



ESTAR BIEN IMPORTA



Consejo
de infancia y adolescencia



Propuesta de
ACTIVIDAD
para recursos
de infancia y
adolescencia
sobre el tema
CIAZ 2026:



**ESTAR BIEN
IMPORTA**
«CÓMO NOS SENTIMOS
Y
CÓMO NOS TRATAMOS»



¡ESCUCHEMOS, HABLEMOS
Y PROPONGAMOS!



El CIAZ ha elegido para este curso 25-26 el tema **“Estar bien importa: cómo nos sentimos y cómo nos tratamos”**. Quiere abordar cómo se siente la infancia y la adolescencia y cómo se trata en diferentes ámbitos de la vida: con una misma, en casa, en el centro educativo, en los lugares y espacios de relación y en la ciudad.

Con esta actividad, realizada con el Consejo en junio de 2026, se propone que grupos de niñas, niños y adolescentes de distintos recursos puedan reflexionar sobre qué significa “estar bien” en su vida cotidiana y transformar esa reflexión en un **decálogo colectivo de propuestas, normas o compromisos** que se entregará al Ayuntamiento de Zaragoza en el próximo Pleno del CIAZ de 2027.

Objetivos

1. Reflexionar individual y grupalmente sobre qué significa **estar bien** en distintos ámbitos de la vida cotidiana.
2. Identificar necesidades, normas, cuidados y propuestas para que la infancia y adolescencia pueda estar mejor.

Duración orientativa

Entre **2-3 horas**, según edad, tamaño del grupo y profundidad deseada.

Se recomienda realizar dos sesiones de trabajo:

Sesión 1: reflexión individual + reflexión grupal. (Momentos 1, 2, 3 y, si se puede, también el 4)

Sesión 2: elaboración del decálogo + cartel artístico. (Momentos 5 y 6 de las actividades propuestas)

Materiales

- Ficha individual de reflexión: Libreta del bienestar.
- Bolígrafos o rotuladores.
- Tarjetas o post-it.
- Papel continuo o cartulina grande.
- Rotuladores gruesos, ceras, pegatinas, revistas para collage u otros materiales artísticos.
- Cinta adhesiva.
- Opcional: música tranquila para el momento individual.

Desarrollo de la actividad

Momento 1.

Apertura: ¿de qué hablamos cuando hablamos de estar bien?

Duración aproximada: 10 minutos

La persona dinamizadora presenta brevemente el tema:

“Hoy vamos a pensar qué significa “estar bien” para niñas, niños y adolescentes. No solo estar bien por dentro, sino también estar bien en casa, en el cole o instituto, en los espacios donde nos relacionamos y en la ciudad. “Estar bien” no es solo una cuestión individual, también depende de cómo nos tratan, de si tenemos espacios seguros, de si podemos participar, jugar, descansar, movernos sin miedo y sentir que formamos parte de la comunidad. Al final haremos un decálogo con ideas para que la infancia y adolescencia pueda estar mejor.”

Se puede abrir con una pregunta rápida:

Cuando escuchas “estar bien”, ¿qué palabra te viene a la cabeza?

Cada participante dice una palabra o la escribe en un post-it. No se debate todavía; sirve para entrar en el tema.

Momento 2.

Reflexión individual: “Para mí, estar bien es...”

Duración aproximada: 15 minutos

Cada participante crea su “LIBRETA DEL BIENESTAR” siguiendo las indicaciones de doblado y corte que figuran en la ficha 1 y rellenan de manera individual. La libreta es individual y no es obligatorio leerla entera después. Esto ayuda a que puedan escribir con más libertad.

8 Esta libreta es de...	1 ESTAR BIEN IMPORTA «cómo nos sentimos y cómo nos tratamos» Mi libreta del bienestar Una actividad impulsada por el Consejo de Infancia y Adolescencia de Zaragoza 2024	2 Conmigo misma/o ¿Qué me ayuda a estar bien? ¿Qué necesito? o ¿qué tendría que cambiar?	3 En casa ¿Qué me ayuda a estar bien? ¿Qué necesito? o ¿qué tendría que cambiar?
7 Propuestas ¿Qué podemos hacer para que la infancia y la adolescencia estén bien?	6 En la ciudad ¿Qué me ayuda a estar bien? ¿Qué necesito? o ¿qué tendría que cambiar?	5 En los espacios de relación ¿Qué me ayuda a estar bien? ¿Qué necesito? o ¿qué tendría que cambiar?	4 En el cole / IES ¿Qué me ayuda a estar bien? ¿Qué necesito? o ¿qué tendría que cambiar?

Líneas discontinuas = doblar / > Línea de tijeras = cortar

*ADAPTACIÓN

La libreta se puede ir rellenando poco a poco, en diferentes momentos que consideres adecuados para tu grupo.

Puede trabajarse respondiendo a través de dibujos o pictogramas.

También puede trabajarse todo de palabra, sin necesidad de escribir o dibujar.

En el caso de abordar esta parte en grupo a través de la palabra, se pueden recoger sus respuestas en un panel grande y seleccionar algunas de las preguntas si se considera necesario. El caso es que se genere reflexión y se profundice un poquito en el tema.

Momento 3.

Círculos de diálogo por parejas

Duración aproximada: 30-40 minutos

Se organiza el grupo en dos círculos: uno interior y otro exterior (con sillas). Las personas quedan sentadas frente a una pareja. (Se puede hacer de pie sin sillas, aunque con sillas se crea otro clima). En cada ronda se comparte una de las cinco categorías.

La dinámica funciona así:

1. Se lanza una de las preguntas que figuran a continuación al grupo.
2. Cada pareja conversa durante 3-4 minutos.
3. Al terminar, el círculo exterior gira una posición.
4. Se lanza la siguiente categoría y sus preguntas con una nueva pareja.
5. Se hacen cinco rondas, una por cada ámbito.

El objetivo es que se escuchen entre ellos y ellas, que oigan diferentes respuestas, diferentes necesidades y/o que compartan similitudes y se sientan unidos/as en las necesidades.

Ayuda a la dinámica que suene música en el momento de cambiar de ronda.

Antes de empezar, conviene recordar **cuatro normas básicas del círculo**:

- Escuchamos sin interrumpir.
- No nos reímos de lo que cuenta otra persona.
- No hace falta contar nada que no queramos.
- Hablamos desde lo que pensamos o sentimos y vivimos, sin señalar a nadie.

Rondas y preguntas propuestas

Ronda 1. Conmigo misma/o

¿Qué necesito para sentirme bien conmigo?

¿Qué me ayuda a sentir tranquilidad, confianza o alegría?

Ronda 2. En casa

¿Qué cosas hacen que una casa sea un lugar donde poder estar bien?

¿Qué cuidados, normas o formas de tratarnos ayudan?

Ronda 3. En el cole o instituto

¿Qué tendría que pasar en el cole o IES para que niñas, niños y adolescentes estén bien?

¿Qué cosas hacen daño o dificultan estar bien?

Ronda 4. En los espacios de relación

¿Qué necesitamos en los espacios donde vamos a jugar, entrenar, hacer actividades o estar con amistades?

¿Qué hace que un grupo sea seguro y agradable?

Ronda 5. En la ciudad

¿Qué necesita tener un barrio o una ciudad para que la infancia y adolescencia pueda estar bien?

¿Qué tendría que cambiar en calles, parques, plazas, transporte o espacios públicos?

Momento 4.

Recogida común: ideas que se repiten

Duración aproximada: 15-20 minutos

Después de las cinco rondas, el grupo vuelve al plenario.

La persona dinamizadora coloca cinco carteles, uno por categoría:

1. **Conmigo misma/o**
2. **En casa**
3. **En el cole/IES**
4. **En los espacios de relación**
5. **En la ciudad**

Se pregunta al grupo:

¿Qué ideas importantes han salido?

¿Qué se ha repetido?

¿Qué nos parece imprescindible para estar bien?

Ejemplos de ideas que podrían aparecer:

- Que no me juzguen.
- Poder estar tranquila/o.
- Que me escuchen.
- Que no haya gritos ni insultos.
- Tener amistades.
- Poder jugar.
- Sentirme seguro/a.
- Que haya espacios para adolescentes.
- Que no haya miedo en la calle.
- Que la ciudad tenga menos ruido y contaminación.
- Que haya respeto por parte de personas adultas.

Se van anotando ideas en cada cartel. No hace falta recogerlo todo, sino identificar lo más relevante.

Momento 5.

Elaboración del decálogo

Duración: 25-35 minutos

El grupo tiene que elaborar un **decálogo del bienestar** que ofrezca pautas esenciales para asegurar que la infancia y la adolescencia “esté bien” desde una mirada integral, y para que cada

parte implicada -menores, familias e instituciones- asuman su rol en la construcción de entornos seguros, saludables y felices.

La consigna puede ser:

“Ahora vamos a transformar todo lo que hemos hablado en un decálogo. Cada punto tiene que ser una **norma, una propuesta o una idea** importante para que niñas, niños y adolescentes puedan estar bien. Por lo tanto, tenemos que dirigirlo a tres grupos de personas:*

- *los propios niños, niñas y adolescentes*
- *sus familias y personas adultas que comparten su educación*
- *administración pública, responsable de garantizar sus derechos y oportunidades*

Si es posible, evitar empezar la frase con una negación. En algunos casos, requiere más esfuerzo pensar una frase en positivo, pero así nos surgirán propuestas en vez de quejas”

Si se considera, se puede preguntar si se sabe qué es un decálogo y explicarlo.

Proponemos pensar **10 puntos**:

- dos dirigidos a cosas que la propia infancia y adolescencia puede hacer para lograr su propio bienestar.
- dos, dirigidos a sus familias con las que conviven en casa.
- una dirigida a su profesorado
- una dirigida a monitores/as, educadores/as, ... de sus espacios de relación
- cuatro dirigidas al Ayuntamiento de Zaragoza.

Estructura del decálogo

Para estar bien contigo misma/o...

- 1.
- 2.

Para estar bien en casa...

- 3.
- 4.

Para estar bien en el colegio o instituto...

- 5.

Para estar bien en los espacios de relación...

- 6.

Para estar bien con nosotros mismos/as, en casa, en el cole o instituto y en la ciudad...

- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

Cómo facilitarlo

Se puede dividir el grupo en equipos, por categoría. Cada equipo propone los puntos de su apartado. Después se leen en plenario y se ajustan entre todas y todos.

Cada punto debería intentar cumplir tres criterios:

- **Claro:** se entiende fácilmente.
- **Importante:** responde a algo que afecta al bienestar.
- **Colectivo:** no responsabiliza solo a la persona, sino que señala cuidados, entornos, relaciones o cambios necesarios.

Momento 6. Cartel artístico del decálogo

Duración: 30-45 minutos.

Una vez elaborado el decálogo, el grupo puede crear un cartel para colocarlo en el centro, aula, CMTL, Zona Joven, asociación o espacio comunitario con su decálogo.



Webs y documentos de consulta que pueden ser interesantes si se quiere profundizar en el tema:

- UNICEF. [Estado Mundial de la Infancia 2021. En mi mente: promover, proteger y cuidar la salud mental de la infancia.](#)
Informe de referencia para abordar salud mental y bienestar emocional de niños, niñas y adolescentes desde un enfoque amplio, no solo clínico. UNICEF plantea que la salud mental infantil está atravesada por factores familiares, sociales, económicos y comunitarios, y estima que más de 1 de cada 7 adolescentes de 10 a 19 años tiene un problema de salud mental diagnosticado.
- OECD [Child Well-being Data Portal.](#) Portal de datos comparativos sobre bienestar infantil. Recoge indicadores sobre resultados materiales, salud física, educación, bienestar social y emocional, así como factores del entorno que influyen en la vida de la infancia. Puede servir para contextualizar indicadores o justificar la mirada multidimensional.
- HBSC España – [Informes 2022.](#) Repositorio con informes nacionales, autonómicos e infografías. Es especialmente útil porque incluye datos de Aragón y permite trabajar con evidencia cercana al contexto del CIAZ.
- INFANCIA DIGITAL <https://infanciadigital.es/> Proyecto de investigación de [Red.es](#), UNICEF, Universidad de Santiago de Compostela y Consejo General de Colegios Profesionales de Ingeniería Informática, para comprender la vida de niñas, niños y adolescentes en los entornos digitales, a través de tres informes que recogen la voz de familias, docentes y de casi 100.000 menores. Ámbitos de la salud, convivencia familiar, escolar y ciberconvivencia, relación con la tecnología, acceso a pornografía y educación sexual, videojuegos y apuestas, papel de la familia
- Corominas Pérez, M. y Andrés-Argomedo, D. (2024). [“Una ciudad segura y jugable para el bienestar y la salud de la infancia: una aportación desde Barcelona”.](#) *Sociedad e Infancias*, 8(1), 88-101.
Analiza la Encuesta de Bienestar Subjetivo de la Infancia en Barcelona y concluye que una ciudad segura y jugable favorece el bienestar infantil. Identifica como variables especialmente importantes sentirse seguro/a al pasear por el barrio y disponer de suficientes espacios al aire libre para jugar y divertirse. También muestra desigualdades según contexto socioeconómico, privación material, origen familiar o cultural extranjero y género.
- Sociedad e Infancias, Vol. 8 Núm. 1 (2024): [Infancias, ciudades y territorios: perspectivas interdisciplinarias.](#) Número monográfico interesante para ampliar mirada sobre infancia, espacio público, territorio, vivienda, participación y ciudad. Incluye el artículo de ciudad segura y jugable y otros trabajos sobre experiencias infantiles en contextos urbanos.

8

Esta libreta es
de...



1 **ESTAR BIEN**
IMPORTA
<cómo nos sentimos y
cómo nos tratamos>

Mi libreta del bienestar



Una actividad impulsada por el Consejo
de Infancia y Adolescencia de Zaragoza
2026



CÓRTAR

2

Conmigo
misma/o



¿Qué me ayuda a estar bien?

¿Qué necesito? o ¿qué tendría que
cambiar

3

En casa



¿Qué me ayuda a estar bien?

¿Qué necesito? o ¿qué tendría que
cambiar?

7

¿Qué podemos hacer para que la
infancia y la adolescencia estén
bien?



Propuestas

6

En la ciudad



¿Qué me ayuda a estar bien?

¿Qué necesito? o ¿qué tendría que
cambiar?

5

En los espacios
de relación



¿Qué me ayuda a estar bien?

¿Qué necesito? o ¿qué tendría que
cambiar?

4

En el cole o
Instituto



¿Qué me ayuda a estar bien?

¿Qué necesito? o ¿qué tendría
que cambiar?