



3^{er} y 4^º Curso

Brújula Brúixola

PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE
LAS DROGODEPENDENCIAS
EN EDUCACIÓN PRIMARIA

[ENTRAR](#)

[SALIR](#)



Ayuntamiento de Alicante



Edita:
- Ayto. de Alicante

Autores del programa:
Técnicos del Plan Municipal sobre Drogodependencias y Otros Trastornos Adictivos. UPPCA.
Concepción López Caballero
Maica Pérez Gomis
Patricia García Escudero
Luis Rodríguez Fernández
Guillermina Campos Giménez
Fabiola García Campo
Marina Montoya Iniesta

Colaboradores:
Profesores de Educación Primaria
- Laura Vidal Jover
- M.ª Manuela Buares Martínez
- M.ª Carmen Chorro Antón
- M.ª Francisca Díaz Martínez
- M.ª Ángeles García Molto
- M.ª Luisa Martínez Martínez
- Teresa Guill Hernández
- María Piqueras Lasheras
- Raquel García Parra
- M.ª Eugenia Bosch Bellvert

Fuentes:
- Material de prevención del consumo de drogas para educación primaria P.I.P.E.-FAD
- La alternativa del juego. Juegos y dinámicas de educación para la Paz. Paco Cascón Soriano y Carlos Martín Beristain.
- DEVA, Desarrollo de Valores y Autoestima. Cáritas Española.
EDEX.

Diseño y maquetación:
- Grupo Camaleón Creativos

Ilustración:
- José Luis Ágreda

Depósito legal:
- A - 695 - 2006

ÍNDICE

ADQUIRIR HÁBITOS BÁSICOS DE SALUD

- ACTIVIDAD 1** LOS HÁBITOS DE SALUD
- ACTIVIDAD 2** ¿QUÉ ESTOY COMIENDO?
- ACTIVIDAD 3** JUGARÁS Y JUGARÁS... (Educación Física)
- ACTIVIDAD 4** LO QUE PUEDE PASAR SI...
- ACTIVIDAD 5** FUMAR ¿POR QUÉ NO?

OTRAS ACTIVIDADES

DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES INDIVIDUALES NECESARIAS PARA LA INTERACCIÓN SOCIAL

- ACTIVIDAD 1** NO HAGAS A LOS DEMÁS...
- ACTIVIDAD 2** HACIENDO LO QUE CREO ME SIENTO MEJOR
- ACTIVIDAD 3** UN MUNDO PARA TODOS (Educación Física)
- ACTIVIDAD 4** EL REY Y EL HALCÓN
- ACTIVIDAD 5** GATOS Y RATONES
- ACTIVIDAD 6** ¿QUIÉN PONE ORDEN EN MIS COSAS?

OTRAS ACTIVIDADES

DESARROLLAR LA IDENTIDAD PERSONAL

- ACTIVIDAD 1** LA AUTOESTIMA
- ACTIVIDAD 2** Y ADEMÁS... ME DIVIERTO (Educación Física)
- ACTIVIDAD 3** ANUNCIO POR PALABRAS
- ACTIVIDAD 4** APRENDO A EXPRESAR MIS SENTIMIENTOS
- ACTIVIDAD 5** AYER, HOY Y MAÑANA

OTRAS ACTIVIDADES



ADQUIRIR HÁBITOS BÁSICOS DE SALUD

LOS HÁBITOS DE SALUD

INTRODUCCIÓN

Las actitudes y hábitos relacionados con la salud que se adquieren a lo largo de la infancia inciden, de manera significativa, en el modo en que los adolescentes y jóvenes se enfrentan al consumo de sustancias que dañan la salud, de ahí la importancia de la prevención en este momento. Los hábitos saludables de alimentación, descanso, e higiene personal, la actitud positiva hacia el propio

cuerpo y su cuidado, la valoración de la salud como elemento imprescindible para la calidad de vida, o la buena planificación del ocio, entre otros, son aspectos esenciales en el currículum de la Educación Primaria. Los profesores deben conocer los hábitos de salud de sus alumnos, planificando una intervención educativa adaptada a las características y necesidades del contexto en el que se desarrolla su labor docente.



ÁREAS

Conocimiento del Medio.

OBJETIVOS

- Conocer los hábitos y actitudes individuales y grupales que se tienen respecto a la salud.
- Mejorar los hábitos de alimentación, descanso, ocio e higiene corporal.
- Desarrollar una actitud de valoración de la salud y de rechazo hacia prácticas que la dañan.

TÉCNICAS

- Cuestionario.

MATERIALES

- Cuestionario: Los hábitos de salud.

DESCARGA DE MATERIAL

- *Fichas del Alumno*

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

1. Este cuestionario debe ser presentado a los alumnos como algo sencillo y natural. Para no distorsionar las respuestas de los alumnos, en un primer momento no se darán explicaciones acerca de su objetivo.

2. Una vez contestado por los alumnos, el cuestionario ofrece dos tipos de interpretación:

Individual: permite conocer la situación concreta de cada alumno y proponer las medidas oportunas para mejorar aquellos aspectos que se considere necesario.

Grupal: mediante una tabla de frecuencias y calculando los porcentajes de respuestas, se obtiene una visión global de los hábitos del grupo. Estos resultados servirán al profesor de punto de referencia para proponer actividades de enseñanza-aprendizaje relacionadas con la adquisición y/o afianzamiento de determinados hábitos y/o actitudes.

3. El profesor explica y comenta con los alumnos los resultados obtenidos. La devolución de los resultados se realizará adaptándola a su edad y nivel. Se debe hacer hincapié tanto en los aspectos positivos ("Muy bien, la mayoría de vosotros duerme las horas necesarias"), como en los negativos ("Muchos de vosotros tomáis solamente un vaso de leche con cola-cao para desayunar, ¿es suficiente para toda una mañana de trabajo?"). El profesor debe ir comentando uno a uno los resultados obtenidos, estimulando la participación de los alumnos mediante preguntas. Estas preguntas deben favorecer, también, la reflexión colectiva y la valoración de los hábitos del grupo. En todo momento hay que evitar la mención de situaciones individuales, tanto si son positivas como negativas.

4. El cuestionario se plantea como un punto de partida, una actividad tanto de evaluación inicial de los hábitos del grupo como de motivación y sensibilización hacia determinadas actitudes y hábitos relacionados con la salud. Necesariamente habrá de completarse con otras actividades, y se realizará un seguimiento a lo largo del curso para conseguir una modificación de dichos hábitos y actitudes en caso de que la situación así lo requiera.

ORIENTACIONES

Durante esta etapa, la familia juega un papel determinante en la adquisición de los hábitos de salud. Los resultados grupales obtenidos pueden y deben ser comentados con la familia en una reunión, analizando y valorando su repercusión, no sólo en la salud, sino también en el rendimiento de los alumnos. El tutor debe aportar las orientaciones necesarias a las familias, implicándolas en la mejora de dichos hábitos. No se debe insistir exclusivamente en aquellos aspectos que requieran mejorar, es importante también destacar los hábitos saludables ya adquiridos por el grupo.



¿QUÉ ESTOY COMIENDO?

INTRODUCCIÓN

Uno de los temas claves de la Educación para la Salud es el desarrollo de hábitos correctos de alimentación. Con esta actividad pretendemos que los alumnos reflexionen sobre sus hábitos alimenticios, tratando de constatar los abusos y el consumo superfluo de determinados alimentos y bebidas, y resaltando los déficits de alimentos básicos para el desarrollo saludable.



ÁREAS

Conocimiento del Medio.

OBJETIVOS

- Conocer los alimentos básicos de una dieta saludable.
- Tomar conciencia de los alimentos más consumidos y los menos consumidos en la dieta habitual.
- Resaltar la conveniencia de comer de todo.
- Reducir el consumo de alimentos superfluos para una buena dieta.

TÉCNICAS

- Trabajo en grupo.
- Coloquio.

MATERIALES

- Ficha del profesor.
- Fichas del alumno.
- Catálogos publicitarios de alimentos.

DESCARGA DE MATERIAL

- **Ficha del Profesor**
- **Fichas del Alumno**

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

1.^a Parte

Se les explica a los niños que en la actualidad hay una gran oferta y variedad de productos alimenticios en el mercado y que muchos de ellos, en ocasiones, no son saludables para nuestro organismo.

Se divide la clase en 3 grupos. Cada uno de ellos, utilizando catálogos publicitarios, se encargará de recopilar los siguientes tipos de alimentos:

1.^{er} grupo: Alimentos necesarios. Recortarán todos aquellos alimentos que son adecuados para una alimentación saludable (frutas, verduras, leche, lácteos, carne, pescado, huevos...)

2.^o grupo: Alimentos menos necesarios. Recortarán aquellos alimentos que, si bien no son alimentos básicos, su uso debe ser moderado (chocolate, bollería industrial, patatas fritas...)

3.^{er} grupo: Alimentos innecesarios. Recortarán aquellos alimentos que no son necesarios para una alimentación sana ni aportan nutrientes básicos y también aquellos que no deben consumir los niños (café, té, bebidas alcohólicas y estimulantes...)

ACTIVIDAD / 2

A continuación se colocará en un lugar visible de la clase la ficha del profesor. Se irán levantando los niños de los 3 grupos para pegar los alimentos que han recortado en la columna que corresponda. Se podrá evidenciar que el número de alimentos sanos es mucho mayor que el de los otros 2 grupos, y que en ocasiones en nuestra alimentación hay más cantidad de alimentos menos sanos que sanos.

Una vez elaborados estos listados pasaremos a realizar la 2.^a parte de la actividad.

2.^a Parte

El profesor plantea una situación hipotética: los alumnos van a ir a un campamento de fin de semana y han sido seleccionados para elaborar el menú.

Para facilitar la tarea se dividirá la clase en 4 grupos: dos elaborarán el menú del sábado y, por separado, los otros grupos el del domingo. Una vez que lo hayan realizado, los grupos del sábado lo intercambiarán con los del domingo y evaluarán el menú de sus compañeros siguiendo las pautas de la ficha del alumno 2. Se les puede decir a los alumnos que, si consideran que deben prescindir de algún apartado, lo pueden tachar o dejar sin rellenar.

Si no se realizase la 1.^a parte se podría aquí invitar a los niños a que presentaran de una forma "atractiva" su menú: dibujos, collage,...



JUGARÁS Y JUGARÁS...

INTRODUCCIÓN

Un buen hábito de salud es el descanso diario. Mediante un cuento, juegos y la realización de una actividad física comparativa, pretendemos que los niños descubran la importancia del hábito de dormir 9 horas diarias, de acostarse a una hora temprana y la repercusión que esto tiene en las actividades que se realizan al día siguiente y, en definitiva, en su salud.



ÁREAS

Educación Física.

OBJETIVOS

- Que los niños sean conscientes de la necesidad de dormir un número de horas mínimo para el buen funcionamiento del organismo.

TÉCNICAS

- Cuento.
- Juegos al aire libre conocidos por los niños.

MATERIALES

- A determinar según los juegos (balones, aros, cuerdas...)

DESCARGA DE MATERIAL

- Ficha del Profesor**
- Ficha del Alumno**

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

La actividad se realizará en cuatro partes:

1.^a Parte:

Comenzaremos con una breve explicación acerca de las pulsaciones, enseñándoles cómo y dónde pueden tomárselas. Si les resulta difícil, se pueden poner la mano en el corazón y notar si el ritmo es lento o rápido. Les pediremos que cada uno memorice sus pulsaciones o su ritmo cardíaco, y se realizará durante unos 15 minutos un ejercicio de calentamiento:

"Pilla-pilla descansando"

Un grupo de 5 ó 6 alumnos pilla al resto de sus compañeros. Para evitar ser pillado o cuando uno está cansado, puede estar en cuclillas. Para incorporarse al juego hay que ponerse de pie y que otro compañero le toque la mano. Cuando se es pillado cambian los roles, el pillado se convierte en pillador.

Al acabar decimos a los niños que vuelvan a buscar y sentir sus pulsaciones, haciendo un análisis comparativo: ¿han aumentado?, ¿por qué en unos más que en otros? Se resaltará la importancia de variables que influyen: capacidad física de cada uno, esfuerzo realizado, tiempo de descanso... y la importancia de este último para volver a normalizarlas.

2.^a Parte:

El profesor contará a los niños la 1.^a parte del cuento "Jugarás y jugarás..." propuesto en la ficha del profesor, y los niños pasarán a ser los protagonistas, formando

ACTIVIDAD / 3

dos grupos y decidiendo los 3 juegos con los que van a participar para ganar las pistas y resolver el acertijo. Se pueden tener pensados de antemano los juegos entre los que pueden elegir los alumnos, con el fin de tener preparados los materiales necesarios.

Otra alternativa sería la de preparar un circuito.

3.^a Parte:

El profesor habrá preparado papelitos con las sílabas de la palabra DES – CAN – SAS y se las irá dando, desordenadas, a los grupos según vayan ganando juegos.

Cuando un equipo tenga todas las sílabas y descubra la palabra enigmática completará el acertijo y se acabarán los juegos.

4.^a Parte:

El alumnado volverá a colocarse en círculo y se tomarán las pulsaciones, comprobando que están altas y su ritmo cardíaco es muy rápido, y se volverán a retomar las explicaciones del principio.

El profesor les contará el final del cuento.

Por último se hará una comparación entre la actividad que acaban de realizar y los esfuerzos que hacen los niños a lo largo de un día, la necesidad que tienen de reponer esas fuerzas con una buena alimentación y el número suficiente de horas diarias de sueño, y cómo el no realizarlas repercute en las actividades del día siguiente. Por ejemplo:

Si se acuestan tarde, a la mañana siguiente, al no haber dormido el número de horas necesario, no se levantan de buen humor ni con tiempo para:

- Asearse
- Desayunar
- Arreglar su habitación
- Prepararse la mochila
- Llegar puntual al colegio
-

No tienen energía para:

- Realizar las actividades anteriores
- Atender bien en clase
- Jugar en el recreo con los compañeros
-



LO QUE PUEDE PASAR SI...

INTRODUCCIÓN

Potenciar hábitos saludables en los niños implica a su vez desarrollar una cierta actitud hacia la vida. Pretendemos que sean conscientes de las consecuencias que pueden tener sus actuaciones en beneficio de su salud, y no solamente de su persona sino que, por encadenamiento, de su entorno próximo: amigos y familia.

ÁREAS

Conocimiento del Medio.
Lengua.

OBJETIVOS

- Reconocer las consecuencias que pueden tener nuestras decisiones sobre nuestra salud.
- Identificar la importancia de la toma de decisiones.



TÉCNICAS

- Diálogo colectivo.

MATERIALES

- Fichas del alumno.

DESCARGA DE MATERIAL

Fichas del Alumno

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

1. El profesor indica a los niños que observen las viñetas de la ficha del alumno.
2. A continuación les pide que escriban en la ficha las consecuencias que esta conducta puede tener sobre ellos y/o sobre su entorno. Primero plasmarán las consecuencias que va a tener a lo largo de ese día o al día siguiente. Y en segundo lugar, las consecuencias que puede tener esa conducta si la repiten constantemente.
3. Una vez que los niños hayan realizado la ficha, el profesor abre un debate sobre cada una de las viñetas, guiándolos hacia las siguientes cuestiones:
 - *¿Qué está pasando en esta viñeta?*
 - *¿Qué consecuencia puede tener esta conducta a lo largo del día en el niño / amigos / familia / salud?*
 - *Y si esta conducta perdura a lo largo del tiempo, ¿qué consecuencias podrá tener en el niño / amigos / familia / salud?*

El profesor resaltará en cada una de las viñetas los aspectos relacionados con el tema:

Viñeta 1:

A corto plazo:

- No comer otros alimentos más necesarios para el organismo.
- Dolor de tripa.
- Enfado en casa por comer tantas chuches y no comer luego otra comida.
- ...

A largo plazo:

- Caries.
- Enfermedad del estómago.
- Kilitos de más.
- ...

Viñeta 2:

A corto plazo:

- Tos.
- Mal aliento.
- Algún amigo no quiere estar con él.
- Enfado de sus padres, profesores...
- ...

A largo plazo:

- Enfermedad de pulmón.
- No poder dejar de fumar si quiere.
- ...

Viñeta 3:

A corto plazo:

- Se siente limpio.
- Huele bien.

- Está relajado.
- Se siente cómodo entre los demás por tener buen olor y buen aspecto.
- ...

A largo plazo:

Es menos propenso a...

- Tener piojos.
- Tener infecciones (en la piel, en heridas...).
- Los demás lo ven con agrado.
- Está más a gusto consigo mismo.
- ...

Viñeta 4:

A corto plazo:

- Tiene ojos enrojecidos y ojeras.
- Dolor de cuello.
- Está solo.
- Los amigos ya no le llaman.
- ...

A largo plazo

- Va perdiendo a los amigos.
- No sabe comunicarse con los demás.
- Tiene agujetas al realizar deportes.
- Puede engordar por vida sedentaria.
- Problemas de visión
- ...

Viñeta 5:

A corto plazo:

- Le duele la barriga o la cabeza.
- Puede tener diarrea.
- Enfado de sus padres.
- ...

A largo plazo:

- Posibles dolencias por los efectos secundarios del jarabe.
- No poder dejar de hacerlo.
- Ya no le hace efecto ante la enfermedad a la que estaba prescrito.
- ...

Viñeta 6:

A corto plazo:

- Su cuerpo y su mente están descansados.
- Se siente de buen humor y animoso.
- Al levantarse temprano por la mañana tiene tiempo para hacerlo todo (desayunar, asearse, prepararse la mochila, ordenar su habitación).
- Sus padres están contentos con él.
- ...

A largo plazo:

- Su cuerpo y su mente rinden mucho mejor por estar bien cuidados.
- Es una persona más sana.
- ...

- 4.** Por último, el profesor concluirá con los alumnos sobre la importancia de reflexionar antes de realizar una acción, ya que es importante pensar en las consecuencias que nos puede acarrear lo que hacemos, tanto a nosotros como a nuestro entorno, y que la decisión tomada ahora puede tener consecuencias durante mucho tiempo.



FUMAR ¿POR QUÉ NO?

INTRODUCCIÓN

El consumo de tabaco es una clara agresión contra la salud del individuo. Si facilitamos a los niños información sobre los componentes del tabaco, sus consecuencias sobre la salud y sobre la figura del fumador pasivo, iremos construyendo una base a la que podrá recurrir en caso de tener que enfrentarse a una toma de decisiones sobre el uso/abuso de esta sustancia.

ÁREAS

Conocimiento del Medio



OBJETIVOS

- Reconocer los efectos negativos del consumo de tabaco.
- Tomar conciencia de la incidencia del humo del tabaco en las personas no fumadoras que conviven con personas que fuman.
- Valorar ambientes libres de humos y el beneficio del aire limpio para la salud.

TÉCNICAS

- Trabajo grupal.

MATERIALES

- Fichas del alumno.
- Dossier de información sobre el tabaco para el profesor.

DESCARGA DE MATERIAL

- ***Fichas del Alumno***
- ***Documento de Apoyo***

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

El profesor va introduciendo el tema diciéndoles a los niños que el tabaco es una sustancia que consumen algunas personas y que no sólo es perjudicial para ellas, sino también para los que le rodean.

El humo del tabaco se introduce en los pulmones de los fumadores y afecta a su organismo, pero el que se exhala afecta a los no fumadores porque queda en el ambiente y penetra en sus pulmones con el aire que inhalan en la respiración.

El humo del tabaco tiene más de 4.500 componentes. Es un potente veneno capaz de producir cáncer (sus alquitranes); el monóxido de carbono provoca problemas de corazón y circulatorios, y las sustancias irritantes dificultan la respiración, pudiendo producir enfermedades graves.

En las mujeres fumadoras embarazadas, el monóxido de carbono y otras sustancias pasan al feto a través de la sangre, dificultando su correcto crecimiento y desarrollo.

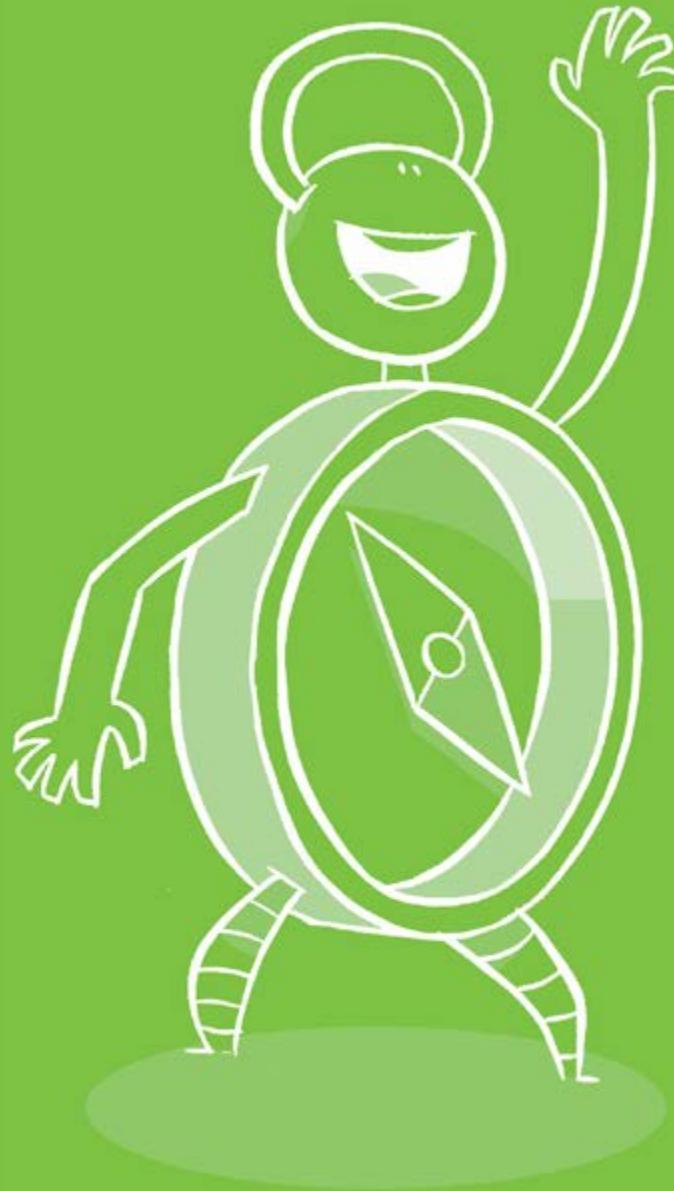
A continuación el profesor indicará a sus alumnos que realicen la ficha del alumno 1. Les pide que escriban en los diferentes bocadillos del cómic lo que les sugiere cada situación, y lo que dirían si se encontraran con ellas en la vida real.

Cuando hayan finalizado esta tarea, los niños compartirán con el resto de sus compañeros el trabajo realizado.

El profesor propiciará un coloquio en el que los niños expresen sus opiniones y percepciones sobre las diferentes situaciones que aparecen en las viñetas.

Seguidamente se distribuirá a los alumnos en grupos de 3-4 componentes y realizarán la ficha del alumno 2 "Fumar ¿por qué no?". Donde deben explicar 6 razones por las que no se debe fumar.

Se hará una puesta en común. Los resultados se podrán recoger en una planilla y dejarlos expuestos en clase durante un tiempo.



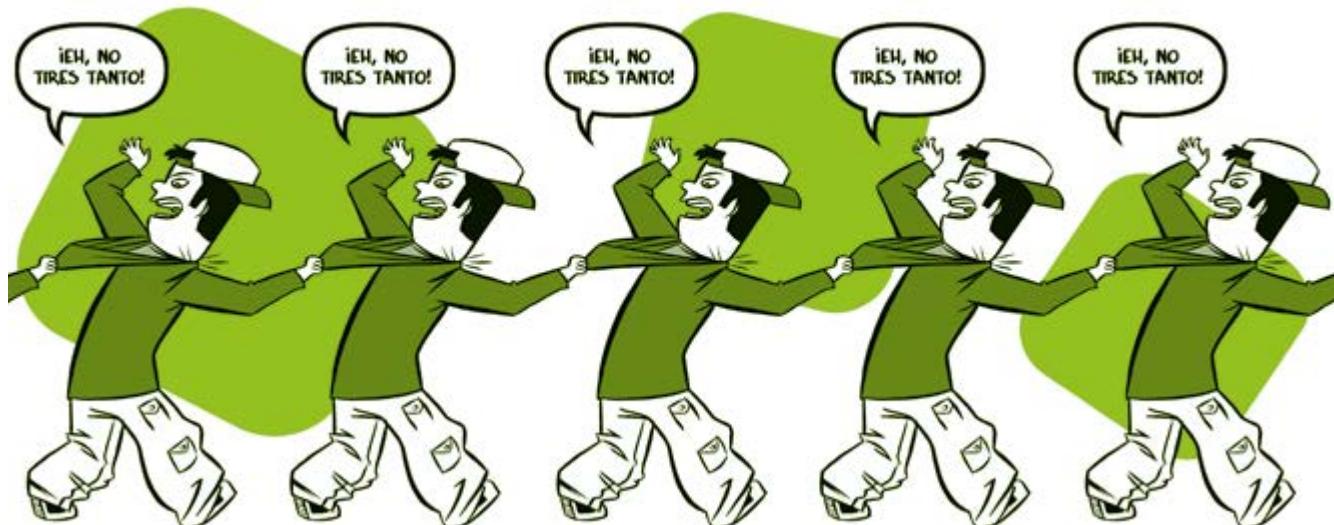
DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES INDIVIDUALES NECESARIAS PARA LA INTERACCIÓN SOCIAL

NO HAGAS A LOS DEMÁS...

INTRODUCCIÓN

La empatía o capacidad de ponerse en el lugar del otro es un factor muy importante para regular el propio comportamiento y establecer relaciones interpersonales positivas. Comprender los sentimientos de los otros ayuda a evitar situaciones de conflicto y favorece un comportamiento social adecuado.

En esta actividad los alumnos, partiendo de la propia experiencia, reflexionan en torno a las expresiones y comportamientos adecuados e inadecuados en la relación social. Una vez identificados éstos, se formulan objetivos de mejora del grupo, lo cual favorece la participación y la implicación de los alumnos/as en su consecución.



ÁREAS

Lengua.

OBJETIVOS

- Distinguir entre comportamientos sociales adecuados e inadecuados.
- Identificar usos inadecuados del lenguaje y su repercusión en la relación con los otros.
- Mejorar las relaciones interpersonales dentro del aula, fomentando la participación y la responsabilidad de todos.
- Favorecer el desarrollo de la empatía.

TÉCNICAS

- Diálogo colectivo.
- Frases inacabadas.

MATERIALES

DESCARGA DE MATERIAL

- *Fichas del Alumno*

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

1. Se pide a los alumnos que individualmente escriban una relación de cosas que les disgusta que les digan o les hagan sus compañeros, amigos, padres, hermanos... utilizando la ficha del alumno 1.

2. El profesor escribe en la pizarra la frase: "Cosas que no me gusta que me hagan". Se inicia una puesta en común de lo que los alumnos han escrito, anotando las aportaciones de todos y eliminando sólo aquéllas que están repetidas.

3. A continuación el profesor escribe en la pizarra el refrán: "No hagas a los demás lo que no te gusta que te hagan a ti" y se inicia un diálogo colectivo sobre las siguientes cuestiones:

- ¿Qué es un refrán?
- ¿Habíais oído alguna vez este refrán? ¿Dónde?
- ¿Qué quiere decir?
- ¿Cuándo algo nos molesta es probable que también les moleste a los otros?
- ¿Podemos saber cómo se sienten los demás cuando les hacemos algo? ¿Cómo?

4. Se repite el proceso, pero esta vez con un enfoque positivo, llenando la segunda parte de la ficha del alumno 1. Puede ocurrir que algo concreto le disguste a alguno y le guste a otros, de ahí las diferencias personales. En las relaciones sociales no tratamos a todos por igual, conforme vamos conociendo a las personas sabemos qué les gusta y qué no, estableciéndose vínculos distintos con cada componente del grupo.

5. Seguidamente se pide a los alumnos que realicen la ficha del alumno 2.

6. Los niños exponen al grupo los sentimientos que creen que tendrá el otro en cada una de las frases. Se inicia un diálogo en torno a experiencias personales que recuerden los propios niños/as: ¿qué ocurrió?, ¿cómo te sentiste?, ¿por qué crees que el otro te dijo o hizo eso?, etc.

7. El profesor puede añadir frases incompletas con comportamientos que estén sucediendo en su aula y/o con circunstancias que hayan aportado los niños en la segunda parte de la ficha del alumno 1.

8. Mediante el procedimiento que decida el grupo a propuesta del profesor (votación, acuerdo mayoritario, consenso, etc.), se eligen dos o tres comportamientos positivos de esa lista, que se formulan como objetivos para la relación interpersonal dentro del grupo durante un período determinado de tiempo, transcurrido el cual se evaluarán los resultados obtenidos. Estos objetivos se deben concretar lo máximo posible, estableciendo el procedimiento para realizar el seguimiento.



ORIENTACIONES

Permitir la participación de los alumnos/as en el establecimiento de las normas de convivencia dentro del grupo, es algo que da resultados muy positivos en la mejora de las relaciones sociales. La elección de objetivos de comportamiento social puede realizarse periódicamente (trimestralmente, por ejemplo). Estos objetivos deben ser concretos, realistas (posibles de alcanzar) y fácilmente evaluables.

Esta actividad podría realizarse al principio de curso e ir retomándose al comienzo de cada trimestre.



HACIENDO LO QUE CREO ME SIENTO MEJOR

INTRODUCCIÓN

A menudo detrás de una pelea, discusión o conflicto sólo hay un desacuerdo no expresado o manifestado de una forma inadecuada. La inseguridad en uno mismo repercute a la hora de expresar sentimientos, intereses u opiniones que no coinciden con los de los demás. En esta actividad se plantean situaciones para que los alumnos reflexionen, a través de unos casos, sobre los procedimientos usuales para expresarse ante los conflictos, conozcan que estrategias son más adecuadas y aprendan a manifestar sus opiniones aunque sean contrarias a las de sus amigos.

La práctica de este tipo de ejercicios en situaciones cotidianas, sin duda, les ayuda a ser más responsables y competentes a la hora de resolver sus problemas y de enfrentarse ante futuras ofertas de consumo de drogas.



ÁREAS

Lengua.

OBJETIVOS

- Identificar algunas características de la presión del grupo y aprender a afrontarla.
- Aprender formas de decir “no” adecuadas para expresar desacuerdos entre los iguales.
- Valorar la expresión de las opiniones y sentimientos personales, independientemente de si son, o no, coincidentes con los del grupo.

TÉCNICAS

- Estudio de casos.
- Cuchicheo.
- Dramatización.
- Frase mural.

MATERIALES

- Pizarra y tiza.

DESCARGA DE MATERIAL

Fichas del Alumno

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

1. Los alumnos leen los casos y contestan individualmente las fichas.
2. Por parejas, cuchichean y elaboran una ficha única.
3. El profesor pide a 3 parejas voluntarias que dramatizan las situaciones. Cada pareja representará los tres posibles finales. Se seguirá este esquema:
 - La primera pareja representa “¿Qué puede decir Paula?” Antes de cada final el profesor debe poner al grupo en situación, leyendo los mensajes de cada alternativa de la ficha.
 - A continuación, el profesor pregunta a cada actor cómo se ha sentido, cómo se ha sentido el/la que hace de Paula cuando ha prestado su bicicleta sin querer hacerlo, cuándo ha sido cortante y seco/a en su respuesta y cuándo ha dado motivos para no dejarla.
 - Luego pregunta al alumno que ha hecho el papel de Marta sobre cómo se ha sentido ante cada respuesta.
 - Por último, el profesor pregunta al grupo-aula si podría haber dado otras respuestas o de otra manera; cuál es la mejor respuesta y por qué, haciéndoles caer en la cuenta de que, dependiendo de las circunstancias, pero siempre con respeto, hay que dejar clara la postura de uno mismo, intentar no herir al otro y no dejarse llevar.

ACTIVIDAD / 2

4. Se continúa las representaciones de los otros dos casos y se reflexiona en el grupo clase siguiendo el proceso descrito.

5. El profesor provoca que la conclusión quede plasmada en una Frase Mural, elegida por el grupo, que resuma la idea de la actividad. Por ejemplo: "Sé tú mismo"; "No te dejes llevar y sé amable en tus negativas"; "Sé respetuoso con tus amigos, pero también con tus intereses"; "Por decir que no, no pierdes un amigo"; "No siempre hay que hacer lo que los otros te piden"; "Aprende a dar negativas"...

ORIENTACIONES

Se pueden representar otras situaciones que los propios alumnos propongan, y así todos ensayan formas de decir "no" y de no dejarse llevar.

Se puede realizar la actividad sustituyendo la dramatización por redacciones, o bien escribiendo pequeñas escenas teatrales, cómics, murales con ejemplos, etc.



UN MUNDO PARA TODOS

INTRODUCCIÓN

El profesor comenta el título de la actividad, "Un mundo para todos". Cada persona es muy rica en características y por sí misma es un mundo, pero muchas veces tenemos dificultades para comunicarnos con los demás, tal vez por no compartir idiomas, creencias, gustos..., o tal vez por creer que somos/son diferentes.

Mediante una serie de juegos, los niños van a comunicarse con sus compañeros y aprender a conocerse mejor.



ÁREAS

Lengua.
Educación Física.

OBJETIVOS

- Identificar algunas características diferentes y similares entre los compañeros de clase.
- Valorar las diferencias como aspectos que enriquecen al grupo.
- Fortalecer los lazos de cohesión entre los alumnos de la clase.
- Favorecer la comunicación verbal y no verbal entre los componentes del grupo.

TÉCNICAS

- Juego.
- Diálogo.

MATERIALES

DESCARGA DE MATERIAL

- Fichas del Profesor**
- Ficha del Alumno**

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

1.ª Parte

El docente fotocopiará, por duplicado, las tarjetas con nombres de animales, profesiones y deportes. Las recortará y las tendrá preparadas para realizar los juegos.

JUEGO:

El profesor repartirá una tarjeta a cada niño con nombres de animales.

El juego consistirá en encontrar a su respectiva pareja utilizando gestos y posturas corporales, pero no estará permitido hablar ni hacer ruidos.

Una vez que se encuentren las parejas se "alegrarán" por haberse encontrado y se darán un buen recibimiento, siguiendo con la mimética. Buscarán un lugar donde ubicarse y, con la ficha del alumno y despertando en el mundo sonoro, procederán a conocerse mejor entre ellos.

Si es necesario se guiará a los niños: "Observad a vuestra pareja y pensad en qué cosas coincidís con ella... (altura, sexo, color de ojos, edad, número de hermanos, barrio, aficiones...) y escribidlas cada uno en vuestra ficha. Ahora pensad en las diferencias (color de pelo, deportes o juegos preferidos...)."

Se repetirá el mismo esquema con las tarjetas de profesiones y de deportes. Se procurará en el reparto que los niños no coincidan con las mismas parejas.

2.^a Parte

Al acabar los tres juegos y cuando los niños tengan completada su ficha de trabajo, podemos hacer una puesta en común con la experiencia que se ha vivido.

- ¿Os habéis divertido?
- ¿Qué os ha sorprendido?
- ¿Cómo os habéis sentido?
- ¿Habéis tenido dificultades en encontrar a vuestra pareja?
- ¿Os ha costado entenderos y dar un buen recibimiento sin utilizar palabras?
- ¿En qué aspectos habéis coincidido más con vuestras parejas?
- ¿En cuáles menos?

De las respuestas que van aportando los alumnos, se van seleccionando aquéllas que favorezcan un coloquio donde se reflexione sobre la valoración de las coincidencias y el interés de la diversidad, y también sobre la habilidad para saber comunicarse con las personas de manera verbal y no verbal (los gestos también pueden hacer daño).

¿Qué nos aportan las diferencias entre unos y otros? Se trata de destacar el enriquecimiento del grupo valorando las diferencias como positivas, y lo aburrido que sería si no las hubiese.



EL REY Y EL HALCÓN

INTRODUCCIÓN

La comprensión lectora es un objetivo fundamental en esta etapa. A través del análisis de los mensajes de las lecturas y de los cuentos, se trabajan aspectos del desarrollo moral y afectivo de los niños/as. En este caso se presenta la lectura de un cuento como instrumento didáctico, con la intención de que los niños tomen conciencia de que los primeros impulsos y las primeras reacciones no son siempre las más adecuadas, y es muy importante controlarlas.

ÁREAS

Lengua



OBJETIVOS

- Favorecer la comprensión lectora aprendiendo a identificar la idea o el mensaje principal de un texto.
- Tomar conciencia de la necesidad de pensar sobre los pros y los contras de nuestros actos, y de controlar los estados de ánimo negativos que pueden interferir en una correcta decisión.
- Reflexionar sobre la manera en que se toman las decisiones.

TÉCNICAS

- Lectura y comentario de un cuento.
- Torbellino de ideas.

MATERIALES

- Cuento "El rey y el halcón".

DESCARGA DE MATERIAL

- *Fichas del Alumno*

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

1. El profesor invita a los alumnos a leer el cuento "El rey y el halcón". Se les puede ambientar antes sobre la época en la que se desarrolla la historia.
2. Los alumnos van leyendo un párrafo cada uno, por turnos y en voz alta.
3. Cuando se ha leído todo el cuento, se pide a los alumnos que respondan a las preguntas de la ficha del

alumno individualmente y por escrito, con objeto de desarrollar su comprensión lectora.

4. A continuación se inicia un torbellino de ideas en el que exponen sus conclusiones sobre la triste lección que aprendió el rey ese día. El profesor va recogiendo las aportaciones del grupo en la pizarra.

5. Se hace una puesta en común sobre lo escrito por los alumnos y se debate sobre las siguientes cuestiones:

- Las primeras reacciones ante un acontecimiento que nos disgusta, ¿suelen ser las adecuadas? ¿Por qué?
- ¿Qué crees que podemos hacer cuando nos ocurre algo que nos disgusta?
- ¿Es aconsejable tomar decisiones estando muy enfadado? ¿Por qué?
- ¿Qué cosas te ayudan a calmarre cuando estás furioso?

ORIENTACIONES

Se puede pedir a los alumnos que busquen en el diccionario algunas palabras tales como: "hazañas", "oteaba", "precipitarse", "cabalgar", "internarse", "senda", "alzar", "certeza", "deslizarse", "hendidura", "deducir", "manantial", "brotar", "zurrón", "zumbido", "derramarse", "provocar", "mandoble", "encaramarse", "yacer", "talud", "corcel"...

También se puede comentar el significado de algunas expresiones, tales como: "El rey echó pie a tierra..."; "un zumbido cruzó el aire..."; "se dejó caer en picado...".

GATOS Y RATONES

INTRODUCCIÓN

En numerosas ocasiones las relaciones sociales no fomentan la igualdad ni la equidad, sino que se caracterizan por una asunción de papeles de poder o sumisión. Entender lo que esto supone en la experiencia personal de cada uno, y qué aspectos personales se ponen en juego, nos ayudará a fomentar en los alumnos el valor de la justicia, de las relaciones equilibradas, y a que se valoren como seres independientes, autónomos, que deben respeto a los otros.



Todo esto aporta un valor añadido en la prevención de las drogodependencias, en cuanto que intenta contrarrestar la presión de iguales y valorar la autonomía, la independencia.

ÁREAS

Lengua.

OBJETIVOS

- Reflexionar sobre las relaciones de superioridad y sumisión.
- Definir los elementos que ha de tener una relación para que sea equilibrada.
- Desarrollar la capacidad de entender las vivencias que puede experimentar otra persona.

TÉCNICAS

- Relajación e interiorización de la narración de un cuento.
- Torbellino de ideas.
- Diálogo colectivo.

MATERIALES

- Pizarra y tiza.
- Cuento "El gato y el ratón". (Fuente: Cascón Soriano, Paco y Martín Beristain, Carlos. Ediciones Catarata. Madrid, 2002).

DESCARGA DE MATERIAL

Ficha del Alumno

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

El profesor indica a los alumnos que se sienten cómodamente, cierren los ojos y escuchen su respiración. Cuando el grupo está callado y calmado, el profesor lee lentamente, pero con animación, y marcando largas pausas entre una sección y otra, con la intención de dejar tiempo para sentir la situación.

Narración del siguiente texto:

"Imaginad que es un día de sol, luminoso, no hace frío ni calor, y vais contentos paseando por un camino con altos árboles, rodeado de campos verdes (...) Andando, andando, llegáis ante una vieja casa abandonada. Ya estáis en el camino que conduce a ella. Subís las escaleras de la puerta de entrada. Empujáis la puerta, que se abre chirriando y recorréis con la mirada el interior de una habitación oscura y vacía (...)

1. De repente, sois invadidos por una extraña sensación. Vuestro cuerpo empieza a temblar y a tiritar y sentís que os vais haciendo cada vez más pequeños. De momento no llegáis nada más que a la altura del marco de la ventana. Continuáis disminuyendo hasta tal punto que el techo os parece que está ahora muy lejano, muy alto. Ya sólo sois del tamaño de un libro, y continuáis empequeñeciendo.

2. Notáis ahora que cambiáis de forma. Vuestra nariz se alarga cada vez más y vuestro cuerpo se llena de pelo. En este momento estáis a cuatro patas y comprendéis que os habéis transformado en ratón.

3. Mirad a vuestro alrededor desde vuestra situación de ratón. Sois un ratón. Estáis sentados en un extremo de la habitación. Después veis moverse la puerta ligeramente.

4. Entra un gato. Se sienta y mira a su alrededor muy lentamente, con aire indiferente. Se levanta y avanza tranquilamente por la habitación. Os quedáis inmóviles, petrificados. Oís latir vuestro corazón; vuestra respiración se vuelve entrecortada. Miráis al gato.

5. Acaba de veros y se dirige hacia vosotros. Se aproxima lentamente, muy lentamente. Después se para delante de vosotros, se agacha. ¿Qué sentís? ¿Qué podéis hacer? En este preciso instante, ¿qué alternativas tenéis? ¿Qué podéis hacer?

(UN LARGO SILENCIO)

6. Justo en el momento en que el gato se dispone a lanzarse sobre vosotros, su cuerpo y el vuestro empiezan a temblar. Sentís que os transformáis de nuevo. Esta vez crecéis. El gato parece hacerse más pequeño y cambia de forma. Ahora tiene la misma estatura que vosotros... y ahora es más pequeñito.

7. El gato se transforma en ratón y vosotros os convertís en gato. ¿Cómo os sentís ahora que sois más grandes? Y ahora que no estáis acorralados ¿qué os parece el ratón? ¿Sabéis lo que siente el ratón? Y vosotros, ¿qué sentís ahora? Decidid lo que vais a hacer y hacedlo...

(UN LARGO SILENCIO)

¿Cómo os sentís ahora?

8. Todo vuelve a empezar. La metamorfosis. Crecéis más y más. Ya casi habéis recuperado vuestra estatura y ahora os convertís en vosotros mismos. Salís de la casa abandonada y volvéis por el camino hasta la clase. Abrís los ojos y miráis a vuestro alrededor.

A continuación, el profesor preguntará a los alumnos cómo se han sentido, intentando que se exprese la mayoría, y les indicará que realicen la Ficha del Alumno.



Como conclusión debe salir: el RESPETO al otro, la SOLIDARIDAD para con el otro, los DERECHOS de cada cual a tener AUTONOMÍA E INDEPENDENCIA para decidir qué hacer sin tener que sentirse presionado por alguien con más fuerza...

Podría ser interesante que la conclusión quedara reflejada en una frase mural.



Posteriormente, y en función de las respuestas de los alumnos, reflexionarán sobre qué es lo que ocurre en las relaciones cuando una persona se encuentra en situación de superioridad, y se analizará la relación que hay entre la fuerza y el derecho. ¿Crees que es justo que el grande se aproveche de su fuerza para mandar? Para ello el profesor, a través de un torbellino de ideas, pedirá a los alumnos que citen relaciones en las que se producen estas desigualdades:

Padres/hijos; hombre/mujer (malos tratos); hermano mayor / hermano menor; líder malo de un grupo / niño sumiso; pandilla de mayores / pandilla de pequeños; etc. Si pueden aportar experiencias personales (banales), más ilustrativo.

Se les pregunta a los alumnos cómo superar esas desigualdades. Se puede comprender mejor mediante el análisis de cada caso expuesto en el torbellino de ideas. Una persona no es superior ni mejor que otra por ser grande o pequeña, rica o pobre, hombre o mujer, de razas diferentes. Aunque seamos distintos, todos tenemos los mismos derechos y merecemos que se respeten nuestros gustos, intereses, ideas, lo que queremos hacer...

¿QUIÉN PONE ORDEN EN MIS COSAS?

INTRODUCCIÓN

Es importante que los niños ordenen sus cosas y sean cuidadosos con ellas. Es una responsabilidad que se debe adquirir desde pequeños, y que se debe ir desarrollando de forma gradual hasta adquirir mayores grados de complejidad: que guarden sus juguetes después de jugar en el sitio que previamente se haya establecido; que doblen y guarden su ropa al quitársela; que no dejen tiradas las cosas por el suelo en cualquier sitio; que guarden los libros que hayan utilizado en la estantería, en la cartera, en el armario; etc.

Que se realicen o no estas tareas puede originar conflictos con los demás que habrá que resolver.



Este aprendizaje también se lleva a cabo en el hogar, por eso es interesante la colaboración de la familia y profesores para que los niños desarrollen el hábito del orden y el cuidado de sus cosas, y el respeto por las de los demás.

ÁREAS

Conocimiento del Medio.

OBJETIVOS

- Reflexionar sobre la necesidad de cuidar sus cosas y las comunes.
- Asumir responsabilidades de mantenimiento y orden de sus cosas, y de las que utiliza con otros.
- Valorar el orden y el cuidado del material como aspectos que facilitan la convivencia.
- Iniciar en las técnicas de resolución de conflictos.

TÉCNICAS

- Coloquio dirigido.
- Estudio de casos.

MATERIALES

DESCARGA DE MATERIAL

- **Fichas del Alumno**

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

1. El profesor explica brevemente el objetivo de la actividad.

Divide la clase en grupos pequeños (de unos cuatro alumnos). Se les pide que elijan un secretario en cada uno de los grupos, con el objetivo de que sea él quien recoja las aportaciones de los distintos miembros, así como los acuerdos a los que lleguen, y sea el portavoz de éstos ante toda la clase.

Les dice que primero tienen que leer cada uno de ellos, de forma individual y en silencio, el texto que aparece en la ficha del alumno, y después van a contestar entre todos a las preguntas relacionadas con el mismo.

2. Puesta en común ante el grupo-clase, por parte de los portavoces, de las conclusiones a las que se ha llegado en cada uno de los sub-grupos. El profesor va anotando en la pizarra estas conclusiones.

3. A partir de las conclusiones se abre un coloquio dirigido, tratando de abarcar todos los temas que pretendemos en los objetivos:

- ¿Os parece importante cuidar y mantener ordenados los juguetes?
- ¿Qué pasaría si mezclásemos la ropa limpia con la sucia? ¿Y si la dejásemos en el suelo?
- ¿Se gana o se pierde tiempo ordenando nuestras cosas?
- ¿Cómo se sienten los demás (madre, padre, hermano, profesor...) cuando no ordenamos y cuidamos las cosas (materiales escolares, juguetes, ropas...)?

ACTIVIDAD / 6

- ¿Qué suele ocurrir?
- ¿Cómo solemos solucionar el conflicto?
- ¿Da resultado?
- ¿Podríamos hacer algo más?

4. El profesor hace una breve síntesis de las conclusiones finales a las que ha llegado la clase, y si se ha llegado a algún tipo de compromiso se copiará en la ficha para dejar constancia y volver a revisarlo en caso necesario.

5. Posteriormente, y manteniendo los grupos establecidos, se les pide que apliquen las conclusiones obtenidas en algunas de las siguientes escenas cotidianas. El profesor elegirá la que crea más conveniente para cada uno de los grupos o propondrá algún caso real que pueda afectar a sus alumnos.

Para finalizar, expondrán sus trabajos ante el resto de la clase.

Escenas cotidianas:

- Quieres convencer a tus amigos para que dejen entrar en el grupo a otra persona.
- Tu madre quiere comprarte unos pantalones que a ti no te gustan.
- Has dejado tus apuntes a un compañero y te los ha devueltos manchados de tinta.
- Alguien te hace una broma de mal gusto.
- Tu hermana o hermano te da órdenes continuamente.
- Los mayores del Colegio te “imponen” algo en el patio.

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



ORIENTACIONES

La actividad puede plantearse en su totalidad o se pueden trabajar los objetivos directamente con las escenas cotidianas propuestas, o con aquéllas que el profesor vea más reales y cercanas a sus alumnos.





DESARROLLAR LA IDENTIDAD PERSONAL

LA AUTOESTIMA

INTRODUCCIÓN

La imagen que tenemos de nosotros mismos se va consolidando a partir de la imagen que los demás tienen y transmiten de nosotros, de las experiencias de éxito y fracaso que tengamos, de la aceptación de lo que somos o creemos ser, etc.

Esta actividad tiene como objetivo que el profesorado conozca la percepción que tienen sus alumnos de sí mismos. Pretende, además, que los alumnos se conozcan mejor a sí mismos y a sus compañeros, que acepten y respeten las diferencias que existen entre ellos, y eviten los comentarios peyorativos acerca de los demás.



ÁREAS

Lengua.

OBJETIVOS

- Reflexionar sobre la propia autoestima y sobre los factores que inciden en ella.
- Favorecer las relaciones interpersonales, respetando las diferencias.
- Valorar la expresión de sentimientos y opiniones, como medio para la comunicación y la resolución de conflictos.

TÉCNICAS

- Cuestionario.

MATERIALES

[DESCARGA DE MATERIAL](#)

- **Ficha del Alumno**
- **Documento de Apoyo**

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

1. El profesor explica que se van a hacer varias tareas encaminadas a que cada uno de los alumnos se conozca mejor a sí mismo. Además, entre todos van a reflexionar sobre lo que les molesta o les gusta que les digan los demás.

2. Se entrega la ficha del alumno y se les pide a los alumnos que contesten al cuestionario señalando el sí o el no, y que lo hagan de forma individual, en silencio y con la mayor sinceridad posible. Se les explica que no se pueden dejar preguntas sin contestar, y tienen que elegir entre la alternativa que más se ajuste a la realidad que más veces se produzca.

Cuando hayan terminado de contestar a las preguntas, los alumnos se tienen que autoevaluar siguiendo estas instrucciones:

- Súmate un punto por cada **Sí** que hayas contestado en las siguientes preguntas: 1, 2, 4, 5, 7, 8, 10, 11, 13, 14, 15, 17, 18, 20.
- Súmate un punto por cada **NO** que hayas contestado en las siguientes preguntas: 3, 6, 9, 12, 16, 19.
- Suma los resultados anteriores para hallar la puntuación total.
- Si has obtenido:
 - Entre 15 y 20 puntos: ¡Estupendo! Tienes muy buen concepto de ti mismo; pero no vayas a creértelo demasiado y te conviertas en un fanfarrón, ¿eh?
 - Entre 6 y 14 puntos: ¡Bien! Tienes un buen concepto de ti mismo; sin embargo, conviene que no te relajes demasiado, porque ¡siempre se puede mejorar!
 - Entre 0 y 5 puntos: ¡Ánimo! No te desanimes; piensa un poco más, ya verás como encuentras más cosas positivas en ti.

3. Cuando todos lo hayan hecho, el profesor aprovecha para explicar con claridad y brevedad lo que significa la autoestima, y cuáles son los factores que inciden en ésta (físicos, afectivos, intelectuales, de comportamiento, sociales).

4. Posteriormente, en un coloquio con todo el grupo, se va concretando en la pizarra por un lado lo que les hace sentir bien y por otro lo que les hace sentir mal. El profesor cuidará que se trabaje de forma participativa y respetuosa.

5. Para finalizar, el profesor destaca las conclusiones a las que ha llegado el grupo-clase.

ORIENTACIONES

Esta actividad se puede completar en el Área de Educación Artística. Se les da la instrucción de que elaboren, por grupos, un mural con la conclusión que más les guste, utilizando para ello técnicas que hayan aprendido en Educación Artística. Estos murales se exponen en la clase, en el pasillo o en el lugar que se considere más idóneo, intentando dar publicidad a los trabajos de los alumnos.



Y ADEMÁS... ME DIVIERTO

INTRODUCCIÓN

El establecer relaciones interpersonales positivas tiene que ver con la comunicación verbal y no verbal que se desarrolle entre los sujetos y con la transmisión de sentimientos. Durante una etapa de su desarrollo los niños van dejando de lado las expresiones de afecto, y con ellas muchos sentimientos de valoración positiva hacia los demás. En esta actividad planteamos unos ejercicios para ponerlas en práctica y reflexionar sobre ello.



ÁREAS

Educación Física

OBJETIVOS

- Favorecer la interrelación entre los miembros del grupo.
- Identificar y experimentar muestras verbales y no verbales de expresión de afecto.
- Aumentar la autoestima de los alumnos.

TÉCNICAS

- Juegos.
- Coloquio.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Se divide a los niños en dos grupos. Uno de Montañeros y otro de Rescatadores. Cada Montañero va escogiendo un lugar de la sala donde ubicarse y no se podrán mover, porque están congelados debido a las bajas temperaturas de la cima de la montaña.

Los rescatadores van a la búsqueda de los Montañeros con el objetivo de hacerles despertar, pero no sólo han de descongelar el cuerpo sino también el corazón, y esto se logrará con la siguiente fórmula:

- El cuerpo se descongelará dándole muestras de afecto: caricias, abrazos, besos, cogiéndose de las manos...

- El corazón se descongelará diciéndole cosas agradables: un piropo, algo positivo de su carácter, de su aspecto físico...

Pero... el Rescatador ha de ser sincero y los mensajes deben ser creíbles para el Montañero.

Para asegurarse de que no vuelve a congelarse, la fórmula ha de aplicarse teniendo en cuenta estas premisas:

- Hay que comunicarse mirándose a los ojos.
- Las expresiones de la cara no tienen que ser burlescas, ni irónicas...
- Hay que cuidar el tono de la voz: no tiene que ser irónico, ni burlesco ...
- Hay que tener en cuenta las formas de decir el mensaje: nada de pasotismo, ni prisas...

Y todos los Rescatadores han de aplicar la fórmula con todos los Montañeros. Cuando se haya acabado esta ronda, se cambiarán los papeles.

La reflexión sobre este juego girará en torno a las siguientes cuestiones, procurando que participen todos los niños:

- ¿Os habéis divertido?
- ¿Era difícil seguir las normas del juego?
- ¿Cómo os habéis sentido en el papel de Rescatador? ¿Y en el de Montañero?
- ¿Os costaba rescatar más a vuestros amigos o a los compañeros que conocéis menos?
- Y como Montañeros, ¿os costaba más recibir mensajes de vuestros conocidos o de los que conocéis menos?

ACTIVIDAD / 2

El profesor explicará el papel que tienen en las relaciones sociales las muestras de afecto, y hará hincapié en la importancia de la comunicación verbal y no verbal y el que sean coherentes entre sí. Por ejemplo: si digo: "Qué guapo eres" poniendo cara de burla y mirando hacia otro sitio, el mensaje que se recibe como más creíble es el no verbal, que desmiente lo dicho.

Puede que los niños se sientan mejor en el papel de Montañeros (los que reciben halagos) que de Rescatadores (los que alaban), habrá que hacerles reflexionar que son necesarias las dos cosas y practicarlas ambas. No puede haber una sin la otra.

Variantes: los Montañeros pueden esconderse mientras el profesor da las indicaciones a los Rescatadores.

ORIENTACIONES

Se puede hacer un ejercicio de precalentamiento en el que los niños, sentados en el suelo con las piernas abiertas, forman un tren y masajean en los hombros al vagón-compañero de delante. Se dan todos la vuelta para que el tren cambie de dirección, y volverán a realizar el masaje sobre los hombros a otro vagón-compañero.



ANUNCIO POR PALABRAS

INTRODUCCIÓN

Reflexionar sobre las características, cualidades y expectativas que tenemos sobre nosotros mismos nos ayuda a conocernos mejor, ser más realistas y valorarnos en nuestra justa medida.



ÁREAS

Lengua.

OBJETIVOS

- Favorecer el conocimiento propio.
- Desarrollar una imagen positiva de sí mismo.
- Estimular la autoafirmación.

TÉCNICAS

- Análisis de anuncios por palabras.

MATERIALES

- Anuncios de prensa por palabras.

DESCARGA DE MATERIAL

Ficha del Alumno

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

El profesor llevará a clase anuncios de periódico en los que se ofrezcan personas para trabajar, se solicite compañía, se busquen amigos, se ofrezca compartir piso, etc, y analizará con sus alumnos la fórmula que se emplea en cada uno de ellos.

La idea es que cada niño elabore su propio Anuncio por palabras enumerando sus cualidades positivas (preferentemente que no sean físicas) los deportes y aficiones que practican, aquello en lo que destaca y lo que se le da bien (manualidades, ayudar a los

demás, responsabilizarse de animales, ordenar su habitación,...) y se ofrezca para... Aquí habrá que orientarles a que encaminen su ofrecimiento a acciones solidarias, prestar ayuda en determinados momentos, hacerse responsable de determinadas acciones u objetos, ser voluntario en..., cuidar de..., todo aquello que el profesor considere conveniente.

ORIENTACIONES

Sería conveniente que los alumnos llevaran su ficha de trabajo a casa para que su familia la viese.

APRENDO A EXPRESAR MIS SENTIMIENTOS

INTRODUCCIÓN

Cuando expresamos sentimientos, hay veces que no los transmitimos de manera adecuada. En estos casos, los demás pueden confundir lo que estamos sintiendo o puede que les haga daño nuestra forma de expresarlos, y generalmente estas acciones empeoran la situación.

El análisis de casos concretos aportará a los niños un autoconocimiento mayor y les ayudará a mejorar sus relaciones sociales.



ÁREAS

Lengua.

OBJETIVOS

- Aprender a expresar los sentimientos de forma adecuada.
- Aprender a empatizar con los demás.

TÉCNICAS

- Debate.

MATERIALES

[DESCARGA DE MATERIAL](#)

- *Ficha del Alumno*

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Entre toda la clase se va a elaborar un listado de sentimientos y emociones que se irá anotando en la pizarra.

El profesor explicará a los niños que la manifestación de emociones y sentimientos es algo normal e importante. Es necesario expresar lo que uno siente para que los demás nos entiendan y conozcan qué nos está pasando, pero en ocasiones la forma que tenemos de expresarlo no es la adecuada, y en vez de darnos a conocer o solucionar la situación, la empeoramos o damos una imagen de nosotros mismos que no es la real.

Según el nivel de los niños, podemos profundizar más en algunos tipos de emociones o sentimientos. Ante todo hay que hacerles notar que, ante una misma situación, cada persona puede reaccionar de diferente manera, y que esto es algo normal siempre que se haga de un modo adecuado.

En la ficha del alumno damos un listado de emociones y sentimientos para que los niños se sinceren y escriban qué hacen cuando se sienten así y, en caso de ser necesario, rellenen la columna de qué es lo que deberían hacer. Así mismo, les invitamos a que dibujen caricaturas con las expresiones a las que nos estamos refiriendo.

Entre toda la clase se irán analizando cada una de las frases; los niños expresarán sus puntos de vista y el profesor los comentará haciendo ver los que son apropiados y los que no, y resaltando en todo momento las consecuencias de cada una de las acciones. Hay que ayudar a los alumnos a llegar a la conclusión de la importancia de expresar los sentimientos sin hacer daño a los demás o a uno mismo.

Os damos un ejemplo orientativo de cómo se pueden enfocar las respuestas aportadas por los alumnos.

Ejemplo:

frase:

Cuando estoy enfadado, grito

=> sentimiento: enfado

=> comportamiento inadecuado: gritar

=> posibles consecuencias:

- me quedo afónico
- no me hacen caso y se van de mi lado
- no quieren jugar conmigo
- no saben porqué les grito
- no se me pasa el enfado
- me enfado más porque no me entienden y por las consecuencias anteriores
- no se soluciona el conflicto que produjo el enfado
-

=> comportamiento adecuado

- pensar qué ha causado mi enfado
- hablar con alguien de confianza
- intentar solucionar el conflicto
- pedir ayuda si es necesario
- hacer ejercicio físico
- ...

ORIENTACIONES

Los alumnos llevarán a casa la ficha de trabajo para que la familia les ayude a reforzar el apartado “qué debo hacer”.



AYER, HOY Y MAÑANA

INTRODUCCIÓN

El crecer, el hacerse mayor, el cambio personal que se va produciendo con el paso del tiempo está relacionado con el aumento de las responsabilidades referentes a uno mismo y hacia los demás, con los esfuerzos que hay que hacer para alcanzar las metas que nos vamos proponiendo, con el conocerse mejor y pretender logros realistas. Esto nos ayudará a valorarnos más a nosotros mismos, y a sentirnos capaces de seguir avanzando con menor riesgo de frustración.

Si los alumnos son conscientes de sus logros y avances exitosos, tendrán una autoestima mayor y les estimulará a seguir intentando conseguir las metas que se propongan.



ÁREAS

Tutoría.
Expresión artística.

OBJETIVOS

- Reflexionar sobre la capacidad que tiene cada uno de aprender, cambiar y, en definitiva, hacerse mayor.
- Descubrir cómo afecta el esfuerzo y la responsabilidad personal a la autoestima.

TÉCNICAS

- Dibujo.

MATERIALES

- Material de pintura.

[DESCARGA DE MATERIAL](#)

Ficha del Alumno

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

El profesor pide a los alumnos que se imaginen una línea del tiempo dividida en tres bloques: AYER, HOY y MAÑANA, tal y como aparece en la ficha del alumno.

- En el **bloque de AYER** deberán dibujar algo que puedan hacer en el momento actual pero que no podían hacer el año anterior (o antes).

- En el **bloque de HOY** han de dibujar algo que están aprendiendo a hacer en el momento actual.

- En el **bloque de MAÑANA** dibujarán algo que les gustaría hacer a corto plazo (y por lo tanto están ahora aprendiendo o planificando cómo conseguirlo) como por ejemplo: aprender a tocar algún instrumento, a jugar al tenis, a prepararse una tortilla francesa, a estudiar inglés...; o a largo plazo (por ejemplo, qué les gustaría ser de mayor).

Al terminar, cada niño comenta su ficha a la clase y se abre una reflexión grupal en torno a preguntas como: ¿qué es lo que ahora sabes hacer y antes no sabías?; ¿qué has tenido que hacer para aprender? (pedir ayuda, ensayar, tener paciencia, dejar de hacer otras cosas para hacer esto...); ¿qué te gustaría hacer en el futuro?; ¿qué debes hacer para conseguirlo? (metas a corto y largo plazo, y formas de alcanzarlas).

Sería interesante que se encauzara al grupo hacia la conclusión de que, para conseguir las metas propuestas, es necesario esforzarse, ensayar, tener paciencia, ... y que la seguridad en uno mismo ayuda a aprender y a conseguir los propósitos que nos vamos marcando.