloso de haberlo conseguido, que festejo dando saltos de alegría... y al hacerlo, caigo otra vez en el pozo.

Noveno día, salgo de mi casa, veo el pozo, tomo carrera, lo salto, y sigo mi camino.

Décimo día, me doy cuenta recién hoy que es más cómodo caminar... por la vereda de enfrente.



## Encuentra las 8 diferencias



<https://pin.it/3Xxf1Zq>

## Día Mundial de Prevención del Suicidio



Nos tenemos unos a otros para salir adelante **#EscucharEsPrevenir**



**¡SÚMATE A LAS ACTIVIDADES DE PREVENCIÓN DE SUICIDIO!  
REVISAS LAS PÁGINAS DE FACEBOOK DE LAS INSTITUCIONES QUE INTEGRAN LA RED IRAIS PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN.**