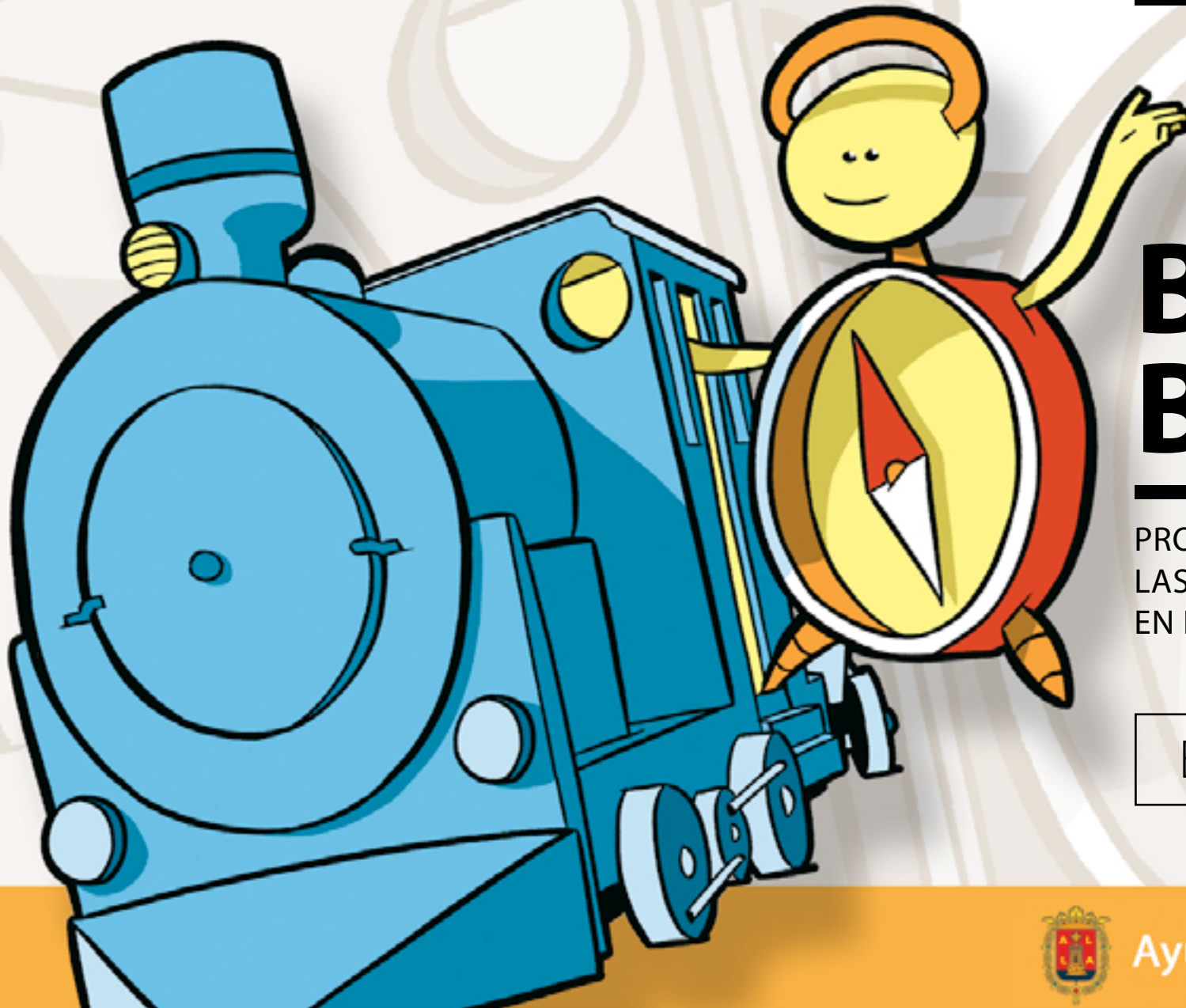

1^{er} y 2^o Curso



Brújula Brúixola

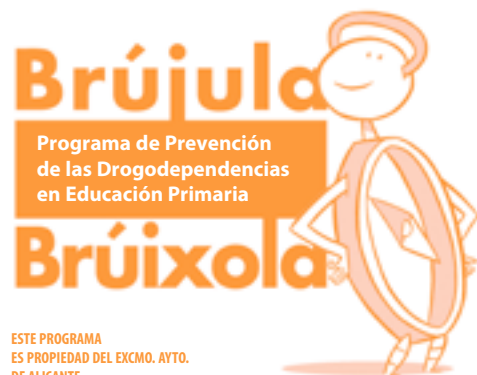
PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE
LAS DROGODEPENDENCIAS
EN EDUCACIÓN PRIMARIA

ENTRAR

SALIR



Ayuntamiento de Alicante



ESTE PROGRAMA
ES PROPIEDAD DEL EXCMO. AYTO.
DE ALICANTE.

Edita:
- Ayto. de Alicante

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

Colaboradores:
Profesores de Educación Primaria
- Rosa M^a Lorente Morcillo
- Lola Botella Gimeno
- María Rodríguez Martínez
- Pedro Antonio Ligero Calvete
- Laura Cerezo Guzmán

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

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

Diseño y maquetación:
- Grupo Camaleón Creativos

Ilustración:
- José Luis Ágreda


Depósito legal:
- A - 695 - 2006

ÍNDICE


ADQUIRIR HÁBITOS BÁSICOS DE SALUD

ACTIVIDAD 1	EL TREN DE LOS ALIMENTOS
ACTIVIDAD 2	EL DRAGÓN TRAGÓN
ACTIVIDAD 3	¿QUÉ ME PASA?
ACTIVIDAD 4	LAS MEDICINAS NO SON GOLOSINAS
ACTIVIDAD 5	EL PASTEL DE PAU
ACTIVIDAD 6	MAR Y LA PIRÁMIDE
ACTIVIDAD 7	ES DIVERTIDO HACER AMIGOS Y AMIGAS

DESARROLLAR LAS CAPACIDADES INDIVIDUALES NECESARIAS PARA LA INTERACCIÓN SOCIAL

ACTIVIDAD 1	BUSCANDO AYUDA
ACTIVIDAD 2	FOTOGRAFÍA DE GRUPO
ACTIVIDAD 3	EL LEÓN Y EL RATÓN
ACTIVIDAD 4	MEJOR EN EQUIPO  (Educación Física)
ACTIVIDAD 5	SARA SE RINDE
ACTIVIDAD 6	MIS COSAS
ACTIVIDAD 7	YO COLOREO MI MUNDO

DESARROLLAR LA IDENTIDAD PERSONAL

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



ADQUIRIR HÁBITOS BÁSICOS DE SALUD

EL TREN DE LOS ALIMENTOS

INTRODUCCIÓN

Es muy importante fomentar hábitos adecuados de alimentación desde la más tierna infancia. La dieta alimenticia actual en la etapa infantil tiende a estar sobrecargada de hidratos de carbono y productos lácteos (pasta, arroz, yogures...), obviamente muy necesarios para su desarrollo, pero se observan déficits en la ingestión de verduras, frutas y pescados. Estos últimos son los alimentos que más rechazan y que más cuesta introducir en su dieta. Con esta actividad se pretende que los niños y las niñas tomen conciencia de la importancia de comer de todo, resaltando la necesidad de todos los grupos de alimentos para un crecimiento equilibrado.



ÁREAS

Ciencias de la Naturaleza.

OBJETIVOS

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

TÉCNICAS

- Escenificación.
- Elaboración de mural.

MATERIALES

- Pinturas
- Fixo
- Tijeras
- Propaganda comercial de alimentación

DESCARGA DE MATERIAL

- **Fichas para el Profesorado**
- **Fichas para el Alumnado**

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

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

CUADRO DE LOS ALIMENTOS

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

1.ª Parte:

La profesora o el profesor irá explicando a la clase el "Cuadro de los alimentos". Para comprobar que el alumnado va asimilando los contenidos, cada vez que explique uno de los grupos de alimentos, les pedirá que colorean del color que corresponda los cuadrados que aparecen al lado de cada alimento en la *Ficha para el Alumnado 1*. Por ejemplo: el cuadradito que está con la manzana lo colorearán de verde.

2.ª Parte:

A continuación, el profesor o la profesora explica a la clase que van a representar "El tren de los alimentos".

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

1. Los niños y las niñas pintarán y recortarán todos los alimentos de sus fichas. La profesora o el profesor asignará a cada escolar un alimento y se lo prenderá en la pechera con fixo. El resto de los alimentos los reservará para su propio tren.

2. Se realizará una escenificación de “El tren de los alimentos”. La o el docente nombrará a un o una maquinista. Detrás irá colocando a un niño o una niña que representa cada color para formar los diferentes vagones.

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

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

Una vez que toda la clase forme parte del tren, darán una vuelta por el aula.

3. Podremos realizar un “tren mural” utilizando fotocopias ampliadas de la máquina y vagones que aparecen en la *Ficha para el Profesorado*.

Para rellenar estos vagones con alimentos recurriremos a lo que, las y los estudiantes, llevan prendidos en su pechera.

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

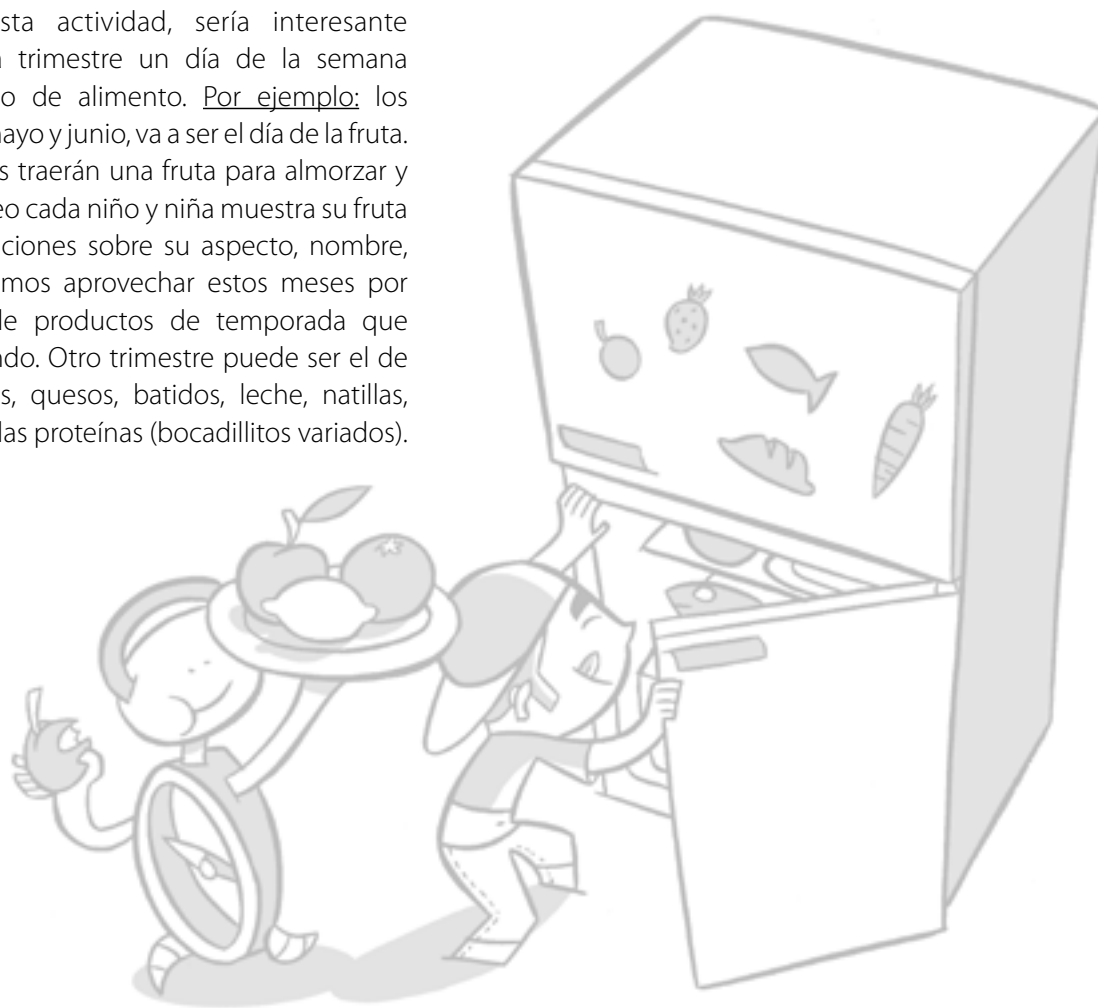
4. Por último, cada estudiante podrá elaborar su propio tren con el resto de alimentos de sus fichas.

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



ORIENTACIONES

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



EL DRAGÓN TRAGÓN

ÁREAS

Ciencias de la Naturaleza.

OBJETIVOS

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



TÉCNICAS

• Puzzle de Aronson:

Es una de las técnicas más representativas de cooperación en el aula. El Puzzle de Aronson crea independencia entre el alumnado ya que divide las tareas de aprendizaje y extiende las interacciones mediante equipos de trabajo. Se pretende que los alumnos y las alumnas trabajen de modo cooperativo, de forma que los objetivos de los participantes se hallen vinculados, y que cada cual sólo pueda alcanzar el suyo si, y solo si, el resto consiguen los propios.

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

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

En caso de encontrar la técnica del Puzzle de Aronson muy complicada para el nivel del alumnado, proponemos utilizar una dinámica de trabajo en equipo.

MATERIALES

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

[DESCARGA DE MATERIAL](#)

- **Fichas para el Profesorado**
- **Fichas para el Alumnado**

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

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

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

- No lavarse las manos antes de comer.
- Tomar medicamentos sin prescripción médica ni permiso de su madre o padre.
- No cepillarse los dientes después de comer.
- Comer cosas que encuentra por la calle.
- No realizar cuatro comidas estructuradas, si no que come cualquier cosa y sin control.

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

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

1^{er} equipo: desayuno.

2^o equipo: comida.

3^{er} equipo: merienda.

4^o equipo: cena.

Cada equipo elaborará su menú recortando los elementos de revistas o dibujándolos; cada niño y niña lo plasmará en su *Ficha para el Alumnado 2*. Puede ser necesario recordar a cada equipo qué alimentos son aconsejables incluir en cada una de las comidas. También se pueden utilizar los alimentos de las Fichas de la Actividad 1 (El tren de los alimentos).

Una vez que tengan elaborado su menú, volveremos a distribuir la clase en grupos, pero esta vez formados por: un o una componente del equipo desayuno, otro u otra del equipo comida, otro u otra del equipo merienda y otro u otra del equipo cena, con el fin de que quede el menú de un día completo.

El profesor o la profesora repartirá a cada grupo una copia de la *Ficha para el Profesorado* y cada escolar contará a la clase el menú que ha diseñado y rellenará la parte del Dragón que le corresponda.

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

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



¿QUÉ ME PASA?

INTRODUCCIÓN

Los niños y las niñas van observando e interiorizando el modelo de uso de medicamentos que ven en su entorno inmediato. Es fundamental que aprendan que las medicinas se toman únicamente cuando son necesarias, las receta el médico o la médica después de un diagnóstico y se han de respetar las dosis y la frecuencia que nos aconseja o que figuran en el prospecto. Con esta actividad pretendemos que sean capaces de seguir este esquema lógico:



DESDE EL ADULTO

Estoy enfermo o enferma

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

ÁREAS

Ciencias de la Naturaleza.
Lengua.
Expresión Artística.
Educación Física.

OBJETIVOS

- Aprender a relacionar los síntomas de las enfermedades con la propia enfermedad.
- Reconocer la necesidad de acudir al doctor o a la doctora y que sea quien recete las medicinas.
- Aprender que el uso de los medicamentos se realizará sólo cuando se está enfermo o enferma y nos lo hayan recetado.

TÉCNICAS

- Realización de un Mural
- Diálogo

MATERIALES

- Papel continuo
- Ceras/rotuladores/pinturas
- Tijeras

DESDE EL NIÑO O LA NIÑA

"Estoy malito, estoy malita"

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

DESCARGA DE MATERIAL

• Fichas para el Alumnado

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

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

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

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

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

Podemos trabajar la actividad de dos formas:

1.- Se divide la clase en 4 grupos, uno por dolencia, explicándoles cada una de ellas y sus síntomas más visibles. Un niño o niña del grupo se tumba sobre el papel continuo y el resto dibujan su silueta. Sobre ella irán coloreando las zonas del cuerpo que por su enfermedad se ven afectadas. Se pondrán en común los trabajos, dialogando sobre ellos y conduciendo al alumnado hasta el esquema lógico que proponíamos en la introducción. Se realizará un mural con las siluetas que representan los cuatro tipos de enfermedades.

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

En ambos casos se podrá concluir esta actividad rellenando la *Ficha para el Alumnado 2* que os proponemos.

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



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

LOS VIRUS

Materiales: 2 pañuelos rojos y 4 pañuelos verdes.

El profesor o la profesora elige a dos niños o niñas que harán de VIRUS y a 4 que harán de ENFERMEROS y ENFERMERAS. El resto de la clase, que ya se ha infectado, se sentará en el suelo.

Las ENFERMERAS y ENFERMEROS llevarán un pañuelo verde en el brazo y tienen que ir salvando a la población contagiada cogiéndoles y trasladándoles a la enfermería (un rincón del patio).

Los VIRUS llevarán un pañuelo rojo en el brazo y su misión es contagiar la enfermedad a la población tocándoles, pero no pueden contagiar a los ENFERMEROS y ENFERMERAS.

El juego acaba cuando todo el alumnado está en la enfermería menos los VIRUS y los ENFERMEROS y ENFERMERAS.

LA FIEBRE

Materiales: Una pelota.

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

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

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

El juego termina cuando únicamente queda una persona sentada en el círculo.

EL JARABE

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

Se divide la clase en dos equipos:

Un equipo se llamará "LA TOS", y se colocarán en el centro de la pista del patio, encima de la línea central, no pudiendo salir de ella.

Y el otro equipo "LOS JARABE" se colocarán en un extremo de la pista.

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

"LA TOS" debe pillar a "LOS JARABE" que les enseñarán las manos y si no tienen nada pueden pasar al otro extremo sin ningún problema. Pero si consiguen pillar a quien tiene el "jarabe", entonces se cambian los roles de los grupos y se suma un punto al grupo de "LA TOS".

Si no logran pillar a quien tiene el "jarabe", se repite la operación hasta que consigan interceptarlo.

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

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

LAS MEDICINAS NO SON GOLOSINAS

👁️ INTRODUCCIÓN

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

📍 ÁREAS

Ciencias de la Naturaleza.
Expresión Artística.

🎯 OBJETIVOS

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

📚 TÉCNICAS

- Dramatización.
- Debate en grupo.
- Colorear.

🔍 MATERIALES

- Lápices de colores.

📄 [DESCARGA DE MATERIAL](#)

- **Ficha para el Profesorado**
- **Fichas para el Alumnado**

🏠 DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

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

1. El o la docente elige o pide 10 personas voluntarias. A continuación, por parejas, les explica qué situación de las propuestas van a representar. El alumnado se coloca en círculo y en el centro se van escenificando las situaciones.



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

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

2. La segunda opción para realizar esta actividad, que puede ser complementaria a la opción 1, consiste en que el alumnado coloree y trabaje cada una de las fichas donde vienen representadas las diferentes situaciones.

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

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

SITUACIONES (ver las fichas para el Alumnado):

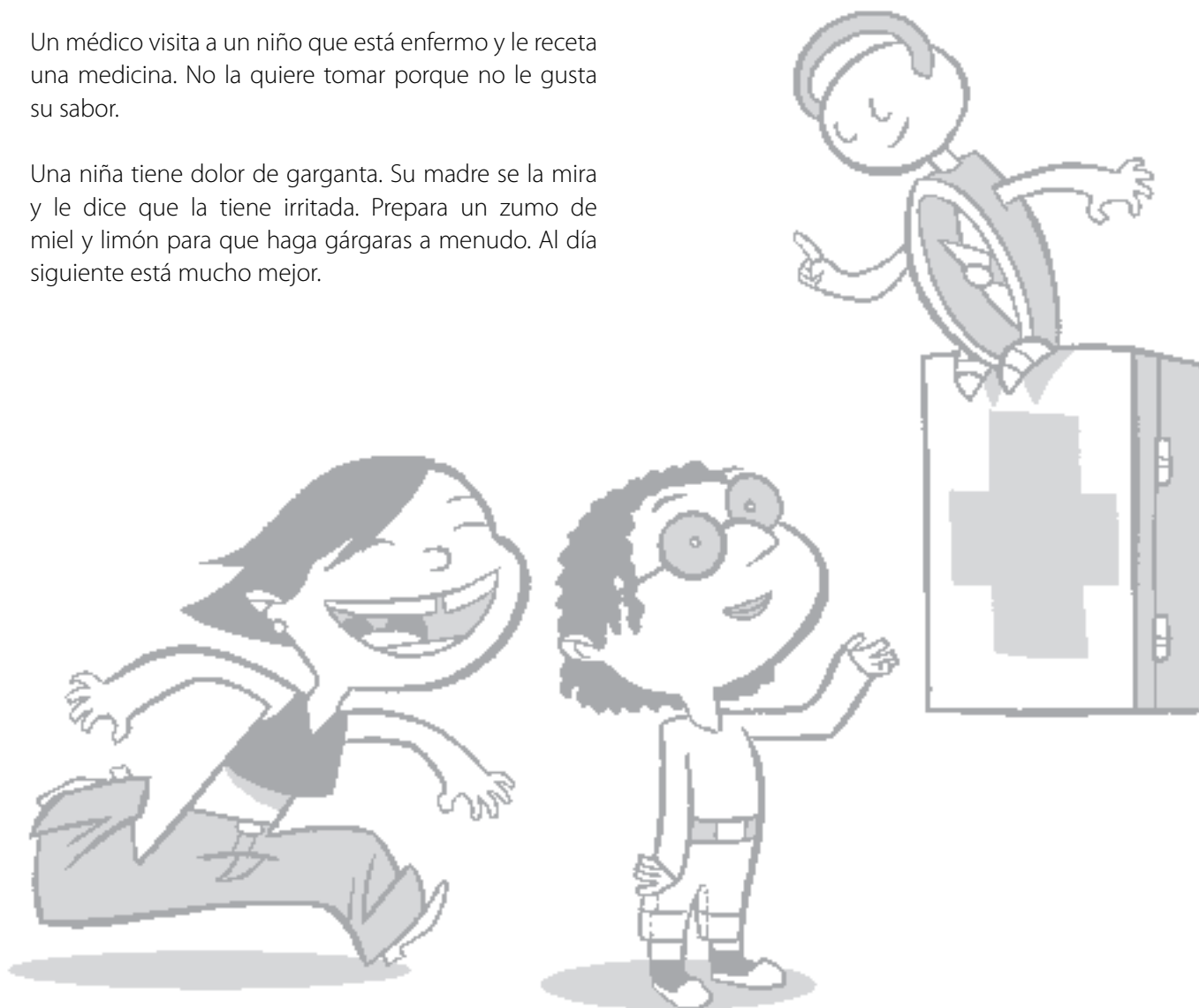
Un niño tiene fiebre, su madre le lleva a su pediatra quien le receta una medicina. La madre lee el prospecto que hay dentro del medicamento y le da una cucharadita cada ocho horas, tal y como le han recetado.

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

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

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

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



EL PASTEL DE PAU

INTRODUCCIÓN

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



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

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

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

ÁREAS

Lengua.
Educación Artística.

OBJETIVOS

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

TÉCNICAS

- Lectura de cuento
- Diálogo
- Dibujo

MATERIALES

[DESCARGA DE MATERIAL](#)

- **Fichas para el Alumnado**

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Se proponen dos formas de realizar la actividad, según el nivel del alumnado (la opción A puede ser más adecuada para 1.er curso y la opción B para 2.º curso).

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

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

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

Acompañaremos al alumnado en la reflexión de que se puede disfrutar de las cosas si se toman con moderación. Por último, cada niño y niña cumplimenta su Ficha 1 y entre todos y todas se intenta memorizar y recitar conjuntamente la poesía. Una vez que la han adornado pueden quedar expuestas en el aula.

B) El alumnado lee en voz alta el cuento “El pastel de Pau”.

A continuación realizan la *Ficha para el Alumnado 2* y se hace una puesta en común, encaminándoles a reflexionar sobre el uso moderado de las cosas.



MAR Y LA PIRÁMIDE

👁️ INTRODUCCIÓN

Es importante que los niños y niñas de estas edades desarrollen una actitud de valoración de la salud, Uno de los aspectos fundamentales de la Educación para la Salud es el desarrollo de hábitos correctos de alimentación y la práctica de ejercicio físico.

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



📍 ÁREAS

Ciencias de la Naturaleza.
Lengua.

🎯 OBJETIVOS

- Conocer qué alimentos son saludables y cuáles no saludables.
- Desarrollar hábitos correctos de alimentación.
- Tomar conciencia de la necesidad de una dieta variada y equilibrada.
- Fomentar la realización diaria de algún tipo de actividad física reduciendo el sedentarismo.

📖 TÉCNICAS

- Lectura del cuento
- Coloquio dirigido

📋 MATERIALES

- Lápices de colores
- Tijeras
- Pegamento

👉 [DESCARGA DE MATERIAL](#)

- **Fichas para el alumnado**

🏠 DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

1. Se leerá el cuento *Mar y la Pirámide* que aparece en la *Ficha para el Alumnado 1*. A continuación se comentarán las conductas poco saludables que realiza

Mar. Se acompañará a la clase en la reflexión de que se puede disfrutar de todos los alimentos si se toman con moderación.

2. Realizar la *Ficha para el Alumnado 2*. Se hará una puesta en común con las respuestas que han dado y se les explicará cómo rellenar la Pirámide de los alimentos y el ejercicio; primero se pintará cada franja del color que se indica y después recortarán las figuras de la ficha y las pegarán donde corresponda:

- Color Azul: Recordarles la importancia de beber mucha agua a lo largo del día.

- Color Verde: Alimentos que hay que comer todos los días: frutas, verduras y hortalizas, pan, lácteos. Actividades que hay que hacer todos los días, al menos 30 minutos de actividad física moderada, como: ir andando al colegio, subir las escaleras a pie, pasear al perro, ir en bicicleta.

- Color Naranja: Alimentos que hay que comer 2 o 3 veces por semana como pescado, carne, huevos, legumbres, embutidos, frutos secos. Actividades que hay que hacer 2 o 3 veces por semana, practicar algún deporte individual como natación o atletismo o de equipo baloncesto, voley,...

- Color Rosa: Alimentos que hay que comer de vez en cuando, de manera ocasional: bollería, chuches, patatas, refrescos,.... Actividades que sólo hay que hacer de vez en cuando, como jugar con el ordenador o las consolas, ver la televisión. Son actividades sedentarias a las que hay que dedicar poco tiempo.

3. Reforzar al alumnado aquellas prácticas que realicen correctamente en su día a día y recomendarles que comenten lo que han aprendido con su familia.

ES DIVERTIDO HACER AMIGOS Y AMIGAS

INTRODUCCIÓN

La facilidad con la que las niñas y los niños acceden a internet requiere que se les faciliten unas pautas para evitar los riesgos que puedan derivarse de un mal uso. La utilización de las tecnologías digitales no ha de convertirse en una actividad exclusiva en su tiempo de ocio, debemos procurar que lo compaginen con otro tipo de actividades adecuadas a su edad, así como evitar un abuso de las mismas.

ÁREAS

Ciencias Sociales.
Lengua.

OBJETIVOS

- Prevenir el abuso de tecnologías digitales.
- Reforzar en el alumnado aspectos de sociabilidad entre sus iguales.
- Dar pautas adecuadas para el buen uso de Internet.

TÉCNICAS

- Visionado de un cortometraje
- Coloquio dirigido

MATERIALES

DESCARGA DE MATERIAL

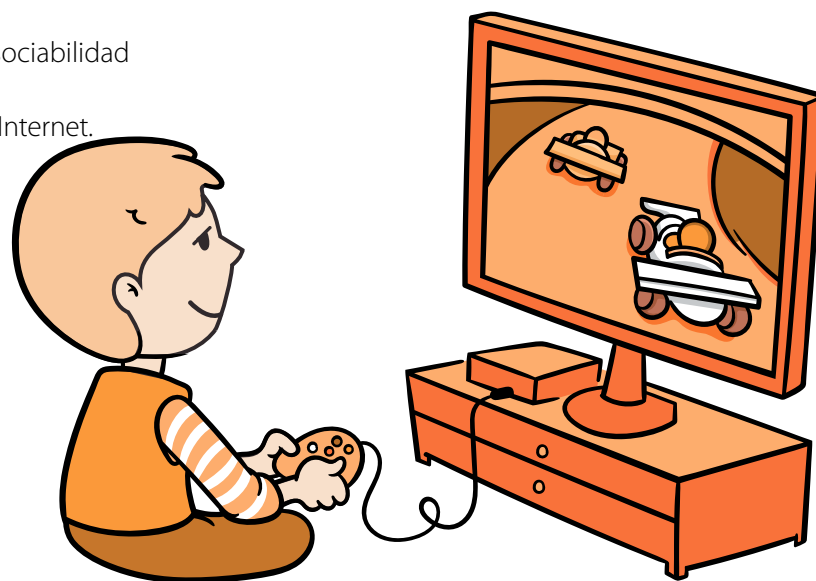
- **Ficha para el Alumnado**
- **Cortometraje**

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

1. Ficha Técnica

- **Cortometraje:** Uso de nuevas tecnologías. Andaluna y Samir.
- **Duración:** 1:18
- **Realización:** Consejería para la Igualdad y Bienestar Social. Junta de Andalucía.

2. Visionado del corto dos o tres veces. Se dará a la clase la ficha de trabajo con la letra de la canción y la cantarán a la vez que ven el vídeo. A continuación se dialogará con el alumnado sobre la importancia de los diferentes aspectos que aparecen en el mismo:



- que una persona adulta esté con ellas y ellos cuando utilicen las tecnologías digitales.
- no todas las páginas son adecuadas para su edad
- no todo lo que aparece en la red es cierto

3. Se reforzarán los mensajes:

- Jugar con otros niños o niñas sin utilizar las tecnologías digitales.
- leer un libro.
- hacer deporte.

Se preguntará a las niñas y niños qué deporte les gusta más, cuál es su cuento preferido, a qué les gusta jugar con sus compañeros y compañeras en el patio. La profesora o el profesor guiará el razonamiento y anotará dichas argumentaciones en la pizarra. Concluirá destacando la importancia de no dedicar todo el tiempo libre al uso de las tecnologías digitales. Se pueden poner ejemplos del tipo:

- no disfrutaríamos del abrazo con nuestros amigos y amigas cuando ganásemos en un juego
- seríamos más sedentarios, nos moveríamos menos y nuestros músculos tendrían menos fuerza
- los ojos se nos pondrían rojos; ...

4. El alumnado realizará un dibujo en el que aparezca jugando con sus amigas y amigos.



DESARROLLAR LAS CAPACIDADES INDIVIDUALES NECESARIAS PARA LA INTERACCIÓN SOCIAL

BUSCANDO AYUDA

👁️ INTRODUCCIÓN

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

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



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

📍 ÁREAS

Lengua.
Valores Sociales.

🎯 OBJETIVOS

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

🗣️ TÉCNICAS

- Análisis de situaciones.
- Debate en grupo.

📄 MATERIALES

👉 [DESCARGA DE MATERIAL](#)

- **Fichas para el Alumnado**

🏠 DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Se dice a la clase que van a leer las tres situaciones que aparecen en la *Ficha para el Alumnado 1* y a continuación van a comentar qué podría hacerse en cada una de ellas.

Situaciones:

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

Situación 2: Miguel es nuevo en el colegio, es un poco vergonzoso y le cuesta hacer amistades. Cuando salen al recreo no tiene con quién jugar y algunos de los más mayores se han burlado de él. ¿A quién le puede pedir ayuda? ¿Cómo pueden ayudar a Miguel?

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

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

Ejemplo de apoyos con los que podrían contar:

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

Situación 2: Las compañeras y compañeros de clase que pueden invitarla a jugar o estar con ella en el recreo y el profesorado al que puede comentarle lo que le está pasando con los mayores.

Situación 3: El vecindario o las personas conocidas que tengan perros y que se lo quieran quedar o les orienten qué pueden hacer con el animal; la familia que puede o no quedárselo, o darle algo para que coma...; y por último, si nadie cercano lo quisiera, la protectora de animales a la que acudirían con ayuda de alguna persona conocida o familiar.

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

3.º Por último, se propone a la clase una circunstancia que en estos momentos les esté resultando problemática, intentando no personalizar.

Por ejemplo: "Se pasa mucho calor en clase de Educación Física": pueden pedir al profesor o profesora de E.F. hacer los ejercicios que se puedan a la sombra, o que a mitad de clase les deje refrescarse, o...; pueden pedir a las familias que el día que les toca E.F. les pongan una ropa muy ligera, o que les recuerden coger una gorra, o que lleven una botella de agua, o...; pueden pedir

al tutor o a la tutora que cuando suban de clase de E.F. tenga las ventanas abiertas, o...; pueden pedir a la persona responsable de conserjería que les deje entrar al aseo a beber, o...; pueden... Una vez planteada la situación, se realizará la *Ficha para el Alumnado 2*.

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



FOTOGRAFÍA DE GRUPO

ÁREAS

Lengua.
Expresión Artística.

OBJETIVOS

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

TÉCNICAS

- Mural.
- Diálogo.

MATERIALES

- Pinturas.

[DESCARGA DE MATERIAL](#)

- **Ficha para el Alumnado**
- **Fichas para el Profesorado**

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

1.º Comenzamos la actividad indicando a la clase que rellenen la *Ficha para el Alumnado 1*. Mientras hacen su trabajo, el profesor o la profesora aprovechará para recortar los cuadrados de la *Ficha para el Profesorado 1*, (que habrá fotocopiado previamente) dejándolos preparados para su reparto.

2.º Una vez que el alumnado ha rellenado su ficha, se recogen y se reparten los cuadrados pidiéndoles que hagan en él un autorretrato de su cara.

Mientras, se colocará en un lugar visible del aula una fotocopia de la *Ficha para el Profesorado 2*.

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

La profesora o el profesor irá leyendo, una por una, las fichas del alumnado que recogió, omitiendo los datos

de identificación, y la clase intentará adivinar de quién se trata (sería interesante que el o la docente, de cara a la reflexión final, también se incluyera en el juego).

Cada vez que alguien sea identificado, se levantará y colocará su cuadrado donde ha dibujado su autorretrato en el panel que se ha puesto en el aula (como ambos están numerados, se hará coincidir el número del cuadrado con el número del panel, de tal manera que, conforme se vaya rellenando el panel, aparecerá una “Brújula” en el trasfondo).

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

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

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

A veces, por diferentes circunstancias, hay jugadoras o jugadores que no pueden salir al campo: por lesiones,



por acumulación de faltas, por marcharse a otro club... El equipo puede seguir jugando pero tiene que adaptarse a su falta , ya que seguro se notará su ausencia.

El profesor o la profesora hará una comparación con la clase, destacando diferentes habilidades de su alumnado y haciendo ver que cuando falta uno o una el grupo lo nota.



EL LEÓN Y EL RATÓN

👁️ INTRODUCCIÓN

Las fábulas son un género literario de muchos siglos de antigüedad, pero sus mensajes y moralejas siguen siendo útiles y actuales. Hemos elegido “El león y el ratón” para que a través de ella podamos reflexionar sobre las diferencias que existen entre las personas, las distintas habilidades y características de personalidad, lo que nos hace complementarios con el resto y por lo tanto necesarios y valiosos.



🗺️ ÁREAS

Lengua.

🎯 OBJETIVOS

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

📖 TÉCNICAS

- Lectura del cuento
- Diálogo

🔍 MATERIALES

👉 [DESCARGA DE MATERIAL](#)

- **Ficha para el Alumnado**

🏠 DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Se realizará la lectura de la fábula escrita por Esopo “El león y el ratón”. Se puede pedir la intervención de dos personas de la clase, preferiblemente niño y niña, para leer el diálogo de los personajes y la de otra para hacer de narrador o narradora.

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

¿Qué personajes aparecen en esta fábula?

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

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

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

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

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

Las personas también somos distintas y tenemos habilidades diferentes, a algunas se nos dan muy bien las matemáticas, a otras las manualidades, a otras el deporte...

Y gracias a que tenemos habilidades diferentes podemos ayudar a los compañeros y compañeras, amistades, familiares... en algunas situaciones: por ejemplo a alcanzar un objeto a alguien que no llega...

El o la docente indicará a los niños y niñas que realicen las *Fichas para el Alumnado 2 y 3*, correspondientes a esta actividad.

🧭 ORIENTACIONES

La ficha n.º 2 está más indicada para el alumnado de 1er curso y la n.º 3 para el de 2.º. No obstante, el educador, según el nivel madurativo de sus estudiantes, elegirá la más adecuada.

MEJOR EN EQUIPO

ÁREAS

Educación Física

OBJETIVOS

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

TÉCNICAS

- Grupos cooperativos.
- Coloquio grupal.

MATERIALES

- Lápices
- Tijeras
- Fixo

[DESCARGA DE MATERIAL](#)

• Fichas para el Profesorado

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

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

Para ello, se formarán equipos de 6 miembros con diferentes características físicas y habilidades (altura, agilidad, lentitud, rapidez,...).

La profesora o el profesor repartirá a cada equipo una fotocopia del muñeco inocente-inocente (*Ficha para el Profesorado 1*), lápices y tijeras.

A continuación lo pintarán, le pondrán nombre y lo recortarán como si fuera un puzzle separando cabeza, tronco, brazos y piernas. El o la docente recogerá las piezas de los diferentes muñecos y dirá a la clase que para conseguir las habrá que realizar pruebas que tengan

que ver con la parte del muñeco a conseguir (p. ej.: para conseguir un brazo habrá que realizar pruebas en las que utilicen este miembro). Seguidamente, elegirá las pruebas a realizar (adjuntamos un listado), las explicará a su alumnado y les pedirá que, teniendo en cuenta sus características físicas y habilidades, decidan quién va a realizar cada una de las pruebas. Se les puede dar pistas como “esta prueba es más adecuada para las personas más altas o en ésta se necesita tener mucho equilibrio o en ésta es necesario tener mucha fuerza...”

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

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

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



PROPUESTAS DE EJERCICIOS PARA REALIZAR

Pruebas de brazos/manos:

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

Pruebas de piernas/pies:

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

Pruebas con el tronco:

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

Pruebas de cabeza:

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

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



SARA SE RINDE

INTRODUCCIÓN

La educación sobre drogas debe ir encaminada a desarrollar aquellas capacidades que sirvan para reforzar una autoimagen positiva y adquirir las destrezas necesarias para: tomar decisiones autónomamente, hacer frente a las presiones del grupo, resolver conflictos de interrelación personal, interaccionar en el grupo de manera positiva sabiendo escuchar y dialogar (respetando las opiniones y razonamientos de otras personas), iniciar conversaciones, hacer peticiones, recibir quejas... La presión de grupo es uno de los factores de riesgo más interesantes a trabajar en prevención de drogodependencias y desde edades tempranas es necesario que las niñas y los niños empiecen a identificarla e ir consolidando diferentes estrategias para afrontar las situaciones en las que se expongan a ella.



ÁREAS

Lengua.
Educación Artística.

OBJETIVOS

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

TÉCNICAS

- Cuento
- Diálogo
- Dibujo
- Representación teatral

MATERIALES

[DESCARGA DE MATERIAL](#)

- **Fichas para el Alumnado**

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

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

- La lectura grupal de la historia "Sara se rinde"
- Escenificación, por parte del alumnado, de la historia "Sara se rinde"

2. A continuación se abre un debate en clase y el profesor o la profesora va planteando diferentes cuestiones para que el alumnado reflexione sobre:

- Infringir una norma: ¿Qué pensaba Sara sobre la idea de entrar en la clase a la hora del recreo? ¿Sabía que podía tener consecuencias? ¿Por qué? ¿Qué pensarías tú?
- Ser responsable de tus propios actos: ¿Qué evitó que Pablo se metiese en líos? ¿Qué hizo que Sara se metiese en líos? Y Erik y Carmen ¿qué hicieron cuando Sara tuvo problemas?
- Negarse a seguir el juego del grupo: ¿Qué consecuencias tuvo que Sara hiciese lo que Erik quería? ¿Por qué no siguió Pablo a sus amigos y amigas? ¿Qué habrías hecho tú si hubieras estado allí? Comentar con el alumnado si alguna vez se han sentido obligados u obligadas a hacer algo que pensaban que no estaba bien ¿qué ocurrió al final?
- Querer que les acepten: ¿Qué hizo Sara para ser amiga de Erik y Carmen? ¿Funcionó? ¿Por qué?

3. Para acabar el profesor o la profesora propone un final alternativo en el que "Sara no se rinde" y los niños y las niñas lo dibujen en la *Ficha para el Alumnado 1*.

Si, en un principio, el alumnado ha escenificado la historia, ahora pueden volver a hacerlo cambiando el final.

MIS COSAS

👁️ INTRODUCCIÓN

Es importante que las niñas y los niños ordenen sus cosas y las cuiden. Es una responsabilidad que pueden ir adquiriendo conforme las niñas y los niños van creciendo, graduando su complejidad: que guarden sus juguetes después de jugar en el sitio que previamente se haya establecido; que doblen y guarden su ropa al quitársela; que coloquen los libros que han utilizado en la estantería, en la cartera, etc. Ésta es una tarea que también se aprende en el hogar, por eso es interesante la colaboración entre la familia y el profesorado, para que se fomente el hábito del orden y el cuidado de sus cosas, a la vez que el respeto por las de otras personas.



📍 ÁREAS

Ciencias Sociales.
Valores Sociales.

📌 OBJETIVOS

- Ayudar a reflexionar al alumnado sobre la importancia de cuidar sus cosas.
- Analizar con el alumnado que tienen que asumir responsabilidades.

🗨️ TÉCNICAS

- Diálogo

📄 MATERIALES

👉 [DESCARGA DE MATERIAL](#)

- **Fichas para el Alumnado**

🏠 DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

1. El alumnado visualizará la historia "El Ciempiés quiere patinar".
2. El profesor o la profesora les pedirá que cuenten lo que le ocurre al ciempiés.
3. A continuación se entablará un diálogo en clase en el que se sacarán conclusiones sobre el comportamiento del protagonista:

- ¿Cómo está su habitación? ¿Cómo tiene su cama? Y sus juguetes ¿están recogidos?

- ¿Piensas que el ciempiés es responsable? ¿en qué se nota que un niño o una niña es responsable?

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

4. A continuación se les indicará que realicen la *Ficha para el Alumnado 2*.

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

YO COLOREO MI MUNDO

INTRODUCCIÓN

En el cortometraje se pone de relieve la importancia de nuestras acciones cuando interactuamos con otras personas, destacando valores como la empatía, la amabilidad y la generosidad, que aportan color a la vida y nos hacen sentir bien.

ÁREAS

Lengua.
Valores Sociales.

OBJETIVOS

- Valorar la importancia de ser amable.
- Reflexionar sobre la importancia de prestar ayuda.
- Aprender a expresar las emociones.
- Desarrollar la empatía.
- Aumentar la autoestima.

TÉCNICAS

- Visionado del cortometraje
- Coloquio dirigido

MATERIALES

[DESCARGA DE MATERIAL](#)

- **Fichas para el Alumnado**
- **Cortometraje**

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

1. Ficha Técnica

Cortometraje: Color Your World With Kindness

Duración: 2' 14"

Creación: A Better World

Dirección: Epiphe D.

2. Visionado del cortometraje.

Antes de realizar la ficha propuesta para el alumnado, se planteará una reflexión de forma oral:

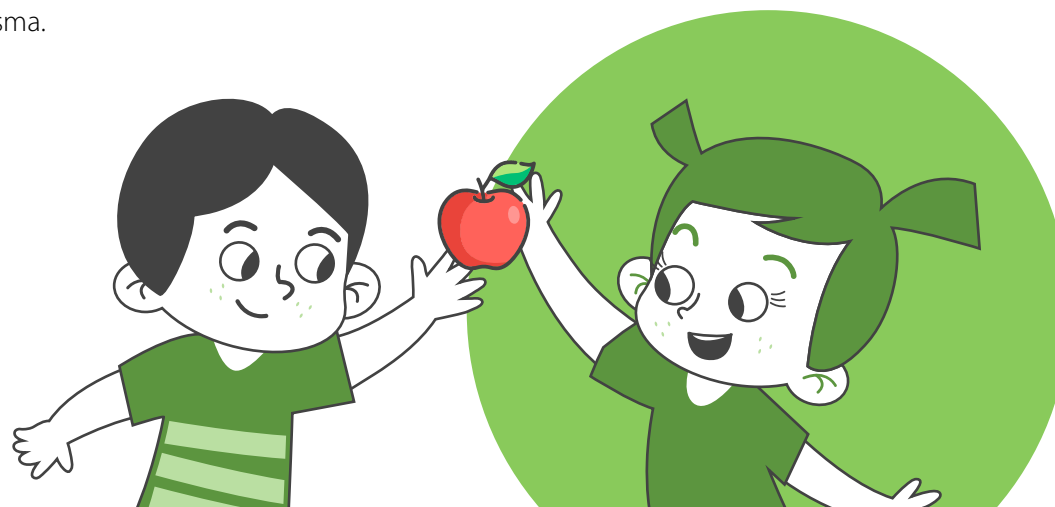
- El profesor o la profesora orientará el diálogo hacia la importancia de ser amables y cómo esto nos hace felices y también (da color) a las demás personas. Explicará qué significa el que se colorean los personajes del corto, se ponen alegres, confían más en otras personas y les anima a comportarse de la misma manera, y todo se "colorea".
- El alumnado relatará lo que ha entendido de la historia y aportarán sus opiniones e impresiones sobre lo que ha sucedido en la misma.

3. Realización de la *Ficha para el Alumnado*.

Se pedirá a cada alumno y alumna que piense en una persona y qué puede hacer para "darle color" ayudándola y siendo amable con ella. A continuación se les indicará que se dibujen en su ficha de trabajo. Seguidamente completarán la frase poniendo las vocales que faltan.

Al finalizar la ficha la enseñarán al resto de la clase y contará qué representa. La profesora o el profesor valorará su trabajo, potenciando así su autoestima y reafirmandole ante el grupo.

Se pueden dejar expuestos estos dibujos en el aula y recordarlos haciendo alusión a lo que representan cuando sea necesario en la dinámica de la clase.





DESARROLLAR LA IDENTIDAD PERSONAL

Y TÚ ¿CÓMO ERES?

ÁREAS

Educación Física.
Lengua.

OBJETIVOS

- Identificar rasgos físicos y características personales propias.
- Destacar la importancia de autoaceptarse.
- Identificar rasgos físicos y características personales en las que coincidimos con las demás personas.



TÉCNICAS

- Juego del cartero o de la cartera.
- Diálogo.

MATERIALES

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

[DESCARGA DE MATERIAL](#)

• Fichas para el Profesorado

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

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

Ambas cosas hacen que seamos especiales, la mezcla de nuestras peculiaridades, de nuestra personalidad nos hace singulares. La dinámica que vamos a utilizar consistirá en un juego con tarjetas y sillas. Habremos elaborado unas tarjetas de cartulina de diferentes colores en las que aparezcan características del tipo:

PELO MORENO, PELO RUBIO, ALTO/ALTA, BAJO/BAJA, DELGADO/DELGADA, CON GAFAS, CON PECAS, SIMPÁTICO/SIMPÁTICA, ESTUDIOSO/ESTUDIOSA, TÍMIDO/TÍMIDA, ALEGRE, HABLADOR/HABLADORA, JUGUETÓN/JUGUETONA, CARIÑOSO/CARIÑOSA, TRANQUILO/TRANQUILA, NERVIOSO/NERVIOSA...

Y aquellas otras que la profesora o el profesor considere importantes según su grupo. Si en el grupo hay 5 que son morenos o morenas se harán cinco tarjetas con esa característica, y así con el resto.

A continuación se colocarán las sillas en círculo, tantas como número de participantes menos una y se sentarán quedando un niño o niña de pie. Al que el profesor o la profesora dará una tarjeta en la que aparecerá una característica física o de personalidad (por ejemplo: moreno/a) y la frase que utilizará será:

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

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

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

YO SOY ASÍ

👁️ INTRODUCCIÓN

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



📍 ÁREAS

Lengua.
Expresión Artística.
Valores Sociales.

🎯 OBJETIVOS

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

🗣️ TÉCNICAS

- Diálogo.
- Juego cooperativo.

📁 MATERIALES

- 1ª Parte: Reproductor de música
- 2ª Parte: Una caja con un espejo dentro.

👉 [DESCARGA DE MATERIAL](#)

• **Ficha para el Alumnado**

🏠 DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

1.ª Parte

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

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

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

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

La o el docente explicará a la clase la importancia que tiene que ninguna persona posea las mismas características que otra, ya que nos hace ser especiales.

2.ª Parte

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

1. La profesora o el profesor plantea al alumnado la actividad del siguiente modo: “Tengo una caja mágica; dentro de ella está la cara de la persona más importante del mundo. ¿Quién quiere verla?”. El alumnado se acerca, individualmente, a mirar dentro de la caja (en la que verán su cara reflejada, pues dentro de ella hay un espejo); se les pide que guarden el secreto y no digan lo que han visto hasta que el resto de la clase no haya mirado dentro.

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

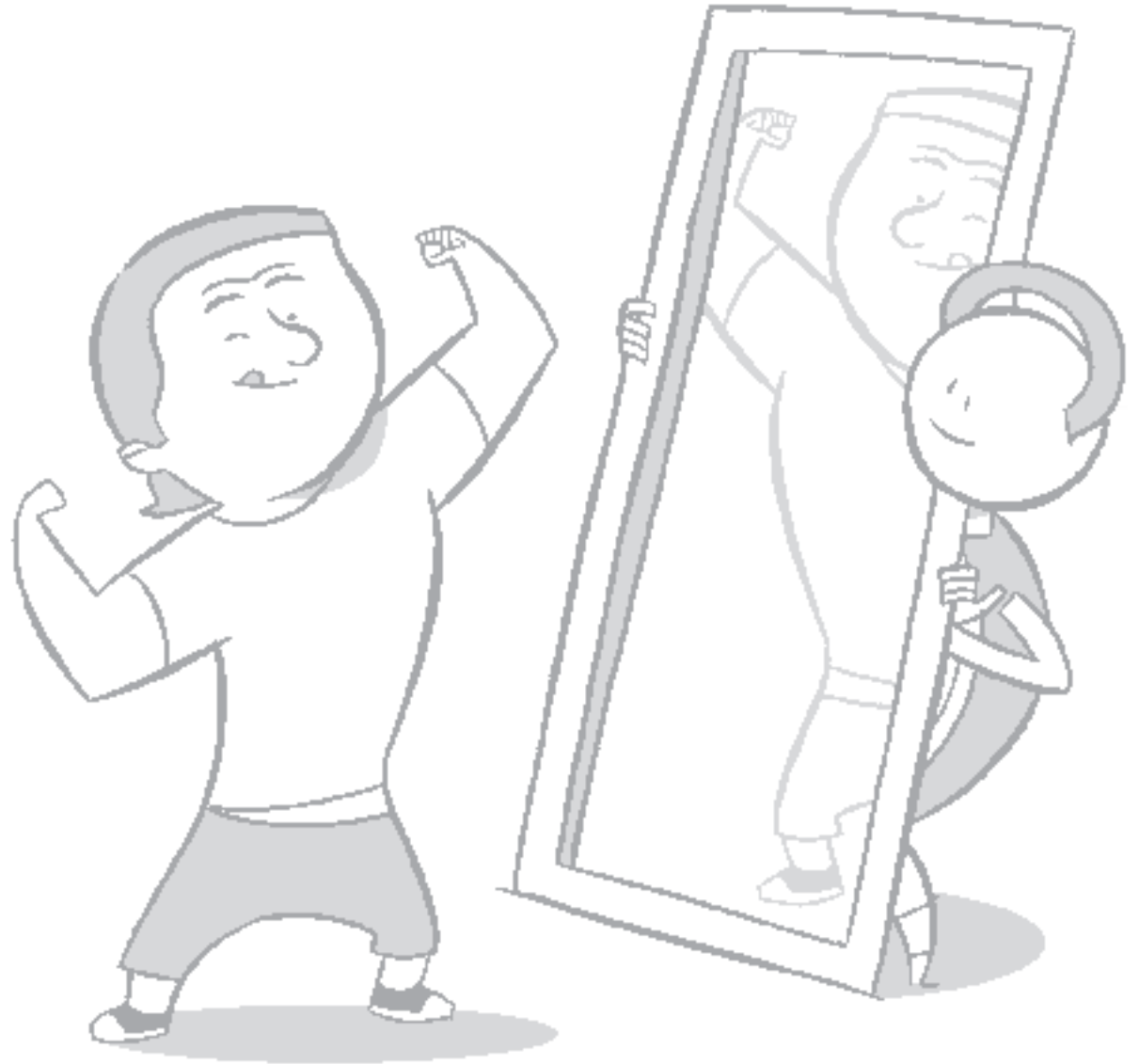
- ¿Por qué es especial esa persona?
- ¿En qué es especial?
- ¿Hay muchas personas especiales?
- ¿Todos y todas tenemos algo especial?
- ¿Qué compañeros y compañeras te parecen especiales?

Se anima al alumnado a que digan cualidades positivas propias y del resto del grupo.

3. Por último realizarán la *Ficha para el Alumnado 1*. Pueden añadir otras cualidades que piensan que les definen y que no encuentren en el listado.

En la segunda parte, simplemente tienen que copiar aquellas características que han subrayado arriba y dibujar a la persona “más especial” que han visto en el espejo.

Una vez que han completado la ficha, se hace una puesta en común, dándoles la oportunidad para que expresen cómo piensan que son.



SER PECULIAR COMO UNA PATATA

ÁREAS

Valores Sociales.
Educación Artística.

OBJETIVOS

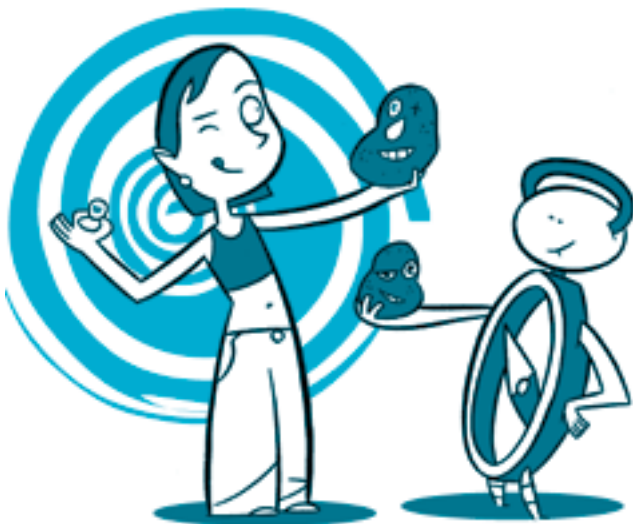
- Valorar las diferencias individuales como algo positivo.
- Favorecer una actitud de respeto hacia las diferencias individuales.

MATERIALES

- Una patata para cada niño o niña.
- Pegamento.

[DESCARGA DE MATERIAL](#)

• Ficha para el Alumnado



DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

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

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

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

Una vez que hayan presentado a "Su Patata", éstas quedarán expuestas en un lugar visible del aula y, a modo de reflexión, el profesor o la profesora explicará al alumnado que, como las patatas, todas las personas somos diferentes, tenemos rasgos y cualidades

distintas, pero en el fondo, lo que tenemos en común es que somos personas: comemos, dormimos, reímos, lloramos...

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

ESTOFADO DE CUALIDADES

INTRODUCCIÓN

En el aula se debe propiciar que las alumnas y los alumnos se sientan aceptados por el grupo. La expresión de sentimientos positivos hacia otras personas favorece un clima que mejora el aprendizaje y la interacción social. Esta actividad pretende que el alumnado valore a sus compañeros y compañeras, expresándoles sus cualidades positivas.

ÁREAS

Ciencias Sociales.
Valores Sociales.

OBJETIVOS

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

TÉCNICAS

- Diálogo colectivo.

MATERIALES

- Lápices de colores.

[DESCARGA DE MATERIAL](#)

- **Ficha para el Alumnado**

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

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

Las preguntas que se les puede realizar al alumnado serán del tipo:

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

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

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

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

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

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



- Se propone al resto de la clase que digan de manera individual una cualidad positiva a cada miembro de ese grupo.
- En la pizarra se irán anotando cada una de las cualidades. Debemos intentar que nadie quede excluido, se debe recoger el mismo número de cualidades de cada escolar; no se podrán decir aspectos negativos.
- Una vez recogidas todas las cualidades se identifica con una receta y sus "ingredientes" y se propone a cada grupo que ponga un nombre a su "receta".

3. Por último se les indica a los niños y niñas que realicen la *Ficha para el Alumnado 1*, para ello el profesor o la profesora mantendrá recogidas en la pizarra las cualidades de todos los grupos.

ORIENTACIONES

La profesora o el profesor debe asegurarse de que se cumplan las instrucciones, dirigiendo la actividad y haciendo sugerencias, evitando que nadie de la clase se sienta criticado, excluido o ridiculizado.



CÍRCULO DE APLAUSOS

ÁREAS

Expresión Artística.
Educación Física.

OBJETIVOS

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

TÉCNICAS

- Dinámica grupal.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

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

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

“Cada uno y cada una va a recibir una ovación monstruo. Cuando oigamos una característica que nos identifique (por ejemplo: color de pelo, altura, ...) o nuestro nombre, saldremos al centro del círculo y recibiremos un fuerte aplauso por parte del resto de la clase. Quien está en el centro, hará un muestra de agradecimiento (mimo, representación, habilidad, recitación, canto...) que será nuevamente aplaudido”.

Con el fin de que al comienzo del juego salga más de un niño o niña el o la docente dirá rasgos físicos que compartan varias de las personas de la clase y, posteriormente, una vez roto el hielo, irá nombrando al alumnado, uno a uno, por sus nombres.

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

Al finalizar las ovaciones monstruo, el o la docente debe ayudar a los educandos a reflexionar sobre la actividad y que expongan al grupo qué han sentido. Se puede preguntar:

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



LAS EMOCIONES SON MARAVILLOSAS

👁️ INTRODUCCIÓN

Las emociones son naturales, no son buenas ni malas. Debemos aprender a manifestarlas tal y como se presentan. No es bueno guardárselas. Cada persona experimenta sentimientos distintos ante una misma situación, y es normal que reaccionemos de distinta forma. Aprender a identificar nuestros sentimientos y emociones ayuda a que los podamos expresar y a que otras personas nos entiendan.

📍 ÁREAS

Expresión artística.

📍 OBJETIVOS

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

📁 MATERIALES

- Tijeras.
- Listado de situaciones.

[👉 DESCARGA DE MATERIAL](#)

• **Fichas para el Alumnado**

🏠 DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

1. Empezaremos la actividad trabajando con las caretas que aparecen en la *Ficha para el Alumnado 1*. Animaremos a la clase a que digan qué expresa cada una de ellas y que la intenten identificar con una emoción (tristeza, alegría, sorpresa, susto, enfado).
2. A continuación les indicaremos que recorten las caretas.
3. El o la docente explica lo siguiente: "Os voy a ir leyendo diferentes situaciones y vais a elegir una careta según cuál sea la emoción que sintáis en ese momento".

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

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

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

Por ejemplo: Hemos jugado un partido de baloncesto y lo hemos perdido.

ADECUADO

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

INADECUADO

- Me pongo a dar patadas a la puerta del vestuario.
- Empiezo a gritar a los demás miembros de mi equipo que no valemos para nada.
- Dejo definitivamente de jugar al baloncesto.
- Grito al equipo contrario que están haciendo trampas.



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

LISTADO DE SITUACIONES

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

