


MilColores

para pintar tu mundo.



Subsecretaría
de Prevención
de Adicciones





Material producido
por el Ministerio de Desarrollo
Social de la Provincia de
Córdoba. Año 2015.

Dirección Técnica:
Lic. Juan Carlos Mansilla
Lic. Lucrecia Esteve de Lorenzi

Equipo Redactores:
Lic. María Laura Bande, Lic. Lía Genoveva
Bonetto, Lic. Carolina Díaz Meade, Lic. María
Fernanda Espejo, Lic. Lucrecia Esteve de
Lorenzi, Lic. María Teresa Fernandez Alvarez,
Lic. Mariangel Fuentes, Lic. Ana Lucía
Gabetta, Lic. Juan Carlos Mansilla, Lic. Cecilia
Soledad Pedernera, DRa. María Marcela
Priolo, Lic. Juliana Sanchez, Lic. Silvio Tristán
Turro.

Producción General y Edición:
Pdta. Juan José Antonelli
Director General de Relaciones Institucionales

Lic. Liliana Nicolino
Directora de Investigación y Comunicación

Corrección:
Lic. María Pía Dalmaso

Diseño Gráfico: 351 Estudio

MilColores

para pintar tu mundo.



Indice

| | |
|---|-----|
|  Introducción _____ | 3 |
|  Fundamentación y Marco Teórico _____ | 4 |
|  UNIDAD 1 - Autoconocimiento _____ | 9 |
|  UNIDAD 2 - Empatía _____ | 29 |
|  UNIDAD 3 - Comunicación asertiva _____ | 47 |
|  UNIDAD 4 - Relaciones Interpersonales _____ | 67 |
|  UNIDAD 5 - Toma de decisiones _____ | 83 |
|  UNIDAD 6 - Resolución de problemas y conflictos _____ | 103 |
|  UNIDAD 7 - Pensamiento creativo _____ | 121 |
|  UNIDAD 8 - Pensamiento crítico _____ | 137 |
|  UNIDAD 9 - Manejo de emociones y sentimientos _____ | 157 |
|  UNIDAD 10 - Manejo de tensiones y estrés _____ | 181 |
|  UNIDAD 11 - Con los padres _____ | 203 |
|  Bibliografía _____ | 217 |



Subsecretaría
de Prevención
de Adicciones

INTRODUCCIÓN

“Mil Colores, para pintar tu mundo”

es un material dirigido a niñas y niños de Córdoba que tiene como finalidad didáctica el reconocimiento y el ejercicio de habilidades personales y sociales que contribuyen a afrontar la vida cotidiana. Es por medio de la puesta en práctica de estas habilidades que se pretende incidir en la prevención del consumo de sustancias y facilitar la promoción de conductas saludables.

“Mil Colores, para pintar tu mundo” entiende a niños y niñas como protagonistas y promotores de sus propios cuidados fomentando conductas preventivas entre pares.

Se puede utilizar en el ámbito educativo o comunitario, coordinado por un adulto. Consta de diez unidades que abordan una habilidad social cada una, y una unidad para trabajar con padres, madres y adultos referentes. Los contenidos de cada unidad se dividen por secciones que van desde la prevención inespecífica hasta el abordaje específico de las conductas adictivas y otras conductas de riesgo.





Fundamentación y Marco Teórico

Diseñar un programa de prevención del consumo de drogas es una tarea que nos ubica en un punto de una línea histórica, provistos de una foto que muestra el presente, y otra que expresa un futuro que se intenta construir. El diccionario de la Real Academia Española, define la prevención como la **“Preparación y disposición que se hace anticipadamente para evitar un riesgo o ejecutar algo”**. Por lo tanto, prevenir implica la construcción de un conocimiento sobre la situación de la que se parte, la identificación de las variables sociales, ambientales y personales que condicionan el fenómeno a prevenir, y el establecimiento de una situación deseable que se pretende alcanzar. La prevención del consumo de alcohol y otras drogas por lo tanto, partiendo de una situación específica y determinada, buscará desde un marco teórico explicativo del origen y mantenimiento del consumo y, mediante estrategias de intervención fundamentadas y planificadas, disminuir la tendencia del consumo de sustancias en una población definida o los problemas relacionados con esta práctica.”

JUAN CARLOS MANSILLA. Consumo de alcohol y otras drogas: Prevención basada en la evidencia. Formulación de objetivos e indicadores. COPOLAD. Argentina 2014.

Las Instituciones Educativas y su rol en la Promoción de la salud y Prevención de conductas adictivas

Las Instituciones educativas son lugares donde niños y niñas adquieren herramientas que les permiten integrarse y desarrollarse en la sociedad actual desde un rol protagónico. Por ello, es fundamental que dentro de sus experiencias en el ámbito escolar se incluyan aspectos relacionados a la promoción de la salud y prevención de conductas adictivas, promoviendo **“valores y actitudes que fortalezcan las capacidades de las personas para prevenir las adicciones y el uso indebido de drogas”**.¹

La sociedad en que vivimos estimula el consumo individual y colectivo como base del sustento económico y desarrollo personal. En este marco, las conductas adictivas constituyen una de las problemáticas más importantes a las que se enfrentan las sociedades actuales.

Si bien es sabido que el consumo de sustancias no está limitado a algunas clases sociales, tampoco podemos decir que es privativa de una franja etárea y por ello, en este material abordaremos conceptos específicos de promoción de la salud y prevención en el ámbito educativo destinado al nivel primario, como un recorte de la realidad general.

Partimos de la importancia de abordar estas temáticas desde edades tempranas, de manera sistemática y como parte de una formación integral del niño/a, respetando su condición de sujeto de derechos y los principios de la Prevención escolar elaborados por la CICAD (Comisión Interamericana para el Control del Abuso de Drogas) que sugiere que: **“Los programas de prevención escolar deben incluir contenidos para fortalecer habilidades socio-afectivas y competencias sociales positivas que refuercen el rechazo hacia el consumo de drogas”**.²

También el Ministerio de Educación de la Provincia de Córdoba trabaja en esta línea las propuestas pedagógicas para la prevención del consumo de drogas³, al plantear que **“la escuela primaria favorece procesos de enseñanza y cuidado donde el rol de los adultos es protagónico y estructurante de una niñez que requiere de un entorno seguro y estable. Durante el paso por la**

(1) Ley de Educación Nacional, 26.206, el capítulo II, artículo 11, inciso Q.

(2) “Lineamientos hemisféricos de la CICAD en Prevención Escolar”. Organización de los Estados Americanos - OEA Comisión Interamericana para el Control del Abuso de Drogas - CICAD. Año 2005

escuela primaria los niños/as van transitando, progresivamente, desde una posición heterónoma a una de mayor autonomía, tanto del pensamiento como de las acciones. De esta manera, la escuela acompaña el desarrollo cognitivo, afectivo y social y favorece la adquisición de herramientas para pensar, hacer y relacionarse. Trabajar en la prevención y conocimiento del impacto del consumo de drogas en nuestra salud y en nuestras relaciones con otros, representa un compromiso que debemos asumir desde los primeros años de escolarización. De este modo, en el transcurso de la escuela primaria las acciones de prevención se irán construyendo desde un enfoque inespecífico (reflexiones acerca del consumo en general, la influencia de medios masivos de comunicación y las necesidades del mercado, la solución de los problemas desde la inmediatez y por medio de una relación de consumo con objetos puntuales, etc.) hacia un enfoque más específico donde se focalicen en prácticas de consumo, interpelando el sentido, significación y los efectos que tienen sobre la salud individual y colectiva.”

Las instituciones educativas, entonces, son ámbitos privilegiados para la implementación de políticas públicas en prevención de conductas adictivas, ya que por sus características reúnen una serie de ventajas que facilitan el desarrollo, implementación y evaluación de dichas estrategias:

- asisten cotidianamente a estas instituciones un porcentaje importante de niños/as desde muy temprana edad.
- los niños y niñas ingresan y permanecen en el sistema educativo en una época donde el desarrollo involucra cambios físicos, intelectuales, emocionales, sociales; y por ende, se encuentran más permeables a la adquisición de hábitos, modelos de comportamiento y habilidades personales y sociales.
- favorecen que los equipos docentes, a partir de la aplicación de Programas de prevención, puedan vislumbrar algunos factores que hacen al niño o niña vulnerable a situaciones de riesgo, así como también, facilita la visualización de factores que fortalecen a niños y niñas ante las adversidades.

En este marco, y retomando los lineamientos de la CICAD, los programas de prevención en la escuela *“deben estar dirigidos a disminuir los factores de riesgo y a fortalecer los factores de protección. Los factores de riesgo, son los que aumentan la posibilidad de que se usen drogas y los factores de protección, son aquellos que reducen la posibilidad de consumo de drogas y otras conductas de riesgo social”*.

La escuela como institución sostiene dos ejes fundamentales en su trabajo: lo sistemático y lo cotidiano, esto favorece la implementación de programas de prevención secuenciados y la evaluación de resultados. Lo cotidiano se desarrolla en el ambiente del aula (la relación entre compañeros y compañeras, alumnos y docentes, y docentes entre sí) y los vínculos que allí se manifiestan pueden favorecer la comunicación, abrir al diálogo y crear nuevas relaciones; y *“deben incluir métodos interactivos y participativos con relación horizontal entre el alumno y el docente para generar espacios de confianza”*.

Por otro lado, lo sistemático, abarca la tarea de enseñanza – aprendizaje; la escuela como institución en donde sus actividades están planificadas, proyectadas y evaluadas, instancias más que ejercitadas por los educadores y que facilitan la programación y la gestión de propuestas específicas; lo que facilita que los programas sean *“monitoreados y evaluados a corto, mediano y largo plazo”*, así como a *“aumentar la calidad y cobertura (...) asegurando continuidad y sostenibilidad en el tiempo”*.

De este modo, las Instituciones educativas, por las características propias de su estructura, posibilitan la continuidad en el tiempo de estrategias de prevención de conductas adictivas sobre la misma población, reforzando, complementando y evaluando las intervenciones a medida que el estudiante transita por el sistema educativo.

“DENTRO DEL ÁMBITO ESCOLAR SE DA LA POSIBILIDAD DE DESARROLLAR UN PROCESO CONTINUO Y SISTEMÁTICO QUE ACTÚE NO SOLAMENTE SOBRE LOS ALUMNOS SINO QUE PUEDA INVOLUCRAR A LOS PARES Y A LAS FAMILIAS PARA AYUDAR A FOMENTAR CONOCIMIENTOS Y COMPORTAMIENTOS RELACIONADOS CON ESTILOS DE VIDA SALUDABLES, DE AUTO PROTECCIÓN Y DE RECHAZO A LAS DROGAS.”

« CICAD, AÑO 2005 »

(3) *“Prevención del consumo de drogas: Aportes desde las propuestas pedagógicas”* Elaborado por: Equipo de Prevención del consumo de drogas en el ámbito escolar Facundo Contreras, Verónica Gallo, Lucas Herrera; Equipo de Educación en Ciencias Sociales y Humanidades: Beatriz Rodríguez, Patricia Romero, Claudia Rivarola. Secretaría de Estado de Educación y Subsecretaría de Estado de Promoción de Igualdad y Calidad Educativa. Ministerio de Educación de la Provincia de Córdoba.



El lugar de la familia o grupo de convivencia en la Promoción de la Salud y Prevención de las conductas adictivas

La escuela es un lugar de encuentro en donde convergen las personas cercanas a los niños y niñas y la comunidad, resultando así un espacio estratégico que facilita la implementación de políticas públicas en prevención de conductas adictivas estables y extensibles a otros ámbitos de intervención. Los programas de prevención educativos tienen en cuenta a la familia y al entorno del niño y niña como uno de los pilares fundamentales por varias razones.

La familia es el primer agente socializador en donde se transmiten, refuerzan y asimilan normas, valores, actitudes, percepciones sobre sí mismo, formas de relacionarse, pautas de comunicación, y experiencias emocionales muy significativas para el niño o niña. Es por esto que la ley 26.586 sugiere *“Fomentar la realización de actividades con la finalidad de apoyar a las familias en su tarea educativa, en el contexto de un entorno afectivo y formativo que ayude a crecer en el desarrollo de la voluntad, la libertad, la responsabilidad, el razonamiento y el juicio crítico, instando al acompañamiento familiar permanente, en el proceso de detección, tratamiento y seguimiento del consumo indebido de drogas”*.

Acompañar a las personas próximas al niño o niña en su tarea educativa respecto a la promoción de conductas saludables y prevención de conductas de riesgo, puede resultar conveniente. Sobre todo, si tenemos en cuenta, que muchas veces los niños y niñas incorporan conocimientos y habilidades que pueden entrar en contradicción con las propuestas por sus contextos inmediatos.

“TODA PERSONA TIENE DERECHO A FORMARSE PARA TENER UNA VIDA DIGNA VIVIDA EN LIBERTAD Y ES EN LA FAMILIA Y EN EL ÁMBITO EDUCATIVO QUE SE DEBEN PROMOVER LOS VALORES, ACTITUDES Y HÁBITOS DE VIDA QUE PERMITAN DESARROLLAR UNA VERDADERA EDUCACIÓN PARA LA SALUD Y LA VIDA.”

«ARTÍCULO N° 1 / LEY 26.586»

«Habilidades para la Vida»

Habilidades para la vida: Una propuesta educativa preventiva

La propuesta de **Habilidades para la vida** aparece y se desarrolla precisamente por ser un conjunto de herramientas útiles para la construcción del bienestar de las personas y sus comunidades.

En 1993 la División de Salud Mental de la Organización Mundial de la Salud (OMS), lanzó formalmente la iniciativa internacional para la educación en un grupo de diez destrezas psicosociales a las que llamó «Habilidades para la Vida». Desde entonces, se han desarrollado proyectos exitosos en distintos países y contextos socioculturales y económicos diversos. En efecto, desde 1999 la Organización Panamericana de la Salud (OPS/OMS) decidió dar prioridad a la educación en Habilidades para la Vida en los países de América Latina y el Caribe como una forma de contribuir al desarrollo saludable de la población en edad escolar.

La Comisión Interamericana para el Control del Abuso de Drogas (CICAD) en su cuadragésimo séptimo período ordinario de sesiones -mayo de 2010-, expresa en su documento sobre Estrategia hemisférica de drogas: *“Es necesario invertir y dar respuesta a las necesidades específicas de los grupos en situación de riesgo, incluyendo niños y niñas, adolescentes y jóvenes, tanto dentro como fuera del ámbito escolar, en diferentes contextos, territorios y comunidades. Estos grupos de mayor vulnerabilidad deberán recibir educación y capacitación para el desarrollo de habilidades y oportunidades que les permitan un estilo de vida saludable”*.⁴

La educación en Habilidades para la Vida tiene como objetivo principal el desarrollo o fortalecimiento de un grupo genérico de diez habilidades psicosociales, que tienen aplicación en una variedad de situaciones cotidianas y de riesgo propias de la vida de niños y niñas, adolescentes y jóvenes; que son necesarias para el manejo competente de las relaciones consigo mismo, con las demás personas y con el entorno sociocultural amplio.

(4) http://www.cicad.oas.org/Main/Template.asp?File=/main/aboutcicad/basicdocuments/strategy_2010_spa.asp

En este sentido el enfoque de Habilidades para la Vida se apoya más en el concepto de competencia psicosocial, un paradigma en el que se incorporan conocimientos, actitudes positivas, valores y, por supuesto, las destrezas psicosociales necesarias para negociar adecuadamente con el entorno y las complejidades de la vida, facilitando un desarrollo integral.

Según la OMS las habilidades son *“aquellas aptitudes necesarias para tener un comportamiento adecuado y positivo, que nos permiten enfrentar eficazmente las exigencias y retos de la vida diaria”*.

El enfoque de habilidades para la vida se fundamenta desde diversas teorías de distintas disciplinas y áreas del conocimiento⁵, como:

01

LA TEORÍA DEL APRENDIZAJE SOCIAL

También conocida como la teoría del Modelo Cognitivo de Aprendizaje Social, está basada en el trabajo de Bandura (1982). Este autor concluyó que los niños aprenden a comportarse tanto por medio de la instrucción como de la observación. Las influencias que ejerció sobre las habilidades que estamos exponiendo son:

1. La necesidad de proveer a los niños con métodos para enfrentar aspectos internos de su vida social, incluyendo reducción de estrés, autocontrol y toma de decisiones.
2. Para que este enfoque de habilidades para la vida sea efectivo hay que duplicar el proceso por el que los niños aprenden conductas, incluyendo observación y representaciones, además de la simple instrucción.

02

LA TEORÍA DE LA INFLUENCIA SOCIAL

Basada en el trabajo de Bandura y en la teoría de la inoculación psicosocial. Desde aquí se reconoce que los niños y adolescentes bajo presión, se involucrarán en conductas de riesgo. Este enfoque fue inicialmente usado por Evans (1976 y col.; 1978) conocido generalmente como “educación sobre la resistencia a los pares”.

03

LA SOLUCIÓN COGNITIVA DE PROBLEMAS

Basado en la teoría de que la enseñanza de habilidades interpersonales de solución cognitiva del problema en niños a temprana edad puede reducir y prevenir conductas negativas.

04

TEORÍA DE LAS INTELIGENCIAS MÚLTIPLES

de Howard Gardner, que postula que todos los seres humanos nacen con ocho inteligencias, pero que se desarrollan en grados distintos según las diferencias individuales y que al desarrollar habilidades o resolver problemas, los individuos usan sus inteligencias de formas diferentes.

05

TEORÍA DE LA RESILIENCIA Y RIESGO DE BERNARD

Trata de explicar por qué algunas personas responden mejor al estrés y la adversidad que otras.

06

PSICOLOGÍA CONSTRUCTIVISTA

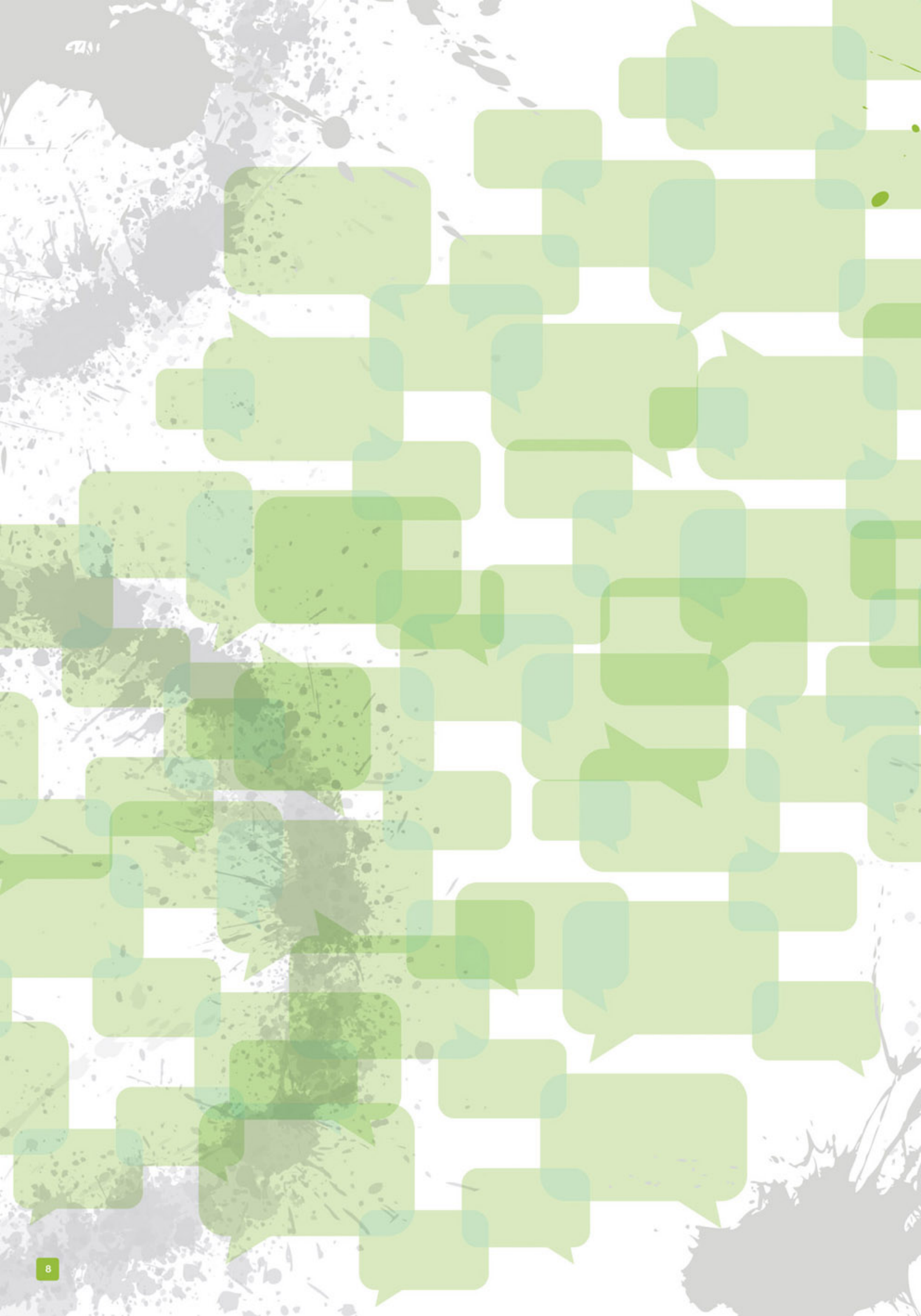
Las teorías de Piaget y Vygotsky sugieren que el desarrollo cognitivo está centrado en el individuo y sus interacciones sociales.

07

TEORÍA DEL DESARROLLO INFANTIL Y ADOLESCENTE

(Teorías sobre desarrollo humano). Los cambios biológicos, sociales y cognitivos que ocurren desde la infancia hasta la adolescencia constituyen la base de la mayoría de las teorías sobre desarrollo humano.

(5) Montoya Castilla, I. Gabinete Psicopedagógico Municipal del Ayuntamiento de Requena; Muñoz Iranzo, I. Unidad de Prevención Comunitaria del Ayuntamiento de Requena. Artículo sobre “Habilidades para la vida” (2009).



UNIDAD 1

Autoconocimiento

*Conocernos y conocer
nuestros derechos*

Sección 1

Autoconcepto, Autoimagen,
Autoestima

Sección 2

Los Derechos de los niños
y las niñas

Sección 3

Representación social sobre
consumo de alcohol y otras drogas





Introducción

Esta unidad propone trabajar con los niños y niñas actividades para incentivar su autoconocimiento.

Se entiende el **autoconocimiento** como la capacidad de cada uno para conocer sus sentimientos, habilidades, dificultades, pensamientos, gustos y modos de actuar.

El niño o niña que se conoce a sí mismo puede registrar lo que siente y lo que hace, tomar las decisiones en función de intereses y deseos propios, aprendiendo y creciendo en el manejo de sus capacidades y limitaciones.

El proceso de conocerse, respetarse y aceptarse en los puntos fuertes y débiles de cada uno permite valorarse y confiar en sí mismo; así como también entender y respetar a los demás.

Objetivos:

- Fortalecer el autoconocimiento de los estudiantes.
- Propiciar el conocimiento de los Derechos de los niños y niñas favoreciendo su reconocimiento, ejercicio y defensa.
- Reflexionar sobre las representaciones sociales del consumo de sustancias.

Presentación de las secciones

| | SECCIÓN | OBJETIVOS ESPECÍFICOS | ACTIVIDADES |
|-----------|---|--|--|
| Sección 1 | Autoconcepto, Autoimagen, Autoestima | Fortalecer el autoconocimiento de las niñas y niños trabajando sobre el autoconcepto, la autoimagen y la autoestima. | 1. Este soy yo 2. Reunión en la carpintería 3. Respetando lo diferente |
| Sección 2 | Los Derechos de los niños y las niñas | <ul style="list-style-type: none"> • Conocer los derechos de los niños y niñas. • Reflexionar sobre cada derecho y su implicancia así como sobre las actitudes que vivimos todos los días en la escuela, la casa y el entorno social. • Estimular el ejercicio de los derechos y deberes en la vida cotidiana y construir propuestas que velen por su cumplimiento. | 4. Contame un Derecho 5. ¡Esto me hace bien! 6. Sólo una palabra |
| Sección 3 | Representación social sobre consumo de alcohol y otras drogas | Reflexionar sobre las representaciones sociales sobre del consumo de tabaco, alcohol y psicofármacos. | 7. ¿Qué es? 8. ¿Qué escuchamos sobre el alcohol? |

Sección 1

Autoconcepto, Autoimagen, Autoestima

El **autoconocimiento** es la habilidad que facilita el conocimiento de uno mismo: sentimientos, reacciones, pensamientos, gustos, aptitudes, actitudes, valores y límites. Conocerse es una habilidad que se ejercita a lo largo de la vida, modificando, adquiriendo y resignificando pensamientos, opiniones, creencias, emociones, comportamientos, hábitos, fortalezas y debilidades.

Autoimagen, autoconcepto y autoestima integran el autoconocimiento; se construyen y reconstruyen a través del tiempo, de las experiencias y de las relaciones que se establecen con otras personas.

La **autoimagen** hace referencia a la imagen que cada uno ve de sí mismo y cómo la proyecta a los demás. Con el transcurso del tiempo esta imagen puede cambiar, por lo que es importante poder detenerse a pensar y reconocerse.

La **autoestima** es lo que se piensa y siente sobre uno mismo y la propia valoración que hacemos sobre las capacidades personales.

El **autoconcepto** es el conjunto de ideas, percepciones y opiniones que se tiene de uno mismo y que permite la auto descripción.

Objetivo de la sección:

- Fortalecer el autoconocimiento de las niñas y niños trabajando sobre el autoconcepto, la autoimagen y la autoestima.

Actividad 1

Sección 1

Autoconcepto,
Autoimagen,
Autoestima

Este soy yo

Antes de comenzar la actividad se recomienda realizar una breve introducción sobre la habilidad que están por abordar: el **"autoconocimiento"**.

Luego el docente entrega a cada estudiante la FICHA 1, solicitando que dibujen un autorretrato, incorporando aquellos detalles, elementos, vestimentas, peinados, objetos, etc. que los caracterizan. Y pide finalmente, que completen las actividades de la hoja.

FICHA 1

MI AUTORRETRATO



Mi color favorito es: _____

Mi comida favorita es: _____

Mi deporte favorito es: _____

Mi hobby es: _____

Lo que más me gusta hacer es: _____

Lo que menos me gusta hacer es: _____



Actividad 1

Sección 1

Autoconcepto,
Autoimagen,
Autoestima

Puesta en común

El docente invita a las niñas y niños a compartir con sus compañeros y compañeras los "autorretratos" presentando sus características.

Se pueden tener en cuenta las siguientes preguntas para orientar la actividad:

- ¿Qué es lo que los caracteriza?

- ¿Cómo se ven a ustedes mismos?

- ¿Qué les gusta mostrar de ustedes a los demás?

Por último, el docente y los estudiantes seleccionan un lugar en el aula para colocar los retratos.

Otras sugerencias

Otro modo de realizar esta actividad es proponer la realización del autorretrato mediante un collage con recortes de revistas.

Notas de apoyo

• Ejercitar el autoconocimiento implica detenerse y observarse, ponerse en contacto con aquellas cualidades que a uno lo representan.

• En el transcurso del tiempo la imagen que se tiene de uno mismo puede cambiar.

• Uno puede sentirse representado con objetos que son comunes a otros niños y niñas: un tema musical, una camiseta de fútbol, un juego de la play, etc. También se puede no estar de acuerdo, por lo que es importante ser respetuoso con las elecciones de los demás.

• La autoimagen hace referencia a la imagen que cada uno ve de sí mismo y cómo la proyecta a los demás.

• Cada persona tiene habilidades y cualidades que la hacen única y particular; reconocerlas ayuda a conocerse más y saber aprovecharlas.

Actividad 2

Sección 1

Autoconcepto,
Autoimagen,
Autoestima

Reunión en la carpintería

Para introducir en la temática, el docente puede realizar una lluvia de ideas sobre los conceptos: **autoimagen, autoconcepto y autoestima**. Para ello el docente divide la pizarra en tres columnas y escribe en cada una lo que las niñas y niños piensan qué es cada concepto.



Luego, para iniciar la actividad el docente proyecta el video “**Asamblea en la Carpintería**”

▶ https://www.youtube.com/watch?v=eAH_hdmV548



o lee en voz alta el siguiente cuento:

Reunión en la carpintería

Un día en la carpintería de mi barrio se reunieron las herramientas para hablar de sus cualidades. Para coordinar la reunión se puso al frente el **martillo**. Pero las herramientas dijeron que no lo querían, golpeaba mucho y hacía mucho ruido. Entonces se puso al frente de la reunión el **tornillo**. Pero las herramientas dijeron que no lo querían porque daba muchas vueltas. El tornillo dejó paso al frente del grupo a **la lija**. Pero el grupo tampoco la quiso porque era muy áspera y siempre se rozaba con las demás herramientas. Intentó organizar el grupo **el metro**. Pero el grupo tampoco lo quiso porque se pasaba el tiempo midiendo a los demás.

En ese momento entró la carpintera. Se puso el delantal y comenzó a trabajar. Utilizó el martillo, la lija, el metro y el tornillo. Así es que consiguió hacer un hermoso mueble para nuestro grupo. Al anochecer la carpintera se quedó sola y las herramientas se reunieron de nuevo. Fue entonces cuando tomó la palabra el serrucho y dijo: “*Señoras y señores, ha quedado demostrado que tenemos defectos, pero la carpintera trabaja con lo mejor de nuestras cualidades. Eso es lo que nos hace valiosos. El martillo es fuerte. El tornillo une y da fuerza. La lija es especial para afinar y limar asperezas. El metro era preciso y exacto.*” Se sintieron entonces orgullosas de sus fortalezas y de trabajar juntas.

Actividad 2

Puesta en común

El docente solicita a las niñas y niños que se organicen en grupos de 4 integrantes y respondan las siguientes preguntas:

- ¿Qué les pareció el cuento?
- ¿Qué pasó cuando querían hablar las herramientas?, ¿cuáles creen son las cualidades y defectos de cada herramienta?
- ¿Qué hizo el carpintero?
- ¿Qué dijo el serrucho?
- ¿Qué entendieron del cuento?
- ¿Qué hacemos nosotros?, ¿a veces vemos sólo los defectos o podemos ver también las cualidades de los otros y de nosotros? Reflexionar sobre lo que hace cada uno.



Sección 1

Autoconcepto,
Autoimagen,
Autoestima

Otras sugerencias

Una alternativa para realizar esta actividad es que las niñas y niños en grupo dramaticen el cuento, con la posibilidad de ampliar los diálogos entre las herramientas.

Notas de apoyo

- Cada persona tiene habilidades y cualidades que la hacen única y particular, reconocerlas ayuda a conocerse más y saber aprovecharlas.

- Nuestras habilidades y cualidades pueden ser diferentes a las de otras personas, resultando importante trabajar sobre el respeto y la tolerancia frente a diversidad.

- Todos tienen diferentes capacidades y formas de ser; es importante saber que esto incluye tanto fortalezas como debilidades. Se puede rescatar lo valioso, potenciando los puntos fuertes de cada uno.



Actividad 3

Sección 1

Autoconcepto,
Autoimagen,
Autoestima

Respetando lo diferente

El docente introduce la actividad refiriendo que se hablará sobre aquellas características que nos hacen particulares y cómo estas particularidades son vistas por los demás; señala que algunas de ellas nos gustan porque las otras personas las significan como positivas y eso nos hace sentir bien, pero puede haber otras características que no son valoradas positivamente y nos hacen sentir tristes, inadecuados, diferentes, etc.

Después de la introducción lee el siguiente cuento:



Dumbo

Dumbo nació con las orejas mucho más grandes de lo normal. Mamá elefanta lo quiso desde el primer día y lo cuidó y lo mimó con todo cariño, pero los otros elefantes pronto empezaron a reírse de él.

Un día, unos niños también se rieron de él, y mamá elefanta, ya cansada de las burlas que hacían a su bebé, cuando los niños se rieron de Dumbo arremetió con la trompa contra ellos. Entonces, el director del circo la encerró. Desde ese día, Dumbo, sin su mamá, no podía comer, porque los otros elefantes no le dejaban comida. Tan mal se sentía que decidió escaparse del circo. Caminó por el campo, en compañía de Timoteo, un ratoncillo, e hizo amistad con dos cuervos. Los cuervos le sugirieron a Dumbo que con sus grandes orejas, quizás podría volar. El elefante probó a lanzarse desde lo alto de una montaña y vio que podía volar con toda facilidad. Dumbo volvió al circo y el director maravillado lo contrató para la actuación principal. El elefante se convirtió en la estrella principal del circo ¡Podía hacer lo que nadie podía hacer! Su mamá salió del encierro y fue muy feliz cuando vio el triunfo de su hijo.

Luego, solicita a los estudiantes que se organicen en grupos de 4 o 5 integrantes y respondan las siguientes preguntas:

- ¿Cuáles eran las características de Dumbo que lo hacían diferente a los otros elefantes?
- ¿Cómo se sentía Dumbo cuando se burlaban de él?, ¿cómo se sentía mamá elefante?
- ¿Qué otra cosa podría haber hecho la mamá?
- ¿Cómo se sintió Dumbo cuando pudo volar?
- ¿Qué reflexiones podemos sacar de este cuento?

Finalmente, los estudiantes en grupos inventarán una historia similar a la de Dumbo para compartir en la puesta en común o cierre.

Actividad 3

Sección 1


Autoconcepto,
Autoimagen,
Autoestima

Puesta en común

Para la puesta en común el docente propone a cada grupo que cuente y dramatice su historia.

Para cerrar se puede solicitar que cada niño o niña comparta qué aprendió con esta actividad.

Notas de apoyo

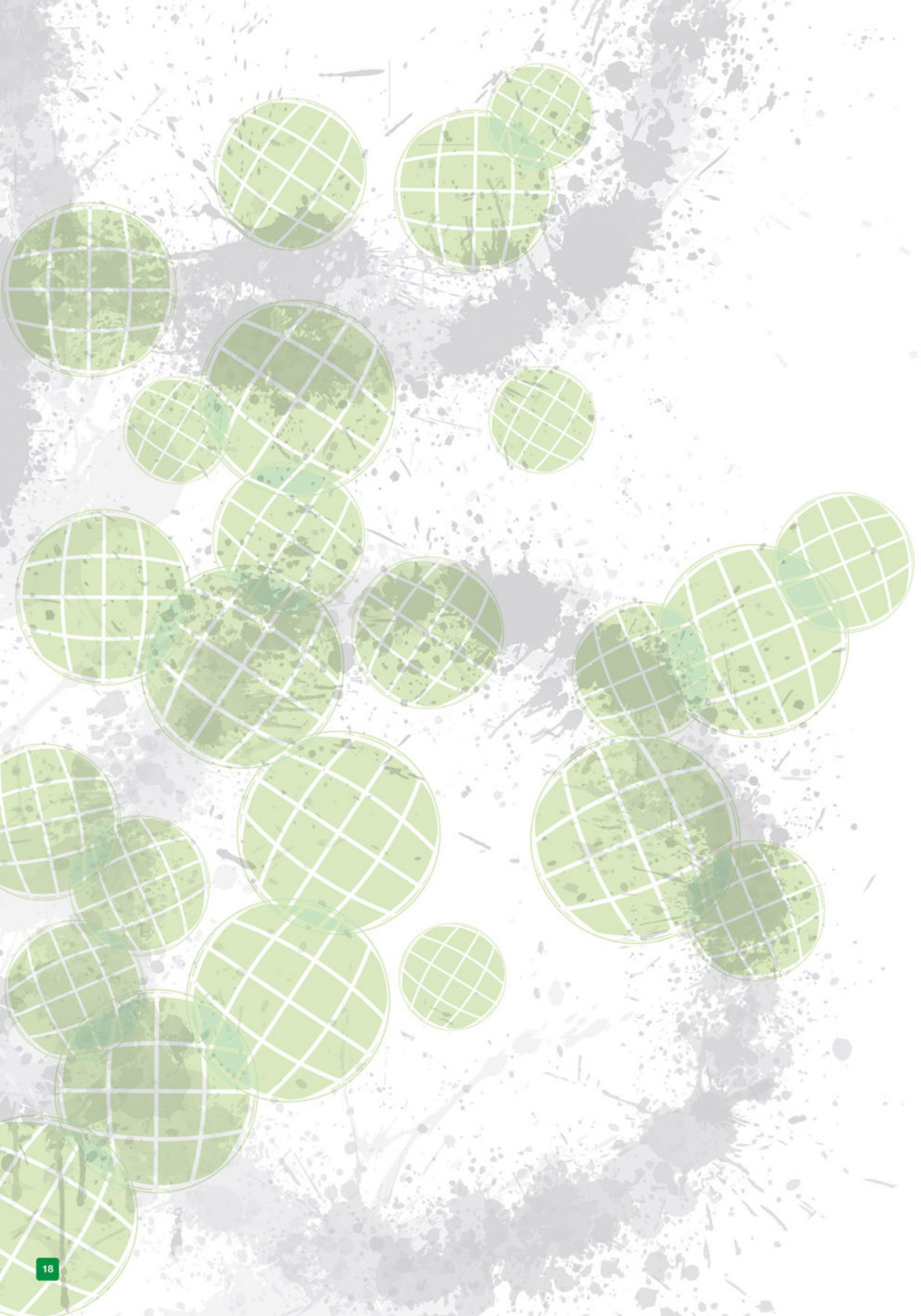


- Cada uno es único, con su familia, amigos y amigas, historia, estética, preferencias o gustos, expresiones particulares, actitudes, aptitudes, etc. Cada uno elige qué lo representa o identifica.

- Autoestima es lo que cada persona siente por sí misma en su juicio general acerca de sí.

- Las habilidades y cualidades pueden ser similares o diferentes a las de los demás.

- Cuando fortalecemos la autoestima es más fácil ser positivos en la vida. Nos sentimos aptos para enfrentarnos al futuro y confiamos en las decisiones que tomamos.



Sección 2

Los Derechos de los niños y las niñas

Los seres humanos son sociables, es decir que establecen permanente vínculo con los demás. Al ser todos diferentes y tener distintas maneras de pensar la vida, distintas capacidades e intereses, se requiere organizarse y poner normas en común que permitan la convivencia. Una de estas normas, encargada de garantizar que las niñas y niños puedan vivir y desarrollarse integralmente, es la “**Convención Internacional sobre los Derechos del Niño**”. En la misma se enumeran derechos que tienen todas las niñas, niños y adolescentes. Es importante conocerlos, velar por su cumplimiento y respetarlos.

**LOS NIÑOS
Y LAS NIÑAS
TIENEN
DERECHO:**

- a tener un nombre, una nacionalidad y una familia.
- a recibir un buen nivel de educación.
- a pedir y recibir información con libertad.
- a recibir alimentación y abrigo.
- a tener una vivienda digna.
- a recibir una adecuada atención médica.
- a opinar y ser escuchados.
- a organizarse y participar en la vida de su comunidad.
- a que se respete su vida privada y su correspondencia.
- a jugar, descansar y practicar deportes.
- a no sufrir ningún tipo de discriminación.
- a que nadie haga con sus cuerpos lo que los niños y las niñas no quieran.
- a tener libertad de pensamiento y religión.
- a no ser explotados económicamente.
- a ser escuchados por los jueces y tener defensa en juicio cuando son acusados de algún delito.
- a que el estado garantice a las familias la posibilidad de cumplir con sus derechos y deberes.
- a crecer con sus familias y a no ser separados de ellas.
- a que sus intereses sean lo primero a tenerse en cuenta en cada tema que los afecte.

Objetivos de la sección:

- Conocer los derechos de los niños y niñas.
 - Reflexionar sobre cada derecho y su implicancia, así como sobre las actitudes que vivimos todos los días en la escuela, la casa y el entorno social.
 - Estimular el ejercicio de los derechos y deberes en la vida cotidiana y construir propuestas que velen por su cumplimiento.



Actividad 4

Sección 2

Los Derechos de los niños y las niñas

Contame un Derecho

Para comenzar la actividad el docente puede comentar qué son los derechos del niño o proyectar el video



"Zamba pregunta: Los derechos de los niños - Canal Pakapaka"

[▶ https://www.youtube.com/watch?v=B38r2mxER1c](https://www.youtube.com/watch?v=B38r2mxER1c)

Luego, solicita a las niñas y niños dividirse en grupos, y lee algunos de los siguientes cuentos extraídos de **Cuento con Vos - Cuento sobre tus derechos** del Ministerio de Educación de la Nación. El docente puede también, distribuir los cuentos impresos en los diferentes grupos. Para ello debe tener cuidado en cortar el encabezado de las hojas dejando solo el título y el resto del texto.

Y pide a las niñas y niños que descubran qué derecho o derechos identifican en el cuento:



"La abuela electrónica" - Silvia Schujer

[▶ http://www.me.gov.ar/construccion/pdf_derechos/amor_compresion.pdf](http://www.me.gov.ar/construccion/pdf_derechos/amor_compresion.pdf)



"Un monte para vivir" - Gustavo Roldán

[▶ http://www.me.gov.ar/construccion/pdf_derechos/asociacion.pdf](http://www.me.gov.ar/construccion/pdf_derechos/asociacion.pdf)



"Cuando sea grande" - Elsa Bornemann

[▶ http://www.me.gov.ar/construccion/pdf_derechos/autonomia_proteccion.pdf](http://www.me.gov.ar/construccion/pdf_derechos/autonomia_proteccion.pdf)



"Sobre ruedas" - Esteban Valentino

[▶ http://www.me.gov.ar/construccion/pdf_derechos/cuidados_especiales.pdf](http://www.me.gov.ar/construccion/pdf_derechos/cuidados_especiales.pdf)



"Mirar y ver" - Sergio Kern

[▶ http://www.me.gov.ar/construccion/pdf_derechos/educacion.pdf](http://www.me.gov.ar/construccion/pdf_derechos/educacion.pdf)



"Sofía" - Ruth Kaufman

[▶ http://www.me.gov.ar/construccion/pdf_derechos/familia.pdf](http://www.me.gov.ar/construccion/pdf_derechos/familia.pdf)



"Los sueños del sapo" - Javier Villafañe

[▶ http://www.me.gov.ar/construccion/pdf_derechos/identidad.pdf](http://www.me.gov.ar/construccion/pdf_derechos/identidad.pdf)



"Alguien diferente" - Luis Salinas

[▶ http://www.me.gov.ar/construccion/pdf_derechos/igualdad.pdf](http://www.me.gov.ar/construccion/pdf_derechos/igualdad.pdf)



"El extraño caso del amigo invisible" - Adela Basch

[▶ http://www.me.gov.ar/construccion/pdf_derechos/juego.pdf](http://www.me.gov.ar/construccion/pdf_derechos/juego.pdf)



"El hombrecito verde y su pájaro" - Laura Devetach

[▶ http://www.me.gov.ar/construccion/pdf_derechos/libertad.pdf](http://www.me.gov.ar/construccion/pdf_derechos/libertad.pdf)



"¿Quién le puso nombre a la Luna?" - Mirtha Goldberg

[▶ http://www.me.gov.ar/construccion/pdf_derechos/nombre.pdf](http://www.me.gov.ar/construccion/pdf_derechos/nombre.pdf)



"Los Reyes no se equivocan" - Graciela Cabal

[▶ http://www.me.gov.ar/construccion/pdf_derechos/opinion.pdf](http://www.me.gov.ar/construccion/pdf_derechos/opinion.pdf)



"Donde los derechos del niño Pirulo chocan con los de la rana Aurelia" - Ema Wolf

[▶ http://www.me.gov.ar/construccion/pdf_derechos/respeto.pdf](http://www.me.gov.ar/construccion/pdf_derechos/respeto.pdf)

Puesta en común

Para poner en común lo trabajado, el docente divide la pizarra en 3 columnas de la siguiente manera:



| Titulo del cuento | Tema del cuento | Derecho que identifican |
|-------------------|-----------------|-------------------------|
| | | |

Sección 2

Los Derechos de los niños y las niñas

Otras sugerencias

En función de la edad de los estudiantes, el docente evaluará si es más conveniente dividirlos en grupos y asignar los cuentos, o elegir un cuento para trabajarlo con toda la clase.

Se puede complementar esta actividad a través de un abordaje transversal entre varias asignaturas, por ejemplo teatro, plástica, música, lengua, etc., para realizar una obra de títeres dramatizando los derechos.

Notas de apoyo

- La Convención sobre los Derechos del Niño reconoce a las niñas, niños y adolescentes como seres humanos capaces de desarrollarse física, mental, social, moral y espiritualmente con libertad y dignidad.

- Es de vital importancia que los niños, niñas y adolescentes reconozcan sus derechos y los hagan valer.

- Para que logren hacer valer sus derechos es necesario que puedan conocerlos, comprenderlos e interiorizarlos.

Actividad 5

Sección 2

Los Derechos de los niños y las niñas

¡Esto me hace bien!

El docente invita a los niños y niñas a formar grupos y entrega una lista de cosas que pueden necesitar para estar bien: FICHA 2.

Le solicita a cada grupo que seleccionen las cinco cosas que consideren más importantes. **Los estudiantes pueden colocar otras que ellos consideren y no estén en la lista.**

FICHA 2

5 COSAS QUE NECESITO PARA ESTAR BIEN

| | | |
|------------------|---------------|---------------------|
| la familia | mascotas | el fuego |
| la televisión | las fiestas | la magia |
| los videojuegos | el sueño | el buen trato |
| los alimentos | la ropa | los amigos y amigas |
| las golosinas | la música | la salud |
| los libros | los juegos | la solidaridad |
| el orden | la justicia | los abrazos |
| la vivienda | el humor | la escuela |
| el dinero | las medicinas | la fe |
| las leyes | el agua | Internet |
| la luz eléctrica | un auto | el alcohol |
| el tabaco | la confianza | el celular |
| los mimos | la bicicleta | el amor |
| el shopping | | |

OJO!

Si falta alguna cosa que no puede faltar para estar bien, la agregan.



Actividad 5

Sección 2

Los Derechos de los niños y las niñas

Puesta en común


Para poner en común la actividad, el docente pide a las niñas y niños que analicen y comparen lo que cada grupo escogió.

A modo de cierre, escribe en diferentes papeles los derechos de las niñas y niños, y los mezcla en una bolsa. Cada grupo sacará un papel y de acuerdo al derecho que le haya tocado confeccionará un afiche para pegar en un lugar visible de la escuela, que permita observarlo a diario e interiorizarse en el tema.

Otras sugerencias

Otra forma posible de realizar esta actividad es que una vez conformados en grupos, las niñas y niños piensen, discutan e imaginen qué otros derechos del niño, según ellos, podrían existir. Luego, compartirán lo que pensaron con el resto de los grupos.

Notas de apoyo



- Los Derechos del Niño deben ser reconocidos a todos los niños y niñas sin excepción alguna ni distinción o discriminación por motivos de raza, color, sexo, idioma, religión, opiniones políticas o de otra índole, origen nacional o social, posición económica, nacimiento u otra condición, ya sea del propio niño o de su familia.

- Es importante que las niñas, niños y adolescentes se apropien de sus derechos, los reconozcan en su vida cotidiana y los hagan respetar. Para ello necesitan el apoyo de los adultos y de personas de confianza.

Actividad 6

Sección 2

Los Derechos de los niños y las niñas

Solo una palabra

Para esta actividad el docente lee la **Convención Internacional sobre los Derechos del Niño**:



▶ <http://www.unicef.org/argentina/spanish/7.-Convencionsobrelsderechos.pdf>

O bien, versiones adaptadas de la misma:



Convención Internacional sobre los Derechos del Niño. Versión adaptada para jóvenes. Unicef.

▶ http://www.unicef.es/sites/www.unicef.es/files/cdn_adaptada_enredate.pdf



Tenemos Derechos. Enredate! Sé parte de tu mundo. Secretaría de Niñez, Adolescencia y Familia. Córdoba.

▶ http://senaf.cba.gov.ar/ws40397/senaf/wp-content/uploads/Cuaderno_de_juegos_web_ByN.pdf

También, el docente puede optar por proyectar el video (completo o en partes) de UNICEF **“Los dibujos animados en pro de los Derechos del Niño”**:



▶ https://www.youtube.com/watch?v=qd_3twtsNIM

Luego, invita a las niñas y niños a organizarse en círculo, y a elegir entre todos algunos derechos para trabajar (puede trabajarse la cantidad de derechos que consideren necesarios).

Concluido este paso, el docente explica la dinámica del juego: un estudiante comienza diciendo una palabra que se relacione con el derecho elegido; el siguiente (en el orden de la ronda) dice otra palabra que también se relacione, pero que no se repita. De este modo, se continúa en cadena de palabras hasta que alguno de los niños o niñas ya no tenga algo que decir. Una vez que suceda esto, eligen otro derecho y empieza otra vez la cadena de palabras y así sucesivamente hasta finalizar con los derechos elegidos. Simultáneamente el docente escribe en la pizarra las palabras que van surgiendo.

Puesta en común

Para este paso, el docente invita a las niñas y niños a que expresen cómo se sintieron realizando la actividad y si conocían los derechos tratados.

Otras sugerencias

Se puede complementar la actividad proponiendo a las niñas y niños a realizar un afiche con dibujos, collage, o frases escritas, referido al derecho elegido y a las palabras que surgieron del mismo.

Notas de apoyo

• La Convención Internacional sobre los Derechos del Niño entiende por niño o niña a todo ser humano menor de 18 años de edad.

• Para posibilitar que las niñas y niños puedan ejercer sus derechos es importante que puedan comprenderlos y reconocerlos.

Sección 3

Representación social sobre consumo de alcohol y otras drogas

Las **representaciones sociales** son creencias que se construyen y se comparten en un determinado grupo social. Las representaciones sociales permiten comprender y explicar los acontecimientos de la vida cotidiana.

De acuerdo a las representaciones sociales las personas se posicionan y actúan ante determinadas situaciones. Con respecto a las drogas, existen también diversas representaciones en cada sociedad que favorecen o desalientan el consumo de sustancias. De esta manera resulta importante poder trabajar y reflexionar sobre las mismas.

Objetivo de la sección:

- Reflexionar sobre las representaciones sociales sobre del consumo de tabaco, alcohol y psicofármacos.



Actividad 7

Sección 3

Representación social sobre consumo de alcohol y otras drogas

¿Qué es?

Para iniciar la actividad, el docente divide al grado en grupos de 5 integrantes aproximadamente. A cada grupo entrega la FICHA 3.

FICHA 3

¿QUÉ ES?

-¿Qué es una droga? _____

-¿Qué drogas conocen? _____

Una vez que todos los grupos hayan terminado, los estudiantes leen sus respuestas y el docente toma nota en la pizarra.

Finalizada la exposición de cada grupo, el docente escribirá en la pizarra la definición de la Organización Mundial de la Salud: ***“Droga es toda sustancia que, introducida en el organismo por cualquier vía de administración, produce una alteración del natural funcionamiento del sistema nervioso central del individuo y es, además, susceptible de crear dependencia, ya sea psicológica, física o ambas”.***

Puesta en común

En la puesta en común, se trabajará entre todos las diferencias y similitudes de la definición de droga de la Organización Mundial de la Salud con las definiciones dadas por cada grupo. El docente puede comentar cuáles son las sustancias más consumidas en nuestra sociedad: alcohol y tabaco, y pedir a los estudiantes buscar información sobre los efectos de dichas sustancias o de las que más mencionaron, para que realicen afiches con el propósito de colocarlos en la escuela.

Otras sugerencias

En función de la edad se puede realizar la actividad con todo el grupo de clase de forma oral y adaptar la definición a un lenguaje que las niñas y niños puedan comprender. Se sugiere buscar en el sitio YouTube el video **“Series animadas Alcohol, Cigarrillos y Medicina”**.



Notas de apoyo

- Las representaciones sociales sobre determinadas sustancias influyen en las creencias personales sobre las mismas; estas creencias influyen en los modos de pensar y actuar frente a diferentes situaciones cotidianas.

Sección 3

Representación social sobre consumo de alcohol y otras drogas

¿Qué escuchamos sobre el alcohol?

Para realizar esta actividad es importante que el docente no brinde información previa ni material antes de comenzar.

Para comenzar el docente proyecta los siguientes videos:



Adicciones padrino v3

<https://www.youtube.com/watch?v=sBCVwNdlO3s>



Adicciones papá v3

<https://www.youtube.com/watch?v=kAsUGzBGqqU>

Posteriormente, invita a los niños y niñas a comentar los videos proyectados. Para orientar la actividad se sugieren las siguientes preguntas:

- ¿Qué mencionan los niños que hacen sus padres o padrinos?
- ¿Cómo se sienten ellos con respecto a lo que hacen sus padres y padrinos?
- ¿Qué piensan del consumo de alcohol que se menciona en el video?
- ¿Qué dicen otras personas sobre el consumo de alcohol? (En función de la edad se puede preguntar en relación al grupo de pares.)

Puesta en común

Para la puesta en común, el docente pregunta a las niñas y niños cómo se sintieron realizando la actividad e incentiva la formulación entre todos de una o varias conclusiones, respecto a lo trabajado.

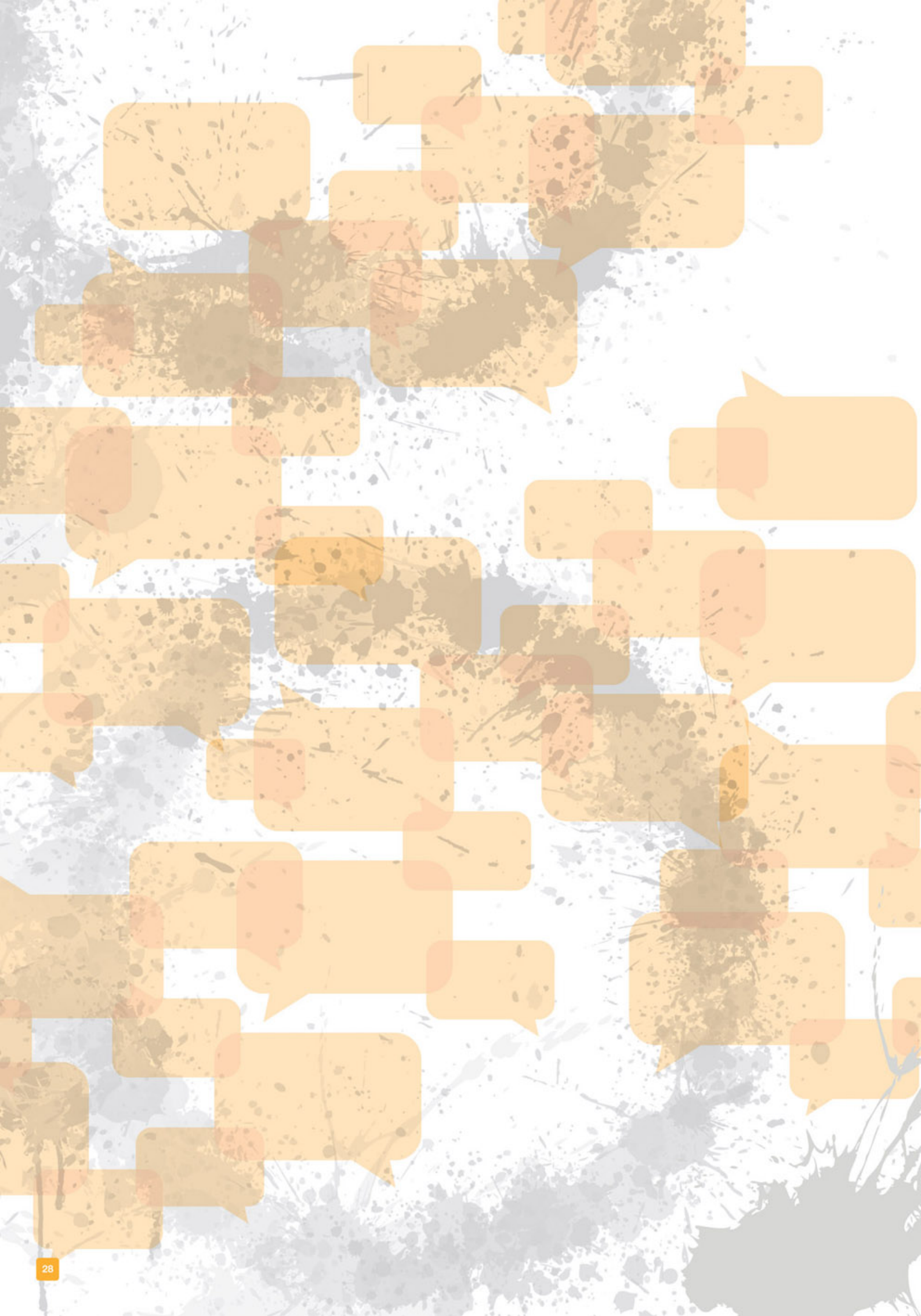
Notas de apoyo

• Todos construimos creencias sobre las drogas, sobre qué son, los efectos que tienen, sobre las personas que las consumen. Muchas veces éstas no están basadas en información real, por lo que es importante detenerse para verificarla. Otras veces, tenemos determinadas creencias y actuamos en función de ellas sin darnos cuenta; por esto es importante pensarlas y cuestionarlas, ya sea individualmente o con otros.

- Se puede encontrar más **información complementaria** en relación al consumo de drogas, en:

<http://ponemegusta.cba.gov.ar/>

• Es importante que las niñas y niños sepan que si están frente a una posible situación de consumo o conocen a alguien cuyo consumo les preocupa, acudan a un adulto responsable y de confianza con quien poder hablar.





UNIDAD 2

Empatía

Ponerse en los zapatos de otros



Sección 1

Nuestras similitudes y diferencias



Sección 2

Respeto hacia lo diferente



Sección 3

Conductas de auto y hétero cuidado



Introducción

La **empatía** se define como la capacidad de ponerse en el lugar del otro, de comprender lo que sienten los demás y de entender las razones por las que alguien piensa o actúa de cierta manera en una determinada situación.

Ser una persona empática no implica necesariamente tener que estar de acuerdo con las ideas y opiniones de los demás. Se puede mantener la perspectiva propia mostrando al mismo tiempo comprensión por los puntos de vista de los otros.

La posibilidad de conectarnos con lo que el otro siente, con su emoción, y cómo eso influye en lo que hace, nos permitirá construir vínculos genuinos y sólidos.

Objetivos:

- Promover el desarrollo de la empatía.
- Reflexionar sobre los diferentes modos de sentir y pensar de las personas.
- Promover conductas de autocuidado y de cuidado entre pares.
- Reflexionar sobre espacios libres de humo y cuidado del medio ambiente.

Presentación de las secciones

| SECCIÓN | OBJETIVOS ESPECÍFICOS | ACTIVIDADES |
|-----------|--|--|
| Sección 1 | <p>Nuestras similitudes y diferencias</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar los gustos y preferencias de cada uno y conocer similitudes y diferencias con los compañeros y compañeras. • Aprender a aceptarse y aceptar al otro tal cual es. • Estimular la expresión, escucha y respeto por los diferentes puntos de vista. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Nos presentamos 2. Cambiando zapatos 3. Intercambiando roles |
| Sección 2 | <p>Respeto hacia lo diferente, Presión de grupo, Bullying</p> <ul style="list-style-type: none"> • Respetar las diferencias entre las personas. • Reconocer la presión de grupo. • Discutir y reflexionar sobre la aceptación en un grupo. | <ol style="list-style-type: none"> 4. Somos de muchos colores y formas diferentes 5. Somos únicos |
| Sección 3 | <p>Conductas de auto y hetero cuidado, Entorno libre de humo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reconocer conductas de auto y hetero cuidado. • Fomentar comportamientos solidarios y de apoyo mutuo. • Promover el respeto y cuidado por el medio ambiente. • Reflexionar sobre los espacios libre de humo. | <ol style="list-style-type: none"> 6. ¿Nos cuidamos? 7. ¿Qué hicimos hoy por el otro? 8. Cuidando nuestro espacio |

Sección 1

Nuestras similitudes y diferencias

Las personas son diferentes, pueden pensar y sentir distinto y tener más facilidad para algunas cosas que para otras. Se puede pertenecer a diferentes culturas, tener distintas apariencias, formas de ser, costumbres, creencias, modos de vestir, formas de hablar y pensar, de divertirse, estilos de vida, gustos, etc.

Aceptar y respetar las diferencias no implica tener que estar de acuerdo con las ideas y opiniones de los demás, sino mantener la perspectiva propia mostrando al mismo tiempo comprensión y respeto por los puntos de vista de los otros.

Objetivos de la sección:

- Identificar los gustos y preferencias de cada uno y conocer similitudes y diferencias con los compañeros y compañeras.
- Aprender a aceptarse y aceptar al otro tal cual es.
- Estimular la expresión, escucha y respeto por los diferentes puntos de vista.

Actividad 1

Sección 1

Nuestras similitudes
y diferencias

Nos presentamos

Antes de comenzar la actividad, el docente puede realizar una breve introducción del tema a trabajar: las similitudes y diferencias entre las personas. Luego, entrega a cada niño y niña una hoja -FICHA 1- para realizar sus consignas.

FICHA 1

NOS PRESENTAMOS

De acuerdo a lo que más te gusta, completar:

1. Mi comida preferida es _____
2. Mi ídolo/a es _____
3. Mi película preferida es _____
4. Mi juego preferido es _____
5. Mi deporte preferido es _____
6. Un día especial para mí es _____
7. Me divierte _____
8. Me aburre _____
9. Una persona querida _____
10. Mi animal preferido es _____

Una vez completa la ficha, el docente solicita a las niñas y niños hacer un dibujo de sí mismos -FICHA 2- con modalidad libre (haciendo un deporte o actividad que les guste, solos o acompañados, con la vestimenta o accesorio que los caracteriza, etc.) Para esto se pueden utilizar recortes de revistas, fotos, figuritas, stickers, papeles de golosinas que a cada uno le guste, por ejemplo.

FICHA 2

ESTE SOY YO



NOMBRE:



Actividad 1

Sección 1

Nuestras similitudes y diferencias

Puesta en común

Una vez concluido el dibujo, el docente solicita a las niñas y niños que se reúnan en grupos para compartir y comentar las diferentes creaciones.

Se pretende identificar los gustos y preferencias de cada estudiante y conocer similitudes y diferencias con los compañeros y compañeras.

Algunas preguntas para guiar la puesta en común:

- ¿Encontraron semejanzas con sus compañeros y compañeras? ¿y diferencias?
- ¿En qué coincidieron más?
- ¿Qué se puede aprender de las diferencias?
- ¿Descubrieron algo de ustedes que no conocían? ¿Y algo de los compañeros y las compañeras?



Como cierre, el docente guía una reflexión conjunta del tema tratado, haciendo hincapié en el respeto por las diferencias individuales.

Otras sugerencias

En el caso de trabajar con niños y niñas más pequeños, se puede realizar la actividad organizándolos en un solo grupo grande.

Para esta actividad se sugiere un ambiente distendido y crear un clima de confianza para que las niñas y niños no sientan vergüenza al expresarse y hablar en frente de sus compañeros.

También se puede trabajar esta sección con el video **"Empatía. Los increíbles"**, que puede encontrarse en el sitio YouTube.



Notas de apoyo

- Con aquellas personas con quienes se comparten gustos, intereses, motivaciones, formas de expresarse, vestimentas, hobbies, intereses, etc. resulta más fácil ser empáticos porque uno se siente más cómodo.
- A veces resulta más difícil establecer relaciones con aquellas personas que no se comparten gustos e intereses.
- La empatía ayuda a desarrollar el respeto por las diferencias individuales y fomenta la capacidad de comprender al otro.
- La empatía fomenta la aceptación de la diferencia como un factor de crecimiento personal, social y de convivencia.

Actividad 2

Sección 1

Nuestras similitudes
y diferencias



Cambiando zapatos

Antes de comenzar la actividad se puede realizar una breve introducción sobre la capacidad o habilidad social tratada en esta unidad.

Luego, el docente inicia la actividad mostrando el siguiente video, como disparador:

Mi familia Capítulo 1 - Canal Pakapaka

[▶ https://www.youtube.com/watch?v=QB9QLpIV3ul](https://www.youtube.com/watch?v=QB9QLpIV3ul)



Una vez finalizada la proyección del video, solicita a las niñas y niños que se dividan en pequeños grupos para poder reflexionar y comentar lo proyectado.

Puesta en común

Se invita a las niñas y niños a compartir en voz alta con el resto de sus compañeros lo discutido en grupo.

Algunas preguntas para trabajar, son:

- ¿Por qué el niño cierra sus ojos?
- ¿Qué creen que aprendió?
- ¿Qué se imaginan que pudo haberle dicho su padre o tío o tutor?
- ¿Qué opinan de la acción realizada por el niño?

Para cerrar la actividad el docente propone que entre todos reflexionen sobre el tema trabajado en la actividad.

Otras sugerencias

En caso de no contar con los recursos tecnológicos para la proyección del video se puede crear un cuento donde se relate la misma historia o una similar.

Notas de apoyo

• La empatía es la capacidad de transmitir cómo uno se siente y percibir los sentimientos de los demás.

• "Ponerse en los zapatos del otro" experimentando la realidad desde su punto de vista, permite comprender y conectarse con esa persona, compartir sus sentimientos.

• Ser empático es ponerse en el lugar de otro sin perder la propia identidad.

Actividad 3

Sección 1

Nuestras similitudes y diferencias

Intercambiando roles

Para esta actividad el docente coloca en una bolsa distintas situaciones que posteriormente los niños y niñas deberán dramatizar (abajo se exponen algunos ejemplos).

Luego, conformados en grupos de 2 integrantes, cada pareja sacará al azar un papel de la bolsa con una situación que deberán ensayar para posteriormente representar en frente del curso.

Las situaciones se caracterizan por involucrar dos personajes (A y B). Cada par de estudiantes deberá actuarla dos veces intercambiando los personajes; es decir un niño o niña será primero un personaje (A) y luego interpretará el otro personaje (B).

Situaciones posibles:

Situación 1: Margarita se aprovecha de mi estatura para colarse en la fila de la cantina o kiosco.

Situación 2: Me olvidé la merienda y Pedro no me quiere convidar.

Situación 3: Juli no me quiere invitar a su fiesta de cumpleaños porque soy muy inquieto/a.

Situación 4: Juan me habla en la hora de clase y no me deja escuchar a la maestra.

Puesta en común

Una vez finalizadas las representaciones de todas las parejas frente al grado, el docente invita a las niñas y niños a reflexionar sobre la actividad haciendo hincapié en las actuaciones desde distintos puntos de vista.

Algunas preguntas que pueden guiar la puesta en común son:

- ¿Cómo se sintieron cuando interpretaron el personaje A?
- ¿Cómo se sintieron cuando interpretaron el personaje B?
- Ante una situación ¿se preocupan de conocer cómo se encuentra la otra persona y cuáles son sus sentimientos?
- ¿Tienen en cuenta el punto de vista de la otra persona?

Otras sugerencias

Las situaciones pueden ser también confeccionadas entre toda la clase o por el docente, procurando que sean situaciones cotidianas o propias de la vida escolar.

Notas de apoyo

• Comprender la actitud de los demás otorga flexibilidad para analizar las situaciones desde diferentes puntos de vista, lo cual permite llegar a nuevas ideas y soluciones.

• La empatía refiere a la capacidad de darse cuenta, entender y comprender qué siente, cómo piensa y por qué actúa de determinada manera la otra persona.

• Para lograr ser empático es necesario identificar y reconocer al otro.

• Es importante aprender a respetar las distintas opiniones que se pueden tener ante una misma situación.



Sección 2

Respeto hacia lo diferente Presión de grupo Bullying

Pertenecer a un grupo de amigos y amigas hace que uno se sienta a gusto, pero muchas veces por la preocupación de no caer bien o por el deseo de sentirse aceptado u aceptada, se cede ante determinadas situaciones propuestas o se hacen cosas que quizás individualmente no se esté de acuerdo o solos no las haríamos.

No se debe hacer algo que uno no quiera sólo porque el grupo lo haga, así también como no hace falta que para pertenecer a un grupo, todos deban pensar de la misma manera. Es decir, cada uno puede defender sus pensamientos y decisiones por más distintos que sean al resto. La diversidad existe y se puede aprender de las diferencias. En las diferencias subyace lo que hace ser único y particular a cada persona.

Objetivos de la sección:

- Respetar las diferencias entre las personas.
- Reconocer la presión de grupo.
- Discutir y reflexionar sobre la aceptación en un grupo.

Actividad 4

Sección 2

Respeto hacia lo
diferente
Presión de grupo
Bullying

Somos de muchos colores y formas diferentes

El docente inicia la actividad leyendo el cuento “**Flicts**” de Ziraldo Alves Pinto, como disparador.

Luego de relatar el cuento, solicita a las niñas y niños que se dividan en pequeños grupos y realicen un dibujo que represente los sentimientos e ideas surgidas a partir del relato.

FLICTS

Había una vez un color muy raro y muy triste que se llamaba Flicts.
No tenía la fuerza del Rojo...
No tenía la inmensa luz del Amarillo...
Ni la paz que tiene el Celeste.
Era apenas el feo y frágil Flicts.

Todo el mundo tiene color, todo el mundo es Azul, Rosado o Multicolor, es rojo o Amarillo, casi todo tiene su tono Púrpura, Violeta o Lila.
Pero no existe en el mundo nada que sea Flicts -ni nada que esté tan solo-
Flicts nunca tuvo compañía, nunca tuvo un lugarcito en un espacio bicolor (y tricolor mucho menos -porque tres siempre es demasiado) No
No existe en el mundo nada que sea Flicts.

Nada que sea Flicts...

En la escuela la caja de lápices llena de lápices de colores para pintar paisajes, casitas y cercas y tejados y árboles y flores y caminos y cinta y moños y guirnaldas... no tiene lugar para Flicts.

Cuando vuelve la primavera y todo el parque y todo el jardín se cubren de colores...
Ningún color ni nadie quieren jugar con el pobre Flicts.

Un día Flicts vio en el cielo después de la lluvia Gris a la pandilla de los colores que había salido al recreo, y se acercó para jugar:

“¿Me dejan pagar una prenda?
¿Me dejan ser la gallina ciega?
¿Me dejan hacer de caballito?
¿Me dejan jugar a la mancha?”

Pero ningún color lo miró...

Sólo le respondieron uno tras otro:

“Siete es un número tan lindo”, dijo el Rojo sonrojado

“Acá no hay lugar para vos”, dijo el Naranja

“Andá a mirarte al espejo” dijo el Amarillo

“Somos una gran familia”, dijo el Verde

“Qué va a decir la gente”, dijo el Celeste

“No quiebres la tradición”, dijo el Azul

“Por favor no intentes alterar el orden natural de las cosas”, dijo violento el Violeta

Y los siete colores se dieron las manos y en ronda volvieron y volvieron a girar... A girar girar girar...

Y una vez más dejaron al feo y frágil Flicts en su blanca soledad...

Pero Flicts no se resignaba (¿por qué iba a resignarse?)

No era lindo estar tan solo y un día fue a buscar trabajo para encontrar allí la salvación: ¿No podré conseguir un rinconcito o una franja en un escudo o en un cartel o en una bandera o en un estandarte?”

“No hay vacantes”, dijo el Azul

“No hay vacantes”, susurró el Blanco

“No hay vacantes”, gritó el Rojo

Pero existen mil banderas, mil empleos para tantos colores y Flicts recorrió el mundo en busca de su lugar

Flicts recorrió el mundo entero:

Los países más lindos, las tierras más distantes, las tierras más antiguas, los países más jóvenes...

Pero ni siquiera las tierras más jóvenes, las banderas más nuevas ni todas las banderas que aún faltaban crear se acordaron de Flicts o pensaron en Flicts para que fuera su color, no tenían para él ni una estrella ni una franja ni una inscripción...

Nada en el mundo es Flicts o por lo menos nada quiere serlo...

El cielo por ejemplo es Azul...

Es todo de Azul el mar...

“pero quizás el mar... a lo mejor...” piensa Flicts emocionado

“el mar es tan inconstante”

“es Gris si el día es Gris como un inmenso lago de plomo”

“Y cambia con el sol o la lluvia Negro salado o Colorado”

Actividad 4

Sección 2

Respeto hacia lo diferente
Presión de grupo
Bullying

El mar es tan inconstante, tiene tantos colores el mar...
Pero para el pobre Flicts entre esos colores no hay lugar.
Y el pobre Flicts busca a alguien que sea como él, un compañero, un amigo, un hermano complementario en cada plaza y jardín en cada calle y esquina: "¿Puedo ser tu amigo?"
"No" advierte el Rojo, "Esperá" dice el Amarillo, "Andate" le ordena el Verde. Y una vez más solito el pobre Flicts se va...
UN DÍA FLICTS PARÓ... y paró de buscar...
Miró a lo lejos muy lejos y empezó a subir... subir... y se fue alejando cada vez más y siguió subiendo y fue desapareciendo y desapareciendo y desapareció.
Desapareció y ni la mirada más aguda podía adivinar hacia dónde se había escondido, en qué lugar perdido estaba el feo y frágil Flicts.

Y hoy en los días claros incluso con el sol muy alto cuando la Luna quiere en pleno día pelear contra el brillo del sol la Luna es Celeste
Cuando la Luna aparece -entre las tardes de otoño- del otro lado del mar como una bola de fuego es redonda y Roja
Y en las noches muy claras cuando la noche es toda de ella la Luna es de plata y oro enorme bola Amarilla
PERO NADIE SABE LA VERDAD (salvo los astronautas)
Que cerca... de cerquita... La Luna es Flicts.

Puesta en común

Para poner en común, el docente invita a las niñas y niños a comentar entre todos los dibujos realizados.

Algunas preguntas a tener en cuenta para orientar la actividad, son:

- *¿Qué piensan cuando otras personas tienen apariencia y gustos distintos a los suyos?*
- *¿En su grupo hay personas con diferentes gustos, formas de vestirse, intereses, etc. a ustedes?*
- *¿Cómo se sentirían si alguien los tratara mal o los molestara o se burlara de ustedes por ser como son?*

Como cierre, el docente promueve la reflexión sobre la diversidad de opiniones y preferencias que hay entre las personas, sobre la aceptación y el respeto por los distintos puntos de vista, estilos de vida, gustos, apariencias, formas de pensar, etc.

Otras sugerencias

Se puede realizar esta misma actividad utilizando como disparador el video: **La oveja pelada**, el cual se lo puede encontrar a través del sitio web YouTube.

Notas de apoyo

- Muchas veces se decide pertenecer a un grupo a cualquier precio adoptando características propias del grupo aún sin estar de acuerdo.

- El grupo es un espacio en el cual uno se relaciona con otros que pueden no compartir los mismos gustos e intereses.

- El desarrollo de la empatía posibilita comprender y respetar las ideas, creencias o prácticas de los demás aunque sean diferentes o contrarias a las propias.

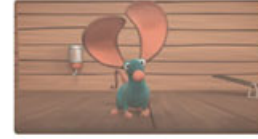
Actividad 5

Sección 2

Respeto hacia lo diferente
Presión de grupo
Bullying

Somos únicos

El docente busca en el sitio web YouTube el video **Ratón en venta**, y lo proyecta como disparador.



Luego solicita a los estudiantes dividirse en pequeños grupos para reflexionar y comentar el mismo.

Puesta en común

El docente invita a cada grupo a exponer al resto de los compañeros y compañeras las ideas y comentarios surgidos y discutidos a partir del video.

Se pueden utilizar las siguientes preguntas como guía:

- *¿Cómo creen que se siente el ratón?*
- *¿Cómo creen que se sentirían Uds. si estuviesen en el lugar del ratón?*
- *¿Alguna vez presenciaron una situación similar en el colegio o con los amigos y amigas del barrio o del club?*

Otras sugerencias

En el caso de que se trabaje con niños y niñas más pequeños y cueste organizarlos en grupos, se puede realizar la actividad en ronda como si fuera un solo grupo grande.

Notas de apoyo

- Señalar alguna diferencia como si fuera un defecto o algo que está mal, es molesto, aunque sea en tono de broma. A veces cuesta darse cuenta porque no nos ponemos en el lugar del otro. Sin embargo, siempre estamos a tiempo de cambiar nuestra actitud.

- Es importante respetar las diferencias y la diversidad que existe, tanto en la sociedad como en los grupos que integramos.

Conductas de auto y hétero cuidado Entorno libre de humo

El **autocuidado** es el cuidado que cada persona le da a su cuerpo con el fin de evitar situaciones que puedan afectar su salud. El cuidar de sí incluye -entre otros aspectos-, el cuidado de la salud, los pensamientos, las actitudes, los comportamientos, las emociones, los valores y todo aquello que genere bienestar en cada uno, sin afectar el bienestar de los demás.

El **hétero cuidado** hace referencia a una actitud de ocupación, preocupación, compromiso y cuidado del el otro, aceptando sus virtudes y defectos. Hoy el cuidado del otro se extiende también al mundo en el cual vivimos, es decir cuidando nuestro medio ambiente.

Objetivos de la sección:

- Reconocer conductas de auto y hétero cuidado.
- Fomentar comportamientos solidarios y de apoyo mutuo.
- Promover el respeto y cuidado por el medio ambiente.
- Reflexionar sobre los espacios libre de humo.

Actividad 6

Sección 3

Conductas de auto
y hétero cuidado
Entorno libre de humo

¿Nos cuidamos?

Para comenzar esta actividad el docente entrega a cada niña o niño la FICHA 3.

| FICHA 3 | |
|-----------------|----------------------|
| ¿CÓMO ME CUIDO? | ¿CÓMO CUIDO AL OTRO? |
| <hr/> | <hr/> |
| <hr/> | <hr/> |
| <hr/> | <hr/> |
| <hr/> | <hr/> |
| <hr/> | <hr/> |
| <hr/> | <hr/> |
| <hr/> | <hr/> |

Esta ficha puede completarse de la forma en que cada niño o niña se sienta más a gusto: escribiendo, dibujando, pegando recortes de revistas, haciendo un collage, etc.

Para orientar esta actividad se pueden tener en cuenta las siguientes preguntas:

- ¿Qué hago en mi tiempo libre?
- ¿Cómo es mi alimentación?
- ¿Me lavo los dientes?
- ¿Realizo actividades físicas?
- ¿Paso más tiempo en ambientes cerrados o al aire libre?
- ¿Cuido el lugar donde vivo y el que nos pertenece a todos?
(mi casa, escuela, parques, calles)
- ¿Comparto mi tiempo libre con mis amigos y amigas,
compañeros y compañeras?
- ¿Invito a mis amigos y amigas a compartir mi tiempo
libre?
- ¿Ayudo a la gente que me rodea?

Puesta en común

El docente invita a cada niño y niña a compartir con el resto de los compañeros y compañeras lo producido en la ficha y procurará facilitar la reflexión sobre la importancia del cuidado de sí mismo, del medio ambiente y la solidaridad con las personas que nos rodean.

Actividad 6

Sección 3

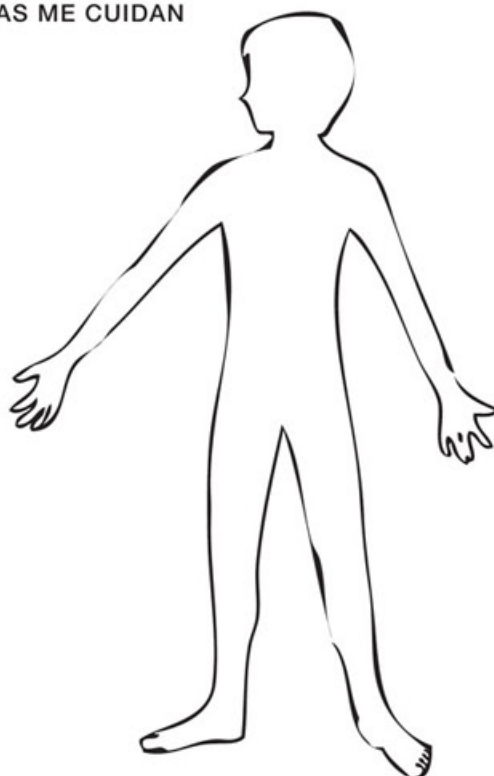
Conductas de auto
y hétero cuidado
Entorno libre de humo

Otras sugerencias

En el caso que se trabaje con niños y niñas más pequeños, el docente entregará una ficha con el dibujo de una figura humana -FICHA 4- y nombrará frases/palabras/acciones tales como: comer frutas y verduras, hacer deporte, ver televisión, jugar con amigos y amigas, fumar, comer golosinas, etc. Simultáneamente las niñas y niños irán dibujando adentro de la figura aquello que cuida la salud y por fuera de la figura aquello no recomendable para la misma. En la puesta en común cada uno explicará por qué razón ha ubicado cada cosa/elemento/objeto/acción dentro o fuera de la figura.

FICHA 4

QUÉ COSAS ME CUIDAN



Esta actividad también se puede trabajar con el video **Quiero vivir mejor**. Al mismo se lo encuentra en el sitio YouTube.



Notas de apoyo

• Cuidar de uno mismo implica buscar y acercarse a aquello que nos produce bienestar, así como también rechazar aquello que no nos hace bien.

• Promover la solidaridad y la amistad en el grado posibilita que las niñas y niñas se ayuden mutuamente.

• Los adultos pueden ser de mucha ayuda si uno o un amigo se encuentra en una situación de riesgo. No se debe tener miedo a posibles retos o enojos, los adultos comprenderán la situación.

Actividad 7

Sección 3

Conductas de auto
y hétero cuidado
Entorno libre de humo

¿Qué hicimos hoy por el otro?



Para iniciar la actividad el docente proyecta el video **Cadena de Favores** Infinita, alojado en el sitio web YouTube.

Luego propone a los niños y niñas comentar el mismo.

En un segundo momento invita a que cada uno piense y escriba qué actitudes, favores, actos de la vida cotidiana (aunque sean pequeños) han hecho o hacen a diario para ayudar a otras personas a sentirse bien, o que ayuden o hayan ayudado en alguna tarea en su casa, en el colegio, con su familia, con los compañeros y compañeras, amigos y amigas del barrio, club, etc..

Puesta en común

Para esta instancia el docente propone a los niños y niñas que en voz alta cada uno comparta con el resto de sus compañeros y compañeras las experiencias que anotó o pensó, y entre todos puedan reflexionar sobre lo trabajado.

Se pueden utilizar las siguientes preguntas como guía:

- ¿Me sentí a gusto ayudando a otro?
- ¿Me gustaría repetirlo?
- ¿He recibido ayuda de otros en el último tiempo?

Otras sugerencias

En el caso que la actividad se torne muy extensa para los niños y niñas, se puede realizar la segunda parte de la actividad como tarea para el hogar y después comentarla en clase.

Notas de apoyo

- Cuidar de sí mismo y cuidar al otro implica una serie de valores como respeto, consideración, compasión, tolerancia, solidaridad y empatía, entre otros.

- Es necesario ir incorporando gradualmente prácticas saludables y normas básicas de autocuidado y bienestar.

Sección 3

Conductas de auto
y hétero cuidado
Entorno libre de humo

Cuidando nuestro espacio

Teniendo en cuenta la edad de los niños y niñas, el docente inicia la actividad mostrando uno de los siguientes videos ubicados en el sitio YouTube:



Comercial Anti-tabaco



Bruno Contra el Humo Video

Una vez finalizado el video invita a las niñas y niños a reflexionar y comentar lo proyectado.

Luego de haber compartido las ideas surgidas y sentimientos despertados, el docente divide a las niñas y niños en grupos y les solicita se coloquen en ronda. En el medio de cada ronda coloca afiches, cartulinas, revistas, fibras, lápices, témperas, plasticolas de colores, tijeras y todo tipo de material que se utilice para hacer un collage. La consigna es que cada grupo realice un collage/afiche de manera libre a partir de los siguientes disparadores:

- ¿Les gustaría vivir en un lugar/ciudad donde no haya humo de tabaco en los bares, plazas, casas, etc.?
- ¿Qué harían o qué haríamos para hacer respetar los espacios libres de humo? ¿De qué forma lo pediríamos?
- ¿Estar en una habitación/espacio con humo de tabaco creen que afecta a la salud? ¿Por qué?



Puesta en común

El docente invita a cada grupo a exponer el afiche creado con aquellas ideas, comentarios y reflexiones surgidas a partir del video.

Otras sugerencias

En el caso que la actividad se torne muy extensa para los niños y las niñas, se puede hacer la segunda parte de la actividad (confección del afiche) de manera individual como tarea para el hogar y luego trabajarlo en el aula.

Esta actividad puede ser abordada también desde el disparador: **Series Animada 1er a 3er grado Alcohol, Cigarrillos y Medicina.** El video se puede hallar en el sitio YouTube.



Notas de apoyo

• Es aconsejable fomentar una actitud de respeto por todas las formas de vida y el medio ambiente.

• Las personas podemos aprender a cuidarnos a nosotras mismas y a nuestro entorno. Cada uno de nosotros somos responsables del bienestar integral.





UNIDAD 3

Comunicación asertiva

Decir sin herir

Sección 1

Componentes de la comunicación asertiva: comunicación verbal y no verbal

Sección 2

Comunicación asertiva y presión de grupo

Sección 3

Publicidad de alcohol y Campañas preventivas: el que consume alcohol no conduce



Introducción

Esta unidad propone trabajar sobre **Comunicación Asertiva** que es la habilidad para expresar con claridad y de forma adecuada los sentimientos, pensamientos o necesidades personales.

“Asertividad” implica poder expresar sentimientos, deseos, opiniones de forma adecuada teniendo en cuenta la situación y respetando a los demás, pero haciendo saber nuestra posición y corroborando si nos entendieron.

Existen tres estilos básicos de comunicación: pasivo, agresivo y asertivo.

- **El estilo pasivo** es aquel estilo de comunicación en el que se evita mostrar sentimientos o pensamientos por temor a ser rechazados u ofender a otras personas. Se da un valor superior a las opiniones de los demás sin tener en cuenta las propias.

- **El estilo agresivo** se caracteriza por la sobrevaloración de las opiniones y sentimientos personales, obviando las de los demás.

- **El estilo asertivo** es aquel estilo de comunicación abierto a las opiniones ajenas, dándoles la misma importancia que a las propias. Parte del respeto hacia los demás y hacia uno mismo, aceptando que la postura de los demás no tiene por qué coincidir con la propia y evita los conflictos, sin por ello dejar de expresar lo que se quiere de forma directa, abierta y honesta.

Cuando se establece una conversación es importante elegir las palabras correctas, las expresiones, la mirada, la postura del cuerpo, y el tono de voz indicado. A veces, se pueden crear confusiones porque con las palabras decimos una cosa y con nuestro tono de voz, expresiones corporales, etc., decimos otra. Comunicarnos no implica solamente intercambiar palabras ya que nuestro cuerpo también habla.

Desarrollar la asertividad en la comunicación es importante porque permite a las personas expresar abiertamente lo que opinan sin cohibirse y sin buscar el choque o conflicto.

Objetivos:

- Fortalecer la comunicación asertiva.
- Ejercitar la expresión de opiniones de manera adecuada.
- Concientizar sobre los efectos del consumo de alcohol al conducir.

Presentación de las secciones

| SECCIÓN | OBJETIVOS ESPECÍFICOS | ACTIVIDADES |
|-----------|---|---|
| Sección 1 | Componentes de la comunicación asertiva: comunicación verbal y no verbal | <ul style="list-style-type: none"> • Reconocer los componentes verbales y no verbales de la comunicación para fortalecer la comunicación asertiva. <ol style="list-style-type: none"> 1. Dígalo con mímica 2. Contando una historia |
| Sección 2 | Comunicación asertiva y presión de grupo | <ul style="list-style-type: none"> • Ejercitar la expresión de opiniones sin imponerse ni sentirse sometido a la presión de grupo. <ol style="list-style-type: none"> 3. La fiesta 4. Perdidos en la Luna |
| Sección 3 | Publicidad de alcohol y Campañas preventivas: el que consume alcohol no conduce | <ul style="list-style-type: none"> • Reflexionar sobre publicidades de alcohol y campañas preventivas en relación a la seguridad vial. <ol style="list-style-type: none"> 5. El mensaje 6. Cuidándonos 7. La noticia periodística |

Sección 1

Componentes de la comunicación asertiva: comunicación verbal y no verbal

A través de la comunicación los niños y las niñas se relacionan con el medio y con los demás, y pueden así expresar lo que sienten y lo que piensan.

Comunicarse no implica solamente intercambiar palabras, ya que nuestro cuerpo también habla. Tenemos, por un lado, la comunicación verbal que son las frases que utilizamos para hablar o escribir. Y por otro lado, la comunicación no verbal, que hace referencia al lenguaje del cuerpo, los gestos, el tono de voz, el contacto físico, la postura, etc.

A través de la comunicación, tanto verbal como no verbal, podemos mostrar lo que pensamos y sentimos.

Se puede decidir no hablar, o ser incapaz de comunicarse verbalmente, pero se emiten mensajes acerca de sí mismo a través de la cara y el cuerpo.

Para que un mensaje se considere transmitido de forma asertiva, las señales no verbales tienen que coincidir con el contenido verbal. En ocasiones la gente se forma opiniones de los demás a partir de su conducta no verbal, sin saber identificar exactamente qué es lo agradable o molesto de cada persona en cuestión.

Objetivo de la sección:

- Reconocer los componentes verbales y no verbales de la comunicación para fortalecer la comunicación asertiva.



Actividad 1

Sección 1

Componentes de la comunicación asertiva: comunicación verbal y no verbal

Dígalo con mímica

Antes de comenzar la actividad, el docente puede realizar una breve introducción sobre comunicación asertiva, teniendo en cuenta los contenidos antes expuestos. Para corroborar si el concepto fue comprendido por los niños y niñas puede solicitar que le den ejemplos de lo que es una comunicación asertiva y de comunicación verbal y no verbal.

La actividad se realiza en parejas, por lo cual se debe agrupar los estudiantes de a dos de manera aleatoria. Lo recomendable es hacerlo de manera divertida. Por ej. tener preparados papelitos con nombres de animales (repetido dos veces cada animal, teniendo en cuenta la totalidad de los participantes). Cada niño o niña saca de una bolsa un papel con el nombre de un animal. Cuando el docente lo indica, cada uno tendrá que realizar una mímica de ese animal, y recorrer toda el aula; tratará de identificar el otro niño o niña que le tocó el mismo animal, el cual será su pareja. Una vez que todos lograron identificar sus compañeros y compañeras, da comienzo la actividad.

La propuesta consiste en que los estudiantes puedan entender qué es lo que su compañero o compañera le está expresando a través de la comunicación no verbal. Para ello, el docente brinda una consigna clara y simple: puede ser que cada niño elija una escena de su película favorita, o un capítulo de los dibujitos animados que más le gusta, qué hizo ayer, qué es lo que más le agrada de su compañero o compañera, etc. (Se selecciona la consigna teniendo en cuenta la edad de los niños y las niñas y sus intereses). Los dos estudiantes tendrán que estar en el lugar de "Mimos" tratando de expresarse de manera no verbal, y luego tratando de identificar qué es lo que su compañero o compañera le está comunicando.

El docente fija un plazo acorde para que todos puedan realizar la actividad; lo recomendado es que no sea superior a los 15 minutos. Puede poner un plazo de 5 minutos por niño y marcar con un aplauso cuando el tiempo se cumplió.

Algunas reglas a tener en cuenta:

- No se puede hablar ni dar pistas, no tararear música.
- Se puede hacer ruidos con la boca utilizando vocales y consonantes (como gruñidos, risas, gritos, aullidos, tonalidades de voz que puedan expresar enojo, etc.)
- No se pueden hacer preguntas, ni orientar si está cerca de adivinar o no. No importa si adivina o no.

Puesta en común

Una vez que todos pudieron hacer los intercambios propuestos, el docente invita a los estudiantes a que formen un círculo. Según la información obtenida durante este tiempo, cada uno de los participantes le dirá "verbalmente" (utilizando palabras o frases) a su compañero o compañera lo que le transmitió durante la actividad de manera no verbal.

Para el cierre de la actividad el docente pide a cada pareja compartir con el resto del grupo si les ha resultado más difícil expresarse de manera no verbal que verbal y si han podido identificar lo que su compañero o compañera les expresó. Procurará que los niños y niñas puedan identificar qué recursos pusieron en juego para la comunicación no verbal (postura, expresiones, tono de voz, etc.) y si creen que la comunicación no verbal puede afectar el entendimiento de la comunicación verbal y cómo. Los estudiantes, si recuerdan algún ejemplo que les ocurrió lo pueden compartir con el grupo.

Otras sugerencias

Como alternativa a dicha actividad se puede leer el cuento:



Al tigre se le caen las rayas - De Pilar Bellés Pitarch

<http://pilarbelles.blogia.com/2009/010201-al-tigre-se-le-caen-las-rayas.php>

Y pedir a los estudiantes hacer la mímica del cuento al mismo tiempo del relato.

De esta manera se crea un relato del cuento por parte de los mismos niños y niñas en el que el lenguaje es el corporal, y no el verbal. El docente invitará a formar un grupo que quiera representarlo al resto de sus compañeros.

AL TIGRE SE LE CAEN LAS RAYAS

Hacia sol. Tigre se fue a pasear por la selva. Oyó un ruido plaffffff. Miró hacia delante. (los niños gesticulan adelante, atrás...). No había nada. Miró hacia atrás. No había nada. Miró hacia la derecha. Nada. Miró hacia la izquierda. Nada. Miró hacia arriba. Nada. Miró hacia abajo...

- ¿Qué es esto que hay al suelo? - dijo el tigre sorprendido en voz alta. - ¡No puede ser! ¡Es imposible!... Se me ha caído una de las rayas de mi preciosa piel.

Como tenía muchas rayas y le daba un poco de pereza mirarse la espalda, siguió caminando... plaffffff se oyó otra vez. Miró hacia delante.... (se repite la misma retahíla y mímica que antes cada vez que le cae una raya).

- ¡No es posible!

Al poco, plaffffff, otra más.

Cuando ya llevaba veinte comenzó a preocuparse...

- ¿Qué voy a hacer sin mis queridas rayas? ¡Es terrible! ¡Con lo guapo que estaba con mis rayas!

Rompió a llorar desesperadamente. Cada vez lloraba más y más (los niños gesticulan como si lloraran).

- Espera - se dijo el tigre. - He de mirarme al espejo...

Se sacó el espejo de dentro de su bolsa de aseo y se miró...

- Ahhhhhh! - dijo Tigre sorprendido - (los niños hacen el gesto de sorpresa) ¿Cómo es que tengo rayas?

- Mira un poco más arriba, sobre el árbol - le gritó Mono.

Tigre miró entre las ramas del árbol haciéndose sombra con la mano para que no le diese el sol a los ojos (los niños hacen este gesto).

- ¡Noooooooooooo!- gritó Tigre cuando lo vio.

¿Sabéis lo que vió? (los niños intervienen diciendo disparates, gana el más original...). El mono llevaba una bolsa gigante de cotillón que le sobró del Año Nuevo. Le lanzó otra serpentina y gritó:

- ¡FELIZ AÑO NUEVOOOOOOOO! ¡DESPISTADOOOOO!

Miró al suelo detenidamente (los niños hacen el gesto). ¿Adivináis qué había en el suelo? ¿Qué había serpentinas o rayas? Serpentinas, claro. Me temo que nuestro Tigre era un tanto despistado...



Otra alternativa que se plantea para abordar el papel importante de la comunicación no verbal, es a través de la aplicación DUBSMASH. Esta aplicación para telefonía móvil permite crear videos de corta duración, realizando doblajes de los personajes más famosos. De acuerdo a las posibilidades tecnológicas de la clase se puede utilizar dicha aplicación para que los estudiantes adecuen su cuerpo, postura, gestos, mirada etc., conforme al personaje seleccionado en la aplicación. Esta es una manera divertida e interesante, y con elementos tecnológicos atractivos para los niños y niñas, para resaltar cómo se debe corresponder los elementos verbales con los no verbales de la comunicación.

Actividad 1

Sección 1

Componentes de la comunicación asertiva: comunicación verbal y no verbal

Actividad 1

Sección 1

Componentes de la comunicación asertiva: comunicación verbal y no verbal

Notas de apoyo

- La comunicación tiene diversos elementos que facilitan o mejoran el acto mismo de la comunicación: el **emisor** (quien emite un mensaje), el **receptor** (quien recibe el mensaje), el **mensaje** (la información que quiere ser transmitida), el **contexto** (situación en la que se produce la comunicación), el **código** (conjunto de signos que el emisor utiliza para codificar el mensaje) y el **canal** (se denomina canal tanto al medio natural - aire, luz- como al medio técnico empleado -radio, teléfono, televisor-).

Así, un **emisor** envía un **mensaje** al **receptor**, a través de un **canal** y de los signos de un **código**, y de acuerdo al **contexto** en el que se sitúa ese acto de comunicación.

- La comunicación se da cuando dos o más personas interactúan entre sí expresando sentimientos, ideas, preguntas; es decir, entablando un diálogo y para esto utilizan el lenguaje.

- Además del lenguaje verbal existen otros elementos a la hora de comunicarse y éstos son los medios no verbales. La comunicación verbal es el uso de las palabras para la interacción, el lenguaje propiamente dicho, expresado de manera hablada o escrita. La comunicación verbal es oral, es decir, se utiliza el canal auditivo: se capta por medio de la percepción, es espontánea, hay interacción, utiliza soportes verbales y no verbales y es posible escribirla.

- Habitualmente para comunicarnos utilizamos una serie de elementos que apoyan nuestras ideas y le dan significado a lo que expresamos. Estos elementos se enmarcan dentro de lo que no es verbalizado por el lenguaje hablado. La comunicación no verbal es el envío y recepción de mensajes sin palabras.

Este tipo de comunicación se compone de la mirada, la expresión facial, la sonrisa, la postura corporal, los gestos, los movimientos de las piernas-pies, los movimientos de la cabeza, la distancia-proximidad, el contacto físico, la apariencia personal, las características de la voz (tono, timbre, volumen).

- Tanto la comunicación verbal como la no verbal nos dan información sobre lo que nuestro interlocutor nos quiere decir. Para que la comunicación sea **asertiva** deben coincidir los signos verbales y no verbales del mensaje que se intenta transmitir.



Contando una historia

Antes de comenzar la actividad el docente puede realizar una breve introducción de lo que es o implica la comunicación asertiva. Luego, divide el pizarrón en dos: de un lado de la pizarra escribe “comunicación verbal”, del otro lado “comunicación no verbal”.



Sección 1

Componentes de la comunicación asertiva: comunicación verbal y no verbal

Los niños y niñas tratarán de identificar y reconocer cuáles son los componentes necesarios para que estas dos formas de comunicación se puedan realizar. El docente escribe en la pizarra sus aportes.

Posteriormente, divide a los estudiantes en dos grandes grupos. Para esto se les puede solicitar que vayan diciendo: perro o gato de manera alternada y luego reunir todos los “perros” de un lado, y los “gatos” de otro.

Uno de los grupos tendrá como consigna contar una historia que deberá ser representada posteriormente a través del “lenguaje no verbal” (gestos, tono de voz, miradas, etc.)

El otro grupo contará también una historia pero la representará utilizando el lenguaje tanto verbal como no verbal.

La historia es de creación de los estudiantes.

El docente puede sugerir un tema específico o no.

Puesta en común

Una vez que cada grupo ha terminado de crear su historia, el docente les indica representar la misma para el resto de sus compañeros y compañeras. Los “espectadores” tendrán que contar de qué se trató la historia. Luego los “actores” explicarán de qué se trató la historia y aclararán si sus compañeros pudieron interpretar acertadamente la historia.

Algunas preguntas que pueden guiar la puesta en común son:

- ¿Cuáles fueron los componentes predominantes en la comunicación verbal y en la no verbal?
- ¿Qué historia fue más fácil interpretar?, ¿por qué?
- ¿Qué obstáculos tuvieron tanto en la actuación como en la interpretación de lo representado?

Actividad 2

Sección 1

Componentes de la comunicación asertiva: comunicación verbal y no verbal

Por último el docente invitará a las niñas y niños a comentar su experiencia en cuanto a la representación y a lo que sintieron al ver cada una de las representaciones.

Se puede conducir la puesta en común teniendo en cuenta los comentarios y notas de apoyo de este apartado, haciendo hincapié en la importancia de los componentes tanto verbales como no verbales en una comunicación asertiva.

Otras sugerencias

El docente puede crear una historia y pedir a los estudiantes que se dividan en dos grupos y que cada uno represente la misma historia. Un grupo utilizando mímicas, lenguaje no verbal, y el otro grupo usando ambos lenguajes: verbal y no verbal. De esta manera se podrá observar en la puesta en común las diferentes formas de expresión no verbal y verbal ante una misma historia.

Otra alternativa es buscar en el sitio YouTube el corto de Chaplin:



“Charlie Chaplin - The Lion's Cage”.



O "Ratón en venta" - Cortometraje animado

(en los cuales se visualiza la transmisión de un mensaje a través de la comunicación no verbal).

Y compararlo con:



El Rey que no quería bañarse de Ema Wolf en Canal Pakapaka,
<https://www.youtube.com/watch?v=-sIMgKFLgRYm>

(video que relata un cuento tanto por medio de la comunicación verbal como no verbal).

Notas de apoyo

- El lenguaje no verbal son aquellas manifestaciones gestuales y corporales que suelen acompañar a los mensajes y que nos aportan información sobre los sentimientos y el estado emocional de quienes participan en la comunicación.

- La comunicación es esencial para el desarrollo social, emocional y personal de los niños y niñas.

- La capacidad de escuchar, hacer preguntas, expresar conceptos e ideas de forma asertiva, son habilidades que forman parte de una buena comunicación.

- En múltiples ocasiones el sentido del mensaje viene definido por las manifestaciones del lenguaje no verbal, siendo esta información tan importante y significativa como la que nos transmiten las palabras.

- Comunicarnos asertivamente supone varios elementos, como ser capaces de decir lo que queremos decir (*y no otra cosa*), ser coherentes en lo que decimos y en cómo lo decimos (*ajuste entre comunicación verbal y no verbal*) y asegurarnos de que quien escucha comprenda y acepte el mensaje.

Sección 2

Comunicación asertiva
y presión de grupo

Los amigos y amigas son muy importantes para las niñas, niños y adolescentes, y pertenecer a un grupo los hace sentir bien. Les gusta mucho estar con ellos, hacer lo que el grupo hace y casi siempre toman en cuenta sus opiniones y comentarios, especialmente cuando se refieren a ellos mismos.

A veces las niñas y niños pueden pensar que tener un grupo de amigos es hacer y pensar lo mismo que el resto. Se dejan llevar por lo que el grupo dice o hace, sin considerar lo que ellos mismos quieren hacer. Muchas veces tomar sus propias decisiones resulta difícil, sobre todo si otros intentan de influenciarlos.

El concepto de **presión de grupo** hace referencia a la fuerza, negativa o positiva, que ejerce un determinado grupo hacia una persona. En varias ocasiones, esta presión o influencia puede producir que el niño o niña adopte o lleve a cabo conductas con las que no siempre estará completamente de acuerdo.

Algunas veces, se puede ceder ante la presión de grupo a pesar de no estar de acuerdo con lo propuesto, y esto puede deberse a varias razones como por ejemplo: caer bien, ser aceptado o evitar las burlas.

Los compañeros y compañeras, familia, amigos y amigas influyen en la vida de los niños y niñas, simplemente al compartir tiempo, actividades y vivencias. Es normal escuchar y aprender de otras personas, sobretodo de las que tienen su misma edad.

La presión de grupo no siempre es algo negativo. Muchas veces lo que otros hacen puede impulsar a hacer algo positivo para ellos mismos. Como influencias positivas se podrían enumerar muchas: que un compañero los anime y ayude a estudiar matemáticas, que una compañera invite a practicar un deporte, que todos juntos organicen un picnic en la plaza, que se escuchen y apoyen cuando uno tiene un problema.

Sin embargo, también puede ser negativa la presión de grupo y puede llevar a tomar decisiones o realizar conductas inadecuadas con las cuales no se está de acuerdo. Como por ejemplo: hacerse la chupina, hacer una travesura a la docente, burlarse de un compañero o compañera, etc.

Objetivo de la sección:

- Ejercitar la expresión de opiniones sin imponerse ni sentirse sometido a la presión de grupo.

Actividad 3

Sección 2

Comunicación asertiva
y presión de grupo

La fiesta

Antes de comenzar la actividad, se propone a los estudiantes realizar una lluvia de ideas; el docente escribe en la pizarra “presión de grupo” y les invita a expresar libremente lo que eso significa para ellos.

Luego, solicita a los niños y niñas que se organicen en grupos de 5 o 6 integrantes, y propone que organicen una fiesta escolar, en clase. Todos los integrantes del grupo deberán participar, aportando ideas y expresando su postura para la organización del evento.

Para la realización del evento se podrá tener en cuenta una serie de ítems como:

Nombre de la fiesta _____

Temática del evento (fiesta de disfraces, festejo de cumpleaños, celebración de una fecha patria, día del amigo, del estudiante, del maestro, etc.)

Decoración del aula _____

Confección de las Invitaciones e invitados _____

Cuál va a ser la comida y la bebida y como la van a obtener _____

Música que se pondrá _____

Horario _____

Puesta en común

Para la puesta en común cada grupo hace un resumen del “El Día de Fiesta” entre todos los integrantes.

El docente facilita la puesta en común de la experiencia a través de los siguientes interrogantes:

- ¿Todos participaron?
- ¿Hubo una propuesta que fue impuesta? o ¿fue construida entre todos?
- ¿Cómo llegaron al acuerdo? ¿hubo diferencias? ¿cómo las superaron?
- ¿Cómo fue la comunicación entre los integrantes del grupo? ¿se pudieron escuchar?
- ¿Cuáles fueron las experiencias negativas y cuáles las positivas del trabajo en grupo?
- Si creen que hubo presión de grupo ¿cómo fue esta? ¿resultó positiva o negativa?

Actividad 3

Sección 2

Comunicación asertiva y presión de grupo

El objetivo de poner en común es poder identificar y clarificar la presión de grupo.

Para cerrar la actividad, el docente invita a los niños y niñas a expresar cómo se han sentido y pregunta si han podido reconocer la importancia de poder expresar libremente sus opiniones frente al grupo y tomar en cuenta la opinión de sus compañeros y compañeras. Luego, retoma la lluvia de ideas de la apertura y entre todos reconstruirán una conceptualización sobre “Presión de grupo”.

Otras sugerencias

Para visualizar más claramente la presión de grupo, el docente puede optar por seleccionar algunos estudiantes de la clase, y darles como consigna que traten de imponer sus ideas al resto de sus compañeros y compañeras de grupo. Indica que ejerzan presión para que se haga lo que ellos dicen. Es recomendable seleccionar a los estudiantes y darles las indicaciones antes de la clase, y distribuirlos uno en cada grupo cuando el grado se organice para la actividad grupal.



Notas de apoyo

• A veces es difícil poder identificar cuándo el grupo está influyendo sobre nuestras elecciones; para poder reconocerlo tenemos que visualizar cuáles son nuestros sentimientos, pensamientos, valores, etc. respecto al tema.

• La presión de grupo hace referencia a la fuerza negativa o positiva que ejerce un determinado grupo hacia una persona.

• Cuando la presión de grupo nos conduce a resultados positivos para nosotros, es recomendable poder sumarnos a lo que el grupo propone.
Ej.: estudiar todos juntos para una evaluación, hacer deportes, ayudar a un compañero o compañera que tenga un problema, etc.

• Cuando la presión de grupo nos conduce a resultados que nos hacen sentir mal (tristeza, vergüenza, bronca), lo mejor es detenernos a pensar qué está pasando, y corroborar si estamos de acuerdo con lo que el grupo propone.

• Muchas veces hacemos lo que el grupo propone porque creemos que nos van a dejar de lado o se van a burlar de nosotros, pero no siempre es así. Expresar nuestra postura puede enriquecer al grupo e influir positivamente.

Actividad 4

Sección 2

Comunicación asertiva
y presión de grupo

Perdidos en la Luna

Antes de comenzar la actividad, el docente realiza una breve introducción de lo que es presión de grupo; para ello tiene en cuenta la introducción a esta sección. Luego, invita a los niños y niñas a que enuncien una palabra que consideren vinculada a la presión de grupo (puede ser un concepto, un sentimiento, algo relacionado a una experiencia, etc.) y escribe en la pizarra lo que los estudiantes expresen.

El docente aclara que la primera parte de la actividad se realizará individualmente e indica la consigna:

“Imaginen que están perdidos en la luna y deben sobrevivir hasta poder ser rescatados. Para ello deben elegir 4 de los materiales de una lista que piensen son más imprescindibles para la supervivencia en la luna”.

Luego entrega la FICHA 1.

FICHA 1

PERDIDOS EN LA LUNA

Imaginen que están perdidos en la luna y deben sobrevivir hasta poder ser rescatados. Para ello deben elegir 4 de los materiales de una lista que piensen son más imprescindibles para la supervivencia en la luna.

LISTA DE MATERIALES

Un mapa _____

Una radio _____

Una nave espacial rota _____

Combustible _____

Dos botellas de agua _____

Comida _____

Una linterna _____

Un celular _____



Actividad 4

Sección 2

Comunicación asertiva
y presión de grupo

Una vez que cada estudiante haya elegido individualmente 4 materiales, el docente pide a los niños y niñas que se reúnan en grupos de aproximadamente 5 integrantes, en donde pondrán en común lo que cada uno eligió para sobrevivir en la luna, explicando los motivos de su selección. Por último, el docente solicitará a los integrantes del grupo consensuar en una nueva lista los 4 materiales imprescindibles.

Puesta en común

Cuando todos los grupos hayan decidido sus 4 materiales, cada grupo comentará al resto lo que han elegido explicando los motivos de dicha elección y comentando la forma en la que llegaron a este acuerdo grupal.

El docente guía la puesta en común teniendo en cuenta las diferentes formas de comunicación que se dieron en esta unidad, y cómo cada uno emite sus opiniones dentro del grupo.

Para cerrar, retoma las palabras de la apertura escritas en la pizarra, y se rectifica o reformula la palabra o concepto de acuerdo a la experiencia vivida durante el transcurso de esta actividad.

Otras sugerencias

Esta dinámica puede modificarse con otras historias y elementos.

Para visualizar más claramente la presión de grupo el docente puede optar por seleccionar un integrante de cada grupo y dar como consigna a estos estudiantes que impongan sus ideas al resto de sus compañeros y compañeras de grupo, como se sugiere en la Actividad 3 de esta unidad.

Notas de apoyo

• Para pertenecer a un grupo no es necesario dejar de lado los propios deseos, creencias, valores y preferencias; es importante reconocer cuando el grupo o alguno de sus integrantes ejerce influencia sobre nosotros. Las motivaciones o deseos del grupo no siempre priman sobre las propias.

• La presión de grupo es de importancia en las niñas, niños y adolescentes ya que influencia sus conductas y decisiones, sobre todo al estar en una etapa en la que la identificación con su grupo es un factor que puede determinar su propio desarrollo. Estas influencias pueden ser tanto positivas como negativas

• Muchas veces estando en un grupo uno hace cosas que solo no haría y esto puede deberse a varios motivos: lograr pertenecer al grupo, evitar la burla de los compañeros, temor a la descalificación o a no ser valorado, etc.





Sección 3

Publicidad de alcohol y Campañas preventivas: el que consume alcohol no conduce

Los sentidos nos sirven para conocer y relacionarnos con nuestro entorno. Captan información, la que es transmitida hacia nuestro sistema nervioso. El alcohol y las drogas afectan principalmente la comunicación en el sistema nervioso central, es decir, las conexiones entre las neuronas.

Al conducir, nuestro cerebro procesa muchísima información sensorial que se debe transformar en una respuesta motora coordinada. El 90% de la información que recibimos al conducir un vehículo nos llega a través de la vista.

El alcohol es una sustancia depresora del Sistema Nervioso Central, afecta principalmente la comunicación entre neuronas. Para comprender el efecto del alcohol en la conducción, es necesario revisar tres aspectos importantes: la **Percepción**, la **Atención** y la **Función Psicomotora**.

Los conductores afectados por el alcohol cuentan con menos fuentes de información y se altera su organización perceptual; presentan dificultad para seleccionar estímulos importantes y dificultad para mantener un recorrido recto.

La conducción de un vehículo puede realizarse de una forma bastante automática. Sin embargo, el manejo de un auto, de una moto o cualquier medio de transporte, implica un esfuerzo de coordinación muy importante, especialmente cuando se presentan situaciones imprevistas.

El alcohol altera la capacidad de conducir vehículos, ya que repercute en la percepción visual, en el tiempo de reacción y en la coordinación motriz. Así, altera la capacidad para juzgar la velocidad, la distancia y la situación relativa del vehículo. Estas consecuencias aparecen incluso antes de que el conductor o la conductora tengan la sensación de encontrarse bajos sus efectos. Esto, junto a la falsa sensación de control que puede provocar el alcohol, contribuye a hacer que la persona se exponga -y a menudo exponga a otros-, a situaciones altamente peligrosas.

Por otra parte, y aunque no se conduzca, un consumo elevado de alcohol, en la medida en que distorsiona la percepción de la realidad, puede provocar que una persona:

- _ no intente evitar que un amigo o una amiga conduzcan después de haber bebido,*
- _se suba a un auto conducido por una persona intoxicada.*

A medida que aumenta la tasa de alcoholemia el riesgo de accidente se multiplica. La alcoholemia es la presencia de alcohol en sangre debido a un consumo de alcohol.

La prueba de alcoholemia es frecuente para medir la cantidad de alcohol en el organismo y saber si una persona está en estado de embriaguez o no especialmente al momento de conducir. El índice de alcoholemia es variable según la cantidad ingerida, el peso del individuo, el grado alcohólico de la bebida, el momento de la ingestión, el sexo.

Manifestaciones físicas de alcoholemia:

- Entre 0,5 y 1,5g por litro: embriaguez, enrojecimiento de la cara, euforia.
- Entre 1,5 y 3g por litro: náuseas, vértigos, vómitos, problemas de equilibrio, problemas visuales, dificultades al hablar.
- Entre 3 y 5g por litro: coma alcohólico.

Objetivo de la sección:

- Reflexionar sobre publicidades de alcohol y campañas preventivas en relación a la seguridad vial.

Actividad 5

Sección 3

Publicidad de alcohol y
Campañas preventivas:
el que consume alcohol
no conduce

El mensaje

Para realizar esta actividad, es necesario que el docente solicite anteriormente a las niñas y niños que traigan de sus casas información sobre “Medidas de prevención para la seguridad vial” o información sobre qué medidas de seguridad debe tener en cuenta un “conductor responsable”. Puede solicitar que la tarea la realicen acompañados de sus padres.

Para dar comienzo a la actividad, el docente introduce brevemente el tema que se va a trabajar e invita a los estudiantes a comentar sobre lo que conocen del alcohol y cómo creen que afecta a las personas que lo consumen (según lo que conocen o lo que alguna vez vieron). Escribe en la pizarra sus comentarios para retomar estos en la puesta en común.

Luego, solicita a los estudiantes que se reúnan en pequeños grupos de aproximadamente 5 integrantes con la siguiente consigna: teniendo en cuenta la información que cada uno trajo como tarea, elaborar un mensaje dirigido a los padres y madres en el que esté reflejado cuáles son los cuidados que estos deben tener al momento de conducir. Sobre todo teniendo en cuenta lo referido al consumo de alcohol y la conducción.

Una vez que cada grupo elaboró su mensaje, el docente solicita a los niños y niñas que confeccionen un afiche en base a él, a manera de cartel vial o como mensaje publicitario.

Puesta en común

Cuando todos los grupos hayan elaborado su mensaje, se invita a cada grupo a comentar el mensaje que han trabajado. El docente guiará la puesta en común para visualizar los cuidados que deberían tener los adultos respecto al consumo de alcohol al conducir.

Teniendo en cuenta lo expuesto por las niñas y niños en la apertura de la actividad, el docente acordará cuáles pueden ser los efectos del alcohol en la conducción (recurrir a lo expuesto en la introducción a este apartado), y entre todos, construirán algún mensaje para los adultos que consumen alcohol y están por conducir; y encontrarán la manera de expresar el derecho que tienen los niños y niñas a ser cuidados por los adultos responsables.

A modo de cierre se invitará a los estudiantes a expresar cómo se sintieron realizando esa actividad o abordando este tema, y si tienen o quieren aportar algo más.

A tener en cuenta:

Es necesario ser cuidadosos con los comentarios que realizan los niños y niñas frente a sus compañeros. Si por alguna razón un estudiante refiere cuestiones relacionadas a su vida personal que puedan afectar su intimidad, no motivar su exposición ante el resto del grupo; decirle que van a seguir hablando de este tema más tarde, en el recreo. Retomar la conversación en un ambiente de intimidad y en caso de ser necesario recurrir a los Directivos y otros docentes para acompañar al niño o niña en lo que requiera.

Otras sugerencias

Una opción para cerrar la actividad es proyectar a través de un Power Point mensajes publicitarios de prevención sobre conducción y consumo de alcohol. Es importante ser cuidadoso con los mensajes que se proyectan; no se recomiendan mensajes fuertes que causen horror y temor en los niños y niñas. Esto puede producir otros efectos indeseados en ellos.

Notas de apoyo

- Todos podemos hacer prevención en nuestra vida cotidiana, pero a veces necesitamos conocer cuál es la mejor forma de expresar lo que pensamos y sentimos ante una determinada situación.

- Para prevenir posibles accidentes y otras situaciones de riesgo es necesario que podamos expresar y hacer valer nuestros derechos.

- Es necesario ejercitar la comunicación asertiva sobre todo en situaciones en que estamos en riesgo. A veces necesitamos ensayar diferentes formas hasta que el mensaje es comprendido por nuestro interlocutor. Lo fundamental en estos casos es no darse por vencido.

Actividad 5

Sección 3

Publicidad de alcohol y Campañas preventivas: el que consume alcohol no conduce



Actividad 6

Sección 3

Publicidad de alcohol y Campañas preventivas: el que consume alcohol no conduce

Cuidándonos

Antes de iniciar la actividad, el docente puede realizar una breve presentación del tema que se va a trabajar teniendo en cuenta lo desarrollado en la introducción de esta sección.

Luego, proyecta una de estas publicidades o ambas publicidades, que se pueden encontrar en el sitio YouTube:



Consumo Cuidado Chicas en moto



Ases al Volante Cero Alcohol al conducir

Posteriormente, divide a las niñas y niños en grupos de 4 o 5 integrantes para que reflexionen y respondan los siguientes puntos:

- ¿Qué sucede en la publicidad? ¿de qué tema se habla?
- ¿Cuál es el mensaje que transmite?
- Grupalmente crear un mensaje que tenga relación con la publicidad proyectada.

Puesta en común

Para la puesta en común el docente invita a que grupalmente compartan con el resto de los compañeros y compañeras sus reflexiones acerca de las publicidades, y comenten el mensaje que han podido elaborar en referencia al tema trabajado.

A modo de cierre cada niño y niña puede comentar qué aprendió de la actividad y cómo se ha sentido trabajando este tema.

Se puede sugerir que es importante hablar con los padres sobre este tema y que le cuenten lo que aprendieron hoy en clase.

Otras sugerencias

Se pueden presentar los mensajes elaborados grupalmente en forma de afiche y pegarlos en el aula.

En el caso de no contar con una computadora o algún medio para proyectar los videos, trabajar en formatos gráficos algunas otras publicidades.

Sección 3

Publicidad de alcohol y Campañas preventivas: el que consume alcohol no conduce

La noticia periodística

Para comenzar la actividad se recomienda introducir el tema del “consumo de alcohol y la conducción de medios de transporte” a través de una lluvia de ideas. En este caso, el docente toma nota en la pizarra de palabras claves o ideas que surjan de los estudiantes en referencia al tema planteado.

Para iniciar la actividad, el docente solicita a las niñas y niños que se dividan en dos grupos. A cada uno de estos entrega un recorte de noticias periodísticas; una de ellas relacionada con la ley sobre “alcoholemia cero” y la otra sobre “el conductor designado”. Se le entregará una noticia a cada grupo. La consigna para cada grupo es leer el artículo y debatir sobre la temática del mismo. Luego, armar una presentación del artículo periodístico para el resto de los compañeros y compañeras que no forman parte del grupo.

Artículos periodísticos:



Córdoba: desde hoy sancionan en rutas a los que tomen alcohol - Clarín

▶ http://www.clarin.com/sociedad/Cordoba-sancionan-rutas-tomen-alcohol_0_1154284606.html (Noticia sobre Alcohol Cero- Diario Clarín-)



El 95% de los cordobeses se sentiría más seguro con un Conductor Designado - La Voz del Interior

▶ <http://www.lavoz.com.ar/ciudadanos/el-95-de-los-cordobeses-se-sentiria-mas-seguro-con-un-conductor-designado>

Puesta en común

El docente invita a cada uno de los grupos a comentar lo que han trabajado. Es importante que las niñas y niños puedan expresar las diferentes opiniones que se debatieron dentro del grupo.

Como cada grupo trabajó una temática diferente, el docente estimulará a todos los estudiantes a emitir opiniones en torno a ambas noticias y comentar qué les pareció lo trabajado.

Otras sugerencias

Se pueden utilizar otras noticias periodísticas para trabajar el tema. Es importante tener cuidado al realizar la selección de las mismas ya que se trabaja con niños y esto puede causar otros efectos en ellos que no son los deseados para tratar la temática.

También el docente puede optar por seleccionar publicidades televisivas que hagan alusión a las mismas temáticas propuestas en la actividad, y proyectarlas para luego realizar el trabajo grupal de análisis y debate.

Notas de apoyo

- El alcohol, como toda sustancia psicoactiva, tiene la propiedad de modificar la conciencia, el ánimo y la voluntad de quien consume.

- Por ser una droga depresora del sistema nervioso central, lentifica la actividad cerebral, alterando el estado de alerta, la coordinación física y el tiempo de reacción.

- Aunque se trata de la sustancia que genera problemas sociales y de salud en nuestra sociedad, es objeto de una gran tolerancia social. Impulsar la prevención desde edades tempranas y reducir la tolerancia hacia su uso deben ser tareas muy importantes para la familia, la escuela y el conjunto de la sociedad.

- La euforia que produce el alcohol no permite apreciar muchos de sus efectos negativos, por eso no se tiene conciencia del peligro que se corre y que se hace correr a los demás cuando se conduce después de haber bebido.

- El alcohol, como droga que afecta el funcionamiento del organismo, incide negativamente en el desempeño de la atención, percepción y función psicomotora. Al consumir alcohol, sin importar la cantidad, siempre disminuirá la capacidad de conducción.





UNIDAD 4

Relaciones Interpersonales

Compartir y comunicarse

Sección 1

Relaciones interpersonales:
familia y amigos

Sección 2

Valores - Valores Cooperativos



Sección 3

Conductas de autocuidado y
nuevas tecnologías



Introducción

A lo largo de la vida las personas establecen numerosas relaciones a través de las cuales se intercambian formas de sentir, ver la vida, intereses, afectos, modos de compartir, etc. A estas relaciones se las conoce como **relaciones interpersonales**, es decir aquellas interacciones recíprocas entre dos o más personas, a partir de las cuales se establecen vínculos que pueden generar bienestar personal o sentimientos de disgusto y malestar.

En este sentido, la familia es el primer grupo al cual uno pertenece, el primer escenario donde uno aprende a expresar y desarrollar la capacidad para comunicarse y relacionarse, que servirá también para que más tarde cada uno pueda vincularse con otros adultos y grupo de pares: escuela, barrio y en todos los espacios donde se realice alguna actividad. Donde se intercambiarán también formas de sentir, comportamientos, necesidades, intereses y afectos.

De esto se desprende la necesidad de propiciar y fortalecer aquellos espacios que permitan a los niños y niñas el desarrollo de vínculos con otros y favorezcan la expresión de lo que cada uno es y piensa en un ambiente de aceptación y respeto. Así, la comunicación juega un papel muy importante en las relaciones, por ello hay que tener en cuenta la forma de hablar, que sea clara y sencilla, teniendo en cuenta no sólo lo que expresamos con las palabras sino también con el cuerpo.

Objetivos:

- Reconocer la importancia de las relaciones interpersonales.
- Conocer y reconocer la forma de relacionarnos con los demás.
- Identificar los valores presentes en la vida cotidiana.
- Reflexionar sobre las nuevas tecnologías y su influencia en el establecimiento de nuevos vínculos.

Presentación de las secciones

| SECCIÓN | OBJETIVOS ESPECÍFICOS | ACTIVIDADES | |
|-----------|---|--|--|
| Sección 1 | Relaciones interpersonales: familia y amigos, Comunicación asertiva, Prosocialidad | <ul style="list-style-type: none"> • Reconocer la manera de relacionarse con los demás. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Tomando la iniciativa 2. Buen Trato |
| Sección 2 | Valores - Valores Cooperativos | <ul style="list-style-type: none"> • Promover el reconocimiento de los valores que están presentes en la vida cotidiana. • Identificar los valores principales y cooperativos en las relaciones familiares y en la vida cotidiana. | <ol style="list-style-type: none"> 3. Tu zapato, Mi zapato 4. Laura cambia de ciudad |
| Sección 3 | Amigos virtuales, Situaciones de acoso, Conductas de autocuidado y nuevas tecnologías | <ul style="list-style-type: none"> • Reflexionar sobre el mundo virtual, el uso de Internet, las redes sociales y el intercambio de datos e información mediante el teléfono celular. • Reflexionar sobre el modo en que las TIC forman parte de las relaciones interpersonales, ventajas y desventajas. • Desarrollar conductas de autocuidado respecto al uso de las TIC. | <ol style="list-style-type: none"> 5. Convivencia virtual 6. Netiquetas |

Sección 1

Relaciones interpersonales: familia y amigos Comunicación asertiva Prosocialidad

El primer ámbito donde se relacionan los niños y niñas es la familia o grupo de convivencia. En ella establecerán sus primeros vínculos que le permitirán ir adquiriendo seguridad para crecer y desarrollarse con otras personas. Estos primeros vínculos funcionan como cimientos y resultarán significativos para el establecimiento de futuras relaciones; ya que, a lo largo del tiempo irán integrándose a distintos grupos: en el barrio, la escuela, el club, que le irán otorgando un sentido de pertenencia e identidad social.

Para una convivencia saludable en los distintos ámbitos o espacios que se ocupen a diario, es recomendable construir relaciones armónicas así como también propiciar comportamientos **pro sociales**, haciendo referencia a aquellas conductas que benefician y favorecen a otros sin esperar retribución. Los niños y niñas aprenden de su familia y de su entorno a respetar las normas y valores, a razonar ante una situación social buscando procurar el bien ajeno sin esperar nada a cambio.

En las relaciones interpersonales la comunicación cumple un papel fundamental, procurando ser asertivos, es decir teniendo una expresión clara, directa y equilibrada, sin agredir a la otra persona.

Objetivo de la sección:

- Reconocer la manera de relacionarse con los demás.

Actividad 1

Sección 1

Relaciones interpersonales: familia y amigos
Comunicación asertiva
Prosocialidad

Tomando la iniciativa

Antes de comenzar la actividad el docente propone a los niños y niñas una lluvia de ideas sobre lo que ellos consideran que son las relaciones interpersonales.

Luego se divide a los estudiantes en dos grupos, un grupo se sentará en el suelo y el otro estará de pie. Aquellos que estén de pie deberán tomar la iniciativa y acercarse a algún compañero y preguntarle: ¿Querés bailar conmigo? El elegido podrá responder por sí o por no. Cuando todos tengan su compañero, caminarán o bailarán por la sala y después se invertirán los papeles.

En un segundo momento el docente solicita a los niños y niñas que piensen en la manera en cómo se acercaron a su compañero o compañera: el tono de voz utilizado, si pidieron por favor, si dieron las gracias, si hicieron algún gesto con el cuerpo, etc.

Puesta en común

El docente invita a los estudiantes a comentar si han tenido algún inconveniente para realizar la actividad, si sabían a quién elegir, si fueron amables, respetuosos, etc.

Otras sugerencias

Se puede también invitar a los niños y niñas a dramatizar o dibujar situaciones en donde los personajes se hacen amigos. Se les solicita identificar en la situación pensada, en dónde transcurre el encuentro, la manera de acercarse a la otra persona, la forma de comunicarse y si pueden identificar los valores que entran en juego.

Notas de apoyo

• Las relaciones interpersonales son las diversas relaciones que se establecen entre las personas a lo largo de la vida, permitiendo su desarrollo personal y social.

• En necesario trabajar con los niños y niñas la importancia de los valores a la hora de relacionarnos con otros, primando siempre el respeto y el buen trato con los demás.



Sección 1

Relaciones interpersonales: familia y amigos
Comunicación asertiva
Prosocialidad

Buen trato

Antes de comenzar la actividad el docente invita a los niños y niñas a reflexionar sobre la importancia de la comunicación en las relaciones interpersonales.

El docente da inicio a la actividad reproduciendo uno de los siguientes videos, que se pueden hallar en el sitio web YouTube:



Estas tocandome!!! Lilo y Stich



lilo & stich español SI PATO KOME PEZ... SERIA UNA ABOMINACI

Una vez proyectado el video, el docente propone que entre todos identifiquen y analicen los modos de comunicación entre los personajes.

Para ello puede orientar el análisis a partir de las siguientes preguntas:

- *¿Cuáles son los personajes que aparecen en el vídeo?*
- *¿Cuál es la situación planteada?*
- *¿Cómo piensan que se comunica cada personaje?*
- *¿Coincide lo que hablan los personajes con sus gestos?*



Puesta en común

Para esta instancia el docente propone a los niños y niñas dramatizar la misma situación que presenta el video pero utilizando otros modos de comunicarse.

Otras sugerencias

En caso de no contar con los recursos tecnológicos para la proyección del video se puede crear un cuento donde se relate la misma historia o una similar.

Notas de apoyo

• En las relaciones interpersonales es importante ejercitar la capacidad de comunicarse de manera asertiva, de forma clara y respetando al otro.

• Es importante que los niños y niñas puedan identificar los modos propios de relacionarse con los otros: familia, amigos, maestros, entre otros.



Sección 2

Valores - Valores Cooperativos

Los **valores** son principios que permiten orientar el comportamiento. Los mismos se traducen en pensamientos, conceptos e ideas; reflejan los intereses, sentimientos y convicciones de cada persona.

En cuanto a los **valores cooperativos** hacen referencia a aquellos valores que se desarrollan en comunidad y se construyen con el otro, tales como la ayuda mutua, la igualdad, la equidad, la solidaridad, la honestidad y transparencia, el esfuerzo propio y el buen trato, por lo que se considera fundamental ayudar a los niños y niñas en el reconocimiento y fortalecimiento de estos valores.

A continuación se definen los **valores cooperativos** que se trabajarán en esta sección:

Ayuda mutua: refiere a la cooperación y al trabajo en equipo, implicando un beneficio mutuo para los individuos. En la ayuda mutua, se produce una interacción entre quien recibe la ayuda y quien la brinda, intercambiándose continuamente los roles.

Igualdad: es el trato idéntico, sin que medie algún tipo de diferencia por raza, sexo, condición social o económica, condición física, mental, intelectual y/o sensorial o de cualquier naturaleza. Así, niños y niñas tienen los mismos derechos y las mismas oportunidades. El trato igualitario, permite que puedan desarrollarse y dar lo mejor de sí.

Equidad: consiste en dar a cada persona lo que se merece en función de sus méritos o condiciones. El adulto deberá propiciar que no exista diferencia en el trato de un niño perjudicando a otro. Es decir, usará la imparcialidad para reconocer el derecho de cada uno, utilizando la equivalencia para ser iguales.

Solidaridad: refiere al sentimiento de unidad basado en metas o intereses comunes. Es un término que refiere a la aplicación de lo que se considera bueno para los demás, partiendo de la idea de compartir con los otros.

Honestidad y transparencia: existe un principio básico de sinceridad con uno mismo y con los demás, que es un valor fundamental en los seres humanos. La honestidad refleja la actitud de una persona que es fiel a sí misma y se muestra tal y como es, en cualquier contexto. La transparencia es utilizada para caracterizar una práctica social guiada por la sinceridad, la preocupación por explicar, por hacer comprender, por reconocer errores y en base a esto establecer una relación de confianza entre quien pide o exige la transparencia y quien la da.

Esfuerzo propio: se basa en la motivación personal, es la fuerza de voluntad de las personas con el fin de alcanzar metas propias o ayudar a los demás a lograr sus objetivos. A menudo puede que el esfuerzo propio no logre el resultado esperado o inmediato, pero la perseverancia en el esfuerzo es un valor en sí, que a su vez genera una apreciación mayor a lo logrado.

Buen trato: consiste en las diferentes manifestaciones de afecto, cuidado, crianza, apoyo y socialización que reciben niños y niñas por parte de la familia o grupo de convivencia, grupo de pares y demás círculos en los que se desenvuelvan. El buen trato puede garantizar las condiciones necesarias para un adecuado desarrollo integral: afectivo, psicológico, físico, sexual, intelectual y social de los mismos.

Objetivos de la sección:

- Promover el reconocimiento de los valores que están presentes en la vida cotidiana.
- Identificar los valores principales y cooperativos en las relaciones familiares y en la vida cotidiana.

Actividad 3

Sección 2

Valores - Valores Cooperativos

Tu zapato, Mi zapato

Para introducir la temática a trabajar, antes de iniciar la actividad el docente propone realizar una lluvia de ideas a partir de la palabra “valores” e irá escribiendo en la pizarra aquello que vaya surgiendo de los estudiantes.

En un segundo momento, el docente solicita se dividan en parejas. Cada niño atará su zapato con el de su compañero y se quitará el que no esté atado. El docente colocará los zapatos a pocos metros de distancia de los participantes, procurando mezclar todos los pares. Luego, el docente dará una señal para iniciar el juego de la búsqueda del par faltante del dúo. La última pareja en llegar a la meta deberá cumplir una prenda que el grupo decida.

Puesta en común

El docente propone una reflexión sobre cómo se sintieron realizando el juego y qué valores cooperativos pudieron identificar en el mismo.

Otras sugerencias

Esta actividad también se puede realizar utilizando otros objetos para la búsqueda.

Notas de apoyo

• Los valores son principios que permiten orientar el comportamiento de las personas.

• Es importante que padres, madres y/o adultos referentes ayuden a los niños y niñas en el reconocimiento y fortalecimiento de los valores.

• Los valores cooperativos refieren a aquellos valores que se desarrollan en comunidad y se construyen con el otro.



Sección 2

Valores - Valores Cooperativos

Laura cambia de ciudad

Antes de comenzar la actividad, el docente puede realizar una breve introducción sobre la temática "valores" y proponer a los estudiantes que nombren aquellos que conocen. Puede hacer carteles de cartulina en donde nombre cada uno de los valores cooperativos, y que grupalmente construyan una definición.

Posteriormente relatará el cuento: "Laura cambia de ciudad" de la autora Antoñita Valle Rodríguez.

Después, el docente solicitará a los niños y niñas que se dividan en grupos de 5 participantes e identifiquen los valores presentes en el cuento. Cada grupo deberá enumerarlos en una lista para poder compartirlo luego con el resto de los grupos.



LAURA CAMBIA DE CIUDAD

Las vacaciones se terminaron y Laura estaba triste. De nuevo tenía que ir al colegio y no estaba entusiasmada con la idea. Y es que a su padre lo habían ascendido a director de una sucursal bancaria y por ello tuvieron que mudarse de ciudad. Ella quería volver al colegio de siempre donde tenía muchos amigos.

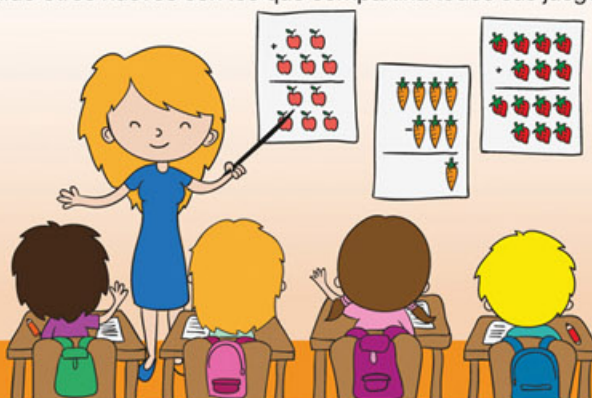
Tan sólo le faltaba un mes para cumplir los cinco años y pensaba que en su fiesta no tendría ningún amigo. Sin embargo, en presencia de sus padres disimulaba, sus papás andaban muy ilusionados con la casa que habían adquirido y ella no quería "aguarles" la fiesta. De camino para el colegio, siempre de la mano de su mamá, iba pensando en su maestra Cristina y lo bien que se la pasaba con ella ¡Desde luego, ya no sería lo mismo!

La madre la condujo hasta la puerta de la clase cuando, ¡Qué sorpresa! ¿Cristina estaba allí? ¿Estaba soñando? Pronto se aclaró el equívoco. La maestra se llamaba Rosa y era hermana gemela de Cristina. En la clase había veinte niños y estaban sentados por grupos de siete. Laura se sentó en el grupo donde había seis.

En dicho grupo estaba sentada María, que era hija de su maestra y que casualmente vivía en su misma urbanización. Ricardo y Jaime eran dos niños muy divertidos y habladores. Estaba también Carmen, una niña de etnia gitana de ojos grande y tez morena, pero la que más le llamó la atención era una niña de rasgos distintos de los de todos. Era china y sus padres acababan de instalar un bazar frente al colegio, por lo que llevaba poco tiempo residiendo en la ciudad. Se llamaba Yenay y todavía no sabía hablar español. Laura, desde el primer momento, conectó con Yenay y se entendían perfectamente sin palabras. Había pasado un mes y Laura ya estaba mucho más alegre.

Jugaba constantemente en el recreo con los niños de su grupo y además se había propuesto enseñarle su lengua a Yenay. Sus papás le había preparado una fiesta de cumpleaños a la que habían acudido todos los niños sin faltar ninguno de los de su grupo.

También acudieron a dicha fiesta amiguitos antiguos, ya que la distancia entre las dos ciudades era de apenas veinte kilómetros. Laura disfrutó muchísimo. Se había dado cuenta de que seguía teniendo los amigos de siempre y había conseguido otros nuevos con los que compartiría todos sus juegos.



Actividad 4

Sección 2

Valores - Valores Cooperativos

Puesta en común

El docente invita a reflexionar sobre los valores identificados en el cuento y sobre la importancia de los mismos en la vida cotidiana.

A modo de cierre, puede invitar a los niños y niñas a contar una historia donde alguno de estos valores esté presente.

Otras sugerencias

Una adecuación posible es proyectar alguno de los siguientes videos alojados en el sitio YouTube y trabajar los mismos con la temática “valores”.



El valor de los amigos



El Puente



Corto Pixar La Luna - Historias con valores
Tolerancia y respeto



Cuento La Flor Más Grande Del Mundo. Relato de José Saramago. La solidaridad.

Notas de apoyo

- Es fundamental no pre-juzgar a los demás por su raza, sexo, condición social, condición física, mental, intelectual y/o sensorial o de cualquier naturaleza.

- Es importante hacer explícito el interés por los demás, mirar a las personas cuando hablan y escuchar con interés lo dicho para lograr un lazo con el otro.

- Proteger a quienes no pueden defenderse, ser solidario con el más vulnerable es un valor primordial. Ser solidario en cualquier plano permite no sólo la ayuda al otro, sino generar un fortalecimiento en los lazos de amistad y protección mutua.

Sección 3

Amigos virtuales Situaciones de acoso Conductas de autocuidado y nuevas tecnologías

Internet, celulares, redes sociales, representan un universo de oportunidades para compartir, aprender, comunicarse, divertirse, etc.

Gran parte de lo que sucede en las relaciones interpersonales virtuales tiene mediación de esos recursos. De esta manera, es importante que desde pequeños se aprenda un uso responsable de los mismos a los fines de protegernos, proteger a los otros y poder realizar un uso seguro y enriquecedor de ellos.

Uno de los problemas con los que se pueden encontrar niños y niñas es el **ciberbullying** que supone el acoso mediante burlas, amenazas o situaciones similares utilizando las redes sociales.

Para evitar este y otros problemas con el uso de las Tecnologías de Información y Comunicación (TIC) existen, como en la vida fuera de la red, las llamadas **netiquetas**, que refieren al conjunto de normas de comportamiento y convivencia general en internet, sustentadas en el respeto mutuo que, establecidas y aceptadas por todos, pueden hacer la vida virtual más fácil, agradable y segura. En esta sección se propone trabajar estas temáticas a los fines de reflexionar sobre las mismas y poder generar propuestas de autocuidado.

Objetivos de la sección:

- Reflexionar sobre el mundo virtual, el uso de Internet, las redes sociales y el intercambio de datos e información mediante el teléfono celular.
- Reflexionar sobre el modo en que las TIC forman parte de las relaciones interpersonales, ventajas y desventajas.
- Desarrollar conductas de autocuidado respecto al uso de las TIC.



You
Tube

f



Actividad 5

Sección 3

Amigos virtuales
Situaciones de acoso
Conductas de autocuidado
y nuevas tecnologías

Convivencia virtual

Antes de comenzar la actividad el docente realiza una introducción a la temática a través de una lluvia de ideas a partir de la palabra "ciberbullying"; registrará en la pizarra aquello que surja de las niñas y niños.

Luego, para iniciar la actividad, el docente utilizará como disparador los siguientes videos:



Ciberbullying: ciberacoso en redes sociales, videogames, smartphones... y su prevención

▶ https://www.youtube.com/watch?v=SEC_dOWFN5M




Consejos para la ciberconvivencia positiva

▶ <https://www.youtube.com/watch?v=SeVzpfolBw8>

Puesta en común

Para este momento, el docente invita a los niños y niñas a dividirse en grupos de 4 integrantes para reflexionar y comentar lo proyectado.

Posteriormente, solicitará que en grupo elaboren:

- 
- ✓ Una definición propia de "ciberbullying" y un ejemplo explicativo.
 - ✓ Situaciones frecuentes de Ciberbullying en las redes sociales.
 - ✓ Propuestas para prevenir el Ciberbullying en sus contextos cotidianos (escuela, amigos y amigas del barrio o club, familia, etc.).

Por último, los estudiantes realizarán un afiche de técnica libre donde plasmen estas ideas y las compartan entre todos.

A modo de cierre, se puede realizar una ronda y que cada estudiante pueda expresar qué aprendió con la actividad.

Sección 3

Amigos virtuales
Situaciones de acoso
Conductas de autocuidado
y nuevas tecnologías

Otras sugerencias

En caso de no disponer de los recursos necesarios para proyectar los videos propuestos, el docente podrá trabajar las mismas consignas escribiendo en la pizarra los puntos que se exponen a continuación:

Puntos para trabajar con CIBERBULLYING

- 1 El Cyberbullying supone el acoso por medio de burlas, amenazas o acciones similares a través de Internet o el teléfono móvil.
- 2 Revelación de datos íntimos, fotografías trucadas, suplantación de identidad, insultos... son formas que adquiere el Cyberbullying.
- 3 El maltrato psicológico deja profunda huellas y puede ser peor que sufrir maltrato físico.
- 4 Para mayor seguridad, se recomienda proteger los datos personales de cada uno y avisar a quien está acosando que está cometiendo un delito. Siempre se debe pedir ayuda a un adulto.
- 5 Se debe ser responsable al compartir datos de otras personas: los datos personales de las demás personas no te pertenecen.
- 6 Tolerancia y participación: respeto por las opiniones de las demás personas y dar la opinión de uno también.
- 7 Solidaridad: si uno cree que alguien está sufriendo Cyberbullying no hay que dudar en ayudarlo.

Notas de apoyo

• Es conveniente mantener los mismos patrones de comportamiento al utilizar la web o teléfono celular que en la vida real.

• Es necesario ejercer la ciudadanía digital. Si uno es testigo de que alguien es acosado o se encuentra en situación de peligro, no ser cómplice y denunciar la situación a un adulto.

• Es fundamental respetar la privacidad de las personas.

• Es necesario colaborar para que los debates se realicen en un ambiente sano y educativo.

• Hay que tener presente que la persona que lee el mensaje es un ser humano con sentimientos que puede ser lastimado.

Actividad 6

Sección 3

Amigos virtuales
Situaciones de acoso
Conductas de autocuidado
y nuevas tecnologías

Netiquetas


Antes de comenzar la actividad se realizará una introducción del tema a trabajar, utilizando la página explicativa:



"netiquetas"

<http://www.netiquetate.com/>

Para esta actividad, el docente escribe en la pizarra el siguiente listado de netiquetas:

- 
- **Pedir permiso antes de etiquetar fotos subidas por otras personas.**
 - **Utilizar las etiquetas de manera positiva, no para insultar, humillar o dañar a otras personas.**
 - **Medir las críticas que publiques: expresar una opinión o una burla sobre otras personas puede llegar a vulnerar sus derechos o ir contra la ley.**
 - **No es necesario aceptar todas las invitaciones que se envíen (solicitudes de amistad).**
 - **Preguntarte qué información de otras personas expones y asegurarte de que no les importa.**
 - **Para etiquetar a otras personas hacerlo sin engaños y asegurarte de que no les molesta que lo hagas.**
 - **No publicar fotos o videos en los que salgan otras personas sin su permiso.**
 - **Recuerda que escribir todo en mayúscula puede ser interpretado como un grito (agresivamente).**
 - **Usar los recursos al alcance (dibujos, símbolos, emoticones,...) para expresarse mejor y evitar malentendidos.**
 - **Ante alguna molestia tratar de reaccionar de manera calmada. Nunca actuar de manera inmediata ni agresiva.**
 - **Dirigirse a los otros con respeto.**

Luego, el docente invita a los niños y niñas a conformar grupos de 4 o 5 integrantes y propone que discutan y reflexionen sobre las netiquetas expuestas en la pizarra.

Posteriormente, solicita que por grupo seleccionen aquellas netiquetas que les resultaron más significativas y realicen a partir de ellas un afiche armando mensajes preventivos, educativos y/o informativos para promocionar el cumplimiento de estas reglas tales como el respeto, autocuidado y el buen trato.

Puesta en común

En la puesta en común cada grupo compartirá lo trabajado con el resto de los compañeros y compañeras. Se pueden pegar/colgar/exponer estos afiches en los espacios comunes de la escuela para concientizar a todos sobre el buen uso de las redes sociales.

Otras sugerencias

El docente puede también realizar alguna actividad relacionada al uso seguro de internet y redes sociales a partir de la proyección de los siguientes videos:



Autocuidado en las redes

▶ https://www.youtube.com/watch?v=Ya_cXQILZik

Autocuidado (Precaución en el uso de Facebook (caperucita roja) con subtítulos en castellano).



Protección de menores

▶ <https://www.youtube.com/watch?v=C43q2soNZrl>



Prevención en el uso de redes sociales

▶ <https://www.youtube.com/watch?v=Nrmz0wKC1i0>



Claves para usar internet con seguridad

▶ <https://youtu.be/2TferQprZ0g>



Recomendaciones para el Uso Seguro de Internet y las Redes Sociales

▶ <https://www.youtube.com/watch?v=t-x73w1N1os>

Notas de apoyo

- Para evitar situaciones de riesgo en la red es fundamental estar informado, facilitar dicha información a los estudiantes y sus familiares o grupo de convivencia.

- Recuerda las CLAVES para usar internet con seguridad:

NO DES DATOS PERSONALES
(nada de nombres, dirección, teléfono, hobbies, actividades o dónde estudio, tampoco fotografías o videos, ni tuyos ni de familiares y amigos)

UTILIZA MÁS DE UNA DIRECCIÓN DE MAIL
(una personal y otra distinta para participar de algunos sitios web o concursos)

RECHAZA EL SPAM Y LOS FICHEROS INESPERADOS
(nunca cliques un enlace de un email que llegue sin esperarlo aunque parezca interesante, ni lo envíes a otras personas)

NO DES CON FACILIDAD TU DIRECCIÓN DE EMAIL
(solo facilita tu mail a familiares y amigos de confianza y tampoco des las direcciones de amigos sin su permiso)

MANTEN TU CLAVE EN SECRETO
(no des a nadie tu clave o contraseña, ni siquiera a tus amistades y además cámbiala de vez en cuando)

SI TE MOLESTAN PIDE AYUDA
(si te tratan con un lenguaje grosero y te dicen o mandan cosas desagradables, sal de internet, se lo cuentas a tu papá o mamá)

CONFÍA SIEMPRE EN TU PADRE Y TU MADRE
(quien te diga que no hables de algo con tus padres no es tu amigo)

USO DE LA WEBCAM
(lo que envía tu Webcam puede ser grabado por quien te ve)

ALGUIEN DESCONOCIDO NO ES TU AMIGO O AMIGA
(aunque trates desde hace mucho tiempo con algunas personas que has conocido en Internet, por mucho que te lo digan y aunque lo parezca, son "amistades virtuales")

NO CREAS EN LAS OFERTAS O LOS REGALOS
(si te ofrecen cosas que parecen regalos o grandes ofertas NO DEBES CONFIAR, primero habla con tu familia)

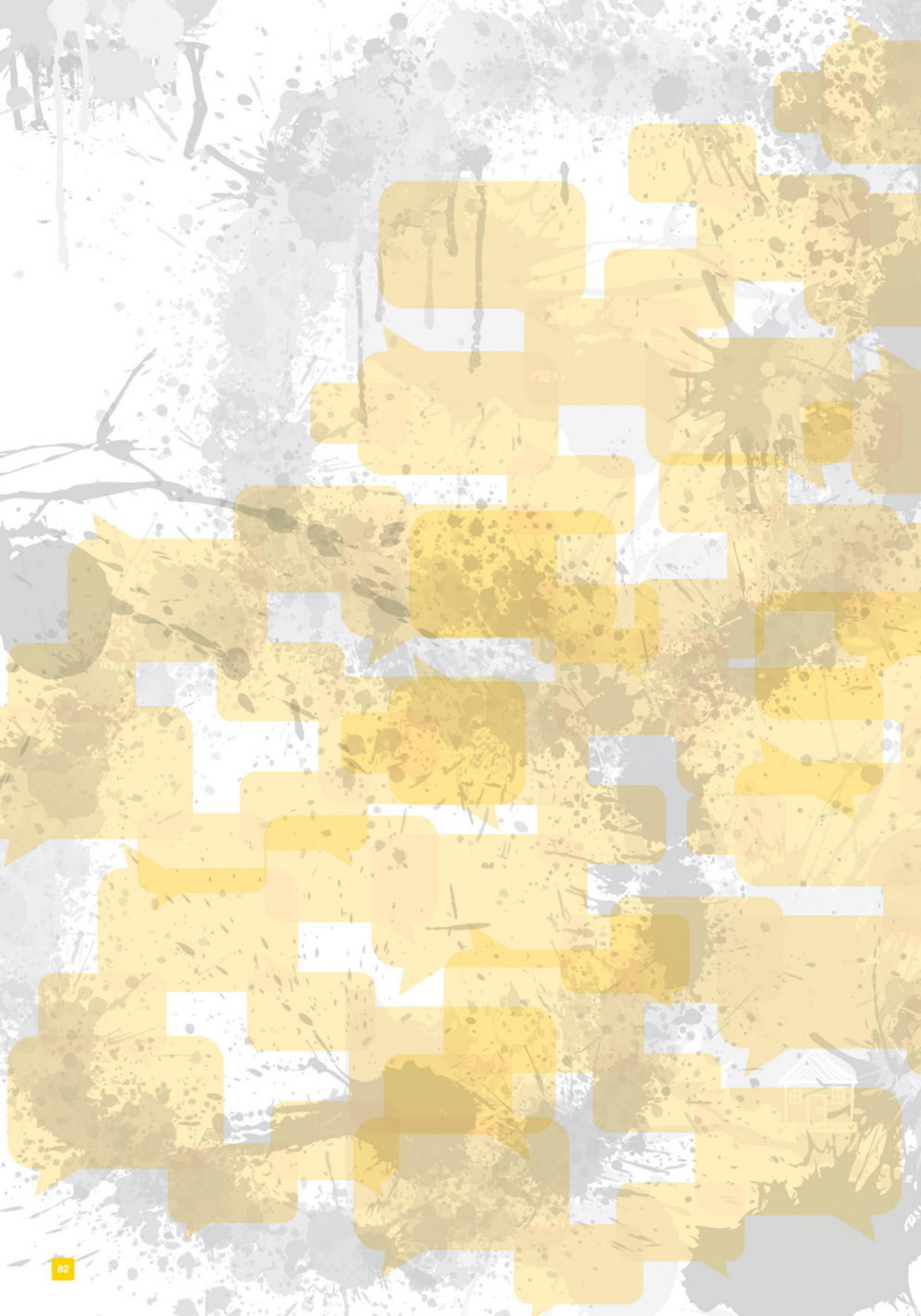
NUNCA TE CITES POR PRIMERA VEZ CON ALGUIEN A SOLAS
(si has conocido a alguien en Internet, da igual quien sea, no debes encontrarte con esta persona sin la compañía de tu padre o tu madre)

DATOS PERSONALES
(lo que publiques sobre vos puede terminar causando disgustos o problemas, a ti o a otras personas)

MANEJO DE LA IMAGEN
(las imágenes comprometedoras pueden causar problemas si terminan en la red)

SEXTING
(cuando una imagen sale de tu celular pierdes para siempre el control. No sabrás nunca quién, dónde o cuándo la puede estar viendo)

REDES SOCIALES
(si en la vida, fuera de la red, no le darías confianza a cualquiera ¿por qué iba a ser diferente en Internet?)



UNIDAD 5

Toma de decisiones

Decidir hace bien

Sección 1

Pasos básicos para la toma de decisiones

Sección 2

Toma de decisiones y presión de grupo

Sección 3

Toma de decisiones y proyecto de vida





Introducción

En nuestra vida cotidiana tomamos decisiones frecuentemente; muchas veces estas se dan casi automáticamente y en otras ocasiones puede resultarnos más complejo. En esta unidad se propone trabajar sobre el proceso de toma de decisiones para que los niños y niñas puedan reconocer y fortalecer esta capacidad.

Tomar decisiones implica a veces hacer consiente ciertas conductas o hábitos que tenemos incorporados porque “lo hacemos siempre” y que muchas veces es necesario replantearlos.

Tomar una decisión es un proceso; esto quiere decir que vamos a pasar por diferentes instancias o pasos hasta llegar a una conclusión o elección. No es una actividad estática, es más bien dinámica. Las decisiones que hoy tomamos muchas veces se pueden modificar con el tiempo; las vivencias, los contextos, los vínculos, los valores inciden sobre nuestras decisiones y estas se van complejizando a medida que nuevos elementos se van poniendo en juego.

Ejercitar la habilidad de tomar decisiones desde temprana edad es importante porque facilitará la construcción y realización de proyectos en la vida.

Objetivos:

- Reflexionar sobre la habilidad de toma de decisiones así como sobre la toma de decisiones individuales y entre pares.
- Facilitar la diversidad de opiniones y respeto de otras decisiones y elecciones.
- Fortalecer la toma de decisiones entre las niñas y niños, y dimensionar su implicancia en el proyecto de vida.

Presentación de las secciones

| SECCIÓN | OBJETIVOS ESPECÍFICOS | ACTIVIDADES |
|-----------|--|---|
| Sección 1 | <ul style="list-style-type: none"> • Reconocer y ejercitar los pasos involucrados en el proceso de toma de decisiones. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Una gran decisión 2. Un día como cualquier otro |
| Sección 2 | <ul style="list-style-type: none"> • Ejercitar la toma de decisiones individuales. • Fortalecer el sostenimiento de la decisión tomada frente a la presión de grupo. | <ol style="list-style-type: none"> 3. Ayudando a Nemo 4. ¿Qué hacer? |
| Sección 3 | <ul style="list-style-type: none"> • Facilitar la vinculación entre la toma de decisiones y el proyecto de vida | <ol style="list-style-type: none"> 5. Viaje en el tiempo 6. El árbol de la vida |

Pasos básicos para la toma de decisiones

La **toma de decisiones** es el proceso mediante el cual se realiza una elección entre las opciones o formas de resolver diferentes situaciones de la vida en diferentes contextos: a nivel individual, familiar, con nuestros pares, etc.

La toma de decisiones consiste, básicamente, en elegir una opción entre las disponibles, a los efectos de resolver una situación actual o potencial (esto no implica que deba existir un conflicto o problema).

El proceso de toma de decisiones está conformado por los siguientes pasos:

1) Reconocer la situación y fijar objetivos. El primer paso es definir específicamente cuál es el objetivo frente a la decisión que se está por tomar. ¿Qué se busca obtener? ¿Qué es lo que se quiere?

2) Buscar información. Examinar más a fondo la situación y recoger toda la información posible sobre el tema. Es importante tener suficiente información para elegir.

3) Identificar situaciones alternativas. Cuando se toma una decisión, siempre es tentador elegir la opción más obvia, pero en ocasiones la mejor solución no es la que salta a la vista. Muchas veces es una idea creativa la que ayudará a alcanzar los objetivos deseados.

4) Evaluar las opciones. Una vez que se han generado una cantidad de opciones, el siguiente paso es evaluar las más adecuadas, lo cual significa enumerar ventajas y desventajas de cada opción.

5) Elegir la mejor opción. Consiste en elegir la opción que posea mayores ventajas.

Tomar una decisión no es el fin del proceso, hay que llevarla a cabo y luego verificar si las cosas funcionan como anticipamos.

Algunas veces nos podemos equivocar al tomar decisiones, no importa cuánto lo hayamos pensado, pero equivocarnos es una manera de aprender y ejercer nuestra libertad y responsabilidad al decidir.

El proceso de toma de decisiones es flexible y permite cambiar de decisión si no funciona.

Objetivo de la sección:

- Reconocer y ejercitar los pasos involucrados en el proceso de toma de decisiones.



Actividad 1

Sección 1

Pasos básicos
para la toma
de decisiones

Una gran decisión

Antes de iniciar la actividad, el docente puede realizar una breve introducción sobre la habilidad de toma de decisiones, y luego, invitar a los niños y niñas a que comenten qué decisiones tomaron en el día de ayer.

Posteriormente, el docente solicita a los estudiantes que se organicen en grupos de cinco integrantes y proyecta el siguiente video:



Amigos: Voy a Estar (Cap. 26) - Canal Pakapaka

[▶ https://www.youtube.com/watch?v=ro0bPej0KEk](https://www.youtube.com/watch?v=ro0bPej0KEk)

Una vez finalizada la proyección, pide a cada grupo que realice la FICHA 1.

FICHA 1

*Vamos a ayudar a Santi a tomar una decisión.
Para eso vamos a seguir los siguientes pasos:*

1) Primero vamos a RECONOCER ¿cuál es la situación en la que se encuentra Santi?

2) ¿Cómo se siente Santi? ¿hay otros personajes involucrados?, ¿cuáles?

3) ¿Cuál es el OBJETIVO de Santi? ¿Qué espera que suceda?

4) ¿Santi ANALIZÓ las diferentes alternativas? Para esto nos tenemos que preguntar: Qué puede suceder si.....

5) Ayuda a Santi a PENSAR LAS ALTERNATIVAS y sus posibles consecuencias:

Alternativa n°1: _____

Consecuencia n°1: _____

Alternativa n°2: _____

Consecuencia n°2: _____

Alternativa n°3: _____

Consecuencia n°3: _____

Entre todos elijan la mejor alternativa!!!! _____

Actividad 1

Sección 1

Pasos básicos para la toma de decisiones

6) Cómo crees que hubiera actuado Santi teniendo en cuenta la alternativa que eligieron.

7) Es hora de ponernos en ACCIÓN. Cada integrante del grupo es un personaje (Elvis, Santi, mamá, papá y Mey) Hagan una obra de teatro representando la alternativa que escogieron. Elijan un nombre para la obra. (Para escogerlo ejerciten el proceso de toma de decisiones poniendo en marcha los cinco pasos).



Puesta en común

Para la puesta en común el docente invitará a cada grupo a presentar la obra de teatro. Una vez finalizadas, facilitará que las niñas y niños puedan identificar los pasos del proceso de toma de decisiones.

Notas de apoyo

• Tomar decisiones es un proceso que comienza cuando reconocemos que estamos en una situación que requiere evaluar diferentes alternativas u opciones para seleccionar la que nos resulta adecuada.

• No siempre tomamos las mismas decisiones y a veces podemos cambiar de opinión.

• Cuando tomamos decisiones tenemos que evaluar las diferentes alternativas que tenemos y valorar las consecuencias que cada alternativa tiene.

Actividad 2

Sección 1

Pasos básicos para la toma de decisiones

Un día como cualquier otro

Antes de comenzar la actividad, el docente realiza una "Lluvia de ideas" sobre toma de decisiones; escribe en la pizarra las diferentes definiciones que los niños y las niñas ofrezcan. Luego, entre todos, construyen una definición de toma de decisiones teniendo en cuenta lo referido al inicio de la sección.

Después de esta introducción, el docente entregará a cada estudiante una ficha de actividades -FICHA 2- y leerá en voz alta las consignas asegurándose que sean comprendidas por la clase.



FICHA 2

UN DÍA COMO CUALQUIER OTRO....

Recuerda las situaciones que has vivido en los últimos días y trata de recordar algunas decisiones que hayas tomado en:

La escuela _____

En tu casa _____

Con tus amigos _____

Ahora elige una de esas situaciones:

Y trata de completar los pasos para la toma de decisiones:

1) Una vez que RECONOCISTE la situación. Piensa: ¿Quiénes están involucrados? ¿qué sentimientos me despierta la situación?

2) ¿Qué OBJETIVO tenías y qué resultado esperas?

3) Piensa diferentes ALTERNATIVAS y sus consecuencias.

4) ANALIZA qué sucedería si

Y selecciona una alternativa

5) Piensa cómo la pondrías en ACCIÓN

Ahora ¡compártelo con tu grupo de compañeros y compañeras!

Una vez finalizada la actividad individual, el docente invita a los estudiantes a dividirse en grupos de 4 integrantes. Entonces plantea a cada grupo una situación en la cual tienen que tomar una decisión. Para esto seleccionará situaciones acordes a las vivencias que experimentan las niñas y niños: "Estoy aburrida entonces...", "Mi mejor amigo o amiga cumple años y quiero hacer algo especial para él o ella entonces...", "Hoy tengo mucha tarea entonces..."

Teniendo en cuenta la situación planteada, pide a los grupos responder las siguientes consignas:

- En grupo poner en práctica los cinco pasos para tomar decisiones.
- Luego escriban una historia, historieta o cuento que comente la situación y cómo el personaje tomó la decisión y cuáles fueron los resultados.

Actividad 2

Sección 1

Pasos básicos para la toma de decisiones

Puesta en común

El docente invita a niños y niñas a compartir lo trabajado en cada grupo. A medida que cada grupo comparte su producción, entre todos seleccionan que aprendizaje les deja esa situación.

A modo de cierre de la actividad propondrá a las chicas y chicos que ejerciten en su casa, con amigos, en la escuela, etc. los cinco pasos de toma de decisiones.

Otras sugerencias

Como alternativa a la propuesta se propone la lectura de la fábula:

LA BOMBA DE AGUA

Un hombre estaba perdido en el desierto, destinado a morir de sed. Por suerte, llegó a una cabaña vieja, desmoronada sin ventanas, sin techo.

El hombre anduvo por ahí y se encontró con una pequeña sombra donde acomodarse para protegerse del calor y el sol del desierto. Mirando a su alrededor, vio una vieja bomba de agua, toda oxidada. Se arrastró hacia allí, tomó la manivela y comenzó a bombear, a bombear y a bombear sin parar, pero nada sucedía.

Desilusionado, cayó postrado hacia atrás, y entonces notó que a su lado había una botella vieja. La miró, la limpió de todo el polvo que la cubría, y pudo leer que decía: "Usted necesita primero preparar la bomba con toda el agua que contiene esta botella mi amigo, después, por favor tenga la gentileza de llenarla nuevamente antes de marchar".

El hombre desenroscó la tapa de la botella, y vio que estaba llena de agua... ¡llena de agua! De pronto, se vio en un dilema: si bebía aquella agua, él podría sobrevivir, pero si la vertía en esa bomba vieja y oxidada, tal vez obtendría agua fresca, bien fría, del fondo del pozo, y podría tomar toda el agua que quisiese, o tal vez no, tal vez, la bomba no funcionaría y el agua de la botella sería desperdiciada.

Preguntas para reflexionar:

¿Qué debiera hacer? ¿Derramar el agua en la bomba y esperar a que saliese agua fresca... o beber el agua vieja de la botella e ignorar el mensaje? ¿Debía perder toda aquella agua en la esperanza de aquellas instrucciones poco confiables escritas no se cuánto tiempo atrás?

Final del cuento:

Al final, derramó toda el agua en la bomba, agarró la manivela y comenzó a bombear, y la bomba comenzó a rechinar, pero ¡nada pasaba! La bomba continuaba con sus ruidos y entonces de pronto surgió un hilo de agua, después un pequeño flujo y finalmente, el agua corrió con abundancia... Agua fresca, cristalina.

Llenó la botella y bebió ansiosamente, la llenó otra vez y tomó aún más de su contenido refrescante. Enseguida, la llenó de nuevo para el próximo viajante, la llenó hasta arriba, tomó la pequeña nota y añadió otra frase:

"Créame que funciona, usted tiene que dar toda el agua, antes de obtenerla nuevamente".

MORALEJA: A veces la vida es un reflejo de esta historia, hay momentos en los cuales debemos tomar decisiones sin conocer los resultados futuros, pero quién pretende verlo todo con suma claridad antes de decidir "nunca decide".

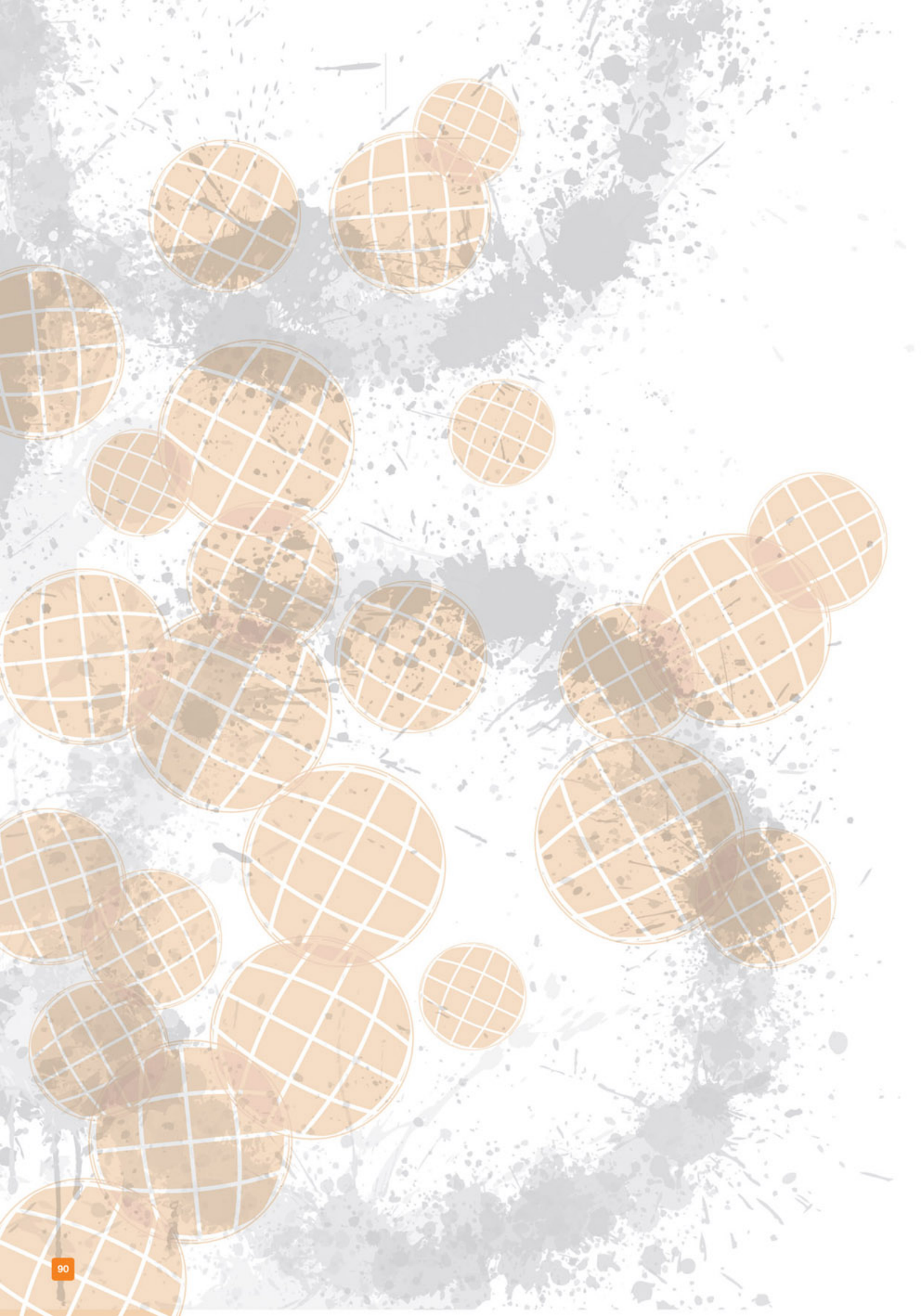
Notas de apoyo

• En nuestra vida cotidiana tomamos decisiones. Algunas requieren que nos tomemos tiempo para seleccionar la mejor alternativa, y otras no requieren tanta atención.

• Cuando tomamos una decisión no es preciso que nos apresuremos, "nadie nos corre"; nos podemos tomar todo el tiempo que necesitemos para elegir la opción más conveniente.

• Cuando tomamos una decisión tenemos que elegir entre una serie de alternativas u opciones. En ocasiones esto implica dejar de lado otras alternativas, al menos momentáneamente.

• Si tenemos muchas dudas respecto a qué alternativa elegir, podemos consultar a alguien de confianza, a nuestros padres, maestros, amigos o amigas. ¡Puede ser una gran ayuda!



Sección 2

Toma de decisiones y presión de grupo

A medida que los niños o niñas van creciendo el grupo de pares comienza a tener una importancia cada vez mayor, ya que es en la interacción con ellos donde descubren sus aptitudes y cualidades, y en su compañía experimentan y viven nuevas experiencias. Las opiniones de los compañeros y compañeras acerca de sí mismo van a tener peso en su imagen personal y su identidad.

Las relaciones entre pares -en edad escolar-, involucran a los compañeros y compañeras con quienes deben aprender a negociar, comprometerse, compartir y defenderse como iguales.

El intercambio con los compañeros y compañeras permite al niño o niña confrontar sus opiniones, sentimientos y actitudes, ayudándole a examinar críticamente los valores que ha aceptado previamente y así ir decidiendo cuáles conservará y cuales descartará. Por otro lado, este mayor contacto con otros niños y niñas les da la oportunidad de aprender cómo ajustar sus necesidades y deseos a los de otras personas, cuándo ceder y cuándo permanecer firme.

El concepto de presión de grupo hace referencia a la fuerza negativa o positiva, que ejerce un determinado grupo hacia una persona. Como resultado de la presión de grupo, la persona puede adoptar o llevar a cabo conductas con la que no siempre está completamente de acuerdo. En esta etapa la presión de grupo toma relevancia, ya que la identificación con su grupo social es fundamental para conformar su identidad, experimentar otras alternativas, construir independencia, reconocer y fortalecer creencias, valores, principios, ideologías, etc.

El grupo de pares puede facilitar u obstaculizar la toma de decisiones, así como también, puede influir positiva o negativamente.

Generalmente, se piensa la presión de grupo como negativa, donde el grupo va a influir para que la persona haga cosas que no desea o va en contra de sus valores. Ej.: un niño o niña no quiere probar el cigarrillo y los demás lo animan, le dicen que no pasa nada, que todos lo hacen, etc..

El grupo puede ejercer una presión positiva cuando anima o motiva a realizar acciones que son positivas para la persona. Ej.: a un niño o niña le cuesta estudiar matemáticas y sus compañeros y compañeras lo ayudan, lo motivan, lo invitan a hacer las tareas.

El grupo también puede facilitar la toma de decisiones. Ej.: un niño o niña está en una situación compleja, de riesgo y se lo cuenta a sus amigos y amigas. Ellos le recomiendan que lo hable con un adulto e insisten hasta que él o ella lo hace. O el grupo puede obstaculizar la toma de decisiones. Ej.: desvalorizar la situación, decir que "no pasa nada", "que las cosas se solucionan solas", "que para qué andar haciéndose un rollo", etc.

Objetivos de la sección:

- Ejercitar la toma de decisiones individuales.
- Fortalecer el sostenimiento de la decisión tomada frente a la presión de grupo.

Actividad 3

Sección 2

Toma de decisiones y presión de grupo

Ayudando a Nemo

Antes de comenzar la actividad el docente invita a los niños y niñas a pensar **qué es presión de grupo**. Entre todos construyen una definición y la escriben en la pizarra.

Luego, el docente proyecta el segmento de la película "Buscando a Nemo" desde que el protagonista es despedido por su padre y toma el transporte escolar con sus compañeros para comenzar la escuela (el pez raya), hasta que es sorprendido y discute con su papá por haberse apartado del grupo de estudiantes junto a otros compañeras y compañeros, al borde del arrecife.



En caso de no contar con la película, se puede buscar este segmento en el sitio YouTube,

Buscando a Nemo

<https://www.youtube.com/watch?v=vWKY4XbRqZo> Nemo

Una vez finalizada la proyección, solicita a las niñas y niños que se organicen en grupos y analicen el segmento de la película teniendo en cuenta las preguntas de la FICHA 3.

FICHA 3

EN GRUPOS

Identifiquen qué decisiones tomó Nemo. _____

¿Esas decisiones están influidas por otros personajes? ¿Cuáles? _____

¿Cuáles eran las alternativas que tenía Nemo para tomar la decisión? _____

¿Cómo creen que fue su proceso de toma de decisiones? Traten de identificar los pasos. _____

¿Sostuvo la decisión que tomó? ¿Qué creen que ha influido para que tome otra alternativa? _____

Traten de buscar nuevas opciones para que Nemo pueda sostener la alternativa que había elegido. _____

Puesta en común

Para la puesta en común cada grupo expondrá lo producido identificando.

- ¿Cuál era la situación en la que estaba Nemo?
- ¿Qué decisión había tomado? y cómo se la comunicó a sus compañeros de escuela?
- ¿Cómo respondieron sus compañeros?
- ¿Qué le dijo su papá?
- ¿Cómo reaccionó ante los dichos de su papá?
- ¿Qué decisión finalmente tomó?

Actividad 3

Sección 2

Toma de decisiones
y presión de grupo

Luego, el docente invitará a los estudiantes a trabajar sobre las diferentes alternativas que Nemo podría haber elegido para sostener su decisión.

Otras sugerencias

Otra alternativa para realizar la actividad es solicitar que en forma individual dibujen lo que más les llamó la atención del video de Nemo, utilizando fibras crayones y lápices de colores

Notas de apoyo

• Una manera de manejar la presión del grupo es tener en claro lo que uno siente o quiere, y defenderlo ante los otros utilizando frases o planteamientos en primera persona, como los que se nombran a continuación:

- Yo siento.....
- Yo quiero.....
- Yo no haré.....
- A mí no me gusta....
- Yo no estoy de acuerdo en.....
- A mí me molesta.....

• Algunas personas suelen ceder a la presión de grupo a pesar de no estar de acuerdo con lo propuesto. Esto se debe a diversas razones como temor a no caer bien, a no ser aceptado o evitar que se burlen de uno. Otras personas, simplemente, no tienen ganas de hacerse tanto problema y dejan que los demás decidan por ellos.

• La presión de grupo no solo ocurre en los niños y niñas, también suele suceder con los adultos. Poder expresar y defender lo que pensamos contemplando las opiniones de los demás suele ser una habilidad muy compleja, que requiere de ejercitación.



Actividad 4

Sección 2

Toma de decisiones
y presión de grupo

¿Qué hacer?

Antes de comenzar la actividad, el docente recuerda a las niñas y niños qué es el proceso de toma de decisiones y la definición de presión de grupo. Luego solicita a los estudiantes que se organicen en grupos de 5 integrantes. Y entrega una historia a cada grupo para que los estudiantes inventen un final.

HISTORIA 1

Llegó el recreo, el momento tan esperado para descansar de clases y distraernos un poco. María saca la merienda, como siempre lleva unas frutas. A ella le encanta la fruta, no solo porque le hace bien a su salud, sino porque además son riquísimas. Cuando llega al patio se encuentra con Pamela y Rocío que la estaban esperando para poder organizar una pijamada el fin de semana. A medida que se va acercando, sus amigas comienzan a reír. María no entiende nada ¿de qué cosa tan graciosa estarán hablando?. Rocío mira la merienda de María y le dice en tono burlón: ¡qué rara que sos! Te traje una banana de merienda!. Y las dos ríen nuevamente. Entonces María.....

HISTORIA 2

Pablo, Facundo, Soledad y Eugenia son un grupo de amigos muy unidos, tanto que se autoproclamaron "Los Inseparables". Un día a Eugenia se le ocurre una idea, hacerse la chupina y faltar al cole. Les propone a sus amigos juntarse a la entrada del colegio e ir juntos a la plaza a un par de cuadras. Facu y Sole se sumaron sin pensar y comenzaron a planear todas las cosas que podían hacer. Pablo se queda callado, la idea no le había gustado tanto, pensaba:... ir a la plaza solos sin que nuestros padres sepan, mentir, faltar a la escuela, todo eso era muy arriesgado, y ¿para qué? Si se podían juntar a la tarde e ir a la plaza lo mismo. En realidad a Pablo no le gustaba nada la idea, pero.... eran "Los inseparables" y eran todos para uno y uno para todos. Él quería seguir siendo parte del grupo a pesar de no pensar lo mismo. Pablo se queda un rato más pensando y entonces.....

HISTORIA 3

Paula y Andrea son muy amigas, se reúnen todos los días luego del colegio para hacer la tarea. Andrea le propone hacerle una burla a Josefina -otra compañera-, por facebook exponiéndola en forma burlona, creando un facebook anti Josefina. A Paula no le gusta la idea, entonces.....

HISTORIA 4

Laura, Viviana y Natalia son muy amigas, ya cumplieron 9 años y sienten que ya están grandes para ser tratadas como niñas por los chicos más grandes del cole. Viviana les propone a sus amigas empezar a fumar, como lo hacen algunos chicos y chicas de la secundaria. Laura se suma a la idea, y decide sacarle algunos cigarrillos a su mamá. Armaron todo un plan, pero Natalia no está tan segura de fumar, entonces.....

Actividad 4

Sección 2

Toma de decisiones y presión de grupo

Puesta en común

Para la puesta en común cada grupo comparte la historia y el final que inventaron.

El docente facilita el intercambio de opiniones con los compañeros y compañeras restantes y promueve que otros niños y niñas inventen otras alternativas en el desenlace o final.

Para reflexionar sobre la temática, el docente comentará que así como puede haber presión de grupo que resulta negativa en cuanto a la toma de decisiones, también puede haber una presión de grupo positiva (Ej.: en la primera historia puede que un estudiante se quiera hacer la chupina y los otros influyan positivamente para cambiar su propuesta). Entonces, teniendo en cuenta las historias trabajadas invitará a los niños y niñas a transformar la presión de grupo negativa de la historias, en presión en positiva.

Como cierre de la actividad se construirá un listado de tips o puntos a tener en cuenta para poder sostener una decisión a pesar de la presión de grupo.

Otras sugerencias

Una alternativa consiste en realizar la puesta en común a través de dramatizaciones de las historias. Otra, es confeccionar títeres con medias, botones, lana, etc. y contar las historias con sus finales a partir de obras de títeres.

Notas de apoyo

- Compartir con otras personas algunas opiniones nos permite sentirnos acompañados, aunque no todos los grupos son iguales. A veces, nos puede resultar útil reflexionar sobre las características de los grupos de los cuales formamos parte.

- El grupo de pares es un espacio donde nos podemos sentir cómodos y a gusto porque son niños y niñas con intereses, necesidades, gustos o preocupaciones muy parecidas a las nuestras y con las cuales nos sentimos identificados o identificadas.

- Cada toma de decisión implica una decisión entre varias alternativas por lo que es importante contemplar ventajas y desventajas, y elegir la que sea mejor para nosotros

- Hay situaciones, conductas, pensamientos, sentimientos y creencias que pueden resultar riesgosas para nosotros y para otros, como por ejemplo consumir sustancias tóxicas, realizar actividades sin autorización de adultos, subir a un auto sin cinturón de seguridad, etc.





Sección 3

Toma de decisiones y proyecto de vida

Al elaborar un proyecto de vida surge la necesidad de decidir.

La toma de decisiones es un elemento vital de formación de proyectos, ya que implica tomar las riendas de la vida personal y asumir las consecuencias de dichas decisiones.

Un proyecto de vida son las pautas que establecemos, trazamos, para darle sentido a la vida a través de múltiples experiencias brindadas por el entorno familiar, escolar, social y cultural, que se deberá ir transformando a medida que esta experiencia lo requiera.

Cuando tenemos claro un proyecto de vida, nuestras decisiones son encaminadas hacia su cumplimiento y por lo tanto, evitamos hacer cualquier cosa que pueda alejarnos de este proyecto.

Objetivo de la sección:

- Facilitar la vinculación entre la toma de decisiones y el proyecto de vida



Actividad 5

Sección 3

Toma de decisiones y proyecto de vida

Viaje en el tiempo

Antes de comenzar la actividad se puede invitar a los estudiantes a que compartan qué es para ellos el **Proyecto de vida** y entre todos armar una definición.

Para comenzar la propuesta de trabajo, el docente invita a los niños y niñas a imaginar que tienen una máquina del tiempo, que en ella pueden viajar al futuro. Pide que cada uno programe su máquina para viajar al año 2030. Los estudiantes deberán realizar una autobiografía sobre ellos mismos a esa edad, o describir su vida en esa época.

El docente sugiere algunos ítems a tener en cuenta, como por ej.: edad que tienen, cuáles son sus valores, cómo es su familia, sus amigos, cuál es su trabajo o profesión, en dónde viven, cómo son sus vecinos, etc.

Una vez que terminaron la autobiografía invita a los niños y niñas a hacer un auto retrato que represente su viaje al futuro.



Puesta en común

Para la puesta en común, el docente propondrá a los niños y niñas que elijan un aspecto de su viaje al futuro para compartir con los compañeros y compañeras, y que piensen que cosas necesitarían hacer hoy para poder hacer realidad su **Proyecto de vida**.

Otras sugerencias

Otra opción es realizar una actividad cuyo objetivo sea que el estudiante identifique metas a largo plazo y las diferentes opciones para alcanzarlas.

Para ello, el docente invita a los niños y niñas a que se coloquen en parejas y da como consigna que conversen sobre qué les gustaría hacer cuando sean grandes (bomberos, médicos, formar una familia, estudiar en la universidad, etc.) Cada uno deberá seleccionar solo una cosa, y pensar en varias opciones que le podrían ayudar a alcanzar su meta.

Se da un tiempo determinado, aproximadamente 5 o 10 minutos, para intercambiar estos datos entre ambos.

Una vez terminado este paso, el docente solicita a los estudiantes que pasen al frente por parejas y que cada estudiante presente a su compañero o compañera, diciendo su nombre, la meta que tiene a futuro, las opciones que pensó para alcanzarla y cuál de ellas le recomienda él o ella y por qué. Después se invierten los roles, su pareja lo presenta a él o ella, proporcionando la misma información.

Actividad 5

Sección 3

Toma de decisiones y proyecto de vida

Notas de apoyo

- El **proyecto de vida** es aquello que una persona se traza con el fin de conseguir uno o varios propósitos para su existencia. En otras palabras, se asocia al concepto de realización personal, que lleva a las personas a definir conscientemente las opciones que puede tener para conducir su vida y alcanzar el destino que se propone.

- Para alcanzar un proyecto de vida y concretar los objetivos planteados, lo primero que debemos hacer es definir nuestras metas y qué es importante para nuestra vida, ejercitando la visualización del futuro.

- Un proyecto de vida marca un por qué y un para qué y le otorga sentido al presente, viviendo el presente pero sin perder de vista el futuro. Se construye día a día.

- Nuestra familia nos puede ayudar a construir el proyecto de vida pero es importante reconocer y priorizar nuestros gustos y preferencias para poder decidir nuestro proyecto de vida.

- Se recomienda al docente buscar el video: **Atrévete a soñar – plan de vida**, en el sitio Youtube. El video puede resultar de utilidad para orientar la actividad y desarrollar algunos conceptos que motivan o facilitan la toma de decisiones en torno al proyecto de vida.

▶ <https://www.youtube.com/watch?v=ob0qM06L4MA>

- Los proyectos de vida difieren de una persona a otra y están profundamente influidos por el contexto familiar, histórico, económico, político y social en los cuales está inmerso.



Actividad 6

Sección 3

Toma de decisiones
y proyecto de vida

El árbol de la vida

Para esta actividad es necesario confeccionar en un afiche un árbol en otoño (un árbol sin hojas, solo el tronco y las ramas). Y hacer hojas grandes de diferentes colores para él (tantos colores como metas se planteen).

Antes de comenzar la actividad, el docente introduce qué es el Proyecto de Vida y comparte con los niños y niñas que para alcanzarlo es necesario plantear metas a corto, mediano y largo plazo.

Luego, comenta que trabajarán una actividad como grupo durante todo el año; se trata de un proyecto a mediano plazo con los compañeros y compañeras de grado. Para realizarlo invita a plantear a los estudiantes al menos tres metas (pueden estar relacionadas a la convivencia escolar, mantener la limpieza del aula, a la ejecución de actividades extracurriculares, etc.) El docente escribe al costado del árbol las metas propuestas con diferentes colores, y al menos tres metas a corto plazo que ayuden alcanzar la meta a mediano plazo.

El propósito de la actividad es que cada día o cada semana las niñas y niños puedan repasar en grupo las metas a corto plazo que pudieron cumplir y agreguen una hoja de color de la meta alcanzada al árbol.

Puesta en común

El docente invita a los niños y niñas a organizarse en círculo, y estimulará a que cada uno exprese una intención de lo que él o ella va a aportar para poder cumplir alguna de las metas a mediano o corto plazo.

Otras sugerencias

Otra opción es realizar esta actividad de manera individual. El docente entrega a cada niño o niña la ficha árbol de la vida -FICHA 4-, en la cual tendrán que poner su proyecto personal, cuáles son las oportunidades de llevarlo a cabo y cuáles los obstáculos. También, escribirán al menos tres decisiones que necesitarán tomar cotidianamente para alcanzar dicho proyecto.

FICHA 4

ÁRBOL DE LA VIDA

Nombre: _____

Mi proyecto es: _____



OPORTUNIDADES

OBSTÁCULOS

Decisión 1: _____

Decisión 2: _____

Decisión 3: _____

Notas de apoyo

• Para lograr los frutos que deseamos es necesario estar en permanente fortalecimiento o cambio de los aspectos que favorecen o limitan nuestro desarrollo personal, familiar y social.

• El ejercicio anterior evidencia que somos personas con capacidades, con desafíos, en un mundo de relaciones donde nuestras expectativas, deseos y metas dependen de nuestras propias decisiones. Metas que pueden ser logradas si asumimos las decisiones adecuadas en el momento y con las personas adecuadas. Nuestro proyecto de vida en buena parte depende de nosotros mismos.

• Revisar cómo están todas las partes del árbol nos lleva a tener en cuenta el cuidado que necesitamos para crecer de manera integral y equilibrada.





UNIDAD 6

Resolución de problemas y conflictos

Resolver a través del diálogo

Sección 1

Resolución de conflictos

Sección 2

Comunicación asertiva y
resolución de conflictos

Sección 3

Resolución de conflicto y red de apoyo



Introducción

Se aborda esta temática entendiendo a los problemas y conflictos entre las personas como instancia y posibilidad de crecimiento, aceptando que los mismos forman parte de las relaciones en todas las edades.

Reconocer los conflictos habituales por el que transitan las relaciones entre las niñas y niños, desafía a imaginar un proceso de aprendizaje individual y colectivo que tenga como objetivo aprender a resolverlos de manera satisfactoria.

Para realizar prevención de los conflictos es necesario desarrollar en la población un conjunto de habilidades sociales, las cuales deberán ser relevadas según las características de cada grupo, con la finalidad de saber sobre cuáles acentuar el trabajo. Entre las principales habilidades sociales involucradas en un entrenamiento para la prevención de los conflictos se encuentran: el poder expresarse, hablar por turno, sincerarse, aceptar críticas, resistir la presión de pares, definir problemas, pensar alternativas de soluciones, planear pasos, controlar la agresión, reconocer las emociones, etc.

La prevención consiste en desarrollar capacidades individuales que propicien relaciones de respeto y solidaridad posibilitando elaborar un nosotros grupal más democrático.

Es importante hacer entender a los niños y niñas que los conflictos son parte de la vida y la convivencia y que no deben asustarnos. Pero es esencial promover para la base de una vida democrática, su resolución de una forma respetuosa en base a la expresión de opiniones y sentimientos y la escucha a los demás.

Objetivos:

- Reflexionar sobre las formas de resolver los conflictos.
- Propiciar la incorporación de los pasos para la resolución de conflictos y la identificación de estrategias posibles.
- Reflexionar sobre los diferentes estilos de comunicación y reconocer las características de la comunicación asertiva aplicada a la resolución de conflictos.
- Promover el reconocimiento de las redes apoyo en el grupo de pares y adultos confiables.

Presentación de las secciones

| SECCIÓN | OBJETIVOS ESPECÍFICOS | ACTIVIDADES | |
|-----------|--|--|---|
| Sección 1 | Resolución de conflictos | <ul style="list-style-type: none"> • Conocer los sentidos de la palabra conflicto en los niños y niñas. • Identificar los pasos para resolver los conflictos, las distintas estrategias posibles y la elección de la más adecuada. • Reflexionar sobre las formas de resolver los conflictos. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Cada uno es cada cual 2. El desatanudos |
| Sección 2 | Comunicación asertiva y resolución de conflictos | <ul style="list-style-type: none"> • Reconocer y reflexionar sobre los diferentes estilos de comunicación. • Aplicar la comunicación asertiva a la resolución de situaciones conflictivas. | <ol style="list-style-type: none"> 3. Dragón, tortuga, persona 4. Campeonato de asertividad |
| Sección 3 | Resolución de conflicto y red de apoyo | <ul style="list-style-type: none"> • Reconocer el grupo de pares como parte de la red de apoyo. • Identificar los adultos que conforman nuestra red de apoyo. • Estimular el pedido de ayuda. | <ol style="list-style-type: none"> 5. Me dí cuenta 6. Instrucciones para elegir en un picado 7. Organizándonos |

Sección 1

Resolución de conflictos

Durante mucho tiempo se pensó que había que trabajar para que no sucedan conflictos en la escuela y para lograr esto era necesario normalizar la institución. Con el tiempo a esta idea se contrapuso otra concepción que considera que a los conflictos en la escuela no hay que intentar suprimirlos, sino instrumentar a las niñas y niños para que los resuelvan satisfactoriamente. Desde esta perspectiva las instituciones educadoras deberían generar instancias institucionales que promuevan un aprendizaje en tal sentido.

Este último enfoque entiende a los conflictos como un proceso producto de los desacuerdos o las disputas de ideas, intereses o principios entre personas o grupos. Propone pensar a los conflictos de manera dinámica donde se pueden suceder tanto las disputas (peleas) como las negociaciones que los lleven a la elaboración de acuerdos de convivencia.

La forma de responder ante los conflictos que tienen las personas y los grupos (evitación, confrontación o búsqueda de acuerdos) es en gran medida el producto de la experiencia individual, familiar y comunitaria del cual se procede. Estos modos de responder a los conflictos tienen un sentido práctico y nos cuentan parte de la historia de cada sujeto de cada grupo. El desafío para los educadores entonces, es habilitar un espacio donde se puedan expresar las niñas y los niños con sus formas de ser frente a las situaciones de conflicto, abriendo alternativas para elaborar nuevas respuestas y sentidos evitando someterlos a respuestas estereotipadas.

Las actividades elaboradas en este apartado constituyen una invitación para que las niñas y los niños tomen posición frente a los conflictos cotidianos, intentando objetivar el proceso cognitivo-emocional implicado en la resolución de un problema o conflicto.

Objetivo de la sección:

- Conocer los sentidos de la palabra conflicto en los niños y niñas.
- Identificar los pasos para resolver los conflictos, las distintas estrategias posibles y la elección de la más adecuada.
- Reflexionar sobre las formas de resolver los conflictos.

Actividad 1

Sección 1

Resolución de conflictos

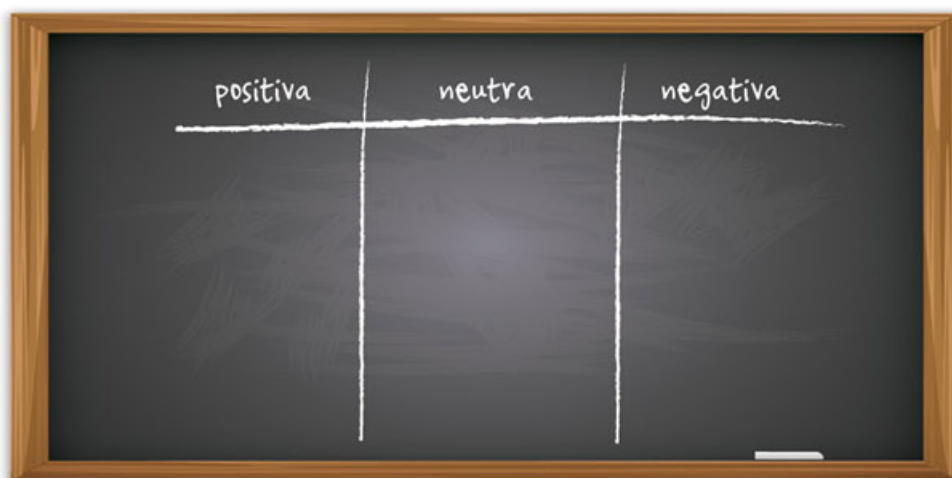
Cada uno es cada cual

El docente propone a las niñas y niños trabajar sobre los problemas y conflictos.

Para iniciar la actividad, escribe en la pizarra la palabra conflicto o problemas en la escuela e invita a las niñas y niños que capturen la primera imagen que les venga a la cabeza. Luego solicita que hagan un dibujo de ello y que escriban una palabra que resuma lo dibujado.

Puesta en común

Para la puesta en común el docente dibuja en el pizarrón 3 columnas. En la primera columna van las palabras con carga positiva, en la segunda con carga neutra, y en la tercera con carga negativa.



Cada estudiante escribirá su palabra debajo de una de las 3 columnas, según lo que cada uno siente que corresponde. Al momento de escribir o contar su palabra, el docente pedirá que comente el dibujo que dio origen a esa palabra.

Notas de apoyo

• Los conflictos o problemas pueden ser personales o individuales (Ej.: *cuando existen alternativas contrapuestas que una excluye a la otra*), grupales (Ej.: cuando hay desacuerdos que implican una tensión en las relaciones entre grupos relativamente pequeños) o comunitarios (Ej.: cuando hay desacuerdos que implican una tensión entre grupos extensos).

• Si bien los conflictos tienen un momento que no es grato ni querido, ya que se ponen en tensión las relaciones y los afectos, es necesario que los conflictos se puedan identificar, clarificar e iniciar el proceso de resolución del problema. La resolución va a facilitar y fortalecer la convivencia.

• Hay habilidades que si las ejercitamos puede facilitar la resolución de conflictos. Ellas son: el autoconocimiento, la empatía, la comunicación asertiva, toma de decisiones, manejo de emociones y tensiones.

• El conflicto o los problemas no son necesariamente negativos. Estos implican situaciones o contextos que requieren iniciar un proceso de aprendizaje y construcción de alternativas diferentes a las ya establecidas. En este sentido, el conflicto es el inicio de la construcción de un nuevo escenario en donde prevalece el acuerdo de una alternativa conciliadora.

• Frecuentemente existe un registro negativo de los conflictos. Por un lado porque implica tensionar las relaciones interpersonales; por otro lado las imágenes relacionadas con los conflictos son peleas o discusiones en contextos de desacuerdos con una carga emocional intensa; y finalmente porque implican elaborar estrategias o acuerdos, que en muchas ocasiones conllevan un aprendizaje, lo que puede generar incertidumbre.



Sección 1

Resolución de conflictos

El desatanudos

El docente propone a los niños y niñas seguir trabajando sobre el tema de los conflictos y sus formas de resolverlos. Para esto ofrece una aproximación con ejemplos de conflictos cotidianos. Ej.: ...cuando dos compañeros o compañeras quieren el mismo banco en el grado... o ...cuando un compañero o compañera se enoja con otro porque no le devolvió el lápiz o la carpeta que le prestó hace unos días....

En forma de lluvia de ideas el docente acompaña a los niños y niñas a reconocer conflictos habituales que suceden en la escuela, identificando los motivos y las formas de resolución.

Luego, plantea a los estudiantes realizar un ejercicio de resolución de conflicto. Para ello, invita a escuchar la historia de **Juan y Marina**.

Después de la lectura, el docente dispone la división del grado en grupos e invita a responder las preguntas de la FICHA 1.

JUAN Y MARINA

En el tercer recreo del día, Juan Miranda y Marina volvieron a salir corriendo al patio, en dirección a la rayuela que estaba dibujada en el piso de baldosas. Pero cuando llegaron vieron con bronca, que nuevamente como en los 2 recreos anteriores y como casi todos días del año, el patio estaba ocupado por los alumnos de otro grado. Otra vez los mandones jugaban, gritaban, sin importarles que Juan, Marina

y otros chicos del grado les quedaba un pequeño espacio lejos de la rayuela, donde solo alcanzaba para estar sentados.

Juan y Marina se preguntaron qué hacer para poder jugar a la rayuela en el patio de la escuela...



FICHA 1

A- ¿Cuál es el problema que tiene Juan Miranda y los compañeros?.

B- ¿Qué alternativas tienen para lograr su propósito? piensen en 3 alternativas.

C- De las 3 alternativas elijan una. ¿Por qué descartaron las otras alternativas?.

D- Teniendo en cuenta la alternativa elegida, escribir el desenlace del cuento contando qué hicieron y cuál fue el resultado.

Actividad 2

Sección 1

Resolución de conflictos

Puesta en común

Para la puesta en común el docente invita a cada grupo a comentar sus producciones. Puede guiarse por los siguientes puntos para orientar el intercambio:

- ¿Qué tuvieron en cuenta para optar por esa alternativa de resolución?, ¿por qué descartaron las otras?
- En esta actividad deben quedar explicitadas las opciones posibles de estrategias de resolución de conflictos. Si no salen espontáneamente, proponer alternativas, abriendo las posibilidades resolutivas.
- Evitar juzgar las decisiones que tomen los grupos, tratando de comprender desde qué experiencias personales se conforman las historias escritas.



A modo de cierre se puede pedir a las niñas y niños que expresen qué han aprendido en este ejercicio y cómo se han sentido.

Otras sugerencias

Para abordar la temática de resolución de conflictos, se pueden buscar en el sitio YouTube los videos



“El puente”



“Convivencia”

Notas de apoyo

• Frente a un conflicto cada persona tiende a reaccionar según lo aprendido en su historia y las condiciones de la situación presente.

• Los pasos para la resolución de conflictos son:

- a) Definir el Problema.
- b) Considerar las alternativas.
- c) Elegir la mejor alternativa.
- d) Evaluar lo que ocurrió.

• Entre las alternativas que tiene una persona frente a un conflicto podemos nombrar las siguientes:

- a- Negación del conflicto: es “hacer como que no pasa nada”; es una manera frecuente de reaccionar ante un problema. Sin embargo no se soluciona el problema, solo demora la instancia de afrontar las dificultades.
- b- Imponer a la otra parte una resolución por la fuerza: es otra manera frecuente de resolución a los conflictos. Es frecuente verlo en las peleas entre compañeros y compañeras de barrio o en los colegios. En ocasiones esta forma de resolución de conflictos puede implicar agresión física, emocional o verbal.
- c- Negociación entre las partes: las personas involucradas en el conflicto se disponen, mediante el diálogo, a encontrar una resolución llegando a acuerdos de funcionamiento.
- d- Buscando la intervención de un tercero: una de las partes involucradas pide ayuda a otra persona para la resolución de un problema.

Sección 2

Comunicación asertiva y resolución de conflictos

Cuando se decide asumir una situación conflictiva a través del diálogo, se pone en juego nuestra capacidad de comunicar nuestros derechos e intereses. Según nuestra forma de transmitir este mensaje, el estilo de comunicación se puede clasificar en pasivo, agresivo o asertivo.

El estilo de comunicación asertivo se puede definir como la habilidad social que posibilita enfrentarse con calma y seguridad a las situaciones tensas, predisponiendo a las partes a resolver los conflictos de manera razonable. Esto quiere decir hablando, expresando los puntos de vista propios y escuchando el punto de vista de los otros aunque no estemos de acuerdo, buscando generar alternativas justas para ambas partes.

La comunicación asertiva también se pone en juego en situaciones donde se realizan demandas poco razonables y queremos sostener nuestra posición frente a reclamos con los que no estamos de acuerdo.

Objetivos de la sección:

- Reconocer y reflexionar sobre los diferentes estilos de comunicación.
- Aplicar la comunicación asertiva a la resolución de situaciones conflictivas.



Actividad 3

Sección 2

Comunicación asertiva y resolución de conflictos



Dragón, tortuga, persona

El docente inicia la actividad contando a las niñas y niños que se trabajará sobre las formas de expresar lo que cada uno piensa, siente y cree.

Explicita que cuando nos comunicamos con los demás es muy importante que podamos decir nuestra opinión, expresar nuestras ideas y defendernos de los ataques, y al mismo tiempo no atacar a los demás respetando a los demás con nuestra forma de comunicar.

Luego, señala los tres estilos de comunicación:

Dragón (estilo agresivo): este estilo es el que utiliza el dragón; impone sus sentimientos, sus ideas y sus opiniones. Los dragones se comunican amenazando, insultando y agrediendo. El dragón suelta fuego por la boca cuando habla.

Tortuga (estilo pasivo): la tortuga se esconde en su caparazón cuando le decimos algo. Las tortugas no defienden sus intereses, no expresan ni sentimientos ni ideas ni opiniones.

Persona (estilo asertivo): las personas nos comunicamos con las palabras. Es importante usar bien las palabras y respetar nuestros propios derechos así como los de los demás. Este estilo de comunicación nos permite decir lo que pensamos, sentimos y creemos sin hacer daño a los demás.



Es conveniente, dar ejemplos de cada estilo mientras se explica.

Después de señalar los estilos de comunicación, el docente reparte a las niñas y niños la FICHA 2 Tortuga, Dragón y Persona; en grupos de 3 o 4 participantes les pide que la completen.

La actividad consiste en clasificar las diferentes frases en uno de los estilos. El docente dará el tiempo suficiente para que las niñas y niños reflexionen y completen la ficha.

FICHA 2

| Señala con una cruz el estilo que concuerda con la frase. Alguna frase puede concordar en más de un estilo. | TORTUGA (estilo pasivo) | DRAGÓN (estilo agresivo) | PERSONA (estilo asertivo) |
|---|----------------------------|-----------------------------|------------------------------|
| No le importan las opiniones de los demás | | | |
| No sabe decir que no | | | |
| Escucha a los demás con respeto | | | |
| Dice sus opiniones respetando a los demás | | | |
| Se deja influenciar | | | |
| No le importa hacer daño a los demás | | | |
| Puede insultar, amenazar y humillar | | | |
| No tiene miedo de decir lo que piensa | | | |
| Le asusta lo que los demás puedan pensar | | | |
| Sabe decir que no a algo sin sentirse culpable | | | |
| Tiene en cuenta las opiniones y sentimientos de los demás | | | |
| Actúa con seguridad y firmeza | | | |
| Raramente hace lo que quiere | | | |
| Se mete con los demás cuando no le parece bien su opinión | | | |
| Trata de manipular a los otros | | | |
| Suelen ser inseguros | | | |
| Nunca deciden en un grupo | | | |
| Imponen sus opiniones y sus decisiones | | | |
| Escucha y acepta otras opiniones | | | |
| Consigue que los demás le tengan miedo | | | |
| Consigue que los demás le respeten y escuchen | | | |
| Los demás no le tienen en cuenta | | | |

Actividad 3

Sección 2

Comunicación asertiva y resolución de conflictos

Puesta en común

Para la puesta en común el docente dispone de un afiche con el cuadro de la consigna. Lee la primera afirmación e invita a las niñas y niños a decir la respuesta. Luego, solicita que lean las respuestas que son diferentes y entre todos, y en un clima de respeto, elegirán un estilo. El docente continuará con la misma modalidad en todas las afirmaciones.

A modo de cierre, propone a las niñas y niños hacer un repaso de los elementos a tener en cuenta para la comunicación asertiva.

Otras sugerencias

Para tener un registro de la comprensión de los contenidos transmitidos, el docente puede pedir que individualmente los estudiantes busquen los modelos de comunicación trabajados en un personaje o dibujo animado. En esta oportunidad, puede pedir que dibujen el personaje remarcando un rasgo característico.

Notas de apoyo

• La asertividad es una habilidad de la inteligencia emocional que resulta clave para comunicarnos y relacionarnos, por ello es fundamental ejercitarla desde pequeños.

• La asertividad es fundamental en la resolución de conflictos ya que facilita la comunicación y alcanzar o lograr acuerdos.

• Es importante aclarar que los estilos de comunicación no son una estructura de la personalidad (Ej: es una persona agresiva o una persona asertiva). El estilo de comunicación puede variar, en la misma persona, según los contextos, vínculos, situaciones y experiencias vividas. La asertividad es una habilidad que se ejercita y enriquece durante toda la vida.

Actividad 4

Sección 2

Comunicación
asertiva y resolución
de conflictos

Campeonato de asertividad

Esta actividad puede constituir un refuerzo de la anterior. Si no se implementó la actividad "Dragón, Tortuga y Humano", se debe hacer una breve introducción al tema teniendo en cuenta lo referido en la Actividad 3.

Para iniciar la tarea, el docente solicita a las niñas y niños que se organicen en grupos de 4 integrantes. Luego, reparte una situación conflictiva a cada grupo, la cual deberán representar teniendo en cuenta el modelo de comunicación que les tocó (dragón, tortuga o persona).

SITUACIÓN 1

Fernanda es una alumna del grado que trata de realizar la tarea que le piden en tiempo y forma. Este año se junta con un grupo de 3 compañeras que dejan que las tareas grupales las realice sola. Luego presentan el trabajo como si lo hubieran hecho las 4. ¿Cómo hará Fernanda para plantear el problema a sus compañeras y pedirles que cooperen en la realización de la tarea? **Estilo Dragón**

SITUACIÓN 2

Marcos y Daniel están organizando esconderle la cartuchera y los lentes a Lía. María no está de acuerdo con lo que van hacer sus compañeros. ¿Cómo hará María para plantearles lo que piensa de lo que están por hacer? **Estilo Tortuga**

SITUACIÓN 3

Leonardo es uno de los pocos que tiene celular en el grado, y hoy ha traído grabado un video que le ha propuesto a Juan verlo en el recreo. A Juan le parece desubicado traer ese video al colegio. ¿Cómo hará para decirselo a su compañero? **Estilo Persona**

SITUACIÓN 4

Cristian está todo el tiempo siguiendo a Luli y trata de llamar su atención. A veces le hace bromas de mal gusto faltándole el respeto. ¿Cómo hará Luli para hacerse respetar? **Estilo Dragón**

SITUACIÓN 5

Mayte piensa que la señorita le ha corregido mal la prueba de matemáticas y nunca tiene tiempo de atenderla porque está muy atareada. ¿Cómo hará para plantearle su problema?. **Estilo Tortuga**

Actividad 4

Sección 2

Comunicación asertiva y resolución de conflictos

Puesta en común

Para la puesta en común el docente pide a cada grupo hacer su representación, y a los compañeros y compañeras tratar de identificar el estilo de comunicación de la escena.


A medida que los grupos realicen la dramatización el docente promueve la reflexión formulando preguntas que ayuden a pensar sobre los modos de comunicarse.

A modo de cierre, puede proponer a los niños y niñas que identifiquen qué estilo de comunicación predomina en ellos ante situaciones de conflicto, y que busquen un animal que pueda representar ese estilo.

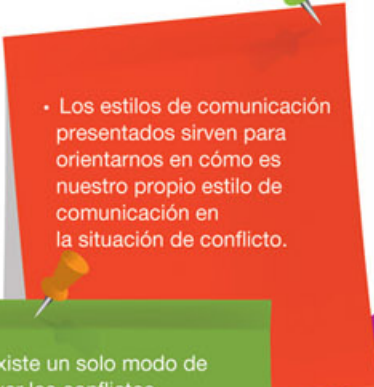
Otras sugerencias

Una adecuación a esta actividad puede ser tomar una situación que se haya presentado en el grado y que cada grupo dramatice la situación teniendo en cuenta un estilo de comunicación sorteado con anterioridad.

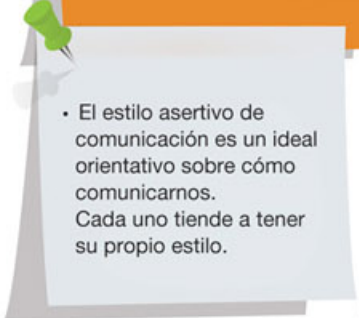
Notas de apoyo



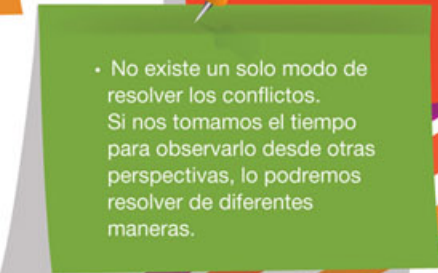
- La comunicación asertiva es una de las herramientas fundamentales para entendernos y resolver conflictos.



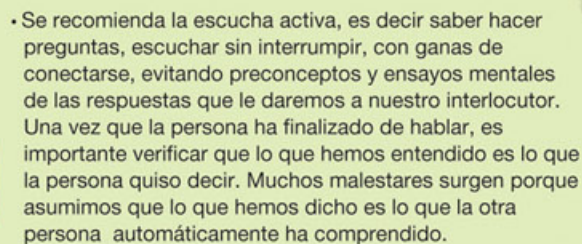
- Los estilos de comunicación presentados sirven para orientarnos en cómo es nuestro propio estilo de comunicación en la situación de conflicto.



- El estilo asertivo de comunicación es un ideal orientativo sobre cómo comunicarnos. Cada uno tiende a tener su propio estilo.



- No existe un solo modo de resolver los conflictos. Si nos tomamos el tiempo para observarlo desde otras perspectivas, lo podremos resolver de diferentes maneras.



- Se recomienda la escucha activa, es decir saber hacer preguntas, escuchar sin interrumpir, con ganas de conectarse, evitando prejuicios y ensayos mentales de las respuestas que le daremos a nuestro interlocutor. Una vez que la persona ha finalizado de hablar, es importante verificar que lo que hemos entendido es lo que la persona quiso decir. Muchos malestares surgen porque asumimos que lo que hemos dicho es lo que la otra persona automáticamente ha comprendido.





Sección 3

Resolución de conflicto y red de apoyo

La familia o grupo familiar en el cual crecemos, nos acompaña y enseña una manera de integrarnos a la vida institucional y social. Esta relación primaria subsiste como soporte y red de nuestra incursión por los diferentes espacios sociales como la escuela, clubes, barrio, etc.

La efectividad de esta función de contención y soporte que ejerce la familia se construye de manera dinámica, poniéndose de relieve entre otras, cuando los niños y niñas atraviesan situaciones de conflicto. Para estas ocasiones es necesario tener cerca y disponer de personas confiables que proporcionen la confianza y claridad para gestionar los problemas.

El hecho de “pedir ayuda” cuando lo necesitan y el gesto de “estar dispuesto” (por parte de los adultos), son parte de un vínculo. Si bien, este vínculo se manifiesta y visibiliza en ciertas situaciones, se habita y nutre en la cotidianidad.

La escuela forma parte de la red de contención para un niño o niña en la medida que lo asuma como tal y sin competir con los vínculos primarios.

La escuela puede ser un espacio donde se manifiesten los conflictos y es conveniente habilitar espacios para que se expresen, transformándolos en experiencias y aprendizajes tanto para los niños y niñas como para la institución.

Objetivos de la sección:

- Reconocer el grupo de pares como parte de la red de apoyo.
- Identificar los adultos que conforman nuestra red de apoyo.
- Estimular el pedido de ayuda.

Actividad 5

Sección 3

Resolución de
conflicto y
red de apoyo

Me dí cuenta

El docente antes de iniciar la actividad hace un breve relato teniendo en cuenta la introducción de la sección.

Luego, invita a las niñas y niños a escribir en una hoja en blanco su nombre, a dibujar el contorno de la mano, y escribir en cada dedo el nombre de las 5 personas de las cuales se sientan más cerquita afectivamente. Pueden ser personas que no sean de la familia directa. Del lado de afuera de la mano pueden escribir el nombre de todas las otras personas que sientan y quieran.

Posteriormente, el docente propone señalar: cuál de las 5 personas que están del lado de adentro de la mano es la más indicada para que los acompañe a jugar, cuál de ellas es la más indicada para pedirle ayuda con los deberes, a cuál de ellas eligen para que los acompañe al médico y con cuál de ellas tienen la confianza necesaria como para contarle un problema.

A modo de cierre, los niños y niñas escribirán una carta a la persona que eligieron para confiarle un problema; en la carta deben contar el ejercicio que realizaron en la escuela, aprovechando para agradecer o decir a esa persona algo que deseen.

Puesta en común

Para la puesta en común el docente invita a los niños y niñas a compartir su experiencia.

Para guiar la puesta en común el docente puede tener en cuenta las siguientes preguntas:

- ¿Qué descubrieron con esta actividad?
- ¿Pudieron identificar la red de apoyo?
- ¿Qué aspectos de esas personas tuvieron en cuenta para seleccionarlás?

Atención: se debe procurar que las niñas y niños no compartan su red de apoyo y carta; esto forma parte de su intimidad.

Notas de apoyo

- Es importante que podamos identificar quiénes son nuestras personas de confianza, para recurrir a ellas cuando lo necesitamos.
- Los problemas pueden ser más fáciles de sobrellevar cuando se comparte con la persona adecuada.
- Somos capaces de afrontar mejor las cosas y de ver soluciones con mayor facilidad cuando compartimos nuestros problemas.

Instrucciones para elegir en un picado

El docente puede introducir el tema haciendo un breve comentario, teniendo en cuenta lo referido en el inicio de la sección.

Escribe en el pizarrón la palabra **AMIGOS** e invita a los estudiantes a que pasen a escribir una palabra que sintetice o represente lo que cada uno siente por sus amigos o amigas.

Posteriormente procede a leer el cuento **“Instrucciones para elegir en un picado”** de Alejandro Dolina del libro *Crónicas del Ángel Gris*.

Luego de leer el cuento, solicita a los niños y niñas que respondan las preguntas de la FICHA 3.

INSTRUCCIONES PARA ELEGIR EN UN PICADO ALEJANDRO DOLINA

Cuando un grupo de amigos no enrolados en ningún equipo se reúnen para jugar, tiene lugar una emocionante ceremonia destinada a establecer quiénes integrarán los dos bandos. Generalmente dos jugadores se enfrentan en un sorteo o pisada y luego cada uno de ellos elige alternadamente a sus futuros compañeros. Se supone que los más diestros serán elegidos primeros, quedando para el final los troncos. Pocos han reparado en el contenido dramático de estos lances. El Hombre que está esperando ser elegido vive una situación que rara vez se da en la vida. Sabrá de un modo brutal y exacto en qué medida lo aceptan o lo rechazan. Sin eufemismos, conocerá su verdadera posición en el grupo. A lo largo de los años, muchos futbolistas advertirán su decadencia, conforme su elección sea cada vez más demorada.

Manuel Mandeb, que casi siempre oficiaba de elector, observó que sus decisiones no siempre recaían sobre los más hábiles. En un principio se creyó poseedor de vaya a saber qué sutileza de orden técnico, que le hacían preferir compañeros que reunían ciertas cualidades.

Pero un día comprendió que lo que en verdad deseaba, era jugar con sus amigos más queridos. Por eso elegía a los que estaban más cerca de su corazón, aunque no fueran tan capaces.

El criterio de Mandeb parece apenas sentimental, pero es también estratégico. Uno juega mejor con sus amigos. Ellos serán generosos, lo ayudarán, lo comprenderán, lo alentarán y lo perdonarán. Un equipo de hombres y mujeres que se respetan y se quieren es invencible. Y si no lo es, más vale compartir la derrota con los amigos, que la victoria con los extraños o los indeseables.



Actividad 6

Sección 3

Resolución de
conflicto y
red de apoyo

FICHA 3

INSTRUCCIONES PARA ELEGIR EN UN PICADO

1. ¿Por qué Manuel Mandeb elige para armar su equipo a las personas que están más cerca de su corazón en vez de los más habilidosos?

2. ¿Por qué un grupo que se quiere y respeta es invencible?

3. ¿Qué características tiene el grupo de amigos del cual participas?
¿En qué se parece al grupo de amigos de Manuel Mandeb? y ¿en qué cosas no?

4. Realiza un dibujo de tus amigos y amigas haciendo una actividad que les guste a todos.



Puesta en común

Para la puesta en común el docente solicita a los estudiantes que compartan sus dibujos, las características de su grupo de amigos y amigas, y en qué se parece su grupo de amigos y amigas al grupo de amigos de Manuel Mandeb y en qué no.

Para cerrar la actividad les propone que realicen una carta dirigida a su grupo de amigos y amigas comentándoles lo que aprendieron con esta actividad.

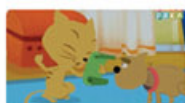
Actividad 6

Sección 3

Resolución de
conflicto y
red de apoyo

Otras sugerencias

Otra alternativa para abordar esta temática puede ser a partir del siguiente video clip:



Clips musicales Zapa zapa: Los Mejores Amigos Canal Paka Paka

▶ https://www.youtube.com/watch?v=KnNqPp_AwJg

O a partir de los siguientes cortos:



Frases en cajitas: Los buenos amigos - Canal Pakapaka

▶ <https://www.youtube.com/watch?v=vHFYlu0KPCg>



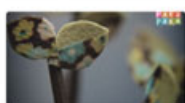
Frases en cajitas: Decile a tus amigos que los querés - Canal Pakapaka

▶ <https://www.youtube.com/watch?v=zI9nn6WXmoA>



Frases en cajita: Me gusta tener amigos diferentes - Canal Pakapaka

▶ https://www.youtube.com/watch?v=VA_i2YBchA4



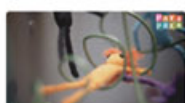
Frases en cajita: Me gusta compartir con mis amigos - Canal Pakapaka

▶ <https://www.youtube.com/watch?v=5isMfAHh1HU>



Frases en cajitas: Es divertido que tengamos gustos distintos - Canal Pakapaka

▶ <https://www.youtube.com/watch?v=P5MI0i9TaYU>



Frases en cajitas: Es lindo que seamos de diferentes colores - Canal Pakapaka

▶ https://www.youtube.com/watch?v=52MuNGhh_vs



Notas de apoyo

• A medida que vamos creciendo el grupo de pares está cada vez más presente en la vida. Con ellos y entre ellos se descubre y experimentan muchas vivencias en la adolescencia. Esa experiencia es intensa, insustituible e irremplazable. Por ese motivo es tan importante nuestra participación en un grupo de amigos. Pensar cómo es ese grupo del cual participamos, es decir ¿qué características tiene?, es importante. Ya que van a estar cerca de nosotros en muchos momentos.

• Cada grupo tiene una forma particular de resolver las dificultades que se presentan en la convivencia. Un elemento importante a tener en cuenta es la comunicación asertiva y la habilidad empática para mejorar y resguardar las relaciones interpersonales.

• Manifestar los sentimientos y estar disponibles cuando lo necesitan nuestros amigos o compañeros fortalece la amistad.

• Si vos, o un amigo o amiga, está en una situación problemática difícil de solucionar es recomendable que lo compartas con un adulto de confianza.

Actividad 7

Sección 3

Resolución de
conflicto y
red de apoyo

Organizándonos

Antes de comenzar la actividad el docente realiza una breve introducción sobre la temática; puede tener en cuenta lo referido en la introducción a la sección.

Luego, invita a los niños y niñas a que se dividan en parejas. Provee a cada pareja de un papel de diario y lo ubica en el piso. Solicita que cada pareja se pare dentro de la superficie de papel. El docente dará una señal, y cada pareja deberá plegar el papel por la mitad sin que ninguno salga de la superficie del papel.

La actividad continúa hasta agotar las posibilidades de plegado del papel.

Puesta en común

Para la puesta en común el docente invitará a cada pareja a socializar la experiencia.

En esta instancia puede preguntar a las parejas sobre:

- ✓ Cómo se organizaron para superar los obstáculos,
- ✓ si pudieron cooperar,
- ✓ cuántas veces pudieron doblar el papel,
- ✓ quién organizó, quién aportó ideas, etc.

Otras sugerencias

Una alternativa orientada a trabajar los problemas colectivos de organización es disponer que se separe el grado en grupos y que cada integrante deba buscar un objeto. Luego, los estudiantes inventarán una máquina por grupo -juntando todos los objetos-, y la presentarán.

La puesta en común dará cuenta de las dificultades y alternativas encontradas en el cumplimiento de la consigna.

Notas de apoyo

- Ofrecer y pedir ayuda es un aprendizaje importante para la vida.

- Es importante reconocer que no siempre podemos resolver nuestras dificultades solos. Pedir ayuda no es sinónimo de debilidad, sino por el contrario es reconocer cuáles son nuestras limitaciones y actuar en consecuencia.

UNIDAD 7

Pensamiento creativo

Crear es divertido

Sección 1

Desarrollo de competencias para el pensamiento creativo

Sección 2

Utilización del tiempo libre: ¿cómo nos divertimos?

Sección 3

Diversión en familia





Introducción

El **pensamiento creativo** es la habilidad que todos tenemos para generar nuevas respuestas, llegar a una conclusión, tomar una decisión o hacer algo que antes no habíamos hecho, ante un problema, una necesidad o una decisión que debamos tomar.

Esta habilidad se desarrolla mediante un proceso personal y/o colectivo y en función de nuestras posibilidades y estímulos. Algunos aspectos que pueden enriquecer, desarrollar y fortalecer el pensamiento creativo, son -entre otros-, el juego, la música, el arte, el vuelo imaginario y la libre expresión.

Para trabajar esta habilidad, se tienen en cuenta las nociones de creatividad y juego.

La creatividad es una actitud de la persona ante la vida, implica descubrimiento, imaginación e improvisación.

Todos tenemos en diferente medida creatividad, y se puede desarrollar en grados variables dependiendo de la situación y área de que se trate. Es decir no todos somos creativos en todas las áreas o frente a todas las circunstancias, pero no por eso dejamos de serlo.

El juego ocupa un lugar preponderante ya que como ninguna otra acción humana, hace posible examinar la fantasía y la intuición personal, experimentar aprendizajes y abrirse al cambio.

Dar impulso a la creatividad, facilitará apertura para aceptar lo nuevo, capacidad de asumir riesgos superando el miedo a equivocarse y ante todo, lograr un aprendizaje de los errores.

Objetivos:

- Promover el desarrollo de la creatividad en los niños y las niñas.
- Propiciar espacios para la recreación individual, familiar y colectiva.
- Potenciar y acompañar a las niñas y niños en el uso de su imaginación y flexibilidad para resolver o responder a situaciones de la vida cotidiana.

Presentación de las secciones

| SECCIÓN | OBJETIVOS ESPECÍFICOS | ACTIVIDADES |
|-----------|---|--|
| Sección 1 | <p>Desarrollo de competencias para el pensamiento creativo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conocer y reconocer las habilidades creativas individuales. • Promover el uso de las habilidades creativas individuales y grupales para reconocer y crear alternativas sobre situaciones de la vida cotidiana. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Cómo termina este cuento 2. Seres galácticos 3. Imagina que.... |
| Sección 2 | <p>Utilización del tiempo libre: ¿cómo nos divertimos?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Propiciar espacios para la diversión individual y colectiva de las niñas y niños. • Promover la expresión interpretativa y la creación individual y colectiva. • Promover la interacción con los demás, facilitando actividades colectivas y cooperativas. | <ol style="list-style-type: none"> 4. A que no lo sacas!!!! 5. Los recursos de mi barrio 6. Imaginación al viento |
| Sección 3 | <p>Diversión en familia</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reconocer y construir alternativas para el uso del tiempo libre de manera personal y en familia. • Fomentar el involucramiento y compromiso de los niños y niñas en el planeamiento de actividades familiares. | <ol style="list-style-type: none"> 7. ¿Cómo uso mi tiempo libre? 8. Hagamos algo diferente |

Sección 1

Desarrollo de competencias para el pensamiento creativo

Para poner en práctica nuestra habilidad de pensar creativamente es necesario que tengamos una actitud de apertura, siendo capaces de preguntarnos, cuestionar ideas previas, despojarnos de esquemas anteriores que nos pueden condicionar, bloquear o limitar a la hora de buscar nuevas alternativas.

Objetivo de la sección:

- Conocer y reconocer las habilidades creativas individuales.
- Promover el uso de las habilidades creativas individuales y grupales para reconocer y crear alternativas sobre situaciones de la vida cotidiana.



Actividad 1

Sección 1

Desarrollo de competencias para el pensamiento creativo

Cómo termina este cuento

En un primer momento el docente entrega a las niñas y niños un papel en blanco y los invita a que cada uno piense una palabra o frase que ellos relacionen con la creatividad. La palabra o frase puede estar vinculada a vivencias, lugares en donde la escucharon, suposiciones o situaciones donde se sintieron creativos.

Luego, el docente escribe en la pizarra la palabra creatividad y, en orden cada niño y niña pegará su palabra/frase y explicará al resto de sus compañeros por qué eligió la misma.

Por último, el docente facilitará que entre todos puedan elaborar una definición (puede tener en cuenta los conceptos desarrollados en la introducción a la unidad para orientarlos).

En un segundo momento, el docente relata a los niños el cuento "El señor escondido" de Luis Pescetti. Luego, les solicita que se dividan en grupos de 4 integrantes y le coloquen un nombre a su grupo. Una vez agrupados, se los invita a imaginar otros finales posibles del cuento.

EL SEÑOR ESCONDIDO DEL LIBRO EL PULPO ESTÁ CRUDO DE LUIS PESSETTI

Había un señor que vivía metido en una bolsa que estaba dentro de una caja que habían puesto debajo de una mesa. Eso estaba en una habitación que tenía la puerta cerrada con llaves y candados.

Era la habitación más escondida de una casa grande, estaba en el patio y jamás se hubiera esperado encontrar un cuarto ahí porque habían dejado crecer muchas plantas encima. El jardín estaba rodeado por muros tan altos que nadie pensaba en saltarlos sino, tan sólo, en lo altos que eran. De manera que la única forma de llegar al jardín era entrar por la casa. Cuando uno cruzaba esa puerta, encontraba tantos pasillos y habitaciones que cualquiera se hubiera perdido un buen rato antes de llegar al jardín.

Metido en esa bolsa que estaba dentro de la caja había un señor muerto de miedo. Era un señor que había viajado mucho por todo el mundo, tan ancho y largo como es, viviendo grandes aventuras, y en todas había sido valiente. Sin embargo un día regresó, quién sabe de dónde, y pidió una bolsa y una caja, cerraduras, candados y ordenó que construyeran la habitación del patio y que dejaran crecer plantas sobre ella. Pidió que una señora le llevara comida para no tener que salir nunca. Y allí se escondió para siempre... o para casi siempre.

Aún cuando yo el que escribe este cuento, no se me ocurre qué fue lo que pasó, por qué volvió tan asustado. No lo sé y temo que tardaría demasiado en descubrirlo.



Actividad 1

Sección 1

Desarrollo de competencias para el pensamiento creativo

Puesta en común

El docente escribe en papelitos los nombres de cada grupo y los introduce en una bolsa. Se saca al azar un papel, y ese será el grupo que comience con la puesta en común. De acuerdo al orden sorteado, cada grupo compartirá con sus compañeros el/los final/es imaginados.



Otras sugerencias

Otra alternativa para la puesta en común, es disponer que los niños y niñas dramaticen los distintos finales imaginados del cuento.

Notas de apoyo

• Cualquier persona puede ser creativa, solo es necesario reconocer la habilidad y ponerla en práctica.

• Las ideas que se nos ocurren pueden ser la solución a un problema y ser valoradas por otros.

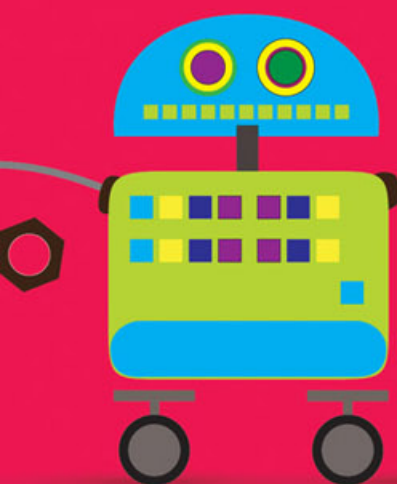
• Usando la imaginación y permitiendo que las ideas fluyan libremente, es probable que surjan resultados originales y novedosos.



Actividad 2

Sección 1

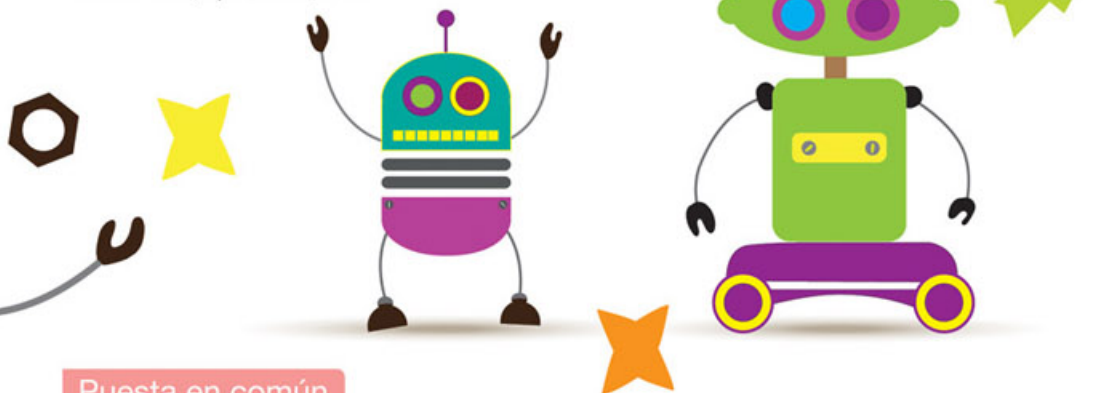
Desarrollo de competencias para el pensamiento creativo



Seres galácticos

Para esta actividad es necesario contar con algunos elementos como papel de diario/revistas, engrudo, pinceles y témperas.

Para dar inicio a la misma, el docente solicita a los niños y niñas que formen grupos de 4 integrantes y construyan un personaje de otro planeta con los materiales entregados. Una vez creado, solicitar a los estudiantes que inventen una historia donde esté incluido este ser creado teniendo en cuenta el nombre del personaje, edad, de dónde viene, dónde vive, qué hace, etc.



Puesta en común

Para la puesta en común se propone a las niñas y niños sentarse por grupo en el piso formando un medio círculo, y se los invita a compartir su creación con el resto de los compañeros de la clase.

Por último, socializarán entre todos qué les pareció la actividad, cómo se sintieron, si se divertieron, etc. Se puede proponer generar un espacio donde dejar expuestos los muñecos.

Otras sugerencias

Esta actividad se puede realizar de manera individual utilizando la técnica de dibujo.

Otra alternativa para la puesta en común, es exponer las creaciones dibujos/esculturas a la manera de una feria donde cada niño o niña comente su producción.

Notas de apoyo

• La **creatividad** es la capacidad de generar nuevas ideas o conceptos, o de nuevas asociaciones entre ideas y conceptos conocidos, que habitualmente producen soluciones originales.

• La **creatividad** implica descubrimiento, imaginación e improvisación.

• La **creatividad** se puede ejercitar de manera muy variada, a través de la música, el arte, la escritura, el deporte, dibujo, etc.

Actividad 3

Sección 1

Desarrollo de competencias para el pensamiento creativo

Imagina que...

Antes de comenzar la actividad se sugiere preparar a los niños y niñas con un ejercicio de relajación (espacio tranquilo, despejado, silencioso, etc.). Luego, el docente les propone la siguiente situación: *imagínense que un día se despiertan y notan que están distintos; descubren que pueden volar, o que son invisibles, o que son de otro color, o tienen más brazos, o que se encogieron, etc.*

Se deja transcurrir unos minutos para propiciar el momento de imaginación.

Después, el docente guiará en voz alta con preguntas al estilo de:

- ¿Qué cosas se te ocurriría hacer?
- ¿Cómo te sentirías?
- ¿Qué ventajas tendrías?
- ¿Qué pensarían los demás?

Una vez cada niño y niña haya creado la situación imaginaria, el docente solicitará que la plasmen a través de un dibujo.

Puesta en común

Para este momento cada niño y niña pegará su dibujo en el espacio de reunión y podrá compartir cuál es su dibujo, cómo se imaginó, y describirá los detalles del mismo y su transformación.

Otras sugerencias

Esta propuesta se puede adaptar a una actividad grupal. Una vez que las niñas y niños compartieron de manera individual su experiencia con el resto de sus compañeros y compañeras, se puede proponer que formen grupos de 4 integrantes, y que juntos inventen una historia en la que estén involucrados los 4 personajes. Se puede invitar a que dramaticen esa situación.

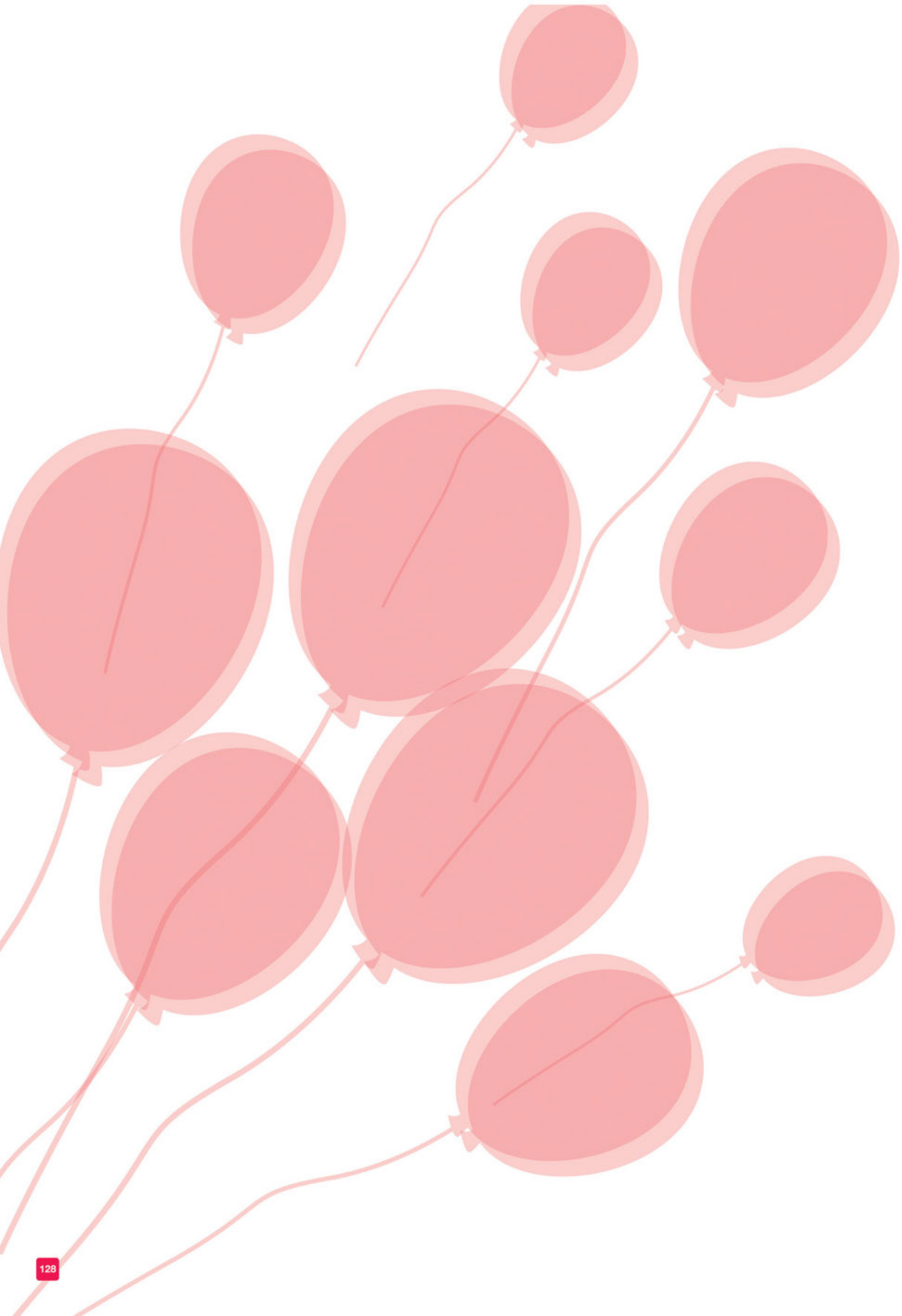
Notas de apoyo

• Crear es dejar fluir los pensamientos, sentimientos y sensaciones y conectarse con otras formas de percibir la realidad.

• La creatividad facilita la flexibilidad y adaptación a los cambios (del entorno y de uno mismo).

• Esta habilidad permite aprender a hacer cosas nuevas o hacer lo mismo de distinta forma.





Sección 2

Utilización del tiempo libre: ¿cómo nos divertimos?

El “tiempo de ocio” o “tiempo libre” es el momento intermedio entre nuestras tareas diarias, el trabajo, el estudio, etc. Es un tiempo para hacer cosas diferentes a las habituales y es aconsejable dedicarlo para realizar actividades que nos gusten y sean importantes para nosotros: amistad, familia, eventos culturales, vida en la naturaleza, hobbies, deporte, música, baile... las actividades que nos hacen pasar un buen rato.

Utilizando creativamente el tiempo libre se puede generar un espacio saludable y divertido. Asimismo las actividades que permiten la recreación, contribuyen a que las personas desarrollen aspectos satisfactorios y creativos de la vida, encontrando vías para un mayor crecimiento personal.

Es conveniente encontrar un equilibrio entre el tiempo que se dedica a las tareas diarias y al esparcimiento.

Según establece la Convención Internacional de los Derechos del Niño, en el Artículo 31: “Los Estados partes reconocen el derecho del niño al descanso y al esparcimiento, al juego y a las actividades recreativas propias de su edad y a participar libremente en la vida cultural y en las artes.”

Objetivos de la sección:

- Propiciar espacios para la diversión individual y colectiva de las niñas y niños.
- Promover la expresión interpretativa y la creación individual y colectiva.
- Promover la interacción con los demás, facilitando actividades colectivas y cooperativas.



Actividad 4

Sección 2

Utilización del tiempo libre: ¿cómo nos divertimos?

A que no lo sacas!!!!

Para esta actividad se requiere de globos y música.

Con música de fondo, se propone a los niños y niñas que formen una ronda. El docente hace circular entre ellos dos globos inflados en cuyo interior haya un papelito con una prenda o consigna de actuación.

El docente detiene la música y aquellos dos participantes que en ese momento tengan el globo pasarán al medio de la ronda y se sentarán sobre el globo hasta reventarlo. Luego, leerán la prenda o situación que les haya tocado, y en forma individual cumplirán la prenda o representación (si no se animan en forma individual pueden ambos realizar ambas consignas).

Sugerencias para la prenda o consigna de actuación:

- Imitar un cantante que te guste
- Mantenerse serio durante dos minutos mientras los compañeros y compañeras intentan hacerte reír
- Contar un chiste
- Hacer la mímica de una persona que está apurada por ir al baño y tiene que esperar 5 minutos
- Inventar una pequeña historia de terror o de suspenso
- Inflar un globo y con un marcador crear un personaje dibujándolo en 2 minutos
- Cambiarse el peinado
- Bailar tres ritmos diferentes elegidos por los demás niños
- Interpretar un mozo o moza con una bandeja muy cargada
- Otras

Puesta en común

Para este paso, el docente estimulará a los niños y niñas a comentar cómo se sintieron, qué aprendieron, si se divertieron, si harían esta actividad en otros lugares que no sea la escuela (con amigos en sus casas, con su familia, etc.).

Otras sugerencias

En lugar de globos, se pueden utilizar papelitos y distribuirlos en el espacio de reunión (colgados, pegados en el piso o pared, etc.). Al detener la música, cada cual debe tomar el papel que esté más cerca del lugar donde quedó detenido.

Se sugiere realizar esta actividad con niños y niñas que tengan contacto y conocimiento previo para evitar que se sientan expuestos.

Se recomienda utilizar espacios amplios y cómodos.

Notas de apoyo

• Ocupar el tiempo libre con amigos y realizar cosas divertidas nos hace sentir bien.

• La ocupación del tiempo libre posibilita una apertura a otras relaciones, diferentes a las que se establecen en la escuela o la vida cotidiana.

• La diversión libera del aburrimiento y permite descansar de la rutina cotidiana.

Actividad 5

Sección 2

Utilización del tiempo libre: ¿cómo nos divertimos?

Los recursos de mi barrio

Antes de comenzar se sugiere hacer una breve referencia sobre el tema que se va a trabajar. Para ello, el docente puede tener en cuenta la introducción de la sección.

Para el desarrollo de la actividad, en una primera instancia se propone a los niños y niñas que realicen una búsqueda de los recursos disponibles en sus barrios para realizar actividades de ocio: club, parroquia, gimnasio, lugares para practicar deportes, espacios culturales (bibliotecas, danzas, coros, talleres de pintura, etc.), plazas, centros vecinales, grupos de scouts/exploradores, etc.

En una segunda instancia, el docente solicita que se organicen en grupos de 4 o 5 integrantes (preferentemente que vivan en la misma zona o barrio). Cada grupo tendrá que confeccionar una lista con todos aquellos lugares identificados para realizar actividades de ocio, y confeccionar un afiche dibujando o recortando de revistas imágenes afines a los lugares que encontraron y a las actividades que se desarrollan en los mismos.

Puesta en común

Para la puesta en común, el docente invitará a cada grupo a exhibir el afiche creado y comentar qué actividades se pueden realizar en los lugares identificados. Si algún integrante del grupo participa de estos lugares o espacios puede compartir su experiencia. Y si algún compañero o compañera de otro grupo conoce lugares de esparcimiento en esa zona o barrio los pueden agregar.

Como cierre, se propone a las niñas y niños expresar cómo se sintieron realizando esta actividad y comentar si descubrieron nuevos espacios para ocupar su tiempo libre en el barrio.

Otras sugerencias

El afiche se puede confeccionar a manera de mapeo barrial/zonal, con pinches ubicados en los distintos espacios. En globos de diálogo, las niñas y niños pueden escribir qué actividades aconsejan realizar en dichos lugares, brindar sugerencias y propuestas de actividades recreativas colectivas.

Otra adecuación posible es planificar la visita a un Centro Cultural o Polideportivo de la zona, donde sean recibidos por un responsable del Centro que explique al grupo de niños y niñas la oferta de actividades. Una vez realizada la visita, se puede realizar una reflexión grupal sobre la misma.

Notas de apoyo

- Es importante para la ocupación del tiempo libre conocer e identificar las alternativas de esparcimiento y ocio del barrio.

- Los espacios barriales posibilitan el fortalecimiento de las relaciones y los vínculos sociales (promoviendo respeto, colaboración, compromiso, etc.).

Actividad 6

Sección 2

Utilización del tiempo libre: ¿cómo nos divertimos?

Imaginación al viento

Esta propuesta requiere cintas de tela o de papel, música y un espacio cómodo. El docente entrega a los niños y niñas cintas de tela o de papel y los invita a desplazarse por el espacio al ritmo de la música que sonará de fondo. Mientras recorren el espacio al compás de la música, se les propone lanzar las tiras y seguir con el cuerpo el movimiento para atraparlas antes de que las mismas toquen el piso. De este modo, irán jugando con las mismas y recorriendo el espacio libremente.

El docente irá alternando los ritmos musicales para estimular variedad de movimientos.

Puesta en común

Para la puesta en común, se invita a los niños y niñas a compartir cómo se sintieron realizando la actividad; si se divertieron, qué imaginaron mientras se movían, y si pudieron disfrutar el momento con otros compañeros y compañeras.

Otras sugerencias

Una opción es complementar esta actividad con un segundo momento de trabajo grupal, donde el docente solicite que de a 4 o 5 integrantes los niños y niñas realicen un número/escena/coreografía/historia/acto con lo que hayan imaginado.

Se sugiere que a los efectos de provocar el mejor desarrollo de la actividad, las músicas que se empleen faciliten el movimiento e involucramiento de los niños y niñas.

Notas de apoyo

- Ocupar el tiempo libre con otros y realizar actividades divertidas genera una sensación de bienestar.

- Expresarnos libremente con el cuerpo es una manera de ser creativos también.

- Realizar actividades que rompen con la rutina facilita la experimentación de nuevas alternativas de diversión.

- Explorar el mundo imaginario con el cuerpo es una forma de divertirse.

Sección 3

Diversión en familia Generación de alternativas

La familia o grupo de convivencia tiene un rol importante en la orientación y acompañamiento de la utilización del tiempo libre de los niños y niñas, posibilitando la satisfacción de las necesidades de esparcimiento, brindando espacios para jugar, pintar o moverse con libertad.

Las actividades en familia incrementan el conocimiento de las niñas y niños, de sus preferencias y fortalecen además su sentido crítico y su criterio de elección.

Es conveniente que los padres incentiven a sus hijos a participar de actividades que sean de su agrado y faciliten su desarrollo integral: despertando interés, animando, ofreciendo alternativas y acompañando las diferentes elecciones.

En el ámbito de la familia, la recreación es un excelente medio para romper las barreras intergeneracionales, estimular emociones positivas y construir espacios de encuentro a partir de las actividades que se realizan conjuntamente.

Para disfrutar los tiempos de ocio familiar es recomendable implicar a todos los miembros del grupo familiar o de convivencia en la programación y preparación de las actividades, ya que el nivel de satisfacción y disfrute será mayor, mientras más involucrados y comprometidos estén en su planeamiento.

El “tiempo libre” posibilita el ejercicio de la voluntad y la libertad, dando paso a la expresión personal, haciendo lo que a uno le gusta.

Objetivos de la sección:

- Reconocer y construir alternativas para el uso del tiempo libre de manera personal y en familia.
- Fomentar el involucramiento y compromiso de los niños y niñas en el planeamiento de actividades familiares.

Actividad 7

Sección 3

Diversión en familia
Generación de
alternativas

¿Qué hago en mi tiempo libre?

Para esta actividad, el docente entrega a los niños y niñas una hoja en blanco y solicita que dividan la misma en dos mitades. Luego, los invita a pensar en actividades recreativas o que realizan en su tiempo libre durante la semana tanto de manera individual, en grupo o en familia (o grupo de convivencia).

Posteriormente, les indica que escriban en una mitad de la hoja aquellas actividades que suelen realizar solos o solas, y en la otra mitad aquellas que realizan durante la semana en compañía de su familia y otras personas.

Puesta en común

Para la puesta en común, el docente divide la pizarra de la misma manera que los niños y niñas dividieron la hoja, e invita a que en voz alta compartan con el resto de los compañeros y compañeras las actividades que realizan de manera individual y las que realizan con la familia.



Por último, se propone reflexionar entre todos teniendo en cuenta las siguientes preguntas:

- ¿Qué tipo de actividades son las que más realizo? (juegos de mesa, deportes, actividades al aire libre, etc.)
- ¿Cambiaría alguna de las actividades que hago?
- ¿Haría más actividades con mi familia?
- ¿Propondría nuevas actividades para realizar en familia o con las personas con quienes convivo?

Otras sugerencias

Para realizar esta actividad con niños y niñas más pequeños, se puede reemplazar la escritura o expresión escrita por el dibujo.

Notas de apoyo

• En ocasiones, los espacios de entretenimiento y esparcimiento familiar se ven reducidos. El hecho que ambos padres trabajen fuera del hogar, el auge de las tecnologías (televisión por cable, celulares, juegos, internet, redes sociales, etc.) que demandan atención que antes estaba destinada a los vínculos cara a cara, la inseguridad (lo que en ocasiones reduce las actividades al aire libre), el cúmulo de actividades extra escolares, etc. disminuyen significativamente la posibilidad de "jugar en familia".

• Son necesarios los espacios de ocio compartidos en familia o con aquellas personas con las que uno convive.

Actividad 8

Sección 2

Diversión en familia
Generación de
alternativas

Hagamos algo diferente

Previo al inicio de la actividad, el docente explica a los niños y niñas que la actividad que van a desarrollar está vinculada a la ejercitación de la creatividad. Puede preguntar qué cree cada uno que es la creatividad y luego entre todos construir una definición.

Luego, el docente los invita a inventar una actividad -o cuántas se imaginen- para ocupar el tiempo libre con su familia o grupo de convivencia. Debe ser alguna actividad novedosa que no suelen hacer cotidianamente, que sea de su interés o les genere alguna curiosidad.

Posteriormente les propone que plasmen esa idea o ideas en un afiche (collage, dibujos, historietas, etc.) o en un cuadro que incluya la actividad o actividades propuestas.

Puesta en común

En esta instancia, el docente invita a los niños y niñas a exponer sus afiches al resto de sus compañeros y compañeras para compartir sus producciones; se busca que entre todos puedan incorporar nuevas alternativas u opciones para ocupar el tiempo libre en familia.

Para cerrar, el docente expresa a las niñas y niños que compartan lo que idearon con sus padres, y propongan en sus hogares realizar en familia alguna de las actividades imaginadas o mencionadas durante la puesta en común.

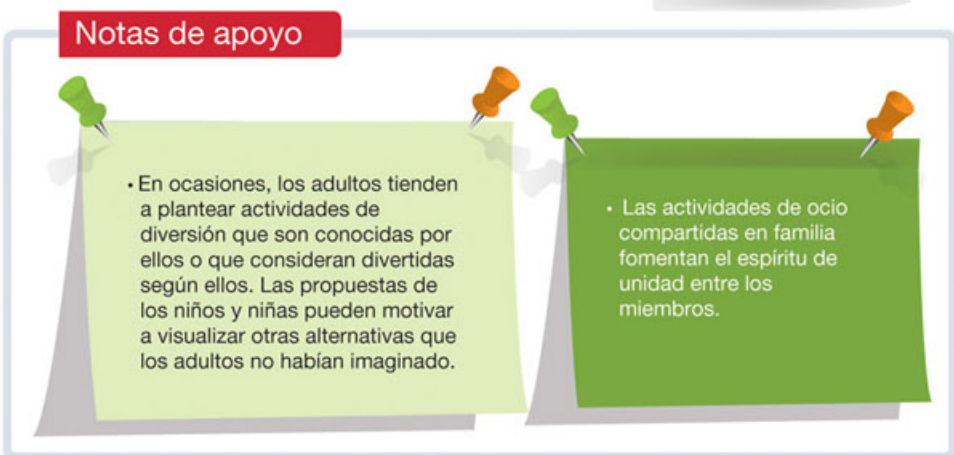
Otras sugerencias

A modo de complemento de la actividad, se sugiere que dos semanas más tarde se retome lo trabajado y entre todos compartan sus experiencias: cuáles actividades pudieron realizar, cuáles les gustaron más, si les resultaron divertidas, cómo se sintieron haciéndolas, etc.

Notas de apoyo

• En ocasiones, los adultos tienden a plantear actividades de diversión que son conocidas por ellos o que consideran divertidas según ellos. Las propuestas de los niños y niñas pueden motivar a visualizar otras alternativas que los adultos no habían imaginado.

• Las actividades de ocio compartidas en familia fomentan el espíritu de unidad entre los miembros.







UNIDAD 8

Pensamiento crítico

Querer pensar

Sección 1

Procedimiento básico para el pensamiento crítico

Sección 2

Pensamiento crítico: una mirada sobre nosotros mismos y sobre nuestro ambiente

Sección 3

Pensamiento crítico y consumo de medicamentos sin receta médica



Introducción

El **pensamiento crítico** es la habilidad que nos permite preguntarnos, replantearnos y analizar una situación para tomar una posición fundamentada sobre la misma. Nos posibilita analizar lo que ocurre en el entorno que habitamos, defender nuestras opiniones y compararlas con lo que opinan los demás.

La persona crítica no acepta la realidad de manera pasiva “porque siempre ha sido así”. Por el contrario, se hace preguntas, se cuestiona rutinas, investiga y está dispuesta a promover cambios.

La habilidad del pensamiento crítico requiere la puesta en acción de un proceso y ejercicio activo de pensamiento que permite llegar a conclusiones distintas y alternativas, generando también competencias emocionales de motivación personal, es decir el “querer pensar”.

Estimular en las niñas y niños el pensamiento crítico promueve personas activas, generadoras de cambios y transformaciones de la realidad.

Objetivos:

- Estimular la capacidad reflexiva de las niñas y niños a partir de las vivencias cotidianas y de las características de su entorno.
- Reflexionar posibilidades de cambio a partir de las condiciones en las que se desarrollan los niños y niñas.
- Problematizar la cotidianeidad y naturalización del uso de ciertas drogas en la familia.

Presentación de las secciones

| SECCIÓN | OBJETIVOS ESPECÍFICOS | ACTIVIDADES |
|-----------|--|--|
| Sección 1 | <p>Procedimiento básico para el pensamiento crítico</p> <ul style="list-style-type: none"> • Estimular entre las niñas y niños la capacidad de opinar o manifestar un punto de vista personal. • Reflexionar en aspectos de su realidad social e histórica, y en su papel como actores sociales. | <ol style="list-style-type: none"> 1. El Árbol 2. Modelando una escultura |
| Sección 2 | <p>Pensamiento crítico: una mirada sobre nosotros mismos y sobre nuestro ambiente</p> <ul style="list-style-type: none"> • Promover posiciones protagónicas generadoras de cambios. | <ol style="list-style-type: none"> 3. Gente de pueblo 4. Un mundo |
| Sección 3 | <p>Pensamiento crítico y consumo de medicamentos sin receta médica</p> <ul style="list-style-type: none"> • Problematizar el uso de medicamentos farmacológicos en la cotidianeidad. | <ol style="list-style-type: none"> 5. Análisis de publicidad 6. ¿Golosinas? 7. Y el sueño no llega... ¿Qué hacemos? |

Sección 1

Procedimiento básico para el pensamiento crítico

El **pensamiento crítico** es la habilidad que construimos a través de un proceso personal y colectivo que ejercitamos a lo largo de la vida y nos permite asumir distintas miradas, enfoques y posiciones sobre la realidad.

En el desarrollo de esta habilidad es esencial y enriquecedor el intercambio de opiniones, ya que nos permite reflexionar, reconocer y evaluar los distintos factores, -como ser valores, presión de los pares y de los medios de comunicación-, que influyen en las distintas actitudes, formas de pensar y de hacer ante una misma situación. Este proceso es un ejercicio que es construido con otras personas con las cuales se comparte distintos espacios: el aula, el club, la familia, etc.

El pensamiento crítico facilita la puesta en marcha de ciertos ejercicios para analizar y resolver algunas situaciones conflictivas. Cabe aclarar que estos “procedimientos” o ejercicios son creativos y diversos, como por ejemplo la creación de mapas mentales: dibujar en el centro un círculo con el problema a resolver — escrito con una palabra o símbolo— y alrededor escribir las posibles soluciones, conectando con líneas aquellas cosas que estén relacionadas. También el preguntarse a sí mismo y preguntar a otros, en base a preguntas esenciales: ¿qué?, ¿para qué?, ¿cómo?, ¿cuándo?, ¿dónde?, ¿con qué?, ayuda a esclarecer la situación.

La búsqueda de información sobre el tema que nos resulta “contradictorio”, facilita la resolución del problema. Este proceso de búsqueda no solo es a partir de libros, internet, revistas, sino también a partir de la posibilidad de hablar con los docentes, con el familiar más cercano o de confianza o aquella persona referente que siempre suele estar cerca para ayudar.

Objetivo de la sección:

- Estimular entre las niñas y niños la capacidad de opinar o manifestar un punto de vista personal.
- Reflexionar en aspectos de su realidad social e histórica, y en su papel como actores sociales.

Actividad 1

Sección 1

Procedimiento básico para el pensamiento crítico

El árbol

Antes de iniciar la actividad, el docente introduce el tema preguntando a las niñas y niños qué es el pensamiento crítico para ellos. Puede escribir en la pizarra las diferentes definiciones y entre todos –estudiantes y docente– acordar una sola. Para ello, toma en cuenta los conceptos desarrollados en la introducción.

Luego, a partir de una dinámica de “lluvia de ideas” el docente pide a las niñas y niños que elijan una situación conflictiva que se haya presentado en el grado.

Después el docente dibuja un árbol sobre el pizarrón o un afiche, explicando que el tronco lleva el título de la situación elegida, las raíces son las causas que la generan y las ramas las distintas consecuencias que trae la situación. Entonces, invita a las niñas y niños a organizarse en grupos de 3 integrantes para realizar la FICHA 1.

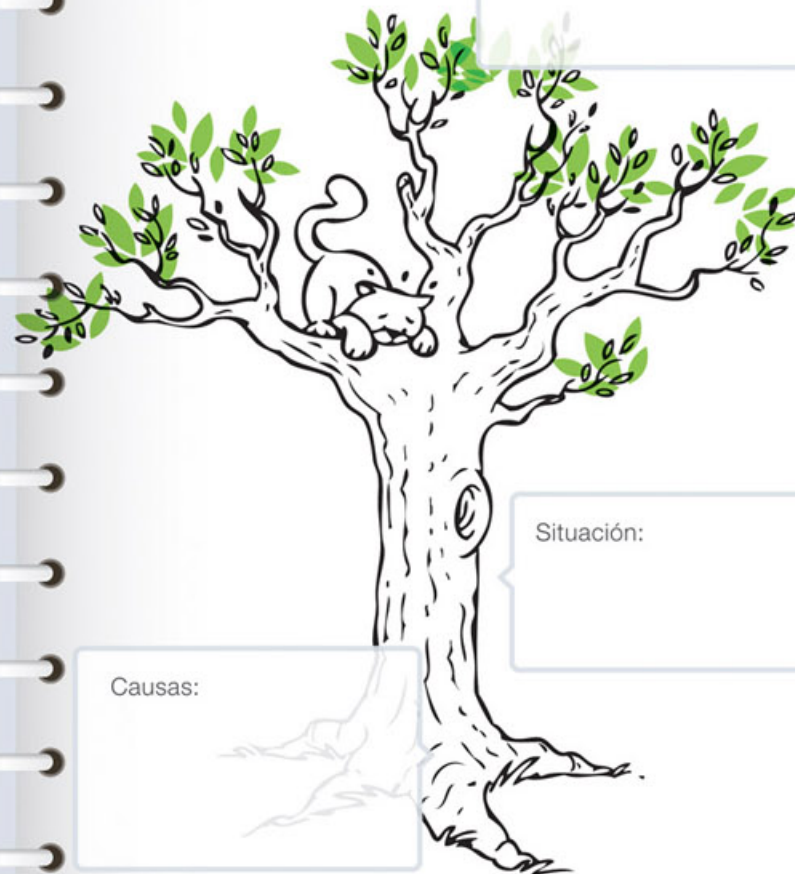
Una vez que los grupos terminaron la actividad, el contenido de las partes del árbol debe ser consensuado por todos los estudiantes.

Esclarecida la situación conflictiva en sus causas y consecuencias, el docente divide a los niños y niñas en 3 o 4 grupos de acuerdo a la cantidad de estudiantes con la consigna de representar la situación analizada incorporando posibles soluciones.

FICHA 1

EL ÁRBOL

Consecuencias:



Situación:

Causas:

Actividad 1

Sección 1

Procedimiento básico para el pensamiento crítico

Puesta en común

El docente invita a los grupos a compartir su árbol y las posibles soluciones que encontraron al resto de sus compañeros y compañeras.

A modo de cierre invita a los estudiantes a expresar qué aprendieron con dicha actividad.

Otras sugerencias

Para la división en grupos se pueden entregar cartones de colores dependiendo de la cantidad de grupos, la cantidad de colores. Por ejemplo Azul y Rojo para la división de dos grupos; se agrega el Verde para dividir el grado en tres grupos.

Otra forma de organizar en grupos puede ser dividir a los estudiantes por 3 o 4 animales y que se reconozcan realizando el sonido que corresponde a cada animal.

Notas de apoyo

• La construcción de pensamiento crítico sobre una realidad determinada requiere de información para comparar, confrontando ideas, pensamientos y valores propios.

• Los procesos colectivos aportan riqueza al desarrollo de dilucidación, reflexión y solución de un mismo problema.

• Las situaciones que se nos presentan en la cotidianidad son complejas; no tienen una causa única sino que son multicausales.

• Información complementaria: buscar en el sitio YouTube "**Habilidades del siglo XXI - Pensamiento crítico**" del programa educarchile.

<https://www.youtube.com/watch?v=lvyoTSdv-j4>

• De la misma manera que existen múltiples causas de un problema, también hay múltiples soluciones las cuales pueden ser válidas.

Actividad 2

Sección 1

Procedimiento
básico para el
pensamiento crítico

Modelando una escultura

El docente invita a los niños y niñas a sentarse formando una ronda. Luego, elige a dos estudiantes para que ocupen el rol de “artista” y el de “arcilla”, quien se convertirá en estatua. Estos dos estudiantes ingresan al centro de la ronda y la docente expresa: “*la drogas son...*”

(Ésta es la única vez que el docente puede elegir a quienes jueguen estos roles, pues luego serán elegidos por otros participantes como parte de la dinámica propia del juego).

A continuación, el artista debe definir qué obra va a hacer a partir de lo que él o ella cree que son las drogas y se lo informa en secreto (sin que los demás escuchen) al docente, quien será el “coordinador o coordinadora” y puede ayudar al artista a resolver la obra.

La “arcilla que se convertirá en estatua” debe adoptar los gestos y posiciones que el artista con sus manos modela. La arcilla no puede hablar en ningún momento.

El resto de los compañeros y compañeras tienen que adivinar qué está representando la estatua. La niña o niño que quiera arriesgar puede hacerlo, levantando la mano para que el docente lo autorice a expresar qué está representando la estatua. Si acierta, pasará a ser el siguiente artista y podrá elegir su “arcilla”.

Puesta en común

Después de las representaciones, el docente coordina la puesta en común colocando en un afiche las estatuas que se crearon pudiendo separar los mitos por un lado y por otro los aspectos más conceptuales y reales. Es importante que el afiche o afiches queden en el espacio áulico para que sus contenidos sean recordados y retomados en distintas actividades.

Otras sugerencias

La idea inicial que dicta el docente para modelar por el artista puede ser otra, o el docente puede cambiarla en cada dúo nuevo de artistas y arcillas con el objetivo de trabajar diversas cuestiones.

Esta actividad es propicia para trabajar mitos por lo que sería pertinente explicar a los estudiantes el concepto de “mito” ejemplificando; se puede preguntar si creen que el alcohol o el tabaco son drogas y si producen algún daño. Manifestar que sí son drogas y que muchos adultos no lo saben o no lo recuerdan, y que al mencionarles las drogas sólo piensan en marihuana, cocaína, etc. Asimismo se puede expresar lo mismo con respecto al consumo de medicamentos farmacológicos.

Notas de apoyo

• A veces “lo que se dice” proviene de mitos socialmente contruidos, por lo cual es fundamental poder clarificar las representaciones que poseemos sobre “las drogas” y “los consumidores” para no caer en simplificaciones o generalizaciones.

• La incorporación y reproducción de ciertos mensajes sin una mirada crítica construyen estereotipos sobre personas, creando caracterizaciones negativas y provocando en consecuencia acciones discriminatorias y estigmatizantes.

• Generar espacios de diálogo sobre el consumo de sustancias y las creencias que poseen los niños y niñas, es fundamental para generar confianza y acompañarlos en su desarrollo integral, en sus elecciones y ante situaciones de riesgo. Hay ciertos temas que suelen ser “tabú” pero es preciso darles la palabra para conocer y acompañar sus inquietudes.

Sección 2

Pensamiento crítico: una mirada sobre nosotros mismos y sobre nuestro ambiente

El **pensamiento crítico** es una actividad reflexiva orientada hacia la acción, es decir, a la toma de decisiones en distintos ámbitos teniendo en cuenta qué conductas y acciones.

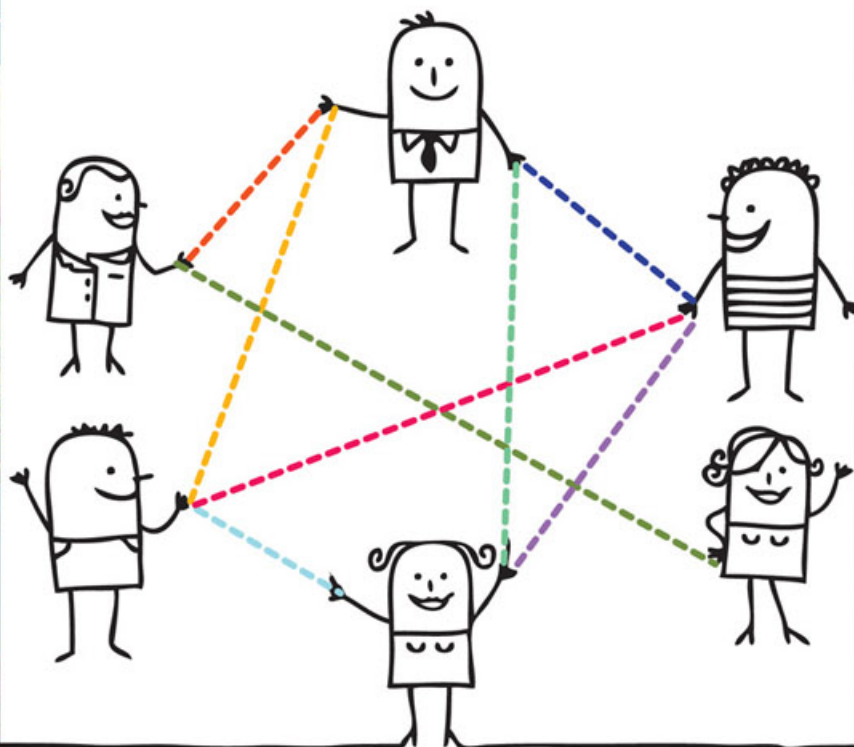
El pensamiento crítico está basado en las creencias y en la toma de decisiones que cada persona adopta teniendo en cuenta su marco referencial.

La ejercitación del pensamiento crítico promueve la formación de una cultura de respeto a la naturaleza y sus recursos, así como el reconocimiento de que los seres humanos formamos parte de ella.

Pensar críticamente posibilita no solo establecer relaciones armónicas con la naturaleza sino que también genera acciones que cambian y transforman los contextos sociales.

Objetivo de la sección:

- Promover posiciones protagónicas generadoras de cambios.



Actividad 3

Sección 2

Pensamiento crítico:
una mirada sobre
nosotros mismos y
sobre nuestro ambiente

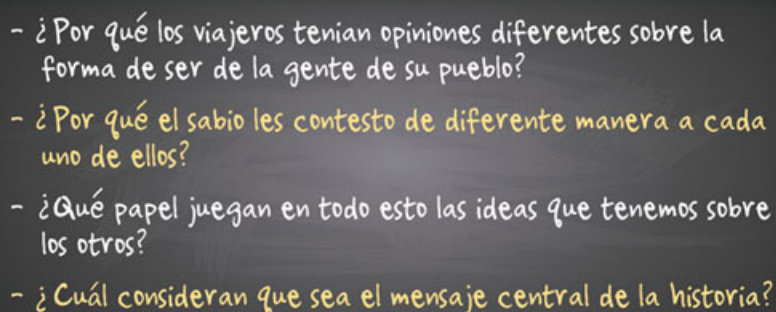
Gente de pueblo

Antes de comenzar la actividad el docente puede proponer a los niños y niñas que se ubiquen en ronda y que apoyen las palmas de las manos unas sobre otras como si fuera el juego de la oca, y que cada uno a su turno dé una definición sobre lo que cree es el pensamiento crítico.

Una vez que todos finalizaron, el docente ayuda a construir una definición conjunta teniendo en cuenta los conceptos de la introducción a la unidad, e introduce el tema que se va a tratar.

Posteriormente, crea el clima apropiado para iniciar la lectura del cuento "Gente de Pueblo".

Una vez leído, el docente organiza a los estudiantes en grupos de 4 integrantes, escribe en la pizarra las siguientes preguntas, y pide que debatan en torno a ellas.

- 
- ¿Por qué los viajeros tenían opiniones diferentes sobre la forma de ser de la gente de su pueblo?
 - ¿Por qué el sabio les contesto de diferente manera a cada uno de ellos?
 - ¿Qué papel juegan en todo esto las ideas que tenemos sobre los otros?
 - ¿Cuál consideran que sea el mensaje central de la historia?

Seguidamente entrega la FICHA 2 para que cada grupo realice un dibujo que sintetice la historia y su mensaje central, e inventen una moraleja sobre la historia.

GENTE DE PUEBLO

Un sabio salió caminando de su pueblo y se dirigió al pueblo vecino. En eso se encontró a una persona que también caminaba pero en sentido contrario, rumbo al pueblo de donde él había salido. El viajero le preguntó sobre cómo eran las personas del pueblo al cual llegaría. Sin responder a la pregunta, el sabio preguntó:

— ¿Cómo son las personas del pueblo de donde usted viene?

— Señor, las personas del pueblo de donde vengo son muy malas, egoístas, chismosas, conflictivas y envidiosas. ¿Por qué cree que me salió de ese pueblo?

— Bien —dice el sabio— lo lamento señor, pero las personas del pueblo a donde usted se dirige son exactamente iguales, son muy malas, egoístas, chismosas, conflictivas y envidiosas.

El viajero siguió su camino muy preocupado. Más adelante el sabio se encontró con otro viajero que venía del mismo pueblo que el anterior y que también se dirigía al pueblo del sabio. De la misma forma, preguntó cómo era la gente del pueblo al que llegaría. El sabio volvió a preguntar:

— ¿Cómo es la gente del pueblo de donde usted viene?

— Mire señor las personas del pueblo de donde yo vengo son personas muy amables, consideradas, dispuestas siempre a ayudar: en fin, son muy buenas personas.

— Bien —le contestó el sabio— le tengo buenas noticias, las personas del pueblo a donde usted se dirige son exactamente iguales; son muy amables, consideradas, dispuestas siempre a ayudar.

Actividad 3

Sección 2

Pensamiento crítico:
una mirada sobre
nosotros mismos y
sobre nuestro ambiente

FICHA 2

GENTE DE PUEBLO

Dibujen qué les comunicó la historia, su mensaje central.

Entre todos construir una moraleja del cuento: _____



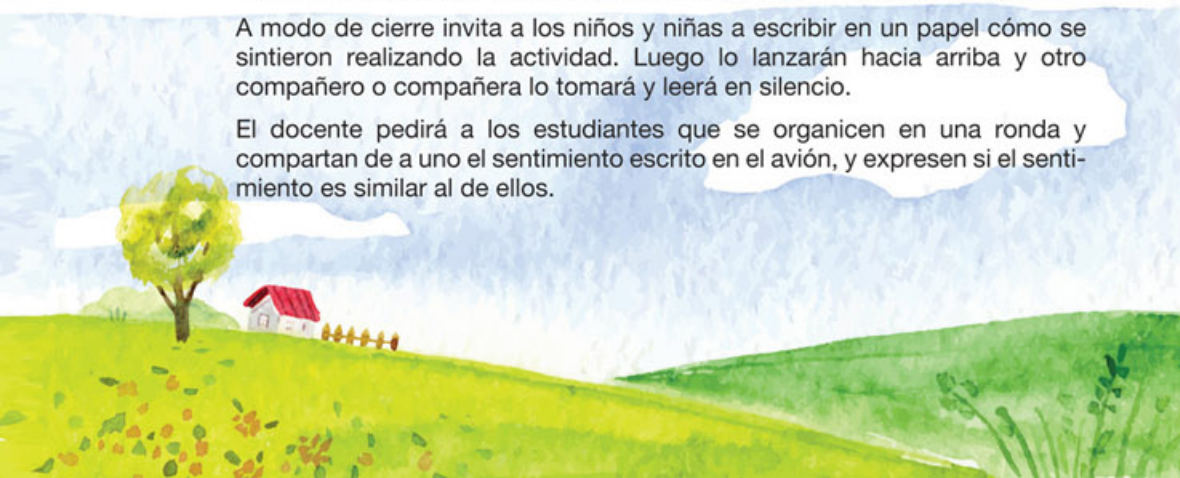
Puesta en común

Para la puesta en común el docente pega los dibujos que las niñas y niños realizaron grupalmente en el pizarrón (sin tapar las preguntas), e invita a los integrantes de cada grupo a exponer sus reflexiones, explicar el dibujo y contar la moraleja que crearon.

El docente puede retomar la definición que realizaron conjuntamente sobre pensamiento crítico, y reflexionar sobre cuál es su relación con el cuento.

A modo de cierre invita a los niños y niñas a escribir en un papel cómo se sintieron realizando la actividad. Luego lo lanzarán hacia arriba y otro compañero o compañera lo tomará y leerá en silencio.

El docente pedirá a los estudiantes que se organicen en una ronda y compartan de a uno el sentimiento escrito en el avión, y expresen si el sentimiento es similar al de ellos.



Actividad 3

Sección 2

Pensamiento crítico:
una mirada sobre
nosotros mismos y
sobre nuestro ambiente

Notas de apoyo

- Si bien, creemos ser objetivos respecto a situaciones, personas o sucesos, esto no es así. Por lo general las personas tenemos formas de interpretar la realidad (perspectivas) muy diversas y estas están vinculadas a nuestra propia historia.

- Cada persona tiene una trayectoria histórica individual, familiar, social que genera una mirada sobre la realidad. Esta mirada no siempre es la misma a la de otros u otras.

- Ante situaciones, personas, contextos, ideas, etc. podemos tener una opinión, que va a estar vinculada a nuestra perspectiva de la realidad. Pero nuestra perspectiva y opinión sobre esa realidad no es única; puede haber otras personas que piensen diferente sin que necesariamente estén equivocadas, ya que la opinión es una lectura subjetiva de la realidad.

- La posibilidad de generar espacios de consenso ante la diversidad de opiniones sobre una realidad, -respetando las mismas-, es un gran desafío que facilita la convivencia en diferentes contextos.

- Tener pensamiento crítico permite una lectura reflexiva sobre alguna situación, y además predispone a aprender y escuchar a los demás generando espacios de comprensión sobre otras miradas y realidades, involucrando procesos de aprendizaje.

Otras sugerencias

Se puede dramatizar sobre situaciones que hayan pasado en el grado vinculadas a este tema.

Sección 2

Pensamiento crítico: una mirada sobre nosotros mismos y sobre nuestro ambiente

Un mundo

El docente explica a los niños y niñas que van a hablar sobre el medio ambiente; pregunta qué es para ellos. Luego, escribe ambiente en el centro del pizarrón y pide que cada estudiante escriba una actividad que realizan cotidianamente para cuidarlo.

Para esta actividad el docente busca en el sitio YouTube el video "Man of Steve Cutts" Consumismo Ser Humano ¿Nuestro futuro?, y lo reproduce.



Una vez finalizado, invita a los niños y niñas a organizarse en grupos y reflexionar sobre las siguientes preguntas:

- ¿Qué imágenes les llamaron la atención?
- ¿Cómo se sintieron cuando vieron el video?
- De lo que muestra el video ¿qué similitudes encuentran con la sociedad en que vivimos?

Luego de debatir en torno a las preguntas, el docente solicita a los grupos pensar sobre los problemas que tiene su familia, barrio y comunidad por no cuidar adecuadamente el ambiente. Seguidamente, indica a las niñas y niños que realicen propuestas para cuidar su medio ambiente. Para esto tendrán que pensar en cinco propuestas para efectuar individualmente (ej.: tirar los papeles en un cesto de basura), familiarmente (ej.: reciclar la basura), en la escuela (ej.: hacer afiches que promuevan el cuidado del medio ambiente), en el barrio (ej.: mantener las plazas limpias) y comunitariamente (ej.: solicitar al municipio o comuna la recolección selectiva de residuos). El docente proporciona la FICHA 3 para que completen las iniciativas.

FICHA 3

| Propuesta | Cuidado del medio ambiente |
|-------------|----------------------------|
| Individual | |
| Familiar | |
| Escolar | |
| Barrial | |
| Comunitaria | |



Actividad 4

Sección 2

Pensamiento crítico:
una mirada sobre
nosotros mismos y
sobre nuestro ambiente



Puesta en común

Para la puesta en común el docente confecciona un afiche el cual contendrá el siguiente cuadro:

| | PROPUESTAS INDIVIDUALES | PROPUESTAS FAMILIARES | PROPUESTAS ESCOLARES | PROPUESTAS BARRIALES | PROPUESTAS COMUNITARIAS |
|-----------|-------------------------|-----------------------|----------------------|----------------------|-------------------------|
| Grupo N 1 | | | | | |
| Grupo N 2 | | | | | |
| Grupo N 3 | | | | | |

A medida que cada grupo lea las propuestas el docente completará el cuadro. Las propuestas repetidas solo se escriben una vez.

Para cerrar la actividad se sugieren cuatro instancias:

- 1) Invitar a las niñas y niños a comprometerse de manera personal a que por dos semanas traten de poner en práctica las propuestas individuales. (Pasado ese tiempo, el docente puede retomar la actividad para evaluar sus resultados y renovar el compromiso de los estudiantes.)
- 2) Proponer a los estudiantes realizar una carta de manera individual contándole a su familia la importancia del cuidado del medio ambiente y qué propuestas pensaron con sus compañeros y compañeras para cuidarlo en casa.
- 3) Crear afiches o folletos para promover el cuidado ambiental en la escuela.
- 4) Invitar a un representante municipal, comunal o barrial para que las niñas y niños puedan expresar sus propuestas para cuidar el ambiente.

Otras sugerencias

Se puede trabajar la actividad a partir de una historieta ilustrativa sobre el cuidado del medio ambiente.

Notas de apoyo

- Ejercitar el pensamiento crítico nos ayuda a poder reflexionar y cuestionar el tratamiento que realizamos cotidianamente al ambiente que habitamos y generar propuestas alternativas a las naturalizadas.

- Es pertinente estimular posiciones de los estudiantes como sujetos activos y protagónicos, generadores de cambios y transformaciones de realidades.

- Generar y apoyar propuestas superadoras a las establecidas, nos compromete a la acción cotidiana de transformar la realidad.

Sección 3

Pensamiento crítico y consumo de medicamentos sin receta médica

En nuestra sociedad, tenemos la “costumbre” de recurrir fácilmente a los medicamentos para aliviar “dolores”. Sea para superar molestias físicas o psicológicas, la tendencia a recurrir a diversas sustancias ante cualquier malestar acaba formando parte del estilo de vida de algunas personas.

De esta forma los niños y niñas naturalizan el consumo de medicamentos por la manipulación que sus referentes hacen de los mismos sin una problematización previa acerca de su uso.

Por esto es importante generar instancias en los ámbitos familiares y escolares que impulsen la reflexión no solo del uso de medicamentos sin receta médica sino también sobre los estilos de vida saludables.

Objetivo de la sección:

- Problematizar el uso de medicamentos farmacológicos en la cotidianeidad.



Actividad 5

Sección 3

Pensamiento crítico y consumo de medicamentos sin receta médica

Análisis de la publicidad

Antes de iniciar la actividad el docente realiza una breve referencia sobre los medios de comunicación y la publicidad de los medicamentos de venta libre. Invita a las niñas y niños a pensar qué medicamentos de venta libre conocen, y los escribe en la pizarra.

Luego organiza a los estudiantes en 6 grupos. Cada grupo tendrá que realizar la actividad en base a la publicidad que le toque; para distribuir los videos entre los grupos el docente puede llevar una cartulina de cada color y que ellos elijan el color que más les gusta.

Para realizar la actividad, el docente busca en el sitio YouTube las siguientes publicidades-videos, y los distribuye por color elegido:

| | | |
|------------------------|---|---|
| GRUPO AZUL: |  | Berocca - Gran Día |
| GRUPO ROJO: |  | Tafirol |
| GRUPO VERDE: |  | El Efecto CafiAspirina Bayer |
| GRUPO AMARILLO: |  | Deja pasar los síntomas de la gripe con Vick Vaporub |
| GRUPO BLANCO: |  | Cafiaspirina |
| GRUPO NEGRO: |  | Publicidad Aspirinetas - Si es Bayer es bueno |

Luego de que cada grupo haya visto la publicidad, les entrega la FICHA 4.

FICHA 4

ANÁLISIS DE LA PUBLICIDAD

Hoy analizamos la publicidad del medicamento de venta libre: _____

La publicidad va dirigida a: _____

A los personajes les pasa: _____

Y toman el medicamento porque: _____

¿Para qué propone la publicidad tomar el medicamento? _____

El/la personaje de la publicidad antes de tomar el medicamento se siente: _____

Y después: _____

¿Cuál es el mensaje de la publicidad? _____

¿Cuál creen que sería el mensaje adecuado para la persona que se presenta en esa situación o dolencia? _____

Actividad 5

Sección 3

Pensamiento crítico y consumo de medicamentos sin receta médica

Puesta en común

Para la puesta en común el docente invita a los grupos a exponer sus análisis de la publicidad. Se puede dividir la pizarra en dos sectores; de un lado escribir las semejanzas que se encontraron en las publicidades y en otro sector las diferencias.

A modo de cierre el docente puede invitar a los estudiantes a realizar un dibujo que transmita un mensaje sobre lo aprendido en esta actividad, y sugerir que entreguen su producción a un familiar que elijan.

Otras sugerencias

Si no se cuenta con recursos tecnológicos para proyectar los videos, se pueden imprimir las siguientes publicidades gráficas para realizar la actividad:



Actividad 5

Sección 3

Pensamiento crítico y consumo de medicamentos sin receta médica

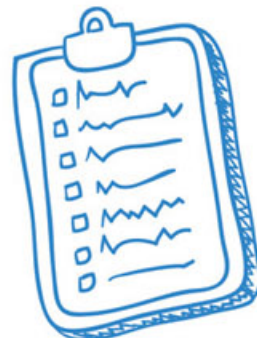
Notas de apoyo

• La gran masa de información que se recibe a diario reproduce una mirada sobre la realidad en la que se vive. Frente a este continuo estímulo mediático es necesario generar y estimular una posición activa y reflexiva de lo que se observa y escucha, no solo frente a los objetos publicitados sino también para lograr una lectura sobre el modelo de sociedad y concepto de persona que se propone y reproduce.

• Los mensajes publicitarios están presentes en la vida cotidiana. Éstos tienen la intencionalidad de generar una determinada idea, deseo, o necesidad sobre un producto o servicio.

• La información que cotidianamente circula por diversos canales (televisión, cine, radio, entre otros) tiende a incorporarse con facilidad formando parte del sentido común y de los imaginarios sobre las personas, conductas, objetos que se deben o no consumir, influyendo sobre las opiniones.

• Es preciso reflexionar sobre la naturalización de la toma de medicamentos sin receta médica, estimulando el pensamiento crítico ante el uso indebido de medicamentos y la automedicación. Ante cualquier situación de malestar es pertinente consultar al médico.



Sección 3

Pensamiento crítico y consumo de medicamentos sin receta médica

¿Golosinas?

Antes de comenzar la actividad el docente introduce la temática; pregunta a las niñas y niños qué son los medicamentos, cuáles son los medicamentos que conocen y para qué sirven. Para esta introducción, tiene cuenta las notas de apoyo.

Luego, organiza a los estudiantes en grupos. Se sugiere esta dinámica: recortar papelitos teniendo en cuenta la cantidad de estudiantes, dividirlos en cinco y dibujar una carita en cada papel representando diferentes estados de salud: sano, resfriado, dolor de cabeza, dolor de panza u otras. Cada niña o niño sacará un papel y tendrá que hacer la cara del estado de salud que le tocó, y reconocer a los otros integrantes del grupo por la expresión de sus caras.

Una vez formados los grupos, el docente proyectará el video **Series Animadas 1er a 3er Grado. Alcohol, Cigarrillos y Medicina**, el cual puede encontrarlo en el sitio YouTube. Para la actividad, debe proyectarlo a partir del minuto 1:55.



Después de la proyección, reflexionan en grupo sobre las siguientes consignas:

- En casa, ¿dónde habitualmente se guardan los remedios?
- Cuando se enferma algún integrante de la familia ¿qué se hace?
- Grupalmente, escribir una historia que les haya sucedido o inventar una similar a la propuesta en el video.

Puesta en común

El docente invita a las niñas y niños a contar o dramatizar la historia que produjeron. Luego de que cada grupo expresó su producción, se sugiere pedir a los estudiantes que escriban en la pizarra recomendaciones que darían a sus padres u otros adultos para evitar la situación comentada.

A modo de cierre se solicita que realicen un dibujo sobre lo que aprendieron en esta actividad; del otro lado de la hoja escribirán las recomendaciones propuestas y podrán entregar la producción y comentar lo trabajado en clase a un familiar que elijan.

Otras sugerencias

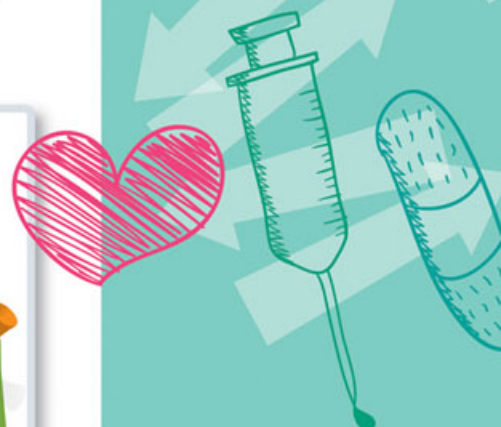
Otra opción para realizar la actividad es redactar un cuento con una historia similar a la del video.

Notas de apoyo

• Cuando se presenta un malestar o dolor muchas personas no acuden al médico para que haga una evaluación de lo que le sucede, sino más bien se auto medican. Esta situación puede resultar muy delicada, ya que la persona puede estar teniendo síntomas que está enmascarando con auto medicación. Los síntomas son alertas de que algo no está funcionando bien y es preciso prestarles atención.

• Es importante tener en cuenta que la ingesta de medicamento -sobre todo los de venta libre- está naturalizada; en general esto se debe a las publicidades y a la oferta desmedida de fármacos de venta libre para diferentes dolencias.

• A veces las personas buscan una solución rápida para evitar síntomas molestos que suelen estar vinculados a diferentes aspectos de su vida cotidiana (dolor de cabeza y problemas de trabajo o cansancio; dolor de panza debido a angustia y discusiones, etc.)



Actividad 6

Sección 3

Pensamiento crítico y consumo de medicamentos sin receta médica

Recomendaciones para adultos responsables de niñas y niños

- ✓ Una tapa a prueba de niños no es suficiente; las niñas y niños pueden encontrar la manera de abrir los envases.
- ✓ Nunca decir a un niño o niña que los medicamentos o las vitaminas saben como golosinas o son golosinas. A los chicos les gustan los caramelos y tomarán el medicamento si piensan que es un dulce.
- ✓ Cerrar con un seguro a prueba de niños la caja de medicamentos y guardar la caja con seguridad después de cada uso.
- ✓ Nunca dejar medicamentos al alcance de niñas y niños; son curiosos se suben a una silla para alcanzar algo que les interese.
- ✓ No dejar medicamentos en el cajón de la mesa de luz, bolso o bolsillo de la campera.
- ✓ Recordar a los visitantes (por ejemplo, abuelos, niñeras y amigos) que guarden sus medicamentos. Pedir que mantengan las carteras o bolsas que contengan medicamentos en un estante alto, fuera de alcance.
- ✓ Deshacerse de los medicamentos viejos o vencidos.
- ✓ No tomar medicamentos frente a las niñas y niños pequeños, ya que a ellos les gusta imitar y pueden tratar de tomar el medicamento como lo hacen los mayores.
- ✓ Guardar siempre los comprimidos y los jarabes en sus envases originales.
- ✓ Intentar llevar un registro de la cantidad de comprimidos que quedan en cada envase.



Sección 3

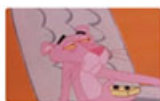
Pensamiento crítico y consumo de medicamentos sin receta médica

Y el sueño no llega... ¿Qué hacemos?

Para esta actividad el docente organiza a los estudiantes en grupos previamente a que las niñas y niños ingresen al aula. Para ello pega debajo de cada silla animales --tantos animales diferentes como grupos se quiera formar-. Una vez en el aula, invitará a las niñas y niños a sacar el papel con el nombre del animal e imitarlo recorriendo la sala, para que entre todos los integrantes del grupo puedan reconocerse.

Una vez organizados, el docente realizará una breve introducción al tema comentando que por diferentes razones a veces las personas vivenciamos malestares que nos hacen sentir incómodos o molestos (insomnio, cansancio, nervios, angustia, etc.) que están vinculados a cosas que nos pasan en la vida cotidiana y NO requieren medicación (salvo que un médico lo indique). Para poder superar el malestar muchas veces tenemos que buscar alternativas que nos hagan sentir mejor.

Luego, proyecta el video de la Pantera Rosa **Pink Panther Insomnia**, desde el sitio YouTube.



<https://www.youtube.com/watch?v=rgYoRxjftHU>

Seguidamente los estudiantes trabajarán en grupo teniendo en cuenta las preguntas de la FICHA 5.

Para finalizar, el docente invita a las niñas y niños a inventar una dramatización sobre una persona que le pasó algo similar a la Pantera Rosa creando dos finales: uno, solucionando el conflicto a través de un medicamento, y otro, a partir de otras estrategias

FICHA 5

EL EPISODIO DE LA PANTERA ROSA

Discutir en grupo _____

-¿Qué le sucedía a la Pantera Rosa? _____

- ¿Qué hizo la Pantera Rosa para resolver su situación? _____

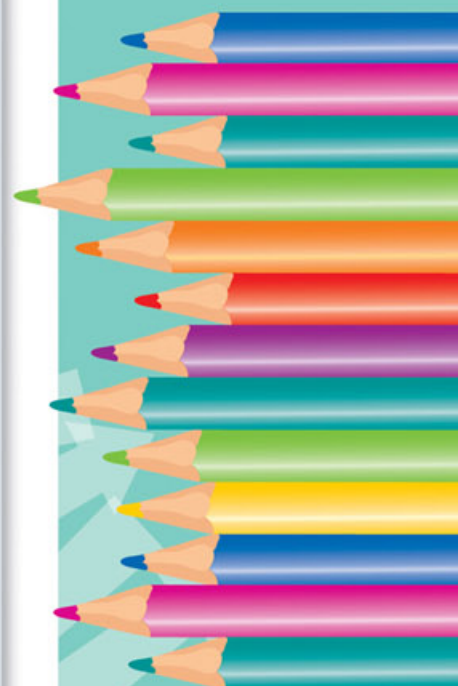
-¿Alguna vez les ha ocurrido algo parecido? _____

-¿Cómo lo resolvieron? _____

-¿Conocen otras formas de resolver estas situaciones? _____

¿Cuáles? _____

¿Qué lugar ocupan los medicamentos en esta situación? _____



Actividad 7

Sección 3

Pensamiento crítico y consumo de medicamentos sin receta médica

Puesta en común

Para la puesta en común las niñas y niños pondrán en escena las dramatizaciones con ambos finales. El objetivo es que ellos puedan identificar que muchas veces el consumir medicamentos puede dar como resultado “soluciones rápidas”, y que buscar otras alternativas puede llevar más tiempo y esfuerzo, pero ayuda a conocerse mejor y en ocasiones a afrontar lo que nos pasa de manera diferente.

A modo de cierre, el docente puede proponer a las niñas y niños que escriban lo aprendido en la actividad y lo compartan con su familia.

Otras sugerencias

Se puede realizar la actividad con todo el grado o dividiendo en grupos pero que no sean de poca cantidad de integrantes, con el objetivo de generar intercambio de diversidad de experiencias.

Se pueden buscar otros videos disparadores que retomen la temática.

Notas de apoyo

• Es importante reflexionar sobre el uso de medicamentos en diversas situaciones cotidianas como forma de resolver dichas situaciones. En ocasiones, lo que “nos pasa” está vinculado con preocupaciones, cansancio, temores, etc. y necesitamos “escuchar nuestro cuerpo” para hacer los ajustes necesarios para sentirnos mejor.

• Cuando sentimos malestar en nuestro cuerpo es necesario que consultemos a un médico. No hay que tomar medicación salvo que nos la de un adulto por recomendación de un médico.

• Cuando nos “sentimos mal” es importante hablarlo con algún adulto (mamá, papá, abuelos, tíos, maestro o maestra, etc.) No solo lo que se refiere al malestar corporal, sino también cuando tenemos sentimientos, vivencias, lugares o personas que nos hacen sentir mal. Hablarlo es la mejor forma para que nos puedan ayudar.



UNIDAD 9


Manejo de emociones y sentimientos

Reconocer lo que sentimos




Sección 1

Reconocimiento de las emociones



Sección 2

Expresión de las emociones y
comunicación asertiva



Sección 3

Familia y expresión de sentimientos



Introducción

El **manejo de emociones y sentimientos** es la habilidad que permite conectarnos con el propio mundo afectivo y el de las personas que nos rodean.

El entorno puede influir en cómo nos sentimos, pero también cómo nos sentimos puede influir en el entorno.

Las emociones y sentimientos tales como la alegría, felicidad, tristeza, miedo, enojo, celos, entusiasmo, orientan nuestras reacciones ante ciertas situaciones, personas, lugares, comportamientos, etc. Ejemplo de ello puede ser que no me guste estudiar matemáticas porque no me salen tan bien los ejercicios como al resto de mis compañeros y siento vergüenza; o me encanta hacer deporte porque soy muy hábil y siempre me eligen para que sea capitán o capitana.

En esta unidad se propone identificar y reconocer emociones y sentimientos tanto propios como ajenos, y cómo los expresamos.

El poder autoreconocer cómo se sienten o qué están sintiendo las niñas y niños es un primer paso en el ejercicio de esta habilidad, ya que los sentimientos influyen en los pensamientos y estos pueden facilitar u obstaculizar sus conductas.

Objetivos:

- Poner nombre a las emociones para expresarlas y manejarlas.
- Identificar y reconocer sentimientos y emociones propias y ajenas.
- Asociar las expresiones que usamos con las diferentes emociones.
- Ejercitar el manejo adecuado de las emociones y sentimientos.

Presentación de las secciones

| SECCIÓN | OBJETIVOS ESPECÍFICOS | ACTIVIDADES | |
|-----------|---|--|---|
| Sección 1 | Reconocimiento de las emociones, manifestaciones físicas e influencia en el pensamiento | <ul style="list-style-type: none"> • Descubrir la importancia de los sentimientos y emociones. • Reconocer las distintas emociones y sentimientos ante situaciones determinadas. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Siento con mi corazón 2. Collage de sentimientos 3. Cuentos de las emociones |
| Sección 2 | Expresión de las emociones y comunicación asertiva | <ul style="list-style-type: none"> • Asociar las emociones y sentimientos con el lenguaje verbal y corporal. • Identificar y analizar las reacciones en la comunicación con los demás. • Ejercitar la expresión de las emociones y sentimientos de manera asertiva. | <ol style="list-style-type: none"> 4. Poniendo caras |
| Sección 3 | Familia y expresión de sentimientos | <ul style="list-style-type: none"> • Reconocer el autocuidado como parte del poder conocerse y respetarse. • Valorar la importancia de la expresión de sentimientos en el ámbito familiar. | <ol style="list-style-type: none"> 5. El diario de tus comidas 6. Buenas noches |

Sección 1

Reconocimiento de las emociones

Manifestaciones físicas e influencia en el pensamiento

Cuando expresamos sentimientos ponemos palabras a lo que sucede. Los sentimientos pueden expresarse físicamente (llorar cuando se está triste, sonrojarse cuando se siente vergüenza, temblar cuando se está nervioso) e influir en nuestros estados de ánimo y en el de los demás: estoy triste porque me retaron, peleo con mis compañeros porque estoy enojado, molesto porque estoy aburrido.

Los sentimientos y emociones son parte de la vida y expresarlos ayuda a que otros nos entiendan; por ello identificar las emociones nos permite expresarlas y manejarlas.

Objetivos de la sección:

- Descubrir la importancia de los sentimientos y emociones.
- Reconocer las distintas emociones y sentimientos ante situaciones determinadas.



Actividad 1

Sección 1

Reconocimiento de las emociones
Manifestaciones físicas e influencia en el pensamiento

Siento con mi corazón

Antes de iniciar la actividad, el docente solicita a los niños y niñas que nombren algunos sentimientos que ellos conocen, y los escribe en la pizarra. Como introducción, también es posible indagar qué significa para ellos "sentimientos y emociones". El docente puede tomar como referencia los conceptos desarrollados en la introducción de la unidad.

Luego, entrega a cada estudiante la FICHA 1. El docente solicita a los niños y niñas que lean los sentimientos que figuran en la parte superior de la Ficha y comenten entre todos qué es para ellos cada uno; después, continuando las consignas, pide que unan la palabra o el sentimiento con la imagen que crean que corresponde, e imaginen una historia para cada imagen. Por último, solicita que completen la frase "me siento alegre cuando..." con algunas situaciones vividas en la escuela, con sus amigos y amigas, con su familia, etc.

FICHA 1

SIENTO CON MI CORAZÓN

Nombre: _____

1- Une con flechas y escribe una historia para cada imagen:

alegría

enfado

miedo

tristeza





2- Completa:

Me siento alegre cuando: _____

Actividad 1

Sección 1

Reconocimiento de las emociones
Manifestaciones físicas e influencia en el pensamiento

Puesta en común

El docente invita a los niños y niñas a compartir entre todos lo trabajado.

Otras sugerencias

Se puede solicitar a los niños y niñas que colorean las ilustraciones con los colores que relacionan con cada emoción.

Para realizar esta actividad también se puede recurrir a videos, recortes de revistas, o dramatizar una situación.

Otro modo de abordar el reconocimiento de emociones es invitando a los niños y niñas a que juntos compartan experiencias vividas en la escuela, en su casa, con amigos y amigas, y que colectivamente piensen y reflexionen cómo se sintieron y cómo actuaron en ese momento.

También los estudiantes pueden contar en qué situaciones se han sentido sorprendidos, qué sorpresa han recibido que recuerden especialmente, y cómo se sintieron al recibirla.

Notas de apoyo

• Las emociones son naturales y es aconsejable poder expresarlas.

• Los sentimientos y emociones facilitan la comunicación con los demás, permitiendo comprendernos y respetarnos mutuamente.

Actividad 2

Sección 1

Reconocimiento de las emociones
Manifestaciones físicas e influencia en el pensamiento

Collage de sentimientos

El docente solicita a los estudiantes que recorten caras de personas y las peguen en una hoja (puede sugerir que al menos seleccionen 4 o 5 personas). A continuación pide que describan cómo creen que esa persona se siente. Puede solicitar que mencionen qué señales les permiten identificar esa emoción o sentimiento (sonrisa, ceño fruncido, brazos cruzados o extendidos, manos en la frente, etc.).

También el docente puede requerir que dibujen alrededor de la persona las circunstancias que creen facilita este sentimiento (Ej.: alegría, porque está con su familia haciendo algo divertido).

Si se hubieran identificado sentimientos negativos como la tristeza, preocupación, ira, puede solicitar que imaginen cómo esa persona se sentiría mejor.

Puesta en común

Para el cierre es recomendable disponer a las niñas y niños en medio círculo o en una ronda.

En una bolsa el docente colocará papelitos con todos los nombres de los participantes de la actividad, e irá sacando cada papel como un sorteo; a medida que sea nombrado, cada niño o niña compartirá su producción.

Otras sugerencias

Otra manera de implementar esta actividad es que colectivamente las niñas y niños nombren los sentimientos, emociones y estados de ánimo que conozcan, por ej.: alegría, tristeza, aburrimiento, cariño, miedo, vergüenza, etc. Luego se escriben estos sentimientos en papelitos y se los coloca en una caja.

Seguidamente el docente solicita a los estudiantes dividirse en grupos. Luego, por turno un representante de cada grupo saca un papelito y secretamente lo cuenta a su equipo para luego expresar al resto de la clase ese sentimiento a través de gestos y mímicas. Los demás grupos tratarán de adivinar de qué sentimiento se trata.

El docente puede guiar la actividad a través de preguntas:

- *¿Cómo identificaron el sentimiento representado?*
- *¿Qué observaron en la cara, las manos, el cuerpo y los gestos en cada uno de los casos?*

Para realizar esta alternativa es importante disponer o facilitar amplitud para que los niños y niñas puedan expresarse y moverse cómodamente.

Notas de apoyo

• Las emociones y sentimientos se pueden expresar de diferentes maneras, a veces las expresamos con palabras, otras veces con gestos o posturas corporales o también con manifestaciones afectivas.

• A través del reconocimiento de las emociones que vemos en otros, reconocemos nuestras propias emociones.

• Reconocer los sentimientos y emociones de los demás permite respetar a nuestros compañeros y a nosotros mismos.

Cuentos de las emociones

Para efectuar esta actividad el docente lee a los niños y niñas los cuentos “A Candela le pesaban los zapatos” y el “Sueño de Mateo” de Clara Redondo, y luego entre todos responden por cada cuento las siguientes preguntas:

- ¿Qué emociones aparecen?
- ¿Cuál es la emoción que sobresale?
- ¿Qué le sucede a cada personaje?
- ¿Qué sienten los personajes?
- ¿Cómo termina el cuento?

Sección 1

Reconocimiento de las emociones
Manifestaciones físicas e influencia en el pensamiento

Para finalizar la actividad el docente solicita a los estudiantes dividirse en grupos y responder la FICHA 2.

A CANDELA LE PESABAN LOS ZAPATOS CLARA REDONDO

A Candela le pesaban mucho los zapatos cuando su padre la llevaba por las mañanas camino del colegio.

—Vamos, Candela, que llegamos tarde — le decía su padre mientras tiraba de ella.

—No quiero ir. ¿Por qué no te quedas conmigo en el Cole? Hoy nos va a enseñar la profe las letras.

—Yo ya me sé las letras, Candela. Y además tengo que irme a trabajar — le respondió su padre con paciencia.

—No me gustan las letras que me enseña la profe —dijo enfadada Candela—. Siempre es Ignacio el que se las sabe todas. —Se quedó pensativa—. Además, para qué me sirven las letras, si mamá me lee los cuentos por la noche.

A ella lo que sí le gustaba era que su madre le leyera cuentos antes de irse a dormir. Era su momento preferido.

Acurrucarse a su lado mientras le hablaba de una cebra a la que se le fugaban las rayas de su vestido. O escuchar la historia de Juanito y las habichuelas mágicas. Mientras su madre leía, ella miraba hacia un punto fijo y se concentraba mucho en lo que escuchaba.

Y se subía con facilidad al mismo árbol por el que trepaba Juanito, o se iba con la cebra a recuperar cada una de las rayas que había perdido. Pero eso de leer... No le hacía ninguna gracia. Confundía la “d” de dedo con la “p” de perro.

Y, además, ella nunca se atrevía a responder cuando la profesora hacía una pregunta en clase. Miraba a su alrededor y pensaba que los demás niños se sabían la respuesta mucho mejor que ella. Era como si alguien invisible le borrara de la frente con una goma todas las ideas que tenía en la cabeza.

Su padre la dejó en el colegio, pero a regañadientes.

Aquella mañana, Margarita, la profe, sacó un gran cartel en el que aparecía la letra jota y una palabra: jabón.

—A ver, quién me dice más palabras que empiecen con la letra jota.

Candela se escurrió en el asiento y se colocó de forma que la profesora no la pudiese ver, no fuera a ser que le preguntara a ella. Y se puso a dibujar nerviosa muchas jotas en el margen de su libro de Lengua (J J J J J J...). Su corazón se puso a palpar sin control, bum bum, y se llevó la mano a la frente. Como siempre, tenía esa sensación de que alguien le borraba las ideas...

— ¡Jirafa! ¡Jamón! — se adelantó Ignacio—. ¡Esta letra es muy fácil!

— Candela, di alguna palabra más — se dirigió a ella Margarita, buscándola con la mirada por entre las cabezas de los niños.

— ¡Jugo! ¡Joroba! —se volvió a adelantar Ignacio.

— Bien, Ignacio. Pero le estoy preguntando a ella. Tú espera tu turno. A ver, Candela, te escuchamos.

Continúa

Actividad 3

Sección 1

Reconocimiento de las emociones
Manifestaciones físicas e influencia en el pensamiento

Por más que miraba y volvía a mirar la cantidad de jotas que había escrito en su libro, no se le venía a la mente ninguna palabra con esa letra. Solo la palabra «delfín», y luego «leopardo» y «pelusa»... Pero esas no empezaban con la letra jota. Y lo que era peor: la profesora y todos sus compañeros seguían mirándola. Se dio cuenta de que tenía la cara ardiendo y colorada, y se escurrió aún más en su silla.

Le entraron unas ganas locas de meterse debajo de la mesa, y con rabia pensó que la letra jota la había abandonado.

—Bueno, no pasa nada. Ya te acordarás. Mañana seguro que se te ocurre alguna palabra con esta letra —dijo Margarita, con gran alivio de Candela, que recuperó su postura en la silla. Su corazón dejó de latir y notó que su cara poco a poco dejaba de estar colorada y caliente. El momento malo había pasado.

Durante la clase repasaron la letra “jota” y la “ka”, y entre todos hicieron un gran mural dibujando libros a los que les salían alas de las páginas, caballos que llevaban a caballeros andantes, y burros que cargaban con escuderos gordiflones. Es que faltaba poco para celebrar el Día del Libro. Pero Candela no quiso casi participar del mural ni de los juegos en el patio. No hacía más que pensar en que esa letra jota la había abandonado, y seguro que también el resto de las letras.

Cuando llegó a casa no quiso jugar ni tampoco meterse en el baño, y eso que era lo que más le gustaba en el mundo; meterse en la bañera con los animales que le dejaba su hermano, a los que limpiaba con una esponjita, remojaba una y otra vez, y les hacía hablar entre ellos. Cuando los animales estaban cansados de jugar, que era justo cuando la cena ya estaba preparada, entonces se acababa el baño. Su madre calentaba la toalla y la envolvía en ella. Y mientras se ponía el pijama, las dos jugaban al veo veo. ¿Qué ves? Una cosita, con la letrita, letrita...

Pero esa noche no estaba para adivinanzas. Durante la cena no quiso comer. No tenía hambre, le dolía la panza, decía mientras miraba sin energía hacia el centro del mantel, como si fuera una muñeca de trapo. Su mente estaba en lo que había pasado por la mañana. Se acordaba cada rato de Ignacio, y se veía en medio de la clase, muda como un pez, sin acertar a decir nada de lo que Margarita le preguntaba. Se vio muy pequeña, diminuta, subida encima de un pupitre en medio de un aula muy grande, y rodeada de muchos niños que no hacían más que mirarla.

—¿Te pasa algo, Candela? —le preguntó su madre.

—Nada. No me pasa nada. No tengo hambre y me duele la panza, nada más.

—Está bien. Pues entonces será mejor que te vayas a descansar.

Se acostó, como todas las noches, abrazada a Josefina, su tortuga de peluche, con la vista fija en el techo, como si de allí fueran a caer unos polvos mágicos que le iban a hacer dormir del tirón hasta la mañana siguiente. A veces esos polvos mágicos no caían, y a media noche se despertaba asustada porque había soñado con que no encontraba a su mamá, o que la regañaba un señor feo que tenía unos dientes sucios y negros.

A punto estaba de dormirse, cuando empezó a oír un ruido, como si alguien estuviera rascando con poca fuerza una pared. A pesar de lo extraño que era, no sintió miedo, sino curiosidad. Se incorporó en la cama y, muy abrazada a Josefina, fijó su vista en el cesto de los zapatos: allí los dejaba todos los días y de allí venía ese ruido extraño. Sus ojos empezaron a abrirse más y más cuando vio salir de sus botas, de uno en uno, a unos seres diminutos que de manera ordenada y sin hacer mucho ruido se fueron sentando en su alfombra, al lado de la cama. Cuando ya dejaron de salir, ella somó la cabeza hacia el suelo y vio allí, a sus pies, a un grupito de letras que la miraban.

—Hola, no nos mires así... —dijo la letra jota— somos las letras. Nos fuimos de tu cabeza y hemos estado dando vueltas por ahí hasta que nos hemos cansado. Llevamos un par de días metidas en tus zapatos. Sueltas no servimos para nada, pero si tú nos combinas, podemos hablar de mucha cosas, Candela no podía abrir más los ojos del asombro.

¿No tienes sueño? Pues escucha. Y empezaron a hablar de manera ordenada:

—Yo soy la “a” de avispa. Recuerda, de avispa, que cuando veas una cerca no tienes que moverte del sitio porque te clavaré el agujijón si cree que la estás atacando.

—Yo soy la letra “c”, de colibrí. Es el pajarillo más pequeño que existe en la Tierra, y que tiene un pico muy largo y frágil.

—Yo soy la “d”, de damas. Las damas es un juego en el que hay un tablero de cuadros blancos y negros sobre el que se ponen unas fichas, blancas o negras, y que van dando saltitos de cuadrado en cuadrado, así, rectas, hasta que van y se comen a otra ficha...

—¡Eh!, para, para, no te enrolles, que estamos esperando las demás... —alzó la voz la letra “e”—. Yo soy la “e”, de estrella. Recuerda, de estrella. ¿Sabes quién creó las estrellas? Mira, yo estuve una vez en un cuento que decía que fue un

Continúa

Actividad 3

Sección 1

Reconocimiento de las emociones
Manifestaciones físicas e influencia en el pensamiento

B señor al que no le gustaba la noche. Por eso, un buen día se subió a un cerro muy alto, se puso de puntillas, hundió su dedo en el cielo oscuro, y de allí salió un puntito de luz. Y se puso tan contento, que abrió agujeritos por todas partes. —Ahora me toca a mí. Yo soy la letra “f”, de flauta. A la flauta se le llama instrumento de viento porque, según la melodía que toques, sopla el viento frío del Sur o el viento caliente del Norte.

—Yo soy la h, de... Bueno, yo no sueño a nada, sólo acompaño a otras letras. Por ejemplo... ¡la hache de huevo!

—Bueno, bueno, tampoco me expliques lo que es un huevo —levantó la mano Candela, divertida. Cada vez se iba encontrando mejor y ya no se acordaba de Ignacio ni se veía subida en el pupitre de su clase.

—Yo soy la letra “i”, de imaginación.

Pero antes de que empezara a hablar, Candela dio un largo bostezo y se le cerraron los ojos. Ella no se dio cuenta, pero del techo le cayeron sobre los hombros y la cabeza unos polvillos que hicieron que se fuera resbalando poco a poco dentro de la manta, hasta que se quedó dormida.

Por la mañana se despertó entusiasmada. No sabía por qué, pero tenía muchas ganas de ir al colegio. Desayunó deprisa su tazón con cereales y, antes de que su padre se hubiera preparado, ella ya estaba peinada y lista para salir.

Y se sentó en el sofá a esperar. Mientras su padre preparaba también sus cosas, su madre se acurrucó contra ella.

—Por qué estás tan contenta, si puede saberse, claro.

Anoche te dolía todo y tenías cara de que se fuese a acabar el mundo.

—Mami, esta noche he encontrado a la letra jota, que se me había perdido. La letra jota de juegos, de jarrón, de japonés.

A Candela le brillaban los ojos. Y le contó a su madre lo que le había ocurrido aquella noche. Y también le contó por qué no quería ir al colegio por las mañanas.

—Pues ya ves que la letra jota y todas las demás estaban dentro de tu casa. Solo tenías que dejarlas entrar en tu cabeza...

Y, además, su madre le contó que ella de pequeña también tenía mucho miedo a no saberse la lección en clase y se ponía muy nerviosa, tan nerviosa como Candela. Pero que su padre le había enseñado un truco: solo había que cerrar los ojos, respirar hondo y dejar que entrara el aire, que es de color azul, hasta el estómago. Mmmmmm Fffffff. Despacio. Y también le decía que se susurrara a ella misma palabras de ánimo. Tú puedes, tú puedes...

Candela se quedó mirando un punto fijo en la alfombra, como si estuviera grabando en su cabeza lo que acababa de escuchar. Hasta que apareció su padre, que ya estaba listo. Candela dio un abrazo a su madre (y ella otro, claro) y salió echando chispas hacia el colegio.

—Espera, Candela, que no puedo andar tan deprisa —le dijo su padre, mientras ella tiraba de él.

Y es que esa mañana los zapatos no le pesaban y sus pies andaban más rápidos y ligeros que otros días.

Cuando entró en clase, le pareció que la panza se le había llenado de hormigas que brincaban como si estuvieran en una fiesta. Pero estaba contenta. Todos sus amigos estaban allí, más juguetones que otros días. Incluso Ignacio le pareció más simpático que de costumbre.

Cuando llegó Margarita, el sol entraba perezoso en la clase y todos se fueron sentando en sus sillas. Después de dar los buenos días, propuso que alguien empezara a recordar todas las letras que habían aprendido hasta entonces. Y les enseñó el gran cartelón lleno de letras.

Candela aprovechó un despiste de Ignacio, que siempre levantaba primero la mano, y se ofreció voluntaria. Su corazón empezó a palpar más de la cuenta y notó cómo se ponía colorada.

—A ver, Candela, empieza por la “a”.

Cerró unos segundos los ojos y respiró hondo el aire de color azul, como su madre le había dicho. Mmmmmm Fffffff. Despacio. Dejó de oír su corazón y se sintió mejor. Entonces, se levantó de la silla, se giró hacia sus compañeros y, señalando con el dedo cada una de las letras del cartelón, empezó a recitar:

—Esta es la a de avispa. La c de colibrí. La d de damas. La e de estrella...

Se quedó parada un momento. Levantó la cabeza y miró a todos los niños, que también la miraban a ella. Se le vino una sonrisa a la boca y se atrevió a decir: “¡Ah!, ¿y saben quién creó las estrellas? Pues un señor a quien no le gustaba la noche. Por eso, un día se subió a un cerro muy alto, se puso de puntillas, hundió su dedo en el cielo oscuro y de allí salió un puntito de luz. Y se puso tan contento, que abrió agujeritos por todas partes”.

Notó que su corazón ya no sonaba (esa era una buena señal) y que sus pies la llevaban derechita a su silla como si tuviera alas. Lo que pasó después, no importa. Tampoco lo que pensaron sus amigos, lo que le dijo Margarita... Esa noche se acostó feliz abrazada a su tortuga Josefina.

Actividad 3

Sección 1

Reconocimiento de las emociones
Manifestaciones físicas e influencia en el pensamiento

EL SUEÑO DE MATEO CLARA REDONDO

Durante el recreo, Mateo se sentaba todos los días en una esquina del campo de fútbol del colegio, en plan espectador, como si estuviera en casa viendo la televisión.

Se acurrucaba en el suelo y, mientras se mordisqueaba las uñas, miraba todo concentrado cómo sus compañeros jugaban al fútbol. Esa era su gran pasión, jugar como ellos, pero desde pequeño había sido siempre un mal jugador, más que malo, malísimo.

Su mejor amigo es Juan Begé.

Lo llaman Juan Begé porque en clase hay tres Juanes y de alguna manera hay que diferenciarlos. A Juan Begé no le gusta jugar al fútbol, pero siempre acompaña a su amigo vaya donde vaya. Mateo quisiera entrenar en el equipo del colegio y jugar los partidos de los sábados, y que en las tribunas estuvieran sus padres, sus amigos (sobre todo Juan Begé), los abuelos, los tíos, los primos... todo el mundo.

Bueno, todo el mundo no, porque tiene una prima que se llama Esmeralda y es insoportable. Va al mismo colegio que él, pero dos cursos por encima, y siempre que salen al recreo y lo ve jugar al fútbol empiezan a burlarse, ella y sus dos queridas amigas. A decirle lo malo que es, que no da pie con bola (nunca mejor dicho), que si no le da vergüenza que le vean jugar... Y claro, Mateo tiene la autoestima por el suelo.

Su amigo Begé le dice que no haga caso de todas las tonterías que dicen las nenas. Por las noches, Mateo se dormía imaginando que era el mejor jugador del equipo. Se veía superando a los contrincantes y metiendo un gol desde el centro del campo, el gol de la victoria. Los compañeros se abalanzan hacia él, y él no para de saltar señalando con los pulgares el número que lleva en la espalda, igualito que hace Raúl, su ídolo. Pero a la mañana siguiente, nada era como había soñado. Y cuando llegaba el recreo, volvía a sentarse en la esquina del campo de fútbol a mirar cómo jugaban sus amigos mientras él se mordisqueaba las uñas.

Aquella mañana, Juan Begé se sentó a su lado con una langosta en la mano. Mientras la acariciaba, le propuso que se metiera ya de una vez en el equipo del colegio, con Javi, el entrenador, para que él le enseñara cómo había que gambetear, cómo frenar la pelota con el pie... Y le dijo también que dejara de escucharla a su primita para que siguiera machacándole.

—Soy tan malo que no me elegiría en el equipo ni aunque lo pidiera por favor —le dijo Mateo con la cabeza gacha.

Begé quedó por la tarde con Mateo para «dar una vuelta». Aunque de dar una vuelta nada; lo que quería era llevarle a ver a Javi. Con la excusa de atajar por el campo de fútbol, se plantaron delante de él, y después del codazo que le dio su amigo, Mateo no tuvo más remedio que decirle que quería unirse al equipo.

Cuando Javi le dijo que sí, Mateo no se lo podía creer.

Había sido más fácil de lo que él imaginaba. Los dos amigos se fueron para casa, Mateo feliz dando patadas a todas las piedras que se encontraba por el camino, y Juan Begé a su lado, con las manos en los bolsillos. Se despidieron en la esquina del puesto de los melones, que es donde se solían despedir todos los días cuando volvían del colegio. Mateo subió entusiasmado las escaleras de tres en tres y casi se da con las narices en la puerta, de las ganas que tenía de contárselo todo a su madre.

Ella se puso muy contenta: “Así me gusta, eres un valiente”.

Iremos todos los sábados a verte jugar. Seguro que lo haces muy bien.

Al jueves siguiente empezaron los entrenamientos. Mateo tenía mucho que aprender, y se esforzaba todo lo que podía; hacía los ejercicios sin rechistar y los repetía una y otra vez si le salían mal (que, por cierto, era muchas veces). Corría por el campo como si le sobrasen las fuerzas y defendía como una garrapata. Pero todo se fastidiaba cuando aparecían por allí Esmeralda y sus amigas. Parecía que no tenían otra cosa mejor que hacer que quedarse ahí en la valla, comiendo pipas y riéndose a carcajadas cuando Mateo tocaba la pelota. ¿Es que nadie les metía un calcetín en la boca o les tiraba un jarro de agua fría? Pues no, parecía que eran invisibles. Pero para Mateo no lo eran; sus risas se le metían por los oídos y se convertían en un eco: “ERES MALO ERES MALO ERES MALO”. Entonces ya Mateo no daba pie con bola. Se tropezaba con los compañeros, corría sin saber dónde estaba el balón, atolondrado y nervioso, y no se acordaba de ninguna jugada. Se sentía como un pato gigante en medio de un charco de barro. Esos días llegaba a casa cabizbajo y sin ganas de cenar ni de hablar con nadie.

El último día del entrenamiento antes del primer partido de la temporada, Esmeralda y sus amigas no habían aparecido, cosa rara, y Mateo estuvo toda la tarde

Continúa

Actividad 3

Sección 1

Reconocimiento de las emociones
Manifestaciones físicas e influencia en el pensamiento

corriendo y saltando tan a gusto. Nada más acabar, Javi lo agarró por los hombros y le dijo que se preparara para el sábado, que iba a jugar desde el principio. No se lo podía creer, eso era mucho más de lo que se había imaginado. Él jugando como titular... No entendía por qué, siendo tan malo, Javi le daba esa oportunidad. Pero no le hizo mucho caso a eso, y se fue corriendo para casa muy contento.

Nada más llegar, dio la noticia a toda la familia y no tardó ni un segundo en agarrar el teléfono para llamar a su amigo. Begé: "¿A qué hora es el partido? ¿A las doce? Claro que Iré".

Y por fin llegó el sábado. Gran día el que le esperaba. A las ocho, Mateo ya estaba en pie, con el equipo puesto y muy serio, repasando mentalmente las jugadas que Javi les había enseñado. Apenas desayunó. "Tengo un nudo en el estómago, mamá, ya comeré después". Esa noche se había dormido imaginando una última jugada en la que él era el protagonista. A pesar de que se decía a sí mismo que lo importante era pasárselo bien, no pudo hacer nada para que ese gol se colara sin permiso en su cabeza.

Llegaron al campo bastante antes de la hora, Mateo y sus padres, y él se puso a calentar, corriendo por la cancha y estirando todos sus músculos como un profesional. Poco a poco fueron llegando sus compañeros. Se notaba que todos estaban nerviosos, se daban palmaditas en el hombro, se movían inquietos. Tenían ganas de jugar.

Todo estaba perfecto para Mateo: concentrado y lleno de energía. Bueno, todo no, porque su madre no le había dicho que había llamado a sus abuelos y a sus tíos y... sí, también a Esmeralda. Menos mal que se presentó sin sus amigas.

Ya quedaba poco para que comenzara el partido, y Mateo tuvo la mala idea de mirar hacia la tribuna. Uf, le cambió la cara, porque allí vio, entre caras conocidas y alegres (el abuelo Ricardo, la abuela Marcela, la tía Brígida y el tío Manuel), a la querida Esmeralda. ¿Es que no había nadie que se le llevara de allí? Pues no, ahí estaba, en el mejor sitio de la tribuna y con su sonrisa angelical. La veía como a cámara lenta, riéndose a carcajadas.

Empezó a sudar antes de tiempo, a temblar y a escuchar dentro de su cabeza "ERES MALO ERES MALO ERES MALO". El árbitro dio comienzo del partido, pero como si nada. Todos empezaron a correr menos Mateo, que se quedó paralizado y no se atrevía ni a tocar la pelota, por miedo a oír una carcajada de Esmeralda. Casi no celebró los dos goles que metió su equipo ni se enteró de los otros dos goles que les metieron a ellos. Total, empate dos a dos y Mateo casi no había tocado el balón, porque andaba todo el rato mirando a la tribuna y a su prima, que parecía un resaltador flúo de tanto que se la veía.

Y llegó casi el final del partido. Mateo no había tocado la pelota y estaban empatados dos a dos. Todos en la tribuna gritaban y gritaban, animando a los dos equipos para que metieran el gol de la victoria. El tiempo se iba acabando y de repente Mateo, no sabía cómo, se encontró con el balón en los pies y enfrente del arco. Las piernas le temblaban, y sin darse cuenta se le vino a la cabeza la imagen con la que se dormía todos los días. Solo tenía que patear fuerte para meter el gol.

Lo que pasó después ocurrió en pocos segundos, pero a él le pareció un siglo. Le dio tiempo a mirar a la tribuna y a darse cuenta de que Esmeralda seguía todavía allí. Pero le pareció que se iba haciendo cada vez más y más chiquitita y que toda su familia y Juan Begé se iban haciendo cada vez más grandes. Sus gritos se oían mucho más que las risas de la prima, que ya se había convertido en un pequeño escarabajo. El grito del entrenador le devolvió a la realidad: él enfrente del arco contrario y la pelota en los pies. Ver convertida a Esmeralda en escarabajo le dio mucha energía, y pateó con todas sus fuerzas. La pelota no fue directo al arco, sino a una esquina del área, donde de casualidad estaba Sergio, que metió el gol de la victoria.

Cuando se dio cuenta, sus compañeros se le habían echado encima, celebrando el buenísimo pase que le había dado a Sergio para que metiera gol. Sergio y él se abrazaron también y Mateo se puso a brincar señalando con los pulgares el número que llevaba a la espalda, al tiempo que se iba corriendo hacia la tribuna. Pero Esmeralda había desaparecido. ¿Es que no había nadie que la llamara para que viera lo importante que era su primo? Pues no, nadie fue a llamarla. Y tampoco es que Mateo fuera más importante que otros días, pero él estaba loco de contento de tener ahí a toda su familia, a sus padres sobre todo, y a su amigo Begé, su amigo del alma.

Desde aquel partido, Mateo sigue entrenando todas las semanas, y cada vez se siente mejor en la cancha.

Sabe que nunca llegará a jugar como su ídolo, Raúl, pero le da igual. Él disfruta corriendo como si le sobrasen las fuerzas y defendiendo como una garrapata. Después de cada entrenamiento se va para casa con Begé, que le espera a que termine, y se despiden en la esquina del puesto de los melones. De Esmeralda y sus compinches, nunca más se supo.



Actividad 3

Sección 1

Reconocimiento de las emociones
Manifestaciones físicas e influencia en el pensamiento

FICHA 2

EMOCIONES

¿Qué los hace sentir contentos en la escuela? _____

¿Cómo lo expresan, qué hacen? _____

¿Qué los hace sentir contentos en la familia? _____

¿Cómo lo expresan, qué hacen? _____

¿Qué cosas de cada uno nos hacen sentir contentos? _____

¿Cómo lo expresan, qué hacen? _____

¿Qué cosas de la escuela los enojan? _____

¿Cómo lo expresan, qué hacen? _____

¿Qué cosas de la familia los hacen sentir tristes? _____

¿Cómo lo expresan, qué hacen? _____

Actividad 3

Puesta en común

El docente invita a que por grupo los estudiantes compartan lo que escribieron al resto los compañeros y compañeras.

Otras sugerencias

El docente pide a las niñas y niños que en grupo armen y escriban pequeñas viñetas -al estilo de una historieta- de situaciones transcurridas en la escuela en donde experimentaron diferentes sentimientos.

Otra alternativa es solicitar a los niños y niñas que dibujen el personaje de los cuentos narrados con el que se sintieron identificados; ese personaje en situación de realizar alguna actividad que a cada uno le guste o sienta que es su desafío.

Notas de apoyo

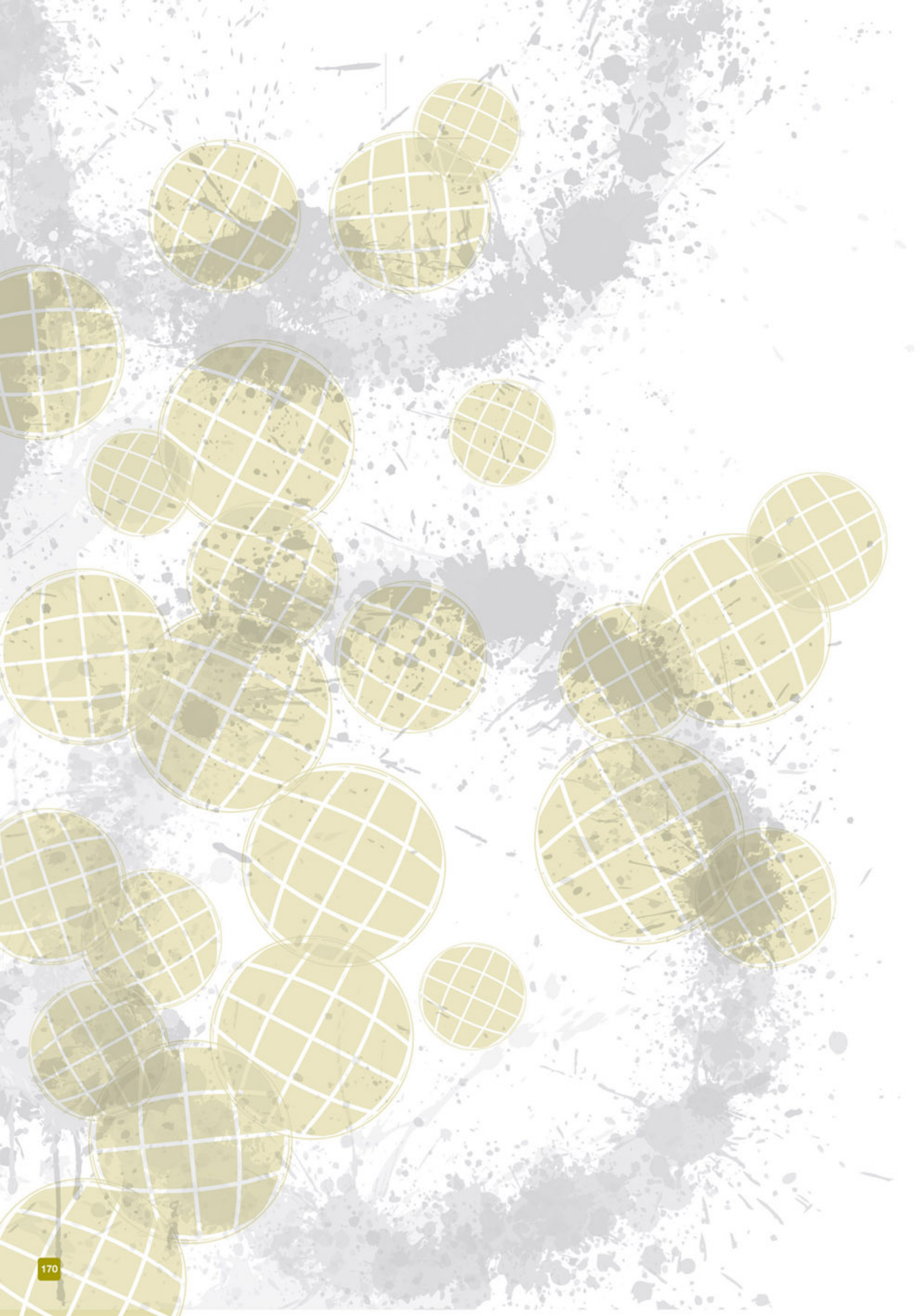
• Hay una estrecha relación entre los pensamientos y los sentimientos, y estos influyen en nuestras conductas. Si pensamos que no somos capaces de hacer algo (jugar al fútbol, nadar, aprender la lección, hacernos nuevos amigos) probablemente no nos animemos a hacer lo que deseamos. Del mismo modo, si creemos en nuestra capacidad de hacer las cosas bien probablemente tengamos mejores resultados.

• Puede pasar que nuestros pensamientos y sentimientos nos "jueguen una mala pasada". Esto nos puede pasar por diferentes razones, situaciones pasadas que fueron "malas experiencias", personas, lugares, circunstancias; es recomendable poder identificar lo que nos sucede para poder superar los obstáculos que se nos plantean.

Sección 1

Reconocimiento de las emociones
Manifestaciones físicas e influencia en el pensamiento





Sección 2

Expresión de las emociones y comunicación asertiva

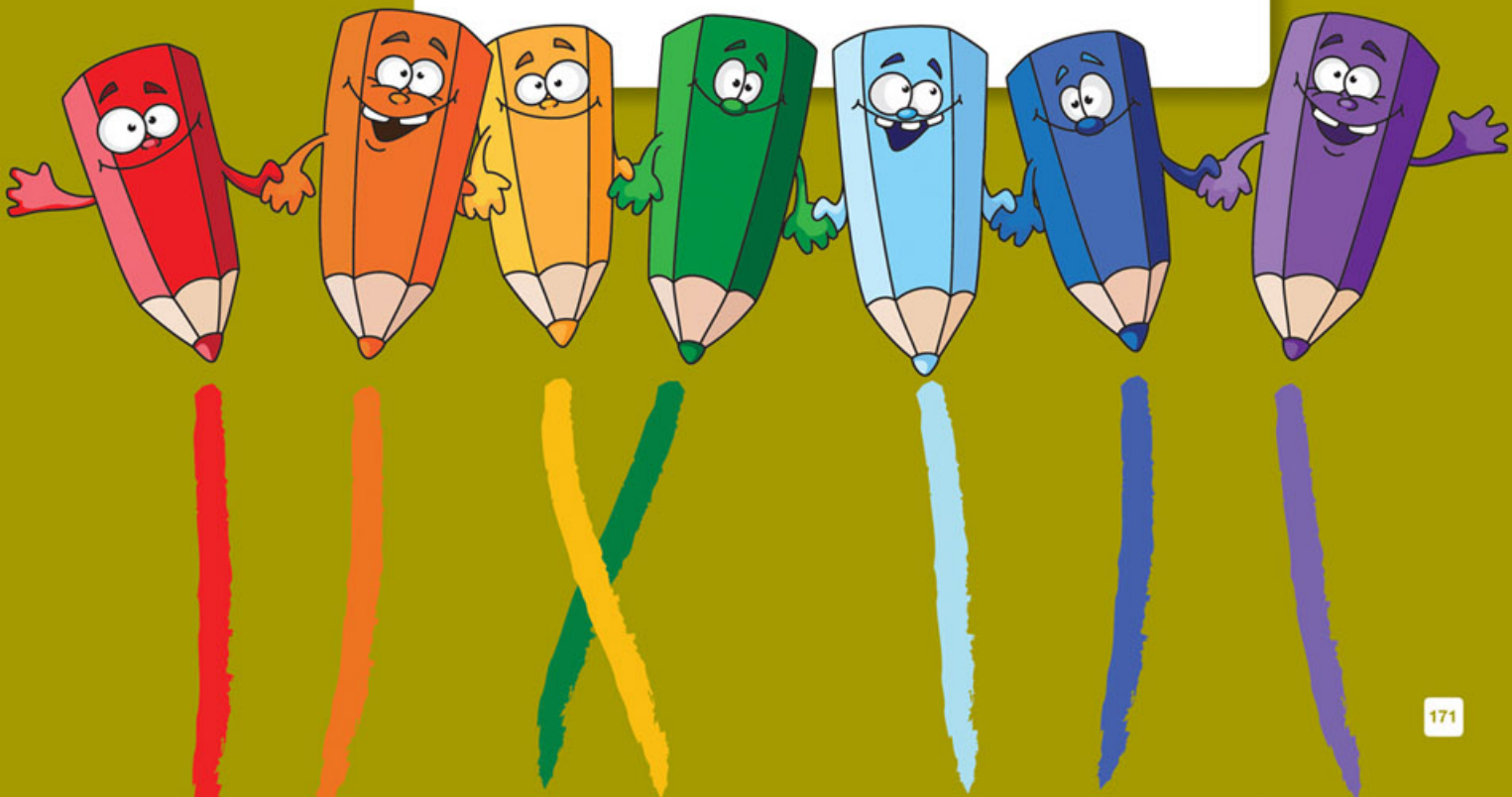
Ser asertivo es la habilidad para expresar lo que queremos, sentimos y pensamos sin herir los sentimientos de los demás.

Para favorecer la comunicación con los otros es importante reconocer nuestras emociones y sentimientos. Una persona asertiva es libre para manifestar lo que siente, lo que piensa y lo que quiere, tanto con gente conocida como amigos, familia, como con extraños, de manera sincera, clara y respetuosa.

Esta habilidad la aprendemos y la practicamos durante toda la vida y nos ayuda a mejorar las relaciones con los demás.

Objetivos de la sección:

- Asociar las emociones y sentimientos con el lenguaje verbal y corporal.
- Identificar y analizar las reacciones en la comunicación con los demás.
- Ejercitar la expresión de las emociones y sentimientos de manera asertiva.



Actividad 4

Sección 2

Expresión de las emociones y comunicación asertiva

Poniendo caras

Antes de comenzar la actividad el docente dibuja en el pizarrón las caritas que figuran en la FICHA 3. Luego invita a los niños y niñas a identificar qué emoción o sentimiento corresponde a cada una. Si hay diferentes interpretaciones los estudiantes deberán llegar a un consenso.

Después de esto, se le entrega a cada estudiante una hoja con frases: FICHA 4. (El docente puede redactar otras frases que sean pertinentes al grupo de estudiantes). Y entrega la FICHA 3 con las caritas que expresan diferentes emociones. En los espacios en blanco de la FICHA 4 indica a los niños y niñas que peguen la carita que les sugiere cada situación.

De las figuras restantes que no hayan sido utilizadas, propone a los estudiantes que elijan una de ellas e inventen una historia o frase con la misma.

FICHA 3



FICHA 4

PONIENDO CARITAS

Completa la oración y pega la carita que identifica a la frase.

Me siento muy cuando practico mi deporte preferido.

Me cuando tratan mal a mis amigos.

Cuando alguien se ríe de mí me

Cuando tengo prueba me siento muy

Cuando mis amigos y amigas me mienten me siento

Cuando veo el chico o la chica que me gusta me siento

Cuando hacemos un programa en familia me siento

Elige una carita que no hayas usado. Invéntale una historia por la que está así.

Esta cara _____

Actividad 4

Sección 2

Expresión de las emociones y comunicación asertiva

Puesta en común

Se finaliza la actividad compartiendo los trabajos realizados, descubriendo entre todos cómo interpretan y expresan las emociones y sentimientos. El propósito de la puesta en común es resaltar que ante una misma situación cada uno puede expresarse y sentir a su manera.

Notas de apoyo

• Identificar las emociones implica conocer las señales emocionales de las expresiones de la cara, los movimientos del cuerpo y el tono de voz, tan importantes en la comunicación.

• Los sentimientos y emociones nos constituyen como seres humanos, y aprender a expresarlos nos fortalece. Algunas personas tienen dificultad para reconocer y expresar sus sentimientos, pero no hay que olvidar que son habilidades que se pueden aprender y ejercitar.

• Expresar nuestros sentimientos y emociones nos ayuda a crecer afectiva y socialmente.

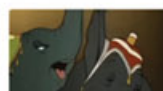
Otras sugerencias

El docente puede leer o escribir en un afiche frases para profundizar la temática de emociones y sentimientos, brindando ejemplos que grafiquen los mismos y de esta manera promover la participación de los estudiantes.

Se pueden utilizar las siguientes frases:

- Todos tenemos una gran variedad de sentimientos, no existen sentimientos buenos o malos, positivos o negativos.
- Todos los sentimientos son válidos porque expresan una necesidad de la persona.
- Todas las personas tenemos los mismos sentimientos, lo que varía es cómo actuamos con respecto a ellos, es decir, la forma en que lo expresamos.
- Las emociones y sentimientos siempre tienen una manifestación corporal que no podemos controlar (ruborizarse, transpirar, reírse, tener taquicardia, etc.). Estas manifestaciones nos permiten reconocer los sentimientos en nosotros y en los demás.
- Todos tenemos una gran diversidad de sentimientos que se despiertan en diferentes ocasiones, pero también tenemos sentimientos diferentes, opuestos y contradictorios ante una misma situación.
- Los sentimientos y emociones evolucionan, no sentimos lo mismo ante las mismas cosas, situaciones o personas cuando somos niños, adolescentes o adultos.
- Todas las personas en algunos momentos nos hemos sentido tristes, solos, desgastados, pero lo importante es saber que contamos con diferentes posibilidades para superar esos malos momentos. Podemos contarle lo que sentimos a alguien cercano, escribirlo en un cuaderno o recordar las cosas buenas que han hecho por nosotros alguna vez, entre tantas otras cosas.
- Podemos aprender a identificar, reconocer y expresar nuestros sentimientos. No supongamos que los demás van a adivinar lo que sentimos
¡SIEMPRE ES MEJOR EXPRESARLO CON CLARIDAD!

Otra opción, es buscar en el sitio YouTube el video: **Las emociones en situaciones**, y utilizarlo para identificar emociones.





Sección 3

Familia y expresión de sentimientos Conductas de autocuidado

Cada familia se caracteriza por una forma particular de ser, de comunicarse, de expresar sus sentimientos, de solucionar sus problemas y donde cada integrante tiene diferentes intereses y gustos. Eso que la caracteriza y diferencia de las demás familias conforma su identidad. De ahí la importancia de promover en las familias su valoración y reconocimiento.

Alentar la expresión de sentimientos en la familia, posibilita que los niños y niñas se sientan queridos, ayuda a formar personas más seguras de sí mismas que puedan afrontar dificultades y estimula a establecer relaciones de afecto en forma saludable con los demás.

Como familia, es importante ejercitar conductas de autocuidado. Esto implica escucharlos, abrazarlos, cuidarlos en su higiene, ponerles límites, brindarles comida y abrigo, crear un ambiente sano, estable y seguro; y desarrollar conductas positivas, como el esfuerzo, solidaridad, responsabilidad, respeto, entre otras.

Objetivos de la sección:

- Reconocer el autocuidado como parte del poder conocerse y respetarse.
- Valorar la importancia de la expresión de sentimientos en el ámbito familiar.



mi familia

Actividad 5

Sección 3

Familia y expresión
de sentimientos
Conductas de autocuidado

El diario de tus comidas

Antes de comenzar la actividad, el docente propone construir entre todos los niños y niñas el concepto de autocuidado. Para ello se sugiere utilizar la técnica "lluvia de ideas".

Luego, comienza con la actividad propuesta, preguntando a las niñas y niños "¿Sabén qué es un diario?" Después, retoma el concepto: "es donde escriben todo lo que hacen en el día, pero hoy van a escribir ¡el diario de su comida! Es decir escribirán en la Ficha todo lo que vayan comiendo durante este día. No olviden anotar lo que comen fuera de su casa también por ejemplo en la escuela, con los amigos y amigas".

El docente entrega a cada estudiante la FICHA 5.

Indica a las niñas y niños que una vez terminado el diario de comidas, lo enseñen a sus papás o con quienes convivan, y les pidan por favor que le ayuden a revisar su lista y señalen cuáles son las comidas convenientes y menos conveniente para una alimentación saludable. ¡VIDA SANA PARA TODO EL MUNDO!



FICHA 5

DIARIO DE MIS COMIDAS

Nombre:

Hoy _____

En el desayuno _____



Actividad 5

Sección 3

Familia y expresión
de sentimientos
Conductas de autocuidado

Puesta en común

El docente solicita a los niños y niñas que voluntariamente compartan su “diario de comidas”. Para esto, se sugiere dividir el pizarrón en dos: “comida más saludable” y “comida menos saludable” y que cada estudiante nombre al menos dos alimentos que haya registrado.

Otras sugerencias

Como complemento de la actividad, el docente puede proponer a los estudiantes que un día de la semana traigan un alimento saludable para compartir en grupo.

Para compartir esta actividad con la familia, se sugiere buscar en la web: recomendaciones para una alimentación saludable.

Notas de apoyo

• El autocuidado son las acciones que las personas realizan para cuidar y promover su salud.

• Cuidar nuestra salud es un indicio de que nos queremos y respetamos.

• Alimentarse de manera saludable es una conducta de auto cuidado.



¡VIDA SANA PARA TODO EL MUNDO!

Actividad 6

Sección 3

Familia y expresión
de sentimientos
Conductas de autocuidado

Buena Noches

Esta actividad consta de dos instancias. En un primer momento para introducir el tema “las horas de descanso” como una forma de autocuidado, el docente plantea en el grado la siguiente situación: “¿Qué pasaría si tuvieran un juguete que funcionara a pila, lo dejaran encendido y nunca lo apagarán?” El docente registra en la pizarra las ideas que surjan.

El propósito de la actividad es que el docente pueda reflexionar con los niños y niñas sobre la necesidad de descanso para el cuerpo y la mente, revisando las consecuencias que provoca no descansar ni dormir lo suficiente. Para el abordaje de la temática, se propone la comparación del encendido constante de un juguete con el no dormir.

En un segundo momento, el docente entrega a los estudiantes los siguientes materiales: una hoja en blanco, un trozo de tela/papel glacé/cartulinas/papel crepé/etc., un círculo en blanco (para dibujar los rostros), plasticolas y tijeras.

Luego, solicita a los niños y niñas que se imaginen durmiendo y que dibujen sus camas (el respaldo) en la mitad superior de la hoja. En el círculo blanco pedir que dibujen cómo creen que son sus caras cuando duermen. Con el resto de los elementos indicar que confeccionen una sábana para mostrar cómo se tapan.

Del otro lado de la hoja pedir que respondan las siguientes preguntas:

- ¿Qué hago antes de ir a dormir?
- ¿Veo la televisión antes de acostarme?
- ¿Leo un cuento antes de dormir? ¿me leen un cuento? ¿me cuentan una historia?
- ¿Me lavo los dientes?
- ¿Qué hago cuando no puedo dormir?

Puesta en común

Para la puesta en común, el docente solicita que compartan sus producciones y comenten entre todos lo que respondieron.

Otras sugerencias

El docente invita a los niños y niñas a dibujar y/o recortar de diarios y revistas caras de personas que reflejen estar descansadas y aquellas que aparenten no haber dormido la cantidad de horas suficiente. Luego, pide que comenten el por qué ellos imaginan que no descansan lo suficiente y cuáles podrían ser las posibles consecuencias.

Notas de apoyo

• Descansar y relajarse son necesarios para una vida saludable.

• Descansar las horas necesarias (10 horas mínimas en edad escolar) es una forma de autocuidado.

Sección 3

Familia y expresión de sentimientos
Conductas de autocuidado

Álbum de recuerdos

Para realizar esta actividad el docente debe solicitar con anterioridad que cada niño o niña lleve a clases una fotografía suya con algún miembro de la familia (grupo de convivencia).

Para abordar la tarea, el docente entrega una hoja a cada estudiante e indica lo siguiente: doblar la hoja en dos partes, en una mitad pegar la fotografía y en la otra mitad responder las siguientes preguntas:

- *¿Acompañado de quién estás en la fotografía?*
- *¿Qué estaban haciendo en ese momento?*
- *¿Qué recuerdos tenés de ese momento?*

Puesta en común

El docente invita a las niñas y niños a que se dividan en grupos de 5 integrantes y que cada uno comparta su trabajo.

Otras sugerencias

Otra forma de realizar esta actividad es que cada estudiante lleve una fotografía de cuando era pequeño. El docente indica doblar una hoja a modo de álbum, pegando la foto en una mitad y en la otra responder las siguientes preguntas:

- *¿Cuál fue mi mayor travesura?*
- *¿Mi primer amor?*
- *¿Mi mejor regalo?*
- *¿Mis primeros amigos?*

A modo de cierre pide que se reúnan en pequeños grupos para compartir lo realizado.

Notas de apoyo

• Existen diferentes formas de compartir momentos en familia y demostrarse afecto.

• Cada familia tiene su modo y formas particulares de relacionarse y demostrarse cariño.





UNIDAD 10

Manejo de tensiones y estrés

Traspasar la ansiedad

Sección 1

Reconocimiento de situaciones que pueden generar ansiedad o estrés

Sección 2

Estrategias y recursos que nos ayudan a atravesar situaciones estresantes

Sección 3

Grupo de pares y situaciones de ansiedad y estrés





Introducción

La Organización Mundial de la salud (OMS), define el **estrés** como el conjunto de reacciones fisiológicas que preparan al organismo para la acción. Es un mecanismo que nos mantiene en alerta ante alguna demanda o cambio del ambiente y nos prepara para responder a esa situación.

El estrés puede ser resultado de las reacciones a los desafíos cotidianos; lo experimentamos las personas ante diferentes experiencias y situaciones de la vida cotidiana.

El estrés en la niñez puede ser provocado por cualquier situación que requiera adaptación o cambio; dichas situaciones a menudo causan ansiedad la cual se expresa mediante respuestas fisiológicas (sudoración, palpitaciones, dolores de estómago), en los comportamientos, emociones y pensamientos de los niños y niñas.

El estrés puede estar relacionado a situaciones del ámbito escolar, familiar y/o social, que representan un cambio y requieren de nuevas adaptaciones en el niño o niña. Algunas de ellas pueden ser: comenzar una nueva actividad, participar de un acto escolar, el nacimiento de un hermano o hermana, una mudanza, la separación de los padres, enfermedad de un familiar.

Generalmente utilizamos la palabra estrés como signo de preocupación, ansiedad y tensión; es decir que habitualmente tiene una connotación desagradable; pero también las situaciones nuevas o que generalmente se consideran placenteras pueden resultar estresantes para algunas personas.

Es importante que los adultos acompañemos a los niños y niñas en situaciones estresantes para que puedan transitar estas circunstancias que generan ansiedad de manera protegida; brindando espacios y vínculos donde puedan compartir lo que les pasa: sus pensamientos, miedos y ansiedades, y puedan aprender a transitar por estas situaciones de forma saludable.

En este sentido, la escuela puede facilitar espacios colectivos de acompañamiento ante situaciones que generan estrés y ayudarlos a transitar por nuevas situaciones, reconociendo sus recursos y pudiendo construir sentido y significación a hechos y vivencias a partir de lo que comparten con el docente y sus pares.

Objetivos:

- Visualizar situaciones estresantes de la vida cotidiana y cómo reaccionamos ante ellas.
- Visualizar recursos y estrategias que posibilitan transitar por situaciones estresantes.
- Identificar vínculos significativos que pueden acompañar a pasar por situaciones de ansiedad.

Presentación de las secciones

| | SECCIÓN | OBJETIVOS ESPECÍFICOS | ACTIVIDADES |
|-----------|---|--|--|
| Sección 1 | Reconocimiento de situaciones que pueden generar ansiedad o estrés | <ul style="list-style-type: none"> • Reconocer cuáles situaciones de la vida cotidiana nos producen ansiedad o estrés. • Reconocer y registrar cómo reaccionamos ante estas situaciones. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Orquesta de emociones 2. Prueba escrita 3. Con todos los sentidos |
| Sección 2 | Estrategias y recursos que nos ayudan a atravesar situaciones estresantes | <ul style="list-style-type: none"> • Visualizar y registrar características propias, recursos y estrategias que posibiliten transitar situaciones de ansiedad o estrés. • Reconocer vínculos significativos que puedan acompañar a transitar situaciones de ansiedad o estrés. | <ol style="list-style-type: none"> 4. ¡Vaya cambio! 5. Canción de amor |
| Sección 3 | Grupo de pares y situaciones de ansiedad y estrés | <ul style="list-style-type: none"> • Reconocer y reflexionar sobre la inclusión-exclusión en los grupos de pares como situaciones estresantes. | <ol style="list-style-type: none"> 6. A pocas sillas corazón grande 7. Día de pelis |

Sección 1

Reconocimiento de situaciones que pueden generar ansiedad o estrés

Las personas atravesamos situaciones estresantes en la vida. Los niños y niñas se encuentran en una etapa en la que están desarrollando las habilidades y recursos necesarios para transitar por las mismas y los adultos tenemos la posibilidad de acompañarlos ayudándolos a registrar, visualizar e identificar lo que sienten ante estas experiencias, permitiéndoles que expresen lo que les sucede mediante la palabra, el juego, el dibujo, así como también de acompañarlos en el reconocimiento y/o aprendizaje de recursos y estrategias.

El ámbito escolar es tanto un ámbito donde se producen situaciones estresantes: dificultades entre compañeros, nuevos aprendizajes, evaluaciones, etc., como también un espacio en que se evidencian o expresan situaciones ansiógenas familiares (separación de los padres, nacimiento de un hermano o hermana, enfermedad o fallecimiento de un familiar, dificultades económicas, etc.) y sociales (políticas, ambientales, económicas, culturales, religiosas, etc.).

Las personas respondemos al estrés de distinta forma. Es necesario educar desde pequeños a los niños y niñas a registrar, conocer y expresar cómo están, cómo se sienten y cómo reaccionan, a fin de aprender a canalizar sus emociones. Por eso, es muy importante que la institución educativa fomente la participación de los niños y niñas en espacios y actividades que posibiliten el registro y expresión de las emociones, y brinde la posibilidad de reforzar y construir modos de canalizarlas.

Objetivos de la sección:

- Reconocer cuáles situaciones de la vida cotidiana nos producen ansiedad o estrés.
- Reconocer y registrar cómo reaccionamos ante estas situaciones.

Actividad 1

Sección 1

Reconocimiento de situaciones que pueden generar ansiedad o estrés

Orquesta de emociones

Se recomienda realizar la actividad en un espacio donde los niños y niñas puedan acostarse en el suelo o estar cómodos.

Es necesario preparar con anterioridad un equipo de música o computadora con parlantes.

Esta actividad, -por ser diferente a las propuestas que comúnmente se desarrollan en el aula-, puede generar risa o distracción en los niños y niñas, por lo cual es importante dar un tiempo para que se interesen en la actividad e invitarlos a participar en la misma.

Para comenzar, el docente propone a los niños y niñas acostarse en el suelo y los invita a realizar una técnica de respiración con el fin de prepararse para realizar la actividad.

Les solicita que cierren sus ojos, coloquen una mano en el estómago y otra en el pecho y respiren profundo por la nariz. Llenen sus pulmones de aire, sientan como su panza se infla. Les pide que sostengan unos segundos el aire y que lo expulsen lentamente por la boca, sintiendo poco a poco como su cuerpo se relaja.

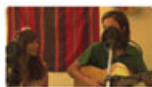
El docente repite este ejercicio de respiración hasta notar que los niños y niñas se encuentran relajados. Solicita que continúen con los ojos cerrados mientras comenta:

“Las personas atravesamos por situaciones en las que nos ponemos nerviosos, situaciones nuevas o desconocidas como la llegada de un hermano, el primer día de escuela, la evaluación de matemáticas o lengua. Estas situaciones movilizan diferentes emociones (tristeza, enojo, alegría, confusión,) y también nos generan ansiedad. Es común que podamos sentir que nuestro corazón late más rápido, transpiramos, nos ponemos colorados. Algunas personas tartamudean, otras se ríen, otras se enojan. Cuando estamos ante estas situaciones se nos atraviesan diferentes pensamientos, nos sentimos confundidos y a veces preocupados”.

Luego, los invita a escuchar unas melodías que podrán recordarles alguna de estas situaciones de sus vidas. Sugiere a las niñas y niños dejar correr sus pensamientos como si fueran nubes.

Cuanto se termina la última melodía, el docente deja un tiempo a los niños y niñas en silencio y les solicita que abran sus ojos lentamente y se sienten en ronda.

Se pueden buscar las siguientes melodías en el sitio YouTube:



Si Si Kumbale (Canción popular africana)



Mimi - Mapumba



Barbatuques - Samba Lelé



Beethoven para bebés 1

Actividad 1

Sección 1

Reconocimiento de situaciones que pueden generar ansiedad o estrés

Puesta en común

Para la puesta en común el docente invita a los niños y niñas a compartir las situaciones que recordaron.

Puede tener en cuenta las siguientes preguntas para guiar la socialización:

- *¿Qué situación asociaron con esta música?*
- *¿Cómo se sintieron ante esta situación? ¿Que sentían en el cuerpo? ¿Qué pensaban?*
- *¿Que sintieron al recordar la situación?*
- *¿Creen que fue una situación que les género ansiedad/estrés? ¿Por qué?*

Es importante que el docente abra la participación a otros compañeros y compañeras además de a quien comenta la situación que asoció a la canción. Por ejemplo: ¿cómo creen que nos podríamos sentir ante esta situación?, ¿qué nos podría pasar en el cuerpo si atravesáramos por la situación que comentó el compañero o la compañera? El propósito es construir entre todos el registro de lo que nos pasa ante diferentes estímulos.

Para cerrar la actividad el docente invita a los niños y niñas a expresar lo trabajado en un afiche, donde puedan plasmar palabras o frases que resuman aquello que les llamó la atención sobre la temática desarrollada.

Otras sugerencias

Una adecuación posible para esta actividad es que después de escuchar las melodías se invite a los niños y niñas a abrir los ojos y sentarse. El docente reparte una hoja a cada niño y distribuye lápices de colores. Luego, invita a los estudiantes a dibujar aquella situación que recordaron cuando escucharon la melodía y a escribir tres palabras que expresen qué y cómo se sintieron ante la misma.

Cuando los niños terminen, el docente invitará a compartir la situación, vivencia o experiencia que dibujaron y las palabras que escribieron.

Es necesario que el docente haya pegado un afiche con anterioridad en la sala, donde registrará las palabras que los niños expresan sobre lo que se moviliza en ellos en situaciones estresantes.

Para cerrar la actividad el docente invitará a alguno de los niños y niñas a leer las palabras que fueron registradas.

Notas de apoyo

• Las situaciones, experiencias y vivencias de la vida cotidiana movilizan a cada persona de manera particular. Las emociones, sentimientos, incluso las reacciones en nuestro cuerpo son diferentes según como cada uno interprete o vivencie la situación por la cual atraviesa.

• Registrar qué nos sucede corporalmente y emocionalmente en algunas situaciones y compartir con otros cómo reaccionamos ante una situación de ansiedad o estrés nos permite conocernos, así como también, visualizar y aprender de las experiencias de otros.

• Una misma experiencia o situación puede ser vivida como estresante para algunas personas y no para otras.

• Registrar cuáles situaciones son estresantes para nosotros y cómo reaccionamos ante estas nos ayudará a imaginarnos qué podemos hacer, qué recursos propios reforzar para transitarlas y qué personas pueden acompañarnos cuando las mismas se presenten.

Actividad 2

Sección 1

Reconocimiento de situaciones que pueden generar ansiedad o estrés

Prueba escrita

Para realizar esta actividad es importante que el docente prepare previamente los elementos necesarios para escuchar el cuento o para ver el video.

Para comenzar, el docente comenta al grupo de niños y niñas la habilidad para la vida sobre la que se va a trabajar: manejo de tensiones y estrés. Puede comentar qué son las situaciones de estrés teniendo en cuenta lo desarrollado en la introducción de la unidad y en esta sección específica.



Luego invita a los estudiantes a escuchar el cuento **"Prueba escrita" de Marcela Silvestro - CalibroscoPIO - Canal Pakapaka**

[▶ https://www.youtube.com/watch?v=M3zguWljrE](https://www.youtube.com/watch?v=M3zguWljrE)

Puesta en común

Para la puesta en común el docente realiza el siguiente cuadro en la pizarra e invita a los niños y niñas a identificar las situaciones estresantes que se le presentaron al protagonista, cómo se sintió y qué hizo para transitar por las mismas:

| Situaciones estresantes que tuvo que atravesar Mariano | ¿Cómo se sintió? | ¿Qué hizo ante esas situaciones? |
|--|------------------|----------------------------------|
| | | |

Para motivar el intercambio el docente puede tener en cuenta las siguientes preguntas:

- ¿Alguna vez atravesaron por situaciones parecidas al protagonista de este cuento?
- ¿Cómo se sintieron?, ¿qué pensaban?,
- ¿Qué hicieron para transitar esa situación?



Sección 1

Reconocimiento de situaciones que pueden generar ansiedad o estrés

Otras sugerencias

Para una opción alternativa de la actividad se debe disponer de un espacio amplio donde los niños y niñas puedan estar cómodos.

El docente invita a los estudiantes a sentarse en el suelo, realiza la introducción a la actividad y les propone cerrar los ojos y escuchar el cuento. Al terminar el relato, el docente pide a los niños y niñas que abran los ojos. Luego distribuye afiches y los reúne en grupos para que contesten las siguientes preguntas:

- *¿Cuáles son las situaciones estresantes que se le presentaron a Mariano?*
- *¿Cómo respondió a estas situaciones? ¿Cómo se sentía?*
- *¿Alguna vez atravesaron una situación parecida a la del protagonista del cuento?, ¿Cómo se sintieron y qué hicieron?*

Luego de trabajar las preguntas, el docente solicita a los estudiantes que construyan entre todos qué son las situaciones estresantes y qué sienten, piensan y/o hacen cuando se les presentan en su vida cotidiana.

Finalmente, invita a los niños y niñas a socializar lo trabajado con los otros grupos.

Notas de apoyo

• Diferentes situaciones de la vida cotidiana pueden generar ansiedad o estrés.

• Una situación puede generar ansiedad en algunas personas y no en otras.

• Registrar cómo reaccionamos ante una situación que nos produjo ansiedad y qué hicimos para transitar por la misma, nos ayudará para transitar otras situaciones similares.

• Escuchar las experiencias de nuestros compañeros y compañeras: las reacciones, sensaciones y emociones que movilizaron diferentes situaciones puede ayudarnos a visualizar sensaciones o emociones propias que no habíamos registrado.

• Escuchar a nuestros compañeros y compañeras cómo actuaron ante determinadas situaciones nos posibilitará pensar otros modos de transitar por situaciones estresantes que se nos puedan presentar.

• Registrar cuáles situaciones son estresantes para nosotros y cómo reaccionamos ante estas nos ayudará a imaginarnos qué podemos hacer, qué recursos propios reforzar para transitar por estas situaciones y qué personas pueden acompañarnos cuando las mismas se presenten.

Actividad 3

Sección 1

Reconocimiento de situaciones que pueden generar ansiedad o estrés

Con todos los sentidos

Se recomienda realizar esta actividad con un número pequeño (hasta 20 estudiantes) en un espacio grande, o donde los niños y niñas puedan desplazarse cómodamente.

Es necesario que el docente disponga con anterioridad de algún material para vendar los ojos, y de diferentes objetos o materiales que estimulen diferentes sentidos. Por ejemplo: un caramelo o porción de chocolate, algún jugo con sabor frutal; algún aroma o perfume como ser de lavanda, rosas o alguna comida que tenga un aroma fuerte; objetos de diferentes texturas (suaves, rugosos), formas o tamaños; algunos sonidos ya sea el timbre de la escuela, una melodía, frases significativas dichas en diferentes tonos.

Se recomienda para esta actividad disponer en la sala de 4 mesas o 4 rincones con los materiales para estimular los sentidos. Por ejemplo: papelitos rociados previamente con diferentes aromas; un rincón con objetos de diferentes tamaños y texturas, como ser pelota de fútbol, un libro o cuaderno, un recipiente con tierra; una mesa o rincón con diferentes sabores, un chocolate, un caramelo, un pedacito de limón, un pedacito de pan. Para el rincón de los sonidos se puede disponer de sonidos gravados previamente, por ejemplo: niños jugando, vidrios que se rompen, sonido de la naturaleza en un día de campo o también el docente puede elegir frases y leerlas con diferentes tonos: "Martín, ¿qué es este desastre?" (con tono enojado), "Solamente tenes que subirte a la bicicleta y pedalear, yo te acompaño al lado por si te caes".

Para iniciar la actividad el docente invita a los niños y niñas a responder entre todas las siguientes preguntas:

- ✓ ¿Qué creen que es el estrés?
- ✓ ¿Qué situaciones de estrés conocen?
- ✓ ¿Cómo reaccionamos ante situaciones de estrés?

El docente acompañará la construcción colectiva teniendo en cuenta la introducción a la presente sección y a la unidad; si es necesario podrá ir clarificando o señalando aquellos aspectos que considere necesario.

Posteriormente, el docente comenta a los niños y niñas que en esta actividad se los invitará a transitar por una nueva experiencia: recorrer el espacio con los ojos vendados acompañados por un compañero o compañera que les irá presentando diferentes objetos que estimulen sus sentidos.

Pide a los estudiantes que armen parejas, o también puede realizar una actividad a los fines de que las parejas se formen aleatoriamente. Para esto, puede pegar imágenes de animales (caballo, perro, gato, chanco) en pedazos de cartulina que mezclará en una bolsa; pegará solo dos imágenes con el mismo animal. Cada uno de los niños y niñas sacará una cartulina con la imagen y tendrá que reconocerse con su compañero o compañera recorriendo el espacio y realizando el sonido del animal que le tocó.

Una vez formadas las parejas, el docente entrega a cada una la venda para que uno de los niños o niñas se vende los ojos.

Enciende música e invita a los niños y niñas a recorrer el espacio, al ritmo de la misma.

Es importante que el docente acompañe la actividad, diciendo:

"A medida que suena la melodía me dejo guiar por mi compañero o compañera que me llevará a recorrer el aula...quienes guían a los otros deben ser cuidadosos, avisarles si es necesario disminuir el paso, si hay un escalón, si hace falta dirigirnos por otro lugar porque hay un objeto que interrumpe el paso..."

Actividad 3

Sección 1

Reconocimiento de situaciones que pueden generar ansiedad o estrés

De a poco nos acercamos al rincón número uno donde nuestro compañero o compañera nos hará sentir una fragancia. Nos tomamos el tiempo para conocer esta fragancia y para registrar si nos recuerda un olor percibido en alguna situación de nuestras vidas.

Seguimos caminando por el aula, seguimos el ritmo de la música. Nuestro compañero o compañera nos ubicará en un lugar cómodo e irá a buscar al rincón número dos un objeto...

Tomo el objeto con ambas manos, percibo su forma y textura... me pregunto ¿qué será?, ¿es un objeto que conozco?, ¿a qué se parece?... Quien guía al compañero o compañera toma el objeto y lo deja en el rincón...

Seguimos recorriendo el espacio... esta vez nuestro compañero o compañera nos llevará de la mano... sentiremos diferentes sonidos....

Nos dirigimos al último rincón... esta vez exploraremos sabores... nuestro compañero o compañera nos hará probar con cuidado... ¿qué es lo que pruebo?, ¿es dulce o salado?, ¿se parece a algún sabor que me recuerda alguna situación o a alguna persona?"

Para terminar la actividad el docente invita a los niños y niñas a que se sienten en el piso y les comenta: "ahora quienes se encuentran guiando a sus compañero o compañera van a destaparle los ojos... Quien se encuentra con los ojos vendados irá abriendo sus ojos lentamente... puede ser que la luz les moleste un poco o que vean manchitas negras... es solo hasta que los ojos se acostumbren... así que nos tomamos el tiempo que necesitamos".

Luego, el docente invita a realizar la actividad al otro niño o niña.

Puesta en común

Una vez que ambos estudiantes realizaron la experiencia, el docente invita a socializar esta experiencia en grupo. Para lo cual tendrá en cuenta los siguientes ejes:

Caminar por un espacio sin ver es una situación nueva

- ¿Cómo se sintieron y qué pensaron cuando el docente explicó la actividad?
- ¿Qué sentían en el cuerpo?
- ¿Cómo se sintieron guiando sus compañeros o compañeras?, ¿cómo se sintieron siendo guiados?
- ¿Qué sentían y qué pensaban mientras recorrían el espacio?, ¿cómo reaccionaron?
- ¿Qué sentían cuando debían experimentar alguna sensación sin poder "ver" o "saber" qué era?
- ¿Esta situación les recordó alguna otra situación nueva por la que tuvieron que atravesar?

El docente invita a los niños y niñas a compartir estas situaciones con sus compañeros y compañeras.

Como cierre de la actividad se puede invitar a las niñas y niños a expresar en una palabra cómo se han sentido durante la experiencia, y escribir estas palabras en un afiche para ser pegado en la pared del aula.

Actividad 3

Sección 1

Reconocimiento de situaciones que pueden generar ansiedad o estrés

Otras sugerencias

Otra adecuación posible a la actividad es preparar con anterioridad el espacio poniendo diferentes objetos que dificulten el tránsito por el mismo. Por ejemplo: hacer un camino angosto con una soga o con sillas, colocar piedritas, tierra, pasto, cartón corrugado en diferentes sectores del espacio. Incluso de ser posible, colocar recipientes con agua donde los niños y niñas puedan introducir los pies.

Para iniciar la actividad, el docente invita a las niñas y niños a formar parejas y a sacarse los zapatos. Pide que uno de ellos se venda los ojos. Luego, pide a los niños y niñas transitar por estos rincones.

Una vez que ambos estudiantes realizaron la experiencia, las niñas y niños socializan lo experimentado en grupo. Para ello, el docente tendrá en cuenta los interrogantes desarrollados en la actividad.

Notas de apoyo

- Caminar con los ojos vendados, estimulando los sentidos, es una situación nueva ante la cual podemos reaccionar de forma similar a como respondemos ante otras situaciones nuevas.

- Registrar qué sentimos, pensamos y qué sucede en nuestro cuerpo ante esta situación posibilita conocernos y reconocer cuáles son nuestras respuestas ante las situaciones nuevas, y qué características y recursos personales nos ayudan a transitarlas.

- Compartir con compañeros y compañeras lo que sentimos, pensamos y cómo reaccionamos ante esta situación, nos permite visualizar las diversas formas en que las personas respondemos a situaciones nuevas y nos posibilita construir alternativas.

Sección 2

Estrategias y recursos que nos ayudan a atravesar situaciones estresantes

Vínculos significativos como punto de apoyo

Las personas tenemos diferentes características que nos ayudan a transitar por situaciones nuevas o estresantes. Algunas de estas características las incorporamos en la interacción con personas significativas como nuestros padres, madres, abuelos, abuelas, docentes, hermanos y hermanas, primos, amigos y amigas. Aprendemos de y con ellos cómo podemos responder ante determinadas situaciones. También internalizamos aprendizajes a partir de nuestras propias experiencias, que nos dan la posibilidad de desarrollar nuestros propios modos de atravesar por estas situaciones y de desarrollar recursos y estrategias.

Los adultos que acompañamos el crecimiento de los niños y niñas podemos, a través de generar espacios de diálogo y escucha, facilitar el tránsito por situaciones estresantes y ayudar a los niños y niñas a desarrollar y reconocer sus propios recursos y construir alternativas para surcar dichas situaciones.

Objetivo de la sección:

- Visualizar y registrar características propias, recursos y estrategias que posibiliten transitar situaciones de ansiedad o estrés.
- Reconocer vínculos significativos que puedan acompañar a transitar situaciones de ansiedad o estrés.

Actividad 4

Sección 2

Estrategias y recursos que nos ayudan a atravesar situaciones estresantes
Vínculos significativos como punto de apoyo

¡Vaya cambio!

Para realizar esta actividad es necesario contar con los materiales necesarios para la proyección de un video (computadora, televisor o proyector y parlantes). Para lo cual se recomienda un espacio cerrado o tranquilo.

Se sugiere sentar a los niños y niñas en semicírculo, para que en el momento de la socialización les sea posible atender al compañero o compañera que se encuentra participando e intercambiar ideas y opiniones.

El docente inicia la actividad realizando una introducción sobre el tema a trabajar en este encuentro. Para esto tendrá en cuenta los objetivos y la introducción a la temática planteados en la sección.



Invita a los niños y niñas a ver el video: **cortos pixar - La oveja pelada**. El mismo se puede hallar en el sitio YouTube.

Puesta en común

El docente propone a los niños y niñas compartir sus opiniones e ideas en relación al video teniendo en cuenta los siguientes interrogantes:

- ¿Que le sucedió al cordero?, ¿cómo se sentía?
- ¿Qué pasó? que comenzó a sentirse de otra manera
- ¿Qué hizo el Conejilope?
- ¿Que aprendió de esta situación el cordero?
- ¿Qué recurso lo ayudó a transitar por esta situación?
- ¿Hay situaciones en la vida cotidiana en que nos sentimos como el cordero?
- ¿Qué hacemos en estas situaciones?
- ¿Alguna persona actúa como el Conejilope? ¿Quién?
- ¿Qué otras alternativas se les ocurren para atravesar estas situaciones?

Es importante posibilitar que los niños y niñas expresen sus opiniones e ideas sobre el video en un clima de respeto y escucha. El docente debe tener presente el objetivo de la actividad, facilitando que los estudiantes expresen lo que sienten y hacen ante una situación de ansiedad o estrés. E incentivar que los niños y niñas puedan pensar, imaginar otras opciones y construir de forma conjunta con sus compañeros y compañeras alternativas para transitar por situaciones estresantes.

Esta actividad busca facilitar que los niños y niñas visualicen aquellos vínculos que los acompañan y apoyan ante estas situaciones, y que puedan reconocer este vinculo como recurso de apoyo.

A modo de cierre de la actividad el docente invitará a las niñas y niños a realizar un dibujo en el que expresen lo trabajado durante el encuentro.

Actividad 4

Otras sugerencias

Una opción posible para esta actividad, es proyectar el video sin sonido.

El docente invitará a los niños y niñas a que en grupos pequeños inventen el diálogo de la historia. Para esto el tendrá en cuenta **las siguientes preguntas:**

- ¿Qué le sucedió al cordero?, ¿cómo se sentía?
- ¿Qué pasó? que comenzó a sentirse de otra manera
- ¿Qué hizo el Conejilope? ¿Qué le dijo el Conejilope al cordero?

Después, el docente invitará a los niños y niñas a compartir los diálogos de la historia que elaboraron.

Posteriormente, el docente promoverá la reflexión **a partir de estos interrogantes:**

- ¿Hay situaciones en la vida cotidiana en que nos sentimos como el cordero?
- ¿Qué hacemos en estas situaciones?
- ¿Alguna persona actúa como el Conejilope?, ¿Quién?

Notas de apoyo

• En ocasiones, las situaciones nuevas, los cambios que no esperamos, o para los que sentimos que no estamos preparados, nos pueden producir ansiedad o estrés.

• Para transitar por situaciones que nos generan ansiedad o estrés, tenemos que reconocer cuáles son nuestros recursos, registrar qué hemos hecho en otras situaciones que nos ha ayudado o facilitado transitarlas.

• Esto puede suceder porque nos encontramos ante una situación que no conocemos para la cual necesitamos pensar y construir estrategias u opciones diferentes a las que generalmente utilizamos.

• Poder compartir lo que nos pasa con nuestro grupo de amigos y los adultos cercanos puede ser un recurso o estrategia para transitar por situaciones de ansiedad o estrés. Esta es nuestra red de apoyo y con ellos podemos compartir nuestros sentimientos, sentirnos acompañados y construir alternativas para afrontar situaciones estresantes.

Sección 2

Estrategias y recursos que nos ayudan a atravesar situaciones estresantes
Vínculos significativos como punto de apoyo

Actividad 5

Sección 2

Estrategias y recursos que nos ayudan a atravesar situaciones estresantes
Vínculos significativos como punto de apoyo

Canción de amor

Para esta actividad se sugiere que los niños y niñas se sienten en semicírculo, para que puedan ver y escuchar el relato del cuento.

Para dar inicio, el docente realiza una introducción sobre el tema a trabajar. Para esto tendrá en cuenta los objetivos y la introducción de la sección. Es importante que en la introducción haga referencia a que hay personas que pueden acompañarnos a transitar situaciones que nos generen ansiedad; estas personas pueden ser un amigo, amiga, nuestros hermanos, algún adulto cercano (mamá, papá, abuelo, abuela, tío, tía, primo, prima). Estas personas pueden escucharnos y ayudarnos a reconocer los recursos que tenemos para transitar por estas situaciones y a construir otras alternativas.

Para abordar los objetivos propuestos en esta sección, el docente invita a los niños y niñas a ver:



De cuento en cuento: Canción de amor - Canal Pakapaka

<https://www.youtube.com/watch?v=xwNq68orUmE>

Es necesario que el docente prepare con anterioridad los materiales necesarios para la proyección del cuento, así como prever un espacio tranquilo donde no haya ruidos externos.

Puesta en común

El docente invita a los estudiantes a reunirse en pequeños grupos. Reparte papeles afiche y fibras y propone trabajar sobre las siguientes preguntas:

- ¿Cuál era la situación estresante para el Piojo? ¿Por qué?
- ¿Qué hacía en esta situación?
- ¿Qué le aconseja Don Sapo?
- ¿Recuerdan alguna situación en la que se comportaban o se sentían como el Piojo? Comenten las situaciones con sus compañeros del grupo y elijan una para escribir en el papel afiche.
- ¿Pueden reconocer a alguna persona que ante estas situaciones los haya acompañado como Don Sapo al Piojo?, ¿quién y cómo los acompañó?

El docente invita a los niños y niñas a compartir lo trabajado entre los grupos. Como cierre de la actividad el docente puede pedir a los estudiantes que reconozcan una persona cercana la cual los haya ayudado o acompañado a transitar por situaciones estresantes, y hacer un dibujo o collage para regalárselo.

Notas de apoyo

• Es importante reconocer cuáles son las personas que pueden acompañarnos y ayudarnos a transitar por situaciones que nos resulten estresantes.

• Otras personas al escucharnos pueden ayudarnos a calmar nuestra ansiedad y a confiar en nuestros sentimientos, ideas y opiniones, así como también, nos permiten conocer y visualizar otras alternativas para atravesar diferentes situaciones.

• Al compartir experiencias podemos internalizar otras alternativas para transitar por situaciones de ansiedad o estrés, posibilitando así la construcción de nuevos aprendizajes que nos pueden ayudar ante situaciones similares.

Sección 3

Grupo de pares y situaciones de ansiedad y estrés

Los niños y niñas atraviesan diferentes situaciones de tensión y estrés. Algunas de estas situaciones están relacionadas con sus pares, situaciones en la escuela o grupos de compañeros, compañeras y amigos. Estas situaciones de tensión en ocasiones pueden estar vinculadas a diferencias relacionadas al aspecto físico, elecciones, costumbres, religión, raza, aspectos socioculturales o económicos, u opiniones diversas en relación a una temática.

Los adultos tenemos que estar atentos a estas situaciones que pueden producir tensiones en las relaciones interpersonales y malestar en los niños y niñas, promoviendo el respeto a la diversidad pues esto es un elemento fundamental para fortalecer la convivencia escolar y social.

Ante cualquier situación de ofensa o de maltrato entre pares, es indispensable que como adultos nos involucremos, trabajando en red con la cooperación de cada uno de los integrantes de la Escuela y acompañados por el área de Convivencia Escolar del Ministerio de Educación; trabajando conjuntamente en fortalecer los canales de comunicación entre las familias y la escuela, abriendo espacios de diálogo y reflexión con los niños y niñas, y construyendo junto con ellos normas claras de convivencia y respeto.

Objetivo de la sección:

- Reconocer y reflexionar sobre la inclusión – exclusión en los grupos de pares como situaciones estresantes.



Actividad 6

Sección 3

Grupo de pares
y situaciones de
ansiedad y estrés

A pocas sillas corazón grande

Para esta actividad se necesita un espacio amplio, sillas y un equipo de música o computadora con parlantes para poner sonido. Se sugiere elegir la música con anterioridad; que sea música movida y que los niños y niñas la conozcan a los fines de que este sea un momento de diversión.

Para dar inicio, el docente realiza una breve introducción sobre el tema que se va a tratar. Para esto tendrá en cuenta lo desarrollado en la introducción de la sección. Es importante que el docente refiera que en los grupos de pares pueden existir situaciones en las que por diferentes razones una persona no es incluida o invitada a participar de ciertas actividades o códigos de un grupo. Finalmente, invita a los niños y niñas a jugar todos juntos, sin división de equipos o grupos, durante este encuentro.

El docente propone jugar al “juego de la silla”. Comenta que se jugará primero de manera tradicional y luego con nuevas reglas.

JUEGO DE LA SILLA TRADICIONAL

- Se ubican las sillas formando una ronda. Tiene que haber un número menor de sillas que de participantes.
- Se prende la música y los niños y niñas giran alrededor de las sillas. Cuando se apaga, cada uno debe sentarse en una silla. Quienes no pueden encontrar una silla para sentarse, salen del juego.
- El juego finaliza cuando quedan dos personas y una silla y una persona logra sentarse en la silla primero.

Cuando finalizan, el docente propone **¡Cambio de reglas!** Invita a las niñas y niños a jugar un “juego de la silla” diferente.

JUEGO DE LA SILLA ALTERNATIVO

- Se colocan las sillas en ronda. El mismo número de sillas que de participantes.
- Se prende la música y los niños y niñas giran alrededor de las sillas. Cuando se apaga, todos los participantes tienen que subirse encima de alguna silla intentando que sus pies no toquen el suelo (pero sin pararse sobre la silla).
- Se quita una silla y se vuelve a prender la música; cuando se apaga nuevamente, los participantes tienen que subirse encima de las sillas, sin tocar el suelo con los pies (pero sin pararse sobre la silla).
- El juego continúa la misma dinámica: cada vez que para la música se saca una nueva silla pero no sale del juego ningún niño o niña, lo cual hará más difícil que todos se sienten en las sillas.
- El juego termina cuando ya es imposible que entren todos en las sillas. El docente procurará finalizar el juego ante que las niñas y niños corran riesgo de golpearse.

Este mismo juego se puede hacer con cartulinas de colores pegadas en el piso o círculos dibujados en el piso con tiza (que el docente puede ir retirando o borrando), para que los niños y niñas se paren sobre ellos.

Después del juego, el docente solicita a los niños y niñas reunirse en grupos de hasta 4 integrantes. Entrega a cada estudiante la FICHA 1.

El docente invita a leer las preguntas entre todos e intercambiar opiniones sobre cómo completarían las frases o responderían las preguntas.

Cada niño o niña completará la Ficha teniendo en cuenta los intercambios con sus compañeros y compañeras.

JUEGO DE LA SILLA

Completa:

- El juego de la silla tradicional me pareció _____

porque _____

- El juego de la silla alternativo me pareció _____

porque _____

-La diferencia entre el juego de la silla tradicional y el alternativo fue:

-Cuando jugamos el juego de la silla tradicional en un primer momento me sentí

_____ y cuando quedé fuera _____

-Cuando jugamos el juego de la silla alternativo me sentí _____

_____ y cuando fueron sacando sillas _____

¿Qué relación encuentras entre el juego de la silla tradicional y algunas situaciones vividas con tus amigos, amigas, compañeros y compañeras?

Haz un dibujo del grupo jugando cada uno de los juegos:

Juego de la silla tradicional

Juego de la silla alternativo

Actividad 6

Sección 3

Grupo de pares
y situaciones de
ansiedad y estrés



Actividad 6

Sección 3

Grupo de pares
y situaciones de
ansiedad y estrés

Puesta en común

Se solicita a los niños y niñas que formen una ronda. El docente invita a compartir lo que escribieron y a comentar cuáles fueron las ideas u opiniones que intercambiaron en relación al juego.

Otras sugerencias

El docente pide a los estudiantes que coloquen una silla tras de otra formando una fila e indica que cada niño o niña se pare en una silla.

Luego dirá una consigna. Por ejemplo: ubicarse por edades, ubicarse por meses de nacimiento, ubicarse por estatura, ubicarse por cantidad de cuerdas que caminan para llegar al colegio, ubicarse por hora en que se levantaron.

Los participantes tendrán que preguntar a sus compañeros o compañeras la información necesaria para ordenarse en fila según las consignas.

Al terminar la actividad se solicita a los niños y niñas sentarse en el suelo y se los invita a reflexionar e intercambiar opiniones a partir de los siguientes interrogantes:

- ✓ Este juego tenía un solo equipo formado por todo el grupo.
¿Qué les pareció jugar todos juntos?
- ✓ ¿Cómo participan generalmente en las actividades escolares?
- ✓ ¿Por qué creen que se comparte más con algunos compañeros y compañeras que con otros?
- ✓ ¿Qué deberíamos modificar como grupo para animarnos a encontrarnos y compartir actividades con todos nuestros compañeros y compañeras?.

Notas de apoyo

• Las amistades surgen de la posibilidad de compartir con otros, de darnos el tiempo para conocer qué tenemos en común con otras personas a pesar de reconocernos distintos.

• Los grupos de los que participamos pueden ser homogéneos en algunas características y heterogéneos en otras; las características personales enriquecen los grupos de los que participamos y el encuentro con otras ideas, costumbres, experiencias generan nuevos aprendizajes.

• El respeto a la diversidad consiste en aceptar que los otros pueden ser diferentes a nosotros y que podemos compartir actividades, juegos, y vivencias que nos enriquecerán mutuamente.

• A veces las personas tenemos ideas previas sobre otras personas. Es importante que podamos pensar qué sucede en los grupos en los que participamos, cuáles son los motivos o razones por las cuales algunas personas participan de estos grupos y otras personas son excluidas, cuáles son las reglas y normas de los grupos en los que participamos y quiénes las construyen y a partir de qué ideas y experiencias.

Día de pelis

El docente prepara la actividad unos días antes comentando a los niños y niñas, en encuentros previos, que verán una película. Puede preguntar a los estudiantes si alguna vez fueron al cine, ¿qué fueron a ver? Los niños y niñas que fueron comentan a los otros compañeros y compañeras cómo es el cine: ¿cómo están ubicadas las butacas?, ¿hay luz o está oscuro?, ¿las personas hablan durante la película?, ¿se levantan?, ¿se puede comer en el cine?, ¿qué les gusta comer en el cine?.

Durante el día en que se proyectará la película el docente puede destinar un momento previo a que los niños y niñas preparen la sala como un cine, por ejemplo: acomodar las sillas dejando una fila al medio, que algunos estudiantes corten una cartulina como entradas, que se peguen afiches en las ventanas para que no ingrese luz, que otros elaboren un afiche de la película que se proyectará, con horario, lugar, costo de la entrada, y lo peguen en la puerta de ingreso. Se puede invitar a los niños y niñas a traer de sus hogares algo para comer mientras vean la película.

Para esta actividad el docente debe preparar con anterioridad los materiales (computadora, televisión, proyector, sonido) y prever que los niños y niñas puedan ver la película en un espacio tranquilo.

Finalmente, se invita a los alumnos a ver la película **Happy feet**. La misma puede buscarse en el sitio YouTube.



Si el docente lo considera necesario puede realizar un corte a la mitad de la película para que los niños o niñas vayan al baño o conversen.

Al finalizar la película el docente invitará a los estudiantes a pensar conjuntamente qué tema podrían trabajar hoy, después de ver esta película. Es importante que el docente permita que los niños y niñas expresen los temas que a ellos les parece se podría abordar a partir de esta proyección.

El docente manifiesta que durante este encuentro se trabajará sobre la inclusión – exclusión en los grupos. Para esto puede comentar a los niños y niñas lo siguiente:

Las sociedades están formadas por personas y por grupos que tienen características corporales, familiares, culturales y sociales distintas. Estas diferencias se manifiestan en las formas de pensar, de sentir y de actuar en diversas situaciones; en cómo percibimos el mundo, cómo nos vemos a nosotros y a los demás y en cómo nos relacionamos con los otros.

Como afirma la Declaración Universal de los Derechos Humanos, todos somos iguales ante la ley y tenemos los mismos derechos; sin embargo, en la vida cotidiana, a menudo descubrimos que no todas las personas y todos los grupos son tratados con igualdad. Muchas veces, el desconocimiento y los prejuicios llevan a generar situaciones de desigualdad y discriminación hacia algunas personas o grupos.



Luego, solicitará a los niños y niñas dividirse en grupos, y entregará la FICHA 2 para contestar sus preguntas:

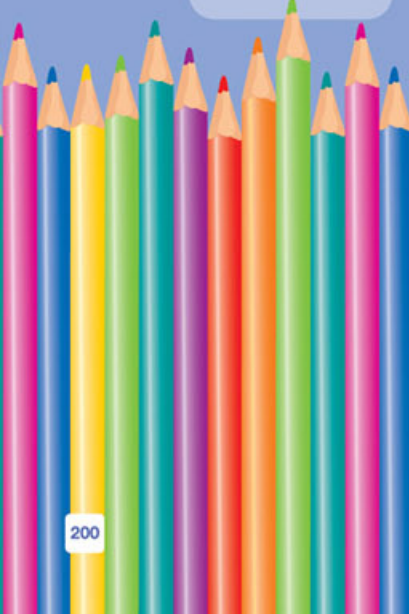
Sección 3

Grupo de pares
y situaciones de
ansiedad y estrés

Actividad 7

Sección 3

Grupo de pares
y situaciones de
ansiedad y estrés



FICHA 2

HAPPY FEET

- ¿Cómo son los pingüinos según la película? _____

¿Qué hacía diferente a Mumble (el protagonista)? _____

¿Cómo reaccionaban los pingüinos ante esta particularidad del protagonista?

¿Les parece que estas cosas pasan en los grupos a los que pertenecemos?

¿En cuáles? ¿Por qué? _____

Puesta en común

El docente invita a los niños y niñas a compartir lo trabajado en grupos con los otros compañeros y compañeras.

Otras sugerencias

Se puede realizar la actividad con otra película: **Monster University**. El docente introduce el tema que se trabajará en el encuentro. Para eso tendrá en cuenta lo desarrollado en la introducción de la sección y en notas de apoyo de actividades anteriores. Es importante que el docente haga referencia de que:

- ✓ Las amistades surgen de la posibilidad de compartir con otros, de darnos el tiempo para conocer que tenemos en común con otras personas a pesar de reconocernos distintos.
- ✓ Los grupos de los que participamos pueden ser homogéneos en algunas características y heterogéneos en otras; las características personales enriquecen los grupos de los que participamos y el encuentro con otras ideas, costumbres, experiencias generan nuevos aprendizajes.
- ✓ Compartir actividades en común nos permite conocer a otros y aprender a relacionarnos con personas diferentes a nosotros mismos respetando las diferencias.



Mientras realiza la introducción al tema a trabajar, el docente escribirá algunas palabras o frases, por ejemplo: "iguales y diferentes", "encontrarnos con otras ideas, costumbres, experiencias".

Luego, invita a los niños a ver la película **Monster University**. La misma se encuentra disponible en el sitio YouTube.



Al finalizar la proyección, el docente propone a los niños y niñas formar grupos. Puede proponer a los niños una actividad para armar los grupos de manera aleatoria y trabajar con compañeros y compañeras distintos a los habituales. Por ejemplo preparar láminas con algún dibujo cortadas a modo de rompecabezas según el número de miembros del grupo; aleatoriamente reparte las piezas a los niños y niñas y solicita que se junten con los compañeros y compañeras que tengan las piezas restantes para completar la imagen. Una vez agrupados, el docente reparte la FICHA 3 con las siguientes preguntas:

FICHA 3

MONSTER UNIVERSITY

- Según la película, ¿cómo tienen que ser los monstruos para ser buenos asustadores?

- ¿Cuáles eran las características de Mike Wazowski por las que algunos pensaban que no podría asustar a los niños?

- ¿Qué hizo Mike Wazowski para lograr ser asustador?

- ¿Encuentran alguna relación entre lo que le pasó a Mike Wazowski en la película y lo que nos pasa en la vida cotidiana?

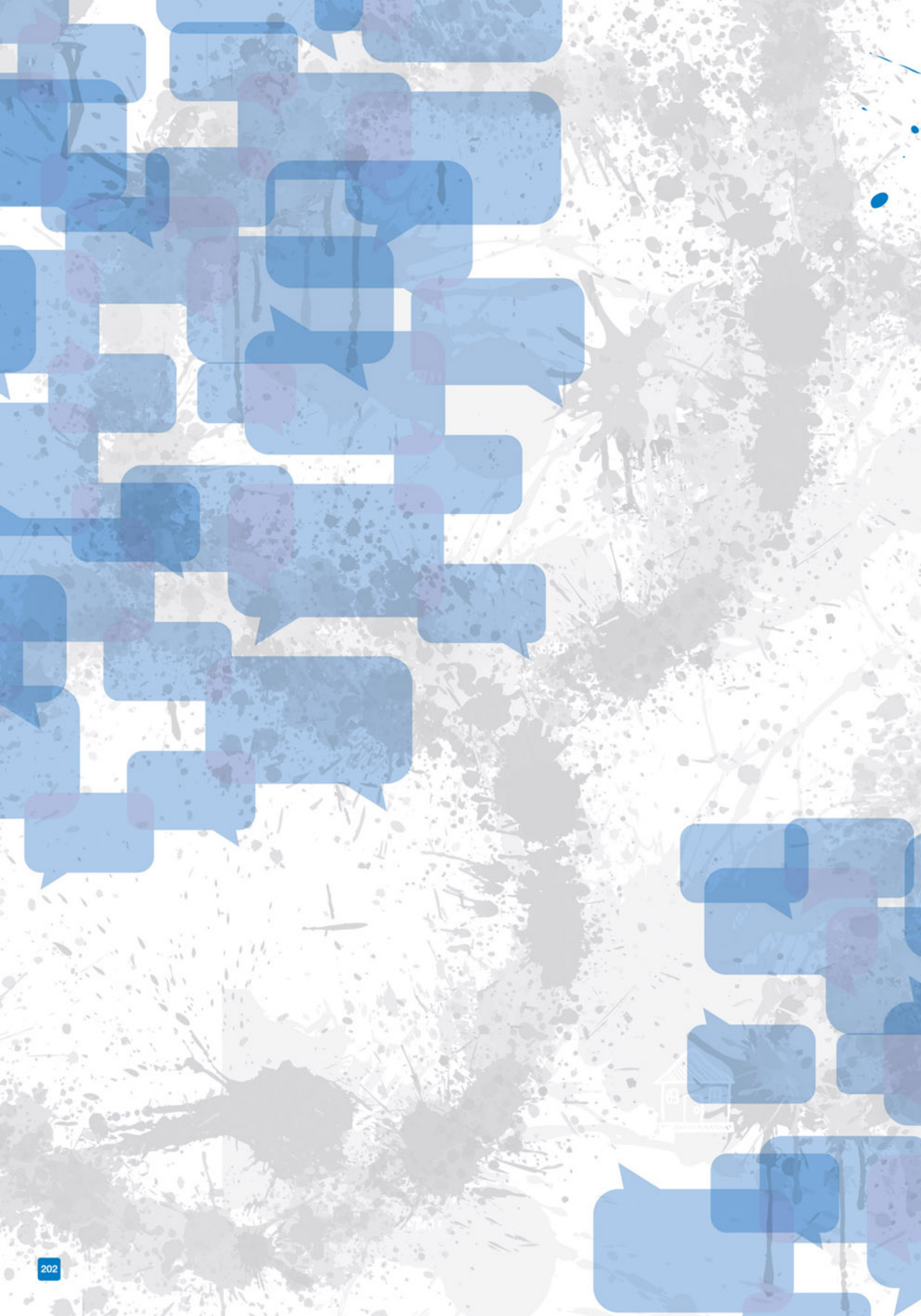
- ¿Cómo reaccionamos ante estas situaciones?

Notas de apoyo

• Los grupos de personas construimos pautas, normas y reglas que definen quien puede participar de estos grupos.

• Los grupos de los que participamos pueden ser homogéneos en algunas características y heterogéneos en otras; las características personales enriquecen los grupos de los que participamos.

• Las personas tenemos diferentes características particulares, las cuales deben ser valoradas y respetadas.





UNIDAD 11

Con los padres

*Fomentar habilidades
sociales desde el hogar*

Sección 1
Habilidades Sociales

Sección 2
La familia y el uso responsable
de la tecnología

Sección 3
Conductas parentales hacia
las sustancias



Introducción

En el fortalecimiento de las habilidades sociales de los niños y niñas, si bien los docentes juegan un papel importante, la familia o grupo de convivencia tiene un rol primordial. Padres, madres y/o adultos significativos tienen la función de cuidar, proteger y educar, y en esta tarea puede presentarse la preocupación de que sus hijos e hijas asuman conductas de riesgo. Esta preocupación en algunas situaciones puede ser real, y se profundiza con la información obtenida a partir de los medios de comunicación o del entorno cercano respecto al aumento del consumo de sustancias, uso excesivo de internet o juegos en red, que se observan cada vez más temprano en niños y niñas.

Esta unidad propone trabajar con padres, madres y/o adultos significativos de los niños y niñas diferentes temáticas y actividades centradas en las habilidades sociales, uso responsable de las tecnologías de información y comunicación (TIC) en el entorno familiar o grupo de convivencia, y actitudes parentales hacia el consumo de sustancias.

Objetivos:

- Desarrollar y fortalecer las habilidades sociales en la familia o grupo de convivencia.
- Propiciar el uso responsable de las tecnologías de información y comunicación en el entorno familiar o grupo de convivencia.
- Reflexionar sobre las actitudes y conductas hacia el consumo de sustancias en la familia o grupo de convivencia.

Presentación de las secciones

| SECCIÓN | OBJETIVOS ESPECÍFICOS | ACTIVIDADES |
|-----------|--|--|
| Sección 1 | Habilidades Sociales <ul style="list-style-type: none"> • Identificar habilidades sociales y reflexionar sobre su importancia en la vida de los niños y niñas. • Propiciar el desarrollo y fortalecimiento de las habilidades sociales en los niños y niñas con la ayuda de sus padres o tutores. • Acompañar a los padres o tutores en el reconocimiento de sus habilidades sociales y las de sus hijos en situaciones de la vida cotidiana. | 1. Cuestionario de habilidades 2. Videos en familia |
| Sección 2 | La familia y el uso responsable de la tecnología <ul style="list-style-type: none"> • Propiciar el uso responsable de las Tecnologías de Información y Comunicación (TIC). | 3. El tecno ocio 4. Una familia digital |
| Sección 3 | Conductas parentales hacia las sustancias <ul style="list-style-type: none"> • Reconocer y reflexionar sobre las conductas que padres, madres y/o adultos referentes tienen hacia el consumo de sustancias. | 5. Creaciones compartidas |

Sección 1

Habilidades Sociales.

Las **habilidades sociales** son un conjunto de competencias que permiten el desarrollo de acciones y conductas que facilitan el óptimo desenvolvimiento de las personas en el entorno social. Estas habilidades están formadas por un abanico de ideas, sentimientos, creencias y valores fruto del aprendizaje y experiencias, influyendo en las conductas y actitudes de las personas en su relación e interacción con los demás.

Por ello, como padres, madres y/o adultos referentes es importante acompañar el desarrollo y fortalecimiento de las habilidades sociales en los niños y niñas para desenvolverse adecuadamente en la esfera personal y social.

Las habilidades que se trabajarán son:

Autoconocimiento. Conocerse es el soporte y motor de la identidad y la autonomía. Es poder registrar la propia personalidad, fortalezas, debilidades, actitudes, valores y construir sentido acerca de uno mismo y de las demás personas.

Empatía. Es la capacidad de ponerse en el lugar del otro, entender y comprender mejor las reacciones, emociones y opiniones ajenas, e ir más allá de las diferencias, permitiendo así ser más tolerante en las interacciones sociales.

Comunicación Asertiva. Habilidad de expresar con claridad lo que se piensa, siente o necesita, teniendo en cuenta los derechos, sentimientos y valores de los demás.

Relaciones Interpersonales. Capacidad de establecer y conservar relaciones sociales significativas, así como también de terminar aquellas que bloquean el crecimiento emocional.

Toma de decisiones. Habilidad de actuar proactivamente para hacer que las cosas sucedan; evaluar las diferentes posibilidades que existen teniendo en cuenta necesidades, valores, motivaciones, influencias y posibles consecuencias -presentes y futuras-, tanto en la propia vida como en la de los demás.

Resolución de conflictos. Capacidad para interpretar un conflicto y generar alternativas de solución al mismo de forma creativa y flexible, identificando oportunidades de cambio y crecimiento personal y social.

Pensamiento Creativo. Habilidad para idear algo nuevo, transformar algo conocido de forma innovadora y/o apartarse de esquemas de pensamientos o conductas habituales. Permite cuestionar hábitos, abordar la realidad de forma novedosa, construir alternativas para planear proyectos y resolver problemas.

Pensamiento Crítico. Capacidad que permite analizar experiencias e información y ser capaz de llegar a conclusiones propias sobre la realidad. Permite asumir distintas miradas, enfoques y posiciones.

Manejo de emociones y sentimientos. Habilidad para interpretar el mundo de las emociones y sentimientos logrando mayor sintonía con el propio mundo afectivo.

Manejo de tensión y estrés. Capacidad que permite identificar las fuentes de tensión y estrés en la vida cotidiana; saber reconocer sus distintas manifestaciones y encontrar vías de salida para eliminarlas o controlarlas de manera saludable.

Objetivos de la sección:

- Identificar habilidades sociales y reflexionar sobre su importancia en la vida de los niños y niñas.
- Propiciar el desarrollo y fortalecimiento de las habilidades sociales en los niños y niñas con la ayuda de sus padres o tutores.
- Acompañar a los padres o tutores en el reconocimiento de sus habilidades sociales y las de sus hijos en situaciones de la vida cotidiana.

Actividad 1

Sección 1

Habilidades Sociales

Cuestionario de habilidades

Antes de comenzar la actividad, el docente introduce brevemente la temática a abordar. Para esto puede tener en cuenta la introducción de la sección. Luego, desarrolla una dinámica de presentación que facilite la participación de los asistentes. Por ejemplo, invita a que cada padre, madre u adulto referente diga su nombre, comente quiénes integran su familia, el nombre de sus hijos e hijas y una habilidad que ellos reconozcan en los mismos.

Con el objetivo de trabajar las habilidades sociales con padres, madres o adultos referentes, el docente entrega a cada participante la FICHA 1, aclarando que dicho cuestionario es para realizar una reflexión de sus habilidades. El docente señala que *“el mismo no será entregado y compartido con el resto de los participantes. Es de uso personal, por lo cual se recomienda responderlo con sinceridad”*.

FICHA 1

CUESTIONARIO DE HABILIDADES

Marcar su elección con una cruz: **SÍ / NO / A VECES.**

| Afirmaciones | SÍ | NO | A VECES |
|--|----|----|---------|
| 1. Miro a los ojos a las personas cuando hablo con ellas. | | | |
| 2. Si estoy pasando por una situación problemática pido ayuda o dejo que me ayuden. | | | |
| 3. Reconozco mis emociones y las expreso con claridad. | | | |
| 4. Tengo una actitud abierta a la conversación. | | | |
| 5. Existe coherencia entre lo que digo y el tono de voz que uso. | | | |
| 6. Saludo al entrar y salir a un lugar donde hay otras personas. | | | |
| 7. Agradezco cuando me ofrecen algo. | | | |
| 8. Ante un conflicto espero a estar más tranquila o tranquilo para afrontar la situación. | | | |
| 9. Valoro los logros de los demás y se los expreso. | | | |
| 10. Cuando alguien me señala actitudes y conductas que pueden resultar inadecuadas para otros, trato de reconocerlas, aceptarlas y modificarlas. | | | |
| 11. Señalo adecuadamente las actitudes y conductas inadecuadas de los otros, procurando no lastimarlos ni hacerlos sentir mal. | | | |
| 12. Suelo interrumpir a la persona que tiene la palabra o pensar en lo que voy a responder mientras habla. | | | |
| 13. Expreso con claridad mis deseos, ideas y opiniones. | | | |
| 14. Trato de reconocer los sentimientos, ideas y valores de los demás, respetándolos. | | | |
| 15. Procuro ser coherente entre lo que digo y lo que hago. | | | |
| 16. Procuro buscar nuevas alternativas a las dificultades cotidianas que se me presentan. | | | |
| 17. Participo activamente en las actividades y problemáticas de mi comunidad e instituciones con las cuales me relaciono. | | | |
| 18. Antes de tomar una decisión pienso en los pro y los contras. | | | |
| 19. Dedico mucho tiempo en mirar televisión, navegar en Internet, en las redes sociales como por ejemplo en Facebook o Twitter. | | | |

Actividad 1

Sección 1

Habilidades Sociales

Puesta en común

El docente invita a los padres, madres y adultos referentes a seleccionar una afirmación en la que se destaquen o que consideran positiva en ellos mismos, y otra que consideran que deberían fortalecer o que consideran negativa. Escriben las dos afirmaciones en un papel. El docente recoge todos los papeles en una bolsa.

Para la puesta en común el docente divide el pizarrón en tres como se indica a continuación:

| Fortalezas | Debilidades | Habilidades |
|------------|-------------|--|
| | | Autoconocimiento Empatía Comunicación asertiva Relaciones interpersonales Toma de decisiones Resolución de Problemas y Conflictos Pensamiento creativo Manejo de emociones y sentimientos Manejo de tensiones y estrés |

Luego, extrae cada papel de la bolsa y de manera conjunta ubican cada afirmación seleccionada en la columna de fortaleza o debilidad, y tratan de identificar de qué habilidad se trata (puede ser más de una). Y al lado de cada habilidad (tercera columna), el docente hace una cruz si es una fortaleza y un redondel si es una debilidad.

Una vez finalizada la puesta en común, el docente guía la reflexión a partir de la siguiente pregunta:

- Observando el cuadro ¿cuáles de estas habilidades reconocen como fortaleza?, ¿y cuáles debilidades?

A modo de cierre, el docente puede invitar a los padres, madres y adultos referentes a que digan una palabra o frase que resuma cómo se han sentido al realizar la actividad.

Otras sugerencias

Se puede invitar también a los padres, madres y/o adultos referentes a compartir situaciones o experiencias de la vida cotidiana en las que hayan puesto en práctica alguna habilidad social.

Notas de apoyo

• Las habilidades sociales son competencias que se ejercitan y desarrollan durante toda la vida. Fortalecer dichas habilidades facilita el desenvolvimiento y provee recursos para afrontar los desafíos de la vida cotidiana.

• Es importante que los padres, madres y/o adultos referentes acompañen a sus hijos e hijas en el desarrollo y el fortalecimiento de las habilidades sociales, proceso que dura toda la vida.

• Los adultos suelen estar muy ocupados con los quehaceres diarios y a veces se dificulta tomar el tiempo necesario para reflexionar sobre el modo de pensar, sentir, actuar, etc.

• Ejercitar las habilidades sociales facilita que en la familia o grupo de convivencia se desarrollen factores de fortalecimiento que promuevan el desarrollo integral de niños, niñas, y adolescentes.

• Como padres, madres y/o adultos referentes es necesario tener en cuenta:

- Crear un ambiente de confianza y tranquilidad que posibilite el diálogo.
- Ayudar a los hijos a descubrir sus potencialidades y desarrollarlas.
- Dialogar sobre metas positivas a seguir.
- Ser coherentes entre lo que se dice y se hace.
- Conocer los gustos e intereses de los niños y niñas.
- Sustener límites claros que provean al niño o niña un marco estable y de referencia

Actividad 2

Sección 1

Habilidades Sociales

Videos en familia

El docente invita a observar los siguientes videos como disparadores de la actividad:



Mi familia - Canal Pakapaka

▶ <https://www.youtube.com/watch?v=WROlwjqr-bg>



Mi familia: Capítulo 17 - Canal Pakapaka

▶ https://www.youtube.com/watch?v=wBqwCLUKz_0



Mi familia: Capítulo 3 - Canal Pakapaka

▶ <https://www.youtube.com/watch?v=7QxOqEjvIhY>

Luego, en grupo, se trabajará con las preguntas de la FICHA 2:

FICHA 2

PARA PONER EN COMÚN

- ¿Se sintieron identificados con alguna situación?
- ¿Cuáles son las reacciones en sus familias ante situaciones similares?
- ¿Cómo se disfrutaban los momentos compartidos en familia?
- ¿Qué habilidades se ponen en práctica en estas situaciones?

Puesta en común

El docente invita a los padres, madres y/o adultos referentes a exponer lo que surgió de la actividad, manteniendo un ambiente de respeto a los fines de compartir los diferentes modos de actuar en cada familia ante las situaciones planteadas.

Otras sugerencias

Otra forma posible de realizar esta actividad es que por grupo se realice un dibujo, se escriba una frase, o se dramatice una situación que resuma aquello que hace ser una familia. Luego se compartirá lo producido entre todos.

Notas de apoyo

• Es enriquecedor reconocer los gustos y las dificultades en la función de padres, madres y adultos referentes para manejar determinadas situaciones de la vida cotidiana en la relación con sus hijos.

• La función de padres, madres y/o adultos referentes es un aprendizaje permanente que se retroalimenta a través de la experiencia y de compartirlo con otros.

Sección 2

La familia y el uso responsable de la tecnología

La familia o grupo de convivencia funciona como referente de los niños y niñas para relacionarse en las distintas esferas sociales en las cuales comenzarán a desenvolverse poco a poco. Uno de los ámbitos donde se vincularán, incluso antes de la etapa escolar, será con las tecnologías. Nos referimos a los niños y niñas de hoy como "nativos digitales". Es decir, desde pequeños están rodeados por la variedad de formatos que presentan las nuevas Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC), sintiendo atracción por todo lo relacionado con ellas, ya que satisfacen sus necesidades de entretenimiento, diversión, comunicación e información.

Los padres, madres o adultos referentes podrán orientar y acompañar a sus hijos e hijas en el uso de estas tecnologías; acompañarlos de una manera activa y pedagógica, con una mirada crítica, y buscando facilitar a los niños y niñas una pluralidad de recursos y habilidades que les permita afrontar los desafíos que el mundo digital les presenta. Educándolos en la responsabilidad que implica conciencia en la acción, libertad y autocontrol sobre la misma.

La familia o grupo de convivencia tendrá el derecho y la responsabilidad de orientar, educar y acordar con sus hijos e hijas un uso responsable de Internet: establecer tiempos de utilización, páginas que no se deben visitar o información que no deben proporcionar para protegerles de mensajes, situaciones peligrosas, etc. Para ello los padres, madres o adultos referentes también deben poder formarse en el uso de Internet e informarse de sus contenidos.

Objetivo de la sección:

- Propiciar el uso responsable de las Tecnologías de Información y Comunicación (TIC) en el entorno familiar o grupo de convivencia.

Actividad 3

Sección 2

La familia y el uso responsable de la tecnología

El tecno ocio

Antes de comenzar la actividad -para introducir a los padres, madres y/o adultos referentes en la temática a trabajar-, el docente puede proponer una lluvia de ideas sobre el concepto que tienen sobre las Tecnologías de Información y Comunicación.

Luego, para dar inicio a la actividad, el docente leerá en voz alta la situación planteada en el texto ¡Quiero jugar!

Una vez finaliza la lectura, el docente solicita a los padres y referentes adultos que se organicen en grupos de cuatro integrantes y trabajen con las siguientes preguntas:

- *¿Cuál creen que es la situación o situaciones que facilitan que Raúl actué así?*
- *¿Cómo creen debería haber actuado el padre, madre y/o adulto referente de Raúl?*
- *¿Cómo piensan actuarían Uds. si se planteara esta situación con sus hijos?*

A partir de la discusión de estas preguntas, cada grupo deberá elaborar una frase o mensaje conclusivo para luego compartir con el resto de los grupos.

¡QUIERO JUGAR!

Raúl tiene 11 años. Como todos sus amigos, juega de vez en cuando con los videojuegos. Sus padres llegan tarde a casa cada día después de trabajar y él y su hermano mayor, después de hacer los deberes, juegan un rato. A Raúl le han quedado dos asignaturas previas, se siente un poco desmotivado y últimamente no hace los deberes, llega a casa y se pone delante de la computadora. Algunas veces, se la pasa toda la tarde jugando. Su hermano mayor le dice que se lo va a decir a sus padres pero a él le da igual, últimamente se enfada muchísimo y está irritable. Raúl intercambia juegos con sus amigos de clase y con otros chicos mayores, no sabe muy bien si esos videojuegos que le prestan son adecuados para su edad pero a él le da igual porque son divertidísimos, sobre todos los de guerras y peleas. Raúl no sólo no ha estudiado para rendir sus dos asignaturas previas sino que le han quedado otras tres. Él sabe que no se ha esforzado nada pero es que no puede dejar de pensar en jugar.



Actividad 3

Puesta en común

El docente invita a socializar entre todos lo elaborado por cada grupo.

Otras sugerencias

Otro modo de realizar esta actividad es proponer a los padres, madres y/o adultos referentes, -luego de la lectura del texto-, la elaboración de un final.

Sección 2

La familia y el uso responsable de la tecnología

Notas de apoyo

- Los factores que pueden indicar la necesidad de una intervención de los padres, madres y/o adultos referentes con respecto al uso excesivo de las **TIC (Tecnologías de Información y Comunicación)** pueden ser:
 - Cuando el tiempo utilizado en tecnologías insume tiempo destinado a otras actividades.
 - Cuando se abandona otros entretenimientos que solían ser divertidos, como jugar con los hermanos y hermanas o sus amigos y amigas.
 - Cuando se retira de momentos familiares y amistades para utilizar las TIC.
 - Cuando se demanda el uso de las TIC en los momentos de encuentro familiar, las comidas, etc.
 - Cuando se perciben modificaciones de las emociones de los niños y niñas (irritabilidad, alteración en el sueño, tics u otras conductas que no se hayan manifestado con anterioridad).
 - Cuando se presenta ansiedad y cambios bruscos de estado de ánimo al limitar el uso de las TIC.



Actividad 4

Sección 2

La familia y el uso responsable de la tecnología

Una familia digital

Para comenzar la actividad el docente proyecta el video: **La Familia Digital**. Video producido por el Foro Generaciones Interactiva, disponible en el sitio YouTube.



Luego de ver el video, se solicita a los padres, madres y/o adultos referentes dividirse en grupos de 4 o 5 personas, y debatir en relación a los siguientes interrogantes:

- ✓ ¿Cómo es el uso de las TIC en esta familia?
- ✓ ¿De qué manera utilizan las TIC los adultos?
- ✓ ¿De qué manera utilizan las TIC los hijos e hijas?
- ✓ ¿Entra en juego la diferencia generacional respecto al uso de las TIC?
- ✓ ¿Cómo es el uso de las TIC en sus familias?

Puesta en común

Para la puesta en común el docente puede escribir en la pizarra las ideas principales compartidas en voz alta por cada grupo.

Para el cierre de la actividad, el docente leerá a los participantes los consejos para el buen uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación.

Otras sugerencias

Otra alternativa para esta actividad, es proponer a los padres, madres y/o adultos referentes - luego de la proyección del video-, dividirse en grupos de 4 o 5 integrantes y debatir sobre las ventajas y desventajas del uso de las TIC en la familia o grupo de convivencia. Luego, confeccionarán un afiche con las ideas principales alcanzadas y lo compartirán con el resto de los grupos.

Es necesario que padres, madres y/o adultos referentes acompañen y orienten a los niños y niñas para el buen uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación.

Recomendaciones para un buen uso de las TIC:

- 1 Fijar un tiempo límite de uso, ya sea de juegos, internet u otros dispositivos.
- 2 Priorizar los momentos en familia antes que el uso de las TIC.
- 3 Ubicar la computadora en un espacio común del hogar.
- 4 Permanecer en lo posible cerca de sus hijos mientras utilizan los dispositivos.
- 5 Si los niños y niñas requieren internet para la realización de actividades escolares (dependiendo de la edad) acompañar y orientar su utilización.
- 6 Es recomendable utilizar "filtros de contenidos" para que los niños y niñas no accedan a páginas con contenido inadecuado para su edad.
- 7 Tener cuidado con los datos personales que se exponen en la red: no es necesario exponer el nombre, teléfono, dirección, detalle de actividades, fotografías, etc.
- 8 Al configurar el perfil personal, es importante tener en cuenta las opciones de privacidad, confeccionar contraseñas seguras, no compartirlas y modificarlas con cierta regularidad.
- 9 Sugerir a los niños y niñas no publicar en las redes sociales aquello que no harían ni dirían en una situación cara a cara.
- 10 Evaluar la información que se comparte en la red y con quién se comparte la misma.
- 11 La información que uno publica o los comentarios que hace, ya sean personales o referidos a otras personas, deben ser en un marco de respeto sino pueden generar malestar en las relaciones.
- 12 Reflexionar junto con niños y niñas acerca de la necesidad de respetar el derecho de cada persona sobre su propia imagen. Para publicar una foto o información privada de otra persona debe solicitarse autorización de la misma.
- 13 Evitar publicaciones que brinden información respecto a la localización personal como por ej.: lugar donde uno está de vacaciones, postear que uno se encuentra solo o sola en su casa, etc. Esta información puede llegar a personas que uno no desee.
- 14 Es recomendable aceptar solicitudes de amistad de personas conocidas.
- 15 En caso de que alguien realice comentarios inadecuados o molestos en la red, es necesario saber que uno puede eliminarlos o bloquearlos.
- 16 Poner en conocimiento a los padres, madres y/o adultos referentes en caso de resultar agredidos o avergonzados en la red.

Sección 2

La familia y el uso responsable de la tecnología



Sección 3

Conductas parentales hacia las sustancias

La familia o grupo de convivencia generalmente funciona como "modelo" de estilos de vida, comportamientos, de modos de resolver problemas y enfrentar conflictos, entre otros. Los padres, madres y/o adultos responsables deben tener en cuenta que son personas significativas y de referencia para sus hijos e hijas y, por lo tanto posibles modelos a seguir. Es por esto que son relevantes los mensajes que, como familia, transmitimos en relación al consumo de sustancias.

Desde una mirada preventiva, es recomendable que en la familia o grupo de referencia se reflexione sobre los mensajes y posibles actitudes frente a situaciones que impliquen consumo de sustancias. Los niños y niñas desde pequeños observan e internalizan cómo nos vinculamos con las sustancias y cuáles son los contextos, situaciones, estados anímicos, etc. que acompañan el uso o abuso de las mismas. Para prevenir el de consumo de sustancias y otras conductas adictivas es preciso crear en la familia un espacio de escucha y crecimiento familiar, facilitando el abordaje de los "temas tabú".

La familia o grupo de convivencia es la primera instancia de socialización que facilita a los niños y niñas un espacio protegido de aprendizaje y ejercitación de sus habilidades personales y sociales. Como adultos, se tiene que facilitar a los niños y niñas las condiciones que estimulen un proyecto de vida saludable, que faciliten el desarrollo integral para que puedan reconocer y ejercitar las herramientas disponibles para afrontar situaciones de riesgo, disminuyendo las posibilidades de consumir sustancias.

Algunas claves de prevención en la familia son:

Transmisión de Información

Para transmitir información acerca de las drogas, no es necesario hablar específicamente de ellas ya que las conductas o posiciones que se toman respecto al alcohol, fármacos, tabaco, reflejan una postura frente a las mismas. A su vez, debe haber coherencia y congruencia entre el discurso y las conductas frente a las drogas.

Adultos involucrados

Es clave que padres, madres y/o adultos referentes se involucren en la cotidianeidad de sus hijos: tengan conocimiento de los amigos y amigas, estén atentos en su desempeño escolar, compartan momentos y actividades en familia, se comuniquen con otros padres, acuerden criterios generales como por ejemplo sobre los lugares y situaciones donde se autoriza a que sus hijos e hijas asistan.

Revisión de las propias conductas

Es fundamental la congruencia entre el discurso y acción, por lo que es necesario como adultos revisar las propias conductas en relación al consumo. Las conductas reflejan un posicionamiento frente a las drogas. Por ejemplo, el uso desmedido de medicamentos (a veces los auto administrados) y el alcohol por parte de los padres, madres y/o adultos referentes favorece en los hijos el aprendizaje de un patrón de conducta que aparece como una "alternativa de solución" a los problemas, o una alternativa "recreativa" para la utilización del tiempo de ocio.

Fortalecer los factores protectores en el interior de la familia

Cuando se fortalecen los factores protectores en la familia -tales como la comunicación, los espacios libres de humo, un discurso claro, coherente y congruente respecto a las actitudes frente a las drogas, sobre el no consumo de las mismas-, se protege a los hijos y disminuye las probabilidades de un inicio temprano de consumo de sustancias.

Objetivo de la sección:

- Reconocer y reflexionar sobre las conductas que padres, madres y/o adultos referentes tienen hacia el consumo de sustancias.

Actividad 5

Sección 3

Conductas parentales hacia las sustancias

Creaciones compartidas

El docente solicita a los padres, madres y/o adultos referentes dividirse en grupos de 4 o 5 integrantes y realizar una escultura que represente cómo perciben la realidad sobre el consumo de sustancias en su entorno (familia, sociedad, círculo de amigos y amigas, etc.). Luego deberán escribir una frase que explique y resuma el significado de la escultura creada.

Para esta actividad se necesitarán los siguientes materiales: papel de diarios y/o revistas, fibras, lapiceras, cinta adhesiva, plasticolas.

Puesta en común

El docente invita a cada grupo a compartir la escultura creada y a socializar lo generado a partir de la actividad.

Algunas preguntas a tener en cuenta para trabajar:

- ✓ ¿La actividad despertó algún sentimiento en particular?
- ✓ ¿Se sintieron identificados con alguna situación nombrada?
- ✓ ¿Hay alguna situación que quisieran o puedan modificar?

Otras sugerencias

Esta actividad se puede realizar también utilizando la técnica de dibujo libre.

Notas de apoyo

- Es necesario tener presente que padres, madres y/o adultos referentes funcionan como "modelos" a imitar, más por lo que hacen que por lo que dicen.
- La familia o grupo de convivencia puede funcionar como un espacio para trabajar sobre prevención y orientación ya que padres, madres y/o tutor responsable son piezas fundamentales en el desarrollo saludable de los hijos y los principales agentes preventores.
- Es importante comprender que el "NO" protege a los hijos, les da un marco por donde moverse y les enseña a tolerar las frustraciones posibles en la vida sin tener que recurrir a las drogas como un intento de afrontar las dificultades.
- La familia o grupo de convivencia tiene la posibilidad de crear las condiciones que estimulen un proyecto de vida saludable y se disminuya la posibilidad de consumo de drogas de sus integrantes.

Bibliografía

- Mangrulkar Leena y Otros (2001) Enfoque de habilidades para la vida para un desarrollo saludable de niños y adolescentes. Washington.
- Valles A. y Valles C. (1998) Inteligencia emocional. Aplicaciones Educativas. Madrid. Editorial EOS.
- Aguilar Kubli Eduardo (2002) Inteligencia emocional, valores y actividades aplicadas a la comunidad. México. Editorial Árbol.
- Hare Beverly (2007) Sea Asertivo. Ediciones Gestión 2000. ISBN 84-8088-867-9
- Acero Achirica, A. y Moreno Arnedillo, G.; Col. (2002) La Prevención de las Drogodependencias en el Tiempo de Ocio. Madrid. Edit. JUMA.
- Melero Juan Carlos (2010) Habilidades para la vida: un modelo para educar con sentido. EDEX. Disponible en la web.
- El Abrojo Instituto de educación Popular (2005) Educación para la ciudadanía participativa y responsable. Edit. Frontera. Montevideo.
- Pasar al Frente - Escuela de padres (2011) Programa de capacitación para madres y padres. Subsecretaría de Prevención de Adicciones. Ministerio de Gobierno. Córdoba.
- Pasala bien (2011) Cuadernillo para Jóvenes. Subsecretaría de Prevención de Adicciones. Ministerio de Gobierno. Córdoba.
- Hezkuntza Unibertsitateeta (2003) Departamento de educación. Afecto y coeducación en educación primaria. Vitoria-Gasteiz. Gobierno Vasco. Disponible en la web.
- Manual para el facilitador. Habilidades para la vida. Secretaría de Salud Pública del Estado de Sonora. México. Disponible en la web.
- Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (2004) Cómo Prevenir el uso de Drogas. Bethesda, Maryland. Edit NIH.
- Mantilla Castellanos Leonardo, Md. (2001) Una propuesta educativa para la promoción del desarrollo humano y la prevención de problemas psicosociales. Colombia. Disponible en la web.
- Sitio Pantallas Amigas, <http://www.pantallasamigas.net/>
- Cyberbullying. Disponible en <http://www.pantallasamigas.net>
- Quiero Ser. Programa de Prevención de las Adicciones en el Ámbito Escolar. SEDRONAR. Presidencia de la Nación. Disponible en la web.
- ¡Órdago!: prevención del consumo de alcohol y otras drogas. (2013) Fundación Edex Educar para vivir, educar para convivir.
- Enseñanza en los colegios habilidades para vivir (1993) Organización Mundial de la Salud - División de Salud Mental. Ginebra. Disponible en la web.
- Talleres de Capacitación para el desarrollo e implementación de la enseñanza en habilidades para vivir. TAKADE UK con financiación de Uk Drug demand reduction task force, Departamento de Salud. Londres. Disponible en la web.
- Valles Arándiga Antonio y Valles Tortosa Consol (2005) Programa de Conflictos Interpersonales III. Método EOS. Madrid.
- Valles Arándiga Antonio y Valles Tortosa Consol (2005) Programa de Refuerzo de las Habilidades Sociales III. Método EOS. Madrid.
- Romero Rodríguez Soledad (2000) De gira hacia el trabajo. Cuaderno del alumno. Programa de Orientación para la toma de decisiones y la transición a la vida activa para el final de la Educación Secundario Obligatoria. Ed. Aljibe.
- Tobón Correa Ofelia. El autocuidado una habilidad para vivir. Disponible en la web.
- "Las emociones" Comprenderlas para vivir mejor APEGA (Asociación Profesional de Pedagogos/as e Psicopedagogos/as de Galicia). Madrid. Disponible en www.apega.org
- Redondo Clara, Gómez De Lora Chena. Cuentos para prevenir. Cuentos infantiles sobre educación emocional, dirigida a la prevención de consumo de drogas. Edita: CEAPA Puerta del Sol, Madrid.
- Programa de actividades para desarrollar la educación emocional en la escuela CEIDE (2010) Centro de Estudios sobre Innovación y Dinámicas Educativas - Fundación Aprender a Pensar. Disponible en la web.
- Desarrollo del talento descubre el mundo de salentina. Educación emocional. Disponible en <http://www.desarrollodeltalento.com/>
- Ziraldo (1987); FLICTS, Emecé editores, Buenos Aires, Argentina.

Continúa

- Mantilla Castellanos Leonardo (2002): Habilidades para la vida – Una propuesta Educativa para convivir mejor, Fe y Alegría Movimiento de Educación Popular Integral, Bogotá, Colombia.
- INADI (2011); Somos iguales y diferentes – Guía para niñas y niños de prevención de prácticas discriminatorias, Primera Edición, Buenos Aires, Argentina.
- Lantieri, Linda; Goleman, Daniel; (2009) Inteligencia emocional infantil y juvenil. Ed. Aguilar. ISBN 978-84-03-09998-2.
- Montoya Castilla, I., Muñoz Iranzo, I. Habilidades para la vida. En: COMPARTIM: Revista de Formación del Profesorat. N° 4. (Ejemplar dedicado a: Convivencia escolar) ISSN 1887-6250
- SEPADIC (Subsecretaría de Prevención de Adicciones). Poné Me Gusta. (2014). Disponible en: <http://ponemegusta.cba.gov.ar/>
- Organización de las Naciones Unidas: Proteger los derechos humanos Disponible en la web.
- Declaración Universal de los Derechos Humanos. UNESCO (Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura).
- Convención sobre los Derechos del Niño. UNICEF (Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia).
- Convención Internacional sobre los Derechos del Niño. Versión adaptada para niños mayores de 10 años. Disponible en <http://www.humanium.org/>
- Educación para los Derechos Humanos. UNESCO (Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura).
- <http://habilidadesparalavida.net/> EDEX.
- Drogas. Organización Mundial de la Salud (OMS). Disponible en la web.
- Sara Rozenblum de Horowitz. (1998) Mediación en la Escuela “Resolución de Conflictos en el Ámbito Educativo, Ed AIQUE.
- Dolina Alejandro (1994). “Instrucciones para Elegir en un Picado” de “ Crónicas del Ángel Gris”. Ediciones de la Urraca.
- Torrego Seijo Juan Carlos (2007). “Los Conflictos en el Ámbito Educativo, Aportaciones por una Cultura de Paz”. Universidad de Alcalá. Ed. CIDEAL
- Cecilia Rodríguez Ruiz. Estilos de Comunicación Disponible en <http://educayaprende.com>
- En busca del tesoro. Manual de prevención temprana de consumo de drogas para niños y niñas de 3 a 6 años. CONACE. Gobierno de Chile
- Ascencio José Salazar (2007). Manual de actividades lúdicas. Programa de prevención de drogadependencia de educación perversaria. Temuco, Ediciones. Universidad de La Frontera.
- Pescetti José Luis. “El señor escondido” del libro “El pulpo está crudo”.
- Beneficios de la recreación. Por una apropiación comunitaria, recreativa y participativa, de los juegos deportivos. Ministerio de Cultura de la República de Colombia. Bogotá, Marzo de 2006.
- El equilibrista Caja de herramientas didácticas. Tomo 2 Terre des hommes- 2007 Montevideo Uruguay
- ¿Te suena Familiar? Material de trabajo elaborado por Prodemu, Fundación de la Familia, Fundación Integra y UNICEF. Chile. 2003.
- Muñoz Espinosa, Irene; Salgado Gómez, Pamela. Ocupaciones de tiempo libre: Una aproximación desde la perspectiva de los ciclos vitales, desarrollo y necesidades humanas. Disponible en <http://www.revistas.uchile.cl/>
- http://www.educacionenvalores.org/IMG/pdf/2b_juegos.pdf
- UNICEF: Manual de aplicación de la Convención sobre los Derechos del Niño, p. 433.
- LEY 26.206. Ley de Educación Nacional.
- LEY 23.849. Aprobación de la Convención de los Derechos del Niño.
- LEY 26.586. Creación del Programa Nacional de Educación y Prevención sobre las adicciones y el consumo indibido de drogas.
- LEY 26.061. Ley de Protección Integral de los Derechos de las Niñas, Niños y Adolescentes.
- Lineamientos Hemisféricos de la CICAD en prevención escolar. Comisión Interamericana para el Control del Abuso de Drogas (CICAD). Organización de los Estados Americanos (OEA) Año 2005.
- Juan Carlos Mansilla. Consumo de alcohol y otras drogas: Prevención basada en la evidencia. Formulación de objetivos e indicadores. COPOLAD. Argentina 2014.
- “Prevención del consumo de drogas: Aportes desde las propuestas pedagógicas”. Elaborado por: Equipo de Prevención del consumo de drogas en el ámbito escolar. Equipo de Educación en Ciencias Sociales y Humanidades, Secretaría de Estado de Educación y Subsecretaría de Estado de Promoción de Igualdad y Calidad Educativa. Ministerio de Educación de la Provincia de Córdoba.

MilColores
para pintar tu mundo.



GOBERNADOR
DR. JOSÉ MANUEL DE LA SOTA

VICE GOBERNADORA
CRA. ALICIA PREGNO

MINISTRO DE DESARROLLO SOCIAL
DR. DANIEL PASSERINI

MINISTRO DE EDUCACIÓN
PROF. WALTER GRAHOVAC

SECRETARIA DE EDUCACIÓN
PROF. DELIA PROVINCIALI


SECRETARIO DE NIÑEZ,
ADOLESCENCIA Y FAMILIA
DR. GABRIEL MARTÍN


SUBSECRETARIO DE PREVENCIÓN
DE ADICCIONES
LIC. JUAN CARLOS MANSILLA

COORDINACIÓN DE PREVENCIÓN
INSTITUCIONAL Y COMUNITARIA
LIC. LUCRECIA ESTEVE DE LORENZI

www.cba.gov.ar

<https://prensa.cba.gov.ar>

 **Gobierno de Córdoba**

 **@gobdecordoba**



**Subsecretaría
de Prevención
de Adicciones**

 **SEGUINOS EN FACEBOOK:
SEPADIC**