

SE-ALTATIC

Cuaderno: 5
ACTIVIDADES EN EL AULA



Cuaderno 5. ACTIVIDADES EN EL AULA

Índice

| | |
|--|-----|
| 5.1. Bloques de actividades | 3 |
| 5.2. Metodología | 4 |
| 5.2.1. Aplicación de las Actividades..... | 4 |
| 5.2.2. Tablas resumen de actividades y su manejo | 5 |
| Tabla BLOQUE I. COGNICIÓN: | |
| Bienestar emocional, alcohol y bebidas energéticas, vapeador y tabaco, y TIC | 7 |
| Tabla BLOQUE II. TOMA DE DECISIONES RESPONSABLE: | |
| Resolución de problemas y análisis de publicidad | 8 |
| Tabla BLOQUE III. RESISTENCIA A LA PRESIÓN DE GRUPO: | |
| Promoción de asertividad, habilidades sociales y resistencia a la presión grupal | 9 |
| Tabla BLOQUE IV. INTELIGENCIA EMOCIONAL: | |
| Autoestima, autoconcepto, reconocer emociones y resiliencia | 10 |
| Tabla BLOQUE V. OCIO SALUDABLE: | |
| Habilidades para promover formas de ocio saludables | 11 |
| 5.3. Actividades | 122 |
| Bloque I. COGNICIÓN: objetivos, contenidos y actividades | 143 |
| Bloque II. TOMA DE DECISIONES RESPONSABLE: objetivos, contenidos y actividades..... | 454 |
| Bloque III. RESISTENCIA A LA PRESIÓN DE GRUPO: objetivos, contenidos y actividades | 610 |
| Bloque IV. INTELIGENCIA EMOCIONAL: objetivos, contenidos y actividades | 732 |
| Bloque V: OCIO SALUDABLE: objetivos, contenidos y actividades | 965 |

5.1. Bloques de actividades

Este cuaderno está formado por cinco *Bloques de Actividades*, elaboradas para que el profesorado las desarrolle con el alumnado de 5º y/o 6º de Educación Primaria. Los contenidos de cada Bloque son los siguientes: COGNICIÓN: bienestar emocional, bebidas energéticas y alcohol, vapeador y tabaco, y Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC); TOMA DE DECISIONES RESPONSABLE: solución de problemas y análisis de publicidad; RESISTENCIA A LA PRESIÓN DE GRUPO: promoción de asertividad, habilidades sociales y resistencia a la presión de las amistades; INTELIGENCIA EMOCIONAL: actividades para fomentar la autoestima y la inteligencia emocional; OCIO SALUDABLE: habilidades para promover formas de ocio saludable.

| BLOQUES | CONTENIDOS |
|------------|--|
| Bloque I | COGNICIÓN: bienestar emocional, alcohol y bebidas energéticas, vapeador y tabaco, y TIC. |
| Bloque II | TOMA DE DECISIONES RESPONSABLE: solución de problemas y análisis de publicidad. |
| Bloque III | RESISTENCIA A LA PRESIÓN DE GRUPO: asertividad, habilidades sociales y resistencia a la presión del grupo de amistades. |
| Bloque IV | INTELIGENCIA EMOCIONAL: autoestima, autoconcepto, reconocer emociones y resiliencia. |
| Bloque V | OCIO SALUDABLE: habilidades para promover formas de ocio saludable. |



5.2. Metodología

5.2.1. Aplicación de las Actividades

Las actividades contienen *Hoja para el profesorado* y *Hoja para el alumnado*.

➤ *Hoja para el profesorado*

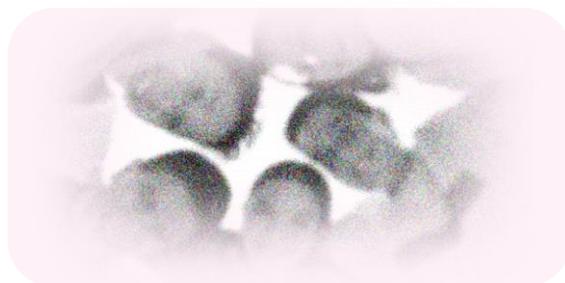
Se estructura en varias partes, dependiendo de las necesidades para el desarrollo de cada actividad:

- Normalmente, cada actividad tiene una parte introductoria, donde brevemente se recoge las explicaciones que el profesorado dará a la clase para iniciar la actividad, la finalidad de la actividad y cómo preparar al alumnado para ella.
- Una segunda parte, en la que se recoge de manera más concreta y específica el desarrollo de la actividad. En ella se introducen las dinámicas grupales, con puntos diferenciados para facilitar la implementación.
- Y una última parte de cierre, en la que el profesorado resume, a modo de conclusión, los aspectos importantes que deben ser captados y comprendidos por el alumnado. Normalmente, las instrucciones que el profesorado da a los alumnos y alumnas aparecen diferenciadas del resto del texto.
- Finalmente, en un recuadro, se incluye el tiempo de duración aproximado, los materiales necesarios para su desarrollo y las asignaturas donde se puede aplicar cada actividad.
- Algunas actividades contienen información adicional con contenidos de apoyo y sugerencias para el profesorado, a fin de facilitar la labor de comprensión y desarrollo de las mismas.

➤ *Hoja para el alumnado*

Se incluye para facilitar la aplicación de algunas actividades:

- En ella figura la tarea específica que debe realizar el alumnado en clase o la tarea para casa.
- En el recuadro de los Materiales, se especifica si se necesita fotocopiar esta hoja para entregar al alumnado o si se puede proyectar en la pizarra electrónica.



5.2.2. Tablas resumen de actividades y su manejo

A continuación, se han incluido cinco TABLAS que recogen las Actividades de los cinco Bloques, lo que facilita a maestros y maestras conocer cuáles de esas actividades se pueden llevar a cabo en las distintas asignaturas, **distribuidas conforme las posibilidades y necesidades previstas por el profesorado**, siendo conveniente **planificarlas en el Proyecto Educativo de Centro (PEC), en la Programación General Anual (PGA) y/o en el Plan de Acción Tutorial (PAT)**.

En las siguientes TABLAS, se resumen las Actividades recomendadas para alcanzar los objetivos mínimos en cada curso (5º y 6º). Al estar las actividades con indicaciones como las más adecuadas para un curso u otro y por los contenidos y habilidades que se trabajan (p. ej. inteligencia emocional, autoestima, prevención del acoso, etc.), **el profesorado podrá adaptar el manual en función de las necesidades encontradas en su clase**, haciendo una **selección de aquellas Actividades** que considere más oportunas, recordando que la evidencia propone un **mínimo de 4-6 actividades por curso, con continuidad** en los dos cursos de 5º y 6º de Educación Primaria, para que los efectos sean duraderos en los niños y niñas.

Para facilitar la **elección de actividades para cada curso y evitar repeticiones**, en las próximas páginas se presentan **TABLAS RESUMEN** con las 31 Actividades numeradas agrupadas en los 5 Bloques de contenidos (el primer número corresponde al bloque, el segundo al orden en ese bloque y el tercero al orden en las 31 actividades).

En estas Tablas se muestra agrupada la información en las siguientes columnas:

Áreas de aplicación: asignaturas donde llevar a cabo las actividades.

Adicciones: recoge las que se trabajan en cada actividad.

Contenidos: habilidades que se despliegan en la actividad.

Recomendada: preferencia de impartición en 5º o en 6º curso de Primaria.

Página: dónde se localiza.

Las **Áreas de aplicación** recogen las siguientes asignaturas:

| 5º curso | 6º curso |
|----------------------------------|---|
| 🌀 Lengua Castellana y Literatura | 🌀 Lengua Castellana y Literatura |
| 🌀 Educación Física | 🌀 Educación Física |
| 🌀 Ciencias de la Naturaleza | 🌀 Ciencias de la Naturaleza |
| 🌀 Ciencias Sociales | 🌀 Ciencias Sociales |
| 🌀 Matemáticas | 🌀 Matemáticas |
| 🌀 Profundización Educativa | 🌀 Educación en Valores Cívicos y Éticos |
| 🌀 Educación Plástica y Visual | 🌀 Educación Plástica y Visual |
| 🌀 Música y Danza | 🌀 Música y Danza |
| 🌀 Religión/Atención Educativa | 🌀 Religión/Atención Educativa |
| | 🌀 Inglés |

En el apartado **Adicciones** se incluyen las siguientes:

- Alcohol.
- Bebidas energéticas.
- Tabaco y vapeador o cigarrillo electrónico.
- Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC).
- Juego de apuestas online.
- Todas las adicciones.

En **Contenidos**, se señalan las habilidades que se desarrollan al aplicar la actividad:

- | | | |
|---|---|--------------------------------------|
| ✓ Análisis de publicidad. | ✓ Conocimientos sobre los efectos del vapeador y el tabaco. | ✓ Límites y normas. |
| ✓ Análisis de un problema. | ✓ Conocimientos sobre uso inadecuado de las TIC. | ✓ Ocio saludable. |
| ✓ Asertividad. | ✓ Diseño de una encuesta. | ✓ Percepción de riesgos. |
| ✓ Autoestima. | ✓ Ejercicio físico y bienestar emocional. | ✓ Prevención del acoso. |
| ✓ Autoconcepto. | ✓ Habilidades de comunicación. | ✓ Reconocer emociones. |
| ✓ Conocimientos sobre los efectos de las bebidas energéticas. | | ✓ Resistencia a la presión de grupo. |
| ✓ Conocimientos sobre los efectos del alcohol. | | ✓ Resolución de problemas. |
| | | ✓ TIC y ocio saludable. |
| | | ✓ Uso responsable de TIC. |

En la columna de actividad **Recomendada** se indica la preferencia por un curso u otro, aunque, en algunos casos, en ambos cursos es viable desplegar la actividad, dejando a criterio del profesorado adjudicarla a 5º o a 6º.

A continuación se muestran las **Tablas que agrupan las actividades en cinco Bloques**, como resumen para facilitar su selección. Se puede ir a cada Actividad clicando en el título de cada una de ellas.

| BLOQUES | CONTENIDOS |
|--|--|
| I  | COGNICIÓN: Bienestar emocional, alcohol y bebidas energéticas, vapeador y tabaco, y TIC |
| II  | TOMA DE DECISIONES RESPONSABLE: Solución de problemas y análisis de publicidad. |
| III  | RESISTENCIA A LA PRESIÓN DE GRUPO: Asertividad, habilidades sociales y resistencia a la presión del grupo de amistades |
| IV  | INTELIGENCIA EMOCIONAL: Autoestima, autoconcepto, reconocer emociones y resiliencia |
| V  | OCIO SALUDABLE: Habilidades para promover formas de ocio saludable |



Tabla BLOQUE I. COGNICIÓN:

Bienestar emocional, alcohol y bebidas energéticas, vapeador y tabaco, y TIC

| ACTIVIDADES | ÁREAS DE APLICACIÓN | ADICCIÓN | CONTENIDO | RECOMENDADA | PÁG. |
|--|---|---|--|--------------|------|
| 1.1.1 <u>¿CÓMO AFECTAN LAS BEBIDAS ENERGÉTICAS, EL ALCOHOL, EL VAPEADOR Y EL TABACO?</u> | 5º Ciencias de la Naturaleza - Educación Física | Vapeador o cigarrillo electrónico Tabaco | • Conocimientos • Percepción de riesgos | 5º | 15 |
| | 6º Ciencias de la Naturaleza- Educación Física | Bebidas energéticas y Alcohol | | | |
| 1.2.2 <u>LA LEY ME PROTEGE</u> | 5º Lengua Castellana y Literatura - Ciencias Sociales | Alcohol | • Normas protectoras | 5º/6º | 23 |
| | 6º Lengua Castellana y Literatura- Ciencias Sociales | Tabaco | | | |
| 1.3.3 <u>DECÁLOGO DEL MÓVIL</u> | 5º Lengua Castellana y Literatura - Profundización Educativa - Educación Plástica y Visual - Música y Danza | TIC | • Límites y normas | 5º | 25 |
| 1.4.4 <u>EL REY DE LA NARIZ COLORADA</u> | 5º Lengua Castellana y Literatura - Ciencias Sociales - Profundización Educativa | Alcohol | • Conocimientos • Percepción de riesgos | 5º/6º | 27 |
| | 6º Lengua Castellana y Literatura- Ciencias Sociales - Conocimiento Aplicado | | | | |
| 1.5.5 <u>VAPEAR Y FUMAR INVOLUNTARIAMENTE</u> | 5º Lengua Castellana y Literatura - Ciencias Sociales - Profundización Educativa - Religión | Vapeador o cigarrillo electrónico Tabaco | • Límites y normas • Conocimientos • Percepción de riesgos | 5º | 29 |
| | 6º Lengua Castellana y Literatura - Ciencias Sociales - Conocimiento Aplicado - Valores Sociales y Cívicos - Religión | | | | |
| 1.6.6 <u>LA BODA DEL TÍO LUIS</u> | 5º Lengua Castellana y Literatura - Ciencias de la Naturaleza - Religión | Alcohol | • Conocimientos • Percepción de riesgos | 6º | 33 |
| | 6º Lengua Castellana y Literatura - Ciencias de la Naturaleza - Religión | | | | |
| 1.7.7 <u>MENSAJES SOBRE EL TABACO</u> | 5º Lengua Castellana y Literatura - Ciencias de la Naturaleza - Educación Física - Profundización Educativa | Tabaco | • Análisis de publicidad • Conocimientos • Percepción de riesgos | 5º/6º | 36 |
| | 6º Lengua Castellana y Literatura - Ciencias de la Naturaleza - Educación Física - Conocimiento Aplicado | | | | |
| 1.8.8 <u>PERCEPCIÓN DE RIESGOS</u> | 5º Lengua Castellana y Literatura - Ciencias Sociales - Profundización Educativa - Religión | Alcohol Bebidas energéticas Vapeador o cigarrillo electrónico Tabaco | • Límites y normas • Percepción de riesgos | 5º | 39 |
| | 6º Lengua Castellana y Literatura - Ciencias Sociales - Valores Sociales y Cívicos - Religión | | | | |
| 1.9.9 <u>LOBO APRENDE LO QUE ES INTERNET</u> | 5º Lengua Castellana y Literatura – Profundización Educativa - Religión | TIC | • Conocimientos sobre uso de TIC • Protección en el uso de TIC | 6º | 41 |
| | 6º Lengua Castellana y Literatura - Conocimiento Aplicado - Valores Sociales y Cívicos - Religión | | | | |



**Tabla BLOQUE II. TOMA DE DECISIONES RESPONSABLE:
Resolución de problemas y análisis de publicidad**

| ACTIVIDADES | ÁREAS DE APLICACIÓN | ADICCIÓN | CONTENIDO | RECO-MENDADA | PÁG. |
|--|---|--|--|--------------|------|
| 2.1.10 DECISIONES FÁCILES Y DIFÍCILES | 5º Lengua Castellana y Literatura - Matemáticas -Profundización Educativa - Religión 6º Lengua Castellana y Literatura - Matemáticas - Valores Sociales y Cívicos - Religión | Vapeador o cigarrillo electrónico Todas las adicciones | • Resolución problemas | 5º | 46 |
| 2.2.11 FIESTA DE CUMPLEAÑOS | 5º Lengua Castellana y Literatura - Matemáticas - Profundización Educativa - Religión 6º Lengua Castellana y Literatura - Matemáticas - Valores Sociales y Cívicos - Religión | Todas las adicciones | • Resolución problemas | 5º/6º | 48 |
| 2.3.12 TOMANDO DECISIONES SALUDABLES | 5º Ciencias de la Naturaleza - Educación Física - Lengua Castellana y Literatura - Matemáticas - Religión 6º Ciencias de la Naturaleza - Educación Física - Lengua Castellana y Literatura - Matemáticas - Valores Sociales y Cívicos - Religión | Vapeador o cigarrillo Electrónico Tabaco Alcohol | • Resolución problemas | 6º | 50 |
| 2.4.13 ENTENDER LOS ANUNCIOS | 5º Lengua Castellana y Literatura - Ciencias Sociales - Profundización Educativa - Educación Plástica y Visual - Música y Danza 6º Lengua Castellana y Literatura - Ciencias Sociales - Conocimiento Aplicado - Valores Sociales y Cívicos | Vapeador o cigarrillo electrónico Alcohol Juego de apuestas online | • Análisis de publicidad | 5º/6º | 52 |
| 2.5.14 LA PUBLICIDAD | 5º Lengua Castellana y Literatura - Ciencias Sociales - Ciencias de la Naturaleza - Profundización Educativa - Educación Plástica y Visual - Música y Danza 6º Lengua Castellana y Literatura - Ciencias Sociales - Ciencias de la Naturaleza - Conocimiento Aplicado - Educación Física - Religión - Valores Sociales y Cívicos | Vapeador o cigarrillo electrónico Alcohol Juego de apuestas | • Análisis de publicidad | 5º | 53 |
| 2.6.15 VENDO SALUD | 5º Lengua Castellana y Literatura - Ciencias Sociales - Ciencias de la Naturaleza - Profundización Educativa - Educación Plástica y Visual - Música y Danza 6º Lengua Castellana y Literatura - Ciencias Sociales - Ciencias de la Naturaleza - Conocimiento Aplicado - Educación Física - Religión - Valores Sociales y Cívicos | Alcohol Vapeador o cigarrillo electrónico Tabaco Juego de apuestas online | • Análisis de publicidad | 5º/6º | 55 |
| 2.7.16 PROTEJO MI IDENTIDAD DIGITAL | 6º Lengua Castellana y Literatura - Ciencias Sociales - Conocimiento Aplicado - Valores Sociales y Cívicos - Religión | TIC | • Resolución de problemas • Protección en el uso de TIC | 6º | 57 |



**Tabla BLOQUE III. RESISTENCIA A LA PRESIÓN DE GRUPO:
Promoción de asertividad, habilidades sociales y
resistencia a la presión grupal**

| ACTIVIDAD | ÁREAS DE APLICACIÓN | ADICCIÓN | CONTENIDO | RECO-MENDADA | PÁG. |
|-----------|--|---|---|--------------|------|
| 3.1.17 | 5º Lengua Castellana y Literatura - Educación Física - Ciencias de la Naturaleza – Profundización Educativa - Música y Danza - Matemáticas | Vapeador o cigarrillo electrónico Tabaco | <ul style="list-style-type: none"> • Habilidades de comunicación • Asertividad | 5º/6º | 62 |
| | 6º Lengua Castellana y Literatura - Educación Física - Ciencias de la Naturaleza - Conocimiento Aplicado - Matemáticas | | | | |
| 3.2.18 | 5º Lengua Castellana y Literatura - Profundización Educativa - Religión - Ciencias Sociales - Matemáticas | Vapeador o cigarrillo electrónico Tabaco | <ul style="list-style-type: none"> • Habilidades de comunicación • Asertividad • Resistencia a la presión de grupo | 5º | 64 |
| | 6º Lengua Castellana y Literatura - Conocimiento Aplicado - Matemáticas - Valores Sociales y Cívicos - Religión - Ciencias Sociales | | | | |
| 3.3.19 | 5º Lengua Castellana y Literatura - Profundización Educativa - Matemáticas - Ciencias Sociales - Religión | Vapeador o cigarrillo electrónico Tabaco | <ul style="list-style-type: none"> • Asertividad • Resistencia a la presión de grupo | 6º | 67 |
| | 6º Lengua Castellana y Literatura - Conocimiento Aplicado - Ciencias Sociales - Matemáticas - Valores Sociales y Cívicos - Religión | Alcohol Botellón | | | |
| 3.4.20 | 5º Lengua Castellana y Literatura - Profundización Educativa - Ciencias Sociales - Religión | TIC | <ul style="list-style-type: none"> • Resistencia a la presión de grupo • Prevención del acoso | 5º/6º | 69 |
| | 6º Lengua Castellana y Literatura - Conocimiento Aplicado - Ciencias Sociales - Religión - Valores Sociales y Cívicos | | | | |





Tabla BLOQUE IV. INTELIGENCIA EMOCIONAL:
Autoestima, autoconcepto, reconocer emociones y resiliencia

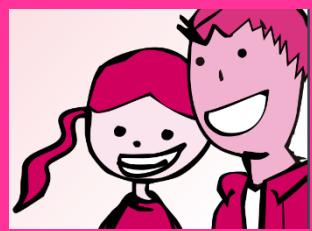
| ACTIVIDADES | ÁREAS DE APLICACIÓN | ADICCIÓN | CONTENIDO | RECOMENDADA | PÁG. |
|--|---|----------------------|--|--------------|------|
| 4.1.21 <u>MI RADIOGRAFÍA</u> | 5º Lengua Castellana y Literatura - Educación Física – Ciencias de la Naturaleza - Religión - Profundización Educativa - Educación Plástica y Visual. 6º Lengua Castellana y Literatura - Educación Física - Ciencias de la Naturaleza - Valores Sociales y Cívicos - Religión | Todas las adicciones | • Autoestima • Autoconcepto • Prevención del acoso | 5º/6º | 74 |
| 4.2.22 <u>EL SACO DE LAS VIRTUDES</u> | 5º Lengua Castellana y Literatura - Ciencias Sociales - Educación Física - Religión- Profundización Educativa 6º Lengua Castellana y Literatura - Educación Física - Valores Sociales y Cívicos - Religión | Todas las adicciones | • Autoestima • Autoconcepto • Prevención del acoso | 5º | 76 |
| 4.3.23 <u>UN "TATU" IMPORTANTE</u> | 5º Lengua Castellana y Literatura - Educación Física - Educación Plástica y Visual -Profundización Educativa - Religión 6º Lengua Castellana y Literatura - Educación Física - Valores Sociales y Cívicos - Religión | Todas las adicciones | • Autoestima • Autoconcepto • Prevención del acoso | 5º/6º | 77 |
| 4.4.24 <u>SOMOS DIFERENTES, BUENO ¿Y QUÉ?</u> | 5º Lengua Castellana y Literatura - Ciencias Sociales - Profundización Educativa - Educación Plástica y Visual - Religión 6º Lengua Castellana y Literatura - Valores Sociales y Cívicos - Religión | Todas las adicciones | • Autoestima • Autoconcepto • Prevención del acoso | 6º | 79 |
| 4.5.25 <u>Cómic: EL RECREO EN LA SELVA</u> | 5º Lengua Castellana y Literatura - Educación Física -- Profundización Educativa - Música y Danza -Educación Plástica y Visual - Religión 6º Lengua Castellana y Literatura - Educación Física - Conocimiento Aplicado - Valores Sociales y Cívicos - Religión | Todas las adicciones | • Prevención del acoso • Emociones • Autoestima • Resiliencia | 5º/6º | 81 |
| 4.6.26 <u>CÓMO ME VEO Y CÓMO ME VEN</u> | 5º Lengua Castellana y Literatura - Educación Física -- Profundización Educativa - Música y Danza -Educación Plástica y Visual - Religión 6º Lengua Castellana y Literatura - Valores Sociales y Cívicos - Religión | Todas las adicciones | • Resiliencia • Autoestima • Prevención del acoso | 5º/6º | 91 |





Tabla BLOQUE V. OCIO SALUDABLE:
Habilidades para promover formas de ocio saludables

| ACTIVIDAD | ÁREAS DE APLICACIÓN | ADICCIÓN | CONTENIDO | RECOMENDADA | PÁG. |
|---|---|----------------------|---|--------------|------|
| 5.1.27 <u>¿CÓMO ME DIVIERTO?</u> | 5º Lengua Castellana y Literatura - Educación Física - Matemáticas - Ciencias Sociales - Profundización Educativa - Religión 6º Lengua Castellana y Literatura - Educación Física - Matemáticas | Todas las adicciones | • Estimular la práctica de ocio saludable | 5º/6º | 97 |
| 5.2.28 <u>ACTIVIDADES EN EL BARRIO</u> | 5º Lengua Castellana y Literatura - Educación Física - Matemáticas - Ciencias Sociales - Educación Plástica y Visual - Música y Danza 6º Lengua Castellana y Literatura - Educación Física - Matemáticas - Ciencias Sociales - Educación Plástica y Visual | Todas las adicciones | • Conocer los recursos de ocio de su entorno • Estimular la práctica de ocio saludable | 5º/6º | 100 |
| 5.3.29 <u>MATEMÁTICAS FRENTE AL TABACO</u> | 5º Matemáticas 6º Matemáticas | Tabaco Vapeador | • Estimular la práctica de ocio saludable y satisfactorio | 6º | 103 |
| 5.4.30 <u>MI OCIO ¿MIS TIC?</u> | 5º Lengua Castellana y Literatura - Educación Física - Matemáticas - Ciencias Sociales - Educación Plástica y Visual - Música y Danza 6º Lengua Castellana y Literatura - Educación Física - Matemáticas - Ciencias Sociales - Educación Artística | TIC | • Uso responsable de las TIC • TIC y ocio saludable | 5º | 104 |
| 5.5.31 <u>Cómic: ME MUEVO, ¡SOY FELIZ!</u> | 5º Educación Física - Ciencias Sociales - Lengua Castellana y Literatura - Educación Plástica y Visual 6º Educación Física - Ciencias Sociales - Lengua Castellana y Literatura - Educación Artística | Todas las adicciones | • Estimular la práctica del ejercicio físico • Bienestar emocional | 6º | 107 |



5.3. Actividades

Seguidamente, se presentan los **cinco Bloques de Actividades**. En ellos se incluyen los **Objetivos** del Bloque, los **Contenidos** para el bienestar emocional y la prevención de adicciones y los **títulos de las Actividades** (numeradas y con la página donde se pueden encontrar). Finalmente aparece en formato ficha el **despliegue de las Actividades** de cada Bloque.



COGNICIÓN:
bienestar emocional,
bebidas energéticas y
alcohol, vapeador y
tabaco, y TIC



ACTIVIDADES DEL BLOQUE I

Bloque I. COGNICIÓN: objetivos, contenidos y actividades

Objetivos del Bloque I:

- Identificar el vapeador y el tabaco, así como las bebidas energéticas y con alcohol como perjudiciales para la salud de los menores.
- Comprender que, la legislación que prohíbe el consumo de drogas legales antes de los 18 años, protege la salud de los menores.
- Conocer los efectos y consecuencias del consumo de alcohol y bebidas energéticas, vapeador o cigarrillo electrónico y tabaco, especialmente en los menores.
- Conocer los derechos de las personas fumadoras/vapeadoras involuntarias o pasivas.
- Aumentar la percepción de situaciones de riesgo relacionadas con el consumo de alcohol y tabaco y de otros productos de tabaco.
- Identificar el buen uso de las TIC.
- Concienciar sobre algunos riesgos del uso de las TIC.

Contenidos del Bloque I:

- ✓ El concepto de sustancias tóxicas para el organismo en relación con bebidas energéticas, alcohol, vapeador y tabaco.
- ✓ Efectos y consecuencias del consumo de bebidas energéticas, alcohol, vapeador y tabaco en el organismo humano.
- ✓ Catalogación del alcohol y del tabaco como drogas, aunque sean legales.
- ✓ El consumo de bebidas energéticas, alcohol, vapeador y tabaco como conductas de riesgo para la salud.
- ✓ Los efectos del humo medioambiental en las personas fumadoras y vapeadoras involuntarias o pasivas.
- ✓ La influencia de la publicidad en el fomento de las adicciones.
- ✓ Uso útil y saludable de las tecnologías de la relación, la información y la comunicación.

Actividades del Bloque I:

COGNICIÓN sobre alcohol, tabaco (y productos de tabaco) y tecnologías de la COGNICIÓN y la comunicación (TIC).

| | | |
|-----------------|--|---------|
| Actividad 1.1.1 | ¿CÓMO AFECTAN LAS BEBIDAS ENERGÉTICAS, EL ALCOHOL, EL VAPEADOR Y EL TABACO? | Pág. 15 |
| Actividad 1.2.2 | LA LEY ME PROTEGE | Pág. 23 |
| Actividad 1.3.3 | DECÁLOGO DEL MÓVIL | Pág. 25 |
| Actividad 1.4.4 | EL REY DE LA NARIZ COLORADA | Pág. 27 |
| Actividad 1.5.5 | VAPEAR Y FUMAR INVOLUNTARIAMENTE | Pág. 29 |
| Actividad 1.6.6 | LA BODA DEL TÍO LUIS | Pág. 33 |
| Actividad 1.7.7 | MENSAJES SOBRE EL TABACO | Pág. 36 |
| Actividad 1.8.8 | PERCEPCIÓN DE RIESGOS | Pág. 39 |
| Actividad 1.9.9 | LOBO APRENDE LO QUE ES INTERNET | Pág. 41 |

ACTIVIDAD 1.1.1 ¿Cómo afectan las bebidas energéticas, el alcohol, el vapeador y el tabaco?

El profesorado recuerda al alumnado los siguientes Sistemas del cuerpo humano: Nervioso, Circulatorio, Digestivo, Respiratorio y Urinario. Señala las funciones que cada uno de ellos tiene y lo importante que es que funcionen perfectamente para tener una vida saludable (esta preparación previa de la actividad se puede hacer con fotografías, diapositivas, póster o con el propio libro de texto en las explicaciones en clase de los diferentes Sistemas y Aparatos del cuerpo humano) (para saber más puede consultar el *Cuaderno 4: Bebidas energéticas* pág. 30, *Bebidas alcohólicas* pág. 19, *Vapeador* págs. 33, 37 y 45, y *Tabaco* pág. 33).

1. Tras este recordatorio, **el/la maestro/a explica** que **todas las BEBIDAS ALCOHÓLICAS contienen alcohol, que es un tóxico**. Cuando se bebe cerveza, vino, etc., se irritan los órganos por los que pasa: el esófago, el estómago, el duodeno y el intestino delgado; pasando después el alcohol a la sangre. A través de ésta llega el alcohol al corazón, al cerebro y a todos los órganos del cuerpo y se elimina lentamente en el hígado. Pero como este proceso es muy lento, mientras permanece en el cuerpo **va dañando todos los órganos** de la siguiente manera (proyectará o dejará anotado en la pizarra de forma resumida lo siguiente):

- **En el Sistema Circulatorio:** el alcohol favorece a largo plazo una disminución en la sangre de los leucocitos (glóbulos blancos que combaten infecciones, si hay pocos bajan las defensas frente a las infecciones) y las plaquetas (cuando nos cortamos, ayudan a la coagulación de la sangre). En el corazón produce insuficiencia cardiaca, lo que facilita el infarto.
- **En el Aparato Digestivo:** en el estómago el alcohol produce náuseas, vómitos, acidez; en el páncreas, inflamación; en el intestino, trastornos de la absorción de vitaminas, hidratos de carbono y grasas; en el hígado, a largo plazo y bebiendo continuamente, puede causar daños permanentes (cirrosis), etc.
- **En el Sistema Nervioso:** el alcohol produce alteración de la conciencia (porque es un depresor del Sistema Nervioso), disminución de los reflejos y de la atención, alteraciones de la conducta con cambios de humor, impulsividad, irritabilidad, tristeza, euforia, agresividad, etc., y dependencia a largo plazo (seguir bebiendo).
- **Aparato Urinario:** daña la vejiga urinaria (posible futuro cáncer).

2. Se **continúa** exponiendo que las **BEBIDAS ENERGÉTICAS** también contienen **productos perjudiciales para la salud infantil** y de adolescentes. La OMS, los pediatras y los mismos envases recomiendan que no las beban, tampoco embarazadas ni en período de lactancia (en ambos casos pasa al bebé) por su elevado contenido de **cafeína y azúcar** (además de otros conservantes y compuestos) y porque el organismo de los menores se está desarrollando y es más perjudicial. **¿Cómo afectan al organismo?** Que la clase dé su opinión y se continúa con las explicaciones:

- **El Sistema Nervioso:** se ve afectado por la cafeína, droga que produce adicción (cuanto más se toma, más se tolera) que es estimulante por lo que provoca nerviosismo, irritabilidad, ansiedad, insomnio y dolor de cabeza. Al mezclarla con bebidas con alcohol, se oculta los efectos depresores del alcohol, con lo que se puede seguir bebiendo alcohol sin percibir su exceso (y aumenta el riesgo de coma etílico).
- **En el Sistema Circulatorio:** la cafeína en menores, en las cantidades de las bebidas energéticas, aumenta el ritmo cardíaco y la presión arterial (hipertensión), con el consiguiente mayor riesgo de que una persona desarrolle una enfermedad del corazón, etc.
- **En el Aparato Digestivo:** pueden causar dolor de estómago debido a su alto contenido de cafeína y azúcar, que pueden irritar el estómago y causar problemas digestivos. El azúcar que contienen es tan elevado que está contribuyendo a la obesidad infantil, caries dentales y riesgo de desarrollar diabetes (Tipo 2).
- **En el Aparato Urinario:** la cafeína aumenta las ganas de orinar, pueden causar deshidratación a pesar de venderse como refrescantes, lo que contribuye al malestar estomacal y al dolor de cabeza.

3. En la misma línea, **explica** que el vapor del “vapeador” o el humo del tabaco (en todas



sus

presentaciones: vapeadores o cigarrillos electrónicos, cigarrillos, puros, pipas, tabaco de liar, pipa de agua/cachimba/shisa y tabaco sin combustión) **son perjudiciales para la salud y dañan los**

siguientes Sistemas del cuerpo humano (esta COGNICIÓN la anotará resumida o la proyectará en la pizarra), (*previamente, el profesorado consulta COGNICIÓN sobre Vapeador y Tabaco, pág. 20-22).

- **Sistema Nervioso:** la nicotina produce dependencia que es la necesidad de seguir vapeando o fumando.
- **Sistema Respiratorio:** cuando se vapea o se fuma, se aspira el vapor o el humo por la boca, pasa a la laringe, llega a los pulmones donde son absorbidos sus **productos tóxicos (nicotina, alquitranes, monóxido de carbono, metales, irritantes, saborizantes, etc.).**
- **Aparato Digestivo:** la boca, la garganta y el estómago (porque se traga el humo y el vapor).
- **Sistema Circulatorio:** al pasar a la sangre daña las arterias, las venas y el corazón.
- **Aparato Urinario:** también daña la vejiga urinaria (posible futuro cáncer).

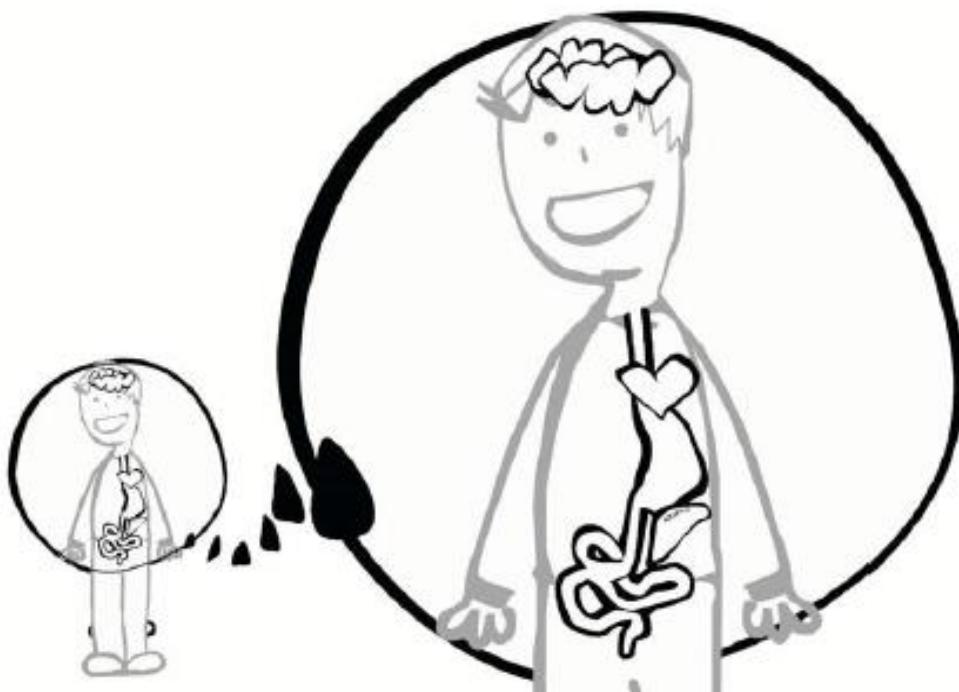
Tras la explicación, se puede **visualizar** el vídeo finalista del concurso ARGOS 2023-2024 “No dejes que el vapeo dañe tu vida” <https://www.youtube.com/watch?v=OMt-GEpPqYI>

El/la docente divide al alumnado en varios grupos. **Les reparte** a unos la *Hoja para el alumnado ¿Cómo afecta el alcohol?* y a otros *¿Cómo afectan las bebidas energéticas?*, y a otros *¿Cómo afecta vapear y fumar?* Les pide que **coloreen los órganos afectados** y que describan cómo dañan el alcohol, el humo/vapor y las bebidas energéticas a los diferentes Sistemas. Los **portavoces de los grupos lo exponen** y el maestro o la maestra lo completa/correge, y como **cierre**: resume los daños en cada Sistema del cuerpo humano, resaltando que **tomar bebidas con alcohol, vapear o fumar tabaco e ingerir bebidas energéticas, dañan muy seriamente los órganos que han coloreado**.

| TIEMPO | MATERIALES | ASIGNATURAS |
|------------|---|--|
| 80 minutos | Hojas para el alumnado: ¿Cómo afecta el alcohol?, ¿Cómo afectan las bebidas energéticas? y ¿Cómo afecta vapear y fumar? Lápices y pizarra. | 5º Ciencias de la Naturaleza - Educación Física 6º Ciencias de la Naturaleza - Educación Física |

Bloque I

HOJA PARA EL ALUMNADO

ACTIVIDAD 1.1.1**¿Cómo afecta el alcohol?****Colorea los órganos que se ven afectados por el consumo de bebidas alcohólicas:****Cerebro:** gris**Estómago:** rosa**Corazón:** rojo**Intestinos:** naranja**Hígado:** marrón**Vejiga urinaria:** amarillo**¿A qué Sistema o Aparato pertenece cada órgano?**

Describe cómo afecta el consumo de alcohol a los diferentes Sistemas o Aparatos del cuerpo humano:

Bloque I

HOJA PARA EL ALUMNADO

ACTIVIDAD 1.1.1

¿Cómo afectan las bebidas energéticas?

Colorea los órganos que se ven afectados por el consumo de bebidas energéticas:

Cerebro: gris

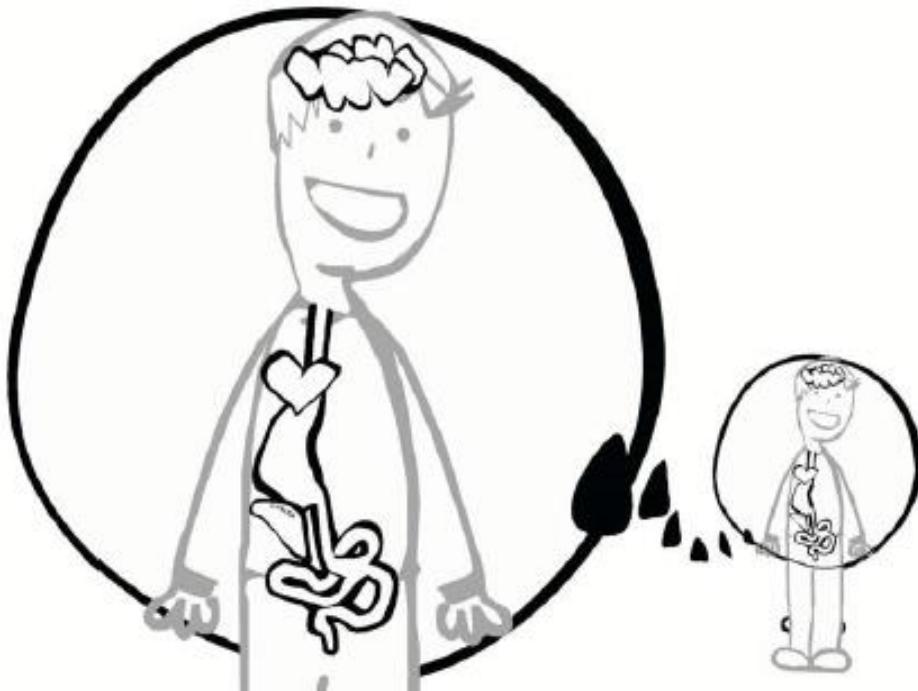
Estómago: rosa

Corazón: rojo

Intestinos: naranja

Hígado: marrón

Vejiga urinaria: amarillo



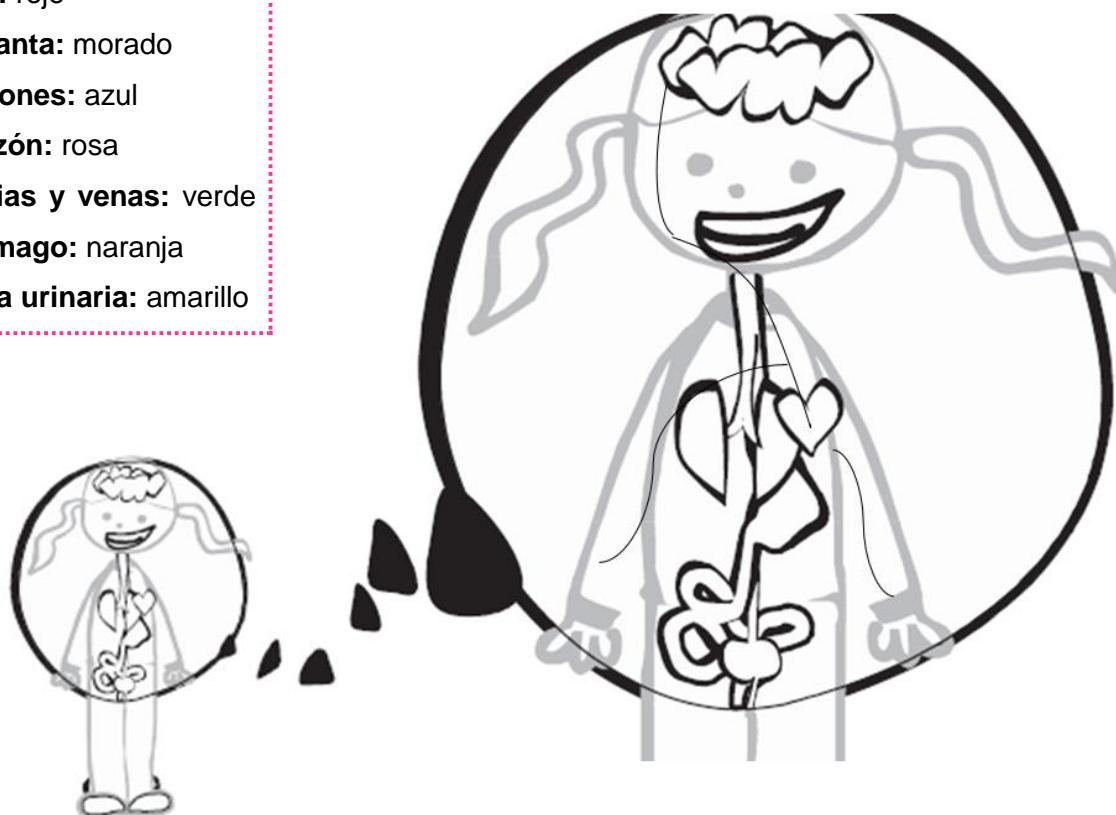
¿A qué Sistema o Aparato pertenece cada órgano?

Describe cómo afecta el consumo de bebidas energéticas a los diferentes Sistemas o

Aparatos del cuerpo humano:

Bloque I

HOJA PARA EL ALUMNADO

ACTIVIDAD 1.1.1**¿Cómo afecta vapear y fumar?****Colorea los órganos que se ven afectados por el consumo de tabaco:****Cerebro:** gris**Boca:** rojo**Garganta:** morado**Pulmones:** azul**Corazón:** rosa**Arterias y venas:** verde**Estómago:** naranja**Vejiga urinaria:** amarillo**¿A qué Sistema o Aparato pertenece cada órgano?**

Describe cómo afecta fumar o usar cigarrillos electrónicos o vapear a los diferentes**Sistemas o Aparatos del cuerpo humano:**

Bloque I

ACTIVIDAD 1.1.1

¿Cómo afectan las bebidas energéticas, el alcohol, el vapeador y el tabaco?

HOJA PARA EL PROFESORADO

(*) INFORMACIÓN SOBRE VAPEADOR Y TABACO

Actualmente el tabaco es el responsable de la muerte de 500.000 ciudadanos europeos cada año. Su forma más extendida de consumo es el cigarrillo, aunque se está incrementando de forma alarmante en los menores y jóvenes el vapeo.

La **nicotina** es, después del alcohol, la droga más consumida por los españoles. La nicotina es la responsable de la “fidelidad” de los consumidores (produce una dependencia rápida), de forma que, comparándola con las otras drogas, los que prueban tabaco o vapeadores con nicotina, son los que más continúan consumiéndolos.

Componentes tóxicos más importantes del vapor/aerosol y el humo de tabaco:

| Tabaco | Vapeador o Cigarrillos electrónicos | Tabaco calentado |
|---|--|---|
| <u>Componentes del humo del tabaco:</u> <ul style="list-style-type: none"> • Monóxido de carbono (CO). • Nicotina. • Nitrosaminas. • Partículas PM 2.5 • Metales pesados (plomo, cadmio, cromo, arsénico). • Formaldehido. • Benceno. • Amoniaco. • Polonio 210. | <u>Componentes del vapor o aerosol:</u> <ul style="list-style-type: none"> • Propilenglicol. • Nicotina (a veces). • Glicerina vegetal. • Aromas y saborizantes. • Nitrosaminas (menor cantidad). • Compuestos orgánicos volátiles. • Formaldehído. • Acetaldehído. • Benzo(a)pireno. • Partículas PM 2.5. • Silicatos. • Partículas metálicas: níquel, cromo, hierro, plata, estaño, zinc, etc. | <u>Componentes del humo:</u> <ul style="list-style-type: none"> • Nitrosaminas. • Benzopirenos y otros hidrocarburos cíclicos. • Gases tóxicos, como CO y los óxidos de nitrógeno. <u>Productos tóxicos:</u> tienen menos cantidad de que el tabaco “convencional”, pero aumentan otros como: <ul style="list-style-type: none"> • Metales pesados (ej. hierro o titanio) de los aditivos. • Derivados de glicerina y propilenglicol que son tóxicos (ej. formaldehido). |

El **humo del tabaco** contiene **más de 7000 productos químicos**, entre ellos 250 tóxicos y 70 cancerígenos.

Nicotina: Alcaloide responsable de gran parte los efectos adictivos del tabaco. Estimula el Sistema Nervioso Central, produciendo excitación. Crea una intensa dependencia física que la caracteriza como una droga capaz de producir síndrome de abstinencia. Es un tóxico muy fuerte y su dosis letal es solo 1 mg/Kg de peso.

Alquitrán: Sustancia cancerígena que inhala la persona que fuma y quienes respiran cerca, sobre todo en ambientes cerrados. Los distintos tipos de tabaco presentan distintas concentraciones de alquitrán.

Irritantes: Tóxicos que producen la irritación del sistema respiratorio ocasionado por el consumo de tabaco (faringitis, mucosidad, tos, etc.). Provocan constricción bronquial, estimulan las glándulas secretoras del moco y actúan sobre los cilios de la superficie libre de las células de estas glándulas, dificultando su acción de limpieza de las partículas y micro glándulas que penetran con el aire inspirado.

Monóxido de carbono (CO): Es un gas extremadamente tóxico que se produce al quemarse el tabaco y el papel que envuelve al cigarrillo.

Las investigaciones asocian el humo del tabaco y el aerosol/vapor del vapeador a una gran cantidad de enfermedades, incluso sobre la persona que **fuma/vapea** de forma **involuntaria o pasiva**.

Estas emisiones contaminan los espacios cerrados (vivienda, coche, etc.), con los consecuentes riesgos para la salud por exposición involuntaria, sobre todo, de menores.

Además de la propia dependencia física y psicológica que producen cuando contienen **nicotina**, se describen, como principales **efectos a corto plazo del tabaco**, taquicardia y aumento de la presión arterial, tos, catarros de repetición, dolores de cabeza y disminución del rendimiento deportivo. Y, a **a largo plazo**, fatiga, problemas de memoria, caries, merma en los sentidos del olfato y el gusto, color amarillento de manos y dientes, faringitis, laringitis, expectoraciones nocturnas, etc.

Por otro lado, se relacionan con el tabaquismo **enfermedades** como bronquitis, enfisemas pulmonares y cáncer (como el de pulmón, boca, laringe, esófago, estómago, hígado, páncreas, cuello de útero, colon y recto, riñón y vejiga, entre otros). También cardiopatías como el infarto de miocardio y anginas de pecho. Por efecto de sus componentes, el tabaquismo es la principal causa prevenible de enfermedad y muerte prematura.

Sanidad quiere evitar que el uso de **vapeador** por parte de menores se convierta en un grave problema de salud pública.

EFFECTOS PARA LA SALUD EN MENORES DEL VAPEADOR O CIGARRILLO ELECTRÓNICO



Según el Centro para Control y Prevención de Enfermedades (CDC) de EEUU, así como el Ministerio de Sanidad español, los menores de edad no deben utilizar los cigarrillos electrónicos y otros productos de tabaco:

- El uso de *vapeadors* o cigarrillos electrónicos no son seguros para niños y niñas, adolescentes y jóvenes.
- La mayoría de *vapeadors* o cigarrillos electrónicos contienen nicotina. La nicotina es altamente adictiva y afecta el desarrollo del cerebro de los adolescentes y jóvenes hasta los 20-25 años.
- Los jóvenes que usan cigarrillos electrónicos tendrán más probabilidades de fumar tabaco en el futuro.
- Consumir nicotina en la adolescencia también aumenta el riesgo de adicción a otras drogas en el futuro.
- Se han encontrado sustancias dañinas (pueden producir cáncer) en líquidos y aerosol de los *vapeadors*.
- Hay menores y adultos que se han intoxicado por tragarse o inhalar el líquido de los cigarrillos electrónicos, o por absorberlo a través de la piel o los ojos.
- Los científicos todavía están estudiando los efectos que tienen los cigarrillos electrónicos en la salud con el uso prolongado, aunque ya hay datos de que produce enfermedad respiratoria y cardíaca.

<https://www.youtube.com/watch?v=OMt-GEpPqYI>

LOS VAPEADORES NO SON EFICACES PARA DEJAR DE FUMAR, no hay evidencia y seguridad para tal fin. Es una estrategia de marketing para su comercialización, que los muestra como inocuos o “más saludables”. Se trata de dispositivos que generan adicción a la nicotina y, por tanto, conlleva los riesgos de su uso. **Los menores que los usan no suelen haberse iniciado en el tabaco.**

TIPOS DE VAPEADORES O CIGARRILLOS ELECTRÓNICOS

Vapeador o cigarrillo electrónico


Dispositivos que funcionan con una pila o batería cuya resistencia calienta un líquido que produce vapor/aerosol. El depósito o cartucho contiene un líquido que suele llevar nicotina, además de saborizantes, propilenglicol, formaldehído, acetaldehído, partículas PM 2.5, silicatos, níquel, cromo, hierro y otras partículas y sustancias químicas.

En la normativa se identifican como "dispositivos susceptibles de liberar nicotina" (la mitad de los usados la contienen). Se utiliza para inhalar el vapor/aerosol producido al calentar el líquido.

Utiliza un sistema electrónico con una batería recargable y un atomizador que vaporiza la mezcla que contiene el líquido. Venden una gran cantidad de saborizantes que son alimentarios (no para inhalación).

Existen de distintas formas, colores y tamaños, algunos simulando el tabaco convencional, pipas, puros, bolígrafos, USB, petacas, relojes, etc., (por lo que pasan desapercibidos). La publicidad de tiendas online muestra dispositivos muy atractivos para niños y niñas; para adultos el reclamo es que ayuda a dejar el tabaco (forma no aconsejada de deshabituación).

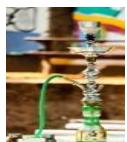
Juul


Tipo de cigarrillo electrónico de cuarta generación con forma de USB, que se recarga en un puerto USB. Su aerosol es muy disimulable, existen de distintos sabores y proporciona la nicotina de manera más rápida y parecida al cigarrillo convencional.

DESCRIPCIÓN DE LOS PRODUCTOS DE TABACO

Cigarrillo


Es un rollo de tabaco envuelto en papel u otro material distinto del tabaco, con o sin filtro, aunque actualmente se comercializan mayoritariamente con filtro. Cada cigarrillo contiene aproximadamente 1 g de tabaco y 1 mg de nicotina.

Tabaco para pipa de agua, cachimba o shisha


Una pipa de agua suele utilizarse para fumar un tabaco aromatizado o fermentado con melazas u otras sustancias (contiene nicotina). Puede usarse para fumar otro tipo de hierbas distintas (cannabis p.ej.).

El tabaco se calienta con carbón ardiente, y el humo se enfriá pasándolo por el agua antes de llevarlo por la manguera hasta la boquilla, por la que se inhala.

Tabaco para liar


Es una picadura fina de tabaco suelto que se lía a mano en papel de fumar. Se le puede añadir o no un filtro. Cada cigarrillo contiene menos tabaco (entre 0,4 y 0,75 g) que los fabricados industrialmente.

Productos de tabaco por calentamiento o Tabaco calentado


Dispositivo electrónico que calienta tabaco a unos 350°C y que produce la liberación de nicotina y otros productos en un aerosol. Existen distintas marcas con ligeras diferencias. Algunos se asemejan a cigarrillos electrónicos. Contienen una batería recargable (parecida a un móvil), una cápsula de tabaco comprimido y un dispositivo electrónico para calentarlo.

Cigarros puros


Es un rollo de tabaco envuelto en hojas de tabaco u otro material que contiene tabaco. Existen distintos tipos: minipuros o puros pequeños, puritos, puros normales y cigarros grandes. Normalmente no tienen filtro.

Tabaco de pipa


Una pipa es un instrumento para fumar tabaco que consiste en un compartimento (la cazoleta) para el tabaco, conectado a la cánula (la boquilla) por un fino tallo hueco (la mecha). Se utiliza tabaco parecido al tabaco de liar.

Tabaco sin combustión


Producto del tabaco que no implica un proceso de combustión. Incluye el tabaco de mascar, el tabaco de uso nasal y el tabaco de uso oral, ejemplos son el "snus" y el tabaco en forma de polvo, aunque en España y gran parte de Europa están prohibidos.

Productos de tabaco por calentamiento o Tabaco calentado


Dispositivo electrónico que calienta tabaco a unos 350°C y que produce la liberación de nicotina y otros productos en un aerosol. Existen distintas marcas con ligeras diferencias. Algunos se asemejan a cigarrillos electrónicos. Contienen una batería recargable (parecida a un móvil), una cápsula de tabaco comprimido y un dispositivo electrónico para calentarlo.

Bloque I

HOJA PARA EL PROFESORADO

ACTIVIDAD 1.2.2

La Ley me protege

1. El/la maestro/a pregunta a la clase ¿qué es una droga?, ¿qué drogas conocéis?, y anota las respuestas en la pizarra. En base a las respuestas, dará una definición correcta (*).

2. A continuación el/la docente realiza una breve explicación sobre lo que son drogas legales e ilegales:

- Las drogas legales son aquellas cuya venta y consumo no está prohibida por la ley. Entre ellas se encuentran algunos medicamentos que se compran con receta médica, el tabaco (vapeadores, cigarrillos, puros, etc.) y las bebidas alcohólicas (vino, cerveza, sidra, ginebra, etc.). Las bebidas alcohólicas y el tabaco sólo los pueden comprar los mayores de 18 años, porque **la Ley protege a los menores** promoviendo hábitos de vida saludables para evitar el inicio en edades tempranas de conductas de riesgo para la salud.
- Las drogas ilegales no se pueden comprar en ningún establecimiento porque la Ley no permite su venta ni su consumo ya que son perjudiciales para la salud.

3. Se divide la clase en grupos de 5 o 6 alumnos y alumnas, con un portavoz en cada uno. El profesorado reparte la *Hoja para el Alumnado* a cada grupo, en la que hay dibujado un carro de la compra con diferentes productos (en el carro de la compra no se han incluido drogas ilegales), donde deben anotar las respuestas a las siguientes preguntas:

- ¿Qué productos del carro de la compra son drogas?
- De las que habéis señalado ¿qué drogas son legales y cuáles ilegales?
- ¿Por qué habéis encontrado estas?
- ¿Yo puedo comprar las drogas legales alcohol y tabaco?, ¿por qué?

4. El/la maestro/a debe **concluir** explicando que el tabaco y el alcohol son drogas legales que producen daños a la salud. Que se pueden comprar porque **hasta hace unos años se desconocían sus efectos** (no todo lo legal es sano), por lo que surgió una industria de la que vive mucha gente (plantaciones de tabaco, estancos, viñedos, fábricas, etc.) que ahora no se puede hacer desaparecer.

Se explica que, **a los menores de edad, la sociedad los protege con leyes** que **impiden la venta y el consumo**, conscientes de los perjuicios para la salud del alcohol y del tabaco, por tanto, **para los menores de 18 años todas las drogas son ilegales**, porque afectan al desarrollo del cerebro y de los órganos, además de que producen dependencia.

(*) **Definición de droga:** toda sustancia que introducida en el organismo por cualquier vía de administración produce, de algún modo, una alteración del natural funcionamiento del SNC (alterando la conducta, las percepciones, el estado de ánimo y/o la conciencia), que causan dependencia – no poder dejar de consumir la droga para mantener un estado “normal”- psicológica, física o ambas (OMS).

| TIEMPO | MATERIALES | ASIGNATURAS |
|------------|--|--|
| 60 minutos | Hoja para el alumnado Bolígrafos Pizarra | 5º Lengua Castellana y Literatura – Ciencias Sociales 6º Lengua Castellana y Literatura – Ciencias Sociales |

Bloque I

HOJA PARA EL ALUMNADO

ACTIVIDAD 1.2.2

La Ley me protege

Observa este carro de la compra y contesta a las siguientes preguntas:

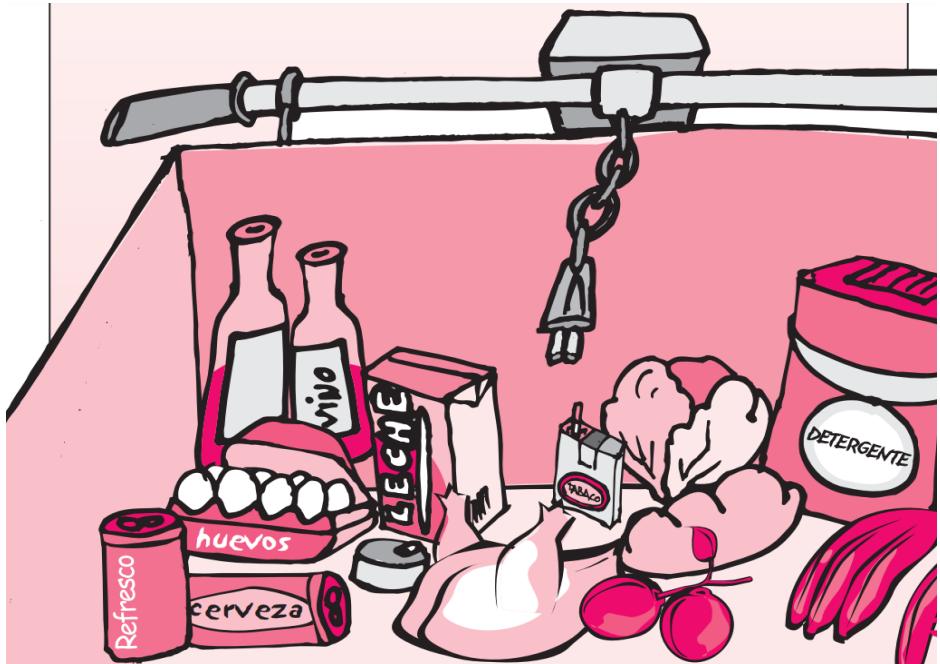
¿Qué productos del carro de la compra son drogas? _____

De las que habéis señalado ¿qué drogas son legales y cuáles ilegales? _____

¿Por qué habéis encontrado estas? _____

¿Yo puedo comprar las drogas legales alcohol y tabaco? _____

¿Por qué? _____



Bloque I

HOJA PARA EL PROFESORADO

ACTIVIDAD 1.3.3

Decálogo del móvil

1. El profesorado **pregunta** ¿cuántos de vosotros usáis un teléfono móvil?

2. A continuación, plantea una '**lluvia de ideas**' que permitirá al profesorado conocer la utilidad que el alumnado da al uso del teléfono móvil:

- ¿Para qué utilizáis el móvil?... (ejemplos de posibles usos: llamar por teléfono, navegar por Internet, ver videoclips o comunicarse por WhatsApp, Instagram..., tener perfil propio en redes sociales y subir fotos, descargar música o películas, subir contenidos audiovisuales propios, jugar a juegos, apostar online, etc.).
- ¿Todo esto lo hacéis con o sin permiso de vuestros padres?...
- ¿Tenéis un horario para usar el móvil?...

3. Explicación del profesorado: Estas preguntas os las hago porque ahora los teléfonos tienen más usos que el de comunicarse brevemente con alguien, y en esos casos se pueden correr riesgos (consultar la siguiente *Hoja para el Profesorado*).

- ¿De qué riesgos al usar el móvil os han advertido vuestros padres, familiares o amistades?...

4. Ejercicio en grupo: Ahora os vais a dividir en **grupos de 6**. La tarea va a consistir en escribir **diez recomendaciones**, que os aplicaríais o daríais a un buen amigo o amiga, **para hacer un buen uso del móvil**. Lo debatís en grupo y **consensuáis un decálogo del móvil**.

El profesorado **entrega un folio en el que el grupo escribe de 7 a 10 recomendaciones** de buen uso del móvil que, después, es leído por el portavoz de cada grupo, al tiempo que el profesorado va anotando las respuestas en la pizarra. Al terminar todos los grupos de exponer sus 7 a 10 puntos, la clase opinará sobre las recomendaciones propuestas y, guiados por el docente, elegirán por votación las 7-10 recomendaciones que parezcan a la clase más saludables y seguras (consultar *INFORMACIÓN ADICIONAL: EJEMPLOS DE USOS DEL MÓVIL* en la *Hoja para el Profesorado*, pág. 26).

5. Finalmente, se hace un **mural** o se puede elaborar una **creación musical** (rap) o **dramática** (sketch) con las recomendaciones elegidas y se deja expuesto en la clase o se representa (incluyendo dibujos o fotos alusivas si se quiere, para que sea más visual, música de fondo, escenografía, etc.).

(También puede consultar *CUADERNO 4: INFORMACIÓN*, en pág. 6: *Introducción a las adicciones conductuales o tecnológicas*; y *Glosario de términos útiles*, pág. 12).

| TIEMPO | MATERIALES | ASIGNATURAS |
|------------|---|---|
| 60 minutos | Folios y bolígrafos Pizarra Cartulina, rotuladores, tijeras, pegamento (opcional para mural) | 5º Lengua Castellana y Literatura - Profundización Educativa - Educación Plástica y Visual - Música y Danza |

Bloque I

HOJA PARA EL PROFESORADO

ACTIVIDAD 1.3.3

Decálogo del móvil

INFORMACIÓN ADICIONAL: EJEMPLOS DE USOS DEL MÓVIL**Ejemplos de mal uso del móvil:**

- Hablar mal de los compañeros o compañeras.
- Subir vídeos o fotos para reírse de amigos o amigas.
- Estar mucho tiempo usando el móvil.
- Ver contenidos para mayores.
- Dormir pendientes del móvil.
- Dejar de dormir las horas necesarias por estar usándolo.
- Tenerlo muy cerca al dormir.
- Llamar a los demás en horas de estudio y/o descanso.
- Etc.

**Ejemplos de buen uso del móvil:**

- ✓ Hablar cuando es necesario: preguntar algo de deberes, siempre contestar a tus padres, etc.
- ✓ Apagarlo por las noches respetando el descanso propio y el de los demás.
- ✓ No llevarlo a clase.
- ✓ No usarlo mientras estudias.
- ✓ Si quieras decir algo, aprovecha para hablarlo cuando estás en persona y dialoga con tus amigas y amigos.
- ✓ Como cuesta dinero, si te pasas, comparte el gasto.
- ✓ No compartir fotos o dirección con extraños, protegiendo tu intimidad.
- ✓ Dejarlo lejos mientras comes.
- ✓ Dejar el móvil en casa cuando no se necesite.
- ✓ Etc.



Bloque I

HOJA PARA EL PROFESORADO

ACTIVIDAD 1.4.4

El Rey de la nariz colorada

1. El o la docente **reparte el cuento** "El Rey de la nariz colorada" (*) a cada alumna y alumno. Entre toda la clase se debe **leer el texto en voz alta**, pudiendo escenificarse.

2. Una vez que se ha leído el texto, el/la profesor/a **divide la clase en grupos** de cuatro o cinco niños y niñas para analizar las siguientes cuestiones sobre el relato que se ha leído o escenificado. Proyectará o anotará en la pizarra cada una de las siguientes preguntas, así como las respuestas que los portavoces de cada grupo expliquen en voz alta a toda la clase:

- ¿De qué color tenía la nariz el Rey? ¿Por qué?
- ¿Era un buen Rey? ¿Por qué?
- ¿Qué efectos tenía el vino en su cuerpo?
- ¿Y en su forma de comportarse?
- ¿Qué ventajas tiene beber agua, en vez de vino?

3. Como **conclusión** el profesorado repasa los efectos del alcohol (**) y explica **cómo afecta el abuso de alcohol al comportamiento** humano (relacionándolo con: empeorar en los estudios, la conducta destructiva de la juventud que ensucian los jardines cuando abusan del alcohol los fines de semana, con las malas relaciones familiares y los malos tratos a menores y mujeres en las familias, los riesgos en la conducción de vehículos, etc.) y **los beneficios para la salud**, en general y para el crecimiento de los menores, **de tomar bebidas sanas**.

(*) Actividad basada en el cuento denominado "El rey de la nariz colorada", Mendoza, Vilarrasa, "La educación sobre drogas en EGB", Madrid 1986.

(**) Para tenerlos frescos, el profesorado puede consultar el apartado 4.2. COGNICIÓN sobre las bebidas alcohólicas del Cuaderno 4 COGNICIÓN básica sobre bienestar emocional y adicciones, y también la Actividad 1.1. ¿Cómo afecta las bebidas energéticas, el alcohol, el vapeador y el tabaco? de este Cuaderno (pág. 15).

| TIEMPO | MATERIALES | ASIGNATURAS |
|------------|---|---|
| 50 minutos | Hoja para el alumnado Folio y lápiz Pizarra | 5º Lengua Castellana y Literatura - Ciencias Sociales - Profundización Educativa 6º Lengua Castellana y Literatura - Ciencias Sociales - Conocimiento Aplicado |

Bloque I

HOJA PARA EL ALUMNADO

ACTIVIDAD 1.4.4 **El Rey de la nariz colorada****Narrador:**

Érase una vez un Rey
con la nariz colorada
de tan borracho que andaba
tanto y tanto bebía que para nada servía.
Enseguida se cansó de gobernar
y de hacer leyes sin parar.

En lugar de trabajar
siempre estaba en el lagar.
Con un Rey tan informal
el país iba muy mal.
Nadie las leyes cumplía;
todo el mundo padecía.
Cuanto más tiempo pasaba
el Rey más se emborrachaba.

Tanto y tanto el Rey bebió
que la bodega vació,
no quedaba ni una gota
ni en la cuba ni en la bota
y por falta de dinero
no le fiaba ni el tendero.

Rey:

¡Pobre de mí, qué destino,
sin una gota de vino!

Narrador:

Después de mucho pensar,
pudo un remedio encontrar.

Pregonero:

Su majestad hace saber
que no tiene que beber
quien traiga un vino mejor
tendrá fortuna y amor:
casará con la princesa
y entrará en la realeza.

Narrador:

La princesa muda la color
pues la noticia le da gran dolor.

Princesa:

¿Cómo me voy a casar
con cualquiera del lugar
estando ya enamorada
del pastor de Fuenteclara?
Mas si el pastor me ama
un remedio encontrará.
Le voy a mandar un paje
que le lleve este mensaje.

Narrador:

Mientras tanto el país
todo era ir y venir.
Emprendían el camino
cada uno con su vino.
De la Rioja y La Mancha,
Penedés y Cariñena;
todos querían ganar
y a la princesa esposar.
Mientras, el pobre pastor,
que se moría de amor,
también iba hacia palacio
albergando una ilusión.
¿Y sabéis qué llevaba
bien guardado en su zurrón?
Pues solamente una jarra
con agua de Fuenteclara.

Princesa:

¡Pero agua le quieras dar!
¡Mi padre te va a matar!
Por lo menos lleva un año
sin beber agua del caño.

Pastor:

No te preocupes, mujer.
¡Verás cómo he de vencer!

Narrador:

Empiezan a desfilar
delante de su majestad.
El Rey con tanto alboroto,
estaba ya medio loco.

Hombre 1º:

El vino de Cariñena
aliviará vuestra pena.

Rey: ¡Tiene demasiado grado!

Hombre 2º:

Por el grado no sufráis
tomad un buen Moscatel.

Rey: ¡Sí, bebiendo todo un tonel!

Hombre 3º:

Yo os traigo desde Cebreros
un vino de los primeros.

Rey: ¡Ya me empiezo a marear!

Hombre 4º:

Para vuestro paladar
el Manzanilla, vino fino.

Rey: Pero es un poco cansino.

Hombre 5º:

Pues probad el de Baeza.

Rey: ¡Ay, que pierdo la cabeza!

Hombre 6º:

Majestad, el de Jumilla
es toda una maravilla.

Rey:

¡Con todo este vinillo
me está entrando un sueñecillo!

Narrador:

Y pegando un gran ronquido
allí se quedó dormido.
A la mañana siguiente
despertose el Rey doliente.
Tenía una gran jaqueca
y la boca toda seca.
Entonces acudió el pastor...

Pastor:

No hay bebida mejor
que la de esta cántara, señor.

Narrador:

Y con aquella agua clara
el rey mejora la cara.
De tanto tiempo que no la bebía
que era agua no sabía.

Rey:

Qué vino tan refrescante,
qué suave y tonificante.
No se sube a la cabeza.
Ni da acidez, ni marea ...
Más que ninguno me gusta.
Tú ganas en esta justa.
Cumpliré con mi promesa.
¡Es para ti la princesa!

Todas y todos: ¡Viva! ¡Viva!

Narrador:

Y desde aquel día el Rey
retornó el país a la ley.
Agua clara y fresca bebía;
gobernaba y decidía;
era buen Rey y buen padre
y nunca más volvió a ser
el Rey de la nariz colorada
que borracho siempre andaba.

Bloque I

HOJA PARA EL PROFESORADO

ACTIVIDAD 1.5.5 Vapear y fumar involuntariamente

1. El profesorado **explica qué es ser "persona vapeadora o fumadora pasiva o involuntaria"**: son personas que, sin querer vapear o fumar voluntariamente, aspiran el vapor o el humo de otra persona fumadora, por tener que permanecer en ambientes donde se está consumiendo vapeador o tabaco tradicional. **El profesorado puede consultar (*) INFORMACIÓN ADICIONAL: VAPEAR Y FUMAR INVOLUNTARIAMENTE**, en pág. 31.

A continuación, expone las **consecuencias físicas** que pueden padecer con **humo de tabaco**:

- Los **efectos a corto plazo** son irritación de los ojos, dolor de cabeza, tos, sensación de incomodidad y alteración del tiempo que se tarda en reaccionar ante estímulos.
- **A largo plazo** son los mismos que los de las personas que fuman: dependencia a los cigarrillos por la nicotina, riesgo de padecer enfermedades en los pulmones y, de mayor, aumenta la posibilidad de infarto, cáncer, etc.
- Hay **grupos de personas que deben evitar estar expuestos** a este humo porque les perjudica más: los que padecen de los bronquios, los enfermos del corazón, los que tienen alergias, las mamás embarazadas, y por supuesto las niñas y los niños.

También se exponen las consecuencias de un **ambiente con vapor o aerosol** de vapeador:

- **Aumento del asma** en personas que lo padecen.
- **Neumonitis** por hipersensibilidad: inflamación del pulmón por alergia a componentes químicos del aerosol.
- Más **estrés oxidativo de las células** que acelera su envejecimiento y **favorece enfermedades** cardiovacuulares, cáncer, arrugas en la piel, etc.

Además, se explican los **derechos que las personas no fumadoras** tienen:

- En **defensa de la salud**, existe el derecho a vivir y trabajar en un ambiente libre del humo de tabaco y aerosol.
- El **derecho a respirar aire** no contaminado por el humo de tabaco y vapor del vapeador, prevalece sobre el de las personas fumadoras: cuando alguien fuma en un lugar cerrado, el que no fuma tiene derecho a que el fumador no lo haga.

2. En seguida, el profesorado reparte la *Hoja para el alumnado*, para que observen las viñetas y lean la historia de Alex. Individualmente responderán a las cuatro preguntas que aparecen en dicha hoja:

¿Cómo crees que se siente Alex?, ¿Es justo lo que le ha pasado? ¿Por qué?, ¿Cómo podría Alex usar los derechos de las personas fumadoras involuntarias en esta situación?

Después el profesorado les pide, en una lluvia de ideas para todos, que comenten las viñetas y expliquen si se han visto alguna vez en una situación similar y qué hicieron, abriendose así un diálogo en la clase.

3. Para finalizar, el profesorado recuerda los **derechos de las personas no fumadoras y no vapeadoras, frente a las fumadoras/vapeadoras**, que aparecen a continuación. Estos derechos pueden ser expuestos en clase, p. ej., en el tablón de anuncios del centro escolar o en el de la clase.

Derechos de las personas no fumadoras:

1. Derecho a inhalar aire puro y limpio en: centros escolares, hospitales, ascensores, autobuses, supermercados, cines, teatros, bibliotecas, museos, restaurantes, bares y en espacios cerrados en general.
2. Derecho a quejarme y decir educadamente que me molesta el humo/vapor.
3. Derecho a que no fumen/vapeen en mi presencia.
4. Mantener una actitud crítica ante el consumo de tabaco/vapeador y su publicidad.
5. Servir de modelo a mis familiares y amistades (hermanos/as, primos/as, vecinos/as, compañeros/as, etc.).
6. Derecho a que prevalezca en cualquier circunstancia el derecho de la persona no fumadora frente al de la fumadora.

| TIEMPO | MATERIALES | ASIGNATURAS |
|------------|--------------------------------|--|
| 60 minutos | Hoja para el alumnado Lápiz | 5º Lengua Castellana y Literatura - Ciencias Sociales - Profundización Educativa - Religión 6º Lengua Castellana y Literatura - Ciencias Sociales - Conocimiento Aplicado - Valores Sociales y Cívicos - Religión |

Bloque I

HOJA PARA EL ALUMNADO

ACTIVIDAD 1.5.5

Fumar involuntariamente



1. Hace un día estupendo con un sol radiante. La familia de Alex decide salir a merendar al campo.



2. En el coche va su hermano mayor, su madre, su padre y la hermana pequeña de Alex.



3. Durante el trayecto corre un poco de viento y suben las ventanillas del coche.



4. Juan, el hermano mayor decide encender un cigarrillo. A Alex no le parece una buena idea.



5. Al cabo de 10', el humo hace toser a Alex y a su hermana pequeña.



6. Alex se queja: ¿Por qué no has dejado el cigarrillo para más tarde?, dirigiéndose a su hermano.



7. Alex sigue tosiendo y sus ojos están cada vez más rojos.



8. El padre de Alex comenta que han llegado al lugar.



9. El paraje es estupendo hay un estanque con patos, flores, etc. Juan comienza a encender otro cigarrillo.

¿Cómo crees que se siente Alex?:

¿Es justo lo que le ha pasado? ¿Por qué?:

¿Cómo podría Alex usar los derechos de las personas fumadoras involuntarias en esta situación?:

Derechos de las personas no fumadoras:

1. Derecho a inhalar aire puro y limpio en: centros escolares, hospitales, ascensores, autobuses, supermercados, cines, teatros, bibliotecas, museos, restaurantes, bares y en espacios cerrados en general.
2. Derecho a quejarme y decir educadamente que me molesta el humo.
3. Derecho a que no fumen en mi presencia.
4. Mantener una actitud crítica ante el consumo de tabaco y su publicidad.
5. Servir de modelo a mis familiares y amistades (hermanos/as, primos/as, vecinos/as, compañeros/as, etc.).
6. Derecho a que prevalezca en cualquier circunstancia el derecho de la persona no fumadora frente al de la fumadora.

ACTIVIDAD 1.5.5

Vapear y fumar involuntariamente

(*) INFORMACIÓN ADICIONAL: VAPEAR Y FUMAR INVOLUNTARIAMENTE

Es la exposición pasiva al humo del tabaco y al aerosol de los cigarrillos electrónicos al permanecer en ambientes donde fuman/vapean, lo que puede afectar a personas que no fuman o vapean. La OMS considera que esta exposición pasiva e involuntaria representa un riesgo para la salud ([consultar pág. 45 del Cuaderno 4: Información sobre bienestar emocional y adicciones, y la Actividad 1.1.1 ¿Cómo afectan las bebidas energéticas, el alcohol, el vapeador y el tabaco?](#) en págs. 20-22 INFORMACIÓN SOBRE VAPEADOR Y TABACO).

Durante la combustión del cigarrillo o la expulsión del vapor del vapeador, se producen dos corrientes de humo/vapor: La principal (que inhala la persona que fuma/vapea), y la secundaria (producto de la propia combustión del cigarrillo y del vapor expulsado por el vapeador). El humo/vapor que se aspira pasiva o involuntariamente procede de forma mayoritaria de la corriente de humo secundaria.

Se ha comprobado que esta corriente secundaria de **humo**, que acaba fumando de forma involuntaria la persona, contiene unas cinco veces más monóxido de carbono, tres veces más alquitrán, cuatro veces más benzopireno, así como concentraciones superiores de otros componentes. Los efectos a corto plazo son irritación ocular, dolor de cabeza, tos, sensación de incomodidad y alteración de la vigilancia y el tiempo de reacción a los estímulos.

Hay cuatro grupos de personas en los que las consecuencias son más dañinas y constituyen grupos de especial afectación: niños y niñas, así como personas con bronquitis crónica, con enfermedad coronaria y quienes padecen de alergias. Todos ellos se pueden considerar de alto riesgo.

Los consumidores de vapeador inhalan el **aerosol** de los cigarrillos electrónicos y lo llevan a sus pulmones. Las personas que estén cerca también inhalan este aerosol cuando el consumidor lo exhala al aire. Además, los dispositivos de cigarrillos electrónicos se pueden usar para suministrarse marihuana y otras drogas.



Fuente: CDC. Algunos cigarrillos electrónicos o vapeadores parecen cigarrillos regulares, cigarros o pipas. Otros parecen memorias USB, bolígrafos u otros artículos de uso diario. Smoking and Tobacco Use. <https://blog.contraelcancer.es/impacto-salud-vapeadores-cigarrillos-electronicos/>

Los principales riesgos para la salud identificados por exposición al aerosol de segunda mano son: aumento de crisis de asma, EPOC, neumonitis por hipersensibilidad, inflamación y estrés oxidativo (proliferación de radicales libres). Existe riesgo de carcinogénesis en las personas que se ven expuestas a su aerosol, aunque el riesgo parece inferior al de las personas sometidas al humo ambiental de los productos tradicionales de tabaco.



Fuente: CDC. Smoking and Tobacco Use. Datos breves sobre los riesgos de los cigarrillos electrónicos para los niños, adolescentes y adultos jóvenes.

https://www.cdc.gov/tobacco/basic_information/e-cigarettes/spanish/los-riesgos-de-los-cigarrillos-electronicos-para-jovenes.html#:~:text=La%20mayor%C3%ADa%20de%20los%20cigarrillos,los%202020a%202025%20a%C3%B3nico%20pueden%20contener%20otras%20sustancias%20da%C3%B3ninas.

La ley protege a quien fuma de forma involuntaria, ya que todas las personas tienen el derecho a vivir en ambientes exentos de humo de tabaco.

- “El derecho a respirar aire no contaminado por el humo de tabaco prevalece sobre el de las personas fumadoras”, según Ley 28/2005 de Medidas Sanitarias frente al Tabaquismo.
- “En atención a la promoción y defensa de la salud, el derecho de los no fumadores prevalecerá sobre el derecho a fumar...” según Ley 6/1997, de 22 de octubre, sobre “Drogas, para la prevención, asistencia e integración social” de la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia.
- En esta ley regional, cuando se habla de tabaco, se incluyen “sus productos o labores y otros productos que imiten su composición, introduzcan o inciten al hábito de fumar a los menores de 18 años”.

Actualmente, en España, no existe una protección legal específica para los "vapeadores involuntarios" en el sentido de una ley que les permita reclamar daños o perjuicios por la exposición al vapor de los cigarrillos electrónicos. Sin embargo, hay medidas generales que protegen a la población de la exposición a sustancias nocivas en lugares públicos.

Bloque I

HOJA PARA EL PROFESORADO

ACTIVIDAD 1.6.6

La boda del tío Luis

1. El **profesorado explica** que **todas las bebidas alcohólicas contienen etanol** o alcohol etílico, que es un líquido incoloro, de olor fuerte que arde fácilmente. Se obtiene por fermentación del azúcar de las frutas y otros vegetales (uva, remolacha, patatas, etc.) o por destilación de estas (consultar *INFORMACIÓN ADICIONAL: EFECTOS DEL ALCOHOL, en la pág. 35 *Hoja para el profesorado*; y en el CUADERNO 4: INFORMACIÓN, págs. 19-29). Continúa diciendo que el alcohol forma parte de muchas bebidas como el vino, la cerveza, la sidra, la ginebra, el güisqui, etc. **Algunos efectos notorios del alcohol** en el organismo al ser ingeridos son (proyectar o anotar esta información en la pizarra):

- Irrita e inflama la garganta, el esófago, el estómago, el duodeno y el intestino delgado.
- Enlentece la actividad del cerebro, produciendo descoordinación de movimientos, disminución de los reflejos y del estado de alerta, además de somnolencia.
- Produce sensación de calor en la piel, debido a que los vasos sanguíneos se dilatan y dejan salir el calor del cuerpo de dentro hacia fuera, por lo que el cuerpo se enfriá.

2. Se divide la clase en grupos de 5 o 6 alumnos y alumnas, entre los cuales se elige a una persona que haga de portavoz. A continuación, **reparte** la *Hoja del alumnado* correspondiente a la historia de "La boda del Tío Luis". **El alumnado debe leer la historia** y el **profesorado realiza las siguientes preguntas** que serán contestadas por cada grupo.

- ¿Qué le pasa a Andrés?
- ¿Qué efectos le está produciendo la sidra que se ha tomado?
- ¿Qué partes de su cuerpo se ven dañadas por la sidra? ¿Por qué?

A continuación, se hace la **puesta en común**, donde la persona portavoz de cada grupo lee en voz alta las **conclusiones** a las que ha llegado con sus compañeros y compañeras.

3. El profesorado cierra la sesión resaltando que, en las celebraciones, ni las niñas ni los niños deben tomar bebidas con alcohol, ni siquiera cuando se las ofrezcan los adultos, porque son más perjudiciales para los menores de edad cuyo organismo se está desarrollando.

(También puede consultar el CUADERNO 4: INFORMACIÓN, pág. 9 *Educación para la salud y prevención de adicciones*).

| TIEMPO | MATERIALES | ASIGNATURAS |
|------------|---|---|
| 30 minutos | Hoja para el alumnado Lápiz Pizarra | 5º Lengua Castellana y Literatura - Religión - Ciencias de la Naturaleza - Religión 6º Lengua Castellana y Literatura - Ciencias de la Naturaleza - Religión |

Bloque I

HOJA PARA EL ALUMNADO

ACTIVIDAD 1.6.6

La boda del tío Luis

El 7 de septiembre del año pasado, Andrés acudió con toda la familia a la boda de su tío Luis. En el banquete estuvieron comiendo panecillos rellenos, jamón y queso, patatas fritas,... y la tarta especial para los novios.

Durante toda la tarde, estuvieron jugando y corriendo por los jardines que rodeaban al restaurante y Andrés, cuando tenía sed, como los demás niños y niñas, tomaba agua, zumos y refrescos; pero él, además, bebía algún que otro vaso de sidra.

Al rato Andrés comenzó a sentirse mal, estaba colorado, cansado y mareado. De pronto empezó a decir que le dolía el estómago y vomitó. Sus padres lo llevaron al médico para ver que le pasaba.

¿Qué le pasa a Andrés?:

¿Qué efectos le está produciendo la sidra que se ha tomado?:

¿Qué partes de su cuerpo se ven dañadas por la sidra? ¿Por qué?:



Bloque I

ACTIVIDAD 1.6.6

La boda del tío Luis

HOJA PARA EL PROFESORADO

(*) INFORMACIÓN ADICIONAL: EFECTOS DEL ALCOHOL

El alcohol, al contrario de lo que podría parecer, es un depresor del sistema nervioso, es decir, enlentece la actividad cerebral, a pesar de que en los momentos iniciales de la ingesta produzca euforia, que en realidad es una desinhibición de la conducta.

El alcohol es absorbido por el estómago, duodeno e intestino delgado, pudiéndose detectar en el flujo sanguíneo a los 5 minutos de ingerirlo, siendo la máxima concentración a los 30 minutos. El alcohol se elimina en un 90% por el hígado y el resto, por los pulmones, riñón y sudor.

Los efectos sobre nuestro organismo, no solo dependen de la cantidad de alcohol ingerido, sino que también dependen de distintos factores personales como la edad (los menores no deben consumirlo), el peso (más efecto a menor peso), el sexo (más efecto en la mujer), la frecuencia de consumo (cuanta más frecuencia peor), la ingesta de alimentos (si hay alimentos en el estómago, el alcohol pasa más despacio a la sangre), la combinación con otras drogas, la tolerancia adquirida (si se bebe con frecuencia, se necesita más cantidad para obtener efectos), etc.

Se han descrito múltiples efectos físicos y psicológicos tanto a corto como a largo plazo que se recogen de forma resumida:

| EFECTOS | | |
|----------------------|--|---|
| | Sobre el organismo | Sobre el comportamiento |
| A corto plazo | <ul style="list-style-type: none"> • Falta de apetito, náuseas, diuresis. • Visión borrosa, mareos, pérdida de reflejos. • Trastornos de visión, equilibrio o habla. ▪ Intoxicación aguda: somnolencia profunda, amodorramiento, incapacidad para articular palabras o coordinar movimientos. ▪ Como etílico: sobredosis de alcohol, con pérdida de conciencia que puede llevar a la muerte por parada cardiorrespiratoria. | <ul style="list-style-type: none"> • Desinhibición en las relaciones sociales, euforia, verborrea. • Impulsividad, cambios bruscos de humor. • Irritabilidad, conducta violenta o inadecuada • Tendencia a la tristeza, suspicacia. • Dificultades para coordinar movimientos y conducir. |
| A largo plazo | <ul style="list-style-type: none"> • “Cara alcohólica”: ojos, nariz y pómulos enrojecidos, pelo escaso y fino. • En el aparato digestivo: úlcera gastroduodenal, gastritis, esofagitis, diarrea, hepatitis, cirrosis hepática, cáncer de hígado, desnutrición. • Encefalopatías, polineuritis. • Miocardiopatía. • Dependencia física intensa. | <ul style="list-style-type: none"> • Pérdida de memoria, dificultades cognitivas. • Demencia alcohólica, alucinaciones, delirios, depresión. • Disminución del rendimiento laboral, aumento de la accidentabilidad. • Perturbación grave de las relaciones sociales y familiares. • Exhibicionismo. • Mayor porcentaje de suicidio. |

Bloque I

HOJA PARA EL PROFESORADO

ACTIVIDAD 1.7.7**Mensajes sobre el tabaco**

1. El **profesorado recuerda** que todos los componentes del tabaco tienen efectos perjudiciales en el organismo: **nicotina, alquitranes, monóxido de carbono e irritantes** (visto en Actividad 1.1.1. págs. 20-21) (**consultar INFORMACIÓN ADICIONAL: EL TABACO, en Hoja para el profesorado** pág. 38 y en el **CUADERNO 4: INFORMACIÓN SOBRE EL TABACO**, pág. 33) y **escribe en la pizarra** algunos de los efectos de esta droga:

Efectos en personas que están **empezando a fumar**:

- **Dolor de cabeza** y embotamiento que entorpece el aprendizaje.
- Al hacer deporte produce **dificultad para respirar al correr** y se resiste menos.
- **Irritación de mucosas de nariz, garganta, pulmones y en ojos** (conjuntivitis) en ambientes cerrados.
- **Aumento de catarros** de repetición y de **tos**.
- **Mal aliento y mal olor corporal**.
- **Manchas amarillentas en los dientes**, más infecciones y caries, manchas en **uñas y dedos**.
- Mayor riesgo de **padecer acné** (granos en la cara por acumulación de grasa).
- **Taquicardia** y aumento de la tensión arterial.
- Falta de apetito y **cansancio**.
- Puede producir **disminución del crecimiento** y en las chicas puede alterar la forma y el tamaño de las mamas.
- **Y riesgo de dependencia intensa**: necesidad de seguir fumando aunque sepa que es perjudicial.

Efectos del tabaco **a largo plazo** en personas fumadoras durante años:

- **Arrugas prematuras en torno a boca y ojos** (envejecimiento de la piel).
- Riesgo de **caída del pelo**.
- **Disminución del gusto y del olfato**.
- **Enfermedades respiratorias infantiles** (cuando las menores son "fumadores involuntarios").
- Bronquitis (y otras enfermedades respiratorias como EPOC -Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica-).
- **Cáncer de pulmón, y de vejiga, garganta, estomago, colon, etc.**
- Riesgo de **infartos** de miocardio y cerebral (y otras enfermedades cardiovasculares).
- Envejecimiento precoz, mayor riesgo de diabetes, osteoporosis, etc.
- **Disminución del peso del recién nacido de madre que fuma durante el embarazo**.

2. A continuación, el profesorado **divide la clase en grupos** de 4 o 5 alumnos y alumnas y entrega a cada grupo la **Hoja del alumnado** que contiene algunos mensajes que aparecen en las cajetillas* de tabaco, en las que se advierte sobre los peligros de fumar. Cada grupo debe relacionar todos los mensajes de las cajetillas con los efectos que el profesorado ha proyectado o anotado en la pizarra.

3. El profesorado verifica las propuestas de los grupos y **resume la COGNICIÓN (sin ser alarmista), aclarando siempre en el cierre, que es mejor no fumar que fumar.**

*Mensajes obtenidos del Anexo del Real Decreto 1079/2002 de 18 de octubre, regulador de los contenidos de nicotina, alquitrán y monóxido de carbono de los cigarrillos, el etiquetado de los productos del tabaco, y de medidas relativas a ingredientes y denominaciones de los productos del tabaco, (<https://www.boe.es/buscar/doc.php?id=BOE-A-2002-20273>), así como de las indicaciones de 2015 de la Comisión Europea (https://ec.europa.eu/health/system/files/2017-04/healthwarnings_spain_0.pdf) y la normativa vigente actualmente: Real Decreto 579/2017, de 9 de junio, por el que se regulan determinados aspectos relativos a la fabricación, presentación y comercialización de los productos del tabaco y los productos relacionados <https://www.boe.es/buscar/doc.php?id=BOE-A-2017-6585>

| TIEMPO | MATERIALES | ASIGNATURAS |
|------------|--|--|
| 45 minutos | Hoja y lápiz para el alumnado Pizarra | 5º Lengua Castellana y Literatura - Ciencias de la Naturaleza - Educación Física - Profundización Educativa 6º Lengua Castellana y Literatura - Ciencias de la Naturaleza - Educación Física- Conocimiento Aplicado |

Bloque I

ACTIVIDAD 1.7.7

Mensajes sobre el tabaco



SU HUMO ES MALO PARA SUS HIJOS/AS,
AMIGOS/AS Y FAMILIARES



FUMAR DURANTE EL EMBARAZO
PERJUDICA LA SALUD DE SU HIJO/A



FUMAR DAÑA LOS PULMONES



DEJAR DE FUMAR REDUCE EL RIESGO DE
ENFERMEDADES MORTALES DEL
CORAZÓN



FUMAR DAÑA LOS DIENTES
Y LAS ENCÍAS



FUMAR ES MUY ADICTIVO
NO EMPIECES A HACERLO

Deje de fumar: viva para sus seres queridos

Bloque I

HOJA PARA EL PROFESORADO

ACTIVIDAD 1.7.7

Mensajes sobre el tabaco

INFORMACIÓN ADICIONAL: *EL TABACO*

Actualmente es el responsable de la muerte de 700.000 ciudadanos europeos cada año. Su forma más extendida de consumo es el cigarrillo. Es la sustancia que más “fidelidad” mantiene entre sus consumidores, de forma que, comparándolo con todas las drogas, los que prueban tabaco son los que más continúan consumiéndolo. Es después del alcohol, la droga más consumida por los españoles.

El tabaco proviene de una planta de la familia de las solanáceas (*Nicotina Tabacum*), de cuyas hojas se obtienen los cigarrillos, cigarrillos puros, picadura de pipa, etc.

Sus **componentes tóxicos** más importantes son:

- **Nicotina:** Alcaloide responsable de gran parte de los efectos adictivos del tabaco. Estimula el Sistema Nervioso Central, produciendo excitación. Crea una intensa dependencia física que la caracteriza como una droga capaz de producir síndrome de abstinencia. Es un tóxico muy fuerte y su dosis letal es solo 1 mg/Kg de peso.
- **Alquitrán:** Sustancia cancerígena que inhala la persona que fuma y quienes respiran cerca, sobre todo en ambientes cerrados. Distintos tipos de tabaco presentan distintas concentraciones de alquitrán.
- **Irritantes:** Tóxicos que producen la irritación del sistema respiratorio ocasionado por el consumo de tabaco (faringitis, mucosidad, tos, etc.). Provocan constricción bronquial, estimulan las glándulas secretoras del moco y actúan sobre los cilios de la superficie libre de las células de estas glándulas, dificultando su acción de limpieza de las partículas y microglándulas que penetran con el aire inspirado.
- **Monóxido de carbono (CO₂):** Es un gas extremadamente tóxico que se produce al quemarse el tabaco y el papel que envuelve al cigarrillo.

Por efecto de estos componentes, el tabaquismo es la principal causa prevenible de enfermedad y muerte prematura. Las investigaciones lo asocian a una gran cantidad de enfermedades, incluso sobre la persona que fuma de forma “pasiva o involuntaria” al estar expuesta al humo.

Además de la propia dependencia física y psicológica, se describen, como principales **efectos a corto plazo**, la taquicardia y el aumento de la presión arterial, tos, catarros de repetición, dolores de cabeza y disminución del rendimiento deportivo. Y a largo plazo, la fatiga, los problemas de memoria, merma en los sentidos del olfato y el gusto, color amarillento de manos y dientes, faringitis, laringitis, expectoraciones nocturnas, disminución del rendimiento deportivo, etc.

Por otro lado, **a largo plazo** se relacionan con el tabaquismo enfermedades como bronquitis y enfisemas pulmonares, cáncer como el de pulmón, de boca, laringe, estómago, esófago, hígado, páncreas, cuello de útero, colon y recto, riñón y vejiga; también con cardiopatías como anginas de pecho e infarto de miocardio.

Bloque I

HOJA PARA EL PROFESORADO

ACTIVIDAD 1.8.8

Percepción de riesgos

1. El/la docente explica lo que entendemos por **riesgos permitidos** y no permitidos. Los primeros hacen referencia a **conductas con un grado mínimo de peligrosidad hacia uno mismo y hacia los demás, son controlables individualmente y no incumplen la ley**, como por ejemplo, conducir una moto con carné. Los segundos hacen referencia a **riesgos perjudiciales para la salud, por lo que las leyes nos protegen de ellos**, por ejemplo, conducir una moto sin casco supone un grave riesgo si hay un accidente (muerte, quedar paralítico,... además de una multa por parte de la policía).

2. A continuación **se divide la clase en grupos** de 6 alumnos y alumnas y se reparten las tarjetas de tal forma que haya dos grupos que trabajen la misma tarjeta. En cada una de ellas aparece una chica o un chico de su edad que se enfrenta a una situación de riesgo. El grupo debe **valorar si el riesgo es permitido o no permitido y explicar por qué** se coloca en una categoría o en otra (pueden anotar estas explicaciones).

3. Una vez que el grupo ha valorado la situación de riesgo de su tarjeta, debe **reunirse con el otro grupo que lleva la misma tarjeta** y poner en común lo que han hablado. A continuación, el profesorado divide la pizarra en tres partes para anotar y analizar los riesgos permitidos y no permitidos de las situaciones de las tarjetas.

RESPUESTAS PARA EL PROFESORADO:

| TARJETA | RIESGOS PERMITIDOS | RIESGOS NO PERMITIDOS |
|---------|---|--|
| 1 | <ul style="list-style-type: none"> Cruzar deprisa un semáforo cuando está a punto de que se ponga rojo. Conducir una moto con carné y con el casco abrochado. | <ul style="list-style-type: none"> Conducir sin casco, tanto el conductor como el que va de "paquete". Conducir sin tener carné. Saltarse los semáforos en rojo. |
| 2 | <ul style="list-style-type: none"> Beber cerveza siendo mayor de 18 años. | <ul style="list-style-type: none"> Conducir habiendo bebido más de una cerveza. Montar en coche con un/a conductor/a que haya tomado una bebida alcohólica. Incumplir el código de circulación con posibilidad de sanción o multa. Beber frecuentemente alcohol. |
| 3 | <ul style="list-style-type: none"> Tener amistades que fuman o vapean: puedes tener amistades que fuman o vapean si tú tienes claro que no quieres fumar ni vapear, porque las amistades influyen mucho. | <ul style="list-style-type: none"> Fumar siendo menor de 18 años. Vapear teniendo menos de 18 años. Saltarse las normas del centro escolar y fumar o vapear. Estar en la misma habitación cerrada que alguien que está fumando o vapeando. |

| TIEMPO | MATERIALES | ASIGNATURAS |
|------------|--|--|
| 60 minutos | Hoja y lápiz para el alumnado Pizarra | 5º Lengua Castellana y Literatura - Ciencias Sociales - Profundización Educativa - Religión 6º Lengua Castellana y Literatura - Ciencias Sociales - Conocimiento Aplicado - Valores Sociales y Cívicos - Religión |

Bloque I

HOJA PARA EL ALUMNADO

ACTIVIDAD 1.8.8 Percepción de riesgos

Debéis encontrar en el texto los riesgos permitidos y los no permitidos y explicar por qué se colocan en una categoría o en otra.

TARJETA 1

Adrián y Andrés van en una moto en dirección a la Biblioteca. Durante el trayecto han parado en todos los semáforos en “rojo” y se han saltado uno que acaba de ponerse en “ámbar”. En la esquina los llama un policía local y tienen que parar y bajar de la moto. Adrián, que es el que lleva la moto, tiene permiso de conducir y se lo enseña al policía que les dice que la documentación está correcta, pero que los tiene que multar por no llevar el casco. Andrés le contesta que él sí lo lleva puesto, a lo que el policía responde que lo lleva puesto pero no lo lleva abrochado, así que, a todos los efectos, es como si no lo llevara.



Debéis encontrar en el texto los riesgos permitidos y los no permitidos y explicar por qué se colocan en una categoría o en otra.

TARJETA 2

Ana estaba presente en la “bronca” que su madre y su padre le echaron a su hermana mayor: “¡Te hemos dicho mil veces que no bebas alcohol cuando cojas el coche ni te montes con nadie que haya bebido!”, le decían sus padres. La hermana de Ana sabía que, si alguien conducía un coche habiendo tomado bebidas con alcohol, corría peligro de tener un accidente porque fallan los reflejos, sin embargo, le dice a sus padres que solamente ha tomado tres cervezas y que pensaba que con eso podría pasar fácilmente un control de alcoholemia. Pero no fue así y la multaron, con lo que, además, le dio dos disgustos a sus padres.



Debéis encontrar en el texto los riesgos permitidos y los no permitidos y explicar por qué se colocan en una categoría o en otra.

TARJETA 3

En el colegio donde estudia Ana, existen carteles de prohibido fumar y vapear en casi todas las zonas del centro. Ana sabe que algunos compañeros y compañeras se esconden en los aseos, con las puertas cerradas, para fumar o vapear. Las normas no lo permiten y si algún docente los ve, les puede caer “una muy gorda”. El otro día pillaron a Andrés y le han abierto un expediente porque, encima, negaba que lo hubiera hecho. Dentro del colegio está claro que no se puede fumar ni vapear en ningún sitio, además, venderlos o pasárselos a alguien allí, también está prohibido.

Bloque I

HOJA PARA EL PROFESORADO

ACTIVIDAD 1.9.9**Lobo aprende lo que es Internet**

1. El profesorado inicia la actividad contando un cuento en el que el protagonista es un niño salvaje que ha sido encontrado en un bosque y ha regresado a la localidad:

Os voy a contar un cuento y cuando termine, vosotros tenéis una misión, ¡así que atentos! Había una vez un niño salvaje que se crio en el bosque entre lobos, aunque aprendió a hablar observando a las personas que veía en una aldea lejana cuando se alejaba del cuidado de la mamá loba.

Un invierno hacía mucho frío y como el niño no tenía pelo, su familia loba le propuso que fuese a la localidad a vivir porque podía morir de frío y, lo querían tanto, que preferían que se fuese con los humanos antes que verlo enfermar. Así que el niño lobo se acercó al pueblo y entabló amistad con los niños del colegio en el recreo que, al verlo desvalido y muerto de frío, le prestaron sus chaquetas y lo llevaron a ver a la maestra.

En el pueblo lo adoptó una familia sin hijos, lo llamaron Lobo en honor a la familia animal que lo había cuidado, y empezó a acudir a la escuela. Aprendía rápido y enseguida supo leer y escribir. Era un chico listo y simpático que se hizo amigo de todas las niñas y niños. Sin embargo había un problema en su educación y es que no entendía las nuevas tecnologías de la relación, la COGNICIÓN y la comunicación (Internet, los chats, los juegos online, etc.), así que la maestra propuso que los niños y niñas de clase le ayudasen: **organizaros en grupos de 5 o 6, coged papel y lápiz y escribid una carta para Lobo en la que le expliquéis qué es Internet**, esa es vuestra misión ahora.

2. El/La maestro/a **anota estas cuestiones en la pizarra** y les indica que expliquen lo que es Internet, incluyendo en la carta algunos ejemplos para que Lobo lo pueda entender mejor:

- ¿Qué es Internet?
- ¿Para qué sirve?
- ¿Cómo funciona?
- ¿Qué beneficios proporciona su uso?
- ¿Qué riesgo conlleva utilizarlo?

El profesorado pide a cada grupo que lea su carta; al terminar las lecturas, va anotando en su sitio en la pizarra las diferentes explicaciones. Con el resumen de todas las cartas que ayudan a definir Internet, el profesorado señala los aspectos más importantes de la definición (*) **consultar la Hoja para el profesorado, pág. 42 INFORMACIÓN ADICIONAL: AYUDAR A DEFINIR INTERNET**.

3. A continuación, **pide un voluntario o voluntaria, para que explique a Lobo los riesgos de utilizar Internet** atendiendo al **resumen** de la pizarra. Después, la clase comenta esos riesgos poniendo ejemplos, y **el profesorado cierra** resaltando que todos deben de tener en cuenta estos riesgos al utilizar Internet y **cuidarse entre ellos** no haciendo un uso inadecuado.

| TIEMPO | MATERIALES | ASIGNATURAS |
|------------|------------------------|---|
| 60 minutos | Pizarra, lápiz y papel | 5º Lengua Castellana y Literatura - Profundización Educativa- Religión 6º Lengua Castellana y Literatura - Conocimiento Aplicado - Valores Sociales y Cívicos - Religión |

Bloque I

HOJA PARA EL PROFESORADO

ACTIVIDAD 1.9.9 Lobo aprende lo que es Internet

(*) INFORMACIÓN ADICIONAL: AYUDAR A DEFINIR INTERNET

¿Qué es Internet? Internet es una gran red (como una telaraña) que conecta a nivel mundial dispositivos de comunicación como son ordenadores, teléfonos móviles, tabletas, etc. Están unidos bien por un cable muy largo que incluso pasa por debajo del mar, a través de conexiones telefónicas, ondas, etc. Usándolo se puede llegar desde cualquiera de estos dispositivos tecnológicos a otros. La red de Internet se llama World Wide Web, que significa en inglés gran telaraña mundial. Por eso, cuando abrimos una página en el navegador casi siempre empieza por WWW.

¿Para qué sirve? Para intercambiar COGNICIÓN entre los distintos dispositivos (ordenadores, teléfonos móviles, tabletas, etc.). Esto se hace en forma de mensajes en el correo electrónico, mirando las páginas que otros han incluido, etc. Al estar unidos en red, se pueden comunicar porque utilizan un lenguaje común (que se llama "TCP/IP"), que son unas normas que nos dicen como tienen que viajar los datos por la red. Si no usaran el mismo lenguaje o las mismas normas, no podrían comunicarse ni intercambiar COGNICIÓN.

¿Cómo funciona? Imaginemos que tenemos un ordenador y queremos conectarnos a esa gran red llamada Internet. Vuestro padre o madre tendrá que ponerse en contacto con alguna de las empresas que facilitan la conexión a esa red y contratar y pagar el servicio para que nos conecten a Internet. La empresa, lo primero que hace, es asignar a nuestro ordenador un número dentro de la red. Este número es como el nombre, apellidos y dirección de nuestro ordenador dentro de la red, es decir, no puede haber otro ordenador dentro de la red que tenga el mismo número. A esta dirección de nuestro ordenador se la llama "IP". Gracias a esa IP única que tiene cada ordenador conectado a la red de Internet, se pueden identificar y comunicar los ordenadores unos con otros sin confusiones ni errores. Es igual que la dirección postal, con el nombre y los datos de nuestra calle y del piso donde vivimos. Nos llegan las cartas que trae el cartero porque estos datos no los tiene nadie en el mundo y por eso no se confunde el cartero, porque no hay dos iguales. Al igual que la dirección postal es única, la IP de tu ordenador dentro de la red de Internet también lo es, así no habrá confusiones y no te llegará COGNICIÓN que no es para ti.

¿Qué beneficios proporciona su uso? Internet proporciona infinidad de servicios que facilitan la vida y la conexión entre personas. Los principales servicios que ofrece Internet son los siguientes:

- ✓ **Páginas Web:** son "documentos" que quedan publicados en la red y que están enriquecidos con multitud de formatos como texto, imagen, sonido, video, etc., además, pueden tener enlaces (vínculos o hipervínculos) a otros sitios diferentes.
- ✓ **Correo Electrónico:** este servicio permite enviar y/o recibir documentos de texto e imágenes, sonido, etc. Para enviar un correo hay que especificar la dirección del destinatario y del remitente, (por ejemplo xxx@aaa.bbb) la primera parte de la dirección del correo electrónico es el nombre del correo particular y la segunda (después de la arroba) es el servicio que lo envía.
- ✓ **Telefonía IP:** permite tener una conversación por vía telefónica a través del ordenador; y si tienes una cámara instalada en el ordenador, también te puede ver quien recibe la llamada. Los más famosos son Skype o Zoom.
- ✓ **Redes P2P:** permite comunicarse dos ordenadores directamente, uno de ellos cede el archivo y el otro lo recibe. La red más famosa P2P es Emule, usada por mucha gente para bajar películas, documentos, etc.
- ✓ **Mensajería instantánea:** permite comunicarse en tiempo real enviando textos a dos o más personas.
- ✓ **Videoconferencia:** comunicación a distancia entre dos o más personas, que pueden verse y oírse a través de la red de Internet. Es como estar en clase pero separados unos de otros.
- ✓ **Redes sociales:** servicio de la sociedad de la COGNICIÓN que ofrece a los usuarios una plataforma de comunicación a través de Internet para que estos generen un perfil con sus datos personales, facilitando la creación de comunidades con base en criterios comunes y permitiendo la comunicación de sus usuarios, de modo que pueden interactuar mediante mensajes, compartir COGNICIÓN, imágenes o videos, permitiendo que estas publicaciones sean accesibles de forma inmediata para todos los usuarios de su grupo. Este sistema de funcionamiento implica una respuesta rápida e inmediata.

¿Qué riesgo conlleva utilizar Internet? Los riesgos para los niños y niñas pueden ser:

- **Los propios del uso de un medio digital** (con la impunidad con la que se puede acceder a las víctimas) que puede dañar la reputación, producir acceso y difusión de COGNICIÓN personal, padecer ciberacoso, facilitar encuentros con extraños, etc. Algunos de ellos son los siguientes:

Ciberacoso o “ciberbuying”: se refiere al acoso de una o varias personas a otra, de forma constante, utilizando como herramientas las redes sociales, foros, blogs, mensajería instantánea, correos electrónicos, juegos online, WhatsApp, grupos cerrados, etc. Normalmente se presenta en niños y niñas o jóvenes de la misma edad y se caracteriza por que son constantemente acechados/as y humillados/as en esos medios, mediante distribución de fotos reales o manipuladas, en todo caso no autorizadas, suplantación de identidad, etc. Su fin es denigrar a esa persona. Afecta a los derechos, a la honra y a la reputación de la persona acosada. Las personas que lo sufren suelen mostrar problemas de adaptación escolar y social, problemas de rendimiento escolar, autoestima altamente dañada, miedo, angustia, ataques de ansiedad y, en casos de máxima gravedad, intentos de suicidio. Desde el punto de vista psicológico, la víctima se puede sentir incapaz de salir del acoso, llegando a creer que es su culpa y que merece las humillaciones de sus agresores.

“Grooming”: es el acecho con fines sexuales, a través de las TIC, de adultos a menores. Con engaños mantienen conversaciones online con menores y los convencen para que les envíen fotos con contenidos eróticos para, posteriormente, amenazarlos y exigir un encuentro real que podría terminar en violación. Pederastas y pedófilos se crean perfiles falsos en los que incluyen como imagen del perfil dibujos, fotos falsas, etc., ya que se igualan en edad a la víctima para establecer una falsa relación de amistad, inicialmente para que lo agreguen en la red social del menor; una vez que lo obtiene (estar incluido, fotos íntimas, etc.) inicia el chantaje constante en el que el/la menor no lo cuenta a los adultos por temor, con el riesgo de que pueda acceder a las peticiones.

“Sexting”: envío de contenidos de tipo sexual a otra persona, que puede ser conocida o desconocida, a través de dispositivos móviles (chat, correo electrónico) en formato de imágenes o videos que generalmente han sido producidos por el propio sujeto. Es una práctica que se está dando entre adolescentes y jóvenes que no tienen en cuenta las consecuencias presentes y futuras de no cuidar su privacidad. Con ello pretenden llamar la atención. Después, suelen ser recopiladas por redes de pornografía infantil e incluidas en sus catálogos para su difusión, práctica que se ha masificado por internet.

- **Los relacionados con adicciones** (en los juegos en Red). Algunos son:

“Phubbing”: es la acción de ignorar la presencia de las personas que nos rodean (con el ninguneo o menosprecio que eso supone), para centrarse en los dispositivos tecnológicos como el móvil, la tableta, el ordenador, etc. Constituye un hábito muy descortés que revela poca educación y respeto por quienes tenemos al lado.

Ludopatía: o juego patológico, es un trastorno mental en el que la persona se ve obligada, por una urgencia psicológica incontrolable, a jugar y apostar con dinero de forma persistente y progresiva, afectando de forma negativa a la vida personal, familiar, educativa y laboral. Las apuestas pueden ser presenciales o bien online.

“Vamping”: comportamiento nocturno de los menores que aprovechan las horas en las que están en la cama para seguir conectados a las redes sociales, acortando las horas de descanso con el consiguiente cansancio al día siguiente. Se convierten en “vampiros” porque se espabilan de noche para su vida digital, estando durante el día sin energía.

Nomofobia: fobia a estar sin el teléfono móvil. Este problema va ligado al desorden por adicción a Internet, que implica un uso compulsivo y sin control de la red. Se presenta con angustia, nerviosismo e incluso ansiedad de la persona ante la sola idea de verse sin su móvil, por lo que, normalmente, lo dejará siempre encendido y cerca de él y estará pendiente de atender todas las notificaciones.

TOMA DE DECISIONES
RESPONSABLE:
resolución de problemas y
análisis de publicidad



ACTIVIDADES DEL BLOQUE II



Bloque II. TOMA DE DECISIONES RESPONSABLE: objetivos, contenidos y actividades

Objetivos del Bloque II:

- Favorecer una toma de decisiones responsables.
- Valorar las consecuencias futuras de las propias decisiones.
- Promover el respeto a las decisiones y libertad de las otras personas.
- Desarrollar habilidades para seguir las etapas del proceso de toma de decisiones y resolución de problemas.
- Analizar y criticar los mensajes de la publicidad.
- Favorecer el desarrollo de un comportamiento responsable en el ámbito virtual.

Contenidos del Bloque II:

- ✓ La importancia de tomar decisiones responsables relacionándolas con el consumo de alcohol, vapeador y tabaco, y TIC.
- ✓ Las consecuencias de tomar decisiones que afectan a la salud.
- ✓ El respeto a las decisiones de los demás.
- ✓ Las decisiones sobre el consumo de drogas legales suelen estar influidas por los mensajes publicitarios que incitan a su consumo.
- ✓ Cuando se toman decisiones responsables sobre el uso de internet, el/la menor se protege en el presente y en el futuro.

Actividades del Bloque II:

| | | |
|------------------|--------------------------------|---------|
| Actividad 2.1.10 | DECISIONES FÁCILES Y DIFÍCILES | Pág. 46 |
| Actividad 2.2.11 | FIESTA DE CUMPLEAÑOS | Pág. 48 |
| Actividad 2.3.12 | TOMANDO DECISIONES SALUDABLES | Pág. 50 |
| Actividad 2.4.13 | ENTENDER LOS ANUNCIOS | Pág. 52 |
| Actividad 2.5.14 | LA PUBLICIDAD | Pág. 53 |
| Actividad 2.6.15 | VENDO SALUD | Pág. 55 |
| Actividad 2.7.16 | PROTEJO MI IDENTIDAD DIGITAL | Pág. 57 |

Bloque II

HOJA PARA EL PROFESORADO

ACTIVIDAD 2.1.10

Decisiones fáciles y difíciles

1. El profesorado explica lo que es tomar una decisión, sobre una situación concreta: A lo largo del día tomamos muchas decisiones, por ejemplo cuando elijo qué ropa me pongo hoy, qué libros me llevo a clase, ¿voy a ir a jugar esta tarde después de hacer los deberes?, etc. En este momento, el profesorado **pide al alumnado que digan decisiones que toman habitualmente** a lo largo del día. Después explicará que **algunas decisiones son fáciles de tomar y otras son difíciles**, dependiendo de las circunstancias de cada persona, por ejemplo, elegir entre un chicle de menta o fresa no entraña dificultad, pero decidir qué amigo o amiga no invito a mi cumpleaños porque todos no caben en casa, puede ser más complicado porque, a lo mejor, quien no venga se enfada conmigo; también puede ser difícil decidir usar o no un vapeador si un amigo o amiga me invita.

2. A continuación el profesorado **explica que**, para tomar bien una decisión, **existen “Seis pasos fundamentales de la toma de decisiones”** y los proyecta o anota resumidos en la pizarra:

- **Paso 1: Defino el problema** o la decisión que debo tomar.
- **Paso 2: Busco COGNICIÓN**: ¿Qué necesito saber antes de tomar una decisión? Debo conocer diferentes opiniones, etc.
- **Paso 3: Identifico alternativas**: ¿Cuántos caminos puedo tomar? ¿Cuántas soluciones diferentes existen?
- **Paso 4: Pienso en las consecuencias** y resultados: tengo que pensar si la alternativa escogida es buena o mala, si me afecta a mí solamente o a mis amistades, a mi familia, etc.
- **Paso 5: Escojo la alternativa con mejores resultados** y menos consecuencias negativas.
- **Paso 6: Analizo la decisión tomada**: ¿Estoy contento con ella? ¿Qué he aprendido?

3. A continuación, el profesorado **divide la clase en grupos** de 3 o 4 niños y niñas y entrega la *Hoja para el alumnado* a cada grupo: deben **escribir las decisiones fáciles y difíciles** con las que se encuentren en el día a día. Después **un portavoz por grupo las comparte** con el resto (el profesorado las anota en dos columnas, como en la *Hoja del alumnado*) y **explica** por qué les costó tomar una decisión en las situaciones difíciles.

4. Tras la exposición de los grupos, el profesorado **concluye**: al tomar decisiones hay que tener en cuenta las consecuencias de lo que elegimos...

| TIEMPO | MATERIALES | ASIGNATURAS |
|------------|--|--|
| 30 minutos | Pizarra Hoja del alumnado para cada grupo Bolígrafos | 5º Lengua Castellana y Literatura - Matemáticas - Profundización Educativa - Religión 6º Lengua Castellana y Literatura - Matemáticas - Valores Sociales y Cívicos - Religión |

Bloque II

HOJA PARA EL ALUMNADO

ACTIVIDAD 2.1.10

Decisiones fáciles y difíciles

Anotad las decisiones fáciles y las difíciles que encuentres habitualmente:

| DECISIONES FÁCILES | DECISIONES DIFÍCILES |
|--------------------|----------------------|
| 1. _____ _____ | 1. _____ _____ |
| 2. _____ _____ | 2. _____ _____ |
| 3. _____ _____ | 3. _____ _____ |
| 4. _____ _____ | 4. _____ _____ |

¿Por qué os costó tomar una decisión en las situaciones difíciles?:

Bloque II

HOJA PARA EL PROFESORADO

ACTIVIDAD 2.2.11

Fiesta de cumpleaños

1. El profesorado **propone** en clase un ejercicio de toma de decisiones a realizar por toda la clase. **Debe recordar los “6 pasos fundamentales de tomar una decisión” y tenerlos expuestos** en algún lugar de la clase (pizarra, tablón de anuncios, etc.).

2. A continuación el profesorado **plantea la siguiente cuestión:**

Organización de la fiesta de cumpleaños

- Vamos a organizar la fiesta de cumpleaños de Ana.
- Ana quiere invitar a su cumpleaños a toda la clase, pero su madre le ha dicho que debe decidir a qué amistades quiere invitar, pues toda la clase no cabe en el comedor de casa.
- ¿Qué puede hacer Ana para solucionar este problema?

3. El profesorado indica que **deben seguir los 6 pasos** expuestos y **tomar la decisión individualmente**. Deja un tiempo para ello, pasando entre las mesas del alumnado para ayudarles a seguir los seis pasos.

4. Después, el profesorado pide a diferentes alumnos y alumnas **que expongan los pasos que han seguido y la alternativa que han escogido**. Finalmente **los compara con los pasos y decisiones correctas** que a continuación se expone que puede poner en la pizarra (consultar Hoja para el profesorado, pág. 49).

| TIEMPO | MATERIALES | ASIGNATURAS |
|------------|-------------------------------------|--|
| 30 minutos | Hoja para el alumnado y bolígrafos. | 5º Lengua Castellana y Literatura - Matemáticas - Profundización Educativa – Religión 6º Lengua Castellana y Literatura - Matemáticas - Valores Sociales y Cívicos – Religión |

ACTIVIDAD 2.2.11 (Continuación)

Fiesta de cumpleaños

6 PASOS FUNDAMENTALES PARA TOMAR UNA DECISIÓN

Paso 1 Definir el problema: ¿A quién va a invitar Ana?

Paso 2 Buscar COGNICIÓN:

1. ¿Quién quiere ir a su cumpleaños?
2. ¿Cuántos pueden acudir a su casa?
3. ¿Quién quiere Ana que vaya a su fiesta?

Paso 3 Identificar alternativas:

- 1^a. Invita a todos los que ella quiere, sin hacer caso a su madre.
- 2^a. Invita al número de amigos y amigas permitido por su madre, eligiendo quién puede ir. Explica a sus amigos y amigas que su madre solamente le permite que asistan un número razonable de niños y niñas, porque no caben en el salón.
- 3^a. Suspende su cumpleaños porque se ha enfadado con su madre.

Paso 4 Pensar las consecuencias:

1. Si toma la 1^a decisión, la consecuencia es que su madre se enfada y la deja sin salir con sus amistades.
2. Si toma la 2^a decisión, algunas de sus amistades se enfadan por no poder asistir y luego no la invitan a otros cumpleaños, pero otros no se enfadan, su madre tampoco se enfada y Ana celebra la fiesta.
3. Si toma la 3^a decisión, se enfada Ana, su madre, y sus amistades porque no hay fiesta. Puede que no la inviten a otros cumpleaños.

Paso 5 Escoger la alternativa: (Volver al paso 3 donde están las alternativas): la decisión más acertada por sus consecuencias menos negativas es la decisión nº 2: “Invita al número de amigos que su madre dice, eligiendo quien debe ir y explica a sus amigos y amigas que su madre solo le permite que asistan un número razonable porque todos no caben en la casa”.

Paso 6 Analizar la decisión: Después de haber tomado esta decisión y haber realizado la fiesta, Ana valora si se ha sentido contenta con el resultado y si ha aprendido a tomar una decisión.

ACTIVIDAD 2.3.12

Tomando decisiones saludables

- 1.** El profesorado **divide la clase en grupos** de 4 o 5 estudiantes, entre los cuales deben elegir portavoz y secretario/a. A continuación **presenta tres situaciones** en las que Alex, el protagonista de la historia, **debe decidir qué alternativa escoge para tomar una decisión responsable y saludable**.

- 2.** A cada grupo **entrega una ficha con una situación concreta**. Tras leerla el grupo, deben escribir qué alternativas posibles existen, elegir la más adecuada y explicar por qué han elegido esa opción y no otra, aplicando el sistema de los “**6 pasos fundamentales para tomar una decisión**” (proyectados en la pizarra). El profesorado insistirá en que **la opción más saludable es la que debe ser elegida**.

- 3. Cada grupo expone** el análisis de su historia y las alternativas que tiene Alex para resolver cada situación, argumentándolas. El profesorado **irá clarificando** las alternativas que elige cada grupo, resaltando la **importancia de tomar decisiones saludables**.

| TIEMPO | MATERIALES | ASIGNATURAS |
|------------|---|--|
| 60 minutos | Fichas recortadas de la Hoja para el alumnado, lápiz y papel. | <p>5º Ciencias de la Naturaleza - Educación Física - Lengua Castellana y Literatura - Matemáticas - Religión</p> <p>6º Ciencias de la Naturaleza - Educación Física - Lengua Castellana y Literatura - Matemáticas - Valores Sociales y Cívicos - Religión</p> |



Bloque II

HOJA PARA EL ALUMNADO

ACTIVIDAD 2.3.12 Tomando decisiones saludables



Leed atentamente la situación que se os ha asignado y resolved el problema siguiendo los “6 pasos fundamentales para la toma de decisiones”, tomando la decisión más saludable

SITUACIÓN 1: Alex se marcha el fin de semana al pueblo de sus padres. El grupo de amigos y amigas decide dar una vuelta en bicicleta. Alex coge la bici de su casa y, al despedirse de su madre, ésta le dice que no debe ir por la zona de las vías del tren ya que esto es muy peligroso porque pasan trenes a gran velocidad. La pandilla da una vuelta por el pueblo y, de pronto, disponen dirigirse hacia las vías del tren. ¿Qué decide hacer Alex?, ¿sigue las indicaciones de su madre o va con el grupo a las vías?



Leed atentamente la situación que se os ha asignado y resolved el problema siguiendo los “6 pasos fundamentales para la toma de decisiones” ”, tomando la decisión más saludable

SITUACIÓN 2: El sábado por la tarde al salir del cine, Alex y Juan fueron de vuelta a casa. Por el camino encontraron a un antiguo compañero de clase de Juan que los invitó a tomar refrescos y a probar un “vapeador” de esos que echan mucho vapor. Juan dijo que estaba de acuerdo, pero Alex no lo tenía claro; no le apetecía nada empezar a “vapear”, sabiendo que es perjudicial como el tabaco. ¿Qué puede hacer Alex para que no le digan que es un “miedica” y, a la vez, no quedar mal con estos amigos?



Leed atentamente la situación que se os ha asignado y resolved el problema siguiendo los “6 pasos fundamentales para la toma de decisiones” ”, tomando la decisión más saludable

SITUACIÓN 3: Alex ve en el recreo de su colegio que algunos alumnos mayores beben cervezas a escondidas y le ofrecen a otros más pequeños. Alex no sabe lo que hacer, si decírselo a sus padres (porque estos se preocuparán) o decírselo a alguna profesora o profesor (pero tiene miedo de que los alumnos mayores tomen represalias contra él) o no decir nada a nadie. ¿Qué alternativas tiene Alex?, según vuestra opinión, ¿qué es lo que decide?

Bloque II

HOJA PARA EL PROFESORADO

ACTIVIDAD 2.4.13

Entender los anuncios

1. El profesorado **selecciona algunos anuncios** actuales **de bebidas alcohólicas, vapeadores y juegos de apuestas** que aparecen en televisión o en Internet y los proyectará o imprimirá para mostrarlos a la clase.

2. A continuación **divide la clase en grupos de 4 o 5** alumnos y alumnas, eligiendo portavoz. Les da la consigna de **agrupar los anuncios según los mensajes asociados al producto anunciado**, y los anota en la pizarra:

PRACTICAR ALGÚN DEPORTE:

POR QUE ESO TIENE LOS VALORES DE SER SALUDABLE, COMPAÑERISMO, SER FAMOSO, ETC.

TENER BUENAS RELACIONES SOCIALES:

HACER MÁS AMISTADES, LIGAR MÁS, TRIUNFAR, ETC.

USO DEL TIEMPO LIBRE:

DIVERTIRSE MÁS, HACER COSAS DIFERENTES U ORIGINALES, ETC.

SER COMO LOS PERSONAJES FAMOSOS QUE ANUNCIAN EL PRODUCTO:

FUTBOLISTAS, CORREDORES DE MOTOS Y COCHES, ACTORES, CANTANTES, INFLUENCERS, ETC.

EL FOMENTO DE VALORES SOCIALES:

LA SOLIDARIDAD, EL CUIDADO DEL MEDIO AMBIENTE, PERTENECER A GRUPOS O ASOCIACIONES, ETC.

3. Conforme vea el profesorado que han terminado (máximo 10'), pide que **expongan sus propuestas y que expliquen la relación** que hayan encontrado **entre el producto que se anuncia y los mensajes** que hay asociados. A continuación, el **profesorado les ayudará a reflexionar preguntando** a los grupos:

- ¿Qué relación real hay entre el producto que se anuncia (bebidas con alcohol, cigarrillo electrónico o vapeador, apuestas deportivas) y los mensajes que trasmiten (deporte, amigos, diversión, ser original, ser famoso, ser solidario, etc.)?
- ¿Usar el producto produce efectivamente ese efecto?
- ¿Qué efectos reales produce el producto que quieren vender?
- ¿Para qué sirven los anuncios publicitarios?

4. Conclusión: que entiendan que la finalidad de la publicidad es la venta o utilización del producto anunciado, y **cómo la publicidad puede ser engañosa para conseguirlo**, al asociar el producto que quieren vender a mensajes muy positivos pero cuya consecuencia no es veraz, ni saludable, ni tiene valores auténticos, etc.

| TIEMPO | MATERIALES | ASIGNATURAS |
|------------|---|---|
| 60 minutos | Anuncios de bebidas alcohólicas, cigarrillo electrónico y/o juegos de apuestas online, proyectados o fotocopiados. Folio para cada grupo, lápices. Pizarra. | 5º Lengua Castellana y Literatura - Ciencias Sociales - Profundización Educativa - Educación Plástica y Visual - Música y Danza 6º Lengua Castellana y Literatura - Ciencias Sociales - Conocimiento Aplicado - Valores Sociales y Cívicos |

Bloque II

HOJA PARA EL PROFESORADO

ACTIVIDAD 2.5.14 **La publicidad**

1. Para esta actividad el profesorado **selecciona previamente algunos anuncios de bebidas alcohólicas, de juegos de apuestas o de cigarrillo electrónico**s que haya encontrado en televisión, Internet, prensa, etc. y los proyecta o imprime para el trabajo de los grupos de clase. El profesorado **dará a conocer cómo la publicidad muestra los aspectos positivos de un producto y esconde los negativos**. Esto se consigue a través de la **inclusión de mensajes ocultos en el anuncio**, que no se ven a simple vista. Para explicarlo **pone tres ejemplos**, uno sobre las bebidas alcohólicas, otro sobre los juegos de apuestas online y sobre vapear:

- Por ejemplo, en un **anuncio de bebidas alcohólicas**, nadie dice que es muy perjudicial para salud de los menores de edad o del bebé en las mujeres embarazadas o para conducir. Sin embargo, sí lo asocian a situaciones divertidas y agradables, como que haces más amistades, que te hace sentirte mayor, que ligas más, etc., (lo cierto es que al principio produce desinhibición, las otras consecuencias sociales no son verídicas).
- Otro ejemplo es el de las **apuestas con dinero online**: los anuncios presentan a famosos jugadores de fútbol, que todos se divierten mucho, que tienen mucho éxito social y los demás los envidian e incluso que lo normal en la vida es apostar. Sin embargo, no explican que los menores de edad no deben jugar porque perjudica su salud mental, que provoca adicción al juego y que eso es una enfermedad que hace que las personas se gasten el dinero de la familia y generan mucha tristeza a su alrededor. Todo lo contrario de lo que muestran en los anuncios.
- El último ejemplo, los **vapeadores o cigarrillos electrónicos**, en la puerta de donde los venden suelen decir que valen para dejar de fumar y les ponen muchos sabores que recuerdan helados o chicles. Lo hacen para atraer a los menores a su consumo, aunque estos no tienen que dejar de fumar tabaco, que es como se anuncian para parecer inofensivo y saludable. En realidad, muchos vapeador llevan nicotina, que produce adicción como el tabaco. No es saludable vapear, como no lo es fumar.

El profesorado deja claro que, **si en el anuncio** de un producto (como bebidas con alcohol, juego con dinero online o vapeadores), **se dijera que es perjudicial para la salud** y que produce enfermedades para toda la vida, **poca gente compraría ese producto**.

2. El profesorado **divide la clase en grupos de 4 o 5** alumnos y alumnas, reparte por grupo una *Hoja para el alumnado* y **asigna un anuncio a cada grupo para que lo analicen** (bebidas alcohólicas, cigarrillos electrónicos y juegos de apuestas online). La **consigna** es que **cada grupo debe extraer del anuncio los mensajes que lo asocian a algo positivo** y también **describir los efectos reales del producto**, argumentando lo que tiene de verdad el anuncio y lo que tiene de engañoso, respondiendo a la *Hoja para el alumnado* que verbalmente expondrá el portavoz de cada grupo tras cumplimentarla.

3. El profesorado **concluye que la publicidad de cualquier producto está pensada para que se venda** más y para que quien lo compre lo consuma; de ahí que **se asocien los productos a mensajes o situaciones positivas, obviando las consecuencias reales del producto**.

| TIEMPO | MATERIALES | ASIGNATURAS |
|------------|--|---|
| 60 minutos | Anuncios de bebidas alcohólicas, vapeador o cigarrillo electrónico y juegos de apuestas online, proyectados o fotocopiados. Una Hoja para el alumnado para cada grupo y bolígrafos. | 5º Lengua Castellana y Literatura - Ciencias Sociales - Ciencias de la Naturaleza - Profundización Educativa - Educación Plástica y Visual - Música y Danza 6º Lengua Castellana y Literatura - Ciencias Sociales - Ciencias de la Naturaleza - Conocimiento Aplicado - Educación Física - Religión - Valores Sociales y Cívicos |

Bloque II

HOJA PARA EL ALUMNADO

ACTIVIDAD 2.5.14

La publicidad

Producto anunciado: _____

¿Qué mensajes positivos aparecen asociados al producto o actividad?

¿Cuáles son los efectos reales o las consecuencias asociadas al producto o actividad? _____

¿Son verdad los mensajes positivos asociados al producto o actividad?, ¿por qué?

¿Por qué creéis que los que venden el producto intentan engañar a quien lo compra?
¿Cómo lo hacen?

Bloque II

HOJA PARA EL PROFESORADO

ACTIVIDAD 2.6.15

Vendo salud

1. El profesorado **divide la clase en parejas** y entrega la *Hoja para el alumnado* a cada una de ellas. A continuación, **explica a la clase la tarea:** cada pareja tiene que **hacer un anuncio publicitario** asignando a unas el juego de apuestas online, a otras las bebidas alcohólicas y a otras los vapeadores o cigarrillos electrónicos, **con la finalidad inversa a la publicidad**, es decir, para que la gente no los compre deben convencer a los clientes y clientas de que esos productos son **perjudiciales para la salud**.

2. Las **instrucciones para elaborar el anuncio** son las siguientes (el profesorado puede leerlas y dejarlas anotadas en la pizarra):

- **La finalidad es vender salud.** Para ello debéis hacer un anuncio para que la gente no consuma los siguientes productos porque no son sanos: bebidas alcohólicas, vapeadores o cigarrillos electrónicos y juego de apuestas online.
- **El mensaje:** incluirá las **consecuencias negativas** que tiene el producto en forma de slogans, chistes, ironía, etc.
- **La imagen:** el producto debe aparecer **poco atractivo** para el consumidor. Podéis utilizar los materiales que queráis: En forma de collage, dibujado, grabado en vídeo, etc.
- **El sonido:** Se pueden realizar tanto efectos sonoros como algún tipo de música que busque **destacar la emoción pretendida**.
- **A quién se quiere convencer:** Puede ser para otros niños y niñas, a tus padres, a tus abuelos, etc.

3. Una vez concluido el anuncio, **cada pareja explica su trabajo** a la clase. Al terminar cada exposición, el profesorado anima a **dar un aplauso** a cada pareja.

4. Para concluir el profesorado recuerda que la publicidad es engañosa en el sentido de que, lo que nos ofrecen en la mayoría de los anuncios, no suele tener relación con los efectos reales que el producto produce. **En el caso de las bebidas alcohólicas, los cigarrillo electrónico o los juegos de apuestas online, siempre perjudican la salud física y mental de los menores de edad.**

| TIEMPO | MATERIALES | ASIGNATURAS |
|------------|---|---|
| 50 minutos | Hoja para el alumnado. Lápices de colores, rotuladores, cartulinas, pegamento, móvil, etc. | 5º Lengua Castellana y Literatura - Ciencias Sociales - Ciencias de la Naturaleza - Profundización Educativa - Educación Plástica y Visual - Música y Danza 6º Lengua Castellana y Literatura - Ciencias Sociales - Ciencias de la Naturaleza - Educación Física - Conocimiento Aplicado - Religión - Valores Sociales y Cívicos |

Bloque III

HOJA PARA EL ALUMNADO

ACTIVIDAD 2.6.15

Vendo salud

ELABORA UN ANUNCIO PARA “NO CONSUMIR” EL PRODUCTO

El mensaje:

La imagen:

El sonido:

A quién se quiere convencer:

Bloque II

HOJA PARA EL PROFESORADO

ACTIVIDAD 2.7.16

Protejo mi identidad digital

1. El profesorado **pregunta a la clase ¿alguien sabe lo que es la “identidad digital”?** Espera las respuestas del alumnado (si hay alguna respuesta adecuada la utiliza en la explicación posterior), después **expone** que hoy vamos a conocer qué es la identidad digital de cada uno y, lo mismo que nosotros nos protegemos de las agresiones, también hay que **salvaguardar esta identidad virtual**, por lo que **aprenderemos a protegerla**.

2. **Divide la clase por parejas** y les entrega la *Hoja para el alumnado*, con ella van a **crear una “identidad digital” ficticia** en forma de ficha. Tendrán que cumplimentar datos inventados en base a las **explicaciones del profesorado**:

Les dice que esta identidad digital que van a inventar **no recogerá ningún dato real** de los miembros de los grupos.

La “identidad digital” es quienes somos en Internet. Es una imagen de nosotros mismos que vamos construyendo sin pensarlo mucho y **que se crea en base a nuestro comportamiento en el mundo virtual**.

Aunque a veces no le demos demasiada importancia, la identidad que vamos creando en base a nuestra presencia en el espacio virtual, **va a permanecer ahí durante mucho tiempo** (puede que incluso nunca desaparezca).

Existe una serie de elementos en Internet que son los que **contribuyen a crear la identidad digital** de cada usuario; estos son los que están en la **Hoja para el alumnado** que se ha entregado a cada grupo:

- **Nick:** nombre real o ficticio que utilizas en la red.
- **Avatar:** imagen real o ficticia, que te representa (como un personaje).
- **Publicaciones:** Mensajes que escribes, fotos que compartes, opiniones que dejas, debates que realizas, comentarios que publicas, etc.
- **Servicios que usas:** las aplicaciones que utilizas o descargas para distintas actividades facilitan información sobre las preferencias de cada persona, como las series o películas que prefieres ver, la música, lo que lees, en qué juegos participas, lo que consultas al estudiar, al comunicarte, cuando marcas que te gustan (das un like), los deportes preferidos, etc.
- **Valoraciones y mensajes que aportas:** lo que apoyas o críticas, polémicas o quejas, comentarios constructivos o desagradables, qué dicen de ti otras personas, etc.
- **Enlaces que compartes:** compartir el acceso a otros materiales, páginas o usuarios, como periódicos, noticias, información sobre actividades, etc.

3. Una vez que cada pareja ha creado su identidad digital ficticia, el profesorado **recoge todas las fichas y las mezcla**, de forma que no se sepa qué pareja ha elaborado cada una.

A continuación, **forma grupos de 4 a 6** alumnos y alumnas y les entrega más de dos fichas (hasta repartirlas todas), **dando las siguientes instrucciones**:

Cada grupo tiene que imaginar que son los Jefes de Recursos Humanos (los que deciden a quién se contrata y a quién no) de una gran empresa y tienen que hacer una **selección de personas para contratar**. Para ello, van a disponer de una ficha con la “identidad digital” encontrada en Internet. Cada grupo valorará cuál de los candidatos le parece más apropiado en base a la identidad digital que han inventado. Una vez seleccionada la ficha mejor, un portavoz de cada grupo expondrá porqué han seleccionado esa ficha y debatirán qué aspectos han tenido en cuenta para decidir al mejor candidato al revisar su identidad digital.

(*) El profesorado puede consultar [Recomendaciones para proteger nuestra identidad en Internet](#)).

4. Para **concluir**, el profesorado hace un resumen de la actividad y **explica que lo que hacemos en Internet perdura y crea una imagen digital de cada personal al alcance de cualquiera** que la busque, por lo que es conveniente reflexionar sobre la imagen que queremos que los demás tengan de nosotros/as. Que **en nuestra mano está decidir lo que hacemos en Internet** porque deja nuestra huella, por eso, debemos **respetar las normas de convivencia** y el respeto a los demás, también en el mundo virtual.

| TIEMPO | MATERIALES | ASIGNATURAS |
|---|--|---|
| 100 minutos (en dos sesiones de 50 minutos) | Una copia de la <i>Hoja para el alumnado</i> para cada pareja. Lápices de colores y bolígrafos. | 6º Lengua Castellana y Literatura - Ciencias Sociales - Conocimiento Aplicado - Valores Sociales y Cívicos - Religión |

(*) Recomendaciones para proteger la identidad en Internet:

Cuida la identidad digital que quieras ofrecer al mundo, para ello **ten en cuenta la NETIQUETA** (normas de conducta adecuada en la red):

- ✓ Todas las reglas de convivencia en la vida real, son aplicables en la Web.
- ✓ Buena educación.
- ✓ Compórtate como lo harías en la vida real.
- ✓ Respeta las normas de uso de los sitios que visitas (recomendaciones por edad, permisos de acceso, etc.).
- ✓ Respeta el tiempo y la privacidad de los demás.
- ✓ No compartas “basura” o contenidos poco apropiados.

Además de la identidad digital y de la *netiqueta*, es importante **cuidar el acceso que permites a tus datos personales**. Los datos personales son tu nombre y apellidos, tu foto, tu dirección, tu imagen, tu voz.

Es muy importante ser cuidadoso/a con el acceso que permites a tus datos, porque:

- En Internet no todo el mundo es quien dice ser.
- Siempre que alguien quiera solicitar tus datos, tienen que informarte de su uso y sus límites.
- Déjate siempre aconsejar por tus padres o por otros adultos, antes de compartir tus datos.
- Nunca los compartas con personas desconocidas.
- Controla quién tiene acceso a tu información, no dejes que tus perfiles de tus redes sociales sean públicos (disponibles para todo el mundo) ya que, una vez que publicas información, pierdes el control sobre ella.
- Sigue las recomendaciones por edades de las aplicaciones o recursos que utilices.
- No descargues programas que no conozcas.

Bloque II

HOJA PARA EL ALUMNADO

ACTIVIDAD 2.7.16

Protejo mi identidad digital

¿Quién soy en internet? En grupo, inventad la “identidad digital” de una persona ficticia, para ello rellenad los siguientes apartados con información inventada:

- **Nick** (poned el nombre que utilizaría en la red): _____

- **Avatar** (describe o dibuja la imagen real o ficticia, que lo representa en la red, como un personaje): _____

- **Publicaciones** (incluye aquí algunos mensajes que el personaje inventado escribe a otras personas en la red, describe las fotos que comparte, sus opiniones sobre temas de actualidad, etc.): _____

- **Servicios que usa** (menciona las aplicaciones que utiliza o se descarga, como las series o películas que prefiere ver, su música, en qué juegos participa, lo que lee, lo que consulta, lo que marca que le gusta, los deportes preferidos, etc.): _____

- **Valoraciones que aporta** (lo que apoya o critica, polémicas o quejas, comentarios constructivos o desagradables, lo que otras personas dicen de él en Internet, etc.): _____

- **Enlaces que comparte** (noticias, información sobre actividades, etc.): _____

RESISTENCIA A LA PRESIÓN DE GRUPO: promoción de asertividad y habilidades sociales para resistencia a la presión grupal



ACTIVIDADES DEL BLOQUE III



Bloque III. RESISTENCIA A LA PRESIÓN DE GRUPO: objetivos, contenidos y actividades

Objetivos del Bloque III:

- Conocer distintos tipos de comunicación, verbal y no verbal.
- Practicar habilidades básicas de comunicación y escucha.
- Conocer la importancia del comportamiento asertivo como habilidad básica para desenvolverse en la vida.
- Adquirir estrategias para la resistencia a la presión del grupo.
- Conocer los perjuicios del acoso o *ciberbuying*.

Contenidos del Bloque III:

- ✓ Comportamiento verbal y no verbal.
- ✓ Habilidades de comunicación básicas (como iniciar, mantener y finalizar una conversación, hacer cumplidos, agradecer, etc.).
- ✓ Técnicas de escucha activa y respetuosa.
- ✓ Técnicas de persuasión y habilidades de resistencia a la presión del grupo enfocadas a la prevención del uso de vapeador y tabaco.
- ✓ Aplicación de estas habilidades sociales a la prevención del acoso.

Actividades del Bloque III:

| | | |
|------------------|---|---------|
| Actividad 3.1.17 | NO VAPEES MAMÁ | Pág. 62 |
| Actividad 3.2.18 | ¿SABES DECIR “NO”? | Pág. 64 |
| Actividad 3.3.19 | MANTENGO LO QUE QUIERO | Pág. 67 |
| Actividad 3.4.20 | EL GRUPO DE WHATSAPP DE LA FIESTA DE PEDRO | Pág. 69 |

Bloque III

HOJA PARA EL PROFESORADO

ACTIVIDAD 3.1.17

No vapees mamá

1. El **profesorado explica** que, a veces, nos encontramos en situaciones que no nos gustan, en las que debemos **expresar nuestro malestar o desagrado**. Según actuemos, conseguiremos que los demás tengan en cuenta lo que decimos o no:

Existen tres formas de relacionarnos con los demás, en los extremos están la forma **agresiva** y la **pasiva**; entre ambas se sitúa la que llamamos **asertiva**.

- Con **conductas agresivas** se reacciona de manera hostil hacia la persona con la que hablamos, atacándola verbalmente, vulnerando sus derechos.
- Con **conductas pasivas** uno trata de evitar la situación que le desagrada, también intenta resolverla de manera insegura y poco firme, con explicaciones poco claras, dando rodeos, dejando pasar la situación, etc.
- Por último, se encuentra la **conducta asertiva**, con ella se emplea un tono de voz firme, se exponen los derechos que uno tiene y se insiste en lo que queremos obtener, explicándonos con claridad y siempre sin violencia.

En la pizarra el profesorado escribe cuatro columnas:

| | CONDUCTA: | | |
|----------------|-----------|----------|--------|
| | AGRESIVA | ASERTIVA | PASIVA |
| VENTAJAS | | | |
| INCONVENIENTES | | | |

2. Y continúa diciendo que, para entender todo esto mejor, y aprender a actuar de manera apropiada cuando algo no nos gusta, **seis compañeros van a representar una historia**, resuelta de tres formas diferentes.

El profesorado lee la historia en voz alta:

El sábado por la noche Ana veía una película por la televisión. Su madre se sentó a su lado a ver la película y empezó a vapear. A Ana le molesta mucho el vapor que exhala su madre y sabe que es perjudicial para todos, sobre todo para los menores.

¿Cómo pedirá Ana a su madre que no vapee delante de ella ni en casa?

3. Seguidamente, **selecciona a tres parejas** para realizar tres escenas, dando las **instrucciones a cada par por separado**, sin que las oigan la clase.

➤ **Pareja A, primera escenificación:**

- Ana debe mostrarse muy enfadada (gestos, tono de voz alto, etc.) al decir a su madre que deje el vapeador, gritando y gesticulando, incluso puede quitarselo de la mano.
- Su madre se enfadará con Ana, la rechazará en ese momento e incluso la castiga mandándola a su habitación sin ver la película.

➤ **Pareja B, segunda escenificación:**

- Ana pide a su madre con voz débil que no vapee, argumentando “el vapor contiene cosas que me perjudican” y callándose; en seguida dice “Mamá ¿quieres ir a comer algo a la cocina?” sin insistir; y después, se marchará ella a otra habitación, sin explicar nada.
- Su madre pone cara de no entender la conducta de Ana e incluso le pregunta “¿Por qué me dices que vaya a la cocina? si ya hemos cenado” y luego “¿Ana, a dónde vas?”.

➤ **Pareja C, tercera escenificación:**

- Ana debe decirle claramente y con voz firme a su madre “el vapor es perjudicial para mi salud, lo hemos estudiado en clase, por favor Mamá, déjalo mientras vemos la película”. Su madre, al principio no le hará caso, pero Ana insistirá: “Mamá, tienes que entender que el vapor es perjudicial para la salud, sobre todo para los niños y niñas, por eso te pido que no vapees delante de mí ni en casa”.
- Su madre responde “¡Qué bien habla mi hija!”, (con admiración) y deja de vapear, a continuación Ana le da un beso y le dice “muchas gracias”.

4. El profesorado **da instrucciones a la clase que va a ser espectadora**: estad atentos porque debéis averiguar si la conducta de Ana es pasiva, agresiva o asertiva en cada una de las tres escenas que vais a ver y explicar por qué.

5. Se realizan las tres representaciones y, tras ellas, profesorado y alumnado **aplauden** a las tres parejas de actores.

6. A continuación, **el profesorado pregunta**:

- **A cada pareja de actores**: cómo se han sentido en su papel, sobre todo con las respuestas de la madre.
- **A los espectadores**: cuál de las tres escenas representa las conductas pasiva, agresiva y asertiva y por qué.

A todos **pide que expresen**, mediante la técnica “torbellino de ideas”, qué **ventajas e inconvenientes** ven en cada tipo de conducta. Las respuestas **las anota en la pizarra** en los recuadros de ventajas e inconvenientes.

7. Finalmente el profesorado **resalta** que:

- A través de las **conductas pasivas**, si bien se evitan conflictos con los demás, producen frustración al que las realiza, pues no se defienden los derechos que uno tiene y el interlocutor se aprovecha de ello.
- Con **conductas agresivas**, sí que expresamos lo que queremos, intentando hacernos respetar, pero también producen conflictos con los que nos relacionamos y si las repetimos, acaban rechazándonos. Además, suelen producir sentimientos de culpabilidad a quien actúa con violencia verbal porque, en cierta medida, no se respetan los derechos de los demás.
- Al utilizar **conductas asertivas**, expresamos lo que queremos decir y lo argumentamos con sentido. Los demás nos respetan y nos reconocen como personas razonables. Los resultados producen satisfacción personal y mantienen el buen ambiente.

| TIEMPO | MATERIAL ES | ASIGNATURAS |
|------------|-------------|---|
| 50 minutos | Pizarra | <p>5º Lengua Castellana y Literatura - Educación Física - Ciencias de la Naturaleza - Profundización Educativa - Música y Danza - Matemáticas</p> <p>6º Lengua Castellana y Literatura - Educación Física - Ciencias de la Naturaleza - Conocimiento Aplicado</p> |

Bloque III

HOJA PARA EL PROFESORADO

ACTIVIDAD 3.2.18 ¿Sabes decir “no”?

1. Previamente, el profesorado prepara la sesión con la Hoja para el profesorado, pág. 65, (*) CAPACIDAD DE COMUNICARSE EFICAZMENTE Y DE FORMA ASERTIVA. Distribuye al alumnado formando un semicírculo y conforme están sentados, forman parejas. El profesorado asigna a cada pareja una de las fichas de la Hoja para el alumnado: Formas de decir “no”, (como habrá más parejas que fichas, se repiten varias de ellas hasta completar el número de parejas).

2. A continuación el profesorado explica que hay muchas formas de decir “no” cuando uno no está conforme o no quiere hacer algo que otros proponen. Nos podemos negar a hacerlo, pero siempre con respeto, siendo ésta la mejor forma de no perder amistades. Algunas de estas formas las vais a practicar. Entrega a cada pareja una ficha de la Hoja para el alumnado.

El profesorado lee en voz alta la siguiente situación: El sábado por la tarde Mario/María celebra su cumpleaños. Cuando terminan de merendar, su madre se marcha y Mario/María y sus amigos y amigas se quedan solos en la casa. Mario/María coge varios cigarrillos y un vapeador de su padre/madre e invita: “¡Vamos a fumar y vapear!”. Alex/Alexa no quiere. ¿Cómo resuelve Alex/Alexa la situación para mantener su postura, sin que los demás se rían al rechazar fumar y vapear?

➤ Y pide a las parejas que ensayan en voz baja la respuesta según le indica su ficha, representando un alumno o alumna el papel de Mario/María que invita a fumar y otro u otra el de Alex/Alexa que rechaza fumar, intercambiando después sus papeles. Es importante que todas las parejas ensayan e intercambien los papeles y que se representen todas las fichas, por lo que, si es necesario, se alargará la sesión.

3. Pasados unos minutos, el profesorado pide que salga una pareja voluntaria para realizar una dramatización de la escena, asignando el papel de Mario/María a uno o una y el de Alex/Alexa a otro u otra estudiante; quien represente a Alex/Alexa utilizará la forma de decir “no” que haya ensayado previamente con su ficha.

Conforme se desarrolla la escena, el profesorado puede dar instrucciones a cada participante al oído para mejorar por ejemplo el tono, los gestos, la insistencia, las evasivas, etc., (es importante no dejar fracasar a quien interprete a Alex/Alexa, interviniendo el profesorado, las veces que sea necesario, para que esto no ocurra). El profesorado, al cabo de unos minutos, da por terminada la escenificación y pide a los dos participantes que comenten cómo se han sentido en su papel. Después, pregunta al resto de la clase si, con la habilidad desarrollada para “decir no”, ¿Alex/Alexa mantiene su postura y consigue que los demás no se rían de él/ella y no lo/la releguen?

4. **Cierre:** Se visiona “El dulce veneno de los vapeadores” seleccionado en el II Concurso ARGOS, realizado por alumnos/as del IES Alquipir de 2º A. Objetivo: mostrar la presión de grupo y la importancia de resistirla ante los daños para la salud, resaltando que el grupo puede ser protector frente a la influencia hacia el consumo del vapeador <https://www.youtube.com/watch?v=3IoMQ77bY4k>

| TIEMPO | MATERIALES | ASIGNATURAS |
|--|---|---|
| Dos sesiones de 50 minutos: - Sesión 1: Apartados 1 y 2. - Sesión 2: Apartado 3 y 4. | Fichas cortadas de la Hoja para el alumnado. Pizarra/ordenador con enlace a internet para proyectar vídeo https://www.youtube.com/watch?v=3IoMQ77bY4k | 5º Lengua Castellana y Literatura - Profundización Educativa - Religión - Ciencias Sociales - Matemáticas |
| | | 6º Lengua Castellana y Literatura - Conocimiento Aplicado - Valores Sociales y Cívicos - Matemáticas - Religión - Ciencias Sociales |

ACTIVIDAD 3.2.18 ¿Sabes decir “no”?

(*) CAPACIDAD DE COMUNICARSE EFICAZMENTE Y DE FORMA ASERTIVA

A través de la mejora de habilidades sociales en la escuela, se desarrollan importantes factores de protección del bienestar emocional que, además, facilitan la prevención del consumo de tabaco y alcohol y un buen uso de TIC.

Podemos definir las **Habilidades Sociales** como aquellos repertorios de comportamientos sociales que se utilizan en la interacción social. La adquisición de habilidades sociales prepara al individuo para la participación competente y eficaz en diversos aspectos de la interacción humana.

Se trataría del conjunto de capacidades de una persona para conseguir algo, defender o expresar una opinión, evitando: herir a los demás, experimentar tensión, ansiedad u otras emociones negativas. La persona con buenas habilidades es capaz de resolver los problemas de forma pacífica y aportando alternativas de solución al problema. Estas habilidades permiten que tengamos buenas relaciones con las personas que nos rodean, provocando reforzamiento positivo y, generalmente, dando como resultado consecuencias positivas.

Las principales habilidades sociales serían:

| HABILIDAD | DEFINICIÓN |
|---------------------------------|---|
| EXPRESAR SENTIMIENTOS | Capacidad para transmitir a otros cómo nos sentimos, desde el reconocimiento de la propia emoción hasta su expresión. |
| MENSAJES YO | Responsabilizarse del propio mensaje facilitando el diálogo, hablando en primera persona, expresando opiniones (me gusta, yo pienso de otra forma...). |
| DECIR NO | Capacidad para resistir la presión social eligiendo las palabras correctas, teniendo en cuenta al interlocutor, con sinceridad y ofreciendo alternativas. |
| HACER CRÍTICAS/ EXPRESAR QUEJAS | Expresión que no hiera, eligiendo las palabras adecuadas, dando la oportunidad al otro de expresarse, dejando claro cómo nos sentimos. |
| RECIBIR CRÍTICAS | Desde el enfoque de que el otro nos quiere ayudar, escuchando atentamente, expresando agradecimiento, reconociendo aquellos aspectos ciertos, evitando responder con crítica, sin justificaciones pero sí disculpas y buscando soluciones. |
| ESCUCHA ACTIVA | Actitud con la que la otra persona sabrá que nos interesa lo que dice y podremos comprender lo que nos quiere trasmitir. Implica no solo la escucha sino el uso adecuado del lenguaje verbal y no verbal, el uso de técnicas adecuadas de parafraseo o retroalimentación, respeto de los turnos de comunicación, etc. |
| TOMA DE DECISIONES | Capacidad que implica aprender a no precipitarse, analizar opciones, ventajas e inconvenientes, llevar a cabo la mejor de las alternativas y valorar los resultados. Un adecuado desarrollo de esta capacidad, se relaciona con la disminución de la ansiedad ante la indecisión, evitando que los demás tomen decisiones por nosotros. |
| INTERACCIONES DE GRUPO | Habilidades para relacionarse en grupo, conocer gente, elegir personas afines, expresarse asertivamente y poniendo límites, evitando el riesgo de elegir grupos inadecuados. |

ACTIVIDAD 3.2.18 ¿Sabes decir “no”?

FORMAS DE DECIR “NO”

EJEMPLOS

1. Digo no:

Expresa sólo negativas, sin dar explicaciones.

- No, gracias.

- Perdona, pero ya sabes que no.
- ¡Qué no!
- Ya vale, te he dicho que no.

2. Doy una excusa:

No es exactamente una mentira, ya que, para salir de un apuro, se da una excusa que expresa nuestra verdadera intención que es no hacer lo que nos proponen.

- Es que tengo que ir al médico.

- No me dejan mis padres.
- Me voy a casa, me encuentro mal.

3. Me hago el despistado y doy largas al asunto:

No dices que no abiertamente. De manera indirecta dices que no quieres y a la vez esperas que se olvide del asunto.

- Otro día, hoy no.

- Ya veremos.
- No me compliques la vida.
- Mañana será otro día.
- No sé, no me he enterado de nada.

4. Planteo alternativas diferentes y cambio de tema:

Propón algo atractivo para hacer por la mayoría.

- Prefiero ir al cine.

- ¿Bajamos de Internet un juego que vi el otro día?
- ¿Habéis visto el partido de anoche?

5. Empleo el “sí, pero”:

Parece que estás de acuerdo en todo lo que te pide, pero en realidad le das la vuelta y es que no.

- Sí, está bien, pero mañana.

- Si tú lo dices, pero es que yo lo veo de esta manera.
- Si tienes razón, pero de esta forma no.

6. Hablo como un “disco rayado”:

Repite un estribillo y no lo cambies, así el otro desiste, porque es como hablar con el contestador del teléfono.

- Vale, pero yo no quiero, vale, pero yo no quiero...

- Lo siento, pero tengo prisa, tengo prisa...
- Es que no me interesa, es que no me interesa, es que no me interesa...

7. “Sí, pero” + “Disco rayado”:

Esto es infalible, porque desespera al que propone lo que tú no quieres hacer. Se da la razón en la primera parte y se repite siempre el mismo “pero”.

- Si tienes razón, pero yo no quiero (y se repite).

- Si puede que yo esté equivocado, pero yo no quiero (y se repite).

- Si está muy bien, pero yo no (y se repite).

8. Me marcho:

Uno puede irse si no sabe cómo salir del apuro, despidiéndose o sin más.

- Me voy.

- Nos vemos.

- Hacedlo vosotros.

- Me piro.

9. Digo lo que pienso:

Para que conste tu opinión, resaltando el riesgo de la propuesta, censurando la actividad sin censurar al que opina lo contrario.

- Te digo lo que creo, que esto de fumar y vapear no es bueno para la salud.

- Pues mira, lo que pienso es que yo no quiero ni vapear ni fumar, que luego no se puede dejar.

10. Me enfrento al que propone lo que no quiero hacer:

Criticar abiertamente lo que nos proponen que no queremos hacer, respetando siempre al otro sin insultar a nadie.

- Conmigo no contéis para esa tontería.

- ¿Estáis locos? Os vais a meter en un lío y yo no quiero estar.

- Pero bueno, ¡se os ocurren unas chorraditas!

11. Uso el humor:

Decir algo gracioso que nos excluya, a la vez que disminuye la tensión por la negativa.

- ¡Venga ya!, a mí no me dejan hacer eso, sólo lo hacen los feos.

- No me digas, ¿me has visto cara de tonto?

- No me cuentes cuentos chinos, yo no me meto en eso.

ACTIVIDAD 3.3.19

Mantengo lo que quiero

1. Ser assertivo es importante para mantener criterio propio y no perder amigos. El profesorado divide la clase en **grupos de cuatro**, entrega a cada grupo una Ficha recortada de la *Hoja para el alumnado* de esta Actividad con distintas situaciones, además de la *Hoja para el alumno* de la anterior Actividad 3.2.18 con FORMAS DE DECIR “NO” y sus EJEMPLOS.

Cada una de las siete Fichas de la *Hoja para el alumnado* de esta Actividad, representa una situación concreta que se ha asignado a cada grupo para que la represente, y rechace hacer algo utilizando la forma que ellos prefieran para decir “no” (según la *Hoja para el alumnado* de la Actividad 3.2.19). **En cada grupo** se repartirán los papeles y **ensayarán la escena** unos minutos.

2. A continuación, la clase se distribuye en forma de **semicírculo** y el profesorado pide a **cada grupo que salga y represente la escena que le ha tocado**. Conforme se desarrolla la situación el profesorado puede dar sugerencias e instrucciones a cada participante al oído, para mejorar por ejemplo el tono de voz, los gestos, la insistencia, las evasivas, etc., (es importante no dejar fracasar al alumno o alumna que realiza el papel assertivo, apoyando el profesorado las veces que sea necesario para que esto no ocurra). Deben participar **todos los grupos** representando su escena (y recibir un aplauso al terminar).

3. Tras terminar cada escenificación el profesorado pregunta:

- **A cada participante:** cómo se ha sentido en su papel, si le ha resultado fácil o difícil mantenerlo y por qué.
- **A los espectadores:** cómo han visto la escenificación y, sobre todo, qué les ha parecido la forma en la que ha resuelto la situación el alumno o alumna assertivo en cuanto a formas de comunicación verbales (tono de voz, firmeza, frases, etc.) y no verbales (gestos con la cara, expresividad de las manos, mantener la mirada, posiciones del cuerpo en función del diálogo, etc.)

4. Cierre: el profesorado explica la importancia que tiene que podamos mantener lo que queremos ante otros que pretenden que hagamos algo que no queremos hacer; y que es muy fácil dejarse llevar por lo que proponen los demás, aunque no queramos hacerlo. Por ello, es muy importante tener ensayadas formas para que podamos decir que “no” queremos, siendo educados y sin perder amistades.

5. El profesorado propondrá **que practiquen fuera de la clase** las diferentes formas de decir “no” en aquellas situaciones que no les gusten, salvo en las que tienen que ver con sus obligaciones con sus padres y madres, pues con ellos las negativas les pueden crear problemas.

| TIEMPO | MATERIALES | ASIGNATURAS |
|---|---|---|
| 50 minutos (aunque, dependiendo del número de grupos, es posible que se necesite 20 minutos más). | -1 Ficha cortada, de la Hoja para el alumnado, para cada grupo. -1 <i>Hoja para el alumnado</i> , pág. 69 de la Actividad 3.2.19, para cada grupo. | 5º Lengua Castellana y Literatura - Profundización Educativa - Ciencias Sociales - Matemáticas - Religión |
| | | 6º Lengua Castellana y Literatura - Conocimiento Aplicado - Ciencias Sociales - Matemáticas - Valores Sociales y Cívicos - Religión |

Mantengo lo que quiero



SITUACIÓN 1

La pandilla de Alex suele divertirse con los juegos de la videoconsola o el ordenador. Normalmente los viernes por la tarde salen de clase y quedan en casa de alguno de ellos a echar una partida. Este viernes Alex no quiere ir porque ha quedado con su abuelo. Pedro, Ana y Juan insisten en que vaya, pero él sabe que le ha prometido a su abuelo que lo acompañará. **¿Cómo explica Alex a sus amigos y amigas que no va a ir con ellos, sin que se enfaden, y cuenten con él para próximas ocasiones?**



SITUACIÓN 2

El sábado, Pedro invitó a Alex a merendar unas pizzas en su casa, porque sus padres salían. Al llegar se encontraron con su hermano mayor y un amigo de la Universidad que estaban tomando unas cervezas. Cuando se sentaron a comerse las pizzas, su hermano y su amigo les dijeron que la pizza se acompaña con cerveza. Pedro y Alex no querían, pues estaban tomando refrescos y agua. **¿Qué deben hacer Pedro y Alex para mantener su negativa?**



SITUACIÓN 3

En el verano Alex, Ana, Pedro y Juan salen con las bicicletas. Una tarde Pedro trae un vapeador que le ha cogido a su hermano mayor para probarlo y chulearse de ser mayor. Tras exhalar mucho vapor, les invita a hacer lo mismo. A Alex le da miedo iniciarse en el consumo de vapeador porque sabe que perjudica la salud y puede acabar con una dependencia como produce el tabaco, así que decide no hacerlo. **¿Cómo se justifica Alex de que no lo va a hacer, sin que se enfaden o lo llamen miedica?**



SITUACIÓN 4

El sábado los jóvenes del barrio habían hecho "botellón" y habían dejado en el jardín algunas botellas medio llenas de cerveza. Ana, María, Sonia y Alex bajaron a patinar. Al ver las botellas, Sonia propuso probar el contenido para imitar a los mayores, insistiendo mucho. A Ana le parecía mal beber de una botella que otros ya habían chupado y que además contenía alcohol (sabe que los menores de edad no deben tomar alcohol). **¿Cómo podría exponer Ana su decisión de no beber y seguir llevándose bien con Sonia?**



SITUACIÓN 5

Ana, Alex y Pedro viven cerca de la Estación del tren. El domingo por la mañana suelen ponerse los patines y hacer carreras en el jardín, pero Juan tiene la idea de acercarse a las vías a ver cómo pasa el tren. Juan los está convenciendo, pero a Ana su padre le tiene dicho que no se acerque a las vías porque es peligroso, por lo que no quiere ir, aunque no sabe cómo decirlo. **¿Cómo planteará Ana a los amigos su decisión de no ir y que sigan contando con ella para otras cosas?**



SITUACIÓN 6

Alex se encuentra con Miguel, un chico de su clase que ha repetido curso, en la puerta del colegio. Miguel, en vez de dirigirse a clase, se marcha hacia la salida, donde lo esperan dos chicos más. Al pasar junto a Alex lo coge del brazo y le dice que no vaya a clase, que se vaya con ellos que les falta un jugador para un partido de fútbol y que lo van a pasar genial; además se saltan la clase de mates porque el profesor es un pesado. A Alex, sus padres le han puesto un profesor de matemáticas porque las lleva flojas, por lo que no quiere perderse las explicaciones, pero no sabe cómo negarse. **¿Cómo dirá Alex que no puede ir al partido de fútbol y seguir llevándose bien con el compañero?**



ACTIVIDAD 3.4.20

El grupo de WhatsApp de la fiesta de Pedro

1. El profesorado explica a la clase que van a poder resolver una situación que, lamentablemente, cada vez se produce con mayor frecuencia: **el acoso a través de las redes sociales o los sistemas de comunicación instantánea, como WhatsApp, y decidir cómo actuar.** Este tipo de acoso también se conoce como *ciberbullying* y tiene consecuencias muy negativas para quien lo sufre, porque la víctima se siente indefensa, ya que suelen participar muchas personas, sin que nadie salga en defensa de la persona acosada, y prolongarse durante mucho tiempo e incluso ser continuo. (*) Consultar *Hoja para el profesorado* pág. 71, RECOMENDACIONES PARA UN USO SEGURO DE LA TECNOLOGÍA POR MENORES, del Cuerpo Nacional de Policía.

2. Pide al alumnado que explique ejemplos que conozcan de acoso o *ciberbullying*.

Después **expone que el ciberbullying se puede manifestar de diferentes formas:**

- Compartir imágenes de alguien sin su permiso: a veces son imágenes incómodas o que se habían compartido en un contexto de relación de amistad o íntima.
- Crear perfiles falsos.
- Difundir rumores.
- Hacer el “vacío” a alguien, o marginarle.
- Enviar contenidos o mensajes amenazantes.

3. El maestro o la maestra divide la clase en grupos de entre 3-4 componentes. Entrega la *Hola del alumnado* a cada grupo y pide a uno de los grupos que lea en voz alta la escena que se presenta dentro del dibujo. A continuación, **cada grupo debe anotar una respuesta posible a la situación que se ha producido en el grupo de WhatsApp** que ha sido creado para organizar la fiesta de cumpleaños de Pedro. Pasados unos minutos, un portavoz de cada grupo lee su respuesta.

4. Posteriormente, propone que expresen individualmente su opinión sobre hacer acoso y aprovecha para reforzar las habilidades sociales que hayan propuesto en los grupos, resaltando las que sean más útiles para prevenirlo o resolverlo.

5. Para cerrar, el profesorado **transmite algunos conocimientos** importantes acerca del *ciberbullying*:

- El acoso de cualquier tipo, presencial o por redes, es un delito.
- Si alguien te molesta o insulta, puedes bloquearle y no recibirás más mensajes.
- Aunque quien acosa actúa de forma anónima, puede ser identificado/a.
- Cuando alguien nos intimida, lo mejor es no contestar, comunicárselo a un adulto de confianza y guardar los mensajes.

| TIEMPO | MATERIALES | ASIGNATURAS |
|------------|---|--|
| 60 minutos | Copia de la Hoja del alumnado para cada grupo. Bolígrafos. | 5º Lengua Castellana y Literatura - Profundización Educativa - Ciencias Sociales - Religión 6º Lengua Castellana y Literatura - Conocimiento Aplicado - Ciencias Sociales - Religión - Valores Sociales y Cívicos |

ACTIVIDAD 3.4.20

El grupo de WhatsApp de la fiesta de Pedro

FIESTA SORPRESA PARA PEDRO

María, Alex y yo

María: ¡Hola grupo! La fiesta de Pedro es mañana, y ya tenemos Preparado su regalo.

Alex: ¡Qué bien María! Entonces, ¿a qué hora quedamos?

Yo: Sí, dinos la hora.

María: Mi padre dice que puede acercarnos en coche a las 5, pero se lo pido solo si me prometes que no viene Ana, que me cae fatal y no quiero que se monte en el coche conmigo.

Alex: Pero María, Ana también es amiga de Pedro y es nuestra amiga.

María: Lo era.... Yo ya no quiero hablar con ella y, además, ha hecho el ridículo delante de toda la clase porque puso un video en Tik Tok y Alfredo lo ha mandado a todo el colegio y todo el mundo se ríe de ella, y no quiero que nadie piense que es mi amiga.

Yo: María, ¿han compartido su video sin su permiso?

María: ¡¡Sí!! ¡Qué risa! ¡Qué tonta!

Yo:

➤ ¿Cómo continuaríais esta conversación?:

Bloque III

ACTIVIDAD 3.4.20 El grupo de WhatsApp de la fiesta de Pedro**(*) RECOMENDACIONES PARA UN USO SEGURO DE LA TECNOLOGÍA POR MENORES (Policía Nacional)**

<https://www.interior.gob.es/opencms/es/detalle/articulo/Fijar-normas-de-buen-uso-y-explicar riesgos-y-responsabilidades-a-los-ninos-principalesrecomendaciones-de-los-especialistas-de-la-Policia-para-moviles-y-tablets/>

- Conciencia a tus hijos de que el nuevo aparato es un regalo, pero no es ningún juguete. Tanto los padres como los hijos deben conocer no sólo cómo funciona y sus muchas posibilidades, sino los riesgos de un mal uso, sobre todo, para la seguridad. Es recomendable que ese proceso de aprendizaje o descubrimiento se haga conjuntamente padres y madres e hijos e hijas.
- El menor debería tener claro dónde, cómo y cuándo puede –o es oportuno– utilizar su nuevo equipo y protegerlo de posibles extravíos y accesos indeseados. Si lo va a llevar consigo fuera de la vivienda, dependerá de su edad, circunstancias del momento, compañía adulta, entorno... Además, es recomendable que el adulto guarde la factura y los datos identificativos del aparato y bloquear su uso con una clave que solo deberían conocer él... y sus tutores, que le acompañen en su introducción a la tecnología.
- Es importante que, desde el principio, se acuerden entre ambas partes (menores y adultos) unas normas de uso, en base a unos criterios de seguridad y racionalidad (que sea adecuado en el entorno y el saber estar) que, cuanto más mayores sean, más se razonarán y consensuarán con ellos, con mayor libertad e intimidad. Cada cosa en su momento o a una edad...
- Los adultos deberían saber y elegir las distintas opciones de la operadora, así como las aplicaciones, programas y servicios que se instalan o contratan y las condiciones de las mismas. Saber la utilidad y contenido de las mismas, para así intuir los riesgos que se asumen. Si los mayores lo desconocen, siempre pueden preguntar a otros que entiendan más de tecnología o en tiendas. También es importante conocer si hay posibles costes añadidos en las aplicaciones, juegos, etc.
- Cuanto menor es el nuevo usuario, mayor supervisión, acompañamiento y concienciación del uso que hace del smartphone, tablet, ordenador, consola, cámara..., para qué lo usa, con quién, qué información se intercambia... Un buen criterio para que el o la menor sepa si usa esa tecnología de forma adecuada o no es que, si lo viera una prima o tía suya de 25 años, no le preocupara.
- En el caso de los más pequeños/as, los progenitores pueden instalar programas que filtren el acceso a webs y contenido inapropiado o peligroso, así como que faciliten el control parental. También es recomendable dejarse asesorar por los profesionales de centros educativos y por los agentes de la Policía Nacional que imparten formación sobre seguridad en cerca de 6.000 colegios de toda España. En caso de duda o necesidad, un/a menor debería tener adultos de confianza a los que consultar (entorno familiar o escolar) y, en caso serio, siempre se puede contactar con los agentes de la Policía, en cualquier comisaría, en alguna de las charlas en centros docentes, en el 091 o a través de las redes sociales, donde agentes especializados de la Policía los atenderán.
- Si es aún es muy pequeño, el nuevo usuario debe asumir que sus tutores tengan acceso global al contenido y uso del móvil, tablet u ordenador. Además, se ha de procurar que lo usen en espacios públicos o abiertos de la casa, fácilmente accesibles a los mayores, que deben supervisar o acompañar de forma continuada a los niños y niñas e ir cediendo libertad o intimidad según van creciendo y adquiriendo responsabilidad y conciencia de los riesgos.
- El o la menor debe conocer no sólo los riesgos que puede encontrarse –y debe evitar– al utilizar su nuevo equipo, sino también asumir que debe ser responsable y respetuoso al relacionarse con el resto, así como en la convivencia con sus conocidos... (si es aún pequeño/a, sólo debería interrelacionarse con menores de su edad). Cualquier ataque, humillación, chantaje o broma muy pesada –el llamado ciberacoso– a otra persona es intolerable y puede llegar a ser delito.
- Es muy importante acordar y razonar con el menor unas normas lógicas, que sean respetuosas hacia los demás sobre hacer fotos y vídeos, compartir con otras personas sus imágenes y, por supuesto, la no distribución de aquellas que sean de otras personas sin su autorización o que puedan perjudicar irreversiblemente la imagen de cualquiera. No solo explicar que se puede incurrir en DELITO (como con el sexting), sino la importancia del RESPETO al resto (no hagas a los demás lo que no te gustaría sufrir).
- Transmitir a niños y niñas, cuando empiezan a usar los móviles y las aplicaciones de mensajería (el whatsapp), redes sociales y correo, que no lo usen para guardar, compartir o reenviar comentarios o imágenes perjudiciales, que sean ofensivos hacia otras personas e incluso delictivos.
- A los y las menores debemos alertarles sobre los riesgos de fraude o condiciones que se asumen –de forma consciente o no– al facilitar sus datos a personas o compañías, contratar servicios y comprar online, así como enseñarles las pautas de seguridad fundamentales en el comercio electrónico, ya sea con empresas o entre particulares. También debemos alertarles del *malware* (virus, troyanos) y *spam* que se encontrará en la navegación y de las técnicas de ingeniería social existentes para engañar al internauta.

**INTELIGENCIA EMOCIONAL:
fomento de la autoestima y la inteligencia
emocional**



ACTIVIDADES DEL BLOQUE IV



Bloque IV. INTELIGENCIA EMOCIONAL: objetivos, contenidos y actividades

Objetivos del Bloque IV:

- Favorecer que alumnos y alumnas comprendan que se es la misma persona en la identidad de la vida real y en la identidad digital.
- Potenciar la autoestima y el autoconcepto del alumnado a través del conocimiento de sus cualidades y de la aceptación de las propias limitaciones.
- Facilitar el respeto del alumnado hacia los compañeros y compañeras mediante el reconocimiento de las diferencias y semejanzas que hay entre las personas.
- Desarrollar la Inteligencia Emocional en el grupo.

Contenidos del Bloque IV:

- ✓ Importancia que tiene aceptarse y quererse a uno mismo (autoestima).
- ✓ Aspectos positivos de las diferencias que tienen las personas entre sí (autoestima y prevención del acoso escolar).
- ✓ Conocimiento de las cualidades positivas y limitaciones que tienen las personas (autoestima y resistencia a la frustración).
- ✓ Reconocimiento de las emociones propias (intrapersonales) y ajenas (interpersonales) y su validación.
- ✓ La expresión de las emociones de forma asertiva (regulación emocional, entrenamiento para evitar acoso y resistencia a la presión de grupo).
- ✓ Reconocimiento de las limitaciones personales, aceptando la frustración que esto pueda suponer de forma constructiva y adaptativa.

Actividades del Bloque IV:

| | | |
|------------------|---------------------------------|---------|
| Actividad 4.1.21 | MI RADIOGRAFÍA | Pág. 74 |
| Actividad 4.2.22 | EL SACO DE LAS VIRTUDES | Pág. 76 |
| Actividad 4.3.23 | UN “TATU” IMPORTANTE | Pág. 77 |
| Actividad 4.4.24 | SOMOS DIFERENTES, BUENO ¿Y QUÉ? | Pág. 79 |
| Actividad 4.5.25 | Cómic: EL RECREO EN LA SELVA | Pág. 81 |
| Actividad 4.6.26 | CÓMO ME VEO Y CÓMO ME VEN | Pág. 91 |

Bloque IV

HOJA PARA EL PROFESORADO

ACTIVIDAD 4.1.21

Mi radiografía

1. El profesorado pide unos días antes a los niños y niñas **que traigan una fotografía** reciente.
2. **El día de la actividad reparte la Hoja para el alumnado** a cada niño y niña y les pide que **se sienten en semicírculo y redacten “su propia radiografía”**. Esta debe ser elaborada individualmente y en ella deben describir:

- Sus cualidades físicas (cómo soy).
- Sus cualidades al relacionarse con los demás (cómo me comporto).
- Sus asignaturas preferidas.
- En qué le gustaría mejorar.

En la cabecera de la hoja pegarán la fotografía reciente.

3. Posteriormente, cuando ya la han terminado, **irán leyendo en voz alta su propia “radiografía”**. Después, el profesorado **plantea las siguientes preguntas** y establece un **diálogo colectivo**:

Observemos las radiografías de toda la clase para contestar a las siguientes preguntas:

- ¿Todas las personas tenemos las mismas cualidades? (respuestas del alumnado y diálogo).
- ¿Nos fijamos más en las cualidades positivas o en las negativas? (respuestas del alumnado y diálogo).
- ¿A nuestros amigos y amigas, les vemos las cualidades negativas o tendemos a ver sólo las positivas? (respuestas del alumnado y diálogo).

4. **Cierre**: el profesorado resume que, es bueno pensar en cómo somos para conocernos mejor y saber entender lo valiosos que somos, **todas las personas son valiosas y a la vez diferentes**.

| TIEMPO | MATERIALES | ASIGNATURAS |
|------------|---|---|
| 50 minutos | 1 Hoja para el alumnado para cada estudiante. Fotografía que trae cada estudiante. Pegamento y lápiz. | 5º Lengua Castellana y Literatura - Educación Física – Ciencias de la Naturaleza - Religión - Profundización Educativa - Educación Plástica y Visual. 6º Lengua Castellana y Literatura - Educación Física - Ciencias de la Naturaleza - Valores Sociales y Cívicos - Religión |

Bloque IV

HOJA PARA EL ALUMNADO

ACTIVIDAD 4.1.21

Mi radiografía

Qualidades físicas (cómo soy): _____

Cómo me comporto: _____

Mis asignaturas preferidas son: _____

En qué me gustaría mejorar: _____

Bloque IV

HOJA PARA EL PROFESORADO

ACTIVIDAD 4.2.22

El saco de las virtudes

1. El profesorado explica que van a jugar al “Saco de las virtudes” (y enseña un saco o bolsa que no sea transparente). Que este juego les va a permitir conocerse mejor los unos a los otros, porque, para llevarse bien con los demás, es importante saber cómo es uno mismo y cómo son las otras personas.

2. A continuación, el profesorado indica al **alumnado que se sienten formando un círculo**.

- Cada alumno/a debe escribir su propio nombre en un papel y colocarlo en la bolsa.
- Una vez cerrada la bolsa, irán sacando un papellito de uno en uno, de modo que cada alumno/a tendrá un papel en la mano con el nombre de un compañero o una compañera.
- Sin revelar el nombre **dirá tres cualidades** que destaqueen del compañero o compañera (sólo cosas positivas). El resto de la clase debe intentar adivinar de quién se trata (se pueden dar pistas).
- Si alguien saca su propio nombre, lo mostrará, lo devolverá a la bolsa y sacará otro papel.

3. Finalmente, el profesorado **concluye** que:

- ✓ Es importante que todos nos conozcamos mejor para llevarnos bien.
- ✓ Todos y todas tenéis cualidades, aunque no nos hayamos fijado en ellas. Con este ejercicio hemos visto algunas cualidades de los demás.
- ✓ Además, el profesorado debe destacar que todos somos diferentes tanto en el aspecto físico como en el comportamental. No todos tenemos el mismo color de ojos, ni de pelo, ni somos igual de inquietos/as, etc.
- ✓ Ser diferentes nos hace únicos y especiales.
- ✓ Tener cosas en común nos ayuda a tener amigos y amigas porque podemos compartir algo.

| TIEMPO | MATERIALES | ASIGNATURAS |
|------------|---------------------------------------|--|
| 30 minutos | Bolsa opaca, lápiz y trozos de papel. | 5º Lengua Castellana y Literatura - Ciencias Sociales - Educación Física – Religión - Profundización Educativa 6º Lengua Castellana y Literatura - Educación Física - Valores Sociales y Cívicos - Religión |

Bloque IV

HOJA PARA EL PROFESORADO

ACTIVIDAD 4.3.23

Un “tatu” importante

1. El profesorado distribuye la *Hoja para el alumnado* a cada estudiante. En ella aparecen cuatro cuadrados y un rectángulo; en cada cuadrado el alumnado debe dibujar un aspecto diferente de sí mismo o de sí misma y, en el rectángulo inferior, una frase que lo defina personalmente.

El profesorado les **da las siguientes instrucciones:**

Debéis dibujar, cada uno de vosotros y vosotras, vuestro propio “tatu” y colorearlo como más os guste. Este quedará formado por cuatro dibujos que representarán los siguientes aspectos de vosotros mismos:

- En el cuadrante superior de la izquierda: algo que me gusta de mi físico.
- En el cuadrante superior de la derecha: cuándo me siento mejor.
- En el cuadrante inferior de la izquierda: qué me gustaría hacer diferente.
- En el cuadrante inferior de la derecha: cómo me divierto en el tiempo libre.

Finalmente, en la parte inferior del “tatu” debéis poner un lema o frase donde se refleje cómo os gustaría que los demás os recordaran. Debe ser algo característico de cada uno/a de vosotros/as y que cuando todos lean el lema, os reconozcan por él.

El profesorado **anota en la pizarra estas cinco instrucciones** y espera que escriban.

2. A continuación, el profesorado propone que **se peguen todos los “tatu” en un papel continuo, agrupados por afinidades.**

El póster resultante puede **exponerse en clase** durante algún tiempo.

También, sería útil señalar el “tatu” del alumno o alumna correspondiente en ocasiones especiales (como cumpleaños, una buena nota o buena actitud) e incluso ir añadiendo a los cuadrantes otras características.

3. El profesorado **concluirá** que las cosas que a cada persona le gustan no tienen por qué ser las mismas que le gusten a las otras personas. En unas cosas somos afines y en otras diferentes. Eso es bueno, porque si a todos y a todas nos gustara lo mismo, el mundo sería aburrido.

| TIEMPO | MATERIALES | ASIGNATURAS |
|------------|---|---|
| 30 minutos | 1 Hoja para el alumnado para cada estudiante. Papel continuo y pegamento. Lápices de colores, rotuladores, etc. | 5º Lengua Castellana y Literatura - Educación Física - Educación Plástica y Visual -Profundización Educativa - Religión 6º Lengua Castellana y Literatura - Educación Física - Valores Sociales y Cívicos - Religión |

Bloque IV

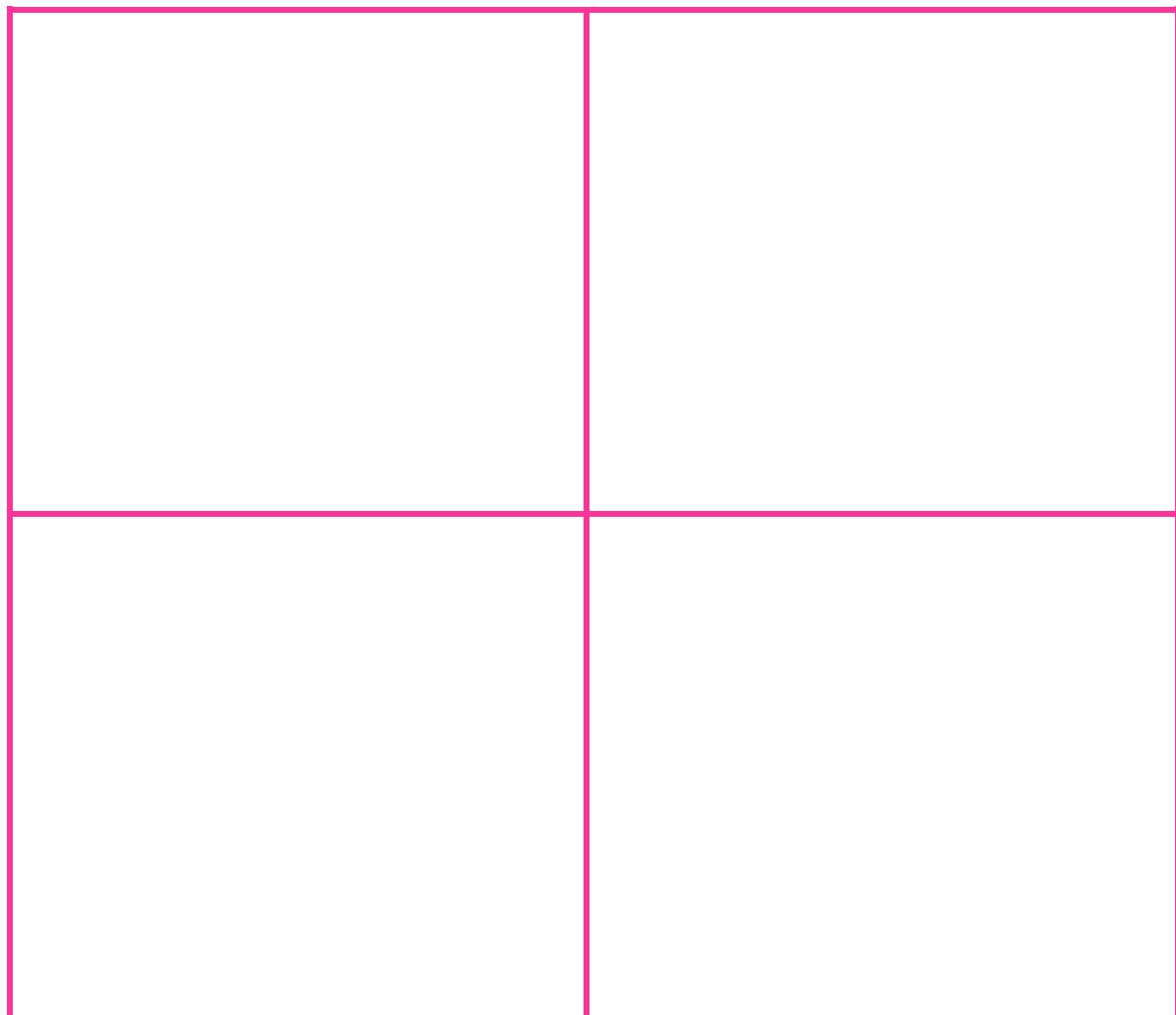
HOJA PARA EL ALUMNADO

ACTIVIDAD 4.3.23

Un “tatu” importante

Dibuja un “tatu”, que te identifique, con las instrucciones que te han dado.

Puedes dibujarlo y colorearlo como quieras, según tus preferencias y gustos.



Bloque IV

HOJA PARA EL PROFESORADO

ACTIVIDAD 4.4.24

Somos diferentes, bueno ¿y qué?

1. En días anteriores, el profesorado pide **que cada alumno y alumna traiga una piedra** a clase para hacer la actividad (se puede utilizar cualquier otro material). La finalidad es hacerles comprender que nadie es igual a otra persona, igual que son diferentes los animales, las plantas, las piedras, etc., (el profesorado puede tener varias piedras por si algún alumno/a la ha olvidado).

2. El profesorado sitúa a **la clase en círculo** y pide que **saquen su piedra**. Explica que **cada cual observe la piedra** que ha traído, para **explicar al resto** las características de su piedra en cuanto a **textura, tamaño, color, forma, peso**, etc.

3. A continuación, pide **que se agrupen** aquellos/as que tienen **las piedras más parecidas** (procurando que no superen los 6 componentes, si es así, se puede hacer otro grupo más) y reparte una **Hoja para el alumnado** a cada grupo, con la **consigna** siguiente: que el portavoz que se elija en cada grupo anote los nombres de todos los compañeros y compañeras de su grupo en una columna y, en la otra columna, algo que le guste hacer a cada uno o una en el fin de semana.

Tras terminar las listas, cada portavoz de grupo lee en voz alta cada nombre escrito con su actividad preferida.

4. Finalmente, el profesorado **concluirá** que todos somos personas diferentes, tenemos muchas características comunes o parecidas, pero existen aspectos de nuestra persona o en nuestro comportamiento que nos hacen diferentes a los demás (igual que ocurría con las piedras). Eso no significa que seamos ni mejores ni peores, sino diferentes. Por eso debemos **respetar** las características personales de nuestros compañeros y compañeras.

| TIEMPO | MATERIALES | ASIGNATURAS |
|------------|---|--|
| 45 minutos | Una piedra por discente Una Hoja del alumnado por grupo Lápiz | 5º Lengua Castellana y Literatura - Ciencias Sociales - Profundización Educativa - Educación Plástica y Visual - Religión 6º Lengua Castellana y Literatura - Valores Sociales y Cívicos - Religión |

Bloque IV

HOJA PARA EL ALUMNADO

ACTIVIDAD 4.4.24

Somos diferentes, bueno ¿y qué?

Anota en la columna correspondiente el nombre y lo que les gusta hacer a los compañeros y compañeras del grupo que tiene piedras similares:

Bloque IV

ACTIVIDAD 4.5.25

HOJA PARA EL PROFESORADO

Cómic: El recreo en la selva

1. El profesorado explica que van a ver un cómic que va a permitir aprender a entender las emociones que sienten ellos mismos y las emociones de los demás, con lo que podrán mejorar sus relaciones y evitar malos entendidos y enfados.

2. El profesorado pide **9 voluntarios/as** para leer en voz alta el cómic interpretando los personajes, y reparte los papeles (evitando que recaiga el papel de Cocodrilo en algún niño o niña que sea más vulnerable). Entrega una copia del cómic “**El recreo en la selva**” (págs. 84-88) a cada voluntario/a y les propone que lo lean un momento en silencio para hacerse con el papel y que luego lo lean en voz alta, representando las emociones que van exponiéndose en el diálogo. (*) Consultar la Hoja para el profesorado: *Respuestas de ayuda al profesorado para guiar el coloquio*, págs. 82-83.

3. Tras la lectura en voz alta interpretada del cómic, el **profesorado realiza las siguientes preguntas a la clase**, incluyendo a los alumnos y alumnas que han actuado:

- Ahora, pensad en el cómic e intentad reconocer las distintas emociones de los jugadores y jugadoras.
- ¿Qué expresiones hacen daño emocionalmente a Cocodrilo?
- ¿Cómo se pueden decir las cosas de forma positiva en la misma situación, para no ser hirientes y obtener mejores resultados?
- ¿Por qué Cocodrilo lo hace mejor cuando juega al fútbol que al baloncesto? ¿Qué ha cambiado?
- ¿Qué conclusión sacáis de este cómic?

4. El profesorado **resume las conclusiones** de la clase, que irán en esta línea:

- ✓ No tiene por qué ganarse siempre el partido, se puede jugar para divertirse, aprender, mejorar, pasar un buen rato, etc.
- ✓ Es más importante la cohesión de equipo, la motivación para entrenar, generar compañerismo, etc., que ganar a toda costa.
- ✓ Los grupos, a veces, se dejan llevar por algunos miembros que son líderes y ejercen una presión inadecuada hacia conductas que no se tendrían de forma individual o en una situación menos apasionada (en este caso en el contexto de un partido, con la competitividad entre equipos).
- ✓ Es importante que nos demos cuenta que, en los grupos, siempre hay personas positivas como Pantera, si las reconocemos y se implican, pueden hacer fuerza para frenar las conductas negativas y habrá menos acoso a los débiles.
- ✓ En algún momento, cualquiera puede ser fuerte o débil en alguna competencia, también vernos en una situación similar de debilidad o acoso en la que otros u otras podrían ayudarnos.

| TIEMPO | MATERIALES | ASIGNATURAS |
|------------|---|--|
| 50 minutos | Fotocopia del cómic para cada grupo, o proyección del cómic en pizarra (págs. 84-88). (1) Fotocopia Hoja para el alumnado, para los actores, pág. 89-90. | 5º Lengua Castellana y Literatura - Educación Física - Profundización Educativa - Música y Danza -Educación Plástica y Visual - Religión 6º Lengua Castellana y Literatura - Educación Física - Conocimiento Aplicado - Valores Sociales y Cívicos - Religión |

(1) Esta actividad se puede realizar en forma de obra de teatro utilizando, si no se dispone del cómic, el texto recogido en la *Hoja para el alumnado*, págs. 89-90.

ACTIVIDAD 4.5.25 **El recreo en la selva**

(*) *Respuestas de ayuda al profesorado para guiar el coloquio:*

- **Ahora pensad en el comic e intentad reconocer las distintas emociones de quienes juegan.**

LEÓNA se siente enfadada porque ha tenido que elegir a Cocodrilo que es el más lento. Leona es la líder de su grupo y su objetivo es ganar el partido a su rival la Hiena; se le nota que es agresiva, se siente superior y puede ser una acosadora de alguien más débil.

COCODRILo se siente triste desde el principio por los comentarios de Leona y del resto, que le hacen sentirse inseguro, le bajan la autoestima y quiere abandonar el partido por no querer decepcionar a amigos y amigas, y perderlos (siente miedo); como es realmente malo jugando se siente frustrado y con sentimientos de soledad, a pesar de que Pantera lo apoya. Pero este apoyo no es suficiente, porque la presión del grupo es muy grande y sólo una amiga lo apoya. Es pasivo y resignado, pero tiene una motivación propia, ya que sí disfruta jugando.

PANTERA se muestra con empatía, ya que mira a los ojos a Cocodrilo, le sonríe, da seguridad al débil, es respetuosa y verbaliza su apoyo y confianza, le habla mostrando una actitud cercana y amigable. También, bajo la presión del grupo para expulsar a Cocodrilo, tiene criterio propio y lo mantiene expresándolo con assertividad (sin enfadarse, sin insultar y, con contundencia, mantiene su mensaje positivo). Tiene una actitud motivadora ya que, con esfuerzo y entrenamiento, confía en que Cocodrilo mejorará.

TIGRE se muestra con ira, no le importa la otra persona que pierde (sin empatía). Él sigue atacando a Cocodrilo al sentirse frustrado, cuando lo que ocurre no depende de la voluntad de Cocodrilo; no anima a nadie porque su actitud no es motivadora.

Con **ELEFANTE** se ve cómo el grupo se contagia de la negatividad de Tigre y Leona, y genera presión de grupo para expulsar al débil, que puede degenerar en acoso.

El **EQUIPO DE HIENA** que es el contrario, se suma a la presión de grupo negativa, es muy fácil contagiarlo en estas situaciones grupales y dejarse arrastrar, lo que fomenta la inseguridad y falta de confianza de Cocodrilo, que es el más débil. No hacen autocrítica, porque objetivamente, todas las personas no somos buenas en todo.

HIENA, ELEFANTE Y TIGRE cuando descubren que Cocodrilo juega mejor al fútbol, sienten alegría, al ver que en el fútbol Cocodrilo es bueno; Elefante y Tigre porque pertenece a su equipo; Hiena se muestra amable por interés.

- **¿Qué expresiones hacen daño emocionalmente a Cocodrilo?**

LEONA: ¡Que mala suerte! Elijo a Cocodrilo porque es el último que queda pero seguramente perdamos porque es muy lento.

TIGRE: ¡¡No te voy a pasar más el balón porque vamos a perder por tu culpa!!

ELEFANTE: No sé por qué has elegido a Cocodrilo. Va a perder siempre la pelota al pasársela.

EL EQUIPO DE LA HIENA: murmurán y se ríen.

ELEFANTE: habrá sido casualidad..., (cuando mete los goles Cocodrilo).

- **¿Cómo se pueden decir las cosas de forma positiva en la misma situación, para no ser hirientes, y obtener mejores resultados?**

| NEGATIVO | POSITIVO |
|--|---|
| LEONA: ¡Que mala suerte! Elijo al Cocodrilo porque es el último que queda, pero seguramente perdamos porque es muy lento. | LEONA: Ánimo Cocodrilo, sabemos que no es tu fuerte el baloncesto, pero confía en el equipo y nos ayudamos entre todos. |
| TIGRE: ¡¡No te voy a pasar más el balón porque vamos a perder por tu culpa!! | TIGRE: ¡Atento, sitúate, que te paso el balón!, ánimo. |
| ELEFANTE: No sé por qué has elegido a Cocodrilo. Va a perder siempre la pelota cuando se la pasemos. | ELEFANTE: Ya que estás con nuestro equipo, estate atento y aprende de nosotros; te vamos a guiar con las estrategias. |
| EL EQUIPO DE LA HIENA murmura y se ríen... | Ante las murmuraciones y risas del EQUIPO DE HIENA , Cocodrilo y su equipo pueden no darse por aludidos y mantener la cohesión, sin mostrarse sensibles o débiles ante situaciones que no dependen de uno mismo. |
| ELEFANTE: Habrá sido casualidad... (cuando mete los goles Cocodrilo). | ELEFANTE: ¡Genial!, no me lo esperaba (cuando mete los goles Cocodrilo). |

- **¿Por qué Cocodrilo lo hace mejor jugando al futbol que al baloncesto?, ¿qué ha cambiado?**

Cocodrilo, por su constitución física, tiene más facultades para jugar al futbol que al baloncesto. Ha cambiado el tipo de deporte, el entrenamiento y la motivación que le ha dado Pantera.

- **¿Qué conclusión sacáis de esta representación?**

Que no tiene porqué ganarse siempre el partido, se puede jugar para divertirse, aprender, mejorar, pasar un buen rato, etc.

Que es más importante la cohesión de equipo, la motivación para entrenar, generar compañerismo, etc. que ganar a toda costa.

Que los grupos, a veces, se dejan llevar por algunos miembros que son líderes y ejercen una presión inadecuada hacia conductas que no se tendrían de forma individual o en una situación menos apasionada (en este caso el contexto de un partido, con la competitividad entre equipos).

Es importante que nos demos cuenta que en los grupos siempre hay personas positivas como Pantera, si las reconocemos y se implican, pueden hacer fuerza para frenar las conductas negativas y habrá menos acoso a los débiles.

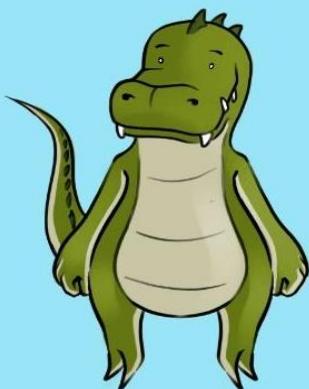
En algún momento, cualquiera puede ser fuerte o débil en alguna competencia, y vernos en una situación similar de debilidad o acoso, en la que otros u otras podrían ayudarnos.

EL RECREO EN LA SELVA





LEONA



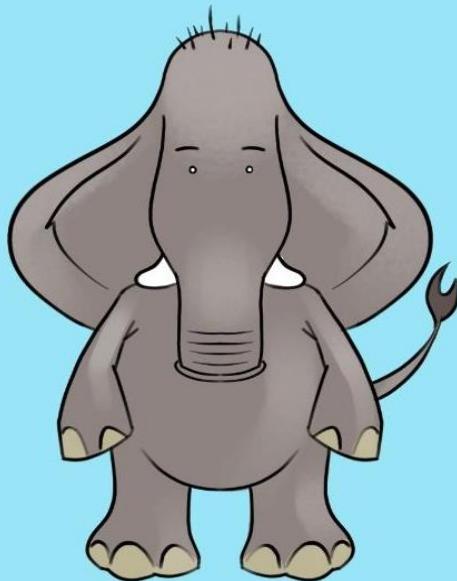
COCODRILo



PANTERA



TIGRE



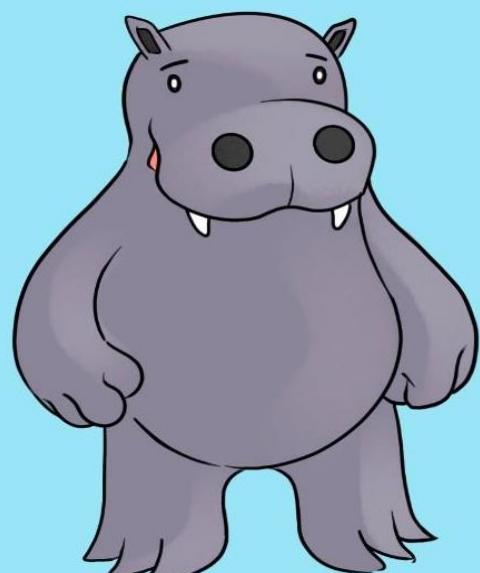
ELEFANTE



HIENA



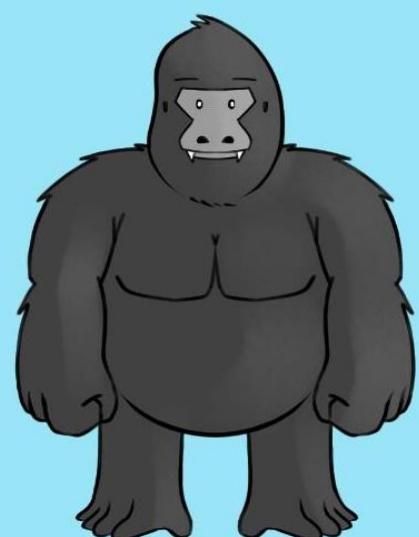
MONO



HIPOPOTAMO



JIRAFa



GORILA

En el patio del colegio de la Selva, todas las crías de los animales, asisten a la hora del recreo. Se van juntando en grupos para jugar a los diferentes deportes.

Vamos a hacer los equipos para jugar un partido de baloncesto. Los capitanes seremos la Hiena y yo.

Vamos a echar a suertes quien empieza a elegir



La Hiena empieza a elegir. Primero elige al Hipopótamo, la Leona elige al Tigre, la Hiena al Mono, la Leona a la Pantera, la Hiena a la Jirafa, la Leona al Elefante, la Hiena al Gorila y por último la Leona tiene que elegir al Cocodrilo.

El Cocodrilo, al escuchar esto de su compañera la Leona se siente triste, pero se ha comprometido a jugar el partido. Mientras se dividen los equipos, la Pantera se acerca al Cocodrilo y empiezan a hablar.

¡Qué mala suerte! Elijo al Cocodrilo porque es el último que queda pero seguramente perdamos porque es muy lento.



Me he dado cuenta de que te has puesto triste porque te han elegido el último. Anímate, yo me alegra de que estés en mi equipo.

La Pantera mira a la cara a Cocodrilo y le sonríe con amistad, se ha puesto en el lugar de Cocodrilo dándose cuenta de su malestar.

Gracias por intentar animarme, haré todo lo que pueda.



Los distintos animales van tomando posiciones en la cancha de baloncesto. El partido da comienzo. La Pantera le pasa el primer balón a Cocodrilo y éste pierde la pelota.

¡Cocodrilo, vamos a perder por tu culpa!!

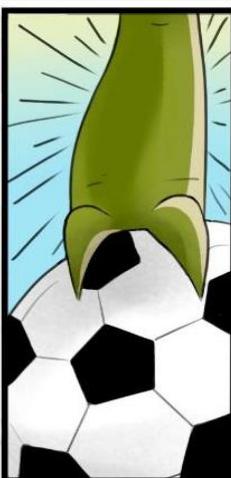
No sé por qué has elegido a Cocodrilo. Va a perder siempre la pelota cuando se la pasemos.



El Cocodrilo escucha todo lo que le dicen sus compañeros y se siente bastante triste. Cabizbajo se plantea dejar el partido, desanimado.



Pasado unos días, deciden jugar al fútbol en el recreo. La Leona y la Hiena con los mismos equipos comienzan a jugar el partido.





Bloque IV

HOJA PARA EL ALUMNADO

ACTIVIDAD 4.5.25 OBRA DE TEATRO: El recreo en la selva

Narradora: En el patio del colegio de la Selva, todas las crías de los animales, asisten a la hora del recreo. Se van juntando en grupos para jugar a los diferentes deportes.

Leona: Vamos a hacer los equipos para jugar un partido de baloncesto. Los capitanes seremos la Hiena y yo.

Hiena: Vamos a echar a suertes quien empieza a elegir (se sortea sacando el palillo más largo).

Narradora: La Hiena empieza a elegir. Primero elige al Hipopótamo, la Leona elige al Tigre, la Hiena al Mono, la Leona a la Pantera, la Hiena a la Jirafa, la Leona al Elefante, la Hiena al Gorila y por último la Leona tiene que elegir al Cocodrilo.

Leona: ¡Que mala suerte! Elijo al Cocodrilo porque es el último que queda, pero seguramente perdamos porque es muy lento.

Narradora: El Cocodrilo, al escuchar esto de su compañera la Leona, se siente triste, pero se ha comprometido a jugar el partido. Mientras se dividen los equipos, la Pantera se acerca al Cocodrilo y empiezan a hablar.

Pantera: Me he dado cuenta de que te has puesto triste porque te han elegido el último. Anímate, yo me alegro de que estés en mi equipo (la Pantera mira a la cara a Cocodrilo y le sonríe amigablemente, se ha puesto en el lugar de Cocodrilo, dándose cuenta de su malestar).

Cocodrilo: Gracias por intentar animarme, haré todo lo que pueda.

Narradora: Los distintos animales van tomando posiciones en la cancha de baloncesto. El partido da comienzo. La Pantera le pasa el primer balón a Cocodrilo y éste pierde la pelota.

Tigre: (Enfadado): ¡¡Cocodrilo, vamos a perder por tu culpa!!

Elefante: No sé por qué has elegido al Cocodrilo. Va a perder siempre la pelota cuando se la pasemos.

Narradora: El Cocodrilo escucha todo lo que le dicen sus compañeros y se siente bastante triste. Cabizbajo se plantea dejar el partido, desanimado.

Pantera: ¡Dejad a Cocodrilo, solo es un juego y estamos aquí para divertirnos!

Narradora: El equipo de la Hiena, al escuchar los comentarios que le hacen al compañero Cocodrilo, murmurán y se ríen.

Suena la campana del recreo y se tienen que ir a clase. Cocodrilo camina lento hacia la clase, se le ve triste y decaído.

Pasados unos días, deciden jugar al fútbol en el recreo. La Leona y la Hiena, con los mismos equipos, comienzan a jugar el partido.

Cocodrilo: (habla con su compañera Pantera) Tengo miedo de que tampoco se me dé bien jugar al fútbol y podáis llegar a perder el partido por mi culpa, como ya pasó con el de baloncesto (expresión de miedo).

Pantera: No tienes por qué hacerlo mal en este deporte, yo te voy a ayudar, te voy a enseñar ¿te gusta jugar al futbol?

Cocodrilo: Sí, mucho.

Pantera: ¡Pues vamos a entrenar!, que sin esfuerzo no se aprende.

Narradora: Y ensayan técnicas de tiro que Pantera propone y ¡sorpresa!, a Cocodrilo no se le da nada mal el futbol.

Poco después, todos los animales se distribuyen por el campo de futbol y se disponen a jugar. El balón llega a Cocodrilo.

Elefante: ¡Pásame el balón Cocodrilo!

Cocodrilo: ¡Ahí va Elefante!

Narradora: Al ver el buen pase de balón que hace el Cocodrilo, todo el mundo se queda extrañado (con caras y exclamaciones de sorpresa). El partido transcurre y Cocodrilo mete dos goles seguidos. Los jugadores están sorprendidos al ver que Cocodrilo está jugando muy bien al futbol.

Elefante: Habrá sido casualidad... (se distrae y pierde el balón).

Narradora: Sigue el partido y Cocodrilo continua destacando y haciendo muy buenas jugadas. Aunque el equipo de la Hiena está por delante.

Hiena: ¡Vaya Cocodrilo, en otro partido tengo pensado elegirte el primero, eres muy bueno en futbol!

Narradora: Cocodrilo está muy alegre por las cosas que le ha dicho Hiena (expresa su alegría dando saltos).

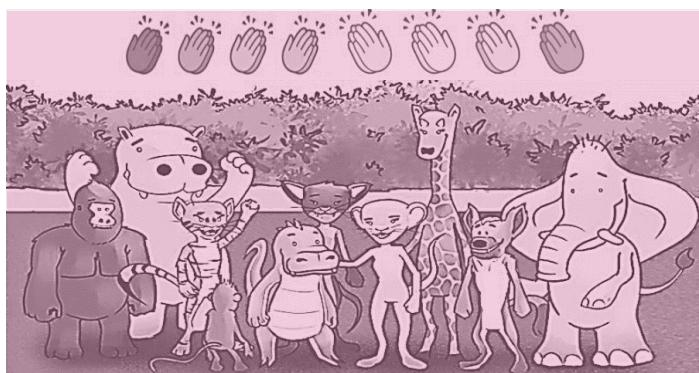
Pantera: Oye Elefante, ¿has visto como juega Cocodrilo?

Elefante: Reconozco que el baloncesto no se le da bien, pero en futbol es muy bueno, me alegro que vaya en nuestro equipo.

Tigre: Yo también me alegro de que vaya en mi equipo, aunque lo importante es que nos lo pasemos bien.

Narradora: Finaliza el recreo y, aunque el equipo de la Leona no ha ganado, todos van a felicitar a Cocodrilo que se va muy contento a clase.

Profesorado: ¡Aplausos para los actores!



ACTIVIDAD 4.6.26

Cómo me veo y cómo me ven

1. Esta actividad ayuda a que el alumnado se conozca mejor y a mejorar la resistencia a la frustración (resiliencia) ante la opinión de compañeros. (*) Consultar *Hoja para el profesorado: LA VENTANA DE JOHARI*, pág 94.

El **profesorado explica** que van a hacer una actividad que va a permitir profundizar un poco en conocernos mejor, y pregunta: **¿Qué es la identidad de una persona?** (espera las respuestas de la clase y continúa explicando):

- La identidad son las características, rasgos e informaciones que describen a una determinada persona y la diferencian del resto.
- Todos los niños y las niñas tienen el derecho fundamental desde su nacimiento de poseer una identidad, lo que significa que todos y todas tenéis derecho a tener un nombre, apellidos, fecha de nacimiento, etc., además de tener derecho a saber quiénes son vuestro padre y vuestra madre, y derecho a ser cuidados y protegidos
- La identidad de cada persona a veces parece distinta, dependiendo del lugar dónde estemos (casa, colegio, lugar desconocido) o con quién (familia, la clase, amigos y amigas). Podríamos decir que dependiendo de los círculos dónde nos movamos, nuestra identidad puede variar en algunas características, pero esto no significa que seamos personas distintas, significa que nos adaptamos a las situaciones en las que estamos.
- Además, la expresión de nuestra identidad puede ser distinta dependiendo del punto de vista, es decir, dependiendo de la descripción que hacemos nosotros mismos o las personas que nos conocen, y además, dependiendo del tipo de relación que se tenga con esas personas (p. ej., no es lo mismo hablar de un amigo que de alguien ajeno).

2. El profesorado propone **que formen parejas** y que **saquen dos hojas**:

- En la **primera hoja** pon tu nombre y haz una lista incluyendo entre 5 y 10 **características**, rasgos, gustos, que consideres **que te definen** como persona.
- En la **segunda hoja** pon el nombre del compañero o compañera que te ha tocado y haz lo mismo: escribe una lista incluyendo entre 5 y 10 **características**, rasgos, gustos, que consideres que **definen a la pareja** que te ha tocado como persona.
- Una vez redactadas, debéis **intercambiar la lista con la pareja**, entregando la que corresponde a la otra persona, así cada alumno o alumna tendrá la lista que ha escrito, más la lista que ha escrito la pareja sobre él o ella.
- Una vez **tengamos las dos listas**, cada uno de vosotros y cada una de vosotras, vais a **crear vuestra propia “ventana de identidad”**, (para ello, les **entrega la ficha de la Hoja para el alumnado**, pág. 96). Ambas listas sobre la misma persona y la ficha van a servir para crear la “ventana de identidad” personal.

- En la ficha que ha entregado el profesorado, cada alumno y alumna de la clase debe escribir en el apartado del **Área Pública**, aquellas **características que coinciden en su lista y en la que la pareja** le ha entregado sobre él o ella. Son las cosas que te definen y que los demás también saben de ti.
- Después, tienes que incluir en el **Área Ciega** las **características que tu compañero cree que tienes, pero que tú no has puesto**. El área ciega son cosas que nosotros no vemos de nosotros mismos, pero los demás sí ven.

3. Una vez que cada pareja ha creado sus propias “ventanas de identidad” **el profesorado pregunta:**

- Si han coincidido en muchos o pocos aspectos en las descripciones.
- Y si están sorprendidos por lo que no conocen de sí mismos/as.

4. Finalmente el profesorado **resume** que la identidad tiene un gran potencial por descubrir y que está en continuo cambio y transformación, que a veces los demás ven cosas que no sabemos de nosotros mismos, pero que es bueno recibirlas y tenerlas en cuenta para ser mejores personas.

| TIEMPO | MATERIALES | ASIGNATURAS |
|------------|--|--|
| 50 minutos | 2 hojas en blanco para cada alumno o alumna. 1 fotocopia de la Hoja para el alumnado, para cada alumno o alumna. Bolígrafos. | 5º Lengua Castellana y Literatura - Educación Física - Profundización Educativa - Música y Danza - Educación Plástica y Visual - Religión 6º Lengua Castellana y Literatura - Valores Sociales y Cívicos - Religión |



Bloque IV

HOJA PARA EL ALUMNADO

ACTIVIDAD 4.6.26

Cómo me veo y cómo me ven

- Escribe en el apartado del **Área Pública**, aquellas características que coinciden en tu lista y en la que la pareja que te ha tocada ha hecho sobre ti. El Área Pública son las cosas que te definen y que los demás también saben de ti.
 - Despues, tienes que escribir en el **Área Ciega** las características en las que no coincidís, es decir que la pareja que te ha tocado cree que tienes, pero que tú no has puesto. El Área Ciega son cosas que no vemos nosotros de nosotros mismos, pero los demás sí ven.

| LO QUE SABES DE TI | |
|--|--|
| ÁREA PÚBLICA | ÁREA CIEGA |
|  Lo que yo sé de mí y los demás también |  Lo que los demás saben de mí, pero yo no |

ACTIVIDAD 4.6.26 Cómo me veo y cómo me ven

(*) LA VENTANA DE JOHARI

Para conocer un poco mejor nuestra identidad y lo compleja e interesante que puede ser, se utiliza una técnica conocida como la *Ventana de Johari*, por el nombre de sus autores (Joseph Luft y Harry Ingham). Este modelo, propone dos puntos de vista, el yo y los otros; y lo hace desde dos enfoques diferentes: el emisor y el receptor. La descripción de la identidad se establece en base a 4 cuadrantes:

- **Área Pública:** es el cuadrante de aquello conocido por uno mismo y por los demás, aquí se incluiría todo lo que dejamos ver a los demás sobre nosotros mismos, lo que comunicamos abiertamente: experiencias, emociones, pensamientos, etc.
- **Área Ciega:** es el cuadrante que incluye aquello que desconocemos de nosotros mismos, pero que sí que conocen los demás (por ejemplo, algo que hemos descubierto tras el comentario de algunas personas de confianza).
- **Área Oculta:** en este cuadrante se incluye todo aquello que conocemos nosotros, pero que desconocen los demás, pensamientos, rasgos de personalidad, emociones, que somos reticentes a mostrar públicamente pero que también nos definen.
- **Área Desconocida:** en este cuadrante, quizás el más intrigante, es donde se incluye todo aquello que desconocemos de nosotros mismos y que también desconocen los demás. Aquí es donde hay un potencial, un área por descubrir, nuestra capacidad de aprender y crecer y moldearnos, aprendiendo cosas sobre nosotros que desconocíamos (por ejemplo cuando salimos de nuestra zona de confort).

La representación gráfica de la ventana podría ser como la siguiente:

| | LO QUE SABES DE TI | LO QUE NO SABES DE TI |
|-----------------------|--|--|
| LO QUE SABEN DE TI | ÁREA PÚBLICA  Lo que yo sé de mí y los demás también | ÁREA CIEGA  Lo que los demás saben de mí, pero yo no |
| LO QUE NO SABEN DE TI | ÁREA OCULTA  Lo que yo sé de mí y los demás no saben | ÁREA DESCONOCIDA  Lo que ni yo ni los demás sabemos sobre mí |

Para simplificar la actividad con el alumnado, solamente se cumplimentan las dos primeras ventanas, aunque se pueden explicar todas ellas.

| LO QUE SABES DE TI | LO QUE NO SABES DE TI |
|--|--|
| ÁREA PÚBLICA  Lo que yo sé de mí y los demás también | ÁREA CIEGA  Lo que los demás saben de mí, pero yo no |

OCIO SALUDABLE:
habilidades para promover
formas de ocio saludable



ACTIVIDADES DEL BLOQUE V



Bloque V: OCIO SALUDABLE: objetivos, contenidos y actividades

Objetivos del Bloque V:

- Potenciar en el alumnado, la utilización responsable y saludable del tiempo libre.
- Dar a conocer a la clase los recursos o alternativas de ocio de su entorno (barrio, ciudad, etc.).
- Estimular en el alumnado la práctica de actividades de ocio saludables para facilitar que se conviertan en aficiones.
- Reflexionar acerca del uso excesivo de las nuevas tecnologías como ocio.

Contenidos para la prevención de adicciones del Bloque V:

- ✓ Utilización divertida, saludable y responsable del tiempo libre.
- ✓ Recursos de ocio de su entorno más inmediato (barrio, pueblo, etc.).
- ✓ Uso responsable de las TIC.

Actividades del Bloque V:

| | | |
|------------------|------------------------------|----------|
| Actividad 5.1.27 | ¿CÓMO ME DIVIERTO? | Pág. 97 |
| Actividad 5.2.28 | ACTIVIDADES EN EL BARRIO | Pág. 100 |
| Actividad 5.3.29 | MATEMÁTICAS CONTRA EL TABACO | Pág. 103 |
| Actividad 5.4.30 | MI OCIO ¿MIS TIC? | Pág. 104 |
| Actividad 5.5.31 | ME MUEVO, ¡SOY FELIZ! | Pág. 107 |

Bloque V

HOJA PARA EL PROFESORADO

ACTIVIDAD 5.1.27**¿Cómo me divierto?**

1. El profesorado, inicialmente, **explica el concepto de tiempo libre, (*) ver Información adicional: EXPLICAR EL TIEMPO DE OCIO en la Hoja para el profesorado**, pág. 98; y lo importante que es llevar a cabo actividades saludables durante el mismo.

2. A continuación, **reparte la Hoja para el alumnado indicando que deben rellenarla individualmente**. Esta Hoja está formada por un cuadro de doble entrada en el que aparecen, en el eje vertical, los días de la semana y, en el horizontal, el tipo de actividad que realizan, a la hora que la efectúan, durante cuánto tiempo, si la actividad les parece aburrida o divertida y si la ejecutan solos o acompañados.

3. Una vez cumplimentada individualmente la *Hoja para el alumnado*, el profesorado **divide la clase en grupos de 4 o 5 estudiantes y les entrega la misma Hoja para el alumnado** sin llenar para que, entre todo el grupo, **elaboren una ficha común con las actividades que más se repitan** de entre todas las fichas de su grupo.

Después, un portavoz de cada grupo expone al resto de la clase la ficha común elaborada.

A continuación, el profesorado **anota en la pizarra** aquellas actividades comunes que vayan diciendo los/las portavoces de cada grupo.

4. El profesorado **hará un resumen de lo anotado**, señalando o **resaltando aquellas actividades que pueden considerarse más provechosas y las menos adecuadas** para el desarrollo personal de alumnos y alumnas (p. ej.: exceso de horas sedentarias, aislamiento, exceso en el uso de pantallas, etc.).

| TIEMPO | MATERIALES | ASIGNATURAS |
|------------|---|--|
| 60 minutos | 1 Hoja para el alumnado para cada alumno/a 1 Hoja para el alumnado por grupo Lápiz Pizarra | 5º Lengua Castellana y Literatura - Educación Física - Matemáticas - Ciencias Sociales - Profundización Educativa - Religión 6º Lengua Castellana y Literatura - Educación Física - Matemáticas |

Bloque V

HOJA PARA EL PROFESORADO

ACTIVIDAD 5.1.27 ¿Cómo me divierto?

(*) Información adicional: EXPLICAR EL TIEMPO DE OCIO

Todas las personas realizamos diferentes actividades a lo largo de una jornada. Podemos distinguir 5 tipos de actividades en las que ocupamos nuestro tiempo:

1. El tiempo destinado a la satisfacción de necesidades.
2. El tiempo destinado al trabajo productivo.
3. El tiempo de estudio.
4. El tiempo para la realización de actividades del hogar.
5. El tiempo de ocio y tiempo libre.

Este último, **el tiempo de ocio, es aquel en el que la persona realiza actividades que no son consideradas de carácter obligatorio ocupacional. En este espacio, la persona desarrolla sus preferencias, aficiones, gustos, etc. Se trata de lo que podríamos denominar actividades placenteras, de carácter satisfactorio y voluntario.**

La ocupación del tiempo de ocio se puede realizar de forma individual o en grupo. Los jóvenes, generalmente disponen de una importante cantidad de tiempo libre, debido a que cuentan con numerosas fracciones de descanso en el proceso educativo, como son fiestas, puentes, vacaciones en las diferentes épocas del curso escolar, jornada escolar intensiva con actividades extraescolares dentro o fuera del centro educativo, etc.

Para la gran mayoría de adolescentes, la actividad preferida en su tiempo libre es estar con su grupo. Esto significa que gran parte del tiempo de ocio se canaliza a través del grupo de iguales. Las actividades que realizan con su grupo de iguales contribuyen a desarrollar y potenciar su identidad y autoestima. Del culto que nuestra sociedad hace del tiempo libre, de la importancia que tiene para los y las menores como forma de socialización y de las características que actualmente muestra el ocio de adolescentes y jóvenes (botelleo, consumo de alcohol u otras drogas, violencia callejera, etc.) se desprende que es necesario sentar las bases educativas del ocio en la preadolescencia.

La práctica del tiempo libre puede ser un medio de diversión y relajación de nuestras tareas cotidianas, a través de actividades que aporten satisfacciones y experiencias positivas o, también, pueden aportar vivencias negativas que perjudiquen la salud, de ahí la importancia de aprender a hacer un uso adecuado del tiempo libre, de tal forma que, las potencialidades del mismo, se rentabilicen al máximo.

Diferentes estudios señalan que existe una relación entre la práctica de determinadas formas de ocio y el consumo de drogas. El fenómeno del consumo de alcohol y tabaco está estrechamente relacionado con la necesidad de la juventud de relacionarse con su grupo de iguales y de ocupar su tiempo de ocio. El consumo de drogas legales y también ilegales, es percibido como un instrumento que facilita la diversión y el contacto entre jóvenes, es decir, se establece un binomio droga-diversión.

Así pues, una de las estrategias preventivas que actualmente hay que tener en cuenta es la **educación en hábitos saludables en el tiempo libre**, además de poder disponer y disfrutar de alternativas de ocio saludables.

Bloque V

HOJA PARA EL ALUMNADO

ACTIVIDAD 5.1.27**¿Cómo me divierto?**

Anota las actividades de ocio que haces en tu tiempo libre cada día de la semana:

| | Nombre de la actividad de ocio | Hora a la que la realizas | Durante cuánto tiempo | ¿Es divertida o aburrida? | ¿La haces solo/a o con compañía? |
|-----------|--------------------------------|---------------------------|-----------------------|---------------------------|----------------------------------|
| LUNES | | | | | |
| MARTES | | | | | |
| MIÉRCOLES | | | | | |
| JUEVES | | | | | |
| VIERNES | | | | | |
| SÁBADO | | | | | |
| DOMINGO | | | | | |

¿Qué otra actividad te gustaría hacer? _____

¿Por qué no la haces? _____

Bloque V

HOJA PARA EL PROFESORADO

ACTIVIDAD 5.2.28

Actividades en el barrio

- 1.** El profesorado **agrupa a la clase en tríos**, les entrega la **Hoja para el alumnado** asignando a cada trío una actividad saludable, (*) consultar **LISTADO DE POSIBLES ACTIVIDADES SALUDABLES**, en Hoja para el profesorado, pág. 101.

A continuación, **les explica** que cada grupo debe traer, para el día convenido, dicha Hoja cumplimentada con la información que se les pide de la actividad asignada. **Esta actividad servirá para acercar al alumnado** a la realidad del municipio, en cuanto **a las diferentes alternativas de tiempo libre** a las que pueden acceder en su entorno.

- **La información de la actividad** que traiga cada grupo debe ser fidedigna, para ello, **la pueden recabar** por teléfono a las instituciones municipales o privadas, preguntar a sus padres u otros adultos, a través de la página Web del Ayuntamiento de su localidad, visitando las instalaciones y preguntando a ordenanzas, monitores o en las oficinas de Información, etc.

- 2.** Cuando los grupos traen las fichas cumplimentadas, **las lean** en voz alta para toda la clase **y se elabora un mural donde se pegan todas** ellas, en el que quedan reflejadas las actividades de las que han conseguido información. Este mural debe estar expuesto en un sitio visible de la clase o del centro escolar, para que el alumnado conozca los recursos de ocio y tiempo libre a los que pueden tener acceso.

- 3.** El profesor **resumirá las cosas que se pueden hacer en la localidad o el barrio** y en las que merece la pena participar, como:

- Practicar algún deporte a través de escuelas deportivas municipales (fútbol, baloncesto, balonmano, judo, tenis, natación, etc.)
- Aprender a tocar un instrumento musical (flauta, piano, guitarra, percusión, etc.).
- Participar en grupos de baile regionales, coros, ballet, teatro, etc.
- Aprender dibujo, manualidades, etc.
- Visitar bibliotecas públicas y participar en sus actividades (préstamos de libros, fomento de la lectura, videoteca, cuenta-cuentos, etc.).
- Etc.

| TIEMPO | MATERIALES | ASIGNATURAS |
|--|---|---|
| - 15' Sesión 1 ^a : Apartado 1 | Hoja para el alumnado para cada trío Cartulina Pegamento | 5º Lengua Castellana y Literatura - Educación Física - Matemáticas - Ciencias Sociales - Educación Plástica y Visual - Música y Danza |
| - 40' Sesión 2 ^a : Apartados 2 y 3 | | 6º Lengua Castellana y Literatura - Educación Física - Ciencias Sociales - Matemáticas - Ciencias Sociales - Educación Artística |

Bloque V

HOJA PARA EL PROFESORADO

ACTIVIDAD 5.2.28 Actividades en el barrio

(*) LISTADO DE POSIBLES ACTIVIDADES SALUDABLES

(y asignar a los grupos para que se informen en el barrio):

ACTIVIDADES DEPORTIVAS

Jugar al baloncesto

Practicar balonvolea

Practicar balonmano

Practicar fútbol sala

Practicar tenis

Practicar tenis de mesa

Practicar atletismo

Practicar natación

Practicar ciclismo

Patinar

Otras actividades deportivas

ACTIVIDADES CULTURALES

Tocar algún instrumento musical

Aprender a bailar

Ver cine

Visitar museos y exposiciones

Escribir poesías, novelas o cuentos

Leer libros, revistas, periódicos

Hacer cerámica

Reciclar papel

Hacer fotos

Otras actividades culturales

ACTIVIDADES DE RELACIÓN SOCIAL

Salir a merendar

Reunirse para cocinar (preparar una merienda por ej.)

Ir al parque

Invitar a los amigos a mi casa a ver una película

Practicar juegos de mesa

Otras actividades sociales

Bloque V

HOJA PARA EL ALUMNADO

ACTIVIDAD 5.2.28**Actividades en el barrio****Cumplimentad esta ficha con los siguientes datos:**

| CARACTERÍSTICAS DE LA ACTIVIDAD | |
|--|--|
| LUGAR DONDE SE REALIZA | |
| HORARIO | |
| ¿CUÁNTO CUESTA? | |
| ¿QUIÉNES PUEDEN REALIZARLA? | |
| REQUISITOS O CONDICIONES PARA INSCRIBIRSE: | |

ACTIVIDAD 5.3.29 Matemáticas frente el tabaco

1. El profesorado **plantea el siguiente problema** a la clase, **anotando los datos básicos en la pizarra**, para que lo resuelvan en su cuaderno:

El hermano mayor de Alex consume dos cajetillas de tabaco diarias.

La cajetilla de tabaco cuesta 4'50 €.

Calcula:

- A) ¿Cuánto gasta el hermano de Alex, durante la semana, en comprar tabaco?
- B) ¿Cuánto gastará al mes?
- C) Con el gasto de tabaco a la semana ¿cuántos helados podría comprar el hermano de Alex en una semana, sabiendo que un helado cuesta 3 €?
- D) Con el gasto del tabaco al mes ¿cuántas veces podría ir al cine en un mes, sabiendo que una entrada cuesta 7 €?

RESULTADOS:

A) 4,50 € la cajetilla diaria; $4,50 \text{ €} \times 2 \text{ cajetillas diarias} = 9 \text{ €} \times 7 \text{ días} = 63 \text{ €}$.

Gasta 63 € a la semana en tabaco.

B) $63 \text{ € semanales} \times 4 \text{ semanas que tiene cada mes} = 252 \text{ €}$.

Gasta 252 € al mes en comprar tabaco.

C) $63 \text{ € semanales} / 3 \text{ € por helado} = 21 \text{ helados}$.

Se puede comprar 21 helados a la semana.

D) $252 \text{ € mensuales} / 7 \text{ € la entrada de cine} = 36 \text{ entradas de cine}$.

Se pueden compra 36 entradas para ir al cine en un mes.

Transcurrido el tiempo suficiente, el profesorado pide varios voluntarios y voluntarias para **que salgan a la pizarra para resolver gráficamente el problema**, dejando anotados los datos finales en la misma.

2. A continuación, el profesorado pregunta a la clase ¿en qué cosas más apetecibles que el tabaco, invertiríais ese dinero? (**torbellino de ideas**).

3. Cierre: Reflexiona con el alumnado sobre las **ventajas económicas de no fumar e invertir en cosas que nos satisfagan y nos entretengan**.

Se puede sustituir el tabaco por el vapeador, a criterio del profesorado.

| TIEMPO | MATERIALES | ASIGNATURAS |
|------------|--------------------------|----------------------------------|
| 40 minutos | Pizarra Papel y lápiz | 5º Matemáticas 6º Matemáticas |

Bloque V

HOJA PARA EL PROFESORADO

ACTIVIDAD 5.4.30

Mi ocio ¿mis TIC?

1. El **profesorado explica** que existen muchas alternativas para ocupar el tiempo libre, es decir, existen muchas actividades de ocio. Sin embargo, cada vez es más frecuente que el tiempo se ocupe en el uso de tecnologías de relación, información y comunicación que, aunque pueden ser muy útiles, debemos usar con responsabilidad para evitar un uso excesivo que no nos permita disfrutar de otras actividades agradables.

2. El profesorado **entrega a cada estudiante una copia de la Hoja para el alumnado** y ofrece orientaciones para su cumplimentación:

¿Cómo distribuyes tu tiempo libre un día sin colegio? Rellena el quesito teniendo en cuenta solamente actividades de ocio en tu tiempo libre (sin contar deberes y tareas de casa) y calcula qué porciones dedicas a:



- ✓ Ver la tele.
- ✓ Hacer deporte.
- ✓ Salir con amigos.
- ✓ Usar el móvil / tablet / ordenador para juegos.
- ✓ Usar el móvil / tablet / ordenador para mensajes.
- ✓ Usar el móvil / tablet / ordenador para vídeos en sitios para compartir (ejemplo: YouTube, Tik Tok, etc.).
- ✓ Usar el móvil / tablet / ordenador para apuestas deportivas, etc.
- ✓ Usar el móvil / tablet / ordenador para ver películas, series, etc.
- ✓ Jugar a videojuegos online.
- ✓ Jugar a videojuegos fuera de línea.
- ✓ Jugar a juegos de mesa con amigos o familia.
- ✓ Leer comics.
- ✓ Leer libros.
- ✓ Reuniones en alguna asociación.
- ✓ Otras actividades de ocio (indicar cuales...): _____

3. Cada estudiante debe realizar el **cálculo aproximado del tiempo que dedica** a estas u otras actividades.

4. Despues, el profesorado pide **que sumen solo el tiempo dedicado al uso de las TIC**: móvil, tablet, ordenador y videojuegos; **y que lo comparan** con el que dedican a otras actividades.

5. Inmediatamente, **pide voluntarios/as** que compartan en voz alta **el tiempo que dedican a las TIC y el tipo de actividades** que desarrollan con ellas, anotando en la pizarra las más populares que se repiten.

6. **Reflexión:** El profesorado comenta los resultados:

- Parece que las actividades más populares con las TIC son...
- Y que el tiempo libre dedicado a ellas suele ser...

A continuación, **pregunta a la clase**, mediante una lluvia de ideas, lo siguiente:

- ¿Por qué **motivos** habéis seleccionado estas actividades como las preferidas?
- ¿Qué **valores** creéis que se transmiten en los contenidos de las actividades preferidas? por ejemplo: solidaridad, amistad, valentía, esfuerzo, etc.; ¿o muestran aspectos negativos para la vida? por ejemplo: violencia para resolver problemas, diversión sin responsabilidades, tener que conseguir las cosas en el momento, etc.
- ¿Os parece mucho o poco el **tiempo** que dedicáis a las TIC?
- ¿Qué **otras** cosas divertidas se pueden hacer en ese tiempo libre? (tormenta de ideas).

7. Cierre. El profesorado, en base al resumen de la pizarra del cálculo aproximado del tiempo de uso de las TIC en el tiempo libre y de las actividades con TIC más realizadas, resalta **la importancia de controlar uno mismo el exceso de tiempo** que se les dedica, porque es **necesario respetar los tiempos** para dormir, comer y hacer los deberes y las tareas de casa), y propone que den su opinión.

Si lo cree oportuno el profesorado, explicará que el uso inadecuado de las tecnologías de relación, información y comunicación, pueden llevar a desarrollar una “adicción” similar a la que producen las drogas (*).

| TIEMPO | MATERIALES | ASIGNATURAS |
|------------|----------------------------------|---|
| 60 minutos | Pizarra Hoja para el alumnado | 5º Lengua Castellana y Literatura - Educación Física - Matemáticas - Ciencias Sociales - Educación Plástica y Visual - Música y Danza 6º Lengua Castellana y Literatura - Educación Física - Matemáticas - Ciencias Sociales - Educación Artística |

(*) **Adaptar esta explicación al alumnado:** La OMS ha incluido de forma oficial en su *Clasificación Estadística Internacional de Enfermedades y Problemas de Salud Conexos* (CIE-11) el “Trastorno por uso de videojuegos” (código 6C51) así como el “Trastorno por juego de apuestas” (código 6C50) por los comportamientos adictivos que generan.

La OMS dice que ambos generan un patrón de comportamiento de juego persistente o recurrente, que puede ser online o fuera de línea, manifestado por:

- Un deterioro o control deficiente sobre el juego (p. ej., en cuanto al inicio, frecuencia, intensidad, duración, terminación y contexto del mismo).
- Un aumento de la prioridad dada al juego, sobre otros intereses y actividades diarias de la vida.
- La continuación o incremento del juego, a pesar de que tenga consecuencias negativas.

Este patrón de comportamiento tiene que ser evidente durante un periodo de al menos 12 meses, para poder confirmar el diagnóstico (aunque este tiempo podría recortarse si la persona presenta todos los síntomas, y si estos son graves y den lugar a un deterioro significativo a nivel personal, familiar, social, educativo, ocupacional o en otras áreas importantes de la vida.).

La posibilidad de realizar actividades online favorece muchos comportamientos potencialmente adictivos, incluido el trastorno por juego de apuestas y uso de videojuegos. La inmediatez de la recompensa, el fácil acceso las 24 horas al día, el anonimato y el entorno íntimo que proporcionan las pantallas, facilitan esta pérdida de control.

Bloque V

HOJA PARA EL ALUMNADO

ACTIVIDAD 5.4.30 Mi ocio ¿mis TIC?

¿Cómo distribuyes tu tiempo libre?

Rellena el quesito teniendo en cuenta solamente las actividades de ocio que realizas en tu tiempo libre en un día sin colegio (sin contar deberes y tareas de casa) y calcula qué porciones dedicas a:

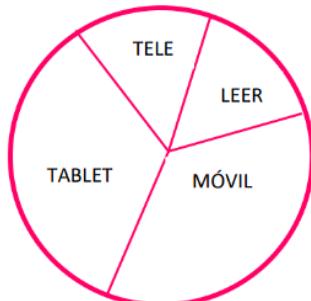
- ✓ Ver la tele.
- ✓ Hacer deporte.
- ✓ Salir con amigos.
- ✓ Usar el móvil / tablet / ordenador para juegos.
- ✓ Usar el móvil / tablet / ordenador para mensajes.
- ✓ Usar el móvil / tablet / ordenador para vídeos en sitios para compartir (YouTube, TikTok, etc.).
- ✓ Usar el móvil / tablet / ordenador para apuestas deportivas, etc.
- ✓ Usar el móvil / tablet / ordenador para ver películas, series, etc.
- ✓ Jugar a videojuegos online.
- ✓ Jugar a videojuegos fuera de línea.
- ✓ Jugar a juegos de mesa con amigos o familia.
- ✓ Leer comics.
- ✓ Leer libros.
- ✓ Reuniones en alguna asociación.
- ✓ Otras actividades de ocio (indicar cuales): _____



Cuanto más tiempo dedicas a una actividad, más grande será esa porción del quesito.

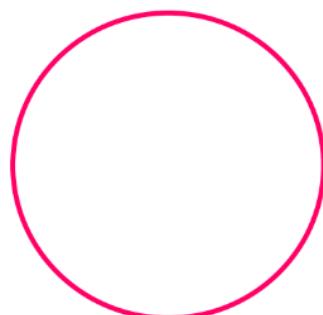
Ejemplo: María tiene 3 horas libres al día, que distribuye de la siguiente forma:

- ✓ Ver la tele: 30 minutos.
- ✓ Leer: 30 minutos.
- ✓ Usar el móvil para mensajes o hablar: 1 hora.
- ✓ Usar el ordenador para ver películas, series, etc.: 1 hora.



Haz tu quesito: Organiza tu quesito según el tiempo que dedicas a las actividades de ocio que haces en tu tiempo libre:

- ✓ ...
- ✓ ...
- ✓ ...
- ✓ ...
- ✓ ...
- ✓ ...



Bloque V

HOJA PARA EL PROFESORADO

ACTIVIDAD 5.5.31**Comic: Me muevo, ¡soy feliz!**

- 1.** El profesorado **explica que los niños y niñas pueden realizar la actividad física como actividad recreativa o de ocio** (en forma de juegos o practicando deportes programados) y también en el marco de la educación física escolar, cuando hacen desplazamientos (caminar, ir en bicicleta o con patines, por ejemplo) o en los quehaceres diarios (hacer recados al ayudar en casa, etc.). (*) El profesorado puede consultar RECOMENDACIONES DE LA OMS SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA PARA NIÑOS/AS Y ADOLESCENTES DE 5 A 17 AÑOS, pág. 108 en Hola para el profesorado.
- 2.** El profesorado **forma grupos** de 5-6 niños y niñas, les entrega un folio y **pregunta: ¿por qué creéis que es bueno hacer ejercicio físico?** Por grupos deben **contestar lo que opina cada grupo** en el folio entregado (consensuando las respuestas y recogiendo varias sugerencias de los miembros).
- 3.** A continuación, el profesorado **muestra el comic**, bien en la pizarra electrónica, en diapositivas o en una fotocopia para cada grupo y pide 6 voluntarios y voluntarias a los que asigna los papeles de los personajes del comic, para que **lean las viñetas en voz alta para la clase**.
- 4.** El profesorado les pide que, en la otra cara del folio donde han escrito, **hagan dos columnas**, en la primera que **anoten las actividades** que suponen **ejercicio físico** que realizan los miembros **del grupo** y en la otra columna **¿qué beneficios les aportan?**, revisando las indicaciones que hay en el **comic**. Una vez escrito, el profesorado **pide al portavoz de cada grupo que lea** las actividades de ejercicio físico que se realizan en su grupo con los beneficios que reportan, lo anota en la pizarra en dos columnas y con cruces señala las que se repitan al leer cada grupo las suyas.
- 5. Conclusión.** Con todo ello el profesorado:
 - Resume cómo son las **actividades físicas que realiza la clase** y los beneficios que obtienen (si no hay variedad o son escasas, también lo señala).
 - Resalta que el ejercicio físico **también mejora los resultados en los estudios** y la salud emocional, por lo que es muy recomendable practicarlo.
 - Finalmente, pide que **todos se pongan en pie y que salten** y se muevan libremente unos minutos, para que experimenten el bienestar y la diversión que supone el movimiento.

| TIEMPO | MATERIALES | ASIGNATURAS |
|------------|--|---|
| 30 minutos | Pizarra 1 Folio y lápiz para cada grupo Cómic, pág. 112: una copia para cada grupo o proyectado en pizarra electrónica o en diapositivas | 5º Educación Física - Ciencias Sociales - Lengua Castellana y Literatura - Educación Plástica y Visual - Música y Danza 6º Educación Física - Ciencias Sociales - Lengua Castellana y Literatura – Educación Artística |

Bloque V

HOJA PARA EL PROFESORADO

ACTIVIDAD 5.5.31

Comic: Me muevo, ¡soy feliz!

(*) RECOMENDACIONES DE LA OMS SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA PARA NIÑOS/AS Y ADOLESCENTES DE 5 A 17 AÑOS

La recomendación es que realicen al menos una media de 60 minutos de actividad física diaria a la semana, principalmente aeróbica, de intensidad moderada a vigorosa, bien de forma recreativa en el tiempo de ocio, de forma reglada en la asignatura de educación física o aprovechando los desplazamientos al centro educativo o en los quehaceres cotidianos:

- Comenzar con pequeñas dosis de actividad física, para ir aumentando gradualmente su duración, frecuencia e intensidad.
- Es importante ofrecer a todos los menores oportunidades seguras y equitativas para participar en actividades físicas que sean placenteras, variadas y aptas para su edad y capacidad, y alentarlos a ello.
- Los niños y las niñas (y adolescentes) deben limitar el tiempo que dedican a actividades sedentarias, especialmente el tiempo de ocio que pasan delante de una pantalla.

En menores, la actividad física **es beneficiosa** por cuanto respecta a los siguientes resultados sanitarios, ya que mejora:

- ✓ La forma física (capacidad cardiorrespiratoria y muscular).
- ✓ La salud cardiometabólica: tensión arterial, dislipidemia (lípidos en sangre), glucemia y resistencia a la insulina.
- ✓ La salud ósea.
- ✓ Los resultados cognitivos (desempeño académico y función ejecutiva).
- ✓ La salud mental (menor presencia de síntomas de depresión).
- ✓ Y proporciona menor adiposidad (acumulación o exceso de grasa en el cuerpo).

Sobre el sedentarismo: Hacer algo de actividad física es mejor que permanecer totalmente inactivo. Ya que, en menores, un mayor sedentarismo se asocia con los siguientes malos resultados sanitarios: mayor adiposidad, peor salud cardiometabólica, peor forma física, peor conducta prosocial, y menor duración del sueño.

OMS 2021, Recomendaciones sobre actividad física para niños y adolescentes de 5 a 17 años:
<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/349729/9789240032194-spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

**ME MUEVO,
SOY FELIZ**



RECOMENDACIONES ACTIVIDAD FÍSICA EN CHICOS/AS DE 5 A 17 AÑOS

- Dedicar al menos 60 minutos al día (no tienen por qué ser seguidos) a actividades físicas moderadas a intensas, principalmente aeróbicas. Por ejemplo: en lugar de usar el ascensor, sube a paso ligero las escaleras de tu casa o las del cole en cada ocasión que tengas.
- Realizar actividades aeróbicas intensas, así como aquellas que fortalecen los músculos y los huesos, al menos 3 días a la semana.
- Fomentar el transporte activo, recorriendo a pie o en bici, al menos parte del camino.
- Fomentar las actividades al aire libre.
- LIMITAR el tiempo frente a la televisión u otras pantallas (móviles, videojuegos, ordenadores, etc.) con fines recreativos a un máximo de 2 horas al día.

BENEFICIOS DEL EJERCICIO FÍSICO

- Mejora la forma física, la función cardiorrespiratoria, la fuerza muscular y la masa ósea y, además, disminuye la grasa corporal y ayuda a mantener un peso saludable.
- Mejora la autoestima, reduce los síntomas de ansiedad y depresión y disminuye el estrés.
- Ofrece oportunidades de socialización y el aprendizaje de habilidades.
- Aumenta la concentración, lo que contribuye a tener mejores resultados académicos.
- Favorece un crecimiento y desarrollo saludable.
- Mejora las habilidades motrices, la postura y el equilibrio.
- Disminuye el desarrollo de algunas enfermedades en la vida adulta.



Región de Murcia



SECRETARÍA DE ESTADO
DE SERVICIOS SOCIALES
E IGUALDAD

DELEGACIÓN DEL GOBIERNO
PARA EL PLAN NACIONAL SOBRE DROGAS