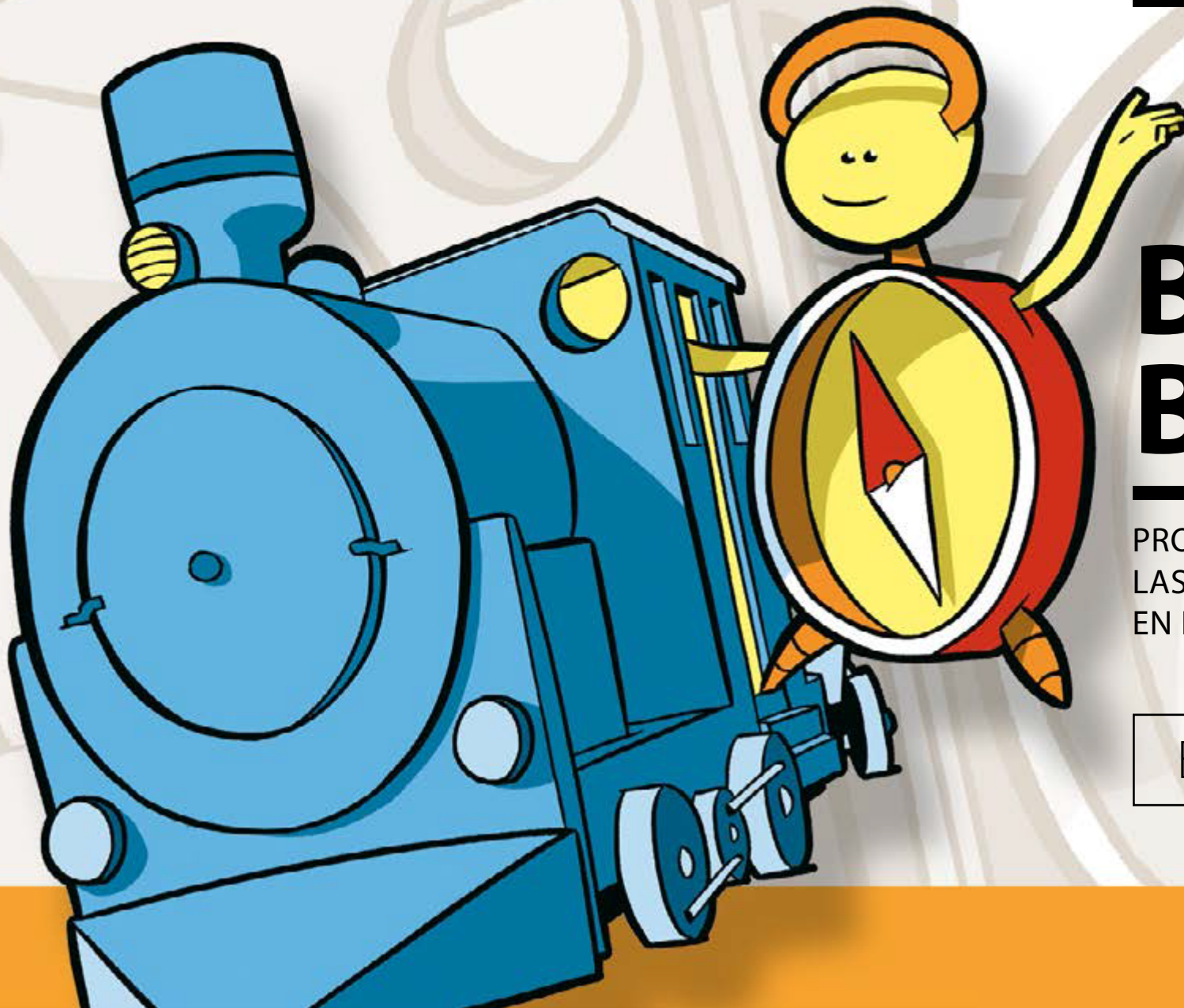

1^{er} y 2^o Curso



Brújula Brúixola

PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE
LAS DROGODEPENDENCIAS
EN EDUCACIÓN PRIMARIA

ENTRAR

SALIR



Edita:
- Ayto. de Alicante

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

Colaboradores:
Profesores de Educación Primaria
- Rosa Mª Lorente Morcillo
- Lola Botella Gimeno
- María Rodríguez Martínez
- Pedro Antonio Liger Calvete
- Laura Cerezo Guzmán

Fuentes:
- Material de prevención del consumo
de drogas para educación primaria.
P.I.P.E.S. - F.A.D.

ACTIVIDADES:
1- El tren de los alimentos
2- Las medicinas no son golosinas
3- Fotografía de grupo
4- Yo soy así
5- Estofado de cualidades

Diseño y maquetación:
- Grupo Camaleón Creativos

Ilustración:
- José Luis Ágreda

Depósito legal:
- A - 695 - 2006

ÍNDICE

ADQUIRIR HÁBITOS BÁSICOS DE SALUD

ACTIVIDAD 1	EL TREN DE LOS ALIMENTOS
ACTIVIDAD 2	EL DRAGÓN TRAGÓN
ACTIVIDAD 3	¿QUÉ ME PASA?
ACTIVIDAD 4	LAS MEDICINAS NO SON GOLOSINAS
ACTIVIDAD 5	EL PASTEL DE PAU

OTRAS ACTIVIDADES

DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES INDIVIDUALES NECESARIAS PARA LA INTERACCIÓN SOCIAL

ACTIVIDAD 1	LOS OTROS Y YO
ACTIVIDAD 2	FOTOGRAFÍA DE GRUPO
ACTIVIDAD 3	EL LEÓN Y EL RATÓN
ACTIVIDAD 4	TODOS A POR UNO 🎯 (Educación Física)
ACTIVIDAD 5	SARA SE RINDE
ACTIVIDAD 6	MIS COSAS

DESARROLLAR LA IDENTIDAD PERSONAL

ACTIVIDAD 1	Y TÚ ¿CÓMO ERES? 🎯 (Educación Física)
ACTIVIDAD 2	YO SOY ASÍ
ACTIVIDAD 3	SER ÚNICO COMO UNA PATATA
ACTIVIDAD 4	ESTOFADO DE CUALIDADES
ACTIVIDAD 5	CÍRCULO DE APLAUSOS
ACTIVIDAD 6	LAS EMOCIONES SON MARAVILLOSAS



ADQUIRIR HÁBITOS BÁSICOS DE SALUD

EL TREN DE LOS ALIMENTOS

INTRODUCCIÓN

Es muy importante fomentar hábitos adecuados de alimentación desde la más tierna infancia. La dieta alimenticia actual de los más pequeños tiende a estar sobrecargada de hidratos de carbono y productos lácteos (pasta, arroz, yogures...), obviamente muy necesarios para su desarrollo, pero se observan déficits en la ingestión de verduras, frutas y pescados. Estos últimos son los alimentos que más rechazan y que más cuesta introducir en la dieta infantil.

Con esta actividad se pretende que los niños tomen conciencia de la importancia de comer de todo, resaltando la necesidad de todos los grupos de alimentos para un crecimiento equilibrado.



ÁREAS

Conocimiento del Medio.

OBJETIVOS

- Identificar los diferentes grupos de alimentos y su función en el desarrollo físico del organismo.
- Tomar conciencia de la necesidad de una dieta variada y equilibrada.
- Desarrollar hábitos correctos de alimentación.

TÉCNICAS

- Escenificación.
- Elaboración de mural.

MATERIALES

- Pinturas
- Fijo
- Tijeras
- Propaganda comercial de alimentación

DESCARGA DE MATERIAL

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

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Para la realización de la actividad os proponemos el siguiente *Cuadro de los alimentos*, donde aparece un color relacionado con cada grupo de alimentos y sus funciones:

CUADRO DE LOS ALIMENTOS

rojo	carne huevos, pescado,...	ayudan a crecer
amarillo	aceite, mantequilla, azúcar, legumbres, patatas, cereales,...	nos dan energía, fuerza,...
verde	frutas y verduras y sales minerales	nos dan vitaminas para que nuestro cuerpo funcione bien
gris	leche, queso, yogures,...	ayudan a crecer los huesos,...
azul	agua	la necesitamos para recuperar el agua que perdemos al sudar y hacer pis

1.ª Parte:

El profesor irá explicando a la clase el *Cuadro de los alimentos*. Para comprobar que los niños van asimilando los contenidos, cada vez que explique uno de los grupos de alimentos, les pedirá que coloreen del color que corresponda los cuadrados que aparecen al lado de cada alimento en la Ficha del alumno 1. Por ejemplo: el cuadradito que está con la manzana lo colorearán de verde.

2.ª Parte:

A continuación, el profesor explica a los alumnos de la clase que van a representar *El tren de los alimentos*.

El desarrollo de la actividad se podrá realizar en 4 fases:

1. Los niños pintarán y recortarán todos los alimentos de sus fichas. El profesor asignará a cada niño un alimento. El alumno se lo prenderá en la pechera con fixo. El resto de los alimentos los reservará para su propio tren.

2. Se realizará una escenificación de *El tren de los alimentos*. El profesor nombrará a un maquinista. Detrás irá colocando a un niño-alimento representativo de cada color para formar los diferentes vagones.

A continuación, dirá el nombre de un alimento y el niño que lo tenga asignado se incorporará al vagón que le corresponda. Y así sucesivamente.

Ejemplo: el primer vagón será el de color rojo y se agruparán los alimentos que ayudan a crecer (carnes, huevos, pescados...).

Una vez que todos los niños tomen parte del tren, darán una vuelta por la clase.

3. Podremos realizar un “tren mural” utilizando fotocopias ampliadas de la máquina y vagones que aparecen en el cuaderno del profesor.

Para rellenar estos vagones con alimentos recurriremos a los que los niños llevan prendidos en su pechera.

Al término de la escenificación, el maquinista o el profesor irá dando indicaciones para que los niños (uno a uno o por vagones-grupo de alimentos) coloque su alimento en el vagón correspondiente del “tren mural”, resaltando la necesidad de que estén todos para formar un buen Tren de los alimentos.

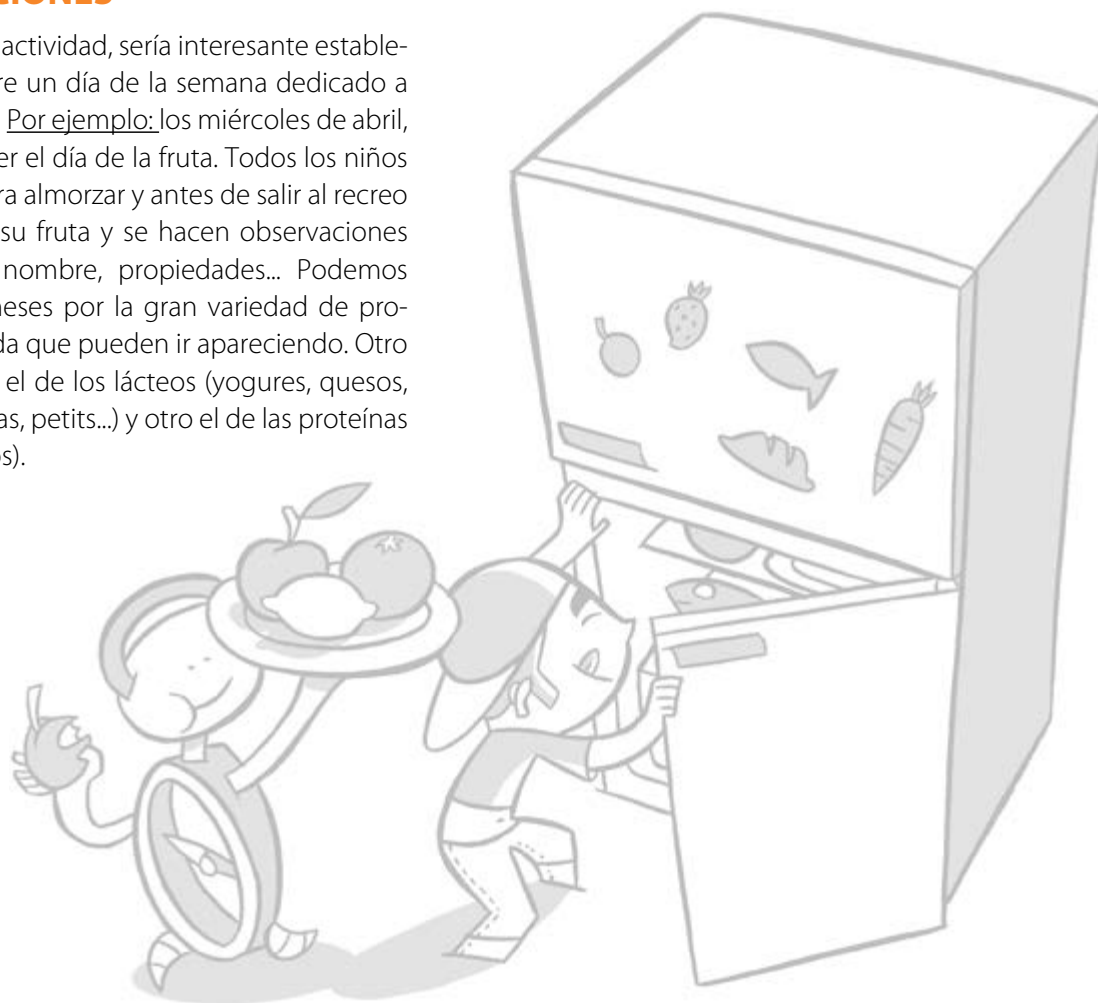
4. Por último, cada niño podrá elaborar su propio tren con el resto de alimentos de sus fichas.

Se pueden realizar todas o algunas de las fases que sugerimos, e incluso se podrá ampliar la actividad pidiendo a los niños que dibujen alimentos que no aparezcan en su cuaderno o aportando alimentos de la propaganda de productos de alimentación de los centros comerciales –y que pertenezcan a los grupos propuestos– para poder añadirlos al mural o al propio tren.



ORIENTACIONES

Para completar esta actividad, sería interesante establecer en cada trimestre un día de la semana dedicado a un tipo de alimento. Por ejemplo: los miércoles de abril, mayo y junio, va a ser el día de la fruta. Todos los niños traerán una fruta para almorzar y antes de salir al recreo cada niño muestra su fruta y se hacen observaciones sobre su aspecto, nombre, propiedades... Podemos aprovechar estos meses por la gran variedad de productos de temporada que pueden ir apareciendo. Otro trimestre puede ser el de los lácteos (yogures, quesos, batidos, leche, natillas, petits...) y otro el de las proteínas (bocadillitos variados).



EL DRAGÓN TRAGÓN



ÁREAS

Conocimiento del Medio.



OBJETIVOS

- Conocer qué alimentos son saludables y cuáles perjudiciales para nuestra salud.
- Tomar conciencia de la necesidad de una dieta variada y equilibrada.
- Desarrollar hábitos correctos de alimentación.
- Diferenciar los conceptos uso/abuso.
- Consolidar el grupo



TÉCNICAS

• Puzzle de Aronson:

Es una de las técnicas más representativas de cooperación en el aula. El Puzzle de Aronson crea independencia entre los alumnos ya que divide entre todos las tareas de aprendizaje y extiende las interacciones mediante equipos de trabajo.

Se pretende que los alumnos trabajen de modo cooperativo, de forma que los objetivos de los participantes se hallen vinculados, y que cada cual sólo pueda alcanzar el suyo si, y solo si, los demás consiguen los propios.

La idea consiste en dividir la clase en equipos, asignándoles la responsabilidad de una parte diferente de la tarea a realizar.

Posteriormente se deshacen estos equipos y se forman otros grupos con un componente de cada uno de los equipos anteriores, de manera que la realización de la totalidad del trabajo estará condicionada por la participación y cooperación de todos.

En caso de que encontréis la técnica del Puzzle de Aronson muy complicada para el nivel de vuestros alumnos, os proponemos que utilicéis una dinámica de trabajo en equipo.



MATERIALES

- Cartulinas, papel de colores, tijeras, fixo, rotuladores...
- Revistas, dibujos, fotografías...

[DESCARGA DE MATERIAL](#)

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



DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

1. El profesor o los niños, a modo de representación, leerán el cuento de “El Dragón Tragón”, realizando a continuación una reflexión sobre lo que es el uso (se pueden tomar muchos y muy variados alimentos de una forma sana) y el abuso (comer descontroladamente alimentos, de tal manera que puedan llegar a perjudicar nuestra salud).

También es un buen momento para recordar ciertos hábitos higiénicos que de alguna manera “incumple” el Dragón Tragón, como pueden ser:

- No lavarse las manos antes de comer.
- Tomar medicamentos sin prescripción médica ni permiso de su madre.
- No cepillarse los dientes después de comer.
- Comer cosas que encuentra por la calle.

- No realizar cuatro comidas estructuradas, si no que come cualquier cosa y sin control.

Iremos apuntando en la pizarra el hábito higiénico adecuado que debería haber respetado el Dragón Tragón. Por ejemplo: lavarse las manos antes de comer, cepillarse los dientes después de comer, no comer ni beber nada que encontremos en la calle, realizar cuatro comidas equilibradas al día, no tomar medicamentos por propia voluntad...

2. El profesor comentará a los alumnos que van a ayudar al Dragón Tragón a que no vuelva a ponerse enfermo, elaborándole una dieta sana y equilibrada. Para ello se divide la clase en cuatro equipos y cada uno de ellos elaborará un menú para:

1^{er} equipo: desayuno.

2^o equipo: comida.

3^{er} equipo: merienda.

4^o equipo: cena.

Cada uno de los equipos elaborará su menú recorriendo los elementos de revistas o dibujándolos; cada niño lo plasmará en su Ficha del alumno 2. Puede ser necesario recordar a cada equipo qué alimentos son aconsejables incluir en cada una de las comidas. También se pueden utilizar los alimentos de las fichas de la actividad 1 (*El tren de los alimentos*).

Una vez que lo tengan hecho y que cada niño tenga su menú, volveremos a distribuir la clase en grupos, pero esta vez formados por: un niño del equipo desayuno, otro del equipo comida, otro del equipo merienda y otro del equipo cena, con el fin de que quede el menú de un día completo.

El profesor repartirá a cada grupo una copia de la "ficha del profesor" y cada niño contará a los demás el menú

que ha diseñado y rellenará la parte del Dragón que le corresponda.

Finalmente, cada uno de los grupos enseñará su mural completo al resto de la clase y quedarán todos expuestos en el aula.

El profesor hará una reflexión final sobre el uso y abuso de los alimentos y lo guapo y sano que quedó el Dragón Tragón con unos buenos hábitos de higiene y alimentación.



¿QUÉ ME PASA?

INTRODUCCIÓN

Los niños van observando e interiorizando desde pequeños el modelo de uso de medicamentos que ven en su entorno inmediato. Es fundamental que aprendan que las medicinas se toman únicamente cuando son necesarias, las receta el médico después de un diagnóstico y se han de respetar las dosis y la frecuencia que nos aconseja o que figuran en el prospecto.

Con esta actividad pretendemos que el niño sea capaz de seguir este esquema lógico:



DESDE EL ADULTO

Estoy enfermo

- 1- Identifico los síntomas
- 2- ¿Qué hago?
- 3- Acudo al médico
- 4- Me dice como actuar (Medicamentos. Dieta. Descanso)

ÁREAS

Conocimiento del Medio.
Lengua.
Expresión Artística.
Educación Física.

OBJETIVOS

- Aprender a relacionar los síntomas de las enfermedades con la propia enfermedad.
- Reconocer la necesidad de acudir al médico y que sea él quien recete las medicinas.
- Aprender que el uso de los medicamentos se realizará sólo cuando se está enfermo y lo haya recetado el médico.

TÉCNICAS

- Realización de un Mural
- Diálogo

MATERIALES

- Papel continuo
- Ceras/rotuladores/pinturas
- Tijeras

DESDE EL NIÑO

"Estoy malito"

- 1- "Me duele la barriga"
- 2- "Se lo digo a mi mamá, la profe,..."
- 3- "Me llevan al médico"
- 4- "Me dice como curarme"
Me receta medicinas. Me dice lo que tengo que comer. Que guarde cama. Que tome muchos zumos y agua.

DESCARGA DE MATERIAL

• Fichas del Alumno

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Para realizar esta actividad os proponemos agrupar las enfermedades más comunes en 4 grupos:

- Gripe (constipado)
- Varicela
- Trastornos digestivos (dolor de barriga)
- Agotamiento físico (cansancio)

Los síntomas de estas enfermedades podrían quedar representados de la siguiente manera:

- Fiebre: pintura roja en la frente.
- Mocos: pintura verde en la nariz y el aparato respiratorio.
- Tos: rayos rojos alrededor de la boca.
- Malestar general: pintura azul en la cara y rayos alrededor de la cabeza.
- Dolor Muscular: pintura naranja en las extremidades.
- Molestias intestinales: espirales marrones en la barriga.
- Granitos: puntos rojos en la cara.

Podemos trabajar la actividad de dos formas:

1.- El profesor divide la clase en 4 grupos, uno por dolencia, explicándoles cada una de ellas y sus síntomas más visibles. Un niño del grupo se tumba sobre el papel continuo y los compañeros dibujan su silueta. Sobre ella irán coloreando las zonas del cuerpo que por su enfermedad se ven afectadas. Se pondrán en común los trabajos, dialogando sobre ellos y conduciendo a los niños hasta el esquema lógico que proponíamos en la introducción.

Se realizará un mural con las siluetas que representan los cuatro tipos de enfermedades.

2. La segunda opción será sustituir el papel continuo por la Ficha del alumno 1, conservando el mismo esquema de trabajo anterior.

En ambos casos se podrá concluir esta actividad rellenando la Ficha del alumno 2 que os proponemos.

SOLUCIONES: enfermo, mamá, médico / medicinas, botiquín, cogerlas / medicinas, médico, hospital / beber, vasos, botellas.



Proponemos reforzar esta actividad desde la asignatura de Educación Física realizando estos tres juegos:

LOS VIRUS

Materiales: 2 pañuelos rojos y 4 pañuelos verdes.
El profesor elige a dos niños que harán de VIRUS, a 4 niños que harán de ENFERMEROS y el resto hará de CIUDADANOS.

Los VIRUS llevarán un pañuelo rojo en el brazo y su misión es contagiar la enfermedad a la población

tocándoles. Los contagiados se sientan en el suelo por que están enfermos. (Como norma, los VIRUS no pueden contagiar a los ENFERMEROS).

Los ENFERMEROS llevarán un pañuelo verde en el brazo y tienen que ir salvando a sus compañeros cogiéndoles y trasladándoles a la enfermería (un rincón del patio).

El juego acaba cuando todos los alumnos están en la enfermería (menos los VIRUS y los ENFERMEROS).

LA FIEBRE

Materiales: Una pelota.

Se coloca toda la clase sentados en círculo, menos un alumno que se quedará en el centro del mismo.

Los niños del círculo se irán pasando la pelota en el sentido de las agujas del reloj, mientras que el niño del centro cuenta 4 veces 10, con los ojos cerrados y en voz alta.

Cuando el niño del centro termine de contar dirá ¡YA! Y el alumno que en ese momento tenga la pelota, tendrá que tumbarse en el suelo, puesto que supuestamente ha alcanzado una temperatura de 40°C.

Cuando este se tumba, el juego continúa con la particularidad de que existe un hueco que hay que salvar (niño que está tumbado) para entregar la pelota al siguiente.

El juego termina cuando únicamente queda un niño en el círculo.

EL JARABE

Materiales: Un objeto pequeño (piedra, silbato...)

Se divide la clase en dos grupos:

Unos serán los ENFERMOS, que se colocarán en el centro de la pista, encima de la línea central, no pudiendo salir de ella.

Otros serán los JARABE y se colocarán en un extremo de la pista.

Los ENFERMOS tienen la misión de interceptar al "jarabe".

El "jarabe" será representado por un objeto pequeño (piedra...) y los JARABE acordarán qué miembro del grupo lo lleva en cada ocasión. A la señal del profesor salen hacia el otro extremo de la pista con los puños cerrados para que no sepan quién lleva el "jarabe", teniendo que atravesar la línea central donde están los ENFERMOS.

Los ENFERMOS deben pillar a los JARABE. Una vez que lo hagan, les enseñarán las manos y si no tienen nada pueden pasar al otro extremo sin ningún problema. Pero si consiguen pillar a quien tiene el "jarabe", entonces se cambian los roles de los grupos y se suma un punto al grupo de los ENFERMOS.

Si no logran pillar a quien tiene el "jarabe", entonces se repite la operación hasta que los ENFERMOS logren interceptar al "jarabe".

Al final se hace un recuento de todos los puntos que ha conseguido cada equipo y ganará el que haya conseguido interceptar más veces al jarabe.

Sería interesante que estos ejercicios se realizaran en la misma semana que se hace la actividad en el aula. El profesor de Educación Física puede introducir los juegos recordando algunos de los conceptos que se han trabajado en la clase.

LAS MEDICINAS NO SON GOLOSINAS

INTRODUCCIÓN

Esta actividad pretende que los niños identifiquen, entre varias situaciones cotidianas, cuándo es necesario tomar medicinas y cuándo su uso es correcto o incorrecto.

ÁREAS

Conocimiento del Medio. Expresión Artística.

OBJETIVOS

- Reflexionar sobre la utilización de los medicamentos.
- Tomar conciencia de la importancia de realizar un uso adecuado de los medicamentos.

TÉCNICAS

- Dramatización.
- Debate en grupo.
- Colorear.

MATERIALES

- Lápices de colores.

DESCARGA DE MATERIAL

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

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Os proponemos cinco situaciones relacionadas con el uso de medicamentos. Para trabajarlas podemos hacerlo desde 2 planteamientos diferentes:

1. El profesor elige o pide 10 voluntarios. A continuación, por parejas, les explica qué situación de las propuestas van a representar.

Los alumnos se colocan en círculo y en el centro se van escenificando las situaciones.



Al finalizar cada una de las representaciones se pregunta a los niños si creen que se ha actuado adecuadamente y si el uso que se ha hecho de los medicamentos es correcto o incorrecto y por qué.

Por último, el profesor expone las conclusiones más relevantes que han ido surgiendo a lo largo de los diferentes coloquios.

2. La segunda opción para realizar esta actividad, que puede ser complementaria a la opción 1, consiste en que los niños colorean y trabajen cada una de las fichas donde vienen representadas las diferentes situaciones.

En primer lugar, se les indica a los niños que las lean y las colorean y a continuación se debate sobre lo que les ha parecido, en cada una de ellas, el uso que se hace de los medicamentos, si es adecuado o no y por qué.

Por último, os adjuntamos, un “póster informativo” donde quedan plasmadas las 4 reglas básicas para un uso adecuado de los medicamentos. Sería interesante que durante algún tiempo, permaneciese en un lugar visible de la clase, con el fin de que los niños las puedan recordar.

SITUACIONES:

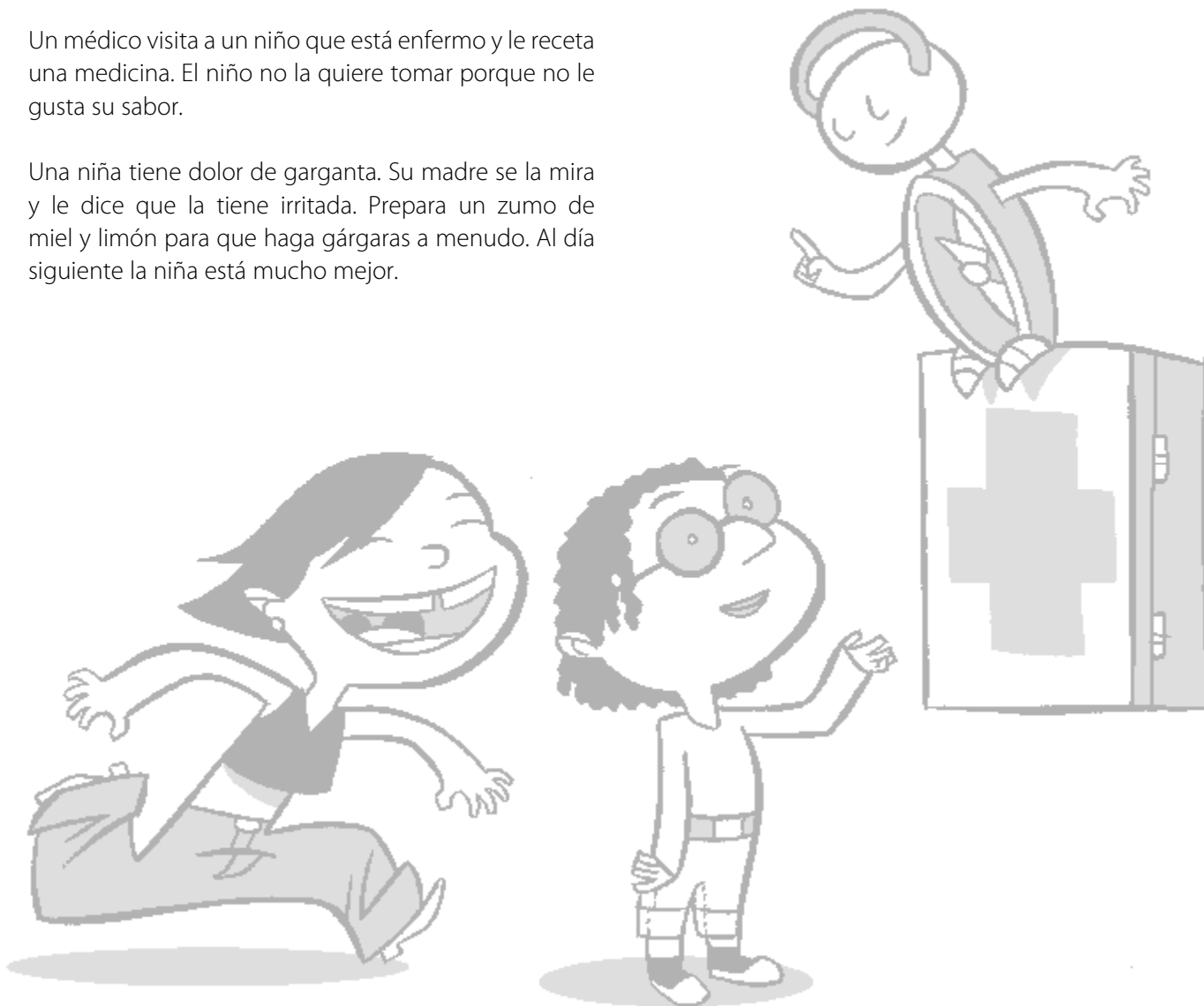
Un niño tiene fiebre, su madre le lleva al médico y éste le receta una medicina. La madre lee el prospecto que hay dentro del medicamento y le da una cucharadita cada ocho horas, tal y como le ha aconsejado el médico.

Un niño está enfermo con anginas y el médico le ha mandado tomar un jarabe cada ocho horas; como tiene sabor a fresa muy rico coge el jarabe y, sin que se lo den los mayores, se toma dos cucharadas más.

Un bebé va gateando por su casa, se encuentra un cartón con pastillas y lo coge; su hermana mayor se da cuenta y se las quita antes de que se las meta en la boca. Luego se las da a su madre para que las guarde en el botiquín.

Un médico visita a un niño que está enfermo y le receta una medicina. El niño no la quiere tomar porque no le gusta su sabor.

Una niña tiene dolor de garganta. Su madre se la mira y le dice que la tiene irritada. Prepara un zumo de miel y limón para que haga gárgaras a menudo. Al día siguiente la niña está mucho mejor.



EL PASTEL DE PAU

INTRODUCCIÓN

Todas las personas, incluidos los niños, realizamos consumos (de alimentos, de juguetes, de chuches, de marcas...). La diferencia entre el uso y el abuso entre dichos consumos tiene, en ocasiones, una línea de difícil delimitación.



El que desde la edad infantil intentemos establecer la diferencia entre estos conceptos, en relación con productos y acciones cercanas al niño, nos va a facilitar que a lo largo de su evolución personal llegue a identificar más fácilmente situaciones que puedan ser perjudiciales para su salud.

Es difícil establecer cuándo el uso pasa a ser abuso. Debemos tener en cuenta factores como:

- Características de lo que se consume. Por ejemplo: No es lo mismo consumir 2/3 magdalenas caseras, que 2/3 pastelitos industriales que contienen conservantes, grasas y otra serie de componentes añadidos no beneficiosos para la salud.
- Cantidad y frecuencia del consumo. Por ejemplo: No es lo mismo consumir diariamente, después del colegio, una bolsa de chuches y patatitas, que hacerlo un día en una fiesta de cumpleaños.
- Características del niño. Por ejemplo: No es lo mismo que lo haga un niño de tres años que uno de diez; o que lo haga un niño diabético; o que lo haga un niño con problemas dentales...
- Circunstancias en las que se produce el consumo. Por ejemplo: No es lo mismo tomar chuches en una fiesta de cumpleaños, que después de una noche con problemas digestivos.

ÁREAS

Lengua. Educación Artística.

OBJETIVOS

- Analizar las diferencias entre los términos uso y abuso.
- Favorecer que los niños comprendan que el abuso de cualquier alimento puede tener consecuencias negativas.

TÉCNICAS

- Lectura de cuento
- Diálogo
- Dibujo

MATERIALES

[DESCARGA DE MATERIAL](#)

• **Fichas del Alumno**

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Os proponemos dos formas de realizar la actividad, según el nivel de vuestros alumnos (la opción A puede ser más adecuada para 1.º curso y la opción B para 2.º curso).

A) El profesor lee el cuento “El pastel de Pau”.

A continuación, plantea las siguientes cuestiones para generar un debate en el aula y reflexionar sobre las consecuencias que ha tenido el Abuso de Pau:

- ¿Qué hizo mal Pau?
- ¿Para cuantos niños era el pastel que había preparado?
- ¿Qué le pasó por comer tantos dulces?
- ¿A quién tuvo que llamar su madre?
- ¿Cómo acabó celebrando su cumpleaños?

Acompañaremos a los niños en la reflexión de que se puede disfrutar de las cosas si se toman con moderación.

Por último, cada niño cumplimenta la Ficha del alumno 1 y entre todos se intenta memorizar y recitar conjuntamente la poesía. Una vez que los niños la han adornado pueden quedar expuestas en el aula.

B) Los niños leen en voz alta el cuento “El pastel de Pau”.

A continuación, realizan la Ficha del alumno 2 y se hace una puesta en común encaminando a los niños a reflexionar sobre el uso moderado de las cosas.





DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES INDIVIDUALES NECESARIAS PARA LA INTERACCIÓN SOCIAL

LOS OTROS Y YO

INTRODUCCIÓN

Desde la perspectiva de la interacción en el medio escolar, el profesor puede destacar la más relevante de las funciones protectoras: la del apoyo social.

Los tipos de apoyo social más importantes son: emocional (estima, afecto, confianza...) e instrumental (tiempo, juegos...). Conocer cómo son los tipos de apoyo social nos introduce en cómo funcionan las relaciones sociales, qué ocurre durante la interacción y cómo reconocer que unas personas tienen una presencia significativa en nuestra vida y que conforman nuestra red personal de contactos.



Se trata de que los alumnos sean capaces de detectar el entramado de vínculos a través de los cuales están unidas las personas con las que mantenemos relaciones en virtud de los apoyos que nos proporcionan.

ÁREAS

Conocimiento del medio. Lengua.

OBJETIVOS

- Ayudar a los niños a identificar los diferentes apoyos sociales.
- Aprender estrategias básicas para la resolución de problemas.

TÉCNICAS

- Análisis de situaciones.
- Debate en grupo.

MATERIALES

[DESCARGA DE MATERIAL](#)

• **Fichas del Alumno**

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

El profesor explica a los niños que van a leer las tres situaciones que aparecen en la Ficha del alumno 1 y a continuación van a comentar qué podría hacerse en cada una de ellas.

Situaciones:

Situación 1: Miguel ha quedado con sus amigos para jugar al fútbol en el parque al salir de clase. Mientras juegan se cae y se hace una herida en la rodilla que no le permite caminar. ¿A quién le pueden pedir ayuda? ¿Cómo pueden ayudar a Miguel?

Situación 2: Paula es nueva en el colegio, es un poco vergonzosa y le cuesta hacer amigos. Cuando salen al recreo no tiene con quién jugar y algunos niños más mayores se han burlado de ella. ¿A quién le puede pedir ayuda? ¿Cómo pueden ayudar a Paula?

Situación 3: La pandilla de Fredy se ha encontrado un cachorrito de perro abandonado y no saben qué hacer con él. ¿A quién le pueden pedir ayuda? ¿Cómo les pueden ayudar?

1.º De cada situación es interesante destacar los apoyos con los que pueden contar los niños para solucionar el problema que se les plantea y reconocer que nos relacionamos con muchas personas y que, según el momento, pueden tener una presencia significativa en nuestra vida. Éstas son las personas que conforman nuestra red personal de contactos.

Ejemplo de apoyos con los que podrían contar los niños:

Situación 1: Los amigos, que en un primer momento pueden llevarlo a casa o según la gravedad avisar a la familia. La familia, que le curará la herida o le llevará a un centro de salud para que se la curen.

Situación 2: Los compañeros de clase que pueden invitarla a jugar o estar con ella en el recreo y los profesores a los que puede comentarles lo que le está pasando con los niños mayores.

Situación 3: Los vecinos o conocidos que tengan perros y que se lo quieran quedar o les orienten qué pueden hacer con el animal; la familia que puede o quedárselo, o darle algo para que coma...; y por último, si nadie cercano lo quisiera, la protectora de animales a la que acudirían con ayuda de algún conocido o familiar.

2.º A continuación, pedimos a los niños que cuenten situaciones reales en las que hayan tenido que buscar apoyos para resolver sus problemas. Si los niños no son capaces, el profesor les ayudará recordando alguna situación cercana que haya ocurrido en clase.

3.º Por último, el profesor, con la ayuda de los niños, propone una circunstancia que en estos momentos esté resultando problemática para la clase, intentando no personalizar en ningún niño.

Por ejemplo: “Los niños pasan mucho calor en clase de Educación Física”: pueden pedir al profesor de E.F. hacer los ejercicios que se pueda a la sombra, o que a mitad de clase les deje refrescarse, o...; pueden pedir a los padres que el día que les toca E.F. les pongan una ropa muy ligera, o que les recuerden coger una gorra,

o que les pongan con el almuerzo una botella de agua, o...; pueden pedir al tutor que cuando suban de clase de E.F. tenga las ventanas abiertas, o...; pueden pedir al conserje que les deje entrar al aseo a beber, o...; pueden...

Una vez planteada la situación, el profesor pide a cada niño que realice la Ficha del alumno 2.

Para finalizar se hará una puesta en común de las diferentes soluciones y se elegirán las más factibles para todos, realizando un compromiso grupal para llevarlas a cabo.



FOTOGRAFÍA DE GRUPO

ÁREAS

Lengua. Expresión Artística.

OBJETIVOS

- Conocer y valorar las características propias y las de los compañeros.
- Adquirir una actitud de respeto hacia las diferencias individuales.
- Desarrollar el sentimiento de pertenencia al grupo, la participación y la cooperación.

TÉCNICAS

- Mural.
- Diálogo.

MATERIALES

- Ficha del alumno.
- Fichas del Profesor.
- Pinturas...

[DESCARGA DE MATERIAL](#)

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

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

1.º Comenzamos la actividad indicando a los niños que rellenen la Ficha del alumno 1. Mientras ellos hacen su trabajo, el profesor aprovechará para recortar los cuadrados de la Ficha del profesor 1, (que había fotocopiado previamente) dejándolos preparados para repartir entre los alumnos.

2.º Una vez que los niños han rellenado su ficha, el profesor las recoge y reparte a cada niño uno de los cuadrados que ha recortado y les pide que hagan en él un autorretrato de su cara.

Mientras, el profesor colocará en un lugar visible para todos los niños una fotocopia de la Ficha del profesor 2.

3.º Cuando todos los niños hayan acabado su autorretrato, se les explica que a continuación van a jugar a adivinar “quién es quién”.

El profesor irá leyendo, una por una, las fichas de los alumnos, omitiendo los datos de identificación, y los niños intentarán adivinar de qué compañero se trata (sería interesante que el profesor, de cara a la reflexión final, también se incluyera en el juego).

Cada vez que los niños identifiquen a un compañero, éste se levantará y colocará su cuadrado –donde ha dibujado su autorretrato– en el panel que el profesor ha puesto en el aula (como ambos están numerados, se hará coincidir el número del cuadrado con el número del panel, de tal manera que, conforme se vaya rellenando el panel, aparecerá una “Brújula” en el trasfondo).

4.º Para finalizar, estableceremos un diálogo con los niños resaltando que todas las personas pertenecemos a diferentes grupos: pertenecemos a una familia, pertenecemos a una clase, pertenecemos a un grupo de amigos del barrio... Y conforme te vas haciendo mayor vas formando parte de más grupos (de trabajo, de vecinos, de actividades de ocio...).

Los niños son miembros de una clase (p. ej.: 1.º A) y cada uno es importante, ya que si faltara uno de ellos ya no sería el mismo grupo ¿qué hubiera pasado con el panel si uno de los niños de la clase no hubiera estado? Que no se podría haber completado la “Brújula”.

Para que los niños lo entiendan mejor, se puede hacer una comparación con un equipo de fútbol. Hay jugadores que sirven para meter goles, otros para defender, otros para regatear, otros para... Todos son muy importantes dentro de su equipo y todos tienen un objetivo común que es hacerlo bien para ganar.



A veces, por diferentes circunstancias, hay jugadores que no pueden salir al campo: por lesiones, por acumulación de faltas, por marcharse a otro club... El equipo puede seguir jugando pero tiene que adaptarse a la falta de ese compañero, ya que seguro se notará su ausencia.

A continuación sería interesante que el profesor intentara hacer una comparación con la clase, destacando diferentes habilidades de los niños y haciendo ver que cuando falta uno el grupo lo nota.



EL LEÓN Y EL RATÓN

INTRODUCCIÓN

Las fábulas son un género literario de muchos siglos de antigüedad, pero a pesar de ello sus mensajes y moralejas siguen siendo útiles y actuales.

Hemos elegido “El león y el ratón” para que a través de ella podamos reflexionar sobre las diferencias que existen entre las personas, las distintas habilidades y características de personalidad, lo que nos hace complementarios con el resto y por lo tanto necesarios y valiosos.



ÁREAS

Lengua.

OBJETIVOS

- Comprender que las personas, al ser diferentes, podemos complementarnos.

TÉCNICAS

- Lectura del cuento
- Diálogo

MATERIALES

[DESCARGA DE MATERIAL](#)

• **Ficha del Alumno**

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Se realizará la lectura de la fábula escrita por Esopo “El león y el ratón”. Se puede pedir la intervención de dos niños para leer el diálogo de los personajes y la de otro para hacer de narrador.

Una vez realizada la lectura, el profesor, guiando a los niños mediante el resumen y las preguntas que os sugerimos, llegará al análisis y moraleja de la fábula, extrapolando sus mensajes a la vida cotidiana del niño.

¿Qué personajes aparecen en esta fábula?

¿Cómo creéis que es el león? Fiero, grande, fuerte...

Y ¿cómo creéis que es el ratón? Pequeño, débil...

Cuando el león cae en la trampa se asusta y se lamenta gimiendo. Pero el ratón lo oye y va en su ayuda ¿Pensáis que un animal tan pequeño como el ratón puede ayudar a otro tan grande y fuerte como el león?

Cada uno tiene habilidades diferentes, un león es muy feroz y puede cazar con sus colmillos grandes, pero no puede subir por una cuerda y roerla con sus dientes como el ratón, que a pesar de ser pequeño, tiene unos incisivos muy afilados para cortarla.

El león que era fuerte y poderoso aprendió que el ratón, aunque más pequeño y débil, le podía ayudar a salir de una trampa.

Nosotros también somos todos distintos y tenemos habilidades diferentes, a algunos se nos dan muy bien las matemáticas, a otros las manualidades, a otros el deporte...

Y gracias a que tenemos habilidades diferentes podemos ayudar a los compañeros, amigos, familiares... en algunas situaciones: alcanzar un objeto a algún niño que no llega...

El profesor indicará a los niños que realicen las fichas 2 y 3, correspondientes a esta actividad.



ORIENTACIONES

La ficha n.º 2 está más indicada para los niños de 1er curso y la n.º 3 para los de 2.º. No obstante, el profesor, según el nivel madurativo de sus alumnos, elegirá la más adecuada.

TODOS A POR UNO



ÁREAS

Educación Física



OBJETIVOS

- Valorar la cooperación y la complementariedad de todos los miembros del grupo para la consecución de un objetivo.
- Desarrollar habilidades y destrezas físicas básicas.



TÉCNICAS

- Grupos cooperativos.
- Coloquio grupal.



MATERIALES

- Lápices
- Tijeras
- Fixo



[DESCARGA DE MATERIAL](#)

• Fichas del Profesor



DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

El objetivo de la actividad es que los niños, mediante la cooperación y el trabajo en grupo, logren completar un muñeco que previamente han separado en piezas.

Para ello, se formarán equipos de 6 niños con diferentes características físicas y habilidades (altos, ágiles, lentos, menudos...). El profesor repartirá a cada equipo una fotocopia del muñeco inocente-inocente (Ficha del profesor 1), lápices y tijeras. A continuación lo pintarán, le pondrán nombre y lo recortarán como si fuera un puzzle separando cabeza, tronco, brazos y piernas.

El profesor recogerá las piezas de los diferentes muñecos y dirá a los niños que para conseguirlas habrá que realizar pruebas que tengan que ver con la parte del muñeco a conseguir (p. ej.: para conseguir un brazo

habrá que realizar pruebas en las que utilicen este miembro).

A continuación elegirá las pruebas a realizar (adjuntamos un listado), las explicará a sus alumnos y les pedirá que, teniendo en cuenta las características físicas y habilidades de cada uno de ellos, decidan quién va a realizar cada una de las pruebas. Se les puede dar pistas como “esta prueba es más adecuada para los niños más altos o en ésta se necesita tener mucho equilibrio o en ésta es necesario tener mucha fuerza...”

Una vez que los grupos hayan hecho el reparto de las pruebas entre sus miembros, explicarán a los demás el porqué lo han decidido así, de forma que todos los niños de la clase escuchen cualidades positivas de sus compañeros. Se pasará a la realización de las diferentes pruebas y el profesor irá dando a cada grupo la parte del muñeco que le corresponda según vayan superándolas.

Cuando todos los grupos tengan todas las piezas del muñeco, lo unirán con fixo. Los niños podrán poner sus nombres en la parte del muñeco que han conseguido y les explicarán al resto de compañeros las dificultades que han tenido, lo divertido que lo han pasado...

Se hará una reflexión final sobre la importancia de la cooperación entre los diferentes componentes del grupo para la consecución de un objetivo común: “recomponer a nuestro muñeco” Y que siendo cada uno diferente del resto posee unas características físicas y unas habilidades personales que se complementan con las de sus compañeros de equipo, siendo todas muy necesarias y válidas.



PROPUESTAS DE EJERCICIOS PARA REALIZAR

Pruebas de brazos/manos:

- Botar la pelota un n.º determinado de veces.
- Encestar la pelota un n.º determinado de veces.
- Rodar la pelota con un dedo durante un tiempo determinado.
- Mantener un globo en el aire durante un tiempo determinado.

Pruebas de piernas/pies:

- Saltar a la pata coja durante un tiempo determinado.
- Saltar obstáculos de diferentes alturas.
- Conducir el balón de un lugar a otro sin perderlo.
- Saltar con los pies juntos hasta un lugar fijado.

Pruebas con el tronco:

- Reptar (arrastrarse) desde un punto a otro.
- Rodar por el suelo desde un lugar a otro.
- Flexiones de tronco con piernas abiertas.
- Flexiones de tronco con piernas cerradas.

Pruebas de cabeza:

- Pruebas de ingenio: Adivinanzas, laberintos, averiguar qué piezas faltan en un dibujo...
- Pruebas físicas: dirigir un globo de un punto a otro sólo con la cabeza; transportar un libro sobre la cabeza de un lugar a otro.
- Giros de cuello.

- Pruebas para utilizar los cuatro sentidos que se hallan ubicados en la cabeza: reconocer un sonido: palmada, palmada con dos dedos, chasquido con la lengua, silbido, chasquido con los dedos...; reconocer olores: pastilla de jabón, colonia, libro nuevo, naranja...; reconocer un sabor: zumo, caramelo de...; con la vista reconocer qué son las sombras realizadas con las manos.



SARA SE RINDE

INTRODUCCIÓN

La educación sobre drogas debe ir encaminada a desarrollar aquellas capacidades que sirvan para reforzar una imagen positiva de uno mismo y adquirir las destrezas necesarias para: tomar decisiones autónomamente, hacer frente a las presiones del grupo, resolver conflictos de interrelación personal, interaccionar en el grupo de manera positiva sabiendo escuchar y dialogar (respetando las opiniones y razonamientos de los demás), iniciar conversaciones, hacer peticiones, recibir quejas...

La presión de grupo es uno de los factores de riesgo más interesantes a trabajar en prevención de drogodependencias y desde edades tempranas es necesario que los niños empiecen a identificarla e ir consolidando diferentes estrategias para afrontar las situaciones en las que se vean expuestos a ella.



ÁREAS

Lengua. Educación Artística.

OBJETIVOS

- Ayudar a identificar la presión de grupo.
- Reflexionar sobre el hecho de no ceder a las presiones de los compañeros ante comportamientos que creamos negativos.

TÉCNICAS

- Cuento
- Diálogo
- Dibujo
- Representación teatral

MATERIALES

[DESCARGA DE MATERIAL](#)

• **Fichas del Alumno**

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

1. Para la realización de esta actividad podéis elegir entre estas dos dinámicas:

- La lectura grupal de la historia "Sara se rinde"
- Escenificación, por parte de los niños, de la historia "Sara se rinde"

2. A continuación se abre un debate en clase y el profesor va planteando diferentes cuestiones para que los niños reflexionen sobre:

- Infringir una norma: ¿Qué pensaba Sara sobre la idea de entrar en la clase a la hora del recreo? ¿Sabía que podía tener consecuencias? ¿Por qué? ¿Qué pensarías tú?

- Ser responsable de tus propios actos: ¿Qué evitó que Pablo se metiese en líos? ¿Qué hizo que Sara se metiese en líos? Y Erik y Carmen ¿qué hicieron cuando Sara tuvo problemas?

- Negarse a seguir el juego del grupo: ¿Qué consecuencias tuvo que Sara hiciese lo que Erik quería? ¿Por qué no siguió Pablo a sus amigos? ¿Qué habrías hecho tú si hubieras estado allí? Comentar con los niños si alguna vez se han sentido obligados a hacer algo que pensaban que no estaba bien ¿qué ocurrió al final?

- Querer ser aceptado: ¿Qué hizo Sara para ser amiga de Erik y Carmen? ¿Funcionó? ¿Por qué?

3. Para acabar el profesor propone un final alternativo en el que "Sara no se rinde" y los niños lo dibujan en la Ficha del alumno 1.

Si los niños, en un principio, han escenificado la historia, ahora pueden volver hacerlo cambiando el final.

MIS COSAS

INTRODUCCIÓN

Es importante que los niños ordenen sus cosas y sean cuidadosos con ellas. Es una responsabilidad que pueden ir adquiriendo desde pequeños, aunque graduando su 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 guarden los libros que han utilizado en la estantería, en la cartera, etc. Ésta es una tarea que también se aprende en el hogar, por eso es interesante la colaboración entre los padres y profesores para que los niños desarrollen el hábito del orden y el cuidado de sus cosas, a la vez que el respeto por las de los demás.



ÁREAS

Conocimiento del Medio.

OBJETIVOS

- Ayudar a reflexionar a los niños sobre la importancia de cuidar sus cosas.
- Analizar, con los niños, que tienen que asumir responsabilidades.

TÉCNICAS

- Diálogo

MATERIALES

[DESCARGA DE MATERIAL](#)

• **Fichas del Alumno**

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

1. Los niños visualizarán la historia "El Ciempiés quiere patinar".
2. El profesor pedirá a los niños que cuenten lo que le ocurre al ciempiés.
3. A continuación se entablará un diálogo en clase en el que se sacarán conclusiones sobre el comportamiento del protagonista:

- ¿Cómo está su habitación? ¿Cómo tiene su cama? Y sus juguetes ¿están recogidos?
- ¿Piensas que el ciempiés es responsable? ¿en qué se nota que un niño es responsable?

Pretendemos que los niños puedan reflexionar sobre la importancia de cuidar sus cosas y ser responsables de sus juguetes, libros, habitación, higiene personal... y que conforme se van haciendo mayores han de asumir responsabilidades en su casa, en sus estudios, en sus cosas.

4. A continuación el profesor indica a los niños que realicen la ficha del alumno 2.

5. Esta hoja se entregará también fotocopiada a los padres para que la rellenen y poder compararla a continuación con la de sus hijos, generando un debate en clase sobre qué cosas son importantes que los niños empiecen a hacer según su edad.



DESARROLLAR LA IDENTIDAD PERSONAL

Y TÚ ¿CÓMO ERES?



ÁREAS

Educación Física. Lengua.



OBJETIVOS

- Identificar rasgos físicos y características personales de uno mismo.
- Destacar la importancia de aceptarse a uno mismo.
- Identificar rasgos físicos y características personales en las que coincidimos con los demás.



TÉCNICAS

- Juego del cartero.
- Diálogo.



MATERIALES

- Tarjetas de cartulinas de colores.
- Sillas (n.º total de alumnos menos una).



[DESCARGA DE MATERIAL](#)

• Fichas del Profesor



DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Empezamos la actividad explicando a los niños que las personas somos únicas, tenemos rasgos físicos diferentes y distintas características de personalidad. Pero a la vez hay aspectos en los que coincidimos con los otros.

Ambas cosas hacen que seamos especiales todos y cada uno de nosotros, la mezcla de nuestras peculiaridades, de nuestra personalidad nos hace únicos y valiosos.

La dinámica que vamos a utilizar consistirá en un juego con tarjetas y sillas. Habremos elaborado unas tarjetas de cartulina de diferentes colores en las que aparezcan características del tipo:

MORENO, RUBIO, ALTO, BAJO, DELGADO, CON GAFAS, CON PECAS, SIMPÁTICO, ESTUDIOSO TÍMIDO, ALEGRE, HABLADOR, JUGUETÓN, CARIÑOSO, TRANQUILO, NERVIOSO...

Y aquellas otras que el profesor considere importantes según su grupo de alumnos. Si en el grupo hay 5 niños morenos se harán cinco tarjetas con esa característica, y así con el resto.

A continuación se colocarán las sillas en círculo, una menos que niños haya en el aula, y se sentarán todos los niños menos uno. El profesor dará una tarjeta a éste en la que aparecerá una característica física o de personalidad (por ejemplo: moreno) y la frase que utilizará el niño será:

“Ha venido el cartero y ha traído una carta para todos los niños y niñas que son/tienen” (lee la cualidad de la tarjeta).

Todos los niños y niñas que reúnan esta cualidad deberán levantarse, ir al profesor, coger una tarjeta que tenga escrita esa característica y volver a sentarse en otra silla diferente. El niño que se quede sin sentarse es el que leerá una nueva tarjeta. Así hasta que se acaben las tarjetas elaboradas por el profesor.

Cuando se haya terminado el juego cada uno de los niños leerá al resto sus tarjetas. El profesor retomará la explicación previa a la actividad y destacará que hay características únicas y exclusivas de cada uno de nosotros y características que compartimos con los demás, lo que nos hace ser a cada uno únicos y especiales.



YO SOY ASÍ

INTRODUCCIÓN

La imagen que cada alumno tiene de sí mismo está muy relacionada con las experiencias y las valoraciones que recibe de las personas más próximas, en especial familia, profesores y otros niños. Tener un autoconcepto positivo es un factor muy importante, no sólo para la propia aceptación personal, sino también para las relaciones que se establecen con los otros. En el entorno escolar, y desde edades tempranas, se deben desarrollar actividades que favorezcan la autoestima y permitan a los alumnos expresar la valoración de sí mismos y la valoración de los otros compañeros.



ÁREAS

Conocimiento del Medio. Lengua. Expresión Artística.

OBJETIVOS

- Favorecer una autoimagen corporal y personal positiva y la aceptación de uno mismo.
- Valorar las diferencias individuales como algo positivo, adoptando una actitud de respeto hacia las mismas.
- Favorecer la integración de los diferentes miembros del grupo.

TÉCNICAS

- Diálogo.
- Juego cooperativo.

MATERIALES

- 1ª Parte: Radio-cassette y cinta de música.
- 2ª Parte: Una caja con un espejo dentro.

[DESCARGA DE MATERIAL](#)

• **Ficha del Alumno**

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

1.ª Parte

1. El Profesor explica la actividad al grupo: “Dando vueltas en el espacio delimitado para el juego vamos a ir, de uno en uno, moviéndonos entre los demás al ritmo de la música que voy a poner. Cuando yo diga un aspecto físico concreto, aquellos de vosotros que lo posean tienen que juntarse. A continuación, os volvéis a separar y seguiremos al ritmo de la música. Cada cierto tiempo, diré una característica y los que la tengan se juntarán”.

2. Al poner la música todos empiezan a moverse en la zona delimitada. Se dicen en voz alta las características (con gafas, rubio, con falda, con el pelo largo....) y todos los alumnos que la tienen se agrupan (conviene que alguna de las características sólo la tenga un alumno cada vez). Al oír de nuevo la música, se dispersan por la zona y se vuelve a repetir lo anterior.

3. Al finalizar, el grupo se sienta en círculo y se realiza una puesta en común. Para ella, el profesor puede preguntar:

- ¿Os ha gustado el juego?
- ¿Por qué ha habido momentos en que nos agrupábamos y otros en los que no encontrábamos con quién juntarnos?
- ¿Qué significa eso?

El profesor explicará a los niños la importancia que tiene que ninguna persona posea las mismas características que otra, ya que nos hace ser especiales.

2.ª Parte

(Adaptación de las actividades “La Caja Mágica” y “Yo soy” en: Ministerio de Educación y Ciencia (1.992): Orientación y tutoría: Primaria, Madrid, MEC, págs. 70-71)

1. El profesor plantea a los alumnos la actividad del siguiente modo: “Tengo una caja mágica; dentro de ella está la cara de la persona más importante del mundo. ¿Quién quiere verla?”. Los alumnos se acercan de uno en uno a mirar dentro de la caja (en la que verán su cara reflejada, pues dentro de ella hay un espejo); se les pide que guarden el secreto y no digan lo que han visto hasta que no hayan mirado todos dentro.

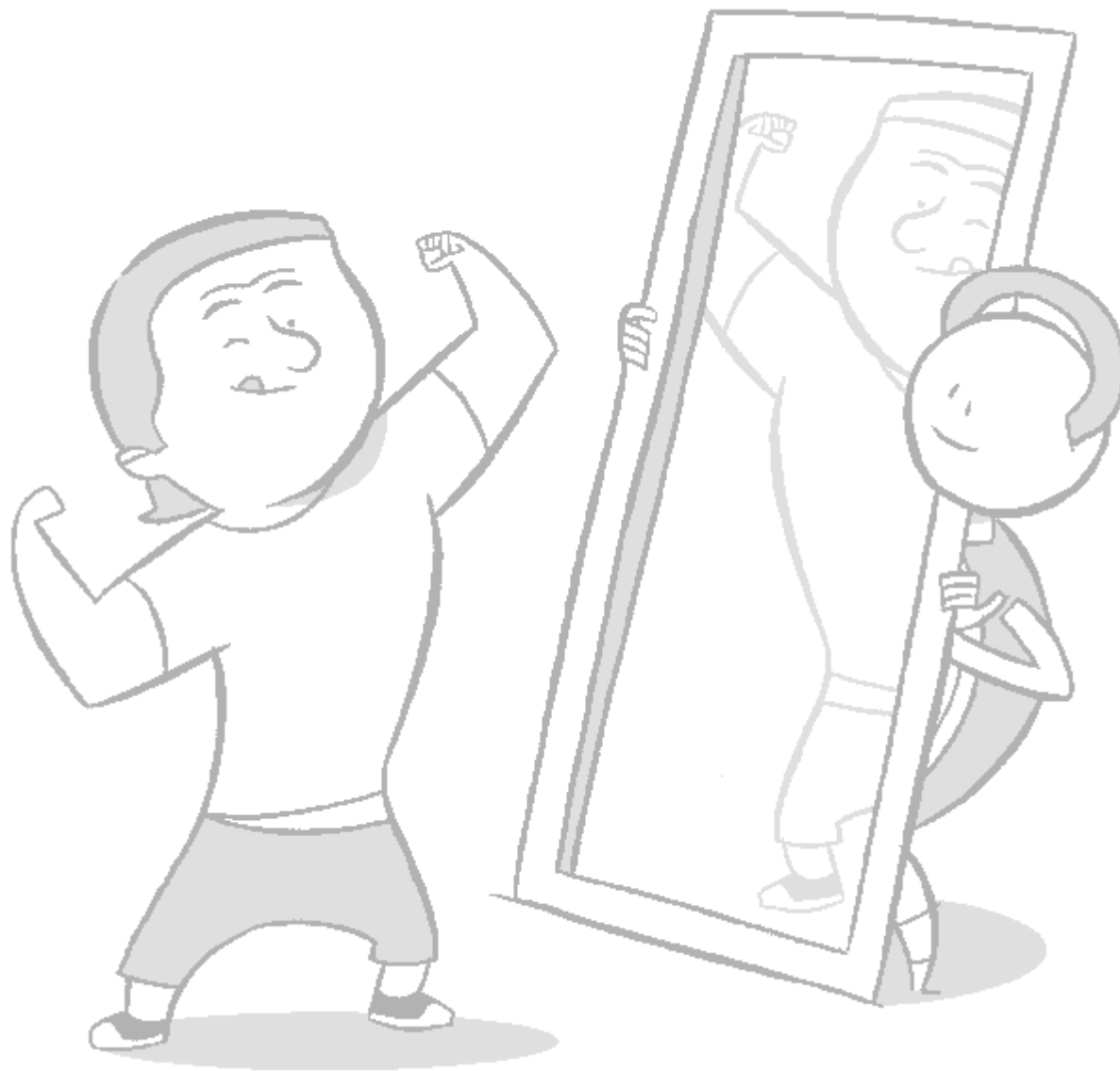
2. A continuación se inicia un diálogo con los niños sobre la persona especial que vieron dentro de la caja, con preguntas tipo:

- ¿Por qué es especial esa persona?
- ¿En qué es especial?
- ¿Hay muchas personas especiales?
- ¿Todos tenemos algo especial?
- ¿Qué compañeros te parecen especiales?

Se anima a los alumnos a que digan cualidades positivas de sí mismos y de los demás compañeros.

3. Por último, los alumnos realizarán la Ficha del alumno 1. Pueden añadir otras cualidades que piensan que les definen y que no encuentren en el listado. En la segunda parte, simplemente tienen que copiar aquellas características que han subrayado arriba y dibujar a la persona “más especial” que han visto en el espejo.

Una vez que han completado la ficha, se hace una puesta en común, dando la oportunidad a todos los alumnos de expresar ante los demás cómo piensan que son.



SER ÚNICO COMO UNA PATATA

ÁREAS

Conocimiento del medio. Educación Artística.

OBJETIVOS

- Valorar las diferencias individuales como algo positivo.
- Favorecer una actitud de respeto hacia las diferencias individuales.

MATERIALES

- Una patata para cada niño.
- Pegamento.

[DESCARGA DE MATERIAL](#)

• Ficha del Alumno



DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

1. El educador comienza contando a los niños que la patata es un tubérculo lleno de nutrientes y de vitamina C. Es una planta que viene de América del Sur, de los Andes; allí era tan importante que para ellos era una diosa llamada *PAPAMAMA* y la adoraban como tal. Cuando los conquistadores la trajeron a Europa no tuvo mucha aceptación y decidieron dársela como comida a los caballos, a las ovejas... Pero hubo una época en la que a causa de una guerra, la gente empezó a pasar mucha hambre y como no tenían nada para comer, empezaron a quitarle las patatas a los animales y así, poco a poco, fue introduciéndose como un alimento básico en nuestra alimentación.

2. Cuando los niños ya conocen la historia, cogen la patata que han traído de casa y el profesor les invita a que seleccionen alguno de los elementos que hay en la Ficha del alumno 1 (ojos, bocas, orejas, narices...) para crear "Su Patata". Los niños recortarán y pegarán en "Su Patata" todo aquello que estimen oportuno.

A continuación, cada niño le pondrá nombre a "Su Patata" y la presentará a toda la clase describiendo cómo es físicamente.

Una vez que todos los niños hayan presentado "Su Patata", todas quedarán expuestas en un lugar visible del aula y, a modo de reflexión, el profesor explicará a los alumnos que, como las patatas, todos somos diferentes, tenemos rasgos y cualidades distintas, pero en el fondo todos somos personas: todos comemos, dormimos, reímos, lloramos...

Otra reflexión que puede hacerse a raíz de la explicación inicial sobre el origen de la patata es que, aunque hayamos nacido en un país concreto, todas las cosas que hay en el mundo, incluidas las personas, podemos movernos de un sitio a otro y vivir en lugares diferentes donde conoceremos cuáles son sus costumbres y a su vez daremos a conocer cuáles son las nuestras ¿Imaginaros si ningún conquistador hubiese traído la patata? ¡¡¡Lo que nos hubiésemos perdido!!! ¡En la variedad está el gusto!

ESTOFADO DE CUALIDADES

INTRODUCCIÓN

En el aula se debe propiciar que los alumnos se sientan aceptados por el grupo. La expresión de sentimientos positivos hacia los otros favorece un clima que mejora el aprendizaje y la interacción social. Esta actividad pretende que los alumnos valoren a sus compañeros, expresando las cualidades positivas que ven en ellos, al mismo tiempo que son valorados por el grupo.

ÁREAS

Conocimiento del medio.

OBJETIVOS

- Desarrollar la autoestima.
- Valorar positivamente a los miembros del grupo.
- Afianzar el sentimiento de pertenencia al grupo.
- Favorecer un clima positivo de comunicación y confianza en el grupo.
- Desarrollar la creatividad utilizando diferentes formas de expresión.

TÉCNICAS

- Diálogo colectivo.

MATERIALES

- Lápices de colores.

[DESCARGA DE MATERIAL](#)

- *Ficha del Alumno*

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

1. Para el desarrollo de esta actividad el profesor establecerá un paralelismo entre una receta de cocina y un grupo y sus componentes. Se irá propiciando, mediante un diálogo dirigido, un clima favorable a la participación y a la expresión de sentimientos positivos.

Las preguntas que se les puede realizar a los niños serán del tipo:

- ¿Habéis hecho alguna vez una receta de cocina? ¿La habéis visto hacer?. Permitiremos que los alumnos expresen sus experiencias y preferencias respecto a los alimentos y comidas.

- ¿Cómo se llaman cada uno de los elementos que componen una receta de cocina?

- En una receta ¿la importancia de los ingredientes está relacionada con la cantidad? Por ejemplo: ¿La sal es menos importante porque hay que echar muy poca?

- Un grupo está formado por varias personas. En el grupo, los ingredientes son cada uno de los miembros que lo componen ¿todos los "ingredientes" del grupo son importantes para elaborar la receta? ¿Todos aportan lo mismo?

2. Se divide la clase en grupos de 4/5 alumnos y se realiza la siguiente actividad:

- Se saca a uno de los grupos a la pizarra.



- Se propone a los demás niños que digan uno por uno una cualidad positiva de cada uno de los compañeros que forman el grupo.
- En la pizarra se irán anotando cada una de las cualidades. Debemos intentar que nadie quede excluido, se debe recoger el mismo número de cualidades de todos los alumnos; no se podrán decir aspectos negativos.
- Una vez recogidas todas las cualidades se identifica con una receta y sus "ingredientes" y se propone a cada grupo que ponga un nombre a su "receta".

3. Por último se les indica a los niños que realicen la Ficha del alumno 1, para ello el profesor mantendrá recogidas en la pizarra las cualidades de todos los grupos.



ORIENTACIONES

El profesor debe asegurarse de que se cumplan las instrucciones, dirigiendo la actividad y haciendo sugerencias, evitando que ningún alumno se sienta criticado, excluido o ridiculizado.



CÍRCULO DE APLAUSOS

ÁREAS

Expresión Artística. Educación Física.

OBJETIVOS

- Desarrollar la autoconfianza y retroalimentación positiva del grupo.
- Favorecer la distensión y la desinhibición del niño.

TÉCNICAS

- Dinámica grupal.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Antes de comenzar la actividad preparar un espacio libre de obstáculos. En él nos colocaremos en círculo sentados.

Explicaremos a los niños la dinámica que se va a utilizar en la actividad:

“Cada uno de nosotros va a recibir una ovación monstruo. Cuando oigamos una característica que nos identifique (por ejemplo: moreno, alto...) o nuestro nombre saldremos al centro del círculo y recibiremos un fuerte aplauso de los compañeros. Como agradecimiento hacia ellos, cada uno de los que salimos al centro hará un muestra de agradecimiento (mimo, representación, habilidad, recitación, canto...) que será nuevamente aplaudido”.

Con el fin de que al comienzo del juego salga más de un niño el profesor dirá rasgos físicos que compartan varios de los alumnos de la clase y, posteriormente, una vez roto el hielo, irá nombrando a los niños uno a uno por sus nombres.

En el caso de que alguno sea incapaz de hacer alguna muestra de agradecimiento, no insistir. Invitar al niño a que simplemente dé las gracias al grupo por el aplauso y decirle que si en algún momento de la actividad quiere expresarse ante el grupo, lo puede hacer.

Al finalizar las ovaciones monstruo, el educador debe ayudar a los niños a reflexionar sobre la actividad y que cada uno exponga al grupo qué ha sentido. Se puede preguntar:

- ¿Os habéis divertido?
- ¿Os habéis sentido importantes?
- ¿Os ha dado vergüenza?
- ¿Queréis que repitamos este juego alguna vez?



LAS EMOCIONES SON MARAVILLOSAS

INTRODUCCIÓN

Las emociones son naturales, no son buenas ni malas. Debemos aprender a manifestarlas tal y como se presentan. No es bueno guardarlas para uno mismo.

Cada persona experimenta sentimientos distintos ante una misma situación; es normal que cada uno reaccionemos de distinta forma. Aprender a identificar nuestros sentimientos ayuda a que los podamos expresar y a que nos entiendan los demás.



ÁREAS

Expresión artística.

OBJETIVOS

- Identificar las emociones que sentimos ante distintas situaciones.
- Aprender a expresar adecuadamente al grupo nuestras emociones.

MATERIALES

- Tijeras.
- Ficha del alumno.
- Listado de situaciones.

[DESCARGA DE MATERIAL](#)

• Fichas del Alumno

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

1. Empezaremos la actividad trabajando con las caretas que aparecen en la Ficha del alumno 1. Animaremos a los niños a que digan qué expresa cada una de ellas y que la intenten identificar con una emoción (tristeza, alegría, sorpresa, susto, enfado).

2. A continuación les indicamos a los niños que recorren las caretas.

3. El profesor explica a sus alumnos lo siguiente: “Os voy a ir leyendo diferentes situaciones y vais a elegir una careta según cuál sea la emoción que sintáis en ese momento”.

4. Se leerá cada una de las situaciones del listado que os adjuntamos.

Una vez finalizada la lectura el profesor les ayudará a darse cuenta que la manifestación de las emociones es algo normal e importante. Es necesario expresar lo que uno siente para que los demás nos entiendan y conozcan qué nos está pasando.

Según el nivel de los niños, podemos profundizar más en la explicación haciendo ver que, ante una misma situación, cada persona puede reaccionar de diferente manera, esto es algo normal, siempre que se haga de un modo adecuado.

Por ejemplo:

Hemos jugado un partido de baloncesto y lo hemos perdido.

ADECUADO

- Me pongo triste.
- Le cuento al entrenador que no quería perder y que estoy enfadado.
- Se lo cuento a mi familia y les digo que o entrenamos más o que así no vamos a ganar nunca.
- Hablo con mis compañeros y les digo que como sigamos así más vale que nos retiremos.

INADECUADO

- Me pongo a dar patadas a la puerta del vestuario.
- Empiezo a gritar a mis compañeros que no valemos para nada.
- Dejo definitivamente de jugar al baloncesto.
- Grito al equipo contrario que son unos tramposos.

Si ha ocurrido alguna situación similar dentro del grupo, el profesor puede aprovecharla como ejemplo e ir analizando con los alumnos las diferentes reacciones que ellos han tenido y cuáles de ellas eran más o menos adecuadas.

LISTADO DE SITUACIONES

- Te invitan al cumpleaños de un amigo.
- Te riñe mamá.
- Un compañero de clase se ha roto el brazo.
- Has estado mucho tiempo haciendo un trabajo en clase y cuando vuelves del recreo te das cuenta de que alguien lo ha roto.
- Te regalan algo que te gusta mucho.
- Ha llegado a casa un primo de tu edad con el que te llevas muy bien.
- Tu mejor amigo se marcha a vivir a otra ciudad.
- Acabas de comerte la pizza que más te gusta.
- Tu madre te pillá comiéndote las chuches de tu hermano.

