Construye tu Mundo

... con Arte

3º Primaria

Cuaderno de actividades para el PROFESORADO

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN ..... PÁG. 3

ACTIVIDADES

Presentación del programa..... PÁG. 16

1 Fotografía de grupo..... PÁG. 18
Autoestima · Valores universales

2 La más bella niña..... PÁG. 23
Expresión Emocional · Empatía

3 Siento lo que sientes..... PÁG. 27
Empatía · Expresión Emocional · Valores universales

4 Cuido de mí mismo..... PÁG. 32
Actitudes hacia la salud

5 Un mundo casi perfecto..... PÁG. 37
Actitudes hacia la salud · Valores universales

6 Talleres mediambientales..... PÁG. 43
Valores universales · Actitudes hacia la salud

ANEXO:
CUESTIONARIO PARA EL PROFESORADO ... PÁG. 50

CRÉDITOS ..... PÁG. 58

investigación

visión

acción-cambio

INTRODUCCIÓN

Construye tu mundo se define como un conjunto de actuaciones dirigidas a sistematizar la prevención de los problemas vinculados al consumo de drogas en el ámbito escolar. Nace del convencimiento de que la escuela constituye un marco idóneo para la prevención, y encuentra su base en la idea de promover la participación directa del alumnado para que se convierta en actor en la refl exión sobre sus necesidades o preocupaciones, y en la búsqueda de sus soluciones.

Este programa audiovisual se apoya en una metodología innovadora, denominada IVAC (Investigación, Visión, Acción y Cambio) que rompe con los esquemas de transmisión de conocimiento, diseñados tradicionalmente de manera vertical y con poca interactividad.

El IVAC es un modelo de aprendizaje activo, desarrollado por la Danish School of Education (Aarus University) para la enseñanza-aprendizaje de los diferentes contenidos de la educación para la salud. En Construye tu mundo su principal objetivo es facilitar la labor del profesorado para que niños, niñas y adolescentes dispongan de herramientas,

conocimientos y actitudes que les permitan mantener una buena salud física, psicológica y social. En defi nitiva, se trata de capacitar al alumnado para abordar temas de salud y prevención de un modo competente, democrático y efectivo.

El enfoque IVAC

El proceso de aprendizaje propuesto por el enfoque IVAC consta de cuatro fases (Investigación, Visión, Acción y Cambio) cuyo fin son la participación y acción del alumnado:

INVESTIGACIÓN:

La fase de Investigación se encamina principalmente a identificar necesidades, cuestiones y problemas. Su objetivo en el área de la prevención de drogodependencias es apoyar, ayudar y guiar a alumnos y alumnas en sus investigaciones sobre temas vinculados al consumo o las habilidades ligadas a éste (desde varias perspectivas: cultural, social, geográfica, intergeneracional, etc.). Se trata en definitiva de promover el interés de alumnado para enriquecer sus alternativas conductuales, abarcando diferentes respuestas frente a aspectos vinculados a consumos de drogas.

VISIÓN:

La fase de Visión consiste, principalmente, en imaginar un futuro, es decir, alentar al alumnado a que imagine posibles escenarios relacionados con la variable abordada, en cuanto a cómo es su medio ambiente y la sociedad en la que viven. Su objetivo es principalmente que se aporten soluciones a los problemas detectados en la fase de Investigación.

ACCIÓN-CAMBIO:

En la fase de Acción el alumnado diseña acciones o proyectos para ser aplicados. Esta fase persigue que las acciones diseñadas produzcan cambios en los propios estilos de vida de niños, niñas y jóvenes, en la escuela y/o en el medio social.

La fase de Cambio se refiere a las acciones in situ, es decir, a controlar y evaluar los cambios producidos en el alumnado, la escuela o el medio social. Dicha evaluación se realiza a través de su compromiso en las acciones y en la medida en que las imágenes de futuro creadas en la fase de Visión articulan posibles acciones actuales.

Una serie de actividades dan cuerpo a las cuatro fases del enfoque IVAC en Construye tu mundo. Actividades que parten de un recurso audiovisual y que trabajan variables relacionadas con los factores de riesgo y de protección asociados a los problemas vinculados con el consumo de drogas. Con el desarrollo de dichas variables se pretende que el alumnado analice y refl exione sobre el modo en que las condiciones de vida, el medio ambiente y la sociedad afectan sus opciones en temas de salud y estilo de vida. Así mismo, trabajar con estos factores facilita una mayor concienciación y la capacidad para modifi car estas condiciones. Dichas variables son las siguientes:

- Actitudes hacia la salud
- Actitudes hacia las drogas
- Autocontrol
- Autoestima
- Expresión emocional
- Empatía
- Habilidades de autoafirmación
- Habilidades de oposición asertiva
- Habilidades para la interacción social
- Habilidades para la toma de decisiones
- Participación social
- Valores universales

OBJETIVOS

Objetivos generales

- Reducir el consumo de alcohol, tabaco y drogas ilegales.
- Retrasar la edad de inicio de consumo de tabaco, alcohol y drogas ilegales.

Objetivos específicos

En el ámbito de la competencia de actuación:

- Fomentar el análisis y la refl exión de las condiciones de vida, del medio ambiente y de la sociedad.
- Aumentar la habilidad para actuar, iniciar y llevar a cabo cambios positivos.
- Fomentar la participación social.

En el ámbito del desarrollo de la afectividad:

- Trabajar la autoestima.
- Trabajar la capacidad de empatía.
- Trabajar la expresión emocional.

En el ámbito del desarrollo cognitivo:

- Desarrollar actitudes positivas hacia el mantenimiento de la salud.
- Desarrollar el autocontrol.
- Mejorar las habilidades de toma de decisiones.
- Reducir las actitudes positivas hacia el consumo de drogas.
- Desarrollar valores universales.

En el ámbito del desarrollo social:

- Mejorar las habilidades para la interacción social.
- Mejorar las habilidades de oposición asertiva.
- Mejorar las habilidades de autoafirmación.

Construye tu mundo interviene directamente en la comunidad educativa implicando en este ámbito al profesorado, y en su caso a los padres y madres, y muy especialmente a niños, niñas y jóvenes, como destinatarios fi nales de la intervención. Considera que la escuela, además de ser el marco idóneo para hacer prevención, es el puente que posibilita el establecimiento de una estrecha colaboración con otros ámbitos de prevención como la familia y la comunidad. Por este motivo, se ofrece la posibilidad de que algunas de las actuaciones diseñadas para realizar en el aula puedan ser completadas en el contexto familiar.

METODOLOGÍA

Construye tu mundo es un programa de prevención audiovisual, lo cual constituye un elemento innovador, a la vez que atractivo. Los audiovisuales, como instrumento educativo, se convierten en una adecuada estrategia por su capacidad no sólo de motivar, sino por el mensaje que en sí pueden llegar a transmitir, un mensaje más directo, más claro y más cercano al alumnado. Es por ello que se ha apostado por un programa en el que los audiovisuales son el eje central de los procesos y procedimientos con los que desarrollar la prevención.

Los recursos seleccionados en *Construye tu mundo* son: secuencias de películas y/o dibujos animados, spots publicitarios, canciones, cuentos, fábulas y leyendas y poemas, entre otros. Se ha optado por dichos estímulos en base a los siguientes motivos:

- El atractivo del cine facilita la identifi cación con personajes, protagonistas y situaciones.

- En la publicidad se presentan historias de la vida cotidiana en las que se mezcla realidad con fantasía en un espacio muy corto de tiempo, lo cual presenta unas ventajas pedagógicas extraordinarias.

- Las canciones están presentes en la vida cotidiana de los alumnos y alumnas, y el hecho de incorporarlos en el contexto del grupo clase, conlleva una aproximación al mundo significativo del alumnado.

- La poesía tiene la virtud de despertar y activar el mundo emocional de quien la lee.

- Los cuentos, las fábulas y las leyendas facilitan la proyección cognitiva y afectiva del alumnado en mundos fantásticos en los que se desarrollan valores, se explora el autoconcepto, se expresan actitudes y se manifi estan todo tipo de comportamientos prosociales o antisociales. Suponen una herramienta didáctica que ofrece inmensas posibilidades para el profesorado.

Todas las actividades de este cuaderno tienen un hilo conductor que parte de las diferentes dimensiones de los determinantes que intervienen en la salud. Se parte del concepto de que la prevención en temas relacionados con la salud es:

- Cuidar de mí (Yo).
- Cuidar de las personas que me rodean (Familia, amigos y amigas).
- Cuidar de mi entorno (Casa, centro educativo, comunidad...).

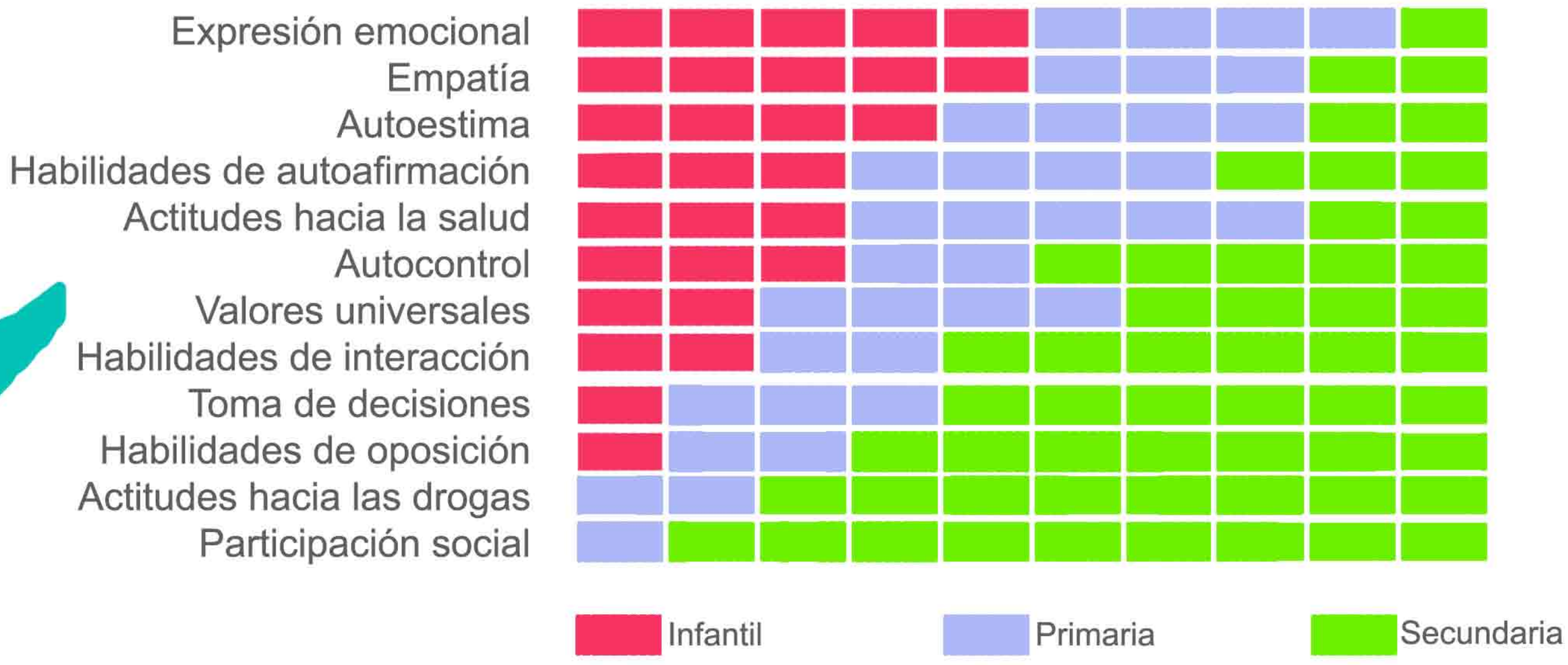
Se trata de ir de lo particular (*Cuidar de mí*) a lo más global (*Cuidar de mi entorno*). Esto permitirá al alumnado ampliar su visión sobre lo que es el concepto global de salud (prevención).

Estas tres temáticas (*Yo / Los y las que me rodean/ Mi entorno*) cubren una gran diversidad de posibles actividades y de opciones de trabajarlas, es decir, se permite una libertad de variantes sobre las temáticas que se trabajan en el material que compone el programa.

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

Las variables a trabajar mencionadas en el apartado Objetivos y que dan cuerpo a las cuatro fases del enfoque IVAC guardan relación con el consumo de drogas, de manera que su modifi cación en la dirección adecuada permiten no sólo reducir la influencia de los factores de riesgo y aumentar la presencia de los factores de protección, sino también orientar al alumnado hacia una participación directa respecto de la propia persona, del medio ambiente y de la sociedad.

Desde esta perspectiva sería deseable trabajar todas ellas en cada uno de los ciclos educativos. Sin embargo, las limitaciones de tiempo a las que inevitablemente debe someterse el trabajo escolar y la imposibilidad de cubrir un abanico tan amplio de objetivos, exigen el establecimiento de prioridades y la asignación, a cada una de las etapas educativas, de aquellas variables que se consideren más efi caces y relevantes en función del momento evolutivo del alumnado.



Como se ve en el gráfico, se ha distribuido el peso de las variables a trabajar a lo largo de las distintas etapas educativas, con el objetivo de que la resultante final de la intervención esté equilibrada y permita el desarrollo armónico de la personalidad, ya que ésta es la mejor garantía de efectividad con relación a los objetivos preventivos.

De acuerdo al reparto de las cargas de trabajo, los programas de intervención que se proponen para la etapa educativa correspondiente a la Educación Infantil se encuentran en el apartado siguiente.

INTERVENCIÓN EN EDUCACIÓN PRIMARIA

Si se inicia la acción preventiva en la etapa de Educación Primaria se abordarán las siguientes variables para los ámbitos de desarrollo cognitivo, afectivo, social y de la competencia de actuación:

En el ámbito de desarrollo afectivo

La etapa evolutiva que comprende el periodo de Educación Primaria lleva por objetivoun adecuado desarrollo emocional. Aunque esta etapa es muy amplia, abarcando desde los 6 hasta los 12 años, el desarrollo emocional se produce paulatina y progresivamente.

En todos los cursos de Primaria, el trabajo debe basarse en una mejora de la comprensión emocional y una adecuada regulación de las propias emociones.

La autoestima también ocupa un papel importante en todo este periodo escolar, sustentando su mejora en el respeto hacia el propio cuerpo, y la canalización de la expresión emocional como motor de la comunicación interpersonal.

La promoción del pensamiento empático, que ya en Educación Infantil ocupó un lugar importante, se incluye también en la denominada segunda infancia y en la preadolescencia, si bien, pasa a ocupar un segundo plano en relación a otras variables. Respecto a la empatía, cabe mencionar que la función del profesorado en Educación Primaria es ayudar al alumnado a entender los sentimientos y necesidades de las personas que le rodean y fomentar estilos de vida aptos para una convivencia inspirada en el respeto a sus semejantes

En el ámbito de desarrollo cognitivo

Los aspectos cognitivos del desarrollo en la etapa de Educación Primaria merecen especial atención en cualquier programa de prevención que pretenda resultar significativo.

El espectacular aumento del vocabulario de los niños y de las niñas, con la consiguiente ampliación de su horizonte perceptivo, la creciente destreza en su capacidad de enjuiciar el entorno próximo, a habilidad para procesar todo tipo de información que le alcanza y, en definitiva, sus notables conquistas en un plano tan esencial para la maduración como el intelectual, invitan a trabajar cuidadosamente los factores de protección característicos de esta zona de desarrollo.

Las actitudes hacia la salud, particularmente la integración en su estructura cognitiva de la necesidad de mantener hábitos sanos de alimentación e higiene (principalmente en los primeros cursos de Educación Primaria), y la toma de conciencia de la existencia de actividades de ocio y deporte (principalmente en los cursos finales de Educación Primaria) sumamente atractivas para satisfacer su necesidad de expansión física y social, deben ocupar un lugar destacado entre los objetivos del profesorado que trabaje la prevención en estas edades en todos los cursos que comprenden la Educación Primaria. Asimismo, en los últimos cursos es conveniente empezar a trabajar las actitudes hacia las drogas, puesto que niños y niñas ya han alcanzado un desarrollo intelectual adecuado para la comprensión de ciertos conocimientos e informaciones relativos a las drogas legales.

El afianzamiento del alumnado en el autocontrol, como capacidad de autorregulación de los impulsos, debe recibir especial atención, sobre todo en los primeros cursos, en tanto que su despliegue aminora y contrarresta la tendencia propia de la infancia a la inmediata satisfacción de sus deseos.

En el ámbito de desarrollo social

La provisión de recursos para una interacción satisfactoria con los iguales y la afirmación de la propia persona que, aún respetando las acciones y decisiones del resto, no deje lugar a dudas sobre las propias intenciones prosociales, ha de ser contemplada como un área de trabajo preventivo capital en toda la Educación Primaria. Si bien, no todas estas habilidades son igualmente importantes en todos los cursos que comprenden la etapa escolar de Educación Primaria.

El adiestramiento en habilidades de interacción parece que cobra más importanciaen el primer ciclo de Primaria, ya que aún pueden encontrarse algunos rasgos del periodo anterior (egocentrismo, inestabilidad emocional…) que conviene trabajar, para que de forma gradual vayan desapareciendo y la personalidad del niño y la niña evolucione hacia una fase más tranquila y de estabilidad. En el resto de ciclos, estas habilidades también deben tenerse en cuenta puesto que empieza a consolidarse la "etapa social" y el grupo cada vez cobra más protagonismo.

La capacidad de defender las propias opiniones, ideas o derechos es algo que debe estar presente en igual medida en toda la etapa de Educación Primaria. Aunque quizá sea cierto que deba fomentarse más en los últimos cursos, debido a la cercanía con el periodo adolescente, etapa en la que es más probable que se encuentren situaciones de riesgo.

En el ámbito de la competencia de actuación

Entre los 6 y los 12 años se va desarrollando progresivamente la competencia de actuación, es decir, se pasa de un concepto abstracto ("justicia") a entender que es la propia persona quien puede actuar para conseguir que dicho concepto se materialice en la realidad ("actuar por la justicia"). Además, según se avanza en edad, el alumnado cambia el motor de sus acciones. Hasta ahora su principal motivación para actuar era el interés exclusivo por la satisfacción de sus necesidades, a partir de este momento empieza a preocuparse por las necesidades de sus semejantes.

Por todo ello, parece conveniente desarrollar en todos los cursos de Educación Primaria la competencia de actuación.

ACTIVIDADES PARA 3º EPO

El alumnado de tercer curso de Primaria se encuentra en un momento evolutivo en el que necesita mejorar su autoconcepto a través del desarrollo de su autoestima. Se le puede guiar en este proceso de descubrimiento poniendo en práctica algunas de las actividades de la propuesta. Estas actividades, junto con otra centrada en la empatía apoyarán y reforzarán el proceso de socialización entre iguales que se inician intensamente a esta edad (8-9 años).

Además, también se podrá trabajar la promoción de actitudes positivas hacia la salud. En este periodo evolutivo el alumnado está especialmente receptivo para asimilar las actitudes y valores en torno a la salud de forma adecuada y es más capaz de reflexionar acerca de sus comportamientos, por lo que aprende a reconducir fácilmente su conducta. Por todo ello, se proponen actividades que fomentarán actitudes saludables relacionadas con la alimentación, el respeto y el cuidado hacia el medio ambiente y la automedicación (tema tratado en una actividad complementaria).

Programa de actividades 3º de Primaria

1 Fotografía de grupo.....
Autoestima Valores universales

2 La más bella niña.....
Expresión Emocional Empatía

3 Siento lo que sientes.....
Empatía Expresión Emocional
Valores universales

4 Cuido de mí mismo.....
Actitudes hacia la salud

5 Un mundo casi perfecto.....
Actitudes hacia la salud Valores universales

6 Talleres mediambientales.....
Valores universales Actitudes hacia la salud

Actividades complementarias

7 ¿Más gordo?, ¿más flaco?,
¿más guapos', ¿más feo?.....
Autoestima Habilidades de interacción

8 Cinco amigos.....
Habilidades de interacción Valores universales

9 Medicinas.....
Actitudes hacia la salud

COMPETENCIAS BÁSICAS EN EDUCACIÓN PRIMARIA

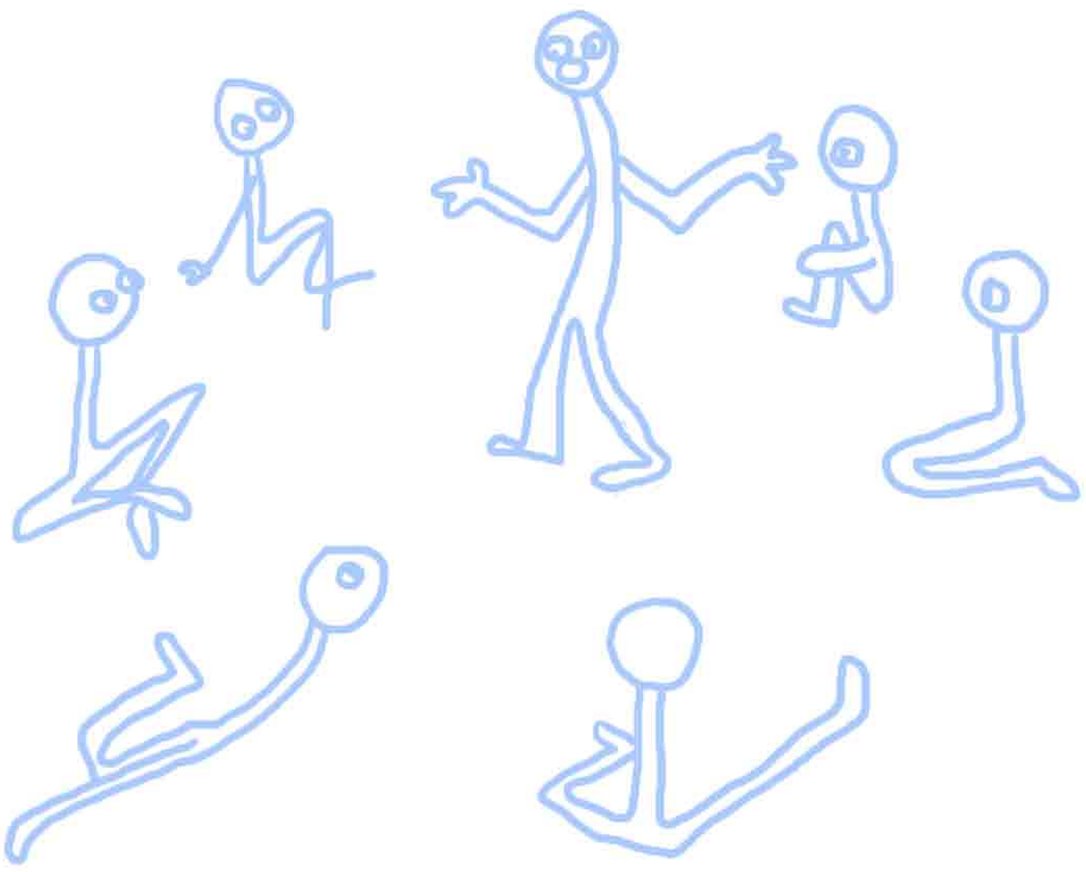
La ley orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación incorpora las competencias básicas al currículo como un medio para mejorar la calidad y la equidad de la educación española y como un acercamiento a las exigencias internacionales en materia de educación. El currículo educativo defi ne las competencias como aquellos aprendizajes que debe haber desarrollado un joven o una joven al fi nalizar la enseñanza obligatoria para poder lograr su realización personal, ejercer la ciudadanía activa, incorporarse a la vida adulta de manera satisfactoria y ser capaz de desarrollar un aprendizaje permanente a lo largo de la vida. Aunque las competencias básicas son un fin a conseguir al fi nal de la etapa de Educación Obligatoria, es preciso que su desarrollo se inicie desde el comienzo de la escolarización, de manera que su adquisición se realice de forma progresiva y coherente.

El desarrollo de las competencias básicas tanto en la Educación formal, como en la informal y no formal, debe permitir a los alumnos y a las alumnas integrar sus aprendizajes,poniéndolos en relación con distintos tipos de contenido, utilizar esos contenidos de manera efectiva cuando resulten necesarios y aplicarlos en diferentes situaciones y contextos. Este fi n compartido y perseguido por el programa *Construye tu mundo*, es lo que ha llevado a diseñar sus actividades teniendo en cuenta las competencias básicas del currículo educativo. Así cada una de las 54 actividades, que componen la etapa de Educación Primaria, contribuyen al desarrollo de diferentes competencias; si bien es cierto que todas ellas trabajan “Autonomía e iniciativa personal”.

En el marco de la propuesta de la Unión Europea se han identificado ocho competencias básicas:

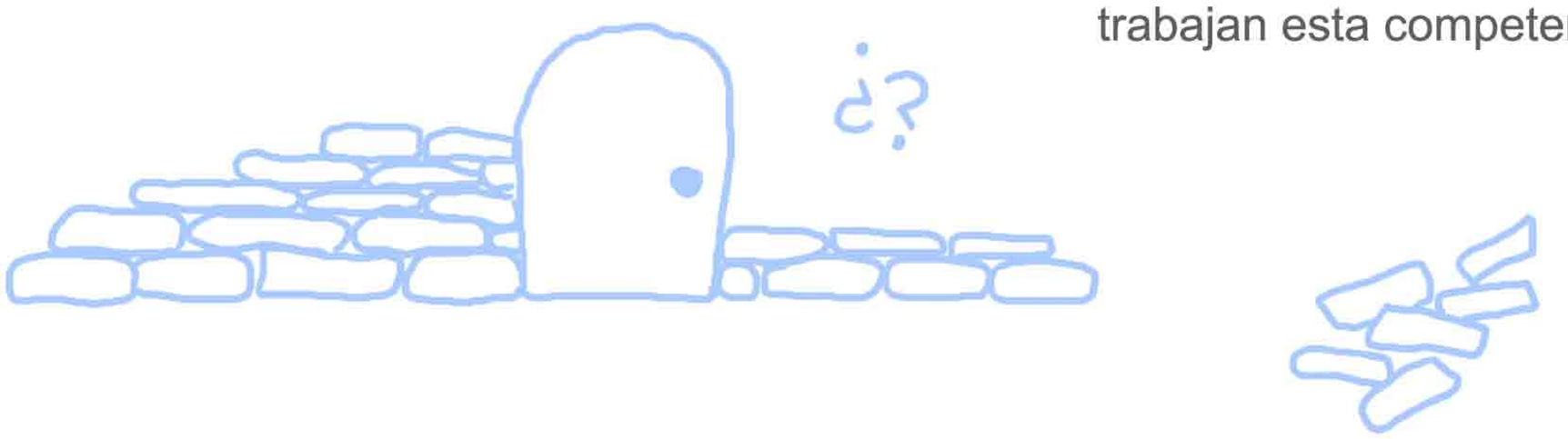
❶ Competencia en comunicación lingüística.

El desarrollo de la *Competencia en comunicación lingüística* comporta la utilización del lenguaje como instrumento de comunicación oral y escrita; de representación, interpretación y comprensión de la realidad; de construcción y comunicación del conocimiento; y de organización y autorregulación del pensamiento, las emociones y la conducta. *Construye tu mundo* desarrolla esta competencia, sobre todo, a través de su trabajo en el ámbito afectivo (Autoestima, Empatía y Expresión emocional) y social (Habilidades de comunicación, Habilidades de interacción y Habilidades de oposición) del alumnado.



❷ Competencia matemática.

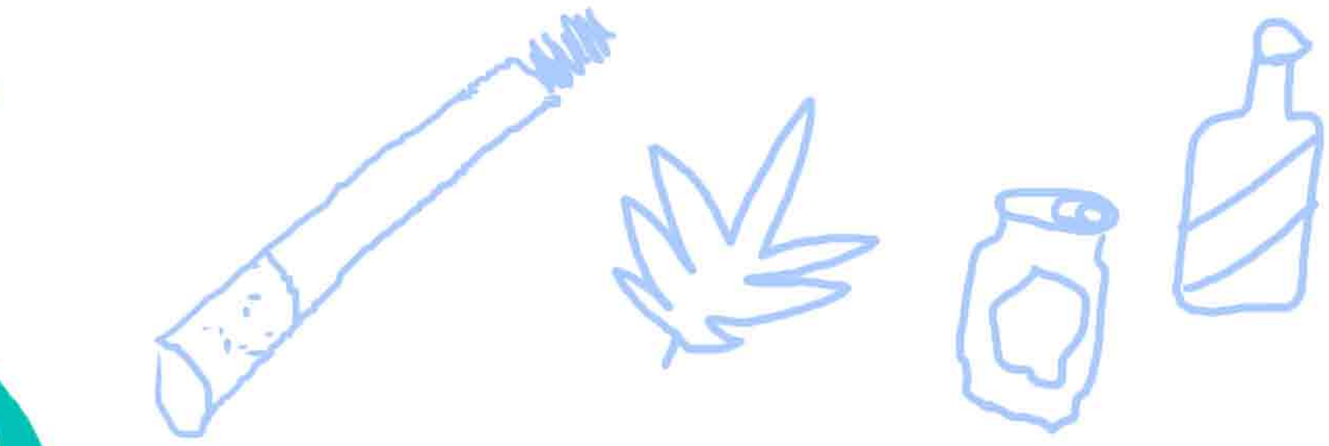
El desarrollo de la *Competencia matemática* conlleva utilizar espontáneamente (en los ámbitos personal y social) los elementos y razonamientos matemáticos para interpretar y producir información, para resolver problemas provenientes de situaciones cotidianas y para tomar decisiones. *Construye tu mundo* cuenta con algunas actividades que trabajan esta competencia.



❸ Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico.

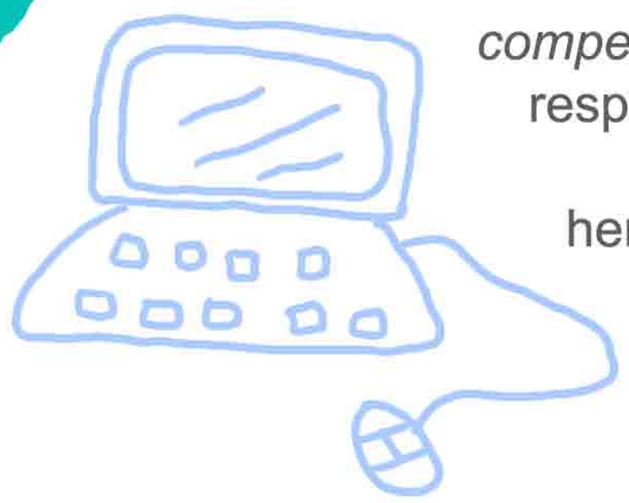
El desarrollo de la *Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico* incorpora habilidades para desenvolverse adecuadamente, con autonomía e iniciativa personal en ámbitos de la vida y del conocimiento muy diversos: salud, actividad roductiva, consumo, ciencia, procesos tecnológicos, etc.

Así mismo, también se hace posible identifi car preguntas o problemas y obtener conclusiones basadas en pruebas, con la fi nalidad de comprender y tomar decisiones sobre el mundo físico y sobre los cambios que la actividad humana producen sobre el medio ambiente, la salud y la calidad de vida de las personas. *Construye tu mundo* desarrolla esta competencia, sobre todo, a través de su trabajo en diferentes variables del ámbito cognitivo (Actitudes hacia la salud, Actitudes hacia las drogas, Valores universales y Participación social) de los niños y las niñas.



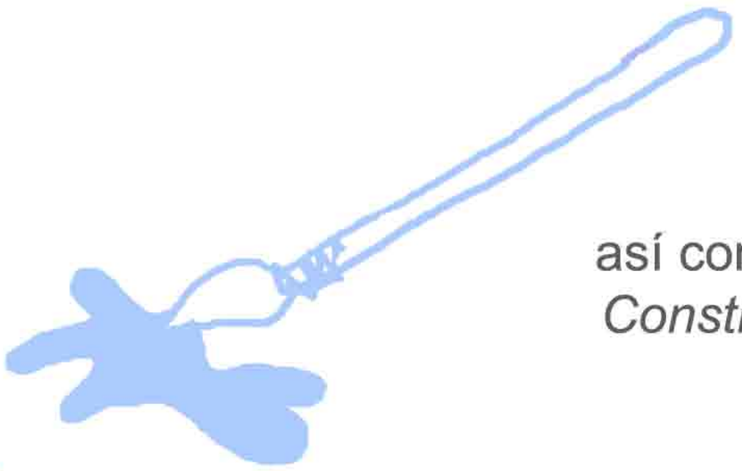
❹ Tratamiento de la información y competencia digital.

El desarrollo de la competencia *Tratamiento de la información y competencia digital* implica ser una persona autónoma, eficaz, responsable, crítica y reflexiva al seleccionar, tratar y utilizar la información y sus fuentes, así como las distintas herramientas tecnológicas. *Construye tu mundo* desarrolla esta competencia, sobre todo, a través de su trabajo en el ámbito cognitivo del alumnado.



❺ Competencia social y ciudadana.

El desarrollo de la *Competencia social y ciudadana* supone comprender la realidad social en la que se vive, afrontar la convivencia y los confl ictos empleando el juicio ético basado en los valores y prácticas democráticas, y ejercer la ciudadanía, actuando con criterio propio, contribuyendo a la construcción de la paz y la democracia, y manteniendo una actitud constructiva, solidaria y responsable ante el cumplimiento de los derechos y obligaciones cívicas. *Construye tu mundo* desarrolla esta competencia, sobre todo, a través de su trabajo en diferentes variables del ámbito cognitivo (Valores universales y Participación social) del alumnado.



❻ Competencia cultural y artística.

El desarrollo de la *Competencia cultural y artística* se refiere a la habilidad de apreciar y disfrutar con el arte y con otras manifestaciones culturales y artísticas, así como mostrar una actitud abierta y respetuosa hacia ellas. *Construye tu mundo* cotiene algunas actividades que trabajan esta competencia.

❼ Competencia para aprender a aprender.

El desarrollo de la *Competencia para aprender a aprender* implica consciencia, gestión y control de las propias capacidades y conocimientos desde un sentimiento de competencia o efi cacia personal, es decir, conocer las propias potencialidades y carencias, sacando provecho de las primeras y teniendo motivación y voluntad parasuperar las segundas desde una expectativa de éxito, aumentando progresivamente la seguridad en sí mismo para afrontar retos. *Construye tu mundo* desarrolla esta competencia, sobre todo, a través de su trabajo en diferentes variables que componen los ámbitos afectivo, cognitivo y social del alumnado.

❽ Autonomía e iniciativa personal.

Con el desarrollo de la competencia *Autonomía e iniciativa personal* los niños y las niñas deben ser capaces de imaginar, emprender, desarrollar y evaluar acciones o proyectos individuales o colectivos con creatividad, confianza y sentido crítico. Para llevar a cabo esto es necesario la adquisición de una conciencia y la aplicación de un conjunto de valores y actitudes personales interrelacionadas pertenecientes a las esferas afectiva, cognitiva y social. Es por ello que todas las actividades que el profesorado de Educación Primaria va a encontrar en *Construye tu mundo* trabajan directa o indirectamente esta competencia.

Al igual que el currículo de educación, el programa *Construye tu mundo* pretende trabajar las diferentes competencias básicas con el objetivo principal de formar personas competentes en todos los ámbitos de su vida (individual, social y laboral).

ESTRUCTURA DEL CONTENIDO DE LAS ACTIVIDADES

Cada actividad incluye toda la información necesaria para su planifi cación, presentación y ejecución, así como las fichas destinadas al trabajo de los alumnos y las alumnas.

Los *Objetivos* que se pretenden llevar a cabo, las *Competencias básicas* trabajadas y la descripción de los *Recursos materiales* necesarios para el desarrollo de la actividad son los primeros apartados que se observan.

Tiempo aproximado es el apartado en el que se indica la duración de la actividad y se propone una temporalización que va a depender de las características del grupo y del estilo de trabajo del educador o educadora que la realiza.

A continuación se encuentra el *Sentido preventivo* de la actividad. En dicho apartado aparece la justificación interna de la actividad y una breve explicación de la tarea a desarrollar.

La siguiente sección, Para iniciar la actividad, propone una forma de introducir el tema y de motivar al alumnado para la actividad. Este apartado no ha sido diseñado para que su contenido sea leído de forma literal. El profesorado, si lo cree necesario, lo puede adaptar o cambiar en función de las características de su grupo.

Posteriormente, en el Desarrollo de la actividad, aparece la relación de las fases que confi guran la actividad. En cada una se especifi can los pasos y las acciones necesarias para su ejecución. Aunque dichas fases están muy estructuradas, de forma que se establecen con detalle todos y cada uno de los pasos necesarios para la realización de la actividad, no quiere decir que sea imprescindible llevarlas a cabo con exactitud en la forma en que se presentan. Por el contrario, pueden ser adaptadas a diferentes planteamientos metodológicos.

Para el cierre de la actividad se cuenta, como conclusión, con un Comentario final, que sirve al profesorado para terminar el trabajo compartido con el alumnado.

Las fichas que acompañan a las actividades son los instrumentos que van a posibilitar la aplicación de cada una de las actividades propuestas.

Por último, este cuaderno cuenta con un cuestionario de evaluación (Anexo), con el que el profesorado participante podrá valorar su experiencia con el programa.

Presentación del programa

OBJETIVOS

- Presentar el programa Construye tu mundo al alumnado.
- Iniciar la puesta en marcha del programa con el alumnado.

TIEMPO APROXIMADO

PUNTO DE PARTIDA DEL PROGRAMA

Se hace el siguiente comentario:

"Este curso vamos a hacer un programa que se llama "Construye tu mundo". Este programa nos va a enseñar que la salud es algo muy importante y que se pueden hacer muchas cosas para que todo el mundo y el planeta estén sanos. Durante el curso iremos viendo muchas de las acciones que podemos llevar a cabo en favor de la salud".

A continuación, se reparte el "Cuaderno de salud" a los alumnos y alumnas, se les pide que no lo abran y se plantea la siguiente pregunta:

"El cuaderno que tenéis encima de la mesa se llama "Cuaderno de salud", ¿lo habíais visto antes?":

- *Si es la primera vez que el alumnado trabaja con el "Cuaderno de salud": ¿Qué quiere decir el título? Si lo abrimos, ¿qué creéis que habrá dentro?* (Lluvia de ideas).

- *Si no es la primera vez que trabajan con el "Cuaderno de salud": ¿Por qué creéis qué tiene ese título?, ¿para qué creéis que sirve el cuaderno? (Lluvia de ideas).*

Se finaliza con el siguiente comentario:

"Este cuaderno es sólo vuestro. Si lo abrimos vemos como hay espacios para poner comentarios, hacer dibujos o collage, etc., un montón de cosas que representarán lo importante que es vuestra salud, la del resto de personas y la de nuestro planeta, es decir, lo importante que es vuestra vida. Vuestro cuaderno es único y tendrá un significado especial, un significado que habrá que ir construyendo poco a poco y con la ayuda de los padres y madres, amigos y amigas,...".

Actividad 1

FOTOGRAFÍA DE GRUPO

AUTOESTIMA

VALORES UNIVERSALES

Fotografía de grupo

COMPETENCIAS BÁSICAS

- Competencia para aprender a aprender.
- Autonomía e iniciativa personal.

OBJETIVOS

- Conocer y valorar las características propias y las del resto de la clase para mejorar la autoestima individual y grupal.
- Aceptarse con las cualidades y limitaciones que se poseen para lograr una autoestima ajustada.
- Adquirir una actitud de respeto hacia las diferencias individuales.

RECURSOS MATERIALES

- Canción *Sonata nº 14 Claro de luna* (Beethoven).
- Ficha Fotografía de…
- Papel continuo.

TIEMPO APROXIMADO

Actividad 1

FOTOGRAFÍA DE GRUPO

SENTIDO PREVENTIVO

La autoestima es el conjunto de sensaciones que cada persona tiene con respecto a su valía personal y su propia imagen. Para fomentar una autoimagen positiva es necesario, en primer lugar, conocerse, apreciando los propios gustos, habilidades y características. La imagen personal debe estar ajustada a la realidad, aceptando y reconociendo lo que menos nos satisface y lo que nos gustaría lograr.

En esta actividad se reflexiona sobre los aspectos positivos de todo el grupo. Se trata de que el alumnado reconozca y valore, a través de la observación, el diálogo y la plasmación posterior, las diferencias individuales como algo positivo y enriquecedor.

PARA INICIAR LA LA ACTIVIDAD

"Debemos aprender a conocernos, a amarnos y a aceptarnos porque somos lo más importante que tenemos en el mundo. Querernos y respetarnos es el primer paso para sentir amor hacia el resto de personas. Todo el mundo necesita sentirse amado, valorado y comprendido".

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

1ª FASE Introducción y motivación

Se introduce la actividad con el siguiente comentario y preguntas de aproximación:

"Todas las personas somos diferentes, todas tenemos muchas cosas positivas y otras que nos gustaría cambiar. Las diferencias entre las personas no hacen que unas sean más importantes que otras; todas las personas son importantes y valiosas".

- *¿Habéis pensado alguna vez que somos iguales pero, a la vez somos diferentes?*
- *¿Quién sabe explicarme qué quiere decir esto?*
- *¿En qué nos parecemos las personas?, ¿en qué nos podemos diferenciar?*
- *Cuando algo de nuestra personalidad no nos gusta demasiado, ¿podemos cambiarlo?, ¿cómo?*

2ª FASE Sesión de relajación

Se introduce la canción *Sonata 14: Claro de luna* con el siguiente comentario:

Actividad 1

FOTOGRAFÍA DE GRUPO

"Vamos a intentar conocernos mejor y que nuestra imagen sea lo mas cercana a la realidad posible. Para ello, tenemos que estar muy relajados y en silencio ya que vamos a investigar en nuestro interior para descubrir todas las cosas positivas que tenemos".

Todo el grupo se quedará en silencio absoluto y se tumbará boca arriba a una cierta distancia de los compañeros y compañeras, de tal forma que no se estorben entre sí.

Se hace sonar la música relajante, y con voz pausada se dan las siguientes instrucciones:

"Estamos boca arriba, con las piernas extendidas. Ponemos los brazos sobre el estomago o a lo largo del cuerpo, como más cómodo nos resulte. Cerramos los ojos, y no los volvemos a abrir hasta que pare la música".

Continuando con una voz lenta y relajada, se guía al grupo hacia un estado de calma:

"Nos sentimos cada vez más tranquilos y tranquilas. Nuestro cuerpo se relaja. La cabeza está relajada... también el cuello y los hombros, lo notamos... ahora los brazos y las manos, que descansan tranquilamente... la espalda, las piernas, los pies están también relajados, en calma... todo nuestro cuerpo descansa sobre el suelo... relajado... más y más relajado. Ahora es el momento de mirar en nuestro interior y conocerse".

Se hacen preguntas con el fin de que cada alumno y alumna se haga una imagen mental de cómo es por fuera y por dentro. Las respuestas a las preguntas no se dirán en alto, sino que el grupo las contestarán en su interior. Ejemplos de preguntas (el profesorado podrá introducir todas las que considere oportunas):

- *Imagina cómo eres..., ¿alto / alta?, ¿bajo / baja?, ¿delgado / delgada?, ¿grueso / gruesa?, ¿con gafas?, ¿con pecas?*

- *Imagina cómo es tu pelo..., ¿corto?, ¿largo?, ¿moreno?, ¿castaño?, ¿rubio?*

- *Imagina cómo son tus ojos..., ¿negros?, ¿marrones?, ¿verdes?, ¿azules?, ¿grises?*

- *Imagina cómo es tu piel..., ¿negra?, ¿blanca?, ¿amarilla?*

- *Imagina cómo eres por dentro..., ¿simpático / simpática?, ¿tímido / tímida?, ¿atrevido / atrevida?, ¿ayudas a las personas?*

- *Imagina qué es lo qué más te gusta..., ¿pintar?, ¿las matemáticas?, ¿cantar?, ¿el deporte?, ¿bailar?*

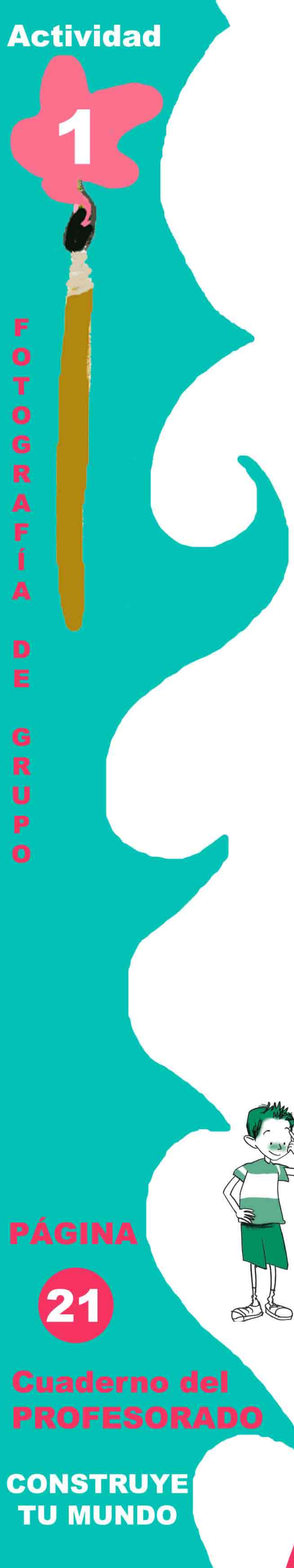
3ª FASE

Mural "fotografía de grupo"

Se hace el siguiente comentario:

Actividad 1

FOTOGRAFÍA DE GRUPO



"Cuando estamos relajados y relajadas, es más fácil dejar la mente en blanco y ver las ideas con claridad, sin ninguna interferencia que enturbie nuestros pensamientos. Después de habernos relajado, seguramente tenemos una idea más acertada de cómo somos, ¿verdad? (Lluvia de ideas)".

Se pide al grupo que complete individualmente la ficha *Fotografía de....* recalcando que en la dinámica anterior se hicieron una imagen mental de como eran, y ahora tendrán que plasmar esa imagen en el papel.

Mientras el alumnado realiza la actividad individual, se coloca en una pared del aula un trozo de papel continuo y se escribe con letras grandes la frase: "Fotografía de grupo". Posteriormente se dejan entre 5 y 10 minutos para que todo el grupo presente a la clase su fotografía personal. A continuación se pegará en el mural.

Cuando el mural se retire, todo el mundo pegara su fotografía en su Cuaderno de salud.

4ª FASE Diálogo

Se inicia un diálogo sobre la fotografía de grupo:

- *¿Todos los componentes del grupo son importantes?, ¿por qué?*
- *Si faltase alguien, ¿la fotografía del grupo sería igual?*
- *¿La imagen personal es sólo el aspecto físico?, ¿qué otras cosas forman parte de nosotros y nosostras?* (Nuestra forma de ser, nuestros gustos, nuestras aficiones,...).
- *¿Todas las personas tienen las mismas cualidades?, ¿todas las personas tienen alguna cualidad, algo que hacen bien?*
- *¿En las demás personas, ¿en qué nos fijamos más, en lo positivo o en lo negativo?*
- *En nosotros y nosotras, ¿en qué nos fi jamos normalmente, en lo positivo o en lo negativo?*
- *Cuando no hay amistad con alguien, ¿qué vemos más, lo positivo o lo negativo?*

COMENTARIO FINAL

"Lo más importante que tenemos somos nosotros y nosotras. El hecho de que las personas seamos diferentes nos enriquece y complementa. Todo el mundo tiene algo bueno que ofrecer y compartir con el resto de personas".

Actividad 1

FOTOGRAFÍA DE GRUPO

FOTOGRAFÍA DE...

Haz tu retrato a partir de lo que has descubierto de ti.

así soy yo

Color del cabello .....

Color de los ojos .....

Lo que más me gusta es .....

Lo que mejor hago es .....

Mi familia me quiere porque soy .....

Me siento feliz cuando .....

Me pone de mal humor .....

Lo que más me gusta de mí es .....

Me gustaría mejorar en .....

Actividad

2

LA NIÑA MAS BELLA

La más bella niña

COMPETENCIAS BÁSICAS

- Competencia en comunicación lingüística.
- Autonomía e iniciativa personal.

OBJETIVOS

- Favorecer la expresión emocional.

RECURSOS MATERIALES

- Poema *Dejadme llorar* (Luis Góngora y Argote).
- Ficha Un día cualquiera.

TIEMPO APROXIMADO

SENTIDO PREVENTIVO

Para fomentar la expresión de emociones y sentimientos en los niños y las niñas es muy importante trabajar previamente con el amplio vocabulario emocional existente, ya que la identificación de las propias emociones y las del resto de personas, pasan por un conocimiento amplio del mundo emocional que permitirá la adecuada expresión posterior.

Empleando como estimulo un poema que trasmite emociones como el pesar, la tristeza y la desdicha, el alumnado explorará su particular mundo emocional y la amplia gama de sentimientos por experimentar y expresar.

PARA INICIAR LA LA ACTIVIDAD

"Existen muchas emociones con las que podemos trasmitir cómo nos sentimos, ¿qué emociones conocéis? (Tristeza, alegría, enfado, etc.). *Estas emociones son muy importantes porque indican a las personas y a nosotros y nosotras cómo comportarnos y qué hacer cuando alguien llora de tristeza, ríe de alegría o grita de enfado".*

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

1ª FASE Poema Dejadme llorar

Se escucha el poema Dejadme llorar del autor Luis Góngora y Argote:

Dejadme llorar

La más bella niña
de nuestro lugar,
hoy viuda y sola
y ayer por casar,
viendo que sus ojos
a la guerra van,
a su madre dice
que escucha su mal:
Dejadme llorar,
orillas del mar.

Pues me diste, madre,
en tan tierna edad
tan corto el placer,
tan largo el penar,
y me cautivaste
de quien hoy se va
y se lleva las llaves
de mi libertad.
Dejadme llorar,
orillas del mar.

[Luis Góngora y Argote]

Una vez que el grupo ha escuchado el poema, se formula la siguiente pregunta:

• *¿Qué tema trata el poema?* (Sin explicación previa, ni aclaración, el alumnado intentará encontrar, y expresar verbalmente, el sentimiento de tristeza que invade a la niña y sus causas).

A continuación, se explica al grupo los principales mensajes emocionales que contiene el poema: una niña casada muy joven, un esposo muerto en la guerra, la soledad que siente cuando pierde a un ser querido y el llanto desconsolado a la orilla del mar.

2ª FASE Narración de una historia

Se hace el siguiente comentario:

"El poema que hemos escuchado hace referencia a los sentimientos y emociones que siente una niña. Todo el mundo siente emociones, vamos a descubrir las nuestras propias".

Se divide a la clase en grupos de tres componentes y se les remite a la ficha *Un día cualquiera* para que la realicen.

Los equipos elaborarán de la forma más creativa posible la historia de un día cualquiera, para ello se pueden proporcionar las siguientes pistas:

"triste porque..." (algún familiar se va de viaje, se me ha estropeado el reloj, etc.).

"alegre de golpe porque... " (me dijeron que podría visitarle pronto, me lo arregló mi hermano, etc.).

"me pegué un buen susto cuando... " (casi me atropella una motorista, escuché un fuerte ruido, etc.).

"¡qué alivio cuando.. !" (me aparté a tiempo, me di cuenta de que era el sonido de un petardo, etc.).

"me enfadé mucho con... porque... " (mi hermano porque estaba "enredando" en mi colección de cromos, con mi amiga porque me dijo que había perdido el cómic que
le dejé, etc.)

"al final todo se arregló porque... " (no se estropeó nada, porque mi amiga lo encontró, etc.).

Una vez terminadas las historias se procede a una puesta en común.

COMENTARIO FINAL

"Hoy hemos aprendido que sentir emociones es parte de nuestro carácter. Por eso, cuando estemos tristes, alegres, emocionados o emocionadas, etc., es bueno que lo compartamos. De esta forma, no solo nos conoceremos mejor, sino que también conoceremos mejor al resto de personas".

Actividad

2

UN DÍA CUALQUIERA

Escribid la historia de un día cualquiera.

Un día me levante triste porque.....

.....

Luego me puse alegre de golpe porque.....

.....

Después me pegué un buen susto cuando.....

.....

Pero ¡menos mal! ¡Qué alivio sentí cuando.....

.....

Después me enfadé mucho con

---

porque.....

.....

.....

Al final todo se arregló, porque.....

.....

LA NIÑA MAS BELLA

Actividad

3

SIENTO LO QUE SIENTES

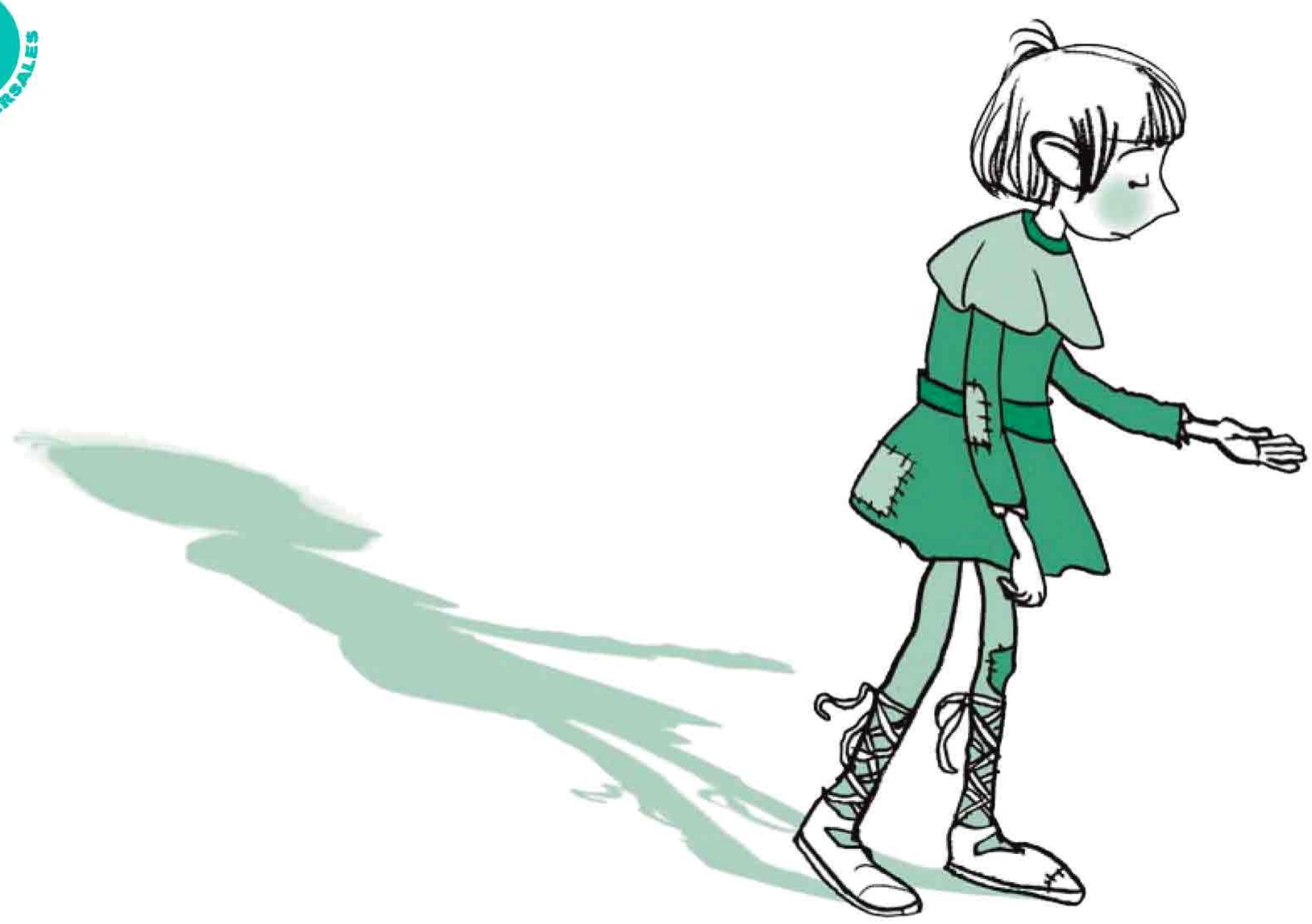
EMPATIA

EXPRESIÓN EMOCIONAL

VALORES UNIVERSALES

Siento lo que sientes

investigación



COMPETENCIAS BÁSICAS

- Competencia en comunicación lingüística.
- Competencia social y ciudadana.
- Autonomía e iniciativa personal.

OBJETIVOS

- Aprender qué es la empatía, para qué sirve y cómo se expresa

RECURSOS MATERIALES

- Secuencia *¿Quieres un poco?* (D'Artacán y los tres mosqueperros).
- Ficha Ayudar a D'Artacán es fácil.

TIEMPO APROXIMADO

SENTIDO PREVENTIVO

A menudo los niños y las niñas de corta edad contemplan situaciones carenciales o asisten a estados de ánimo negativos de sus semejantes, experimentando de forma espontánea algunos de los componentes de la empatía, como son la identificación de sentimientos y la reacción emocional ante los mismos. Sin embargo, es preciso que se trabaje el tercer componente de la empatía: la intención y la acción de ayuda y el alivio y consuelo a las personas que sufren.

Empleando como estímulo la proyección de una secuencia de película, se invita al alumnado a explorar los sentimientos del personaje principal, que sufre rechazo y la indiferencia de sus semejantes.

A continuación, se desarrolla una dinámica en el trascurso de la cual los niños y las niñas cambiarán el fi nal de la historia, proponiendo reacciones de ayuda posibles por parte de los personajes que antes ignoraban al protagonista, sumido en la tristeza y la soledad. Un juego final de persecución permite poner en práctica el concepto de “ayuda”.

PARA INICIAR LA ACTIVIDAD

“Normalmente, nos encanta que, cuando estamos muy alegres, la gente nos pregunte por qué y se entusiasme cuando se lo contamos. Nos gusta sentir que nos comprenden y que merece la pena compartir los momentos agradables con todo el mundo.

Por el contrario, si estamos felices y la gente no nos dice nada o actúa como si nada pasara, nuestra felicidad es menor, la “chispa” se desvanece. Esto ocurre así porque todas las personas necesitamos compartir y decir lo que sentimos.

Cuando estamos tristes la gente se acerca preocupada a preguntar qué nos pasa y a consolarnos, comenzamos a notar un alivio. Sentimos que nos comprenden.

Si estamos tristes y las personas siguen haciendo sus cosas como si nada sucediera, podemos llegar a pensar que estamos solos y solas, que no nos quieren o que no nos comprenden.

Es muy importante saber cómo se sienten las personas y comprender qué es lo que hace que se sientan así. A esto se llama empatía. Empatía es comprender lo que la gente siente”.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Actividad 3

SIENTO LO QUE SIENTES

1ª FASE Introducción y motivación

Se hacen las siguientes preguntas de aproximación:

- *Si vuestra mamá está triste y la veis llorando, ¿os sentís tristes?*
- *Si notáis que un buen amigo o amiga tiene la cara seria, está con ceño fruncido y mirando al suelo, ¿os preocupáis?*
- *Si alguien de vuestra familia entrase en casa saltando y riéndose, ¿os sentiríais también emocionados o emocionadas?*

Como las respuestas del alumnado a estas preguntas probablemente serán "si" en todos los casos, se aprovechará para decir lo que es la empatía con el siguiente comentario:

"¡Muy bien! Eso quiere decir que sentís empatía, es decir, que os podéis dar cuenta de cómo se sienten las personas y compartir estos sentimientos".

2ª FASE Visionado de la secuencia

Se introduce el audiovisual con el siguiente comentario:

"A continuación, vamos a ver al protagonista de la secuencia, D´Artacán, solo, triste, hambriento y abandonado por todo el mundo. Prestad atención a los personajes que aparecen y pensad si sienten empatía o no por D´Artacán".

Se proyecta el audiovisual.

A continuación se formulan preguntas y comentarios para facilitar la comprensión del mensaje del audiovisual:

- *¿Cuál es el problema de D´Artacán?* (No tiene dinero para comprar comida o pagarse el alojamiento).
- *¿Cómo le reciben las personas con las que se encuentra: el posadero, el dueño del puesto callejero, el padre de la familia que está cenando?* (Ninguno comprende cómo se siente D´Artacán y no le ayudan).
- *¿Qué palabras dice D´Artacán a propósito de cómo se siente?* (Tengo sueño, cansancio y voy a morirme de hambre).

"D´Artacán está triste y solo y nadie parece comprender por lo que está pasando. Es muy importante saber cómo se sienten las personas, para saber cuándo alguien necesita de nuestra ayuda. En la secuencia vemos que ni el posadero, ni el dueño del puesto, ni el padre de familia se dan cuenta de cómo se siente D´Artacán, ¿alguien podría decirme cómo podemos saber lo que alguien está sintiendo?".

Las respuestas de los niños y las niñas podrían ser:

- *Por la cara que pone.*

- *Porque llora.*
- *Porque se ríe.*
- *Porque dice cosas alegres.*
- *Porque le preguntas y te lo dice.*

Incluso se puede hacer referencia a alguna situación externa desencadenante de la emoción.
El profesor o la profesora expresa su interés y valora positivamente lo que dicen, comentando que una manera sencilla de conocer cómo se sienten las personas, o qué les ha ocurrido, es preguntando directamente.

3ª FASE Un nuevo final

Se desarrolla la siguiente dinámica, con el objetivo de introducir una reflexión sobre cómo ayudar a las personas.

Se divide a la clase en equipos de tres componentes. A unos equipos se les encomienda el papel de dueño del hostal al que acude D´Artacán, a otros equipos el papel de dueño del pequeño quiosco callejero, a otros el de padre de la familia que está cenando, y a otros el de un hijo o una hija de esa misma familia.

Se les encomienda la tarea de "cambiar la historia" que acaban de ver. Deben tratar de ayudar a D´Artacán. A modo de pistas para la reflexión, se remite al alumnado a la ficha *Ayudar a D´Artacán* es fácil para que de respuesta a las preguntas que en ella aparecen.

Tras unos minutos de diálogo en el contexto de los equipos de trabajo, se procederá a una puesta en común, en la que por turnos irán exponiendo sus ideas y propuestas. También se puede seleccionar a un componente de cada equipo y representar la nueva historia en clase.

COMENTARIO FINAL

"Es importante ser sensibles a los sentimientos que muestran las personas, porque eso nos permite comprenderlas mejor y estar más a gusto con ellas.

Para ser sensibles a los sentimientos de las personas, podemos estar más pendientes a la expresión de sus caras, a sus gestos. También podemos preguntarles cómo se sienten y qué les hace sentir así. Y, por último, cuando sepamos que sienten, podemos decirles algo que les ayude".

Actividad

3

SIENTO LO QUE SIENTES

AYUDAR A D´ARTACÁN ES FÁCIL

Crea un nuevo final a la historia de D´Artacán basándote en la respuesta a estas preguntas:

- ¿Cómo se sentiría (el personaje que te haya tocado) al ver a D´Artacán en esta triste situación?

.....

.....

- ¿Qué podría hacer por D´Artacán?

.....

.....

- ¿Cómo se lo diría?

.....

.....

- ¿Cómo se sentiría después?

.....

.....

Dibuja a D´Artacán feliz y contento

Actividad 4

CUIDO DE MI MISMO

ACTITUDES HACIA LA SALUD

Cuido de mí mismo

visión

COMPETENCIAS BÁSICAS

- Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico.
- Tratamiento de la información y competencia digital.
- Autonomía e iniciativa personal.

OBJETIVOS

- Aceptar que sólo la comida variada garantiza el aporte de nutrientes necesarios.
- Concienciarse de que una buena alimentación también es placentera.

RECURSOS MATERIALES

- Secuencia *Cuido de mí mismo* (Ratatouille).
- Ficha Encuesta.
- Ficha Razones por las que tengo que comer de todo

TIEMPO APROXIMADO

Actividad 4

CUIDO DE MI MISMO

SENTIDO PREVENTIVO

Las actitudes y los hábitos relacionados con la salud se adquieren a lo largo de la infancia. Desde edades tempranas es conveniente acostumbrarse a tener una dieta sana y equilibrada, pues de ello dependerá el desarrollo posterior. Por este motivo tener una alimentación adecuada y saludable es un aspecto esencial a trabajar en esta etapa.

A partir de una secuencia audiovisual, se pone sobre la mesa la importancia de probar alimentos nuevos. La realización de una encuesta y una posterior refl exión, permite al alumnado tomar conciencia de que algunos hábitos alimenticios son consecuencia más de un capricho que de una dieta sana. El objetivo principal de la actividad es trasmitir la importancia que tiene para la salud comer de todo.

PARA INICIAR LA ACTIVIDAD

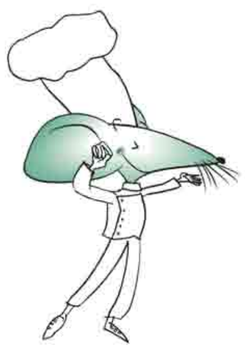
"Cuando comemos de todo, el primer benefi ciado es nuestro cuerpo. Las distintas clases de alimentos aportan a nuestro organismo todo lo que necesita para funcionar bien. Una dieta variada y equilibrada es fundamental para tener buena salud".

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

1ª FASE Visionado de la secuencia

Se introduce el audiovisual con el siguiente comentario:

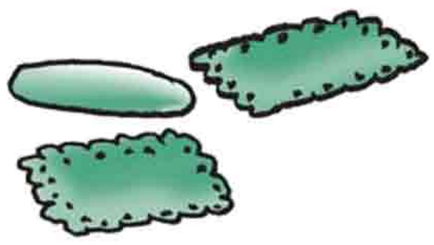
"¿Alguien ha visto la película Ratatouille?, ¿podría contar de qué va? La película cuenta la historia de Remy, una rata a la que le encanta la comida y descubrir sabores nuevos para elaborar platos de cocina. Vamos a ver un fragmento de esta película. Estad pendientes de como describe Remy los sabores".



Se proyecta el audiovisual y a continuación se formularán las siguientes p de reflexión:

- *En la secuencia que hemos visto Remy enseña a comer a su hermano, ¿por qué lo hace?* (Remil se alimenta con comida que puede estar en mal estado y parece no importarle. Este hecho puede perjudicar su salud por eso Remy intenta enseñarle a comer bien). *¿Cómo le enseña a comer?* (Intenta que aprecie los sabores de la comida para que le gusten más cosas).

- *¿Qué comida le da a probar Remy a su hermano?* (Queso y uvas).



¿Con qué palabras describe los sabores? (Cremoso, con aroma a ces, delirante, ácido).

¿Cuál es vuestra comida preferida? Describid su sabor.

¿Qué creéis que sabrían todos los sabores del mundo juntos? intentará que el alumnado diga gran cantidad de adjetivos).

- *¿Por qué creéis que a Remy le gusta mezclar sabores?*
- *¿Soléis probar cosas nuevas?, ¿por qué?*
- *¿Qué es lo último que habéis probado?, ¿os gustó?*
- *Si rechazáis comida sin probarla, ¿os perdéis algo?, ¿el qué?* (Sabores nuevos que pueden estar muy buenos).
- *¿Por qué es bueno comer de todo?* (Lluvia de ideas).

A continuación, se hace el siguiente comentario:

"Tener una alimentación variada es positivo por dos motivos: primero porque es bueno para nuestra salud y segundo porque combinar alimentos nos proporciona un gran placer y puede ayudarnos a que nos gusten sabores que hasta entonces nos disgustaban".

2ª FASE Encuesta

Se hacen parejas y se les remite a la fi cha Encuesta para que la realicen. El alumnado realizará una encuesta sobre sus hábitos alimenticios con el objetivo de conocer y profundizar en el tema.

Una vez realizada la encuesta, se propone un debate basado en las siguientes preguntas:

- *¿Qué alimentos os gustan más?*
- *¿Qué no probaríais por nada del mundo?*
- *¿Qué habéis desperdiciado alguna vez?, ¿qué os dejáis siempre en el plato?, ¿por qué?*
- *¿Habéis intentado combinarlo con otros alimentos, para que tenga un sabor diferente?*
- (A quien haya contestado negativamente a la pregunta anterior) *¿Con qué alimentos podríais combinarlo para que tuviera un sabor diferente?*
- (A quien haya contestado afi rmativamente a la pregunta anterior) *¿Con qué alimentos (que no hayáis intentado aún) podríais combinarlo para que tuviera un sabor diferente?*

Se irán anotando en la pizarra las conclusiones de la reflexión y se continúa el debate con el siguiente enfoque:

- *¿Qué creéis que os pasaría si probaseis algo que nunca habéis probado?*

- *¿Y si comierais algo que no os gusta?*

- *¿Os costaría mucho intentarlo? Si lo hicierais, ¿qué conseguiríais?, ¿cómo os sentiríais?, ¿cómo se sentirían vuestros padres y madres?*

Se vuelven a anotar las conclusiones en la pizarra y el profesor o la profesora las lee en alto.

3ª FASE Reflexión

Se remite al grupo a la ficha *Razones por las que tengo que comer de todo* con el fin de reflexionar sobre hábitos saludables respecto a la comida.

Una vez realizada la ficha *Razones por las que tengo que comer de todo* se pondrán en común los resultados y se escribirán. El profesor o la profesora anotará en la pizarra las razones más surgidas en el grupo y se reflexionarán sobre ellas:

Posibles razones:

- Para estar sanos, sanas y fuertes.

- Para no perdernos ningún sabor.

- Para que los papás y mamás no se enfaden.

- Para poder ir a todos los restaurantes.

COMENTARIO FINAL

"Hoy hemos aprendido que hay muchas razones para comer de todo. La salud es lo más valioso que tenemos, por eso debemos contribuir a conservarla con una dieta equilibrada y variada".

Actividad

4

CUIDO DE MI MISMO

ENCUESTA

Hazle a tu compañero o compañera las siguientes preguntas:

1. ¿Qué alimentos prefieres? Describe sus sabores

2. ¿Cuáles no te gustan?

3. ¿Qué alimentos desperdicias o tiras?

4. ¿Qué alimentos desperdicias en tu casa?

5. ¿Has probado todos los alimentos que no te gustan?

6. ¿Has intentado combinar con otros sabores, el alimento que no te gusta?

RAZONES POR LAS QUE TENGO QUE COMER DE TODO

Anota cinco razones por las que creas que hay que comer de todo.

1.

2.

3-

4.

Actividad 5

UN MUNDO CASI PERFECTO

Un mundo casi perfecto

COMPETENCIAS BÁSICAS

- Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico.
- Autonomía e iniciativa personal.

OBJETIVOS

- Fomentar actitudes de respeto y cuidado al medio ambiente.
- Sensibilizar sobre acciones perjudiciales hacia el medio ambiente.

RECURSOS MATERIALES

- Anuncio *Contrato* (Unión fenosa).
- Ficha Daños al planeta.
- Ficha Nuestro planeta.
- Ficha Delitos del ser humano.
- Ficha Sentencia fi nal.

TIEMPO APROXIMADO

Actividad 5

UN MUNDO CASI PERFECTO

SENTIDO PREVENTIVO

Que los niños y las niñas tengan actitudes positivas hacia la salud pasa por conseguir que valoren su salud y por tanto que quieran cuidarla y estar sanos y sanas. Esto conlleva que se preocupen por el entorno y el mundo en el que viven ya que un lugar sano donde vivir contribuirá a su bienestar.

Las actitudes positivas individuales y colectivas hacia la salud se trabajan en esta actividad a partir de un supuesto contrato entre el ser humano y el planeta en el que habita.

PARA INICIAR LA LA ACTIVIDAD

"¿Os acordáis que en la actividad anterior dijimos que para estar sanos y sanas y fuertes había que tener una alimentación adecuada y equilibrada? Esta es sólo una de las formas de mantenernos saludables, pero existen otras, como por ejemplo mantener limpio el aire que respiramos, el agua que bebemos o el suelo que pisamos. Todas estas acciones van en benefi cio de nuestra salud, pero también de la del planeta Tierra, el lugar donde vivimos".

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

1ª FASE Visionado del audiovisual

Se plantea al grupo la importancia de mantener actitudes de cuidado y respeto del entorno físico:

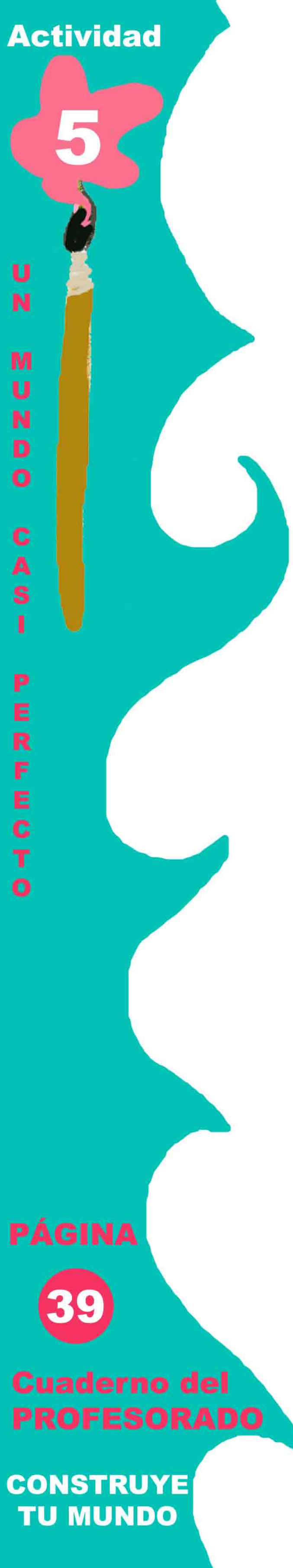
"El planeta Tierra se comporta como un bebé. Si le tratas bien, respetándolo y cuidándolo, te devuelve el bienestar con su inmensa belleza. Si por el contrario le tratas mal, descuidándolo y dañándolo, se rebelará y te hará pasar malos ratos".

Preguntas de aproximación:

- *¿Pensáis que en general tratamos bien al planeta?*
- *Si dañamos la salud del planeta, ¿cómo responde éste?, ¿qué fenómenos no deseados se convierten en catástrofe por nuestra culpa?* (Al aumentar las temperaturas llueve menos y hay escasez de agua, por culpa de los humos que se lanzan al aire estamos menos protegidos del sol,…).

Se explica que se va a ver un anuncio en el que la Tierra y el hombre firman un contrato de respeto mutuo que termina con una bella frase:

"Éste es un gran planeta sobre el que vivir, casi siempre".



Se proyecta el spot publicitario. A continuación se pregunta al grupo qué conclusiones se pueden sacar del mensaje que intenta trasmitir.

Posibles conclusiones:

- *La Tierra es un lugar maravillo donde vivir.*
- *La Tierra nos da todo lo que tiene de forma desinteresada.*
- *Si queremos seguir disfrutando de la Tierra, tenemos que respetarla y cuidarla.*

2ª FASE Reflexión sobre los daños al planeta

Se remite al grupo a la ficha *Daños al planeta* para que la realicen individualmente. En la primera parte de la ficha se escriben los **daños individuales** que causa el ser humano al planeta Tierra. Como pistas, se pide a los niños y a las niñas que se planteen daños que tengan que ver con el agua (derroche, mal uso), con el fuego (colillas, fogatas en el campo) y con el aire (humo de tabaco, humo de coches).

En la segunda parte de la ficha se les pide que indiquen todo tipo de **daños colectivos** que causamos al planeta en los mismos ámbitos (vertidos tóxicos, contaminación, tala masiva de bosques, quema de rastrojos no controlados, etc.).

Después se les remite a la ficha *Nuestro planeta* para que la observen y se hace el siguiente comentario final:

"¡Recordad el anuncio! Si comparamos el bienestar que la Naturaleza (vegetación, luz, calor, agua, belleza del paisaje, alimentos) nos brinda y las acciones que el ser humano lleva a cabo contra ella, parece que no cuumplimos nuestra parte del contrato".

3ª FASE Juicio al ser humano

Se hace el siguiente comentario:

"Cuando se firma un contrato, hay dos partes que se comprometen a hacer algo. Vemos como la Tierra cumple su parte, pero el ser humano no. Por ese motivo vamos a hacerle un juicio".

En un primer momento, todo el grupo será acusador. Para ello se realizará individualmente la ficha *Delitos del ser humano*. Los enumerarán (ya comentados en la fase anterior), pero esta vez ordenándolos de más a menos grave. A continuación, se realizará un coloquio en el que se busque un consenso. El profesor o la profesora apuntará en la pizarra el resultado del consenso.

La condena que se propone se establecerá en "años de exilio". Cada delito conllevará un número de años que la humanidad debe permanecer fuera del planeta. Por consenso, los alumnos y alumnas irán asignando las distintas condenas según los delitos expresados. La condena también puede conllevar la realización de trabajos comunitarioscomo: crear coches ecológicos que no contaminen, vigilar

más los bosques para evitar incendios, supervisar y controlar más a las fábricas que contaminan con sus humos, etc.

Se pregunta al grupo si alguien alega argumentos en defensa del ser humano. Se sugerirán algunas ideas (siempre se ha hecho lo mismo, no hubo mala fe en la mayoría de las ocasiones, algunas personas son no-culpables, y, sobre todo, se pide una segunda oportunidad).

El grupo delibera, y se pronuncia la sentencia, que se apuntara en la ficha *Sentencia final.*

COMENTARIO FINAL

"Estar sanos y sanas y luchar por estarlo, conlleva cuidarse, pero también cuidar y proteger el planeta en el que vivimos".

DAÑOS AL PLANETA

Escribe los daños individuales que el ser humano causa al planeta.

Escribe los daños colectivos que el ser humano causa al planeta

NUESTRO PLANETA

Observa algunas fotos de nuestro planeta.

Actividad

5

UN MUNDO CASI PERFECTO

DELITOS DEL SER HUMANO

Ordena de mayor a menor importancia todos los daños que creas que el ser humano causa al planeta Tierra.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

SENTENCIA FINAL

Indica la sentencia final del juicio.

SENTENCIA

_____

Actividad 6

TALLERES MEDIOAMBIENTALES

Talleres medioambientales

COMPETENCIAS BÁSICAS

- Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico.
- Autonomía e iniciativa personal.

OBJETIVOS

- Fomentar actitudes a favor de la salud.
- Desarrollar acciones solidarias de respeto y ayuda al medio ambiente.
- Acercar al alumnado al concepto de reciclaje y despertar actitudes positivas hacia el mismo.

RECURSOS MATERIALES

- Ficha Amarillo, azul, gris y verde.
- Ficha ¿Cómo hacer papel reciclado?
- 2ª Fase: 4 cajas de cartón, bolsas de basura, lápices, ceras, acuarelas,...
- 3ª Fase: Dos cucharas de madera, dos cubos de agua, dos jarras u otro recipiente, un exprimidor o triturador (opcional), un colador fino, dos marcos con rejilla o bastidor, trozos de tela y 4 tablas de madera.

TIEMPO APROXIMADO

Durante un trimestre.

Actividad 6

TALLER MEDIOAMBIENTALES

SENTIDO PREVENTIVO

Reciclar significa que materiales que están ya usados y que ya no nos son útiles, son convertidos nuevamente en materias primas. Incorporar este hábito al repertorio conductual, hace que las personas contribuyan al ahorro de energía y al cuidado de los diferentes recursos naturales del planeta que se encuentran en continua explotación. Aunque los niños y las niñas son capaces de reciclar desde los cuatro años, para que esta conducta se encuentre interiorizada y se lleve a cabo, es necesario que sea practicada.

Esta actividad propone unos talleres que, por un lado, permite que el alumnado ponga en práctica conductas de reciclaje y por otro, le acerca a valores de respeto y cuidado del medio ambiente.

PARA INICIAR LA LA ACTIVIDAD

"A lo largo de estos meses hemos realizado una serie de actividades con las que hemos aprendido a conocernos, a saber lo que las demás personas sienten, a cuidarnos y a querer y respetar el planeta. Sabiendo todo esto, vamos a hacer unos talleres en clase relacionados con en el cuidado del planeta. Al realizarlos veremos que la mayoría de las cosas que consideramos viejas y/ o que vamos a tirar se pueden volver a utilizar convertidas en otros objetos. Nos daremos cuenta de lo fácil y poco costoso que es ayudar a mejorar la salud del planeta, y con ello la nuestra propia".

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

1ª FASE Introducción y motivación

Se hacen las siguientes preguntas de aproximación:

• ¿Habéis oído la palabra "reciclar"?, ¿qué significa? (Se irán apuntando en la pizarra las diferentes aportaciones surgidas. Finalmente, se enfatiza la idea de que reciclar significa separar los diferentes residuos que el ser humano produce, para después poder volverlos a utilizar).

• ¿Qué cosas se suelen reciclar? (Papel, vidrio, latas, pilas, plástico,...).

• ¿Por qué creéis que es importante reciclar? (Con el reciclaje ayudamos a conservar el planeta: las pilas tardan mucho en descomponerse, pero si se reciclan pueden volver a ser utilizadas; si reciclamos el papel podemos volver a utilizarlo, sin necesidad de talar más árboles,...).

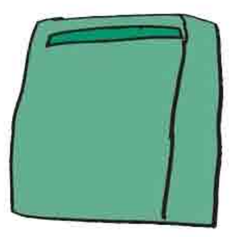
• Las personas, ¿suelen reciclar?, ¿por qué lo hacen o por qué no lo hacen?

• *¿Qué podemos hacer nosotros y nosotras?* (Escribir en el papel por las dos caras, contar a nuestros amigos, amigas y familiares todo lo que vamos a aprender en este taller, pedirle a papá y a mamá que utilicen bolsas recicladas para ir a comprar,...).

• *¿Qué beneficios puede traernos hacer talleres de reciclaje en el centro escolar?* (Lluvia de ideas).

A tener en cuenta: A partir de aquí se proponen dos talleres con los que el alumnado tomará conciencia de la importancia del reciclado de cualquier producto para la conservación del planeta. Ante esta propuesta, es importante considerar que se pueden realizar los dos talleres propuestos, uno de ellos o incluir otro, siempre y cuando cumpla con el objetivo de promover la reutilización de elementos.

2ª FASE Taller de cajas de basura



Se divide a la clase en cuatro equipos y se introduce la actividad con el siguiente comentario:

"Pensad en la cantidad de basura que generamos al día: envoltorios de cosas que comemos, restos de comida, papeles... ¿habéis pensado alguna vez que se hace con todos esos residuos?, ¿a dónde van a parar? (Lluvia de ideas) *La basura va a parar a vertederos y allí suele quemarse o comprimirse para reducir espacio. Pero esto no son buenas soluciones, porque quemar la basura contamina mucho y daña el planeta y a las personas. Comprimiendo la basura tampoco solucionamos el problema. ¿Qué podemos hacer entonces?* (El reciclado)".

• *¿Os habéis fijado alguno en los cubos o contenedores donde tiramos la basura?, ¿de qué color son?* (Lluvia de ideas).

• *¿Qué significan estos colores?* (Contenedor azul: papel y cartón; contenedor: amarillo: envases de plásticos y briks; contenedor verde: vidrio y cristal; contenedor gris o marrón: Para la comida).

"Los diferentes colores nos dicen que los residuos tienen que ir a parar a lugares diferentes. Si separamos los residuos estos pueden ser tratados de forma independiente y se pueden volver a utilizar, muchas veces convertidos en otros objetos".

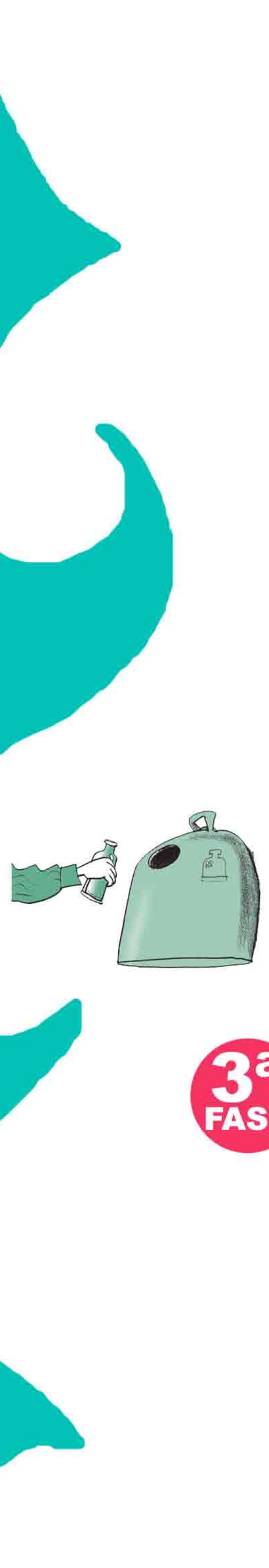
Se asigna a cada equipo uno de los colores correspondiente al reciclado (equipo 1: amarillo; equipo 2: azul; equipo 3: gris o marrón; y equipo 4: verde) y se pide al grupo que realice la ficha *Amarillo, azul, gris y verde* en casa con sus padres y madres.

Para la siguiente sesión se tendrán preparadas cuatro cajas de cartón y bolsas de basura.

En una sesión posterior, se ponen en común las respuestas dadas a la ficha *Amarillo, azul, gris y verde*. A continuación se reparte a cada equipo una caja de cartón y se comenta que van a crear sus propios contenedores:

Actividad 6

TALLERES MEDIOAMBIENTALES



- **Equipo amarillo:** Diseñará un contenedor en el que irán a parar envases de plásticos y briks. Para ello pintará la caja de color amarillo con temperas, ceras, lápices,... y la adornará como quiera.

- **Equipo azul:** Diseñará un contenedor en el que irá a parar el papel y el cartón. Para ello pintará la caja de color azul con temperas, ceras, lápices,... y la adornará como quiera.

- **Equipo verde:** Diseñará un contenedor en el que irán a parar el vidrio y el cristal. Para ello pintará la caja de color verde con temperas, ceras, lápices,... y la adornará como quiera.

- **Equipo gris:** Diseñará un contenedor en el que irán a parar el resto de residuos: comida, los restos del sacapuntas,.... Para ello pintará la caja de color gris con temperas, ceras, lápices,... y la adornará como quiera.

Una vez finalizadas, cada grupo coloca en su interior una bolsa de basura y entre toda la clase se elegirá el lugar dónde ponerlas dentro del aula.

A continuación, cada grupo realiza un mural que represente todo lo que han aprendido sobre el color en el que han trabajado. El mural, al igual que las cajas, quedará expuesto en el aula durante todo el curso escolar.

Finalmente, se anima al alumnado a que acompañe (si no lo hace) todos los días a su padre, madre, hermano, hermana,... a tirar la basura. Si los padres y las madres lo creen conveniente, se puede asignar esta tarea doméstica a los propios niños y niñas.

3ª FASE Taller de reciclado

Se realiza el siguiente comentario y preguntas de aproximación:

"El ser humano no es el único que vive en el planeta Tierra; lo comparte con otros seres vivos (plantas y animales) que muchas veces salen perjudicados por las acciones que éste comete. Por ejemplo, los árboles nos proporcionan madera y el papel sobre el que escribimos, pero para ello muchos árboles tienen que morir. Una forma de ayudarlos es aprovechar bien el papel por las dos caras y utilizar papel reciclado".

- *¿Qué es el papel reciclado?* (Es papel sobre el que ya escribimos y que se puede volver a utilizar).

- *¿Qué conseguimos utilizando papel reciclado?* (Que se talen menos árboles y así les de tiempo a crecer).

- *¿Creéis que los árboles son importantes?, ¿por qué?* (Los árboles nos proporcionan oxígeno para poder respirar, dan cobijo y alimento a animales,...).

Se introduce el taller de reciclado, a través del cual el alumnado comprobará en qué consiste el proceso para reciclar y valorará lo importante que es la conservación de los árboles y la materia prima que producen para crear papel.

(Un día antes, se pedirá al grupo que traiga de casa papel usado. Para el día que se lleve a cabo el taller se tendrá preparado el siguiente material: Dos cubos de agua, dos cubetas con agua, dos jarras, dos cucharas de madera, un exprimidor (opcional), un colador fi no, dos marcos con rejilla o bastidor, trozos de tela, 4 tablas de madera o metálicas y tijeras).

Se divide a la clase en dos grupos y se les remite a la ficha *¿Cómo hacer papel reciclado?* Profesor o profesora y alumnos y alumnas irán siguiendo los pasos que en ella se indican.

Finalizado el proceso, cada cual cogerá una hoja de papel reciclado y redactará una invitación para asistir a una demostración de cómo hacer papel reciclado. La Invitación puede ser individual (un amigo o una amiga, un hermano o una hermana,...) o colectiva (un grupo de profesores y profesoras; la familia,...) e incluirá una nota en la que se pide que cada cual traiga su propio papel usado. (Esta última actividad podrá realizarse en los recreos, bajo supervisión de una persona adulta).

Se hace el siguiente comentario final:

"Con esta actividad nos hemos divertido mucho, pero también hemos aprendido que muchas cosas que tiramos, como el papel usado, pueden volver a reutilizarse. Saber esto es muy importante porque así podremos ayudar a que la tierra, los árboles, los animales e incluso las personas vivan mejor y más sanos y sanas".

COMENTARIO FINAL

"La mayor parte de los desechos son reutilizables, el problema es que al juntarlos se convierten en basura. Muchas veces esta basura crea problemas de contaminación que perjudica al planeta. Sólo nuestras acciones pueden hacer de este planeta un lugar más limpio donde vivir".

AMARILLO, AZUL, GRIS Y VERDE

Con la ayuda de tu familia contesta las siguientes preguntas:

¿Qué color te ha tocado?

¿Qué significa ese color en un contenedor de basura?

¿Nombra diferentes tipos de residuos que se puedan tirar en un contenedor del color que te ha tocado?

Cuando esos residuos se reciclan, ¿en qué se pueden convertir?

Haz una foto a un contenedor del color asignado y pégala más abajo (si no puedes hacer una foto, busca una imagen en Internet o dibuja el contenedor que tengas más cercano).

Pon en común los resultados en la siguiente sesión.

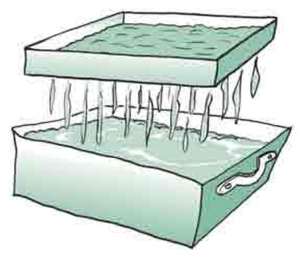
1. Corta el papel en trozos pequeños, introdúcelos en un cubo con agua. Déjalos en remojo unas horas y remuévelos de vez en cuando con la cuchara de madera.

2. Con la cuchara de madera pon la pasta de papel en el colador, escúrrela bien y pásala a la jarra.

3. Seguramente la pasta aún es muy gruesa, por eso hay que molerla aún más. Tienes dos opciones:

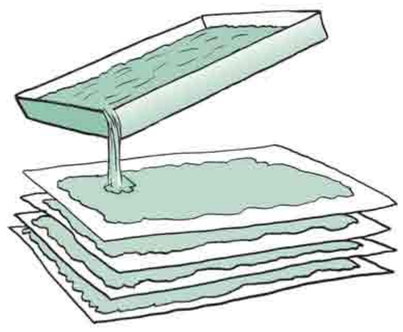
– Con la ayuda de tu profesor o profesora pon en un triturador / exprimidor la pasta de papel junto con agua limpia y pulsa el botón para triturar.

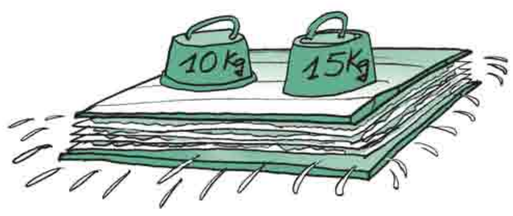
– Tritura la pasta. Añade un poco de agua e intenta hacer la pasta más pequeña con tus propias manos.



4. Coge el bastidor, extiende la pasta uniformemente sobre él y deja que escurra el agua (no te olvides de colocar debajo del bastidor un recipiente para el agua sobrante).

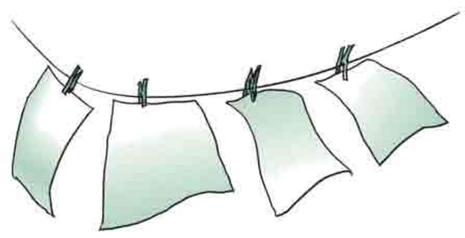
5. Vierte el contenido del bastidor en los trozos de tela y colócalos uno sobre otro. Repite el paso 4 y 5 hasta que haya una pila de 10-12 láminas de papel.

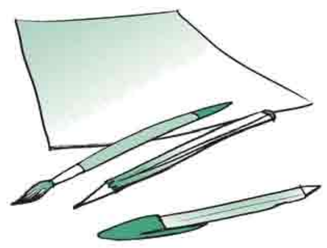




6. Sitúa la pila de papel entre dos tablas de madera y pon peso encima de la tabla para escurrir todo el agua.

7. Deja secar las láminas en un lugar seco y caluroso durante un día entero.





8. Ya tienes hojas de papel reciclado para dibujar y escribir.

Anexo:
Cuestionario para el profesorado

Nombre del Centro_____

Nombre y apellidos_____

Localidad_____ Código Postal_____ Provincia_____

Instrucciones para cumplimentar el apartado sobre ACTIVIDADES QUE HA REALIZADO

Señale los niveles y grupos en que ha realizado el programa:
Por ejemplo: Supongamos que ha realizado la actividad Ideales de belleza en 3º A y en 3º C, y la actividad ¿Soy original? en 3º B. Además, ha realizado también la actividad O conmigo o sin mí en 4º A y 4ª B.
En este caso escribirá lo siguiente:

	Nivel 3º Grupo A	Nivel 3º Grupo B	Nivel 3º Grupo C	Nivel 4º Grupo A
Ideales de belleza	☒	☐	☒	☐
¿Soy original?	☐	☒	☐	☐
O conmigo o sin mí	☐	☐	☐	☒

Puesto que esta ficha sólo puede recoger la información de 4 grupos, tendría que utilizar una nueva fi cha para la información correspondiente a 4º B.

	Nivel____ Grupo___	Nivel____ Grupo___	Nivel____ Grupo___	Nivel____ Grupo____
Actividad 1: Fotografía de grupo	☐	☐	☐	☐
Actividad 2: La más bella niña	☐	☐	☐	☐
Actividad 3: Siento lo que sientes	☐	☐	☐	☐
Actividad 4: Cuido de mí mismo	☐	☐	☐	☐
Actividad 5: Un mundo casi perfecto	☐	☐	☐	☐
Actividad 6: Talleres medioambientales	☐	☐	☐	☐
Actividad 7: ¿Más gordo?, ¿más flaco?, ¿más guapo?, ¿más feo?,	☐	☐	☐	☐
Actividad 8: Cinco amigos	☐	☐	☐	☐
Actividad 9: Medicinas	☐	☐	☐	☐

Nº de alumnos/as por cada grupo:

alumnos/as alumnos/as alumnos/as alumnos/as

1 **En conjunto, ¿cómo valora su experiencia con las actividades realizadas?**

Nada satisfactoria	Poco satisfactoria	Satisfactoria	Bastante satisfactoria	Muy satisfactoria
☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐

2 **En los próximos años, ¿volverá a aplicar el programa?**

- ☐ Probablemente sí, con la misma dedicación (número de grupos y/o número de actividades).
- ☐ Probablemente sí, pero con más dedicación (número de grupos y/o número de actividades).
- ☐ Probablemente sí, pero con menos dedicación (número de grupos y/o número de actividades).
- ☐ Probablemente no lo aplicaré.
- ☐ No lo sé.

3 **En general, el alumnado de los grupos señalados ¿han mostrado interés por las actividades?**

☐ Mucho ☐ Escaso
☐ Bastante ☐ Nada

4 **¿Ha integrado las actividades realizadas en su Programación de Aula?**

☐ Si ☐ No

5 **¿Considera que la realización de actividades del programa ha influido en el clima del aula?**

- ☐ Sí, notablemente
- ☐ Sí, ligeramente
- ☐ No especialmente

6 **¿Cómo le ha resultado la aplicación en el aula de las actividades del programa?**

☐ Muy sencilla ☐ Algo complicada
☐ Sencilla ☐ Especialmente complicada

Valore, por favor, las siguientes cuestiones, siendo 1 la puntuación mínima y 4 la máxima:

		1	2	3	4
7	**La presentación y claridad de los materiales audiovisuales.**	☐	☐	☐	☐
8	**La facilidad a la hora de manejar los materiales.**	☐	☐	☐	☐
9	**El nivel de satisfacción percibido en lel alumnado.**	☐	☐	☐	☐
10	**El grado de utilidad para la consecución de los objetivos propuestos**	☐	☐	☐	☐

11 En qué grado considera que las actividades han servido para ayudar a sus alumnos y alumas a...
(1= Nada; 2= Ligeramente; 3= Bastante; 4= Notablemente)

	1	2	3	4
Sentirse más seguros de sí mismos/as.	☐	☐	☐	☐
Expresar más adecuadamente sus opiniones o sentimientos.	☐	☐	☐	☐
Tomar decisiones de manera más responsable.	☐	☐	☐	☐
Adoptar actitudes más positivas hacia la salud.	☐	☐	☐	☐
Relacionarse más y mejor con sus compañeros/as.	☐	☐	☐	☐
Comprender mejor a los/las demás.	☐	☐	☐	☐
Grado de interiorización de valores prosociales.	☐	☐	☐	☐
Poner en práctica la habilidad para actuar.	☐	☐	☐	☐

12 Señale, por favor, cuál ha sido la actividad que le ha parecido más útil:

_____

_____

13 Señale, por favor, cuál ha sido la actividad que más le ha gustado, en general:

_____

_____

14 **¿En qué medida han colaborado las familias en la puesta en marcha y desarrollo del programa?**

- ☐ Mucho
- ☐ Regular
- ☐ Poco

15 **Durante la realización del programa, ¿ha mantenido informados a las familias sobre el mismo?**

☐ Si ☐ No

Si desea hacer alguna sugerencia sobre las actividades, puede escribirla en este espacio o en papel aparte y remitirla junto al cuestionario. Será tenida en cuenta.

Muchas gracias por su colaboración

CRÉDITOS

© FAD, 2011

Edita:
FAD
Avda. de Burgos, 1
28036 Madrid
Teléfono: 91 383 80 00

Dirección Técnica:
Eusebio Megías Valenzuela
Miguel Ángel Rodríguez Felipe

Coordinación técnica:
Elena Ares Nieto

Elaboración de contenidos y selección de recursos audiovisuales:
Elena Ares Nieto
Raquel Díez García
Vanessa de la Cruz Cerezo

Colaboración en la revisión de textos:
Raquel Carro Losada
Blanca Delia Linares Santamaría

Asesoramiento técnico:
PAU EDUCATION

Ilustraciones cuentos DVD:
Jesús Sanz

Ilustraciones:
Juan Ramón Alonso
María Gallego

Diseño y maquetación:
María Gallego
Pablo Alexanco-Puncel

Producción audiovisual:
Endor Producciones Audiovisuales

Programación DVD:
Manuel Eslava

Realización del soporte DVD:
Endor Producciones Audiovisuales

Impresión:
Ancares Gestión Gráfica, S.L.

Colaboraciones y agradecimientos
(Ver DVD)

ISBN:
978-84-92454-17-4

Depósito legal:
M-31004-2011

La elaboración de la versión original de este material contó con el apoyo de la Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas y de Obra Social de Caja Madrid.