

Manual del docente

QUIERO SER 

4^o 5^o 6^o 7^o

Programa de Prevención de las Adicciones en el ámbito escolar

de 4^o a 7^o año de la Educación Primaria



INTRODUCCIÓN

Importancia de la Prevención de las Adicciones en el Ámbito Educativo

La prevención de las Adicciones está enmarcada en una estrategia global de promoción de la salud y bienestar, objetivo fundamental del Programa de Prevención educativa destinada al nivel primario, *El Espejo Mágico* y *Quiero Ser Nueva Edición*.

Esta problemática representa una de las principales preocupaciones para la sociedad Argentina y la comunidad internacional. En este punto, la República Argentina ha ratificado una serie de tratados internacionales en dirección a trabajar fortaleciendo acciones orientadas a la reducción de la demanda.

En este sentido la prevención debe pensarse como la formación del ser humano de manera integral, permanente y continua, dentro de un ambiente social dinámico en el que se incluya a la escuela, la familia y la comunidad. Hacer prevención es organizar, sistematizar y consolidar acciones de desarrollo educativo, con la intención de preparar a niños, niñas y jóvenes, a las familias y a la comunidad para enfrentar la vida en las situaciones actuales. Se debe reconocer a la persona como actor de su desarrollo, es decir, confiar en las capacidades, potencialidades y poder que cada individuo tiene para modificar y construir la realidad inmediata y proyectarse hacia el futuro.

Al momento de hacer prevención, la escuela adquiere un rol preponderante. El espacio escolar, y el docente en particular, pueden aportar mucho a niños, niñas y jóvenes, desarrollando y promoviendo fortalezas y habilidades personales y propiciando un ambiente que les facilite su integración y adaptación al mundo social.

El enfoque preventivo sostiene que el conocimiento está conectado a la vida y no separado ni fragmentado de ésta. El aprendizaje de habilidades se facilita cuando las destrezas educativas son integradas a las experiencias de vida. Los aspectos vivenciales fomentan que los estudiantes adquieran más responsabilidad sobre su propio aprendizaje.

De esta manera, el desarrollo integral es fundamental: promueve actitudes positivas, reflexivas y críticas frente a la vida, basadas en el respeto, valoración y aceptación de sí mismo y de los demás, asumiendo un rol activo respecto de su realidad, promoviendo hábitos de vida saludables y de cuidado de la salud.

La Comunidad Educativa preventora debería adoptar la prevención como un estilo de vida, a partir del cual se potencien los recursos de todos los miembros que forman parte de ella.

FUNDAMENTACIÓN

PREVENCIÓN EN EL ÁMBITO ESCOLAR

La prevención en el ámbito educativo se basa en la educación

La creación modelos de Programas de Prevención de las adicciones, pensados para el ámbito escolar, surge a partir del reconocimiento del problema de las adicciones como una realidad que abarca todos los sectores y niveles de la sociedad. Por ello, se han elaborado diferentes modelos que buscan brindar a los estudiantes las herramientas y competencias necesarias, a lo largo del proceso educativo, para enfrentar esta realidad que les toca vivir, posicionándose frente al consumo e identificando los riesgos e influencias del medio que puedan alterar su proyecto de vida.

Las instituciones educativas son ámbitos privilegiados para la implementación de políticas públicas a través de Programas dirigidos al desarrollo de Habilidades para la vida, la Promoción de la salud y el desarrollo de Estilos de vida saludables.

Los Programas deben ser específicos para cada grupo, considerando las variables de edad, género y nivel educativo; asimismo, deben estar acompañados de formación continua del docente y de los agentes preventores.

En la actualidad existe un esfuerzo creciente y sostenido por instaurar la salud como un concepto multidimensional; en este sentido, la OMS (2000), durante la Declaración de la Estrategia Mundial para la salud, avanza y establece que ésta es un "estado de bienestar físico, mental y social con capacidad de funcionamiento para trabajar productivamente y participar activamente en la vida social de la comunidad". Esta nueva forma de concebir la salud incorpora una perspectiva colectiva y participativa donde se acentúa la relación entre el individuo y su comunidad, y da importancia a que las personas desarrollen recursos propios dentro de este entramado.

Marco normativo:

La prevención que estamos impulsando se enmarca en una estrategia global de promoción de la salud y bienestar, objetivo fundamental del Programa de Prevención educativa destinada a nivel primario, *El Espejo Mágico y Quiero Ser Nueva Edición*; y se encuentra dentro del siguiente marco normativo:

- La Secretaría de Programación para la Prevención de la Drogadicción y la Lucha contra el Narcotráfico fue creada en el año 1989 mediante el decreto N° 271; dentro de sus misiones y funciones se establece, a través del art. 2 del Decreto N° 623 del año 1996, la elaboración del Plan Federal de Prevención Integral de la Drogadependencia y de Control del Tráfico Ilícito de Drogas. Conforme a su actualización en su nueva estructura organizativa a partir del Decreto N° 1177/2012, se establece, dentro de sus misiones, la “elaboración y planificación de políticas y estrategias nacionales de prevención”.

- La Ley de Protección Integral de los Derechos de las Niñas, Niños y Adolescentes (Ley 26061), en el Art. 15, prevé la necesidad de educar para el desarrollo de estilos de vida positivos, saludables y autónomos, tendientes a fortalecer un proyecto de vida satisfactorio:

“Las niñas, niños y adolescentes tienen derecho a la educación pública y gratuita, atendiendo a su desarrollo integral, su preparación para el ejercicio de la ciudadanía, su formación para la convivencia democrática y el trabajo, respetando su identidad cultural y lengua de origen, su libertad de creación y el desarrollo máximo de sus competencias individuales; fortaleciendo los valores de solidaridad, respeto por los derechos humanos, tolerancia, identidad cultural y conservación del ambiente”.

- Sensibilizar a la sociedad facilitando la generación de una cultura tendiente al rechazo del consumo de sustancias mediante el fortalecimiento de sus propios recursos y valores. **Como dice la convención de Derechos del niño, rectificada en la Ley 23.849:** “Los Estados Partes adoptarán todas las medidas eficaces y apropiadas posibles para abolir las prácticas tradicionales que sean perjudiciales para la salud de los niños”.

Es importante destacar que la prevención de la que estamos hablando está basada en la educación. Una educación que facilite a los niños y niñas herramientas que fortalezcan su madurez emocional y social, fomentando su capacidad crítica, su autonomía y el respeto por sus valores, teniendo en cuenta que:

“El niño tendrá derecho a la libertad de expresión; ese derecho incluirá la libertad de buscar, recibir y difundir informaciones e ideas de todo tipo, sin consideración de fronteras, ya sea oralmente, por escrito o impresas, en forma artística o por cualquier otro medio elegido por el niño” (Convención de los Derechos del Niño).

Una educación que les permita ser libres y competentes para tomar decisiones acordes con su proyecto de vida y su plena integración social. Una educación que contemple los nuevos desafíos socio-culturales a los que se van a enfrentar nuestros niños/as en el futuro. Como enuncia la Ley 26.586, una educación que facilite:

“Contribuir a formar personas que funden sus comportamientos y hábitos de vida en valores trascendentes que la ayuden a descubrir el sentido de respeto de sí misma, de libertad, de responsabilidad, de búsqueda del bien común y que puedan construir un juicio crítico, acerca de los mensajes que desde los medios de comunicación, fomentan la resolución de malestares o la mejora del rendimiento a través del consumo de sustancias”.

Esta educación preventiva tiene que ser contemplada desde edades muy tempranas y su sostenimiento se debe extender en toda la educación formal e informal, involucrando su contexto y comunidad. Como hace referencia la **Ley de educación Nacional, 26.206; en el Capítulo I, artículo 8º:**

“La educación brindará las oportunidades necesarias para desarrollar y fortalecer la formación integral de las personas a lo largo de toda la vida y promover en cada educando/a la capacidad de definir su proyecto de vida, basado en los valores de libertad, paz, solidaridad, igualdad, respeto a la diversidad, justicia, responsabilidad y bien común”.

¿Por qué en la escuela?

Las Instituciones educativas son lugares donde los niños/as 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 las adicciones. La Ley de Educación Nacional, 26.206, el capítulo II, artículo 11, inciso Q, establece que se debe: “Promover valores y actitudes que fortalezcan las capacidades de las personas para prevenir las adicciones y el uso indebido de drogas”.

En este Programa abordaremos conceptos específicos de promoción de la salud y prevención en el ámbito educativo destinado al nivel primario. Consideramos la importancia de abordar estas temáticas desde edades tempranas, de manera sistemática y como parte de una formación integral de los niños/as, respetando su condición de sujeto de derecho y los Principios de la Prevención escolar elaborados por la CICAD, en donde se 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 sustancias”.

Las instituciones educativas son ámbitos privilegiados para la implementación de políticas públicas en prevención de conductas adictivas, ya que reúnen numerosas ventajas para el desarrollo de estas acciones. Una de las principales es que asiste cotidianamente un porcentaje importante de niños/as desde muy temprana edad. Además, los niños/as ingresan y permanecen en el sistema educativo en una época donde el desarrollo involucra cambios físicos, intelectuales, emocionales, sociales; por lo que se encuentran más permeables a la adquisición de hábitos, modelos de comportamiento y habilidades personales y sociales.

Por otro lado, la escuela favorece que los equipos docentes, a partir de la aplicación de Programas de prevención, puedan identificar los factores que hacen a los niños/as vulnerables a situaciones de riesgo, así como también visualizar aquellos que los fortalecen ante las adversidades. El documento “Lineamientos hemisféricos de la CICAD en prevención escolar” especifica entre sus Principios de la Prevención escolar que:

“Los Programas 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 sustancias y los factores de protección, son aquellos que reducen la posibilidad de consumo de drogas y otras conductas de riesgo social”.

De este modo, las instituciones educativas, por las características propias de su estructura, posibilitan la continuidad en el tiempo de estrategias de prevención de las adicciones, reforzando, complementando y evaluando las intervenciones a medida que el alumno progresa en el sistema educativo.

Al contar con la presencia de los alumnos por períodos prolongados, así como con la presencia de docentes y directivos, se pueden poner en marcha acciones estructuradas, con mecanismos de monitoreo, seguimiento y evaluación. Como una de las principales instancias socializadoras, la escuela favorece la incorporación de estrategias de Promoción de la salud, disponiendo de recursos humanos formados en el desarrollo de tareas pedagógicas, así como también estructuras organizativas y materiales que facilitan la instalación de propuestas de promoción de la salud y prevención de las adicciones.

Cada escuela en su contexto

Cada institución educativa está inserta en un contexto único y particular. En este punto, la tarea del docente resulta fundamental: por su conocimiento del contexto puede facilitar la adecuación de la estrategia preventiva. Los Programas deben ser adaptados a las condiciones particulares de la comunidad donde la escuela está localizada para que el trabajo de fortalecimiento de factores de protección sea directamente proporcional a la presencia de factores de riesgo en dicha localidad.

Por otra parte, la implementación de Programas de Prevención facilita la capacitación continua de los educadores al brindar espacios de intercambio que les permitan reflexionar, comprender, problematizar y abordar temáticas de la sociedad actual que pueden resultar fundamentales en su tarea cotidiana. En este punto, la Ley N° 26.586 sugiere:

“Capacitar al personal docente y no docente de la institución escolar para educar para la salud y para la vida, en el marco de la libertad de enseñanza, de forma tal que los niños, niñas y adolescentes,

desarrollen una personalidad que les permita afrontar con confianza los desafíos de la vida y los ayuden a construir proyectos personales y colectivos. Ofrecer a los demás miembros de la comunidad educativa espacios apropiados con la misma orientación”.

Las prácticas y significaciones de los niños/as se van modificando a partir de la incorporación de nuevas realidades, favorecidas por la tecnología, los medios de comunicación, las redes sociales, el acceso inmediato a la información y las transformaciones institucionales (familia, iglesia, escuela, etc.). En estas nuevas circunstancias, resulta indispensable facilitarles a los docentes herramientas que colaboren con el abordaje integral, ayudando a la comprensión de la multiplicidad de sentidos que tienen las prácticas de los niños/as, cómo ellos significan y habitan sus contextos.

El lugar de la familia

La escuela es un lugar de encuentro en donde convergen personas cercanas a los niños/as y la comunidad; un espacio estratégico que favorece el fortalecimiento de políticas públicas en prevención de conductas adictivas estables y extensibles a otros ámbitos de intervención. En este punto, todo Programa de Prevención educativo debe tener en cuenta a la familia y al entorno de los niños/as como uno de los pilares fundamentales, especialmente aquellos destinados al nivel primario. Esto se debe a varias razones: en primera instancia, la familia (sea como fuere que esté compuesta) 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/a. 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/a 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/as incorporan conocimientos y habilidades que pueden entrar en contradicción con las propuestas por sus contextos inmediatos.

Las organizaciones de la comunidad

La escuela y la familia deben contextualizarse en el ámbito comunitario. A pesar de la indudable importancia de estos espacios, resulta inviable una prevención efectiva sin incluir el entorno social en el que se desenvuelven los niños/as. Tal como lo plantea la ley 26.061, en el artículo 6°: “La Comunidad, por motivos de solidaridad y en ejercicio de la democracia participativa, debe y tiene derecho a ser parte activa en el logro de la vigencia plena y efectiva de los derechos y garantías de las niñas, niños y adolescentes”. En este punto, se hace necesaria la incorporación de los grupos, organizaciones e instituciones que operan en la comunidad. Tratándose de un fenómeno multicausal, la Prevención de las adicciones y la Promoción de hábitos saludables debe adoptar una configuración global, planteando simultáneamente objetivos que comprendan al individuo, la familia, el grupo, barrio y la comunidad.

Los niños/as descubren, adquieren, refuerzan y vuelcan sus experiencias cotidianas en su contexto mediato: la comunidad en donde viven. De este modo, contemplar instancias en las que puedan transferir sus experiencias vivenciales, en el marco del Programa de Prevención de conductas adictivas y Promoción de la salud, permite favorecer y fortalecer los aprendizajes adquiridos y la comunicación de los mismos. Asimismo, facilita que adopten una posición proactiva en la transformación del medio en el que viven, ejerciendo su derecho a la ciudadanía. Tal como dice en la “Evaluación del Programa de prevención integral de uso indebido de drogas en el ámbito educativo *Quiero Ser*”: “En algunas escuelas se desarrollaron también actividades complementarias o de refuerzo a las planificadas en el Manual en particular para la difusión del Programa hacia la comunidad, algunas veces por iniciativa de los referentes provinciales”. Si bien el Programa *Quiero Ser* no incluía una instancia de extensión a la comunidad, las escuelas, en su proceso de apropiación, lo fueron incorporando de manera informal.

“Ellos trabajan generalmente, hoy día, porque están haciendo folletos. Han preparado folletos para entregar porque ellos van los días sábados a un intercolegial de fútbol; entonces la idea ha sido hacer los folletos para llevarlos a la instancia el sábado que ya es la final. Entonces el día de la final van a llevar los folletos contando lo que ellos les parece el no consumo de alcohol, no consumo de drogas, no consumo de cigarrillos” (Docente, Mendoza).¹

Por esta razón, en la planificación y actualización del Programa *Quiero Ser*, se incorporó una instancia de abordaje comunitario. De esta forma, se pretende estructurar las prácticas que ya se venían realizando, teniendo en cuenta que es fundamental brindarles a los niños/as un espacio de de-construcción y construcción de sus representaciones, significaciones, creencias,

¹ Evaluación del Programa de prevención integral de uso indebido de drogas en el ámbito educativo *Quiero Ser*”.

prácticas, etc., y facilitándoles las herramientas para crear y recrear su contexto ejercitando nuevas alternativas que favorezcan su pleno desarrollo. Tal como dice la Ley 26.657, artículo 3°:

“Se reconoce a la salud mental como un proceso determinado por componentes históricos, socio-económicos, culturales, biológicos y psicológicos, cuya preservación y mejoramiento implica una dinámica de construcción social vinculada a la concreción de los derechos humanos y sociales de toda persona”.

Fundamentación para la Nueva Propuesta Educativa

La Secretaría de Programación para la Prevención y la Lucha contra el Narcotráfico, a través de la Subsecretaría de Prevención, Capacitación y Asistencia de las Adicciones, y la gestión de la Dirección Nacional de Prevención de las Adicciones, ha impulsado medidas preventivas en el ámbito educativo, orientadas al diseño e implementación de Programas integrales, con énfasis en el desarrollo metodológico, ajustados a la realidad local, susceptibles de ser evaluados con una didáctica secuencial y sostenidos en el tiempo.

A partir del año 2005 La SEDRONAR desarrolla el Programa de Prevención educativa *Quiero Ser* en el territorio Argentino, implementándolo de manera sistemática a partir del año 2007. Dicho Programa ha mostrado una alta adhesión, tanto en su aplicación como en los resultados obtenidos. En el 2011 se realizó una evaluación en la cual se profundizaron diversos aspectos de la implementación del Programa; en este punto, tenemos en cuenta los aportes que realizan docentes, directivos y representantes de entidades gubernamentales provinciales respecto al material didáctico con la finalidad de incorporar, en la actualización del mismo, las contribuciones que realizaron las personas que están a cargo de su aplicación en terreno.

Al considerar la evaluación cualitativa realizada en el 2011, se puede concluir que el material didáctico fue valorado positivamente por los docentes, directivos y referentes provinciales, principalmente por dos razones. Por un lado, la adhesión al **Manual** resulta de su apreciación como herramienta pedagógica de fácil manejo, que los auxilia para organizar las clases e incluye información que les brinda seguridad para el trabajo en el aula y con los padres. Incluso, algunos sostienen la posibilidad de su uso sin capacitación previa. Por otro lado, la adhesión surge sobre todo por el sentido de pertenencia que, según los docentes, despierta en los alumnos la disponibilidad de un ejemplar cada uno. Perciben que adquiere para los niños el significado de un diario personal muy apreciado y permite desencadenar los procesos expresivos mencionados anteriormente.

A pesar de haber sido valorado positivamente en la evaluación surge desde los docentes la necesidad de actualización y cambios en el material didáctico: “Parece que año a año no debería seguir siendo siempre el mismo manual, o sea, capaz que de un año para el otro debería haber algún tipo de cambio” (Docente, Córdoba).

Por otro lado, los docentes apuntan que el material contemple una secuencia de actividades que sean correlativas, y en mayor cantidad. Además, refirieron la necesidad de contar con materiales de apoyo complementarios y otros recursos didácticos que profundicen las temáticas abordadas por el Programa *Quiero Ser* y otros materiales de sensibilización. En palabras de los docentes:

“Tiene que haber alguna página donde uno pueda consultar de manera interactiva, o sea, debe haber recursos para que uno pueda comentar, a ver, esta actividad, que recursos hay (...) no se aplica nada, supongo que tienen técnicos para eso, decir este enlace le va a servir, este video le puede servir para esta clase” (Docente, Jujuy).²

“Láminas, eso no hay, por ejemplo láminas. Sería bueno, DVD, láminas para pegar, afiches y entonces uno los desparra en la escuela, y aunque los otros no lo estén haciendo, lo leen, porque uno pone ahí en las galerías, en las aulas, eso es bueno, los afiches, para llegar a todos, porque incluso vienen los papás, los papás también los leen mientras están esperando, por ahí, no es cierto” (Docente, Mendoza).³

Es fundamental que los docentes puedan contar con recursos que faciliten su trabajo áulico, así como también con material que les permita fortalecer ciertas temáticas que pueden resultar un factor de riesgo en un contexto y circunstancia determinada, teniendo en cuenta las características de la población objetivo. En este sentido, es nuestra intención complementar el material con una guía que oriente al docente sobre los materiales, películas, cortos, bibliografías, etc.; ampliando los contenidos presentados en el material didáctico *Quiero Ser*.

En resumen, la propuesta de actualización del Programa *Quiero Ser* contempla las sugerencias expresadas por docentes, directivos y representantes de organismos gubernamentales provinciales, así como aquellas surgidas desde la práctica. Entre ellas que podemos mencionar, respecto al material didáctico:

- Rediseño y actualización de las actividades, incorporando nuevas temáticas y de manera secuencial.
- Incorporación de actividades de extensión a la comunidad.
- Incorporación de material didáctico y conceptual complementario que permita la profundización de las temáticas trabajadas en el manual.
- Un sistema de evaluación de proceso y resultado que permita la contemplación de datos cuantitativos y cualitativos.

Si bien el Programa de Prevención integral *Quiero Ser* ha mostrado una alta adhesión por parte de las Instituciones Educativas y Organismos Gubernamentales Provinciales, es menester rea-

² Evaluación del Programa de prevención integral de uso indebido de drogas en el ámbito educativo *Quiero Ser*”.

³ Evaluación del Programa de prevención integral de uso indebido de drogas en el ámbito educativo *Quiero Ser*”.

lizar una actualización y rediseño contemplando los requerimientos aportados por los mismos luego de cinco años de aplicación interrumpida.

La actualización del Programa se ha realizado en dirección a los siguientes lineamientos:

- Alcance: desde 4º a 7º año de la escuela primaria.
 - Se parte del Modelo de Habilidades para la Vida.
 - Se focaliza a través de la educación, la Promoción para la Salud y el desarrollo de Estilos de vida Saludables.
 - Se adopta la noción del niño como Ciudadano comprometido con la vida en Comunidad.
 - Inclusión del primer ciclo, es decir, desde 1º a 3º grado a través del Programa *El Espejo Mágico*, material diseñado específicamente para esta primer franja etaria de niños/as.
- El Programa se basa en la Educación por el Arte y aborda los ejes planteados desde el Modelo de Habilidades para la Vida.



MARCO TEÓRICO

¿Qué podemos hacer los docentes para prevenir conductas adictivas?

Como docentes nuestro rol fundamental está centrado en educar; y educar no es únicamente informar. Aunque la información es una parte importante de la educación, brindar información solo satisface el área cognitiva, los conocimientos. Estaríamos hablando de una educación basada en un mero proceso de transmisión de información.

En este punto, solo los niños/as que disponen de mayores recursos personales en el área emocional y han logrado aprender y desarrollar habilidades sociales y personales, gracias a que cuentan con contextos sociales más favorables, podrán desarrollar capacidades y comportamientos adecuados.

Educar integralmente tiene como eje fundamental a los niños/as y un aprendizaje significativo, cuyos objetivos y contenidos se relacionan con tres áreas personales: cognitiva, emocional y de las habilidades. Lo que pretendemos con este material didáctico es utilizar una combinación de métodos y técnicas educativas, en las cuales el rol del educador es de ayuda y apoyo al aprendizaje. Cuenta con cuadernillos (para el docente y alumno) diseñados y desarrollados detalladamente, así como con una evaluación continua.

En la práctica, se trata de facilitar a los niños/as el conocimiento de su situación y hablar de ella a priori, es decir, escuchar en vez de dar “la charla”. Ayudarles a pensar, en lugar de pensar por ellos; propiciando el autoconocimiento, la empatía, la comunicación, el pensamiento crítico y creativo, el fortalecimiento de las relaciones interpersonales, la búsqueda de soluciones y la toma de decisiones autónomas. No se trata de “prescribir” comportamientos, sino de promoverlos. Promover conductas de cooperación en vinculación con su entorno para que los niños/as comiencen a ensayar respuestas priorizando sus necesidades y las de su comunidad.

¿Por qué trabajamos con el fortalecimiento de habilidades como eje de cada unidad?

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.

La evidencia demuestra que los Programas de promoción de la salud o de prevención de conductas adictivas que se fundamentan principal o exclusivamente en la transmisión de información y conocimientos son poco efectivos. El enfoque de Habilidades para la Vida, por otro lado, se apoya 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.

Fue precisamente con estos objetivos que en 1993 la División de Salud Mental de la Organización Mundial de la Salud (OMS) lanzó formalmente la iniciativa internacional para la educación 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.

Poco a poco, durante esta última década, la importancia de la inclusión del componente de habilidades y competencias psicosociales en los programas de educación (especialmente la orientada a una vida saludable) ha ganado mayor aceptación y reconocimiento.

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, niñas, adolescentes y jóvenes. Dichas habilidades son necesarias para el manejo competente de las relaciones consigo mismos, con las demás personas y con el entorno sociocultural amplio. En otras palabras, pueden orientarse hacia acciones personales, interpersonales y aquéllas necesarias para transformar el entorno de manera que sea propicio a la salud, el bienestar y el desarrollo humano 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 conocimiento, como:

1. 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 la educación para el desarrollo de 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. Ampliación de la simple instrucción incluyendo la observación por parte del docente y el trabajo con las representaciones; para que este enfoque de habilidades

para la vida sea efectivo hay que duplicar el proceso a través del cual los niños aprenden conductas.

2. La teoría de la influencia social.

Está basada en el trabajo de Bandura y en la teoría de la inoculación psicosocial. Desde aquí se reconoce que los niños, niñas y adolescentes, bajo presión, tendrán tendencia a involucrarse en conductas de riesgo. Conocido generalmente como “educación sobre la resistencia a los pares”, este enfoque fue inicialmente usado por Evans (1976) y Evans y col. (1978).

3. La solución cognitiva de problemas.

Este enfoque está basado en la teoría que propone que la enseñanza de habilidades interpersonales de solución cognitiva de problemas en niños/as, a temprana edad, puede reducir y prevenir conductas negativas.

4. Psicología constructivista.

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

Diez habilidades para la vida indispensables para que niños, niñas y adolescentes adquieran la capacidad de elegir estilos de vida saludables según la OMS (Mantilla, 1993), son:

1. AUTOCONOCIMIENTO

Es la habilidad de conocer y reconocer los pensamientos, sentimientos y conductas propias, así como también los gustos, los límites y los puntos fuertes y débiles.

2. EMPATÍA

Es la habilidad de ponerse en el lugar de la otra persona. Ayuda al alumno a comprender mejor al otro y por tanto responder de forma pertinente según las necesidades y circunstancias de la otra persona.

3. COMUNICACIÓN ASERTIVA

Es la habilidad para expresar con claridad y de forma adecuada los sentimientos, pensamientos o necesidades personales.

4. RELACIONES INTERPERSONALES

Es la habilidad de establecer y conservar vínculos; de interactuar con otras personas de forma positiva, así como dejar de lado aquellas relaciones que impiden un desarrollo personal.

5. TOMA DE DECISIONES

Es la habilidad de evaluar las distintas posibilidades, teniendo en cuenta necesidades y criterios, y estudiando cuidadosamente las consecuencias que pueden acarrear las diferentes alternativas, tanto en la vida individual como ajena.

6. SOLUCIÓN DE PROBLEMAS Y CONFLICTOS

Habilidad para buscar la solución más adecuada a un problema/conflicto, identificando en ello oportunidades de cambio y crecimiento personal y social.

7. PENSAMIENTO CREATIVO

Es la habilidad que permite buscar alternativas diferentes de manera original, ayudando a realizar una toma de decisiones adecuada.

8. PENSAMIENTO CRÍTICO

Es la habilidad que permite preguntarse, replantearse y analizar objetivamente la situación existente de la forma más objetiva posible, para llegar a conclusiones propias sobre la realidad.

9. MANEJO DE EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

Es la habilidad de reconocer las propias emociones y sentimientos y saber cómo influyen en el comportamiento; de aprender a manejar las emociones más difíciles como ira, agresividad, etc.

10. MANEJO DE TENSIONES Y ESTRÉS

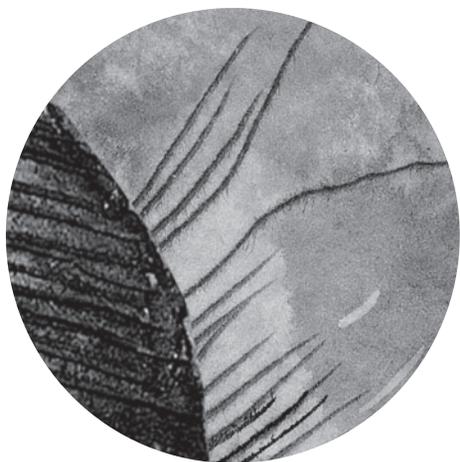
Es la habilidad de conocer qué provoca tensión y estrés en la vida y encontrar formas de canalizarlas para que no interfieran en nuestra salud.

El uso de las habilidades para la vida en el sistema educativo permite abordar una serie de problemáticas que van desde conflictos o violencia (favoreciendo un mejor clima de convivencia escolar), hasta la prevención de conductas adictivas. Facilita que los alumnos y alumnas adquieran herramientas básicas para la resolución de conflictos, comunica-

ción, toma de decisiones asertivas, manejo de situaciones de riesgo, etc.

Trabajar desde este enfoque permite que los alumnos y alumnas puedan adquirir herramientas que lo fortalezcan promoviendo estilos de vida saludables, acompañando su desarrollo para lograr buenas adaptaciones a los cambios evolutivos.

Además, permite a las escuelas hacer frente a las múltiples demandas de Programas de prevención en diferentes áreas puesto que es un enfoque integral y unificado.



El consumo de sustancias psicoactivas en adolescentes del nivel medio. Argentina 2001-2011

Observatorio Argentino de Drogas

La SEDRONAR ha realizado cinco Estudios Nacionales sobre consumo de sustancias psicoactivas y factores de riesgo en adolescentes escolarizados del nivel medio, con muestras provinciales, para garantizar el seguimiento de esta problemática no solo a nivel nacional sino provincial. El primer estudio se realizó en el año 2001, seguidos por periodos bienales a partir del 2005: 2007, 2009 y 2011.

1. Tendencia y magnitud del consumo

La magnitud del consumo que se analiza refiere al consumo ocurrido en los últimos 30 días anteriores al momento de la encuesta (Prevalencia de mes) para alcohol y tabaco y el consumo ocurrido en los últimos 12 meses (Prevalencia de año) para las demás sustancias: ilícitas, como marihuana, cocaína y pasta base y de circulación legal pero de uso indebido como los tranquilizantes, estimulantes y sustancias inhalables.

Como puede observarse en el gráfico siguiente, durante el período 2001-2011⁴, el consumo actual de bebidas alcohólicas, desciende notoriamente en el año 2005, crece en más de 20 puntos porcentuales hacia el 2007 y para luego ascender acercándose al 50%. De todas maneras, no ocurre lo mismo respecto del abuso de alcohol o binge drinking, estimado a partir de la ingesta de por lo menos una vez durante los últimos 15 días, de 5 vasos o más en una misma ocasión, entre los usuarios de alcohol del último mes. Este indicador muestra una clara tendencia ascendente desde el 2001⁵ al 2011, donde alcanza su valor máximo de 63.4% del total de estudiantes que tomaron alguna bebida alcohólica en el último mes.

La tendencia en el consumo de tabaco es de descenso a través de los años, perdiendo 6 puntos porcentuales la prevalencia actual, desde el año 2001.

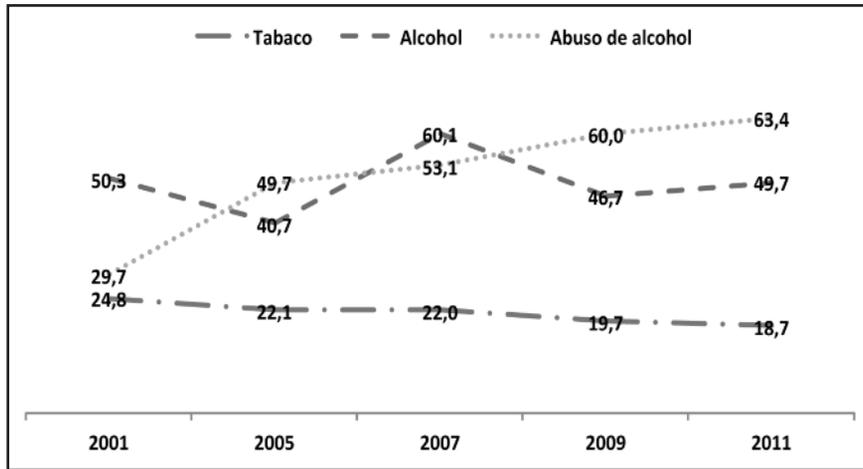
⁴ Se puede consultar el informe específico en: http://www.observatorio.gov.ar/especificos/especificos-adicionales/Factores_de_riesgo_y_consumo_en_adolescentes_de_Argentina2001-2009v3.pdf

⁵ En el 2001 el indicador refiere a 6 vasos o más.

Gráfico 1

Prevalencias de mes de tabaco y alcohol y abuso de alcohol.

Estudios Nacionales en población escolar del nivel medio: 2001, 2005, 2007, 2009 y 2011

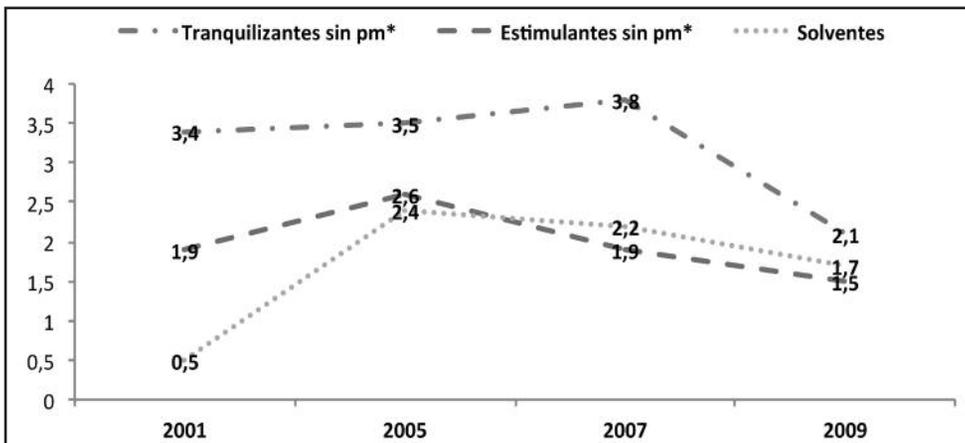


De acuerdo al gráfico siguiente, la tendencia del consumo de tranquilizantes sin prescripción médica presenta un leve incremento en el 2007 y luego un descenso hacia el 2009 para mantenerse en el 2011. En tanto que con prevalencias menores, el uso de estimulantes sin prescripción médica luego del incremento en el 2005, inicia una tendencia decreciente en el 2007. El uso de sustancias inhalables tiene a finales del periodo la prevalencia más alta similar a la estimada en el año 2005.

Gráfico 2

Prevalencia de año de sustancias de uso indebido. Estudiantes de Nivel Medio.

Argentina 2001, 2005, 2007, 2009 y 2011*



* Las prevalencias del 2007 de tranquilizantes y estimulantes sin prescripción médica han sido ajustadas en su cálculo, por lo que difieren de las presentadas en el informe de dicho estudio.

El uso de tranquilizantes sin prescripción médica en el 2001 era marcadamente un uso femenino y hacia el 2011, se igualan los sexos. El proceso indica un decrecimiento sostenido en las mujeres y un proceso inverso en los varones en los años 2005 y 2007, pero se iguala la tendencia en el último periodo.

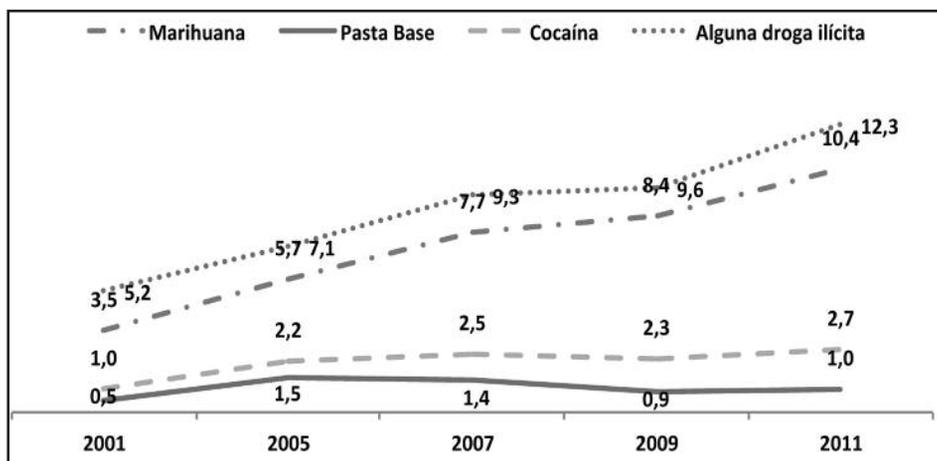
Al igual que lo observado para tranquilizantes, el uso de estimulantes sin prescripción médica en el año 2001 era preferentemente un consumo de las mujeres y hacia el 2009 la prevalencia en los varones es mayor. En ambos sexos, hacia el 2011 se observa un descenso en su consumo, pero los varones con prevalencia similar al 2001 y en las mujeres a la inversa.

Le cabe a los estimulantes la misma reflexión que a los tranquilizantes. El patrón de uso es complejo. Un dato que seguramente se vincula al descenso del uso de psicotrópicos estimulantes es la mayor comercialización de bebidas energizantes en los últimos años, cuyo uso hemos medido por primera vez en el año 2009 y los datos muestran que uno de cada dos estudiantes probó alguna vez bebidas energizantes y 3 de cada 10 lo hacen en la actualidad.

El uso de sustancias inhalables en el 2001 alcanzó el nivel más bajo y similar entre varones y mujeres y para los grupos de edad. Tampoco se diferencian los grupos bajos análisis en el fuerte crecimiento en el 2005, el descenso hacia el 2007 y un incremento a fines del periodo. Las diferencias se encuentran en la magnitud de las tasas y en la estabilización o crecimiento ocurrido entre el 2005 y 2007 que se observa en los varones.

El consumo reciente de drogas ilícitas en los estudiantes secundarios de todo el país presenta una tendencia creciente desde el 2001 al 2011, pero en los últimos dos años puede considerarse cierta estabilización para el consumo de pasta base y cocaína. El incremento en el consumo de marihuana se confirma hacia el 2011.

Gráfico 3
Prevalencia de año de drogas ilícitas. Estudiantes de Nivel Medio.
Argentina 2001, 2005, 2007, 2009 y 2011.



El consumo de marihuana presenta una tendencia claramente creciente desde el 2001 en ambos sexos pero los varones duplican el consumo de las mujeres. El mayor consumo en varones también se confirma en toda la década para cocaína y pasta base.

Diferencias regionales y provinciales

Argentina es un país amplio y diverso. Diversidades económicas, culturales y por lo tanto sociales. En este contexto, el consumo se presenta diferente según las regiones y al interior de las regiones, también se diferencian las provincias. Incluso en el análisis de las tendencias nos encontramos hacia el 2011 con provincias que han estabilizado sus consumos, otras han disminuido y otras incrementado, situación que también depende de qué sustancias estemos observando. Lo importante que se debe resaltar es que el promedio nacional incluye diversidades y que sería erróneo asumir que en todo el territorio nacional el consumo y los patrones de uso son similares.

A modo de ilustrar esta consideración, las diferencias y similitudes que se encontraron en el análisis según regiones⁶ en el año 2011 son las siguientes:

- Las sustancias legales son las que presentan mayores prevalencias de consumo en todas las regiones, en primer lugar el **alcohol**.
- El consumo actual de **tabaco** a nivel nacional alcanza el 18,7%. La tasa de consumo de los estudiantes del NEA es la más baja y la de los del Sur y Cuyo, la más alta. En la región Sur las mujeres presentan tasas más elevadas, mientras que en el resto de las regiones las prevalencias masculinas son superiores.
- El consumo de **alcohol** a nivel nacional presenta una prevalencia del 49,3%. En la región NOA se consume **alcohol** en menor proporción. Por el contrario, las regiones Centro y Sur presentan la mayor prevalencia de consumo. En todas las regiones son los varones quienes beben **alcohol** en mayor proporción, aunque el consumo femenino es también elevado.
- Un 27,9% de los estudiantes del país que tomaron alcohol en el último mes declaró haber tomado más de la cuenta y haberse emborrachado en los últimos 30 días. El NEA presenta la menor cantidad de estudiantes que se emborracharon y el NOA, la mayor.
- Más del 60% de los estudiantes del país y de cada región que consumieron **alcohol** en el último mes declaró haber tomado más de cinco tragos en una misma salida, medida considerada abusiva.
- En todas las regiones los varones son quienes en mayor medida declararon haber abusado del **alcohol**, sin embargo no deben subestimarse los valores que presentan las mujeres.

⁶ Solo se presentan las diferencias entre regiones (NOA, NEA, CUYO, CENTRO y SUR). En el documento se encuentra el análisis que contempla el análisis al interior de cada región.

- El consumo reciente de **tranquilizantes sin prescripción médica** para el total del país es de 2,4%; NOA y Cuyo son las regiones de menor prevalencia (1,9% y 2,0% respectivamente) y Centro, la de consumo más alto (2,6%).
- En las regiones Centro y NEA las prevalencias masculinas son superiores; en Cuyo y el Sur, las mujeres consumen más, mientras que en el NOA no se observan diferencias por sexo.
- En relación con las tasas de consumo de **estimulantes sin prescripción médica**, todas las regiones se encuentran alrededor del promedio nacional (1,2%). Excepto en el Sur, donde no se observan diferencias por sexo, en las demás regiones, así como en el promedio nacional, las tasas de consumo son superiores en los varones.
- El consumo de **solventes e inhalables** asciende en el total del país al 2,6%. El NOA es la región que presenta la menor tasa (1,7%) y el Sur el mayor consumo (3,1%). Tanto para el total del país como en todas las regiones, el consumo es superior entre los varones.
- El consumo de **marihuana** presenta una tasa de prevalencia a nivel nacional del 10,3%. Las regiones NEA, NOA y Cuyo presentan tasas menores a la nacional, mientras que las del Sur y Centro son más altas.
- El consumo reciente de **pasta base/paco** presenta tasas similares en todas las regiones (1,0% a 1,2%), cercanas a la prevalencia del 1,0% que se observa a nivel nacional.
- La tasa de consumo reciente de **cocaína** es de 2,7% a nivel país. Las tasas de las regiones NOA y NEA son inferiores a la media, y las del Centro, Cuyo y Sur, superiores.
- El consumo reciente de **éxtasis** a nivel nacional es de 1,2%. Excepto la región NOA, que presenta una tasa de 0,8%, las demás regiones se concentran en torno a la media.
- El consumo reciente de **otras drogas** es de 2,6% a nivel país. Las regiones que muestran las menores tasas de consumo son el NOA y el NEA, mientras que las regiones Centro y Sur presentan las mayores, 2,9%.
- La tasa de consumo de **alguna droga ilícita** tomada como conjunto para el total del país es de 12,3%. Las regiones NEA, NOA y Cuyo se ubican por debajo del porcentaje nacional (7,7%, 8,2% y 10,7% respectivamente) y las regiones Centro y Sur, por encima (13,4% y 17,2% en ese orden).
- Dentro de las drogas ilícitas, **marihuana** es la que ha sido consumida en mayor proporción durante el último año en el total del país y las cinco regiones.
- Para todas las drogas ilícitas, y en las cinco regiones, los varones presentan tasas de consumo superiores a las de las mujeres.

2. Patrones del consumo y abuso en el 2011

Quienes, cuánto y cómo toman alcohol y fuman⁷

- Entre los estudiantes de 13 a 17 años de todo el país, las sustancias de mayor consumo son las bebidas alcohólicas y el tabaco. El 49.3% tomaron alguna bebida alcohólica en el último mes y un 18,7% fumaron.
- La edad de inicio en el consumo de tabaco y alcohol se ubica en los 13 años, y a medida que aumenta la edad de los estudiantes, se observa mayor consumo.
- A nivel nacional, la bebida más consumida es la cerveza (70%), seguida por bebidas fuertes o combinaciones de bebidas diferentes al vino o cerveza (63.9%), y por último el vino (46%). La mayor diferencia entre sexos se presenta en el vino, siendo los varones quienes consumen en mayor proporción. En las bebidas fuertes o tragos, las diferencias son casi inexistentes, aunque las mujeres tienen un consumo levemente superior.
- Los estudiantes consumen preferentemente durante el fin de semana, tanto quienes toman cerveza, vino o bebidas fuertes. Un 4.4% de quienes declaran consumo de vino y el 6% de quienes toman cerveza manifestaron hacerlo diariamente.
- En cuanto al uso abusivo de alcohol, sobre el total de estudiantes que declaran consumo en el último mes, alrededor del 63.4% reconoce haber tomado cinco tragos o más en una misma ocasión durante las últimas dos semanas, más entre los varones.
- Otros indicadores de uso abusivo de alcohol refieren a que al 36.6% de los estudiantes algún familiar o amigo le ha sugerido que disminuya el consumo de alcohol, un tercio reconoce que ha tomado alcohol para relajarse, sentirse mejor consigo mismo o para integrarse a un grupo, el 17% reconocer haber tenido problemas por el consumo de alcohol y 3 de cada 10, se ha olvidado de lo que hizo al haber consumido y ha tomado alcohol estando solo o sola.
- El 18,7% de los estudiantes (un poco más de 325 mil estudiantes) fumaron en el último mes anterior a la encuesta, lo cual puede leerse como consumo actual. Fuman actualmente en magnitudes similares varones y mujeres (19.7% y 17.9% respectivamente). Alrededor de un 26% de los estudiantes fuman todos los días.

Quienes, cuánto y cómo consumen drogas ilícitas y de uso indebido

- Un 12.3% de los estudiantes consumieron alguna droga ilícita en el último año y la de

Resultados de la Quinta Encuesta Nacional a Estudiantes del nivel medio 2011. El informe completo se encuentra en: <http://www.observatorio.gov.ar/investigaciones/Quinta%20Encuesta%20Nacional%20a%20Estudiantes%20de%20Enseñanza%20Media%202011.pdf>

mayor prevalencia es marihuana (10,3%), seguida por cocaína (2,7%). El uso sin prescripción médica de tranquilizantes alcanza al 2,4% de los estudiantes y el de estimulantes al 1,2%. Consumieron pasta base-paco el 1% de los estudiantes y el 2.6% consumió algún solvente o sustancia inhalable.

- Los varones consumen en mayor proporción que las mujeres.
- El consumo reciente de sustancias presenta tasas diferenciales según los grupos de edad. El consumo reciente de marihuana y cocaína se incrementa con la edad de los estudiantes, mientras que para las restantes sustancias las tasas de consumo son más altas entre los estudiantes de 15 y 16 años.
- La edad de inicio en el consumo de psicofármacos, solventes o sustancias inhalables y pasta base-paco, se encuentra en los 14 años y la de cocaína, éxtasis y marihuana en los 15 años.
- Alrededor del 25% de los estudiantes que usan cocaína y pasta base lo hacen de manera habitual o frecuente y el 27% de quienes fuman marihuana. En cambio, el consumo de éxtasis es experimental en mayor medida.
- Desde el punto de vista de los nuevos usuarios del último año en el país, a medida que aumenta la edad aumenta el ingreso en el consumo de tabaco, alcohol y marihuana. Pero, en el grupo de estudiantes de 15 y 16 años están en mayor medida los nuevos ingresos en el consumo de psicofármacos sin prescripción médica, solventes o sustancias inhalables y pasta base-paco. Es decir que en este grupo etario el patrón de uso se complejiza.

Las condiciones sociales y personales de riesgo

En los adolescentes escolarizados

Presentar una síntesis de las condiciones de riesgo en los adolescentes escolarizados obliga a la reflexión sobre el proceso que observamos durante la década 2001-2011. En este periodo sin duda, han mejorado algunos indicadores y han empeorado otros.

Desde el punto de vista del consumo, tal como se mostró anteriormente, son preocupantes los incrementos en el abuso de alcohol y en el consumo de marihuana, pero con intensidades diferenciales en este crecimiento. También está en alza, el consumo de inhalables. Se observa cierta estabilización del consumo de cocaína y pasta base, en tanto que disminuyen los escolares que fuman.

Desde el punto de las condiciones sociales, hacia el 2011 nos encontramos con el triple de estudiantes en las aulas al momento de realizar la Encuesta nacional, debido al proceso de inclusión social provocado por las políticas nacionales en el empleo y en la economía en general. También y debido a este proceso, el porcentaje de alumnos que alguna vez repitieron se incre-

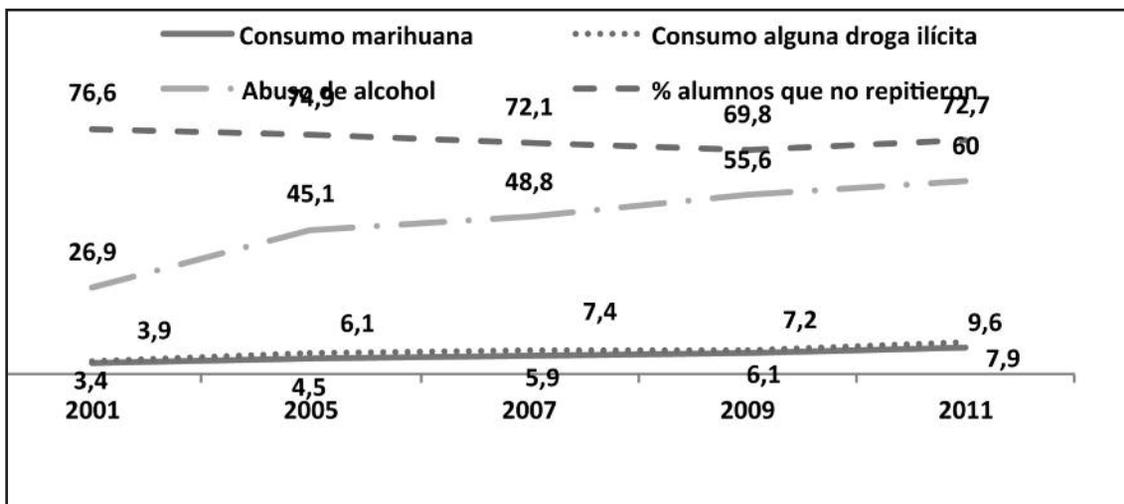
menta del 17.9% al 26.9% y por lo tanto, el porcentaje con alto índice de desempeño escolar decrece del 49.9% al 38.8%. Pero por otro lado, los estudiantes que tienen una buena expectativa hacia el futuro crecen del 31.4% en el 2001 al 67.8% en el 2011 y los que están en hogares de mayor contención familiar, crecen del 20% al 31.5% en igual periodo. Es decir que las condiciones macroeconómicas han modificado variables del contexto familiar y expectativas sobre el futuro personal de los adolescentes que han impactado positivamente para explicar el descenso o estabilización de los consumos de algunas drogas. No sucede de igual manera respecto del abuso de alcohol que, tal como se muestra en los siguientes gráficos, se independiza su crecimiento sostenido y en valores altos en todos los grupos analizados.

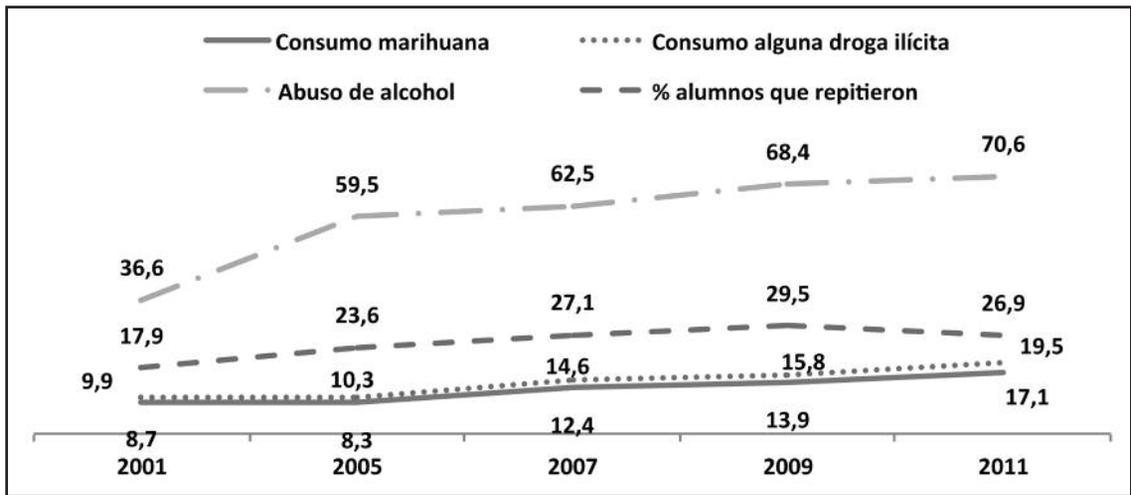
Entonces, los siguientes gráficos muestran el peso específico que los estudiantes agrupados según condiciones de riesgo o protección (repitentes y no repitentes, de bajo y alto desempeño escolar, con alta y baja contención familiar, con buenas y malas expectativas hacia el futuro) tienen en el total de estudiantes en cada año y las tasas de consumo de marihuana, alguna droga ilícita y abuso de alcohol en estos grupos.

Gráficos 4 y 5

Repitencia y consumo. Estudios Nacionales en Estudiantes del Nivel Medio.

Argentina 2001, 2005, 2007, 2009 y 2011.

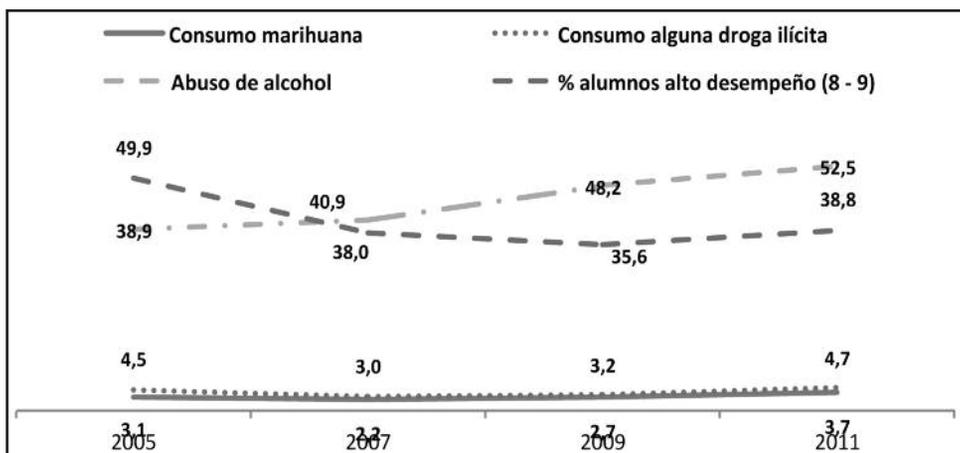


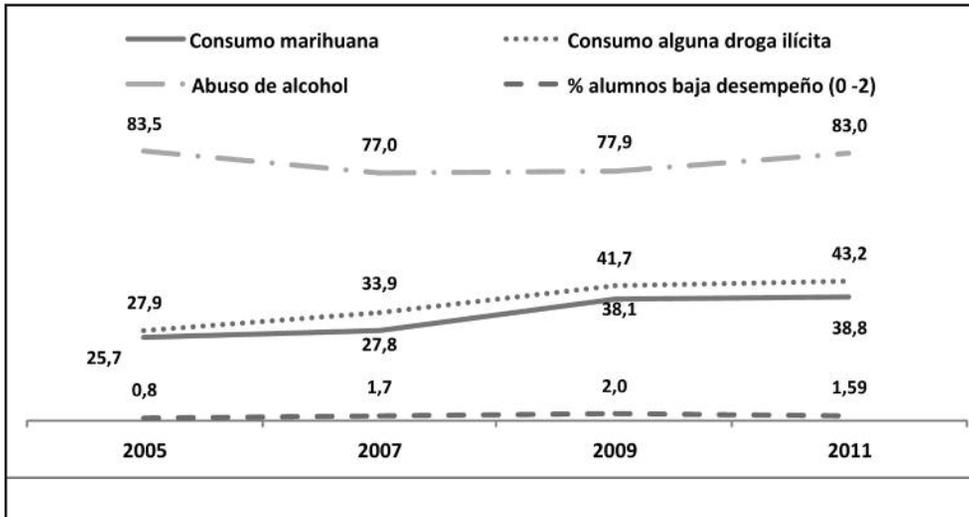


El grupo de los estudiantes que repitieron algún año o curso duplica el consumo de marihuana y alguna droga ilícita en relación a los que no repitieron. El abuso de alcohol es alto en ambos grupos, pero más de 10 puntos entre los repitentes.

Gráficos 6 y 7

Nivel de desempeño y consumo. Estudios Nacionales en Estudiantes del Nivel Medio.
Argentina 2005, 2007, 2009 y 2011.

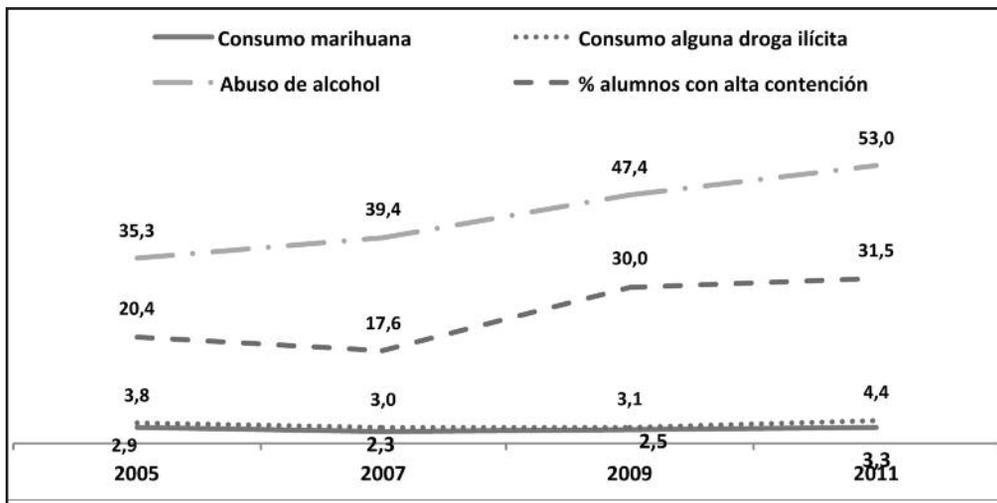




Si bien el porcentaje de alumnos con alto desempeño decrece en 10 puntos entre el 2005 y el 2011, los consumos de marihuana y alguna droga ilícita se mantienen estables en el orden del 3% y 4.5% respectivamente. En contraposición, los alumnos con bajo de desempeño crecieron al 1.6% en el 2011 y el consumo en este grupo es mayor, pero estable el abuso de alcohol aunque en valores muy altos. De todas maneras no hay que perder de vista la magnitud de estudiantes involucrados en cada grupo: 38.8% y 1.6% respectivamente.

Gráficos 8 y 9

Contención familiar y consumo. Estudios Nacionales en Estudiantes del Nivel Medio Argentina 2005, 2007, 2009 y 2011.

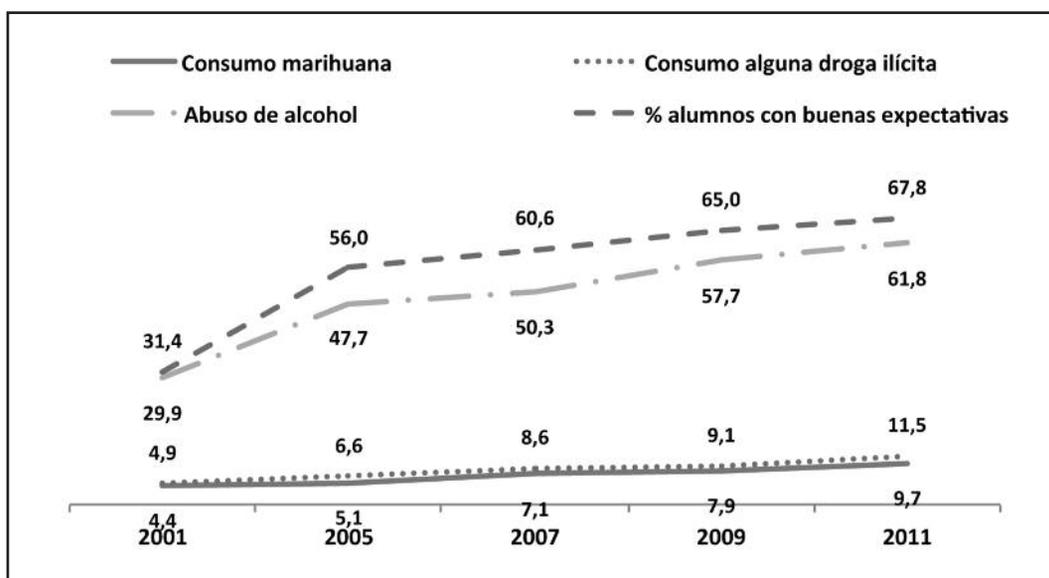


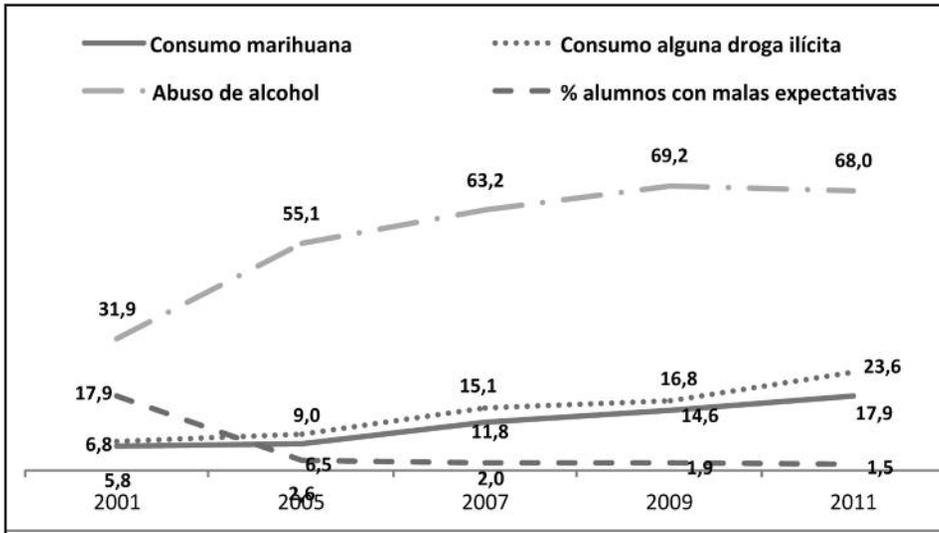
La contención familiar es una escala que permite estimar niveles de atención y cuidado que los padres tienen respecto de sus hijos adolescentes, construida a partir de indicadores de la vida cotidiana, como por ejemplo, si los padres conocen a sus amigos, si se preocupan sin llegar más tarde de la hora prevista, si saben a dónde van, si conocen los programas de TV, o internet que visitan, cuántas veces en la semana los dos o algunos de ellos comparten almuerzos, cenas o meriendas, si se interesan por cómo les va en la escuela.

Los gráficos anteriores muestran que el estado o las condiciones familiares en la vida de los estudiantes ha mejorado desde el 2005 al 2011. Por otra parte, los consumos de drogas y abuso de alcohol son notoriamente más altos en el grupo de escolares con baja contención familiar. Entendemos que la contención familiar es un indicador que también está mostrando una situación social más amplia y que el proceso de involucramiento familiar debe estar vinculado al proceso de inclusión social que tiene el país desde el 2003.

Gráficos 10 y 11

Expectativas a futuro y consumo. Estudios Nacionales en Estudiantes del Nivel Medio. Argentina 2001, 2005, 2007, 2009 y 2011.





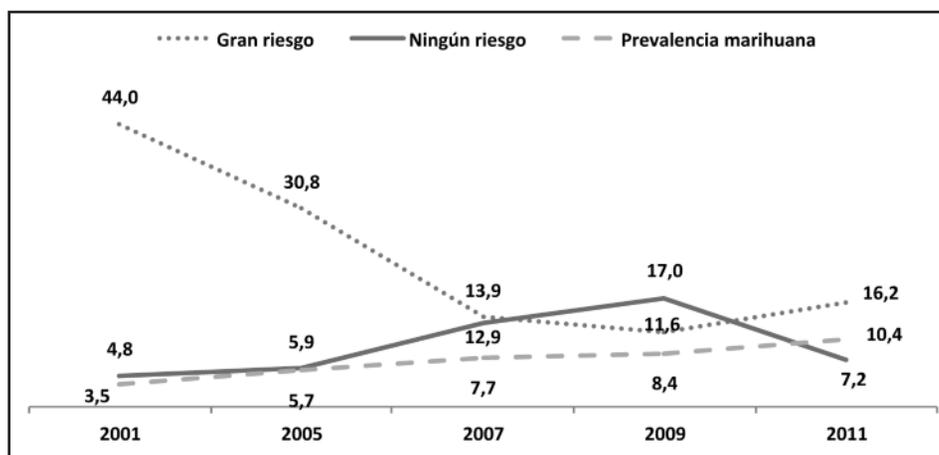
Las expectativas positivas de los estudiantes de poder realizar algún proyecto personal en el futuro que crecieron del 31.4% en el 2001 al 67.8% (gráficos 10 y 11) es otro indicador de las mejores condiciones sociales y familiares. Y a la inversa, la proporción de estudiantes que tienen malas expectativas cayeron del 17.9% al 1.5%. En ambos grupos los consumos de drogas y el abuso de alcohol se duplicaron, pero el peso relativo de cada uno, indica magnitudes distintas de estudiantes.

La percepción de riesgo es un indicador complejo. Permite conocer por cada sustancia y su frecuencia de uso (experimental, ocasional y frecuente) la percepción de daño asociado o bien, el nivel de desconocimiento sobre el mismo. Entre los estudiantes argentinos, el uso frecuente de todas las drogas tienen una alta percepción de riesgo, pero frente al uso experimental la marihuana goza de mayor tolerancia. El consumo de pasta base-paco tiene una alta percepción de daño y el riesgo del consumo de éxtasis psicofármacos e inhalables tiene mayor desconocimiento. Otro dato interesante para el diseño de acciones de prevención es que la percepción de riesgo es mayor entre las mujeres y en los estudiantes de menor edad.

El gráfico siguiente muestra que entre el 2001 y el 2009 el incremento en el consumo de marihuana está acompañado por un decrecimiento fuerte en su percepción de daño y un consiguiente aumento de la tolerancia. Sin embargo, hacia el 2011 se observa un quiebre en la tendencia ascendente de la percepción de ningún riesgo. Si bien este quiebre deberá confirmarse en el próximo estudio, podemos reflexionar sobre las consecuencias que la mayor discusión pública y generalizada acerca de los efectos dañinos o no que el uso de marihuana ha tenido en los adolescentes; si se incrementaron los programas de prevención en las escuelas; si se reforzaron ideas fuerza sobre este consumo.

Gráfico 12

Percepción de riesgo frente al consumo ocasional de marihuana. Estudios Nacionales en Estudiantes del Nivel Medio. Argentina 2001, 2005, 2007, 2009 y 2011.



Por otra parte, el descenso de estudiantes que fuman está acompañado por un fuerte incremento en la percepción de daño asociado a su uso y un descenso de tolerancia. Es un proceso que se está observando a escala regional y mundial y está asociado a las fuertes campañas de regular su uso en lugares públicos y de promoción de los riesgos que para la salud trae aparejado este consumo.

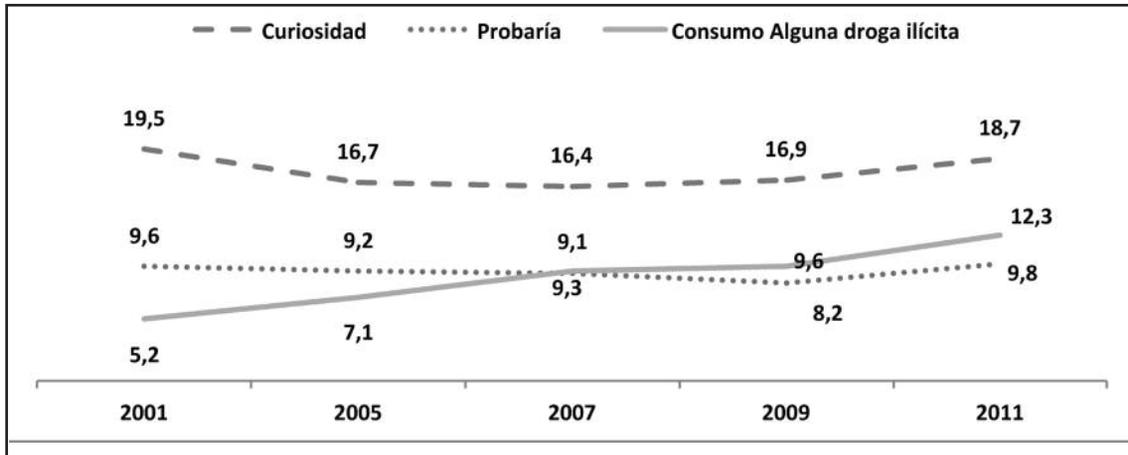
Respecto de otros factores de riesgo como la curiosidad y la propensión al consumo, desde el 2005 se mantienen estables las magnitudes de estudiantes que conforman estos grupos de riesgo, alrededor del 19%, los curiosos y del 9% los que de tener la ocasión, probarían. El incremento del consumo de alguna droga ilícita alcanza al 12.3% en el 2011. Con lo cual, existen otros factores que median entre la oferta y percepción de facilidad de acceso a las distintas drogas y el consumo realizado.

Gráfico 13

Curiosidad, propensión al consumo y prevalencia de alguna droga ilícita. Estudiantes de Nivel Medio. Argentina 2001, 2005, 2007, 2009 y 2011.

El análisis de los incrementos porcentuales tanto de la oferta como de consumo según cada sustancia indica que el incremento en el consumo de marihuana se corresponde con el incremento de su oferta, en tanto que los incrementos de los estudiantes que dijeron haber recibido

oferta de cocaína y pasta base no se corresponden con iguales incrementos en el consumo, que son sensiblemente menores. Esto nos está indicando que algunos factores de protección intervienen entre la situación de oferta y consumo, imposibilitando la concreción del mismo.



3. Los adolescentes y el consumo de alcohol⁸

Interpretar el consumo de alcohol en adolescentes en el marco de un concepto más amplio de la "idea de producción del yo", es uno de los aportes del abordaje cualitativo realizado en el año 2005. La construcción de una tipología de padres y una descripción de los rituales de consumo de alcohol fueron otros importantes aportes para comprender este patrón específico de uso.

"El producirse uno mismo, que se activa en determinadas situaciones, generalmente asociadas a la noche del fin de semana y el alcohol resulta un insumo central en esa auto producción. A pesar del carácter externo con que se asume el cambio, la construcción de la identidad se conforma como un espacio en donde no entran modelos de vida posibles. Más bien lo que prevalece es la idea de una identidad que se construye de modo personal y sin mediaciones, una auto producción que abre el paso a la imagen de identidad centrada en el "Yo soy yo".

"Un punto importante que se debe considerar es la característica de ritual que adquiere el consumo de alcohol en los adolescentes. El tomar alcohol supone ciertas rutinas y puesta en escena -la ceremonia del tomar que lo impregna de significaciones. El hecho de tomar alcohol no es autotélico, su sentido no se agota allí sino que se ubica en lo que la práctica trae consigo: el consumo como dador de identidad resulta una cuestión esencial al analizar las entrevistas. Esto supone accionar mecanismos constructores de subjetividad que toman distintas formas pero

⁸ Para consultar el informe completo ver: http://www.observatorio.gov.ar/investigaciones/Imaginarios_Sociales_y_Practicas_de_Consumo_de_Alcohol_en_Ad.pdf

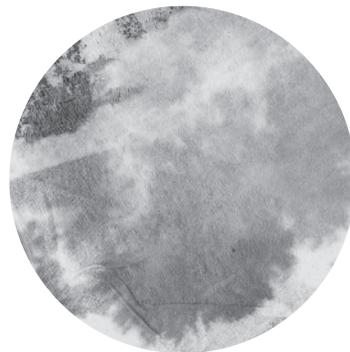
que confluyen en la concreción de la idea del “ser alguien”. De este modo, el consumo resulta reflexivo en tanto el adolescente activa un juego compensatorio en el cual evalúa qué gana y qué pierde al tomar. En esa ecuación, elegir tomar no supone entonces una práctica que se esconda en el desconocimiento de sus consecuencias, es decir la invisibilidad del riesgo al menos en su sentido más directo, sino que es más bien producto de un planteo reflexivo por el cual dentro de la lógica adolescente, *se gana más al tomar de lo que se pierde al decidir no hacerlo*.”

“En este sentido, el tomar trae consigo identidad, o más bien es un insumo para la construcción identitaria abarcando principalmente dos líneas de acción orientadas a este fin y altamente relacionadas: Es una vía hacia la autonomía, en tanto supone tomar decisiones, muchas de las veces desde la delegación de la autoridad paterna: “Tomo hasta acá”, “Sé cuándo parar”, “mis padres confían en mí”, más allá de que las limitaciones auto impuestas se cumplan o no. ... Es un insumo para la realización exitosa del modelo del “Yo soy yo”. La realización de la identidad mediante el alcohol nos está hablando de un adolescente que se siente exigido a ser alguien, en parte por características propias de su etapa vital pero también y significativamente por condicionantes específicos de un clima de época que exige “ser uno mismo” -un sujeto que se construye a sí mismo- a la vez que impone un estricto menú de formas de ser en el mundo. En este menú las imágenes proyectadas por las publicidades fijan pautas de presentación del yo que impactan deliberadamente en la subjetividad contemporánea. Estas imágenes nos muestran qué necesitamos para ser hombres y mujeres felices y exitosas, características que en la realidad no necesariamente se dan conjuntamente pero que el mensaje publicitario se empeña en usar a modo de sinónimo. Las publicidades nos muestran sujetos que adquieren un aura de éxito social ni bien ingieren alcohol. La desinhibición resultante lleva a que el sujeto se perciba “a la altura de las circunstancias”. Es en este sentido en que el alcohol resulta un insumo en el más estricto de los sentidos, es decir, *donde ya no sólo importa que me vean tomando sino que vean lo que el tomar hizo en mí*. Es este aspecto el que entendemos que lo separa incluso del tradicional imaginario de “hacerse el canchero con el vaso de cerveza en la mano”, el cual no difería de lo que era “que me vean fumando para hacerme el grande”. Y es desde acá donde mejor pueden comprenderse nuevas prácticas de consumo, sus nuevos rituales.”

La cuestión de la ritualidad, como prácticas repetidas entre un grupo que promueven y fortalecen la cohesión social, es un punto importante para comprender lo que significa la previa o el pre boliche. El estudio lo clasifica en las prácticas habituales de los adolescentes sobre el mismo describe:

“El “preboliche” o “la previa”: La casa es el espacio preponderante en donde se organiza la salida al boliche, lo que se llama “preboliche” o “previa” aunque en menor medida pueda darse también en bares que cumplen específicamente esta función. Esta denominación varía según

las provincias y sectores sociales. La función del preboliche es fundamentalmente la preparación, producción, del yo: producirse para salir al boliche. La idea fuerza que sostiene el preboliche es que el adolescente debe llegar ya “entonado” al boliche, debe haber una instancia previa que lo produzca según las pautas de presentación del yo. La entonación, estar entonado, es estar preparado para que el “yo soy yo” actúe según los ítems socialmente impuestos y que se resumen en la tríada *diversión- desinhibición -descontrol*. La función y los modos del consumo de alcohol en el marco del preboliche se entienden al considerar que el “yo soy yo” de los adolescentes en la situación de boliche necesita de un yo desinhibido para construirse: “... (el preboliche) *incluye que tenés que tomar cerveza porque te animas más*”. La idea de *alcohol como insumo de producción* del yo adquiere diferentes formas según el sector social y las condiciones de existencia. El alcohol es un insumo para quien debe salir “producido” al boliche que actúa como una pasarela de identidades, algo que se percibe más en los sectores más altos en los cuales el preboliche resulta el espacio de la producción, de la preparación y donde se visualiza una mayor exigencia social. Es por esto que es en los sectores más altos donde la situación de preboliche se presentó como un ritual significativo y muy habitual, sobre todo cuando este se realiza en las casas, ya que el grupo reducido de amigos y los juegos con alcohol actúan como instancia preparatoria para presentarse según los cánones de exigencia a un círculo social extendido como es el del boliche.”



DESCRIPCIÓN DEL PROGRAMA

Este Programa está dirigido a alumnos y alumnas de 4º, 5º, 6º y 7º año de la escuela primaria. Está organizado en torno a objetivos que siguen la secuencia de un proceso educativo orientado a la formación de habilidades para la vida. Las actividades están encaminadas hacia el logro de conductas de autocuidado, que facilitan la reflexión sobre las actitudes, valores y los factores sociales que intervienen en el desarrollo de una vida plena, responsable y sana.

Como material didáctico se presenta este manual para el docente, el cual contiene el desarrollo detallado de una serie de encuentros para trabajar con los alumnos y alumnas de los 4 años, así como encuentros para trabajar con las familias y otros adultos responsables. También incluye un encuentro para ser realizado con los docentes de la escuela con el objetivo de dar a conocer el Programa.

Este manual cuenta con un Anexo sobre sustancias al cual el docente podrá recurrir cada vez que lo requiera. Incluye, asimismo, un cuadernillo de actividades para los alumnos/as de cada año; cada uno consta de 11 Unidades temáticas a partir de las cuales se abordan los ejes y objetivos descritos en el Marco teórico. Para dar cumplimiento al desarrollo de cada Unidad (3 actividades por Unidad), se estima un tiempo aproximado de 2 horas cátedra. Cada docente evaluará si ese tiempo es suficiente o no según las particularidades del grupo.

Este Programa puede ser incluido en el Proyecto Institucional o ser utilizado como un programa extracurricular utilizando un horario determinado para ello o integrando las actividades propuestas en diferentes áreas, de manera que formen parte de las actividades cotidianas.

ESTRUCTURA DEL MANUAL

El Manual contiene:

Introducción

Fundamentación – Marco Normativo

Marco Teórico

Estudio del Observatorio Argentino de Drogas 2001/2011

Descripción del Programa

Metodología

Implementación

Actividades: Para las Familias

Actividades: Para realizar con la comunidad educativa

Actividades: Para los alumnos/as 4°, 5°, 6° y 7°

Anexo: Sobre Sustancias y Actividades para trabajar con las familias sobre sustancias

Bibliografía

Recursos



METODOLOGIA

La metodología aplicada en el presente programa constituye una herramienta de intervención psicosocial denominada *Taller reflexivo y participativo*.

La metodología tipo taller es una herramienta que permite, a través del análisis de situaciones cotidianas, la construcción conjunta del conocimiento. El docente en este marco tiene un rol facilitador, que guía de dicho proceso. (Aguirre Baztan, 1999). El taller reflexivo es un espacio donde se aprende haciendo, es un instrumento para la socialización (Galeano, Eumelia, 2004).

Esta metodología tiene como objetivos:

- Promover la participación del grupo en la discusión y análisis de las diferentes temáticas y problemáticas.
- Desarrollar mecanismos que ayuden a la libre expresión de ideas y opiniones.
- Elevar los niveles de conciencia, frente a la realidad y a la problemática vivida.
- Despertar interés por la solución de problemas comunitarios.

Desde esta metodología se piensa a las personas como actores activos, con autonomía y sentido crítico y reflexivo, actitudes preventivas en sí mismas. Por tal motivo, los cuadernillos de los alumnos son personales; les pertenecen y no es obligatorio que compartan lo trabajado en ellos, así como tampoco es obligación que el alumno exprese ante el grupo sus opiniones, emociones, sentimientos etc.

A tener en cuenta:

- Respetar y hacer respetar los sentimientos que expresan los niños/as.
- No mostrar los contenidos de la actividad a otros adultos, los cuadernillos reflejan aspectos privados de los niños/as.

- Si surgen situaciones que vulneren al niño/a, retomar la comunicación en un ambiente privado e informar de lo acontecido a otros colegas.
- Si algún alumno/a no quiere compartir lo producido en la actividad, es recomendable no insistir y retomar la comunicación en un ambiente privado.
- Le recordamos que en esta actividad pueden surgir sentimientos y emociones que pueden resultar conflictivas para los niños/as; ser cauteloso puede ayudar a crear un vínculo de confianza con ellos facilitando un espacio de escucha.
- Recordemos que nuestro rol de docentes tiene alcances y limitaciones. Solicitar el asesoramiento de otros profesionales en caso de ser necesario.



IMPLEMENTACIÓN

Cada unidad está compuesta de varias partes claramente delimitadas, cada una correspondiendo a un momento distinto del desarrollo del taller participativo y reflexivo. Estas son:

Presentación de la unidad:

Es el espacio en donde se introducen los ejes y objetivos de la unidad. En este punto el docente comenzará a crear el “clima” para el desarrollo de las actividades, generando un espacio físico adecuado para optimizar los recursos disponibles.

Desarrollo de la unidad:

Esta sección se lleva a cabo a partir de la realización de las tres actividades propuestas. En cada unidad abordan una temática determinada, tendiente a aplicar los elementos del Programa que permiten el abordaje de la prevención en el ámbito escolar.

Puesta en común:

La idea es favorecer la socialización de los aspectos individuales trabajados, a modo de estimular la participación, la expresión y el fortalecimiento de la palabra como medio de comunicación de diversas realidades y pensamientos.

Redondeando:

Se parte de una serie de conceptos que se proponen de forma orientativa para que, a partir de las ideas que surgieron de los alumnos, el docente pueda organizarlas.

El docente tiene una función de coordinador que propone, organiza, esclarece y orienta la actividad facilitando la libre expresión de los niños/as. Es fundamental que evite dar “bajadas de línea”, manteniendo una actitud abierta y propiciando un espacio de expresión, en donde la construcción y reconstrucción de las vivencias de los niños y niñas sea la finalidad. Por lo tanto, sugerimos que el cierre de la actividad este centrado en los aportes que los alumnos/as hayan expresado.

Evaluación:

Una vez finalizada la unidad, se puede hacer un resumen que nos permita recordar cuál fue la experiencia que tuvimos. Este es un momento interesante; los aportes que los alumnos y alumnas han realizado nos permiten conocerlos, respetarlos, comprender lo que les pasa y conocer su propia construcción de la realidad.

Sugerimos algunos ítems que son de utilidad para recordar lo trabajado en cada unidad:

- ¿Qué clima se generó en el aula?
- ¿Cuál fue la recepción del material por parte de los niños/as?
- ¿Pudo realizar toda la actividad en una clase? ¿Le alcanzó el tiempo?
- ¿Los niños/as comprendieron las consignas?
- ¿En qué actividad participaron más?
- ¿Respetaron las reglas grupales? ¿Qué reglas no se respetaron?
- ¿Las consignas e información del cuadernillo docente fueron comprensibles y de utilidad?
- ¿Qué otras cosas podría aportar para mejorar la actividad o los conceptos desarrollados en el material didáctico?

Se considera el Cierre y la Evaluación de cada unidad el momento más importante del Programa: aquí es donde se debe cotejar si se cumplieron los objetivos propuestos y cómo se abordaron los ejes preventivos trabajados.

Recomendamos reforzar los modos de realizarlos con el apartado “Consolidación” que se detalla a continuación.

Consolidación:

¿Cómo cerrar cada Unidad?

No debemos pasar por alto la importancia del **cierre** de cada unidad. Para poder anclar lo trabajado adecuadamente es imprescindible hacer una evaluación.

La implementación de una dinámica incluye la evaluación de la misma. Si no la hacemos, difícilmente tendrán sentido las propuestas que hagamos. Para hacerlo, podemos seguir un esquema de tres partes para realizar con los niños/as:

1. ¿Cómo nos hemos sentido? Esta pregunta se realiza para poder hablar de sentimientos (con lo poco habituados que estamos a ello). Sin duda, costará mucho trabajo centrarnos en los sentimientos y normalmente se confundirá su expresión con el relato de lo sucedido o la expresión de juicios y opiniones, pero es importante que insistamos y destinemos un rato a ese espacio porque sólo así tiene sentido la metodología vivencial. La mayoría de las dinámicas provocan situaciones que pueden generar sentimientos diversos: alegría, rabia, impotencia...

2. Leer en voz alta la sección **“Redondeando”** de cada Unidad, aportando con las ideas fuerza que se proponen en esta guía. Este momento de consolidación permite compartir y anclar conceptualmente la vivencia de la Unidad.

3. En forma individual, completar la sección **“Yo aprendí”**. Esta sección queda abierta a que cada alumno registre por escrito o con un pequeño dibujo algunas palabras, una síntesis de lo aprendido. Es probable que algunos quieran compartirlo con el grupo pero también puede ocurrir que otros quieran guardarlo para sí mismos.

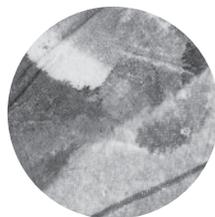
¿Cuál es nuestro rol?

En el momento de **cierre / consolidación de la Unidad** tenemos que tener claro cuál es nuestro papel; para ello tendremos que poner especial atención a una serie de aspectos:

- ¡Tener paciencia! Muchas veces nos ocurre que apenas dejamos tiempo para que los chicos hablen y el silencio nos pone nerviosos. Puede ocurrir que los alumnos/as no estén acostumbrados a hablar de estos temas con otros y menos a expresar sentimientos. No nos impacientemos.
- La evaluación es “su evaluación”, no se trata de que ellos digan lo que nosotros queremos escuchar. Si es así, puede resultar que se caiga en lo “políticamente correcto” y no se profundice verdaderamente.

- En la evaluación no tienen que tratarse todos los objetivos por los que se ha realizado la dinámica; se profundizará en aquellos que el grupo vaya sacando.
- Siempre es mejor preguntar, que afirmar, hacer preguntas abiertas que cerradas.
- No se debe aprovechar la evaluación para “soltar nuestro propio discurso”, por muy vital que a nosotros nos parezca. Se trata de ir complementando, apoyando, cuestionando lo que el propio grupo vaya diciendo.
- En la evaluación no se deben juzgar ni comportamientos ni actitudes grupales. Frases del tipo: “¿vieron que así no se puede trabajar?”, “no tienen respeto por los otros cuando hablan” o “esto deberían ya saberlo” son muy contraproducentes, y no es lo que pretendemos.

En conclusión, en la evaluación nos debemos pretender que los alumnos/as se lleven una idea central específica de lo trabajado; es principalmente el grupo el que debe hablar, aportar, pensar por sí mismo y llegar a conclusiones propias con la **indispensable orientación del docente**. Nuestra labor es facilitar que eso ocurra.



ENCUENTROS CON FAMILIAS

Estos encuentros están dirigidos al entorno familiar, y tienen como objetivo acompañarlos y orientarlos con el fin de prevenir las adicciones en sus hijos/as. Pretenden ser un punto de partida para la reflexión y la participación por parte de los adultos en el tema de las adicciones.

La familia es el núcleo central de la sociedad y cumple importantes funciones. En ella los niños/as aprenden y se van preparando para enfrentar diversas situaciones a lo largo de la vida. Los adultos tienen la función de apoyarlos en su desarrollo y entregarles las herramientas que requieren para ir logrando su autonomía, sin dejar de reconocer que forman parte de un grupo del cual son interdependientes.

Durante todo el período de crecimiento y desarrollo de los niños/as, los padres tienen la función de ser agentes protectores, encargados de velar por su bienestar bio-psico-social y por su seguridad, responsables de crear un espacio protegido que le permita ir descubriendo y potenciando sus capacidades para llegar a la autorrealización.

Ser padres no es una tarea fácil, es algo que nadie enseña y que sólo se va aprendiendo en el contacto diario con los hijos/as. Por tal motivo, se hace necesario orientar a los padres a comprender la importancia que tienen y a darse cuenta que una de las formas de prevenir y evitar el consumo de sustancias, entre otras adicciones, en los niños, niñas y jóvenes es manteniendo una buena relación al interior de la familia. Los padres tienen poca información acerca de las necesidades, procesos y cambios naturales que el niño/a vive desde que nace hasta que se hace adulto, y no siempre conocen las motivaciones y riesgos que los pueden inducir al consumo de sustancias nocivas.

La prevención en la familia pretende favorecer la relación, la comunicación y el conocimiento de la dinámica familiar a fin de establecer vínculos saludables basados en el afecto, el respeto, la valoración y la autonomía. Apunta a crear las condiciones de contención, empatía y autoconfianza a partir de las cuales el niño/a desarrolle herramientas para acceder a un estilo de vida saludable. Para ello es fundamental que los padres estén informados sobre los estadios y características del crecimiento del niño/a, así como sobre aquellas de las sustancias. El diálogo con sus hijos/as, en un clima familiar de comprensión y comunicación, posibilita que la familia sea un lugar donde ellos puedan exponer sus conflictos sin sentirse amenazados o juzgados; permite que se sientan a gusto, acompañados, y puedan desarrollar una personalidad madura e integrada.

Este Programa propone, a partir de una serie de encuentros con las familias, desarrollar un trabajo en el cual, considerando sus necesidades, se les haga un aporte a esta delicada misión.

Específicamente, se trata de generar oportunidades en las cuales puedan compartir sus inquietudes, adquirir mayor información sobre determinados temas y ensayar nuevas habilidades que enriquezcan su rol protector.

Estos encuentros permiten al docente dar a conocer el Programa *Quiero Ser Nueva Edición*, a fin de motivar a los padres y adultos responsables a acompañar a sus hijos/as en este proceso. Se buscará ayudarles a desarrollar algunas habilidades parentales que mejoren la relación padre/hijo, e informarlos sobre las motivaciones, riesgos y consecuencias del consumo de alcohol, tabaco y otras sustancias.

Se sugiere a los docentes que desarrollen y aprovechen estas reuniones con las familias. En este manual sugerimos algunos temas a tratar, pero hay que olvidar que es posible que los familiares tengan además otros intereses y necesidades. En este aspecto, es necesario escuchar las inquietudes que ellos mismos traen.

Es fundamental que en estos espacios predomine un clima cálido y acogedor, donde las familias puedan intercambiar sus experiencias y ensayar nuevas conductas sin temor a hacer el ridículo o a equivocarse; los grupos suelen ser una fuente de recursos que pueden enriquecer el intercambio.

Para ello, es importante que el docente se preocupe de organizar las actividades de tal forma que sean motivadoras, participativas e integradoras. Antes de las reuniones, se recomienda preparar la sala poniendo las sillas en círculo para conseguir crear un clima de confianza y cercanía. Al comenzar la reunión, es importante explicar al grupo los objetivos que se quieren lograr en ella y las actividades que se van a desarrollar para alcanzarlos, así como promover la participación activa de todos los asistentes.

Las reuniones están pensadas para las familias de los cursos de 4º, 5º, 6º y 7º año, y los contenidos están centrados en la etapa del desarrollo que están viviendo sus hijos/as. Estos encuentros están organizados para que el docente los desarrolle en forma secuencial; las actividades de cada una se entregan a modo de sugerencia. Cada docente determinará si se ajustan o no a las características de su grupo y podrá adaptarlas de acuerdo a su objetivo y realidad.

El tiempo de duración de cada encuentro es de aproximadamente una hora y media reloj; sin embargo, éste variará según las características del grupo y el grado de motivación de los participantes frente a la actividad. Les proponemos que envíen una carta especial a las familias, donde se les informe del Programa y se los cite a participar de una reunión sobre el tema. Esto ayuda a la motivación y define expectativas.



ENCUENTRO N° 1: Sustancias

Objetivos:

- Que las familias conozcan el Programa de Prevención de las Adicciones en que están participando sus hijos/as.
- Que las familias conozcan y analicen algunos conceptos básicos sobre sustancias.

Presentación del encuentro

Presente a las familias el Programa de Prevención de las Adicciones en que están participando sus hijos/as, dando a conocer los objetivos que se pretenden alcanzar y el tipo de actividades a desarrollar. Cuénteles que el Programa también considera realizar algunas reuniones con las familias para conversar temas de interés en relación a la formación de los niños/as y su vinculación con el consumo de sustancias.

¿De qué hablamos cuando hablamos de adicciones, sustancias?

Explique a los participantes la siguiente información:

El consumo de sustancias se ha convertido en un fenómeno global, un problema que se ha ido extendiendo a toda la población, a todos los estratos sociales.

Si bien es un fenómeno dinámico que cambia constantemente, se han observado -no sólo en el país, sino a nivel mundial- algunas tendencias en relación al consumo de sustancias:

- Aumento de la cantidad y variedad de sustancia consumida.
- Aumento en la oferta y acceso a las sustancias.
- Disminución de la edad de inicio del consumo.

Ver anexo del último Estudio del Observatorio Argentino de Drogas (OAD)

Desarrollo del encuentro

Actividad 1 "Principales motivaciones al consumo"

Pregunte al grupo de participantes por qué y para qué creen ellos que las personas consumen drogas. Haga una lluvia de ideas anotando en el pizarrón lo que vayan diciendo. Complete la información, si estima pertinente, con lo siguiente:

Los motivos o razones que se han señalado para consumir sustancias por los mismos consumidores, son los siguientes:

• *Búsqueda de placer, de euforia, de tranquilidad*

La utilización de ciertas sustancias provoca sensaciones agradables, euforia, tranquilidad y bienestar.

• *Curiosidad*

Frecuentemente en los adolescentes existe la necesidad de experimentar, explorar y descubrir. Es algo inherente a esta edad, de modo que no es extraño que los jóvenes quieran tener experiencias con las sustancias.

• *Superar o aliviar estados de tensión*

El consumo de sustancias es, en ocasiones, una respuesta a los sentimientos de tensión, aburrimiento, depresión, agobio y ansiedad. Por otro lado, la timidez y la falta de confianza en sí mismo lleva a ciertas personas a recurrir a las sustancias como una aparente respuesta a sus dificultades.

• *Presiones sociales*

Permanentemente nos relacionamos con diferentes personas y grupos sociales (el cónyuge, la familia, los amigos, los compañeros de trabajo) que son importantes para nosotros. Lo que dicen y piensan estos grupos acerca de nosotros nos afecta, y por eso cuesta resistirse a sus presiones e influencias.

• *Alivio del dolor*

En nuestra sociedad, tenemos la costumbre de recurrir fácilmente a los medicamentos para aliviar nuestros 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.

• *Para responder mejor a las exigencias sociales y culturales*

La sociedad actual caracterizada por el individualismo, la competitividad y el consumismo, ha hecho que muchas personas recurran al consumo de algún tipo de sustancias para responder a las exigencias que les impone el medio.

Puesta en común

Estimular la participación de los padres, la escucha y el intercambio de opiniones.

Actividad 2 ¿Cuánto sabemos de drogas?

Para comprender el fenómeno de las drogas es importante tener claros algunos conceptos. Antes de realizar esta actividad haga tres carteles con cada una de las siguientes frases, y péguelos en diferentes rincones de la sala de modo que sea fácil visualizarlos:

DE ACUERDO - MEDIANAMENTE DE ACUERDO - EN DESACUERDO

Los participantes deberán reunirse en el centro de la sala (deje las sillas a un lado). Comparta con ellos algunas afirmaciones y cada persona elegirá donde situarse, dependiendo si está de acuerdo con lo que usted dice, medianamente de acuerdo, o en desacuerdo.

AFIRMACIONES

1. Todas las sustancias provocan los mismos efectos.
2. Los adolescentes consumen drogas cuando los padres no son suficientemente autoritarios.
3. Las drogas afectan por igual a todas las personas.
4. En relación a las drogas, existen los que no consumen drogas y los drogadictos.
5. La tolerancia a una droga significa que el cuerpo se acostumbra a ella.
6. Síndrome de abstinencia quiere decir que la persona abandona la droga.
7. Las personas consumen drogas sólo cuando tienen problemas.

Puesta en común

Cuando todos hayan decidido una posición, deberán comentar con su grupo el por qué de su elección. Luego, elegirán un representante que la explique al resto del grupo, fundamentando su respuesta. Cuando todos los grupos hayan fundamentado su elección, haga un resumen valiéndose de la siguiente Información:

1. TODAS LAS SUSTANCIAS PROVOCAN LOS MISMOS EFECTOS.

Droga es toda sustancia que, introducida en el organismo, puede modificar el funcionamiento del sistema nervioso central (la conducta, el pensamiento, las emociones).

Las drogas se clasifican de acuerdo a los efectos que provocan en el sistema nervioso central en:

- Depresores: alcohol, tranquilizantes, heroína.
- Estimulantes: cocaína, anfetaminas.
- Alucinógenos: marihuana, inhalantes, alucinógenos.

2. LOS ADOLESCENTES CONSUMEN SUSTANCIAS CUANDO LOS PADRES NO SON LO SUFICIENTEMENTE AUTORITARIOS.

Los jóvenes utilizan drogas por varias razones que están relacionadas con cómo se sienten consigo mismos y cómo se llevan con los demás. No hay un solo factor que determine quiénes

consumirán y quiénes no lo harán, pero existen algunas situaciones de riesgo en la familia como las siguientes:

- Exceso de agresión o violencia intrafamiliar, especialmente entre los adultos.
- Consumo excesivo de alcohol u otra sustancias, por parte de un padre o madre o hermano/a mayor.
- Falta de interés de los padres en la vida del adolescente.
- Actitud permisiva frente al consumo de alcohol o marihuana.
- Inconsistencia en el establecimiento de la disciplina y falta de límites.
- Falta de relaciones afectuosas con los padres.
- Falta de apoyo afectivo.
- Escaso tiempo dedicado a las actividades familiares.

3. LAS DROGAS AFECTAN POR IGUAL A TODAS LAS PERSONAS.

Es importante tener presente que los efectos de las drogas y sus consecuencias se determinan por tres aspectos:

- La droga: tipo, frecuencia, dosis, forma de consumo.
- La persona que la consume: edad, sexo, peso, estatura, personalidad, antecedentes familiares.
- El contexto: oferta de drogas, promoción del consumo, aceptación y permisividad, leyes, alternativas de desarrollo educacional, recreacional, laboral.

Estos aspectos explican por qué una sustancia puede tener efectos diferentes en distintas personas. También explicaría por qué algunas personas son más proclives a mantener el consumo y transformarse en dependientes de la sustancia.

4. EN RELACIÓN A LAS DROGAS, EXISTEN LOS QUE NO CONSUMEN SUSTANCIAS Y LOS ADICTOS.

Hay que reconocer que no todas las personas que consumen drogas son adictas o dependientes, sino que existe un proceso en el cual la persona va cambiando las motivaciones hacia la obtención y el consumo de la sustancia:

- **Experimental:** la persona prueba una vez por curiosidad.
- **Ocasional:** la persona consume una o varias drogas de vez en cuando sin continuidad, la consume cuando se le presenta la ocasión. No hay una búsqueda activa de la sustancia.
- **Habitual:** la persona la consume regularmente, se le ha transformado en un hábito y se preocupa de obtenerla. Son personas que generalmente pueden continuar con sus actividades (estudiar, trabajar).

- **Dependientes:** la persona tiene la necesidad de consumir de forma continuada o periódica la sustancia para realizar sus actividades cotidianas y evitar los efectos psíquicos o físicos producidos por el síndrome de abstinencia. La obtención y el consumo de la sustancia pasa a ser la motivación central de su vida.

5. LA TOLERANCIA A UNA DROGA SIGNIFICA QUE EL CUERPO SE ACOSTUMBRA A ELLA.

La tolerancia a la droga es el fenómeno en el cual la persona necesita cada vez mayor cantidad de sustancia para lograr los efectos que le daba en los primeros consumos (placer, bienestar).

6. SÍNDROME DE ABSTINENCIA QUIERE DECIR QUE LA PERSONA ABANDONA LA DROGA.

El síndrome de abstinencia es un conjunto de síntomas (malestar, dolor) que sufre una persona que tiene dependencia (adicto) cuando deja de consumir bruscamente la sustancia a que está acostumbrada, o disminuye la dosis.

7. LAS PERSONAS CONSUMEN DROGAS SÓLO CUANDO TIENEN PROBLEMAS.

Los motivos del consumo de drogas son múltiples y varían de un individuo a otro. Se puede consumir una droga por múltiples razones. Estos motivos pueden evolucionar en el tiempo. Se puede, por ejemplo, comenzar a consumir por curiosidad o por hacer lo mismo que los otros, después hacerlo por placer y finalmente por necesidad, por dependencia.

Ideas Cierre:

- Las sustancias son diversas y cada una tiene efectos diferentes.
- Las personas son diferentes y las sustancias las afectan de modo diferente.
- No toda persona que consume alguna sustancia es ADICTA.
- Sobre las drogas existen muchos mitos que se basan en la falta de información, por ejemplo: **“la persona que fuma no es ADICTA”.**

Evaluación:

- ¿Qué les pareció el encuentro?
- ¿Qué les aportó?
- ¿Cómo se sintieron?

En este espacio es importante incentivar a los participantes para que puedan realizar una síntesis de la experiencia y, si lo desean, dejen un aporte.

ENCUENTRO N° 2: Expresémonos

Objetivos:

- Comprometer a los padres y madres con el Programa de Prevención.
- Comprender la importancia de la expresión adecuada de sentimientos.

Presentación del encuentro

A lo largo de toda nuestra vida estamos constantemente comunicando nuestras emociones o sentimientos. Todos los sentimientos son válidos, no hay sentimientos buenos o malos; los sentimientos simplemente son.

El mejor modo es aprender a “verbalizar” lo que se siente; decirle al otro lo que a uno le pasa, pues las personas no son adivinas. Cuando los sentimientos son “positivos” como afecto, alegría, optimismo, se hace más fácil expresarlos. Los problemas en la comunicación surgen cuando sentimos enojo, pena o preocupación y lo expresamos de mala manera, descalificando al otro, retando, insultando, o incluso golpeando.

Generalmente tendemos a seguir el modelo de nuestros padres, incluso en la expresión no verbal, a través del lenguaje corporal que incluye gestos, contacto físico, golpes. Si bien es válido sentir todo tipo de sentimientos y emociones, hay modos de expresarlos sin dañar a los otros. Es algo que, afortunadamente, podemos modificar y mejorar para enriquecer las relaciones con nuestra pareja y con nuestros hijos/as.

Los padres debemos aprender a expresar lo que sentimos porque así nuestros hijos nos conocerán y comprenderán mejor. Además, educamos fundamentalmente por lo que somos, más que por lo que decimos. Es decir, somos “modelo” para nuestros hijos/as, y ellos aprenderán a expresar sus emociones y sentimientos de una manera adecuada dependiendo del modelo que les entregamos. Si nuestros hijos/as se sienten libres de expresar sus sentimientos al interior de la familia, podremos conocerlos más y comunicarnos mejor.

En relación con el consumo de drogas, el que las personas reconozcan, identifiquen y puedan expresar lo que sienten es un factor protector al consumo. Muchas personas que abusan o dependen de las drogas tienen serias dificultades para contactarse y expresar sus propias emociones y sentimientos de manera adecuada, de ahí la importancia de aprender y enseñar esta habilidad.



Desarrollo del encuentro

Actividad 1 “Identificando sentimientos”

Pida que se formen en grupos y reparta en cada uno tarjetas con los siguientes sentimientos o emociones:

MIEDO – ENOJO – AMOR – ODIO – PASIÓN – TRISTEZA – ALEGRÍA – ABURRIMIENTO

Solicite a cada grupo que lean la tarjeta que les tocó en voz alta y digan cómo definen ese sentimiento, en qué forma lo expresan y qué les gusta que les digan o hagan cuando están así. Luego pregunte al grupo si hay alguien que lo exprese de otra forma.

Actividad 2 “Expresando nuestros sentimientos”

Podemos aprender a expresar nuestros sentimientos. Es más fácil expresar sentimientos y emociones positivas que negativas. Para expresar sentimientos y emociones negativas podemos utilizar algunas estrategias. Una forma constructiva de compartir los propios sentimientos negativos sobre una situación es utilizar “mensajes en primera persona”. Estos mensajes permiten que el otro no se sienta atacado o descalificado. Por ejemplo, no es lo mismo decir: “sos un desordenado/a” o “tu habitación parece un chiquero” que mostrar el sentimiento ante esa situación diciendo: “me molesta mucho que tu habitación esté desordenada”.

PASOS PARA EXPRESAR ADECUADAMENTE LOS PROPIOS SENTIMIENTOS SON:

- a) Identificar mis sentimientos, saber qué estoy sintiendo.
- b) Expresarlos en primera persona (yo, a mí, me...).
- c) Ser congruente entre lo que digo y mi expresión corporal.
- d) Ser breve y conciso.
- e) Expresar lo me pasa hoy para evitar los “siempre” y los “nunca” que son acusatorios.

A continuación, dé algunos ejemplos de situaciones donde ellos tengan que expresar sus sentimientos siguiendo los pasos vistos anteriormente. Puede solicitar a algunas personas voluntarias para dramatizarlos. Puede pedirles otros ejemplos a los participantes.

- Usted acaba de limpiar la cocina. Su hijo/a se hace un pan y deja todo sucio.
- Usted le ha dicho varias veces a su hijo/a que antes de ver TV tiene que hacer

sus tareas. Cuando llega a su casa su hijo/a de nuevo está viendo TV sin haber hecho sus tareas.

- La bicicleta de su hijo/a de nuevo está tirada en el patio. Usted ha tenido que guardarla varias veces.
- Usted llega a la casa físicamente agotado/a. Su hijo/a comienza a hacerle una serie de preguntas para completar sus tareas.

Solicite a los voluntarios que traten de ponerse en esa situación, intentando imaginar o recordar alguna vez en que eso les haya sucedido. Cuando estén listos, comienza la dramatización. El grupo deberá observar atentamente la escena.

Es recomendable cortar el juego cada vez que lo considere necesario para que los participantes tomen contacto con la identificación del sentimiento; suele ser de gran utilidad preguntarles a los que están dramatizando qué les está pasando.

Puesta en común

En este momento es aconsejable preguntar al grupo si a alguien le gustaría expresar los sentimientos dramatizados de otra manera. Acuérdesse de que los participantes deben darse cuenta de cómo lo hacen normalmente e internalizar la forma que el grupo propone. Se recomienda respetar los tiempos de cada uno.

Ideas Cierre:

- Los padres también tienen necesidades y sentimientos y deben satisfacerlos dentro del contexto familiar.
- No hay que suponer que los hijos/as deben conocer o adivinar estos sentimientos. Las adivinanzas no son útiles ni positivas en la relación familiar.
- Si los hijos/as entienden cómo a veces sus conductas nos perjudican, es mucho más probable que actúen consecuentemente.
- La expresión de sentimientos desarrolla las bases para el respeto y confianza mutua con los hijos/as.
- La expresión de sentimientos no es un permiso para criticar o culpar al niño/a.

Evaluación:

Pregunte a los padres y madres cómo se sintieron y qué aprendieron en esta clase. Déjelos motivados para que asistan en la siguiente oportunidad.

ENCUENTRO N° 3: Previniendo en familia

Objetivos:

- Reconocer y valorar los elementos preventivos que se dan en las familias.

Presentación del encuentro

Comente con los participantes que, tal como ellos saben, actualmente las formas de consumir alcohol están cambiando, encontrándonos frente a un hábito que se adquiere a edades muy tempranas. Cada vez hay más jóvenes que consumen en forma excesiva sin estar preparados ni física ni psicológicamente para tomar buenas decisiones. Los adultos somos un ejemplo permanente para nuestros hijos/as en cuanto a valores, hábitos y conductas; y la forma de beber alcohol, ya sea de riesgo o de moderación, se aprende principalmente en su entorno más próximo.

Desarrollo del encuentro

Actividad 1 Trabajo grupal

Se recomienda, antes de realizar esta reunión, fotocopiar para los participantes la cartilla de factores protectores.

Solicite a los participantes que se reúnan en grupos y que conversen sobre lo siguiente:

¿Cómo se les ocurre que podríamos favorecer que los niños/as se mantengan alejados del consumo de alcohol?

Deles 20 minutos para conversar. Luego, solicite que cada grupo sintetice las conclusiones a las que llegaron y elijan un representante que dé a conocer al resto de los participantes sus resultados.

Puesta en común

Entregue a los grupos la cartilla de factores protectores y pídale que la lean y comenten. Luego, propóngales dar ejemplos concretos y cotidianos acerca de cómo fortalecer cada factor: afecto, comunicación, límites, actitudes preventivas.

Actividad 2 “Ellos hacen lo que ven”

Para los niños/as, los adultos son modelos a seguir; imitan y repiten lo que nosotros hacemos. Es importante que los participantes puedan identificar la influencia que ejercen con su comportamiento.

Las siguientes imágenes han sido extraídas del Video: “Children see Children do”. En caso de

poder acceder al mismo: (You tube – Google, etc.) se recomienda trabajar con la proyección del video. Una vez que termine, solicite a los participantes que identifiquen aquellos comportamientos “Modelos” que aparecen en el video y que expresen sus opiniones. Se puede proponer que cuenten anécdotas o situaciones conocidas similares.

Si no puede proyectar el video, solicite a los participantes que se dividan en grupos y entérgueles copias de las siguientes imágenes:

- Imagen 1 “Adulto y niño con gesto de Agresión”.
- Imagen 2 “Adulto y niño arrojando residuos en la vía pública”.
- Imagen 3 “Consecuencia de la intoxicación con alcohol” .
- Imagen 4 “Adulto y niño con gesto solidario”.

Los títulos son de carácter orientativos para el docente. Luego de la entrega de las imágenes solicite a los participantes que armen una historia utilizando lo que ven en las fotos como disparador, teniendo en cuenta la influencia del adulto como modelo en los comportamientos de los niños/as.



Puesta en común

Facilite que los participantes compartan sus opiniones y promueva la escucha.

Ideas Cierre:

- Los adultos somos modelos de comportamientos para los niños/as.
- Los niños/as imitan lo que los mayores hacen.
- La toma de conciencia de esta influencia favorece que los mayores reflexionen antes de actuar.

Evaluación:

Finalice el encuentro preguntando qué les ha parecido esta reunión.



Cartilla de factores protectores de la familia.

AFECTO

- Reconocer que cada hijo/a es único, aprender a conocerlo y aceptarlo tal cual es.
- Asegurarse de que se sienta querido/a demostrándole cariño permanentemente a través del contacto físico y verbal.
- Confiar en él/ella y demostrárselo.
- Estar disponible para escucharlo/a y compartir pequeños momentos.
- Respetar su privacidad.
- Ayudarle a que tenga éxito en las cosas que emprende y a enfrentar fracasos y errores.

COMUNICACIÓN

- Respetar sus opiniones.
- Corregir sin descalificar, ridiculizar, sermonear o comparar.
- Ser leal.
- Reconocer nuestros errores.
- Expresarle nuestros sentimientos.
- Buscar conciliar sus necesidades con las nuestras.
- Promover un clima de creatividad y humor.
- Promover el uso del tiempo libre en familia.
- Promover un espacio de diálogo sobre el consumo de sustancias (cigarrillos, alcohol, psicofármacos, etc.).

LÍMITES

- Establecer normas claras y velar porque se respeten.
- Promover la autonomía, manteniendo el cariño y los límites.
- Aceptar rebeldía y críticas como parte del proceso de desarrollo.
- Tener una actitud abierta y flexible frente a los cambios propios del desarrollo.

ENCUENTRO N° 4: ¿Cómo somos como padres?

Objetivos:

- Que los padres, madres y tutores reflexionen acerca del estilo parental que tienen y sus efectos en la conducta de los hijos/as.

Presentación del encuentro

Cada persona es diferente y única, por lo tanto los modos en que desempeñamos nuestros roles también son diferentes. Aunque muchas veces no nos detengamos a pensar en ello, ser padres es uno de los roles fundamentales en la vida. Estos espacios que ofrecemos son una oportunidad para reflexionar... ¿cómo somos como padres?

Desarrollo del encuentro

Actividad 1 Cuestionario

Comente que esta actividad es individual y que luego, aquellos que lo deseen, podrán compartirla. Se trata de un cuestionario que les servirá para reflexionar acerca de qué estilo de padres o madres son, o qué formas de relacionarse están teniendo. Acláreles que no es un examen, que el cuestionario es sólo para ellos, que no lo tendrán que devolver y que no hay respuestas correctas o erradas.

Para esta actividad se requiere de un juego de fotocopias para cada participante. Si hay parejas, cada uno responderá por separado.

CUESTIONARIO: ¿CÓMO SOMOS COMO PADRES?

1. Cuando mi hijo/a me muestra la libreta de notas con una baja calificación y trata de explicarme la razón de ello, yo:

- a. Pienso que se trata sólo de una mala calificación en un área determinada y no le doy importancia.*
- b. Le expreso mi descontento por la mala calificación pero lo/a felicito por las buenas.*
- c. Centro toda mi atención en la mala calificación y me enojo con él/ella por su fracaso.*

2. Cuando mi hijo/a me da explicaciones de por qué no cumplió con la hora de llegada a casa, yo:

- a. Ignoro lo que está comenzando a decirme y sólo pienso en el castigo que le voy a dar.*
- b. Acepto su explicación sin cuestionarlo/a ni castigarlo/a.*
- c. Escucho sus razones pero le hago saber lo que estuvo mal en su comportamiento.*

3. Si voy de compras con mi hijo/a y llora porque no le compro algo que me pide, yo:

- a. Le hablo para que deje de llorar y, si puedo, dejo que elija algo que se adecúe a mi presupuesto.*
- b. Me molesto, le pido que deje de llorar y le explico por qué no se lo voy a comprar.*
- c. Se lo compro para que deje de llorar, a pesar de que antes le había dicho que no.*

4. Cuando mi hijo/a no desea ir a la escuela, yo:

- a. Ignoro sus razones y lo/a obligo a ir.*
- b. Escucho sus razones y le permito que se quede en casa.*
- c. Discuto con él/ella las razones que tiene para no ir y trato de ayudarlo/a a resolver su problema.*

5. Cuando escucho a mi hijo/a decir cosas negativas sobre sí mismo, yo:

- a. Presto atención a lo que está diciendo y le demuestro interés en sus sentimientos.*
- b. Pienso que es absurdo y le digo que deje de pensar tonterías.*
- c. Dejo que hable y no me preocupo, pienso que es algo normal a esa edad.*

6. Si mi hijo/a trajo una observación por pelearse con un compañero/a en la escuela, yo:

- a. No digo ni hago nada, pienso que es parte de la edad.*
- b. Vamos juntos a conversar con el profesor/a para discutir el incidente y tratar de prevenir que este tipo de comportamiento vuelva a repetirse.*
- c. Castigo a mi hijo/a por pelear sin escuchar ninguna explicación, porque "eso no se hace".*

7. Cuando mi hijo/a tiene que hacer una tarea escolar, yo:

- a. Me siento junto a él/ella, organizo su material de trabajo y le ayudo a realizarlo.*
- b. Me preocupo de que haga su trabajo y sólo le ayudo a resolver sus dudas.*
- c. Lo dejo solo/a.*

8. Si mi hijo/a dice que quiere beber alcohol, yo:

- a. Me enojo y le digo que no, enérgicamente.*
- b. Me parece gracioso el comentario y no le prestó mucha atención.*
- c. Le digo que no es bueno que consuma y aprovecho la oportunidad para hablarle de los riesgos del consumo de alcohol.*

9. Si mi hijo/a quiere salir hasta tarde un día de semana, yo:

- a. Le digo una hora razonable para que vuelva y le pido que la cumpla.
- b. Le doy un "no" rotundo, sin explicarle nada.
- c. Lo dejo salir para no tener que discutir con él o ella.

10. Si me entero que los amigos/as de mi hijo/a están comenzando a fumar o beber alcohol, yo:

- a. Le hago saber a mi hijo/a que está bien que se junte con esos amigos/as siempre que no fumen ni beban.
- b. Le expreso mi desacuerdo y preocupación pero dejo que él/ella decida si desea continuar con esos amigos/as.
- c. Le prohíbo mantener esas amistades por ser mala influencia.

En un afiche o en el pizarrón, escriba la siguiente información para que cada participante tabule sus resultados. Dígales que escriban el número correspondiente para cada una de sus respuestas y luego que sumen los puntos.

Equivalencias:

- 1) a=0 b=5 c=10
- 2) a=10 b=0 c=5
- 3) a=5 b=10 c=0
- 4) a=10 b=0 c=5
- 5) a=5 b=10 c=0
- 6) a=0 b=5 c=10
- 7) a=0 b=5 c=10
- 8) a=10 b=0 c=5
- 9) a=5 b=10 c=0
- 10) a=0 b=5 c=10



Resultados:

- Si su puntuación le dio entre: 0 - 32 puntos = Estilo permisivo
- 33 - 66 puntos = Estilo equilibrado
- 67 - 100 puntos = Estilo autoritario

Solicite que en grupo caractericen los diferentes estilos parentales, armando una definición para cada uno.

Puesta en común

Facilite un espacio para aquellos participantes que quieran compartir los resultados del cuestionario individual. Favorezca la socialización del trabajo grupal sobre las características de los estilos parentales.

Actividad 2 “identifiquémonos”

Leer en voz alta las características de los diferentes estilos parentales y solicitar a los padres que elijan el estilo con el que se identifican.

PADRES PERMISIVOS

Este tipo de madre o padre, por lo general, desea controlar el comportamiento de sus hijos/as, pero a la vez teme perder su cariño; por lo tanto, tiende a ser demasiado flexible y a no poner límites. Los niños/as muy tempranamente se dan cuenta de las dificultades de sus padres para normar su comportamiento, y éstos van perdiendo autoridad, pudiendo llegar a ser manipulados emocionalmente. La actitud permisiva de los padres puede tener las siguientes consecuencias en los hijos/as: baja autoestima, falta de confianza en sí mismos, inseguros, dependientes, inmaduros, con dificultad para tomar decisiones, dificultad para respetar normas y figuras de autoridad.

PADRES EQUILIBRADOS

Este tipo de padres cree y confía en sus hijos/as. Manifiestan su afecto sin dificultad, confían en las capacidades de sus hijos/as para enfrentar desafíos y les ponen límites firmes y claros cuando la situación lo requiere. Logran establecer relaciones familiares basadas en el respeto, la tolerancia y la aceptación entre todos los miembros de la familia. Como consecuencia, sus hijos suelen tener alta autoestima y confianza en sí mismos, son responsables y se sienten capacitados para tomar sus propias decisiones.

PADRES AUTORITARIOS

Este tipo de padres es demasiado exigente y trata de controlar a sus hijos/as por medio de advertencias, amenazas y descalificaciones. Tienden a ser padres que no confían en las capacidades de sus hijos/as para enfrentar los problemas, por lo cual ponen muchos límites, controlando permanentemente su conducta. Por lo general, utilizan el sistema “premios y castigos” para enseñar a sus hijos/as. Con este tipo de actitudes y prácticas, lo más probable es que los hijos/as se rebelen y los padres pierdan la autoridad sobre ellos. Los hijos sufren las siguientes consecuencias negativas: baja autoestima, inmadurez, poca confianza en sí mismos, depresión, falta

de independencia, frustración y agresividad, rebeldía frente a las normas y figuras de autoridad.

Puesta en común

Invite a los participantes a compartir semejanzas y diferencias entre las definiciones realizadas por el grupo y las leídas, y pregunte qué otros estilos se les ocurren.

Ideas Cierre:

- Hay diferentes estilos de padres, los estilos propuestos son algunos de ellos.
- Los adultos actúan de modo diferente aún en las mismas situaciones.
- Con cada hijo/a se establecen modalidades vinculares diferentes.
- Los estilos parentales son dinámicos y van cambiando según la experiencia de los padres, el entorno social, el momento evolutivo de los hijos/as, etc.

Evaluación:

Pregunte a los participantes cómo se sintieron y para qué les sirvió esta reunión. Invite a los participantes a contarles a sus hijos/as lo conversado en este encuentro, y a compartir con ellos el Programa de Prevención que están trabajando en la escuela.

ENCUENTRO N° 5: Cómo afectan los afectos



Objetivos:

- Que las familias logren tomar conciencia sobre la importancia de satisfacer las necesidades emocionales de sus hijos/as.
- Que las familias descubran los aspectos positivos de sus hijos/as.

Presentación del encuentro

Las personas tenemos necesidades básicas que deben ser satisfechas (por ejemplo, alimentación, vestuario, acceso a recibir atención en salud, educación). Pero hay, además, otras necesidades que son indispensables para ser felices y sentirse bien: las necesidades emocionales.

Todos necesitamos sentirnos:

- **Amados • Aceptados • Valorados • Importantes • Respetados • Seguros • Escuchados**

Desarrollo del encuentro

Actividad 1 “Mis personas importantes”

Se recomienda para esta actividad preparar un ambiente cálido: por ejemplo (bajar luces, poner música, etc.). Luego, solicite a los participantes que se dividan en grupos. La consigna consiste en que recuerden a aquella persona o personas (aclare que puede ser un familiar o no) que fueron importantes para ellos en la niñez, alguien con quién se sentían bien. Propóngales pensar en por qué creen ellos que esas personas los hacían sentir bien. Es importante darles tiempo para reflexionar individualmente y luego para compartir con el grupo.

Por último, pregunte al grupo en general cómo se sienten cuando alguien los ama, valora, respeta, etc. Seguramente aquellos que fueron importantes y significativos para nosotros en la niñez fueron personas que nos hicieron sentir queridos, valorados, capaces y aceptados. Estos sentimientos hacen que tengamos una imagen personal positiva.

Puesta en común

Invite a que comenten brevemente las anécdotas que recuerden. De estas anécdotas surgirán afectos que influyeron en la vida de los participantes, favoreciendo una imagen positiva de ellos mismos. Se recomienda reforzar estos afectos e invitar a pensarlos en relación a sus hijos/as.

Actividad 2 ¿Cómo son nuestros niños y niñas?

Solicite a los participantes que formen grupos y hagan un listado con las características de un niño/a. Pregúnteles si estas características favorecen una imagen positiva en él o si propician una negativa.

A continuación, propóngales pensar cuáles son las características del niño/a que tiene una imagen positiva de sí y las de aquel con una imagen negativa. Deberán hacer una lámina por cada grupo. Pregunte qué conductas de los adultos contribuyen a ir formando esas imágenes.

Cuadro orientativo para el docente

Puesta en común

<i>Niño/a con imagen positiva</i>	<i>Conductas de los padres</i>	<i>Niño/a con imagen negativa</i>	<i>Conductas de los padres</i>
Seguro/a Creativo/a Curioso/a Sociable Cooperador Tolerante a la frustración Alegre 	Aceptar Cuidar Estimular Apoyar Simpatizar Escuchar Comprender	Agresivo/a Indiferente Rebelde Temeroso/a Sumiso/a Culposo/a Triste 	Ridiculizar Molestar Rechazar Reprochar Desconfiar Comparar Ser impacientes Gritar Ignorar

Con lo trabajado en grupos, solicíteles que piensen situaciones donde puedan reforzar positivamente a los hijos/as y las dramaticen, presentándolas luego a todo el grupo.

Ideas Cierre:

- Los padres son las personas que más pueden ayudar y apoyar a sus hijos/as.
- Expresar cariño a través de la aceptación, elogios, abrazos, etc., favorece la imagen positiva.
- Otras formas de favorecer la imagen positiva pueden ser: apoyar, escuchar, alentar, reforzar, contener, valorar sus aspectos positivos, fomentar su autonomía y habilidades, permitir equivocarse.

Evaluación:

Pregunte a los participantes cómo se sintieron y para qué les sirvió esta reunión. Invítelos a contarles a sus hijos/as lo conversado en este encuentro.

ENCUENTRO N° 6: ¿Cómo nos comunicamos?

Objetivos:

- Que las familias conozcan algunos elementos que faciliten la comunicación con sus hijos/as.

Presentación del encuentro

Cada día tenemos menos tiempo para compartir y dialogar en familia. Múltiples tareas y largas jornadas de trabajo son algunos de los problemas que impiden una verdadera comunicación. Sin embargo, pese al escaso tiempo con que contamos, es necesario y posible aprender estilos adecuados de comunicación con nuestros hijos/as para conocerlos más, para saber lo que piensan y para que sepan que pueden confiar en nosotros.

Desarrollo del encuentro

Actividad 1 Ejercicio en parejas

Solicite a los participantes que trabajen individualmente. Invítelos a escribir una carta dirigida a ellos mismos, de parte de la persona que a ellos les gustaría que les escriba, en la cual exprese todo aquello que les gustaría escuchar de esa persona.

Comente con el grupo que, frecuentemente, cuando se nos pregunta sobre la comunicación con nuestros hijos/as decimos “yo hablo mucho con ellos”, pero si analizamos un poco más, descubrimos que la comunicación se limita a dar instrucciones o a interrogar: “ordena tu pieza”, “¿qué te pasó hoy en la escuela?”, “¿hiciste tus tareas?”.

Existen algunas habilidades básicas y sencillas para mejorar la comunicación:

ESCUCHAR – OBSERVAR – HABLAR

ESCUCHAR: Saber escuchar es lo más importante de una buena conversación y tal vez lo más difícil. Muchas veces decimos estar escuchando pero al mismo tiempo estamos viendo televisión, cocinando o leyendo, o estamos imaginando o preparando la respuesta antes de que nuestro hijo/a termine de hablar. Para poder escuchar debemos:

- Prestar atención. Es importante dejar de hacer lo que estamos haciendo si de verdad queremos escuchar a alguien.
- Mirar a los ojos a quien nos habla.
- Identificar los sentimientos que la persona está expresando al hablar.
- No interrumpir.

- No preparar la respuesta mientras nuestro hijo/a está hablando.

OBSERVAR: En las conversaciones, la comunicación verbal (lo que se dice) es tan importante como la no verbal (gestos y posturas). Para comprender lo que están tratando de decirnos, es necesario:

- Estar atento a las expresiones corporales y faciales; son también mensajes que debemos interpretar.

HABLAR: Si deseamos que el niño/a comparta sus sentimientos, opiniones, dudas o temores con nosotros, debemos aprender a contenerlos. Para ello podemos:

- Hablar con nuestro cuerpo: sonreírles, mirarlos, tomarles la mano, acariciarlos, tener un tono de voz cálido y suave.
- Utilizar frases que abran la comunicación: “contame más”, “decime, te escucho”, “¿quieres decir algo más?”.
- No dar consejos cada vez que nos hablan. Muchas veces sólo quieren ser escuchados.
- No convertir la conversación en un “reto”. Usar palabras precisas, frases cortas y comentar sólo lo esencial, relacionado con el tema actual.
- No aprovechar la ocasión para hablarle de todos los temas que tenemos pendientes.
- Hacer la conversación más cercana hablándoles de los sentimientos propios y en primera persona.
- Evitar las comparaciones, recriminaciones y el uso de palabras hirientes o despectivas.
- Recordar cuando nosotros teníamos esa edad.

Teniendo en cuenta lo anterior, invítelos a escribir una carta dirigida a su hijo/a expresando lo que deseen decirle.

Puesta en común

Invite a los que quieran compartir alguna carta.

Actividad 2 ¿Cómo describiría su estilo de comunicación?

Solicite a los participantes que se dividan en grupos y que, después de pensar en situaciones de comunicación habitual con los hijos/as, elijan una de ellas para dramatizar. Luego de que todos los grupos hayan dramatizado sus escenas, invítelos a la reflexión a partir de los siguientes cuadros.

SI USTED:	SU HIJO/A:
Enjuicia Critica Desconfía Sermonea Reta	Se retrae Se pone a la defensiva Se desvaloriza No habla Se pone agresivo/a

SI USTED:	SU HIJO/A:
Guarda silencio y escucha Da la oportunidad de explicar Expresa sus propios sentimientos Habla en forma clara, breve y directa	Confiará Se sentirá querido y valioso Expresará los suyos Se fortalecerá en la relación con usted

Puesta en común

Incentive la participación solicitando sus comentarios.

Ideas Cierre:

- Las habilidades básicas para una buena comunicación son: escuchar – observar y hablar.
- Recuerde que la manera en como usted se dirija a sus hijos/as afecta en la conducta de éstos.
- Si los niños/as reciben una comunicación respetuosa responderán de la misma manera.

Evaluación:

Pregunte a los participantes cómo se sintieron y qué aprendieron en la reunión de hoy. Exprésese cómo se sintió usted.



ENCUENTRO N° 7 Entendiendo la Adolescencia

Objetivos:

- Que los adultos reconozcan y comprendan por qué la adolescencia es una etapa de vulnerabilidad.

Presentación del encuentro

La adolescencia es la etapa de la vida en que se producen los procesos de maduración física, psicológica y social de una persona. Debido a esto, se trata del momento de mayor vulnerabilidad y por tanto requiere del apoyo y acompañamiento de los adultos.

Desarrollo del encuentro

Actividad 1 “Recordando el ayer”

Para realizar esta actividad es necesario construir previamente una “galería de fotos” en una lámina. Consiste en recortes de diarios y revistas con imágenes de distintas situaciones que faciliten el recuerdo de la adolescencia de los participantes.

Se sugiere juntar al menos 20 imágenes, que se dispondrán en el piso de la sala, en el centro del grupo. Procure que se representen diversas situaciones: picnic, discoteca, fogones, vacaciones, escuela, grupo de amigos, familias, etc.

Comente al grupo que la actividad consiste en hacer un viaje al pasado con la finalidad de recordar sus experiencias de vida en el período de su adolescencia.

Le recomendamos que oriente al grupo con estas preguntas, invitándolos a relajarse y retroceder en el tiempo.

Ahora usted es un adolescente... ¿Qué cosas le gusta hacer? ¿Cómo es su vida? Fíjese en quiénes lo rodean... ¿Cómo lo tratan? ¿Cómo se siente? Imagine que está en la escuela, tiene su grupo de amigos/as y lo pasa bien ¿Cómo son sus amigos/as? ¿De qué conversan? ¿Qué se cuentan? ¿Cómo se llama su amigo/a inseparable?

¿Cómo es su existencia? ¿Qué problemas tiene? ¿Cómo son sus padres? ¿Qué le dicen? ¿Qué piensa de ellos? ¿Cómo se siente?

Quédese un rato en los momentos más agradables de su adolescencia, recordando las sensaciones y pensamientos que tenía en aquel entonces. Cuando esté listo, vuelva lentamente al presente y al grupo... y abra los ojos.

Puesta en común

Invite a los participantes a elegir alguna de las láminas que represente algunos de los momentos recordados. Pida a algunos voluntarios que cuenten su experiencia. Incentive la participación solicitando sus comentarios.

Actividad 2 Exposición participativa: Adolescencia como etapa vulnerable

La adolescencia se describe como una etapa de vulnerabilidad en la cual existe un mayor riesgo al consumo de sustancias tóxicas: tabaco, alcohol, marihuana, etc.

Los grandes cambios físicos, emocionales e intelectuales, unido a las presiones y exigencias sociales (definir una vocación, logro de una mayor autonomía e independencia económica, definición sexual) propios de esta edad, lleva a que los jóvenes pasen por variaciones en sus estados de ánimo, tengan sentimientos de inseguridad personal, incertidumbre, tensiones, agresividad, problemas de relaciones interpersonales -especialmente con los adultos-, rebeldía o depresión. Esta inestabilidad muchas veces expresa la dificultad para adaptarse a estos cambios y exigencias. Además, existe otra dificultad aún mayor que incrementa la vulnerabilidad de los jóvenes y tiene ver con que a los adultos también les resulta muy difícil adaptarse a estos cambios y acompañar este proceso.

Estos factores pueden llevar a consumir sustancias como una manera de superar o manejar – aparentemente- dichas situaciones.

Puesta en común

Luego de la exposición, favorezca el debate complementando la conversación con el siguiente cuadro (fotocopie un ejemplar para cada participante):

TAREAS O NECESIDADES DE LA ADOLESCENCIA

- Logro de identidad.
- Diferenciarse de los adultos.
- Pertenecer a grupos.
- Crear lazos con iguales.
- Abrirse al mundo.

Ideas Cierre:

- El adolescente necesita del apoyo del entorno frente a los grandes cambios por los que atraviesa.

- La adolescencia es una etapa de alta vulnerabilidad y la familia es parte de ella.
- La curiosidad y las ganas de experimentar son frecuentes en los jóvenes.
- El contexto social ejerce una fuerte presión en esta etapa, factor que contribuye a esta etapa de vulnerabilidad.

Evaluación:

Pregunte al grupo qué les pareció este encuentro y cómo se sintieron.



ENCUENTRO N° 8 Familia preventiva

Objetivos:

- Fortalecer la identidad particular de cada familia.
- Identificar las fortalezas, como familia, frente al consumo de drogas.

Presentación del encuentro

Cada familia es única y tiene un modo de funcionamiento particular, por eso no hay recetas educativas. Sin embargo, podemos aprender como familia a mejorar nuestro funcionamiento, la comunicación, los vínculos, la expresión de los afectos o la forma cómo resolvemos los conflictos.

En este encuentro, reflexionaremos acerca de los estilos educativos que usamos habitualmente, relevando los aspectos propios que cada familia posee y que caracteriza su forma de educar. También identificaremos los factores protectores de cada grupo familiar en relación al consumo de drogas.

Desarrollo del encuentro

Actividad 1 Dibujando a mi familia

Entregue a cada persona una hoja en blanco para que rápidamente dibuje a cada uno de los miembros de la familia.

Pídales que observen su dibujo unos minutos y que piensen en la imagen de un animal que se asocie con su familia, aquel que más los represente por sus características positivas, sus cualidades y valores. Invítelos a que reflexionen sobre qué características o cualidades tiene ese animal. Luego, pídales que lo dibujen o lo escriban al reverso de la hoja.

Puesta en común

Una vez que hayan terminado, solicíteles que compartan, con la persona que está a su lado, sus dibujos y sus cualidades.



Actividad 2 Identificacndo factores protectores

En esta actividad se utilizará el Juego de naipes “Factores Protectores de la Familia”. Es necesario contar con naipes en blanco para aquellas familias que no se identifican con ninguno de los aspectos escritos en los naipes, de modo que puedan agregar otras características protectoras propias.

Invite a los participantes a que se reúnan en grupos pequeños en torno a una mesa. Cada grupo deberá contar con un juego de cartas completo, ubicado de modo que todos los integrantes puedan verlo.

Solicite que observen los naipes que se les entregarán a continuación, y piensen en qué características están presentes al interior de su familia. La idea es que vayan mirando todas las cartas y elijan aquellas que se asocien con las características y cualidades protectoras que tienen como familia, anotando en una hoja el número del naipe o los naipes que los identifiquen.

Puesta en común

Luego, cada persona comparte al interior de su grupo los números seleccionados y conversan sobre los factores de protección presentes en las familias.

Ideas Cierre:

- Cada familia se caracteriza por una forma particular de ser y hacer familia, de comunicarse, de expresar sus sentimientos, de cumplir los roles y funciones, de enfrentar los conflictos y los eventos externos que la afectan: eso es la identidad.
- La identidad de una familia es protectora en la medida en que podemos reconocerla, apreciarla y nutrirnos de ella. Es posible potenciar los factores protectores identificados en nuestra familia y desarrollar otros que ayuden a enriquecer nuestra forma de relacionarnos, haciendo más preventiva la relación familiar.
- Existe una “personalidad” familiar: por ejemplo, hay familias alegres, familias expresivas, familias más reservadas, familias peleadoras, familias gritonas y pasionales, familias solidarias, familias intelectuales, etc.

Evaluación:

Pregunte a los participantes cómo se sintieron y qué aprendieron en el encuentro de hoy, dándoles un tiempo para que puedan expresar sus opiniones.

NAIPES DE FACTORES PROTECTORES DE LA FAMILIA.

Hay normas y límites claros pero flexibles.

Buen sentido del humor.

Comemos juntos.

Afrontamos los problemas, no los ignoramos.

No tenemos consumo de drogas en la casa.

Vemos y comentamos películas.

Existe una clara actitud de rechazo hacia el consumo.

Buena comunicación y confianza entre nosotros.

Nos interesamos por las cosas que nos suceden.

Hablamos de nuestros proyectos.

Somos respetuosos, en general no nos gritamos ni pegamos.

Conversamos entre nosotros sobre las cosas que pasan en el barrio, la escuela o el trabajo.

Nos reforzamos y felicitamos cuando hacemos las cosas bien o nos esforzamos por algo.

Sabemos los efectos de las drogas y conversamos sobre ello.

Somos padres y/o tutores/as involucrados en la vida de nuestros hijos/as.

Nos apoyamos cuando alguien tiene un problema.

Los amigos son bienvenidos en casa.

Nos hacemos y demostramos cariño.

Nos queremos.

Existe una buena relación con la escuela, el barrio o las redes de apoyo que nos circundan.

Tenemos buenos hábitos alimenticios, de higiene, de salud, etc.

Tenemos independencia, pero con cariño y respeto.

Respetamos y toleramos nuestras diferencias de opinión, de ser, etc.

Sabemos disfrutar del tiempo libre.

Somos creativos, se nos ocurren cosas nuevas.

Somos un equipo; permanecemos unidos frente a los conflictos.

Reconocemos nuestros errores y pedimos perdón.

Nos protegemos y cuidamos.

En general somos alegres.

Tenemos una estrategia clara por si nos ofrecen drogas.

ENCUENTRO N° 9: Normas y límites

Objetivos:

- Que las familias comprendan la importancia de establecer normas y límites claros a la conducta de sus hijos/as.

Presentación del encuentro

La familia es el lugar donde las personas tienen la posibilidad de conocer y experimentar la vida humana tal cual es. Si existe armonía en las relaciones entre los miembros de una familia y todos se sienten aceptados y considerados, el hogar se transforma en un lugar agradable donde se desea estar. La expresión de afecto y la comunicación son fundamentales, pero para que la convivencia familiar sea positiva es necesario que los adultos establezcan normas o límites a las conductas de sus hijos/as.

Desarrollo del encuentro

Actividad 1 ¿Para qué sirven las normas y los límites?

Solicite a los participantes que se dividan en grupos para hacer un pequeño debate a partir del siguiente ejemplo. Luego, deberán escribir lo que harían:

Su hija de 12 años sabe que después de la escuela se tiene que ir directamente a la casa. La hora de salida de la escuela es a las 14 hs. Son las 17 hs. y su hija no ha llegado. Es la segunda vez que pasa.

- ¿Qué le dirán?
- ¿Qué sanción o consecuencia tendrá esta conducta?
- ¿Qué nuevos acuerdos se tomarán?

Puesta en común

Solicite que cada grupo le cuente al resto las conclusiones y soluciones elegidas.

Luego, proponga que piensen entre todos para qué sirven los límites al interior de la familia y qué creen ellos que pasaría si éstos no existieran. Permita que todos opinen y compartan sus conclusiones.

Actividad 2 ¿Con qué normas funcionan mis hijos?

Solicite a los participantes que piensen unos minutos acerca de cuáles son las situaciones donde más les cuesta poner límites. Luego, pídale que formen grupos y compartan lo pensado y que entre todos elaboren algunas sugerencias para mejorar esa dificultad.

Puesta en común

Solicite que se nombre un representante por grupo para exponer las sugerencias.

Ideas Cierre

- Las normas y límites organizan la convivencia familiar.
- Las normas y límites favorecen el desarrollo personal, permiten satisfacer las necesidades personales y consideran las opiniones y deseos individuales de cada uno de los miembros de la familia.
- En los niños, niñas y adolescentes las normas les dan un punto de referencia claro e invariable con el cual juzgar su propia conducta, orientándola y modulándola.

Puntualice lo siguiente:

Las normas y límites son muy importantes porque contienen a los hijos/as y les dan seguridad, les ayudan a tener las cosas más claras, a saber lo que hay que hacer y lo que no hay que hacer, lo que se espera de ellos y lo que no.

Los padres debemos ir adaptándonos a las distintas edades de nuestros hijos/as para facilitar nuestra relación con ellos y apoyarlos para que sean personas independientes. Nos movemos en una línea que va del total apoyo cuando son muy niños hasta el logro de su total autonomía cuando ya son adultos. Dentro de esa línea se encuentran los límites que vamos poniendo de acuerdo a su etapa de desarrollo. No ponemos las mismas normas a un niño que a un adolescente.

Para establecer normas y límites adecuados es necesario que éstos sean:

- Acordados en conjunto (sobre todo con hijos/as adolescentes).
- Realistas (de acuerdo a las necesidades, edad e intereses de los involucrados).
- Claros (que se entienda lo que se pide).
- Explícitos (en forma directa y con anterioridad).
- Con las consecuencias de su no cumplimiento explícitas (y se cumplan).
- Flexibles (lo que fue válido ayer, hoy puede no serlo; depende de la situación).

Los límites establecidos deben cumplirse, pues la ambigüedad en relación a ellos hace que los hijos/as se sientan inseguros y ansiosos.

Evaluación:

Pregunte a los participantes cómo se sintieron y qué aprendieron en el encuentro de hoy, dándoles un tiempo para que puedan expresar sus opiniones.

ENCUENTRO N° 10 El mundo virtual

Objetivos:

- Que las familias puedan tomar contacto de la importancia que tienen las tecnologías para nuestros hijos/as y los riesgos que ocasionan en la casa.

Presentación del encuentro

En la escuela estamos trabajando sobre muchos temas, entre los cuales están las nuevas tecnologías de la información y la comunicación (celulares, mp3, internet, cámara web, etc.) que han revolucionado a los adultos pero con las que nuestros hijos/as han nacido. Reconocemos que son herramientas fundamentales para la comunicación y la producción, pero también sabemos sobre la existencia de los riesgos que conlleva la utilización de las mismas por nuestros hijos/as.

En este encuentro proponemos acercarnos a estas nuevas tecnologías para conocer algunas cuestiones que nos pueden ayudar a prevenir situaciones de riesgo o exposición innecesaria para los niños/as.

Desarrollo del encuentro

Actividad 1 Conect@dos

Actualmente los niños/as tienen acceso a las nuevas tecnologías no solo en la casa sino también en los cyber, en la casa de un amigo, en la escuela, etc.; por eso es importante que como adultos podamos identificar cuáles son y para qué sirven.

Solicite a las familias que formen grupos. Invítelos a que confeccionen una lista con las tecnologías que conocen y luego que mencionen la utilidad que ellos creen que éstas tienen.

Puesta en común

Solicite a los participantes que lean las listas a los otros grupos. Luego, usted puede completar con la siguiente información:

Algunas de las utilidades de las nuevas tecnologías:

- Leer.
- Escuchar música.
- Chatear con amigos.

- 
- Buscar información.
 - Conocer gente de otros lugares.
 - Ver películas.
 - Entrar en páginas web.
 - Ver videos por you tube.
 - Entrar en páginas con contenido que dan curiosidad.
 - Conseguir datos para las tareas de la escuela.
 - Jugar solo o con amigos.
 - Ver videos graciosos.
 - Comunicarse con familiares y/o amigos que viven lejos.
 - Tener una página web o weblog.
 - Compartir gustos e intereses con otras personas.
 - Hacer trabajos para la escuela.
 - Para hacer, en la escuela, las actividades que indica la maestra.
 - Divertirse.
 - Utilizar redes sociales.
 - Buscar direcciones postales, etc.

Si bien las nuevas tecnologías tienen muchas utilidades, es importante que los adultos presten atención al uso que sus hijo/as hacen de ellas y tomen una serie de recaudos para garantizar el vínculo positivo de ellos con estas herramientas.

Actividad 2 Nos recomendamos

Solicite a los participantes que en grupos contesten la siguiente pregunta:

¿Qué recomendaría a sus compañeros/as de grupo para no desatender el uso por parte de sus hijos/as de las nuevas tecnologías?

Sugiera que, en cada grupo, se anoten los aportes de todos los integrantes.

Puesta en común

Solicite a los participantes que compartan sus recomendaciones en el grupo general.

Luego, invite a las familias a tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

Algunas recomendaciones para tener en cuenta en casa:

1) Coloque la computadora en un lugar de tránsito o un espacio de uso común.

- 2) Establezca horarios y tiempo de uso diario de internet.
- 3) Muestre interés por las actividades que realiza su hijo/a; pregúnteles qué hacen, con quiénes se relacionan o si ha sucedido algo extraño. Le recomendamos tener las mismas precauciones para los juegos en red multijugador. Evite invadir su privacidad, salvo que existan razones para creer que se está exponiendo a algún riesgo.
- 4) Puede usar software de filtrado, control o supervisión, si lo considera necesario.
- 5) Invítelo a ser su amigo/a en la red social, observe su perfil público y la información que publica de él/ella, de la familia y de terceros.
- 6) Si es posible, procure no tener habilitada la cámara web.
- 7) Lo invitamos a leer las reglas para el uso seguro y cordial en las redes sociales que se encuentran en esta unidad, para recordárselo cuando sea necesario.

Ideas Cierre:

- Las herramientas tecnológicas son un recurso valioso si se las utiliza adecuadamente.
- Es necesario que los adultos acompañen el uso adecuado de estas ellas.
- Es importante que los adultos experimenten con estas tecnologías para conocerlas y acortar la brecha generacional entre ellos y los niños/as.
- Al ser estas tecnologías un medio de comunicación masivo, estar cerca de los niños/as los protege de los riesgos implícitos a los que están expuestos.

Evaluación:

Pregunte a los participantes cómo se sintieron y qué aprendieron en este encuentro, dándoles un tiempo para que puedan expresar sus opiniones.



ENCUENTRO PARA TRABAJAR CON DOCENTES

Este encuentro está dirigido a la comunidad educativa y tiene como objetivo dar a conocer el Programa *Quiero Ser Nueva Edición* a los profesores y profesoras para sensibilizarlos y comprometerlos a participar en él.

Para realizarlo es necesario contar con la colaboración del cuerpo directivo de la institución educativa, de modo de poder extender la invitación a participar a todos los integrantes de la comunidad. Aún cuando en el establecimiento haya otros docentes como usted que conozcan el Programa, puede acercarse a aquellos que no y trabajar conjuntamente. Es muy importante que todos estén familiarizados con el Programa.

Lo más importante a transmitir es el sentido que tiene este Programa y saber adónde apunta, para lo cual puede elegir alguna actividad o puede hacer una reunión informativa.

Presentación del encuentro

Vamos a dedicar unos minutos a pensar entre todos acerca de un tema sensible en nuestra sociedad, comunidad y actualidad. Entre todos estamos aportando nuestro esfuerzo para tratar de dar una respuesta institucional de contención y acompañamiento; por eso la comunidad educativa se ha propuesto avanzar de la mano de la Prevención.

Estamos hablando de las adicciones y especialmente en relación a los jóvenes/adolescentes, etapa en la cual se manifiesta como un problema amplio, complejo y cada vez más cercano. Por eso nos convoca pensar en Prevención a partir de edades cada vez más tempranas desde este ámbito.

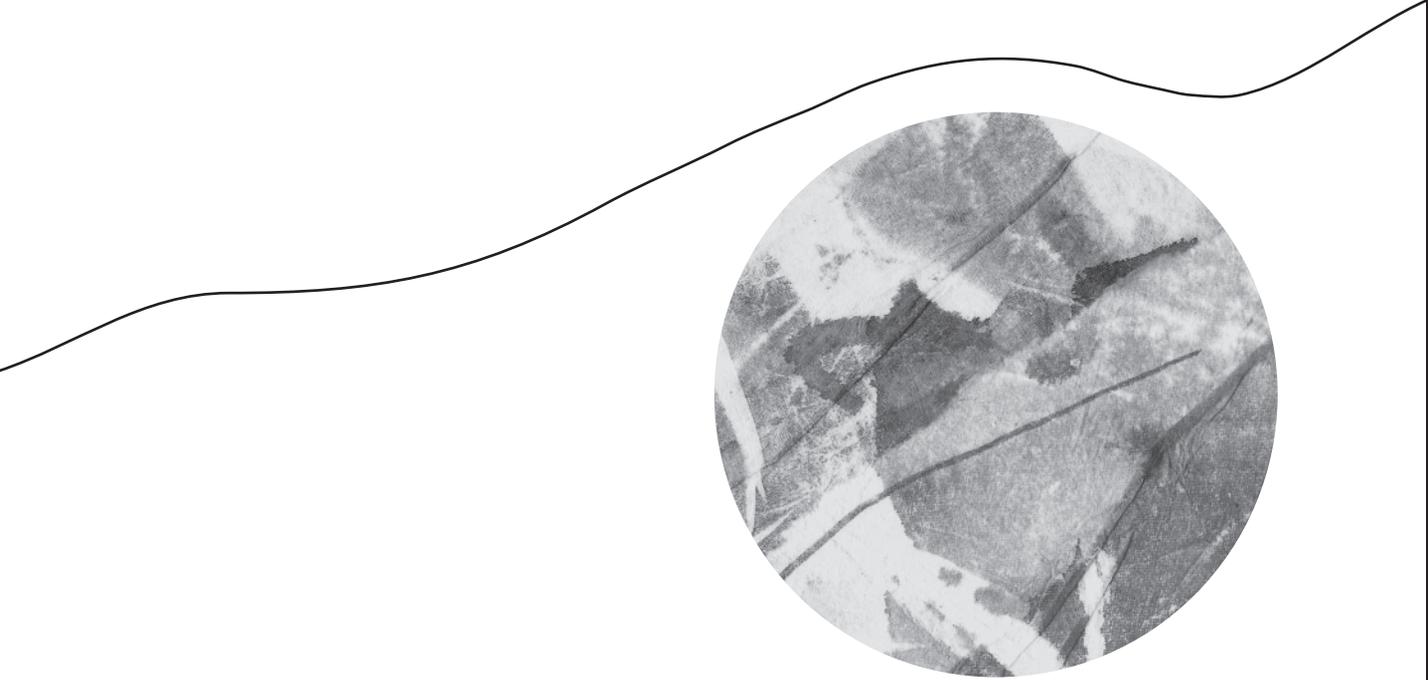
Actividad 1 Conociendo el programa

Solicite a los participantes se dividan en grupo. Luego escriba la palabra Prevención e invítelos a realizar una lluvia de ideas acerca de lo que entienden por esta.

A continuación presente el Programa con sus objetivos, metodología, ejes preventivos, forma de implementación, etc.

Seleccione una actividad que crea conveniente e impleméntela con los participantes, ya sea de las actividades de alumnos o de las de familias, con el objetivo de transmitir la metodología de trabajo.

Para el cierre del encuentro le sugerimos abrir un espacio de intercambio propiciando el compromiso de sus colegas en la implementación del Programa de Prevención.



QUIERO SER

4º GRADO

Unidad I

Bienvenidos al Programa

Presentación de la unidad

Los ejes de esta unidad son: **Autoconocimiento y Relaciones Interpersonales**, recuerde recurrir a la definición de los mismos en las páginas 15 y 16.

Los objetivos son:

- Promover en los niños/as la apropiación del material didáctico.
- Facilitar la expresión de su auto imagen fortaleciendo su autoconocimiento.
- Elaborar y acordar reglas grupales que faciliten las relaciones interpersonales.

Comienza un nuevo espacio junto al Programa de Prevención de las Adicciones en el ámbito escolar *Quiero Ser Nueva Edición*. En él, transitará con sus alumnos un espacio de encuentro en donde hablar, escuchar, vivenciar, producir y mostrar lo que son, lo que fueron y lo que quieren ser. Cada uno de nosotros vivimos insertos en una comunidad, un barrio, una familia, una escuela, unos amigos... con cada uno de estos espacios establecemos vínculos que se encuentran influenciados por nuestros propios modos de ser y por las características de cada uno de estos lugares. Nos relacionamos a través de una serie de emociones y sentimientos, con una determinada forma de creer como son las cosas, de resolver los problemas; hay cosas que elegimos y cosas que no nos gustan, etc.

El Programa *Quiero Ser Nueva Edición* es una herramienta didáctica que facilita la incorporación de nuevos aprendizajes sociales y personales que colaboran con el desarrollo de las potencialidades de los niños/as.

Antes de comenzar la actividad, adecúe la disposición del aula. Puede comenzar presentando el Programa; para crear el clima áulico adecuado puede comentarles a los niños/as lo que leyó en la sección "Descripción del Programa". Una vez presentado, entregue un manual a cada uno haciendo hincapié en que a partir de este momento es su cuaderno y que van a trabajar con él durante todo el año. Puede darles un tiempo para que lo vean y luego comenten al grupo lo que más les llama la atención del material, cómo se imaginan que será la tarea usando el cuadernillo, qué cosas les gustaría que pasen, qué cosas no. Luego, puede comenzar con las actividades.

Desarrollo de la unidad

Actividad 1

¡Soy yo!

Esta actividad implica el apoderamiento del cuadernillo por parte del niño/a, por lo cual es importante que ellos elijan qué lapicera van a usar, los colores o la letra con que prefieren escribir. Comience la actividad solicitando a los chicos que completen en su cuadernillo las siguientes frases:

- Mi nombre es...
- Tengo ... años
- Mi familia está conformada por...
- Vivo en...
- El lugar en el que vivo es...
- La música que más me gusta es...
- Mi deporte preferido es...
- Mi comida preferida es...
- La película que más me gustó es...
- Mis ídolos son...
- ¡Cuento una situación divertida que viví!
- Lo que más me gusta de la escuela es....
- Lo que menos me gusta de la escuela es....
- Mi sueño es...

Puesta en común

Una vez que hayan finalizado, le sugerimos solicitarle a los niños/as que elijan uno de los enunciados para compartir con el resto de sus compañeros. Pida a un voluntario que comience y continúe con la actividad hasta que todos puedan leer.

Actividad 2

Mi retrato

Para esta actividad le sugerimos crear un clima relajado, puede poner música suave. Solicite

a los alumnos y alumnas que recuerden un momento alegre, alguna actividad que les guste realizar o algo que los hizo reír mucho. El objetivo de esta introducción es que los niños/as puedan recuperar una imagen positiva de ellos mismos. Luego, invítelos a que se dibujen o peguen una foto de ellos.

Esta actividad la pueden realizar en el aula o, si no dispone de tiempo suficiente, sugerirles que lo hagan en casa.

Puesta en común

Que cada alumno y alumna presente la imagen que lo representa ante el grupo y comente qué cosas lo hacen especial y qué otras lo hacen semejante a los demás.

Actividad 3

Las reglas de mi grupo

Para esta actividad sugerimos organizar a los alumnos y alumnas en un círculo de modo que todos se puedan ver. Luego, pedirles que se dividan en grupos y elijan un representante que lea la consigna y coordine la actividad.

Disponga un espacio en el aula en donde se puedan pegar las Reglas del Grupo. Puede realizar una introducción comentando la importancia de tener en cuenta, al trabajar en grupo, algunas reglas para que todos puedan participar sintiéndose cómodos.

Cada grupo leerá las reglas y las ordenará según cuáles consideran como las más importantes, las que más se respetan y las que no se cumplen.

Pregúnteles qué otras reglas les gustaría agregar. Invite a los alumnos/as a pegar las Reglas en la pared.

A tener en cuenta: Las reglas que presentamos son una sugerencia, es fundamental que favorezca la construcción grupal de las mismas.

Es importante que se recuerden las reglas antes de comenzar una actividad o cada vez que un integrante del grupo no las cumple, recordando que todos nos pusimos de acuerdo para que estas reglas sean respetadas.

Respeto:

Todas las opiniones y sentimientos son válidos. No burlarnos ni ridiculizar a otros, tratarnos bien.

Escucha:

Hablar de uno a la vez. Poner atención al que habla, tratar de ponernos en el lugar del otro para entenderlo mejor.

Confidencialidad:

Si en la clase se hablan cosas muy personales, no comentarlas afuera.

Solidaridad:

Ayudarnos mutuamente. Saber que podemos contar con los miembros del grupo.

Libertad:

Nadie debe ser obligado a participar si no quiere, aún cuando se esperan los aportes de todos.

Compromiso:

Este programa es de todos; por eso es importante realizar las actividades y tareas que se proponen.

¿Qué regla o norma les gustaría agregar?**Puesta en común**

Cada grupo expondrá su construcción sobre las reglas del grupo; entre todos pueden llegar a un acuerdo, escribiendo en el afiche las reglas propuestas y modificaciones, las reglas que ya tenían y las nuevas.

Ideas cierre:

- Cada uno de nosotros tenemos características que nos hacen ser únicos y especiales, el poder reconocerlas nos ayuda a conocernos más y diferenciar lo que nos gusta y lo que nos disgusta.
- Respetar las características de cada uno, tratando de no valorarlas como buenas o malas, ayuda a que tengamos relaciones más cordiales con nuestros compañeros.
- A veces la imagen que tenemos de nosotros mismos es similar a lo que los demás ven en nosotros, y otras veces es diferente.
- Las reglas grupales no deben ser una imposición del docente al grupo, sino más bien una construcción grupal en la cual todos hacen aportes.

- Las reglas grupales facilitan que todos podamos participar de las actividades.
- El tener reglas grupales ayudan a orientar la actividad y clarificar aquellas cosas que están permitidas y aquellas que se desalientan a hacer.

Redondeando

Finalizada la actividad, solicite a un alumno/a que lea las palabras de cierre que hay en el manual del alumno y pídale que escriban en el apartado “yo aprendí” cómo se han sentido y qué les ha quedado como aprendizaje (puede ser una frase, un dibujo, una canción, etc.).

Evaluación de la unidad para el docente

Sugerimos algunos ítems que son de utilidad para recordar lo trabajado:

- ¿Qué clima se generó en el aula?
- ¿Cuál fue la recepción del material por parte de los niños/as?
- ¿Pudo realizar toda la actividad en una clase? ¿Le alcanzó el tiempo?
- ¿Los niños/as comprendieron las consignas?
- ¿En qué actividad participaron más?
- ¿Respetaron las reglas grupales? ¿Qué reglas no se respetaron?
- ¿Las consignas e información del cuadernillo docente fueron comprensibles y de utilidad?
- ¿Qué otras cosas podría aportar para mejorar la actividad o los conceptos desarrollados en el material didáctico?

Unidad 2

Contame un cuento

Presentación de la unidad

Los ejes de esta unidad son: **Autoconocimiento y Relaciones Interpersonales**, recuerde recurrir a la definición de los mismos en las páginas 15 y 16.

Los objetivos son:

- Promover, a través del cuento, un espacio que favorezca la reflexión, la creatividad y la construcción de los niños/as.
- Facilitar la identificación de atributos personales, fortaleciendo su autoconocimiento.

El uso de los cuentos en prevención tiene como objetivo fortalecer los recursos protectores de cada niño y en cada grupo, reafirmandolos mediante experiencias de reflexión a través de las analogías del relato.

En las historias tradicionales, los símbolos universales permiten la identificación con aspectos de los personajes y de las situaciones narradas. Problematizar estas situaciones, elaborando ideas y conceptos, es una manera de capitalizar la propia experiencia, extrayendo pautas de los procesos vivenciados.

Actividad 1

Leemos juntos el cuento

Antes de comenzar, sugerimos cambiar la disposición de las sillas, armando una ronda para contar la historia. Es un modo de predisponer a los niños/as para una actividad diferente y maximizar la atención en la escucha del relato. Luego, leer el cuento o narrarlo pausadamente y con voz clara.

El eje de este trabajo está en contar y recontar el cuento varias veces, a través de la oralidad, la lectura y el dibujo, dando tiempo a los niños/as para que accedan a los contenidos más profundos del relato y puedan elaborar sus propias reflexiones, asociándolas a sus experiencias.

LA PRINCESA OBSTINADA

Un cierto rey creía que lo correcto era lo que le habían enseñado y aquello que pensaba. En muchos aspectos era un hombre justo, pero también era una persona de ideas limitadas.

Un día reunió a sus tres hijas y les dijo:

—Todo cuanto poseo es de ustedes, o lo será más adelante. Por mi intermedio vinieron a este mundo. Mi voluntad es lo que determina el futuro de ustedes tres y, por lo tanto, sus destinos.

Convencidas de esta afirmación, dos de las hijas asintieron obedientemente. Pero la tercera, no obstante, replicó:

—A pesar que mi posición me obliga a ser obediente de las leyes, no puedo creer que mi destino deba ser siempre determinado por sus opiniones.

—¿Ah, no? —dijo el rey—. Eso lo veremos.

Ordenó que se la encerrara en una pequeña celda, donde la princesa languideció durante algunos años. Mientras tanto, el rey y sus hijas sumisas gastaron rápidamente todas las riquezas que de otro modo también hubieran sido compartidas con ella.

El rey dijo para sí mismo: “Esta joven está en prisión no por su propia voluntad sino por la mía. Esto prueba de manera cabal, para cualquier mente lógica, que es mi voluntad y no la de ella la que está determinando su destino”.

Los habitantes del reino, enterados de la situación de su princesa, comentaron:

—Ella debe haber hecho o dicho algo realmente grave como para que un monarca, al que encontramos sin falta, trate así a su propia hija, sangre de su sangre.

Todavía no habían llegado al punto de sentir la necesidad de cuestionar la idea de que el rey era un hombre justo en todas las cosas.

De tiempo en tiempo, el monarca visitaba a la joven. Aunque estaba pálida y debilitada por el largo encierro, ella se obstinaba en su actitud. Finalmente un día la paciencia del rey llegó a su límite.

—Tu persistente desafío —dijo a su hija— sólo logrará enojarme aún más, y aparentemente debilitará mis derechos si permaneces en mis dominios. Podría matarte, pero soy misericordioso. Por lo tanto, te destierro al desierto que limita con mi territorio. Es un lugar poblado por bestias salvajes y condenados que han sido considerados locos, incapaces de sobrevivir en nuestra sociedad racional. Allí, pronto descubrirás si puedes llevar otra existencia distinta a la que viviste con tu familia; y si la encuentras, veremos si la prefieres a la que tuviste aquí.

Su decreto fue inmediatamente acatado y la princesa conducida a la frontera del reino. La joven se encontró en un territorio salvaje que guardaba poca semejanza con el ambiente protector en el que había crecido. Sin embargo, pronto se dio cuenta de que una cueva podía servir de casa, que nueces y frutas provenían tanto de árboles como de platos de oro, que el calor provenía del sol. Aquella región tenía un clima y una manera de existir propios.

Pasado algún tiempo, ella había conseguido organizar su vida de tal manera que obtenía agua de los manantiales, vegetales de la tierra cultivada y fuego de un árbol que ardía sin llamas.

—Aquí —se dijo la princesa desterrada—, hay una vida cuyos elementos se integran formando una unidad. Mas ni individual ni colectivamente obedecen a las órdenes de mi padre, el rey.

Cierto día, pasó por allí un viajante que se había perdido —casualmente un hombre de gran nobleza—. Al encontrarse con la princesa exiliada, se enamoró de ella. Le ofreció llevarla a su país y una vez allí decidieron casarse.

Después de un tiempo, ambos sintieron falta del desierto que los había unido y decidieron volver a él. Juntos construyeron una enorme y próspera ciudad, donde su sabiduría, sus recursos propios y su fe se expresaron plenamente. Los habitantes del desierto, muchos de ellos considerados personas extrañas y anormales en otros lugares, armonizaron completa y provechosamente con aquella existencia de múltiples facetas.

La ciudad y la campiña que la rodeaba se hicieron famosas por todo el mundo. En poco tiempo habían eclipsado ampliamente en progreso y belleza al reino del padre de la princesa.

Por decisión unánime de la población, la princesa y su esposo fueron elegidos monarcas de este nuevo e ideal reino.

Finalmente, el padre de la princesa obstinada resolvió conocer de cerca el extraño y misterioso lugar

que brotaba en medio del desierto y que estaba poblado, al menos en parte, por personas que él y los que le hacían coro despreciaban.

El rey se acercó a los pies del trono donde la joven pareja estaba sentada, manteniendo baja su cabeza. Lentamente irguió sus ojos y se encontró con los de aquella soberana cuya fama de justicia, prosperidad y discernimiento superaba ampliamente su renombre... En ese momento, pudo captar las palabras que su hija le murmuró dulcemente:

—Como puedes ver, padre, cada hombre y cada mujer tienen su propio destino y hacen su propia elección.

Actividad 2

Compartimos el cuento

Una vez que leyó el cuento, puede solicitarle a los alumnos/as que hagan un breve resumen del mismo entre todos. También puede preguntar qué partes no resultaron claras o qué palabras no comprendieron para buscarlas en el diccionario. Luego, continúe con las actividades propuestas en el material didáctico del alumno.

Lea en voz alta las consignas y verifique si las comprendieron; las pueden completar en una hoja en blanco. Le recomendamos que esta actividad sea realizada de forma individual y luego compartida con el grupo.

Las consignas son:

¿Qué te llamó la atención de esta historia?

• “La Princesa obstinada” es un cuento muy antiguo, aunque sus personajes tienen aspectos que pueden ser muy actuales. Contestá las siguientes preguntas para descubrir cómo eran.

1. La princesa:

- a. Dibujá a la princesa tal como la imaginaste. Después, podés compartir tu dibujo con tus compañeros/as.
- b. Entre todos, hagan una lista con sus atributos y características. ¿Cómo era?, ¿qué particularidades tenía?
- c. ¿Qué tenés en común con la princesa del cuento? Remarcá aquellas cualidades que vos también tenés y luego compartilas con tus compañeros/as. ¿Recordás alguna anécdota o situación donde hiciste uso de esos atributos, o al menos de uno de ellos? Compartan las historias en grupo.

2. El rey:

- a. Hací un dibujo del rey, eligiendo alguna de las escenas del relato.
- b. ¿Cómo era el rey de esta historia? Enuncien sus características y compártanlas en grupo.
- c. ¿Ya te pasó alguna vez de creer que tenías la razón y que otros estaban equivocados? ¿Qué sucedió? ¿Te diste cuenta de algo, cambiaste de opinión? ¡Contemos anécdotas!

Puesta en común

Para la puesta en común, le sugerimos que los niños/as se organicen en un círculo mirando hacia el pizarrón. Podemos comenzar solicitando a cada alumno (siguiendo el orden de la ronda) que nos comente qué le llamo la atención del cuento y muestre al grupo su dibujo de la princesa. Puede preguntar ¿por qué la dibujo así?, ¿cuáles son sus atributos, sus características? Puede escribir en el pizarrón lo que los niños/as vayan diciendo.

Una vez que todos hayan participado, pueden pegar en una pared del aula las princesas que fueron dibujadas. Puede solicitar que las observen deteniéndose en las diferencias y semejanzas que encuentren entre ellas, así como en las cosas que las hagan particulares. Luego, se puede hacer lo mismo con la representación que hayan hecho del rey.

Actividad 3

Más de la princesa obstinada

Solicite a los alumnos y alumnas que se organicen en grupo y que seleccionen una modalidad para representar lo aprendido con el cuento. Las opciones pueden ser:

- Releer la historia y dibujarla en 8 cuadros como si fuera una historieta, pero sin palabras. Elegir un título para cada uno de los cuadros, armando así el guión de la secuencia.
- Representar la historia como si fuera una obra de teatro.
- Hacer títeres con los personajes, lugares y elementos y luego realizar la puesta en escena. Deberán organizar el modo en que van a narrarla. Pueden dividirse en pequeños grupos y trabajar cada uno con una parte de la historia.
- Construir el mapa donde se desarrolla la historia (castillo del rey, ciudad, desierto, país del viajante, nueva ciudad, etc.) y contarla usándolo de guía para la narración.

Puede agregar otras opciones que considere pertinentes para sus alumnos/as.

Ideas Cierre:

- Podemos tener atributos o características que son comunes a otras personas y, a pesar de esto, tener nuestra forma particular y única de expresarlos.
- Las experiencias, el contexto en el que vivimos y las personas con quienes nos relacionamos influyen en la forma en cómo se manifiesta o expresamos nuestras características y atributos.
- A medida que vamos aprendiendo de nuestras experiencias y nos damos cuenta de cosas vamos enriqueciendo nuestros atributos y características.

Redondeando

Finalizada la actividad, solicite a un alumno/a que lea las palabras de cierre que hay en el manual del alumno y pídale que escriban en el apartado “yo aprendí” cómo se han sentido y qué les ha quedado como aprendizaje (puede ser una frase, un dibujo, una canción, etc.).

Evaluación de la unidad para el docente

Sugerimos algunos ítems que son de utilidad para recordar lo trabajado:

- ¿Qué clima se generó en el aula?
- ¿Cuál fue la recepción del material por parte de los niños/as?
- ¿Pudo realizar toda la actividad en una clase? ¿Le alcanzó el tiempo?
- ¿Los niños/as comprendieron las consignas?
- ¿En qué actividad participaron más?
- ¿Respetaron las reglas grupales? ¿Qué reglas no se respetaron?
- ¿Las consignas e información del cuadernillo docente fueron comprensibles y de utilidad?
- ¿Qué otras cosas podría aportar para mejorar la actividad o los conceptos desarrollados en el material didáctico?

Unidad 3

Las emociones y Los sentimientos

Presentación de la unidad

Los ejes de esta unidad son: **Autoconocimiento – Empatía - Relaciones Interpersonales – Manejo de las emociones y sentimientos**, recuerde recurrir a la definición de los mismos en las páginas 15 y 16.

Los objetivos son:

- Facilitar la Identificación, por parte de los niños/as, de las señales corporales en la expresión de sentimientos y emociones.
- Promover en los niños/as el contacto con los sentimientos y emociones que surgen, ante determinadas situaciones, e identificar la forma de expresarlos.

Comienzan a surgir las emociones y sentimientos y podemos pensar ¿qué son?, ¿cómo funcionan? Las emociones son un tipo de reacción que generalmente los seres humanos experimentamos ante ciertas situaciones, vínculos y contextos. Van cambiando constantemente; incluso se van modificando a lo largo de la vida.

La expresión de las emociones cumple funciones relevantes en la vida afectiva y social de las personas, y se expresan de manera verbal y no verbal; por ejemplo, observar una determinada expresión en la cara de una persona nos puede orientar sobre sus emociones, favoreciendo el acercamiento y comunicación.

Actividad 1

La bolsa de los sentimientos

Desarrollo de la unidad

Es momento de ayudar a los niños/as a acercarse a sus sentimientos y emociones y aprender a reconocerlos; para ello, le proponemos un ambiente tranquilo y de respeto. Le sugerimos recordar las “Reglas del grupo” antes de comenzar la actividad.

Una forma para crear el clima adecuado puede ser solicitándoles a los niños/as que imaginen rostros que expresen diferentes sentimientos y emociones y que luego los dibujen. Otra forma puede ser mostrándoles fotos, dibujos o emoticones con diferentes emociones y que entre todos puedan ir diciendo de qué sentimiento se trata.

Luego, incítelos a nombrar entre todos los sentimientos y emociones que conozcan. Por ejemplo: amor, alegría, enojo, tristeza, aburrimiento, cariño, miedo, vergüenza. Pídales que los escriban en papeles y méталos en una bolsa.

A continuación, se dividirán en grupos. Un miembro de cada uno deberá sacar un papel de la bolsa, leerlo en secreto con su grupo y elegir un representante para expresar el sentimiento que les haya tocado con gestos y mímica. Los otros grupos deberán reconocerlo.

Puesta en común

Cada vez que reconozcan un sentimiento o emoción realice las siguientes preguntas u otras acordes a la tarea que considere pertinente para el grupo:

- ¿Cómo se dieron cuenta de cuál era el sentimiento representado?
- ¿Qué ocurría con la cara, las manos, el cuerpo y los gestos en cada uno de los casos?

Actividad 2

Contentos, divertidos, tristes, enojados...

La siguiente actividad es para que los alumnos/as completen de manera individual. En la misma, ellos tratarán de reconocer cuáles son sus sentimientos y emociones, y qué estrategias utilizan para expresarlos.

- ¿Qué cosas de la escuela te hacen sentir contento?
- ¿Cómo lo expresás, qué hacés?
- ¿Qué cosas de tu familia te hacen sentir contento?
- ¿Cómo lo expresás, qué hacés?
- ¿Qué cosas tuyas te hacen sentir contento?
- ¿Cómo lo expresás, qué haces?
- ¿Qué cosas de la escuela te hacen enojar?
- ¿Cómo lo expresas, qué haces?
- ¿Qué cosas de tu familia te hacen sentir triste?
- ¿Cómo lo expresas, qué haces?

Una vez que los niños/as hayan completado la actividad, le sugerimos que se reúnan de a dos o de a tres para compartir lo que pusieron.

Para seguir pensando:

Esta sugerencia es para compartir en casa. La idea es que puedan tomar contacto con las diversas formas que tenemos las personas para sentir y expresar lo que sentimos.

Sugíérales entrevistar a algún familiar cercano y preguntar:

Cuando sentís alegría, ¿cómo la expresás, qué hacés?

Cuando estás enojado, ¿cómo lo expresás, qué hacés?

Cuando estás triste, ¿cómo lo expresás, qué hacés?

Actividad 3

Aprendemos más sobre Las emociones y los sentimientos

Los niños/as ya pudieron reconocer y expresar sus sentimientos y emociones. Ahora, en grupos, pueden leer las siguientes frases.

Si no dispone de tiempo, puede sugerirle a los alumnos/as que lo lean en casa y compartan la actividad con una persona cercana.

Conversen acerca de las siguientes frases, seleccionen una de ellas y den ejemplos:

- 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 los expresamos.
- 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.
- Las emociones y sentimientos siempre tienen una manifestación corporal que no podemos controlar (ponerse rojo, transpirar, reírse, tener taquicardia, etc.). Estas manifestaciones nos permiten reconocer los sentimientos en nosotros y en los demás.
- 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, solas, desganadas; 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!

Puesta en común

Cada grupo deberá leer la frase seleccionada y explicar: ¿por qué eligieron esa frase? y ¿qué emociones y sentimientos refleja?

Ideas Cierre:

- 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 son habilidades que se aprenden.
- Algunas veces tienen una manifestación corporal que no podemos controlar (ponerse rojo, transpirar, reírse, taquicardia, etc.).
- Expresar nuestros sentimientos y emociones nos ayuda a crecer afectiva y socialmente.
- A veces, podemos tener sentimientos y emociones que consideramos agradables (alegría, entretenimiento, diversión, tranquilidad, simpatía, cariño, amor, etc.) y en otras ocasiones otros que consideramos desagradables (tristeza, enojo, aburrimiento, envidia, soledad, irritabilidad, etc.); sean cuales fueran, todos los sentimientos y emociones que tenemos son válidos.

- Tenemos que recordar que los sentimientos y emociones no son para siempre sino que cambian.
- A veces cuesta expresar los sentimientos porque no sabemos cuál puede ser la reacción que tiene la otra persona; por eso, nos puede resultar más fácil hablar con alguien de confianza o que consideremos que nos pueda comprender.

Redondeando

Finalizada la actividad, solicite a un alumno/a que lea las palabras de cierre que hay en el manual del alumno y pídale que escriban en el apartado “yo aprendí” cómo se han sentido y qué les ha quedado como aprendizaje (puede ser una frase, un dibujo, una canción, etc.).

Evaluación de la unidad para el docente

Sugerimos algunos ítems que son de utilidad para recordar lo trabajado:

- ¿Qué clima se generó en el aula?
- ¿Cuál fue la recepción del material por parte de los niños/as?
- ¿Pudo realizar toda la actividad en una clase? ¿Le alcanzó el tiempo?
- ¿Los niños/as comprendieron las consignas?
- ¿En qué actividad participaron más?
- ¿Respetaron las reglas grupales? ¿Qué reglas no se respetaron?
- ¿Las consignas e información del cuadernillo docente fueron comprensibles y de utilidad?
- ¿Qué otras cosas podría aportar para mejorar la actividad o los conceptos desarrollados en el material didáctico?

Unidad 4

Explorando nuestras emociones enojo, tristeza, miedo

Presentación de la unidad

Los ejes de esta unidad son: **Autoconocimiento - Empatía - Relaciones Interpersonales - Manejo de las emociones y sentimientos** - Solución de problemas y conflictos, recuerde recurrir a la definición de los mismos en las páginas 15 y 16.

Los objetivos son:

- Facilitar la identificación de la manera particular de vivenciar los sentimientos como el enojo y el miedo.
- Fomentar el auto-conocimiento de los niños/as a partir del reconocimiento de su conducta ante estos sentimientos.
- Promover en los niños/as la adquisición de estrategias y habilidades que faciliten la expresión del miedo y el enojo.

Como dijimos anteriormente, la expresión de las emociones y sentimientos es fundamental para nuestro desarrollo afectivo y social. Nos ayudan a adaptarnos a los contextos, fortalecer nuestros aprendizajes y es un ingrediente primordial en las relaciones interpersonales. En algunas ocasiones, determinados componentes externos pueden condicionar nuestra respuesta emocional; ejercitar la forma de expresar nuestros sentimientos nos puede ayudar a afrontar situaciones complejas.

Actividad 1

Tengo derecho a... Necesito que...

Para esta actividad, vamos a necesitar un espacio amplio y despejado: puede ser en un aula sin bancos, el patio o la sala de usos múltiples. Si es un espacio abierto es recomendable que no haya ruidos para que los niños/as se puedan escuchar sin interferencias.

Puede solicitar a un alumno/a que lea la consigna (que se encuentra en el libro del alumno/a) en voz alta al resto del grupo y comience con la actividad:

Caminamos libremente y en absoluto silencio por un espacio amplio, como el aula o el patio, al ritmo de las palmas del docente (rápido, lento, cadencioso, natural, etc.)."

Luego de un rato, cuando ya nos sentimos relajados y a gusto, caminamos en forma normal y, cuando el docente lo indique, nos detenemos frente a un compañero/a y le decimos en forma lenta, clara y mirándolo a los ojos, alguna de las siguientes frases:

- Tengo derecho a enojarme.
- Necesito aprender a expresar mi enojo.
- Tengo derecho a estar triste.
- Necesito aprender a expresar mi tristeza.
- Tengo derecho a que me quieran.
- Necesito que me quieran.

Nuestro compañero/a nos responderá con otra de las frases, y después nos podemos dar un abrazo, un beso o la mano. Luego, seguimos caminando hasta encontrar otra compañera/o con quién nos diremos otra frase.

Puesta en común

Una vez que los alumnos/as hayan finalizado la actividad, puede preguntarles qué piensan respecto a las frases que expresaron. ¿Ya las habían pronunciado antes?

Actividad 2

¿Qué hago y qué digo cuando me enojo?

Para esta actividad puede solicitarle a los alumnos/as que se sienten en medio círculo mirando al pizarrón. Pídales que recuerden una situación en donde se sintieron enojados.

Luego, pregúnteles qué palabras usaron para manifestar esos sentimientos, anótelas en el pizarrón y debatan sobre ellas.

Una vez finalizado el debate, solicite a los alumnos/as responder individualmente las siguientes preguntas:

- ¿Qué cosas te enojan?
- ¿En qué parte del cuerpo sentís el enojo?
- ¿Qué sucede cuando te enojás?
- ¿Qué hacés cuando te enojás?
- ¿Qué hacés para evitar meterte en líos cuando te enojás mucho?

También pueden dibujar:

- ¿Qué forma tiene tu enojo?
- ¿Qué color tiene tu enojo?

Puesta en común

Cuando tenemos miedo o estamos enojados hay cosas, palabras o personas que nos hacen sentir bien. Los que tienen ganas, pueden completar esta frase diciéndola en voz alta:

- Una vez me enojé y...

Actividad 3

¿Qué hago y qué digo cuando tengo miedo?

Para esta actividad le sugerimos tener en cuenta los lineamientos generales de la actividad anterior, solamente que ahora el sentimiento a trabajar será el miedo.

Solicite a los niños/as que recuerden una situación en donde sintieron miedo. Luego, pídale que vayan diciendo palabras para manifestar ese sentimiento y debatan sobre ellas.

Una vez finalizado el debate, pídale que respondan individualmente las siguientes preguntas:

- ¿Qué cosas te dan miedo?
- ¿En qué parte del cuerpo sentís el miedo?
- ¿Qué sucede cuando tenés miedo?
- ¿Qué hacés cuando tenés miedo?
- ¿Qué te gustaría que ocurriera cuando tenés miedo?

También pueden dibujar:

- ¿Qué forma tiene tu miedo?
- ¿Qué color tiene tu miedo?

Puesta en común

Cuando tenemos miedo o estamos enojados hay cosas, palabras o personas que nos hacen sentir bien. Los que tienen ganas, pueden completar esta frase diciéndola en voz alta:

- Una vez tuve miedo y...

Ideas Cierre:

- El miedo es un sentimiento que nos ayuda a reconocer las situaciones que sentimos amenazantes.
- A veces sentimos miedo ante algunas circunstancias (ir al médico) y con el paso del tiempo ese sentimiento se puede ir modificando a medida que vamos experimentando nuevas vivencias (después de que vamos al médico nos sentimos mejor).
- Algunas situaciones, vínculos, acontecimientos, etc., nos generan sentimientos como la tristeza y el enojo, generalmente se cree que estos sentimientos son “negativos” o “malos”.
- “Estar” enojado es un sentimiento que surge ante determinadas situaciones, vínculos, acciones, palabras, etc. A veces, puede durar minutos, otras veces horas y hasta días. En ocasiones, cuando estamos enojados decimos palabras que no sentimos todo el tiempo y que pueden generar tristeza a quien se las dirigimos y a nosotros mismos.

Redondeando

Finalizada la actividad, solicite a un alumno/a que lea las palabras de cierre que hay en el manual del alumno y pídale que escriban en el apartado “yo aprendí” cómo se han sentido y qué les ha quedado como aprendizaje (puede ser una frase, un dibujo, una canción, etc.).

Evaluación de la unidad para el docente

Sugerimos algunos ítems que son de utilidad para recordar lo trabajado:

- ¿Qué clima se generó en el aula?
- ¿Cuál fue la recepción del material por parte de los niños/as?
- ¿Pudo realizar toda la actividad en una clase? ¿Le alcanzó el tiempo?
- ¿Los niños/as comprendieron las consignas?
- ¿En qué actividad participaron más?
- ¿Respetaron las reglas grupales? ¿Qué reglas no se respetaron?
- ¿Las consignas e información del cuadernillo docente fueron comprensibles y de utilidad?
- ¿Qué otras cosas podría aportar para mejorar la actividad o los conceptos desarrollados en el material didáctico?

Unidad 5

Amigos en el mundo real

Presentación de la unidad

Los ejes de esta unidad son: **Autoconocimiento - Empatía - Relaciones Interpersonales - Comunicación asertiva**, recuerde recurrir a la definición de los mismos en las páginas 15 y 16.

Los objetivos son:

- Fomentar el auto conocimiento de los niños/as a partir de la identificación de las formas de comunicación con los demás.
- Facilitar a los alumnos/as el aprendizaje y la ejercitación de los pasos de una conversación eficaz.
- Promover estrategias y habilidades que fortalezcan las relaciones interpersonales y la comunicación adecuada.

Las personas estamos en permanente relación con otros; la intensidad, calidad y estabilidad de los vínculos que generamos dependen de muchas cosas, pero la comunicación y la empatía son dos elementos importantes y sobre ellos trabajaremos en esta unidad.

Cuando somos pequeños nuestras principales relaciones están centradas en las personas más cercanas, como nuestros padres, hermanos, tíos, abuelos, etc. A medida que vamos creciendo, vamos incorporando nuevas relaciones: con la maestra, los compañeros del colegio, los vecinos, los amigos del barrio o los compañeros del club. La manera en que establecemos nuestras relaciones es a través de la comunicación con los otros. Algunas personas tienen facilidad para comunicarse y otras necesitan ejercitarse más. La comunicación asertiva no es una condición innata sino más bien una habilidad que podemos adquirir, reforzar y aprender.

Ejercitar la comunicación con nuestros alumnos y alumnas favorece el desarrollo vincular colaborando con el establecimiento de relaciones interpersonales satisfactorias en su entorno, y refuerza las estrategias que facilitan la convivencia escolar.

Actividad 1

Todo empieza con una conversación

Las actividades se van a realizar grupalmente, puede utilizar alguna dinámica divertida para que se dividan. Por ejemplo: elija tantos animales como grupos quiera formar, y ponga en una bolsa papelitos con el nombre de cada animal (perro, gato, gallina, etc.) según la cantidad de integrantes que tendrá ese grupo. Cada alumno deberá sacar de la bolsa un papel; una vez que todos lo hayan hecho, deberán reunirse con aquellos que tengan el mismo animal.

Una vez que se agruparon solicite que lean la información de “Todo empieza con una conversación”:

Pasos en una conversación:



Para iniciar una conversación:

Iniciar una conversación puede hacerse de dos maneras: empezar a hablar con alguien, o introducirse en una conversación ya iniciada.

Si estás en un lugar en el que no conocés a nadie y querés empezar a hablar con alguien, estos son los pasos a seguir:

- Elegí a alguien que te parezca amistoso, que esté solo o que te sonría.
- Saludá y presentate.
- Sé amable y decile algo positivo a la otra persona.
- Ofrecé ayuda.
- Si no sabés de qué hablar, hacele preguntas.

Para introducirte en una conversación ya iniciada:

- Acercate al grupo que está conversando y saludalos.
- Comprobá que no estén en una conversación privada.

- Escuchá de qué están hablando.
- Da tu opinión o hacé preguntas, sin interrumpir a los demás.

Para mantener la conversación:

- Hacé preguntas que demuestren interés en lo que se está hablando.
- Escuchá atentamente a los demás.
- Da tu opinión sin descalificar la de los otros.
- Proponé nuevos temas.
- Usá el sentido del humor y el optimismo.

Para finalizar una conversación:

- Hacedle ver al otro que te querés ir y esperá a que termine de decir lo que está contando.
- No lo interrumpas en la mitad de una frase.
- Utilizá mensajes no verbales, como acercarte a la salida, quebrar el contacto visual o establecer una mayor distancia corporal.
- Asegurate de que la persona sepa que te estás por ir.
- Hacedle saber que disfrutaste de la conversación y que te gustaría volver a verlo.

Puesta en Común

Una vez finalizada la lectura, pregúnteles si han comprendido la información de la cartilla, y si hay alguna palabra que no conocen o no saben su significado.

Luego converse con ellos usando como guía las siguientes preguntas: ¿qué recuerdan de lo leído?, ¿qué les llamo más la atención?, ¿qué cosas ya sabían?, ¿qué cosas les parecen nuevas?

Actividad 2

¿Cómo hacemos amigos?

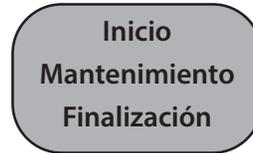
Es recomendable que realice esta actividad con los grupos tal como están conformados. Es importante que tenga presente el tiempo con que cuenta; cada escena debe ser una producción grupal y los integrantes se tendrán que poner de acuerdo en cómo realizarla.

¡Vamos a actuar! En pequeños grupos preparen y dramaticen las siguientes situaciones:

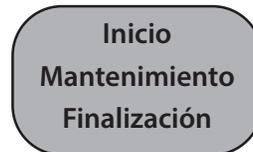
1. Estás solo o sola en una fiesta y llega alguien que te parece simpático y que también está solo.



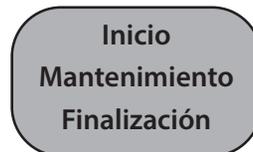
2. Te encontrás en el micro con un chico de tu barrio, al que hace tiempo querés conocer.



3. Te acercás en el recreo a un grupo de compañeros más grandes que ya están conversando.



4. Llega un nuevo compañero/a a la clase y lo sientan al lado tuyo.



Puesta en común

Teniendo en cuenta las producciones realizadas y dramatizadas, invite a los alumnos y alumnas a que reflexionen sobre dónde creen que se presentaron las mayores dificultades de la comunicación.

Actividad 3

Ensayamos lo aprendido

Sugerimos continuar con los grupos tal como se conformaron desde el inicio. Puede pedirle a un voluntario lea la consigna de la actividad.

Vamos a jugar a pasarnos la pelota.

Divídanse en grupos. Armen una pelota de papel y, dispuestos en una ronda, inicien una conversación. Vayan tirándose la pelota entre ustedes; aquel que la agarre tendrá que decir algo relacionado con lo que se está hablando, y luego lanzar la pelota a otro compañero/ra.

No importa hacerlo ***perfecto***, ¡lo importante es poder decir algo!

Puesta en común

Una vez finalizada la actividad puede preguntarle a los alumnos/as qué cosas han puesto en práctica para poder realizar el ejercicio.

Ideas Cierre:

- Para poder comunicarnos con los demás tenemos que ejercitar la escucha.
- Escuchar implica prestar atención a lo que nos están diciendo, sin interrumpir.
- Podemos mostrar nuestro interés a través del lenguaje no verbal: asentir con la cabeza, mirar a los ojos, etc.
- A veces sucede que mientras “escuchamos” estamos más concentrados en lo que vamos a decir que en lo que nos están diciendo. Escuchar no es estar esperando nuestro turno para hablar.
- La comunicación es el vehículo a través del cual se establecen los vínculos.
- Cuando dialogamos con alguien, no solo es importante hacernos entender, sino también tratar de comprender lo que expresa nuestro interlocutor.

Redondeando

Finalizada la actividad, solicite a un alumno/a que lea las palabras de cierre que hay en el manual del alumno y pídale que escriban en el apartado “yo aprendí” cómo se han sentido y qué les ha quedado como aprendizaje (puede ser una frase, un dibujo, una canción, etc.).

Evaluación de la unidad para el docente

Sugerimos algunos ítems que son de utilidad para recordar lo trabajado:

- ¿Qué clima se generó en el aula?
- ¿Cuál fue la recepción del material por parte de los niños/as?
- ¿Pudo realizar toda la actividad en una clase? ¿Le alcanzó el tiempo?
- ¿Los niños/as comprendieron las consignas?
- ¿En qué actividad participaron más?
- ¿Respetaron las reglas grupales? ¿Qué reglas no se respetaron?
- ¿Las consignas e información del cuadernillo docente fueron comprensibles y de utilidad?
- ¿Qué otras cosas podría aportar para mejorar la actividad o los conceptos desarrollados en el material didáctico?

Unidad 6

Mundo virtual... mundo real

Presentación de la unidad

Los ejes de esta unidad son: **Relaciones Interpersonales – Comunicación asertiva - Solución de problemas y conflictos**, recuerde recurrir a la definición de los mismos en las páginas 15 y 16.

Los objetivos son:

- Promover que los alumnos/as identifiquen los usos y conocimientos que tienen acerca de las tecnologías como internet y redes sociales.
- Facilitar herramientas para que los alumnos/as puedan ejercitar habilidades como la comunicación adecuada y la resolución de conflictos en el uso de internet y redes sociales.
- Facilitar estrategias preventivas ante situaciones que vulneren sus derechos.

Las tecnologías de la información y de la comunicación (TIC) como internet, video juegos o telefonía celular representan para los niños, niñas y jóvenes una herramienta de comunicación, diversión y acceso a la información muy expandida y utilizada. El poder ayudarlos a hacer un uso responsable y adecuado de ellas puede resultar de gran utilidad. Es fundamental que desde edades tempranas cuenten con información y estrategias de prevención que favorezcan la incorporación de habilidades para usarlas de manera segura y al mismo tiempo aprovechen sus ventajas educativas.

La finalidad de esta unidad es conocer y comprender el lugar que tienen las TIC en la cotidianidad de nuestros alumnos/as.

Actividad 1

Investigamos

Para comenzar a trabajar con los niños/as sobre el uso de las tecnologías, primero necesitamos indagar cuál es la relación que tienen con las mismas. Si bien su uso está bastante generalizado, no se puede decir que en todos los lugares haya acceso y se utilice con las mismas finalidades. Vamos a comenzar haciendo una pequeña investigación que nos permita conocer cuál es la función que cumplen las tecnologías para nuestros alumnos/as. Pídeles que respondan el cuestionario que se encuentra en su cuadernillo:

¿Qué podemos hacer en Internet?

Les proponemos que, de manera individual, marquen en las siguientes opciones cómo se relacionan con la web. Luego, pueden utilizar la lista para encuestar a compañeros/as de otros grados, a los docentes o a la familia.

Chatear con amigos.

Escuchar música.

Conocer gente de otros lugares.

Ver películas.

Buscar información.

Entrar en páginas web extrañas.

Hacer chistes o bromas pesadas sobre mis compañeros o compañeras.

Ver videos por *you tube*.

Jugar solo o con amigos.

Conseguir datos para las tareas de la escuela.

Ver videos graciosos.

Entrar en páginas con contenido que me hace sentir incomodo o me da curiosidad.

Compartir gustos e intereses con otras personas.

Comunicarse con familiares que viven lejos.

Cuando estoy en la escuela, para hacer las actividades que indica la maestra.

Tener una página web o *weblog*.

Utilizar *facebook/blackberry*.

No uso internet.

Divertirse.

Hacer trabajos para la escuela.

Cuando estoy usando la computadora, en general:

Estoy solo/a.

Mis padres están cerca viendo lo que hago y cuánto tiempo estoy en la compu.

Casi nunca uso la compu.

Me junto con amigos y amigas para usar la compu.

Uso la compu cuando estoy en la escuela.

No hay compu o internet en casa.

Entro a internet por el celular o *tablet*.

En casa, uso la compu cuando mis padres me autorizan y están a mi lado para ayudarme a hacerlo correctamente.

¿Cuánto tiempo pasás conectado a internet o jugando en la computadora?

Nada.

Muy poco.

Solo cuando me autorizan mis padres.

El tiempo que yo quiera.

Todo el tiempo que pueda.

Tres o cuatro horas por día.

Una o dos horas por día.

¿Te enseñaron a usar internet o te han dado recomendaciones para que lo uses correctamente?

No, aprendí por mis propios medios.

No es necesario, no uso internet.

Para qué, si es seguro usar internet, todo el mundo lo hace.

Si, en mi familia me han dicho que hay que ser cuidadoso con el uso de internet para no meterme en líos.

En la escuela, nos han comentado el uso adecuado de internet y las precauciones que hay que tener.

A continuación, escribí algunas recomendaciones que recuerdes para navegar en internet de forma segura. Tené en cuenta cuestiones como las contraseñas, la aceptación de amistad en redes sociales, qué ocurre si recibís un mensaje agresivo o amenazante, qué pasa si encontrás alguna información que te hace sentir incómodo, etc.

Puesta en común

Le recomendamos compartir entre todos las recomendaciones que cada uno escribió.

Actividad 2

El mundo virtual en el mundo real

Esta actividad es para completar individualmente. Lea en voz alta la consigna y luego las historias, dando el tiempo suficiente para que los niños/as completen las consignas.

Martina

Todos los compañeros/as del colegio de Martina tenían facebook. Siempre estaban comentando sobre las fotos que había subido Agustina, el comentario que había puesto Juan, los chistes de Pamela y Romina o la cantidad de amigos virtuales que Pablo había llegado a tener.

Martina no se quería perder lo que pasaba; ese mundito virtual parecía tan divertido que un día, al llegar a su casa, decidió abrir una cuenta en facebook. Se sentó frente a la compu y, sin preguntarle nada a su mamá, puso manos a la obra. Para abrir la cuenta le pedían un montón de datos: nombre, apellido, fecha de nacimiento, domicilio, barrio, ciudad, teléfono, actividades de interés... y ella comenzó a llenar su perfil lo más completo posible; puso todo, hasta el nombre de su mascota. Estaba muy contenta porque su perfil estaba igualito a ella y su vida. Solo faltaban los amigos. Rápidamente, comenzó a buscar personas para agregar: sus amigos/as, sus compañeros del colegio, sus primos... pero pronto se dio cuenta de que no eran suficientes. Como ella quería ser tan popular como Pablo, comenzó a agregar a un montón de gente, aunque ni los conociera... total ¿qué podía pasar de malo?

Entre las siguientes opciones marcá cuales creés que Martina tendría que haber tenido en cuenta para abrir su *facebook*:

- 1) Haber elegido una buena foto para su perfil.
- 2) Pedirle ayuda a su mamá para abrir el *facebook* correctamente.
- 3) Agregar a todos los compañeros/as de la clase.

- 4) No debió abrir un *facebook*.
- 5) No haber completado la parte de intereses.
- 6) Agregar a gente que no conocía.
- 7) Poner demasiada información personal.
- 8) No haber configurado los niveles de privacidad.
- 9) Estuvo muy bien lo que hizo.
- 10) Completá tu opción.....

Nicolás

Nicolás estaba en la computadora buscando información para realizar un trabajo para la clase de Naturales. Estaba por mandar un mail con la información a Lucas, cuando le llegó un mensaje de facebook que decía que Juan lo había etiquetado en una foto. Le dio mucha curiosidad y abrió su cuenta... pero cuando vio la foto se sintió muy avergonzado; era una foto que Juan le había sacado sin su autorización y que él le había pedido expresamente que borrara. En la foto había un motón de comentarios de sus compañeros/as de clase burlándose de él.

Su padre, al verlo intranquilo, se acercó para ver qué sucedía. "No pasa nada, papá", le dijo Nico, "son cosas sin importancia, las puedo arreglar solo". Y se puso a contestar, con mucha bronca y enojo, todas las burlas que le habían hecho.

Entre las siguientes opciones, marca cómo creés que Nicolás tendría que haber actuado cuando vio su foto publicada en facebook:

- 1) No tendría que haber hecho nada, con el tiempo todos se olvidan de lo sucedido.
- 2) Tendría que haber hablado con su papá u otro adulto para que le recomendara qué hacer en ese caso.
- 3) No responder los comentarios y hablar con Juan sobre lo sucedido.
- 4) Sacarle una foto aún más humillante a Juan y publicarla.
- 5) Responder con agresividad a todos los que hicieron comentarios y sacar los trapitos al sol de cada uno de ellos.
- 6) Denunciar la publicación.
- 7) Pedirle una explicación a Juan y permitirle que repare su error.
- 8) Enojarse con todos sus compañeros/as de clase, y no dirigirles más la palabra.
- 9) Completá tu opción.....

Puesta en común

Le sugerimos organizar a los alumnos/as en grupos para que construyan una dramatización teniendo en cuenta las opciones seleccionadas por cada uno.

Actividad 3

Reglas para el uso responsable de Internet

A continuación, los niños/as deberán pensar entre ellos sobre el uso responsable de internet y realizar un afiche exponiendo algunas reglas; en el manual del alumno se sugieren algunas. Puede pedirles que se dividan en pequeños grupos para realizar la actividad.

Algunas recomendaciones para el uso responsable y seguro de internet y las redes sociales:

- 1) *Sé cuidadoso con los datos personales: nombre, teléfono, dirección, escuela, otras actividades, fotografías. No son necesarios.*
- 2) *Configurá de forma adecuada tu perfil, con especial atención a las opciones de privacidad (preguntá a un adulto cómo funciona).*
- 3) *Elegí contraseñas que sean difíciles de adivinar, no las compartas y cambialas cada tanto.*
- 4) *Prestá atención a las reglas de comportamiento en internet (cómo saludar, el uso de emoticones, el uso de mayúsculas, la cortesía). No digas o hagas cosas que no harías cara a cara.*
- 5) *Respetá el derecho de las personas sobre su propia imagen. Solicitá la autorización de ellos para publicar sus fotos o información privada, sobre todo si son de intimidad o de situaciones vergonzosas.*
- 6) *Procurá no brindar información de tu localización, como por ejemplo: esta semana nos vamos de vacaciones con mi familia; esta tarde me quedo en casa solo o sola. Es posible que dicha información llegue a personas que no te interese que sepan dónde estás.*
- 7) *Elegí a tus amistades, no es necesario que aceptes a todas las personas que te envían una solicitud. Preguntá si la conoces antes de aceptarla. Si una persona te molesta o hace comentarios inadecuados en la red, podés eliminarla o bloquearla.*
- 8) *Evaluá bien lo que compartís y con quién lo hacés, en ocasiones las apariencias te pueden jugar una mala pasada. Si te relacionás con personas poco prudentes, tu intimidad también se puede ver afectada.*
- 9) *Tené cuidado con la información que publicás sobre vos mismo o los comentarios sobre otras personas, podés pasar un mal rato o generar malestar en tus relaciones.*

10) *No respondas a provocaciones, amenazas, o cualquier clase de publicación que te haga sentir vergüenza, miedo, enojo, tristeza. Comentá lo sucedido a un adulto (tu papá, mamá, hermano, hermana, maestra, entrenador, etc.). En ese momento, no borres nada ni respondas; cerrá la computadora y hablalo con alguien.*

Puesta en común

Recomendamos socializar al resto de la escuela, a través de los afiches, las reglas para el uso de internet.

Ideas Cierre:

- Las tecnologías no se limitan al uso de la computadora e internet, también engloban la telefonía celular, videos juegos, tablet/Black Berry, etc.
- Cuando usamos internet nos da la sensación de seguridad porque estamos tranquilos en casa, pero en realidad, si no tenemos cuidado, también podemos exponernos innecesariamente.
- El acompañamiento de un adulto de confianza disminuye los riesgos a los que nos exponemos, no dudemos en recurrir a ellos.
- Las tecnologías son una herramienta importantísima para comunicarse pero, como todo, su uso excesivo puede afectar tu salud negativamente.

Redondeando

Finalizada la actividad, solicite a un alumno/a que lea las palabras de cierre que hay en el manual del alumno y pídale que escriban en el apartado “yo aprendí” cómo se han sentido y qué les ha quedado como aprendizaje (puede ser una frase, un dibujo, una canción, etc.).

Evaluación de la unidad para el docente

Sugerimos algunos ítems que son de utilidad para recordar lo trabajado:

- ¿Qué clima se generó en el aula?
- ¿Cuál fue la recepción del material por parte de los niños/as?
- ¿Pudo realizar toda la actividad en una clase? ¿Le alcanzó el tiempo?
- ¿Los niños/as comprendieron las consignas?
- ¿En qué actividad participaron más?
- ¿Respetaron las reglas grupales? ¿Qué reglas no se respetaron?
- ¿Las consignas e información del cuadernillo docente fueron comprensibles y de utilidad?
- ¿Qué otras cosas podría aportar para mejorar la actividad o los conceptos desarrollados en el material didáctico?

Unidad 7

Decisiones en el espacio

Presentación de la unidad

Los ejes de esta unidad son: **Toma de decisiones - Solución de problemas y conflictos - Relaciones Interpersonales - Comunicación asertiva**, recuerde recurrir a la definición de los mismos en las páginas 15 y 16.

Los objetivos son:

- Potenciar el desarrollo y fortalecimiento de habilidades personales y sociales en el proceso de toma de decisiones.
- Facilitar el autoconocimiento de las habilidades personales en relación a la comunicación y sostenimiento de elecciones.
- Promover la identificación acerca del modo en que la presión grupal influye en la toma de decisiones.

Tomamos decisiones todo el tiempo, pero ¿qué es tomar decisiones? A veces, la toma de decisiones es algo que se da automáticamente y tan rápido que ni siquiera somos conscientes de ello. En esta unidad intentaremos comenzar a analizar lo que sucede y pensar en cómo podemos mejorar el procedimiento de toma de decisiones, para que los niños/as puedan contar con herramientas para hacerlo.

Una decisión no solo es elegir entre varias posibilidades; también es un momento para ver qué opciones tenemos disponibles y tratar de generar nuevas, contemplando nuevas perspectivas. El decidir implica, además, una clara conciencia de los objetivos que se pretenden alcanzar por medio de la decisión.

Actividad 1

¿Qué llevamos?

Solicite a los alumnos/as que lean y completen la actividad N° 1 de forma individual. Le recomendamos que lea en voz alta el ejercicio:

Imaginen que están en una nave espacial que tiene que reunirse con la nave nodriza en la superficie iluminada de la luna. A causa de dificultades técnicas han aterrizado a 300 km. de ella, y durante el alunizaje se ha destruido gran parte del equipo.

La supervivencia de todos depende de llegar a la nave nodriza y, para lograrlo, no pueden acarrear con demasiado peso. Sólo deberán llevar lo más imprescindible.

A continuación, hay una lista de 15 artículos que han quedado intactos y sin dañar. La tarea consiste en clasificarlos por orden de importancia para que la tripulación pueda llegar al punto de encuentro.

El 1 sería el artículo más importante y así hasta llegar al 15, que sería el menos importante.

Listado de artículos:

- 1 caja de fósforos.
- 1 lata de alimento concentrado.
- 20 metros de cuerda de nylon.
- 30 metros cuadrados de seda de paracaídas.
- 1 aparato portátil de calefacción.
- 2 corta plumas multifunción.
- 1 lata de leche en polvo.
- 2 tubos de oxígeno de 50 l.
- 1 mapa estelar de las constelaciones lunares.
- 1 bote neumático con botellas de CO₂.
- 1 brújula magnética.
- 20 litros de agua.
- Bengalas de señales que arden en el vacío.
- 1 maletín de primeros auxilios con jeringas para inyecciones.
- 1 receptor y emisor de FM accionado con energía solar.

Una vez completada la actividad, pídeles que se organicen en grupos para acordar entre todos una lista común.

Puesta en común

Los alumnos/as ya seleccionaron por orden de prioridad los 15 elementos que les pueden resultar de utilidad para la supervivencia individual y grupalmente. Ahora, hagan una ronda sentados en el piso y pídeles a cada grupo que exponga su lista de prioridades, preguntándoles por qué han elegido ese orden. Al finalizar, comparta con ellos la lista con las respuestas de la NASA:

- 1 caja de fósforos (15, no hay oxígeno).
- 1 lata de alimento concentrado (4, se puede vivir algún tiempo sin comida).
- 20 metros de cuerda de nylon (6, para ayudarse en terreno irregular).
- 30 metros cuadrados de seda de paracaídas (8, acarrear, protegerse del sol).
- 1 aparato portátil de calefacción (13, la cara iluminada de la luna está caliente).
- 2 cortaplumas multifunción (11, útiles para supervivencia).
- 1 lata de leche en polvo (12, necesita agua).
- 2 tubos de oxígeno de 50 l (1, no hay aire en la luna).
- 1 mapa estelar de las constelaciones lunares (3, necesario para orientarse).
- 1 bote neumático con botellas de CO₂ (9, para llevar cosas o protegerse y para propulsión las botellas).
- 1 brújula magnética (14, no hay el campo magnético terrestre).
- 20 litros de agua (2, no se puede vivir sin agua).
- Bengalas de señales (arden en el vacío) (10, útiles a muy corta distancia).
- 1 maletín de primeros auxilios con jeringas para inyecciones (7, botiquín puede ser necesario, las agujas son inútiles).
- 1 receptor y emisor de FM accionado con energía solar (5, comunicador con la nave).

A tener en cuenta: recuerde que lo que se trabaja en esta actividad es la toma de decisiones y la resistencia a la presión de grupo. La finalidad no es seleccionar el grupo ganador o el grupo con más habilidades para la supervivencia, lo importante es el modo en que se tomaron las decisiones y si han podido reafirmar sus elecciones en un contexto grupal.

Ahora, le sugerimos promover la reflexión en torno a las siguientes preguntas:

- ¿Qué listas se acercan más a la de la NASA? ¿Las individuales o las grupales?
- ¿Fue fácil tomar decisiones en grupo? ¿Cómo se dio? ¿Qué aportó? ¿Mejoró los resultados?

Actividad 2

Algunos pasos para tomar decisiones

Es hora de ejercitar el proceso de toma de decisiones y la resistencia a la presión de grupo. Para ello los niños/as, divididos en dos grandes grupos, deberán ponerse de acuerdo para inventar una historia a partir del siguiente texto. Puede pedir a un voluntario que lo lea o hacerlo usted mismo:

Como vimos en el juego, algunas decisiones las tomamos en soledad y otras en grupo. Cada persona tiene su propia manera de ver las cosas, por lo que es importante decidir por uno mismo y no hacer lo que los otros quieren. No todas las personas deciden lo mismo ante una misma situación; las personas somos diferentes, tenemos distintos gustos, diferentes opciones y prioridades y, por lo tanto, tomamos distintas decisiones.

Ahora bien, a veces esto no es tarea fácil. Para poder tomar nuestras decisiones con responsabilidad, es importante reconocer qué es lo que estamos decidiendo: ¿es sobre un problema que debemos resolver? ¿Es un desafío que se nos presenta? ¿Es una situación que es nueva para nosotros?

A continuación, les presentamos algunas preguntas que pueden ayudarnos en el proceso de tomar una decisión:

- **Reconocer:** ¿Cuál es la situación?, ¿quiénes están involucrados?, ¿qué sentimientos me despierta la situación?
- **Detectar el objetivo:** ¿Cuál puede ser el resultado esperado?
- **Analizar:** ¿Qué puede suceder si...?
- **Pensar las alternativas:** ¿Cuáles son las opciones y sus consecuencias?
- **Acción:** ¿Cuál puede ser el curso de acción más responsable?

Si lo cree conveniente, añada para compartir con los niños/as la siguiente información:

También, las personas tienen distintos estilos a la hora de tomar una decisión. A continuación, presentamos algunos:

Conducta asertiva: es cuando se expresan los propios sentimientos, deseos, opiniones, valores, etc., respetando los derechos de los demás.

Conducta pasiva: es cuando la persona encuentra dificultad para expresar los propios sentimientos, deseos, opiniones, valores, etc.

Conducta agresiva: es cuando alguien expresa los propios sentimientos, deseos, opiniones, valores, etc., imponiéndose ante los demás.

Luego de leer y comentar esta información, pida a cada grupo que reflexionen sobre cada una de las conductas detalladas anteriormente y elaboren ejemplos.

Puesta en común

El coordinador del grupo leerá la historia y contará, como lograron ponerse de acuerdo para la toma de decisiones y qué papel jugó la presión grupal, cuáles fueron los estilos de toma de decisiones más utilizado por el grupo.

A tener en cuenta: Estos estilos no son estancos, es decir nadie es totalmente pasivo, agresivo o asertivo, sino más bien se trata de conductas que están relacionadas al contexto y la situación. Esta clasificación es orientativa y pretende ayudarle a clarificar ciertas conductas. No se recomienda la transferencia de esta información de manera categórica a los niños/as porque puede reforzar etiquetamientos.

Actividad 3

Elegir alternativas

Solicite a los alumnos/as que se dividan en dos grandes grupos e inventen una historia en la que él o la protagonista deba tomar una decisión.

Puesta en común

Pídales que cada grupo elija un integrante para relatar su historia al resto de los compañeros. Luego, entre todos, comenten y expliciten el proceso de toma de decisión hasta llegar a la alternativa seleccionada.

Ideas Cierre:

- Tomar decisiones de forma razonada es una habilidad de utilidad y valiosa.
- Poder elegir nos ayuda a reafirmarnos y mejorar nuestra autoestima.
- Tomar decisiones no es solo elegir reflexivamente una opción ante una situación determinada, es también sostener esa decisión que consideramos adecuada ante las opiniones de los demás.
- A veces nos podemos equivocar con una decisión pero esto nos sirve como una nueva experiencia.

- El poder identificar y “darnos cuenta” de cuál es nuestro estilo de toma de decisiones nos permite incorporar modificaciones, en la conducta, que puedan dar resultados diferentes, de modo de poder ir enriqueciendo nuestro estilo personal de relacionarnos.

Redondeando

Finalizada la actividad, solicite a un alumno/a que lea las palabras de cierre que hay en el manual del alumno y pídale que escriban en el apartado “yo aprendí” cómo se han sentido y qué les ha quedado como aprendizaje (puede ser una frase, un dibujo, una canción, etc.).

Evaluación de la unidad para el docente

Sugerimos algunos ítems que son de utilidad para recordar lo trabajado:

- ¿Qué clima se generó en el aula?
- ¿Cuál fue la recepción del material por parte de los niños/as?
- ¿Pudo realizar toda la actividad en una clase? ¿Le alcanzó el tiempo?
- ¿Los niños/as comprendieron las consignas?
- ¿En qué actividad participaron más?
- ¿Respetaron las reglas grupales? ¿Qué reglas no se respetaron?
- ¿Las consignas e información del cuadernillo docente fueron comprensibles y de utilidad?
- ¿Qué otras cosas podría aportar para mejorar la actividad o los conceptos desarrollados en el material didáctico?

Unidad 8

Yo tomo mis decisiones

Presentación de la unidad

Los ejes de esta unidad son: **Toma de decisiones - Solución de problemas y conflictos - Relaciones Interpersonales - Comunicación asertiva**, recuerde recurrir a la definición de los mismos en las páginas 15 y 16.

Los objetivos son:

- Promover el desarrollo de habilidades personales y sociales en el proceso de toma de decisiones.
- Clarificar y diferenciar los grados de responsabilidad en cuanto a la toma de decisiones.
- Facilitar el autoconocimiento de las habilidades personales en la comunicación y sostenimiento de elecciones.

¿Por qué abordar la temática de toma de decisiones con nuestros alumnos/as? Ejercitar la toma de decisiones les facilitará el manejar constructivamente sus vidas y la interacción con las demás personas. Además, las decisiones inciden en la salud y el bienestar, e implican un proceso de evaluación de opciones teniendo en cuenta los resultados que cada decisión tiene a nivel de la persona y del entorno.

Se puede diferenciar entre lo que las personas reconocen que “deben” hacer y lo que hacen. La toma de decisiones no solo implica elegir algo, sino también perder otra cosa. A medida que crecemos, las decisiones se van haciendo más complejas; por eso es de gran utilidad comenzar a entrenar esta habilidad en edades tempranas.

Actividad 1

¿Cómo tomamos decisiones?

Para la siguiente actividad le recomendamos contar con un espacio abierto; si se queda en el aula, corra los bancos a un costado. Haga tres carteles con estas frases y ubíquelos en tres paredes diferentes:



Comente a sus alumnos/as que va a leer frases que tienen que ver con alternativas que se plantean cotidianamente y ante las cuales hay que tomar decisiones. La actividad tiene como finalidad descubrir qué decisiones tomamos nosotros, cuáles los adultos y cuáles entre todos. Los niños/as, agrupados en el centro de la sala, escucharán las frases que usted lea en voz alta e irán hacia el lugar que consideren indicado.

Frases:

- Decidir si van a una fiesta de cumpleaños el sábado.
- Decidir qué ropa vamos a usar.
- Decidir si tomar o no el desayuno.
- Decidir qué ver en la televisión en la noche.
- Decidir cuándo hacer las tareas o estudiar.
- Decidir qué vamos a jugar con mis amigos.
- Decidir con qué tareas de la casa voy a colaborar.
- Decidir qué deporte o actividad recreativa vamos a hacer.
- Decidir cuándo comemos dulces.
- Decidir qué hacemos con nuestros ahorros.
- Decidir hablar con una persona que no conozco.
- Decidir a qué hora acostarse los fines de semana.
- Decidir con quién juntarse en el recreo.

- Decidir qué vamos a comer al mediodía.
- Decidir de qué gusto vamos a pedir el helado.
- Decidir qué hacer en las vacaciones.
- Decidir si es necesario tomar remedios cuando no estoy enfermo/a.

Conversamos entre todos

Una vez finalizado el ejercicio, pida a los alumnos/as que se reúnan en grupos de cinco o seis integrantes y, teniendo en cuenta la actividad anterior, completen lo siguiente:

Nos damos cuenta de que:

- Las decisiones que toman los adultos son:
- Las decisiones que tomamos nosotros son:
- Las decisiones que tomamos entre todos son:
- Las decisiones que podemos tomar nosotros sin consultar a los adultos son:
- Las decisiones que toman solo los adultos sin consultarnos a nosotros son:
- Las decisiones que provocan problemas o conflictos porque no está claro quién las tiene que tomar son:
- ¿Quiénes creés que tendría que tomar esas decisiones?

Puesta en común

Puede escribir en el pizarrón las oraciones que se encuentran en el apartado anterior, luego de hacer un pequeño debate entre los distintos grupos, completarlas haciendo un acuerdo común.

Actividad 2

Las decisiones y la asertividad

Solicite a los alumnos/as que se organicen en grupos para leer el siguiente texto:

Hay algunas decisiones que tomamos en soledad y nos ayudan a organizarnos; otras, las tenemos que compartir con los demás. La comunicación de lo que decidimos, en algunas ocasiones, resulta dificultosa; esto sucede porque no hemos desarrollado algunas estrategias para hacerlo asertivamente. La asertividad es la habilidad que nos permite defender los derechos propios

respetando los derechos de los demás, expresando lo que se cree, piensa y siente de manera clara, directa y en el momento oportuno.

A continuación vas a encontrar algunas estrategias para fortalecer la asertividad:

- Hacer contacto visual (mirar a los otros a los ojos).
- Usar una postura adecuada (espalda recta, cabeza en alto, brazos a los costados, en lo posible de pie)
- Usar una voz firme y clara (no agresiva sino decidida).
- Ordenar en la cabeza las ideas que se desea expresar.
- Ser preciso o precisa en lo que se quiere señalar (no “irse por las ramas”).
- Hablar en primera persona (yo, a mí, etc.).

Puesta en común

Pregunte a los alumnos/as si suelen utilizar dichas estrategias a la hora de tomar decisiones.

Actividad 3

¿Practicamos?

En los grupos conformado anteriormente, deberán seleccionar una de las situaciones presentadas a continuación para dramatizarla, teniendo en cuenta lo leído en la actividad N° 2. Procurare que los niños/as ejerciten la asertividad en la toma de decisiones. Las situaciones son las siguientes:

Las situaciones son las siguientes:

- Todo el grupo de Camilo tiene patines y lo pasan muy bien en las veredas de su barrio. Un día le proponen salir al centro y viajar agarrados de los micros. A Camilo le da susto pero no quiere que sus amigos le digan cobarde. ¿Cómo hará para ser asertivo y decir que no?
- Un grupo de amigas se juntan en la casa de una de ellas para realizar un trabajo de ciencias. Están solas y proponen hacer una página de facebook “anti Micaela”. Mariana no está de acuerdo; pero todas las demás, sí. ¿Qué hará Mariana para ser consecuente con lo que piensa?

- Diego está camino al colegio y se encuentra con unos compañeros que van a “hacerse la rata”, y le proponen ir al parque. Diego prefiere ir al colegio, pero se siente mal porque ellos empiezan a intentar convencerlo, diciéndole que por un día no pasa nada. ¿Cómo hará para ser asertivo y decir que no sin perder a sus amigos?
- Damián cuenta que su mamá empezó un nuevo trabajo. Conduce un ómnibus. Los chicos se burlan diciendo que es un trabajo de hombres. ¿Qué dirá Damián?

Si le parece pertinente, puede pedirles que inventen otras situaciones y compartirlas con el resto del grupo.

Puesta en común

A medida que los grupos vayan dramatizando las situaciones, promueva la reflexión formulando preguntas que los ayuden a pensar sobre la asertividad.

Ideas Cierre:

- Cuando tomamos una decisión, se debe elegir entre dos o más alternativas.
- Las alternativas pueden estar limitadas por algunos condicionantes como:
 - La situación en la que te encontrás en ese momento.
 - Los recursos que tenés.
 - Lo que los demás están dispuestos a aceptar o las reglas que haya en el lugar.
 - La posibilidad de concretar las distintas opciones.
 - El factor tiempo.
- Cada toma de decisión implica una elección entre varias alternativas; por lo que es importante contemplar ventajas y desventajas y elegir lo que sea mejor para nosotros.
- Las personas asertivas son aquellas capaces de defender las decisiones que toman, sus ideas y derechos sin pasar por encima de los otros; saben expresarse y son responsables de sus acciones.
- La persona asertiva tiene algunas de las siguientes características:
 - Observa, analiza y acepta la realidad.
 - Se refiere a hechos concretos y objetivos y actúa en base a esto.
 - Toma decisiones de manera reflexiva, analizando cuidadosamente sus opciones.
 - Acepta sus errores y procura reparar los daños o consecuencias ocasionadas.
 - Utiliza sus capacidades y habilidades disfrutándolas.

- Es auto determinado y autónomo, procurando un trato gentil y considerado, respetuoso y agradecido.
- No es agresiva, controladora o manipuladora; está dispuesta tanto a dirigir como a dejar que otros dirijan.
- Puede madurar, desarrollarse y tener éxito, así como también permite que otros maduren, se desarrollen y tengan éxito.

Redondeando

Finalizada la actividad, solicite a un alumno/a que lea las palabras de cierre que hay en el manual del alumno y pídale que escriban en el apartado “yo aprendí” cómo se han sentido y qué les ha quedado como aprendizaje (puede ser una frase, un dibujo, una canción, etc.).

Evaluación de la unidad para el docente

Sugerimos algunos ítems que son de utilidad para recordar lo trabajado:

- ¿Qué clima se generó en el aula?
- ¿Cuál fue la recepción del material por parte de los niños/as?
- ¿Pudo realizar toda la actividad en una clase? ¿Le alcanzó el tiempo?
- ¿Los niños/as comprendieron las consignas?
- ¿En qué actividad participaron más?
- ¿Respetaron las reglas grupales? ¿Qué reglas no se respetaron?
- ¿Las consignas e información del cuadernillo docente fueron comprensibles y de utilidad?
- ¿Qué otras cosas podría aportar para mejorar la actividad o los conceptos desarrollados en el material didáctico?

Unidad 9

Vivimos en una comunidad

Presentación de la unidad

Los ejes de esta unidad son: **Autoconocimiento - Empatía - Relaciones Interpersonales**, recuerde recurrir a la definición de los mismos en las páginas 15 y 16.

Los objetivos son:

- Promover el conocimiento y reconocimiento del espacio comunitario y social que habitan los niños/as.
- Facilitar la identificación de puntos de referencia comunitarios, así como también los vínculos y relaciones que se establecen.
- Fortalecer aspectos que promueven la organización comunitaria, la colaboración y cooperación en problemáticas comunes.

La palabra comunidad puede tener muchos significados. No se trata solo de calles, casas y edificios, sino también de la experiencia compartida de situaciones de vida, metas e interacciones generadas a partir de la convivencia con otras personas.

De este modo, podemos decir que nuestra comunidad, el lugar en el que vivimos, está conformado por barrios, casas, edificios públicos (como por ejemplo, las oficinas del Municipio), espacios comunes (como por ejemplo, la plaza); y también por las relaciones que las personas establecen con estos lugares y entre sí. Pero, ¿cómo se relacionan las personas en una comunidad? A través del diálogo, que nos permite conocernos, saber qué tenemos en común, comunicarnos y encontrar soluciones a los problemas comunes. Y a través de la solidaridad, que implica la capacidad de saber ponerse en el lugar del otro y hace posible, por ejemplo, que los sectores más débiles del lugar reciban apoyo. La actitud solidaria es la que busca que todos tengamos iguales oportunidades y derechos.

Desarrollo de la unidad

Actividad 1

Todos los días

Para esta actividad le recomendamos comenzar con alguna tarea que le permita adentrarse en la temática, como puede ser colocar en la pared un mapa de la ciudad o zona, y solicitar a los alumnos y alumnas que realicen un pequeño cartel con su nombre, para pegar, con su ayuda, en el lugar en donde vive.

Luego, cada uno trabajará individualmente. Lea en voz alta la consigna:

Te proponemos dibujar en este espacio el camino que hacés todos los días desde tu casa hasta la escuela. Señalá los lugares por los que pasás (las casas de tus amigos, la panadería, el club, el banco, etc.), a quiénes saludás habitualmente, con quién te encontrás. Si tenés ganas, podés hacer globos de diálogo como en una historieta.

A tener en cuenta: Lo importante es que el niño/a pueda identificar lugares claves por los que pasa; no se pretende que realicen un plano de su recorrido, sino más bien un mapa de los puntos de referencia que cada uno identifique en su trayecto.

Puesta en común

Solicite a los alumnos/as que se organicen en grupos y compartan el camino que hacen hasta llegar a la escuela, prestando atención a las coincidencias y diferencias. Incentive una charla grupal preguntándoles qué es lo que les llama la atención, de qué cosas no se habían dado cuenta, qué lugares se olvidaron de agregar, etc.

Actividad 2

Fotos y plano de mi comunidad

Para esta actividad le sugerimos que promueva a los alumnos/as a utilizar los recursos de la actividad N° 1. Lea en voz alta la consigna:

Armamos un plano, entre todos, del lugar en el que vivimos.

Tengan en cuenta las Instituciones (iglesia, policía, escuela, centro vecinal, etc.); los espacios

recreativos o espacios verdes (plaza, cancha, club, baldío, etc.); los lugares de referencia (kiosco, despensa, centro de salud, comedor, etc.); dónde se encuentran los referentes (las personas más conocidas o destacadas de la zona); dónde se juntan los amigos y amigas (plaza, esquina, en lo de Pepe, en la vereda de Matías, en la casa de Julieta, etc.); las zonas que tienen permitido ir, las zonas que no.

Pueden usar iconos que simbolicen cada categoría e incluso agregar más si encuentran que falta alguna.

Puesta en común

Cada grupo presentará su producción; invite al resto de sus compañeros/as a realizar preguntas o aclaraciones. Le proponemos algunas que puede hacer usted para ayudarlos: ¿cómo lo hicieron?, ¿hubo acuerdo en la elección?, ¿cuáles son las zonas más seguras?, ¿les resultó difícil?, ¿qué les gusto de hacer la actividad?

Actividad 3

Las reglas de nuestra comunidad

A partir de la producción realizada en la actividad N° 2 y respetando los grupos ya conformados, los alumnos/as deberán completar su esquema estableciendo los vínculos y relaciones esclarecidas en su barrio, zona o comunidad. Lea en voz alta la siguiente consigna:

Tanto en las sociedades como en las comunidades existen normas y reglas que facilitan la convivencia. De no ser así, la vida entre muchas personas con distintas características, intereses o ideas puede ser difícil de llevar.

- Les proponemos tomar el plano que realizaron grupalmente y unir con diferentes líneas las relaciones que hay en la comunidad o las relaciones que presentan problemas. Por ejemplo: los lugares donde se juntan con los amigos (plaza) y la actividad que realizan juntos (ir al Kiosco a tomar una gaseosa); espacios recreativos (plaza) con zonas donde no está permitido ir o donde se juntan grupos de personas que suelen pelearse en la calle, etc.
- Pueden marcar con colores y líneas diferentes (continua, doble, cortada) el tipo de vínculo y su intensidad, haciendo un cuadro de referencia donde se especifique. Por ejem-

plo, una línea simple puede designar acuerdos, alianzas, cercanía o cariño; una línea punteada puede significar problemas, indiferencia o poca relación; y una línea en zigzag marcar conflicto o enfrentamiento.

- Acompañen esta nueva presentación con cinco reglas o normas comunitarias que creen que hay en su comunidad.
- Compartan con toda la clase lo producido.

Puesta en común

Pídales que peguen sus producciones en diferentes sectores del aula. De un grupo a la vez se pondrán de pie junto a su mapa de la comunidad y explicarán al resto de sus compañeros/as los vínculos y relaciones que encontraron. Promueva el intercambio y facilite la comparación entre los diferentes esquemas.

Una vez que todos hayan hecho su presentación, solicite que lean las reglas o normas de la comunidad que elaboraron grupalmente.

Ideas Cierre:

- En las comunidades se establecen vínculos y relaciones que se van conformando al compartir actividades comunes, como ir al kiosco, supermercado, comedor, centro de salud, plaza, etc.
- Algunos vínculos o relaciones se establecen armónicamente y hay un sentido de colaboración o cooperación entre las personas, lo cual resulta muy agradable.
- Por distintas razones, en oportunidades esos vínculos o relaciones se pueden encontrar deteriorados o resultar indiferentes.
- Existen Instituciones como la escuela, iglesia, centro vecinal, club, etc. que pueden o bien promover los vínculos entre las personas o resultar un obstáculo para ellos.
- Hay factores, como las creencias que posee cada persona respecto a otras, que pueden dificultar las relaciones y vínculos. Esto puede llevar a que las personas no lleguen a conocerse y se queden sin corroborar si sus razones son suficientes para formar diferentes "bandos".
- En las comunidades suelen existir ciertas normas o reglas que ayudan a organizarse de una forma específica y a establecer formas de relacionarse con características particulares.

- Otras veces, estas normas o reglas dificultan el contacto y generan más problemas entre los habitantes de un lugar.
- En ocasiones, los barrios, zonas o comunidades poseen muchos puntos de referencia donde realizar diferentes actividades (escuela, Iglesia, parroquia, centro vecinal, centro de salud, club, cancha de fútbol, plaza, etc.). Otras veces, no hay muchos espacios disponibles para realizar actividades.
- Intercambiar con nuestros compañeros/as la visión que cada uno tiene del barrio, zona o comunidad nos ayuda a conocer la cotidianidad de cada uno, así como lugares nuevos, espacios compartidos, etc.

Redondeando

Finalizada la actividad, solicite a un alumno/a que lea las palabras de cierre que hay en el manual del alumno y pídales que escriban en el apartado “yo aprendí” cómo se han sentido y qué les ha quedado como aprendizaje (puede ser una frase, un dibujo, una canción, etc.).

Evaluación de la unidad para el docente

Sugerimos algunos ítems que son de utilidad para recordar lo trabajado:

- ¿Qué clima se generó en el aula?
- ¿Cuál fue la recepción del material por parte de los niños/as?
- ¿Pudo realizar toda la actividad en una clase? ¿Le alcanzó el tiempo?
- ¿Los niños/as comprendieron las consignas?
- ¿En qué actividad participaron más?
- ¿Respetaron las reglas grupales? ¿Qué reglas no se respetaron?
- ¿Las consignas e información del cuadernillo docente fueron comprensibles y de utilidad?
- ¿Qué otras cosas podría aportar para mejorar la actividad o los conceptos desarrollados en el material didáctico?

Unidad 10

Aprendemos a cuidarnos

Presentación de la unidad

Los ejes de esta unidad son: **Autoconocimiento - Relaciones Interpersonales – Comunicación asertiva**, recuerde recurrir a la definición de los mismos en las páginas 15 y 16.

Los objetivos son:

- Facilitar la identificación de aspectos personales, grupales, comunitarios y sociales que favorezcan la adquisición de hábitos saludables.
- Promover la adquisición de habilidades que faciliten la elección de estilos de vida saludables.
- Facilitar y promover la comunicación de estilos de vida saludables teniendo en cuenta la construcción colectiva del significado de salud y prevención.

Colaborar con nuestros alumnos/as en el fortalecimiento y adquisición de estilos de vida saludables forma parte de una construcción y es una de las bases fundamentales para que puedan alcanzar su máximo desarrollo de manera integral. Según la Organización Mundial de la Salud, ésta es "un estado de bienestar físico, mental y social, con capacidad de funcionamiento; y no sólo la ausencia de afecciones o enfermedades". Pero no es solamente un estado; la salud es un proceso que se va construyendo a lo largo de la vida y está relacionada con aspectos biológicos y determinantes socio culturales y económicos.

Promover estrategias que faciliten la incorporación de habilidades sociales y personales es fundamental poder abordar temáticas referidas a la salud y al bienestar, escuchando y acompañando a nuestros alumnos/as a construir y reconstruir hábitos cotidianos que propicien su desarrollo integral.

Desarrollo de la unidad

Actividad 1

Sopa saludable

Para comenzar con la actividad puede proponerles a los niños/as que comenten qué hacen para cuidar su salud, fomentando la participación de todos. Luego, lea en voz alta la siguiente consigna:

En esta sopa de letras van a encontrar palabras vinculadas al cuidado de nuestra salud. ¡A descubrirlas!

- Hagan una lista de las palabras que encontraron. ¿Qué otras palabras vinculadas al cuidado de la salud se les ocurren?
- Agreguen a sus propias listas las personas, las cosas y los lugares que les hacen bien.

Puesta en común

Solicite a los alumnos/as que compartan con todo el grupo sus producciones.

Actividad 2

¿Qué sabemos sobre la salud?

Pida a los alumnos/as que se organicen en grupos y, en hoja aparte, escriban las siguientes preguntas:

¿Qué es la salud?

¿Qué hacen las personas para cuidar su salud?

¿Qué es Prevención?

Realizarán con ellas una encuesta, preguntando a los adultos que los rodean, a otros compañeros/as de la escuela y a todos los que quieran participar. Les puede sugerir tener en cuenta las siguientes variables:

- 1) Centrarse en las preguntas propuestas y pedir a las personas que respondan abiertamente.
- 2) Construir un cuestionario más extenso, incluyendo preguntas acerca de:
 - El tipo de alimentación.
 - La actividad física.
 - El tiempo de ocio.

Horas de descanso.
Los vínculos entre las personas.
El ambiente sano (libre de humo).
La higiene personal.
El cuidado y la higiene buco-dental.
Las vacunas.
Las visitas periódicas al médico.
La exposición al sol.
El tiempo frente a la computadora, celular, etc.

Esta actividad, la pueden continuar en sus hogares, encuestando a la familia, amigos, vecinos, etc. Tenga en cuenta que este material será necesario para realizar la actividad N° 3.

Puesta en común

En esta oportunidad usted puede utilizar la puesta en común para aclarar dudas, facilitar fuentes de información, recomendar bibliografía y orientar a los alumnos/as para el armado de la presentación de los resultados.

Actividad 3

Comunicamos lo aprendido

Ahora, cada grupo deberá armar la presentación multimedial de los resultados de su encuesta. Propóngales elegir una de las opciones que figuran el manual del alumno:

- Realizar un *Power Point* o presentación con diapositivas.
- Realizar un collage con fotos de revistas e ilustraciones propias.
- Realizar el guión de un programa de radio y grabarlo.
- Redactar un texto como los de *Wikipedia*.
- Realizar gráficos de barras con las respuestas más repetidas.
- Construir un juego de mesa “de la salud” con fichas, preguntas y respuestas, y obstáculos que superar.
- Preparar un decálogo con las “10 Reglas de Oro” para cuidar nuestra salud.

Le sugerimos que con todas estas presentaciones organice una muestra sobre la salud para el resto de los alumnos/as de la escuela.

Ideas Cierre:

- Algunas de nuestras conductas y hábitos cotidianos pueden favorecer al fortalecimiento de

nuestro bienestar y colaboran a un estilo de vida saludable, así como también hay otras que pueden perjudicarnos.

- En algunas oportunidades se piensa que la salud es la ausencia de una enfermedad, pero entre la salud y la enfermedad hay un proceso que se va dando paulatinamente y está relacionado con los cuidados que podemos procurarnos cotidianamente.
- Cuando hablamos de Promoción de Conductas Saludables nos referimos al proceso que permite fortalecer los conocimientos, aptitudes y actitudes de las personas para participar responsablemente en el cuidado de su salud y optar por estilos de vida saludables. Se trata de facilitar el logro y conservación de un adecuado estado de salud individual, familiar y colectivo mediante actividades de participación social, comunicación educativa y educación para la salud.
- La prevención es la preparación y disposición que se hace anticipadamente para evitar un riesgo; es anticiparse a la aparición de un fenómeno por medio de la intervención sobre sus causas. Prevenir implica poner en marcha mecanismos que fortalezcan a los niños/as de forma tal que, en caso de que se presenten circunstancias adversas, cuenten con las herramientas necesarias y suficientes para elegir opciones de actuación favorables. En la prevención es fundamental tener en cuenta aspectos contextuales que puedan facilitar la puesta en marcha de acciones contemplando las características particulares.

Redondeando

Finalizada la actividad, solicite a un alumno/a que lea las palabras de cierre que hay en el manual del alumno y pídales que escriban en el apartado “yo aprendí” cómo se han sentido y qué les ha quedado como aprendizaje (puede ser una frase, un dibujo, una canción, etc.).

Evaluación de la unidad para el docente

Sugerimos algunos ítems que son de utilidad para recordar lo trabajado:

- ¿Qué clima se generó en el aula?
- ¿Cuál fue la recepción del material por parte de los niños/as?
- ¿Pudo realizar toda la actividad en una clase? ¿Le alcanzó el tiempo?
- ¿Los niños/as comprendieron las consignas?
- ¿En qué actividad participaron más?
- ¿Respetaron las reglas grupales? ¿Qué reglas no se respetaron?
- ¿Las consignas e información del cuadernillo docente fueron comprensibles y de utilidad?
- ¿Qué otras cosas podría aportar para mejorar la actividad o los conceptos desarrollados en el material didáctico?

Unidad II

Nos despedimos

Presentación de la unidad

Los ejes de esta unidad son: **Autoconocimiento - Relaciones Interpersonales - Comunicación asertiva**, recuerde recurrir a la definición de los mismos en las páginas 15 y 16.

El objetivo es:

•Recordar e integrar los conocimientos y habilidades adquiridas y desarrolladas a partir de la aplicación del *Programa Quiero Ser Nueva Edición*.

Llegamos al final de este recorrido y hoy, cerrando el trayecto de Quiero Ser Nueva Edición de Cuarto grado, recordaremos qué aprendimos junto a nuestros alumnos/as. Como docentes, hemos podido escuchar, conocer, acompañar y estimular a los niños/as a fortalecer y desarrollar habilidades, capacidades y estrategias que faciliten su desarrollo integral. Lo felicitamos por su trabajo y esperamos acompañarlo el año próximo.

Desarrollo de la unidad

Actividad 1

¡Nuestros acuerdos!

Vamos a hacer un poco de memoria y repasar lo trabajado en la unidad 1 sobre las Reglas del grupo, utilizadas a lo largo de todo el Programa como una forma consensuada de relacionarnos. Si conserva el afiche puede utilizarlo, de lo contrario escriba en el pizarrón las reglas acordadas al principio del curso. Entre todos, clarificarán cada una de las reglas teniendo en cuenta las siguientes calificaciones:

- Se respetó siempre y en su totalidad.
- Casi siempre.
- La mitad de las veces.
- Poquito y con dificultades
- Nunca, jamás.

Puesta en común

Le proponemos generar un debate conjunto sobre aquellas que no fueron calificadas favorablemente. Indague sobre las razones por las que ellos consideran que no se han cumplido y piensen sobre cómo se podría mejorar su cumplimiento.

Actividad 2

¡A hacer memoria!

Sugerimos realizar la siguiente actividad de manera individual. Los alumnos/as deberán anotar al lado de cada afirmación a qué unidad pertenece.

(Irene colocar en el manual del docente las afirmaciones y las respuestas)

Por favor! Redacten exactamente lo que tengo que poner.

- No todas las personas deciden lo mismo ante una misma situación; las personas somos diferentes, tenemos distintos gustos, diferentes opciones y prioridades.
- Podemos decir que nuestra comunidad, el lugar en el que vivimos, está conformado por barrios, casas, edificios públicos (como por ejemplo, las oficinas del Municipio), espacios comunes

(como por ejemplo, la plaza); y también por las relaciones que las personas establecen con estos lugares y entre sí.

- La salud del cuerpo y las emociones y pensamientos armónicamente integrados nos permiten vivir con mayor bienestar.
- La conversación es muy importante en las relaciones sociales y se puede aprender a iniciar, mantener y finalizar para que los vínculos sean positivos y las personas se sientan bien.
- Las emociones y sentimientos siempre tienen una manifestación corporal.
- Tené cuidado con la información que publicás sobre vos mismo o los comentarios sobre otras personas, podés pasar un mal rato o generar malestar en tus relaciones.
- Las personas asertivas son aquellas capaces de defender las decisiones que toman, sus ideas y derechos sin pasar por encima a los demás; las que saben expresarse y toman responsabilidad por sus acciones.
- Para que un grupo funcione bien y todos se ayuden mutuamente, es muy útil ponerse de acuerdo sobre cómo van a trabajar.
- ... de lo que sí somos responsables es de lo que hacemos o dejamos de hacer con esos sentimientos.
- Cada hombre y cada mujer tienen su propio destino y hacen su propia elección.

Estas son las unidades trabajadas:

Unidad 1: Bienvenidos al Programa

Unidad 2: Contame un cuento

Unidad 3: Las emociones y los sentimientos

Unidad 4: Explorando nuestras emociones

Unidad 5: Amigos en el mundo real

Unidad 6: Mundo virtual... mundo real.

Unidad 7: Decisiones en el espacio

Unidad 8: Yo tomo mis decisiones

Unidad 9: Vivimos en una comunidad

Unidad 10: Aprendemos a cuidarnos

Unidad 11: Nos despedimos

Puesta en común

Solicite a los alumnos/as que hagan una ronda para controlar los resultados. Un voluntario puede leer la primera afirmación con el número de la unidad que haya seleccionado. Aquellos que hayan seleccionado la misma opción deberán levantar la mano. Pregunte por qué han seleccionado esa opción y luego lea la respuesta que indica su manual.

Realice el mismo procedimiento con todas las afirmaciones. Una vez concluida la actividad, puede felicitar a todos por el trabajo realizado.

Actividad 3

Una carta para mí

Invite a sus alumnos/as a escribir una carta para sí mismos teniendo en cuenta la evaluación que acaban de realizar en grupo. Indíqueles que incluyan lo que sienten y piensan, si les interesaron los temas y sobre qué les gustaría trabajar en quinto grado.

Puesta en común

Solicite a los alumnos/as que de manera voluntaria compartan como se sintieron escribiendo la carta.

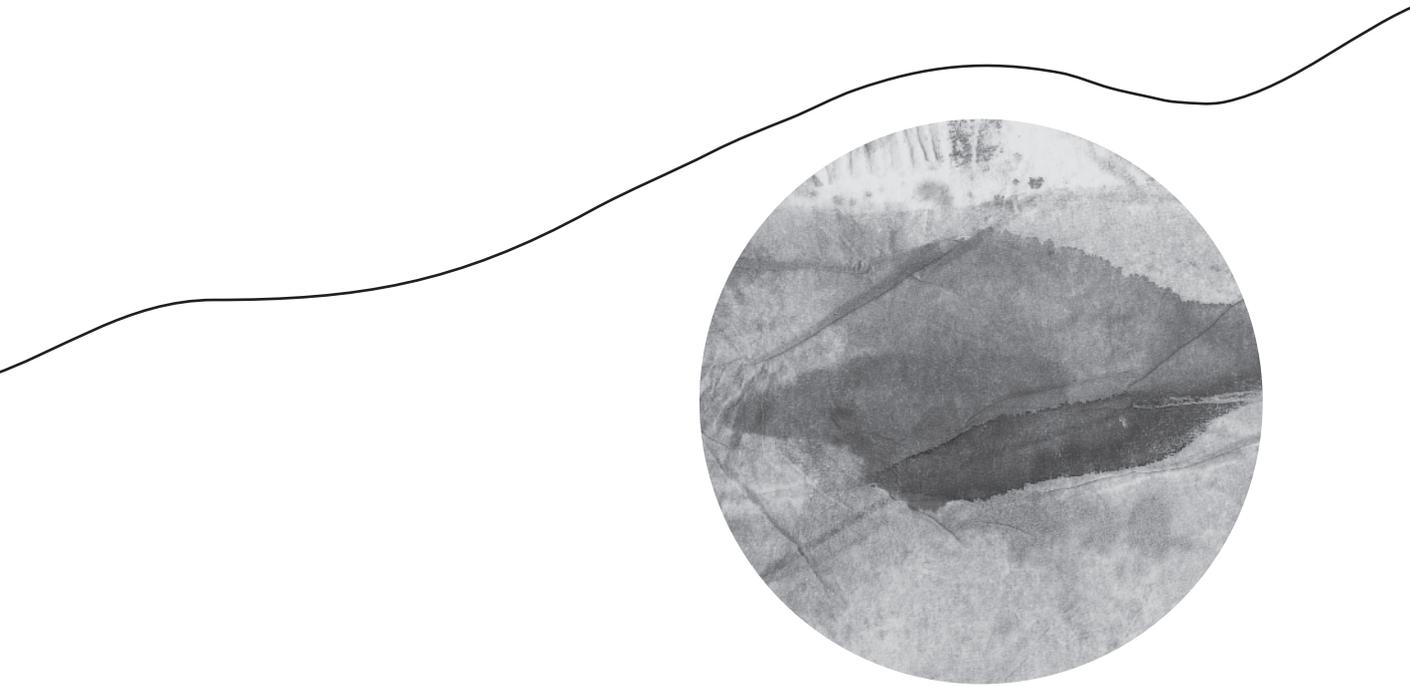
Redondeando

Finalizada la actividad, solicite a un alumno/a que lea las palabras de cierre que hay en el manual del alumno y pídale que escriban en el apartado “yo aprendí” cómo se han sentido y qué les ha quedado como aprendizaje (puede ser una frase, un dibujo, una canción, etc.).

Evaluación de la unidad para el docente

Sugerimos algunos ítems que son de utilidad para recordar lo trabajado:

- ¿Qué clima se generó en el aula?
- ¿Cuál fue la recepción del material por parte de los niños/as?
- ¿Pudo realizar toda la actividad en una clase? ¿Le alcanzó el tiempo?
- ¿Los niños/as comprendieron las consignas?
- ¿En qué actividad participaron más?
- ¿Respetaron las reglas grupales? ¿Qué reglas no se respetaron?
- ¿Las consignas e información del cuadernillo docente fueron comprensibles y de utilidad?
- ¿Qué otras cosas podría aportar para mejorar la actividad o los conceptos desarrollados en el material didáctico?



QUIERO SER

5° GRADO

Unidad 1

Bienvenidos al Programa

Presentación de la unidad

Los ejes de esta unidad son: **Autoconocimiento - Relaciones Interpersonales**, recuerde recurrir a la definición de los mismos en las páginas 15 y 16.

Los objetivos son:

- Promover en los niños/as la apropiación del material didáctico.
- Facilitar la expresión de aspectos que conforman su identidad, fortaleciendo su autoconocimiento.
- Elaborar y acordar reglas grupales que faciliten el desarrollo de la tarea.

Hoy comenzamos a transitar una nueva experiencia con nuestros alumnos/as, una experiencia que nos ayuda a vivenciar otros aspectos de nuestra tarea cotidiana. Poder crear un espacio de encuentro y reflexión con los ellos facilita la comprensión mutua y favorece el aprendizaje e internalización de nuevas potencialidades personales y sociales, tendientes a promover estilos de vida saludables y conductas de autocuidado. Todo esto permite el desarrollo integral y autónomo de los niños/as.

El *Programa Quiero Ser Nueva Edición* está diseñando para fortalecer a los niños/as, y así prevenir el consumo de sustancias y otras conductas adictivas y de riesgo. Está basado en la promoción de conductas saludables y el aprendizaje de habilidades para la vida, personales y sociales. Con ello nos referimos a aquellas aptitudes necesarias para tener un comportamiento adecuado y positivo que permita enfrentar eficazmente las exigencias y retos de la vida diaria.

Es hora de comenzar con este desafío. Como docentes, nuestro rol es fundamental; no solo en la trasmisión de contenidos curriculares, sino también en la proposición, entrenamiento y desarrollo de las potencialidades de cada uno de nuestros alumnos/as.

Antes de comenzar a trabajar, le sugerimos presentar el Programa contando qué temas tratarán este año, qué y van a hacer y cómo van a proceder. Para los encuentros de *Quiero Ser Nueva Edición*, se sugiere realizar modificaciones tanto en el espacio físico del aula como en la dinámica de trabajo, de modo de facilitar la demarcación del comienzo y finalización de cada taller.

A continuación, le damos algunas sugerencias para realizar la presentación del Programa:

Puede organizar con los alumnos/as un espacio en el aula en el cual se puedan exhibir las producciones realizadas en cada encuentro. Pueden hacer un cartel o afiche con el nombre del Programa y pegar debajo un dibujo de cada uno de los integrantes del grado. También pueden estampar su mano, con temperas de colores, en un afiche grupal.

Una vez presentado el Programa, entregue el cuadernillo a cada uno, explicándoles que este material es de ellos y en él pueden expresar lo que sienten, piensan y viven. Será como un "diario íntimo". Es aconsejable darles tiempo suficiente para que ellos lo vean y comenten.

Desarrollo de la unidad

Actividad 1

Mi marca personal

Cada persona tiene su sello personal, algo que lo hace único. Con esta actividad pretendemos que los niños/as puedan imprimir el suyo en el cuadernillo. Les puede comentar que las huellas digitales nos diferencian porque cada persona tiene un dibujo único; que nuestra huella digital forma parte de nuestra identidad, como lo es también nuestro nombre, nuestro ADN, nuestra letra y firma, nuestra forma de sentir, pensar y hablar. A veces, estas características pueden ser muy similares a la de los demás, pero siempre hay algún pequeño o detalle que las hace diferentes y personales.

Esta actividad es individual. Cada alumno/a deberá imprimir su huella digital y completar las siguientes frases:

Mi nombre es...

Vivo en...

Mi color favorito es...

Me siento importante cuando...

Constantemente pienso...

Me siento feliz cuando...

Mis mejores amigos o amigas son...

La parte de mi cuerpo que más me gusta es...

Algo que hago bien es...

Amo a...

Pienso que yo soy...

Algún día quiero ser...

Lo mejor de mí es...

Puesta en común

Le sugerimos despejar el aula, haciendo a un lado los bancos. Pídales a los niños/as que caminen por el espacio y que, cuando usted aplauda, busquen al compañero más cercano y se presenten diciendo alguna de las frases que completaron anteriormente y que comparen sus

huellas digitales. Cuando usted vuelva a aplaudir, deberán continuar caminando y, cuando usted lo vuelva a indicar, repetir el ejercicio con un compañero distinto.

Una vez finalizada la actividad, puede pedirles que se sienten en círculo y compartan como se han sentido, de qué cosas se han dado cuenta con este ejercicio, qué cosas de sus compañeros han conocido hoy, qué tienen en común y qué los diferencia, etc.

Actividad 2

Las reglas de mi grupo

Antes de comenzar, organice un espacio en el aula en donde se pueda colocar un afiche con las reglas del grupo. Le sugerimos hacer una breve introducción en donde les explique a los alumnos/as la importancia de tener reglas grupales que faciliten desarrollar las actividades que propone el Programa de manera organizada.

Luego, indíqueles que se dividan en pequeños grupos y elijan un representante que lea la consigna y coordine la actividad, facilitando que los demás puedan participar y expresar su opinión. En el cuadernillo del alumno se sugieren las siguientes reglas que pueden ser tenidas en cuenta:

- *¡Cada uno de nosotros es muy importante!*
- *Nuestros amigos también son muy importantes.*
- *Descubrí todo lo que te une a los demás por encima de lo que te separa.*
- *Respetar las opiniones de los otros contribuye a establecer un buen diálogo.*
- *Aprender a escuchar te puede ayudar a comprender mejor a los demás.*
- *Cumplir con tus responsabilidades puede mejorar la vida en sociedad.*
- *Trabajar en grupo es muy enriquecedor, todos juntos sabemos más.*
- *Compartir tus cosas con los demás te puede hacer sentir muy contento.*

Actividad 3

¡Ahora es nuestro turno!

Una vez leídas las reglas propuestas, cada grupo deberá confeccionar sus propias reglas y realizar un cartel.

Puesta en común

Cada grupo deberá leer su construcción sobre las reglas del grupo. Entre todos, pueden llegar a un acuerdo general y escribir en un afiche las reglas propuestas. Las Reglas del Grupo pueden quedar pegadas en la pared del aula para tenerlas en cuenta cada vez que trabajen con el *Programa Quiero Ser Nueva Edición* o para el trabajo áulico cotidiano.

Ideas Cierre:

- Cada persona es única y especial. Tanto en nuestras características físicas (huella digital, ADN, cara, cuerpo, etc.), como nuestra forma de pensar, sentir, expresarnos, intereses, gustos, forma de hacer las cosas, de aprender, etc.
- Poder reconocer nuestras características personales nos ayuda a conocernos mejor y también conocer mejor a los demás.
- Las reglas grupales deben ser una construcción grupal en la cual todos hagan aportes.
- Las reglas grupales nos ayudan a organizarnos.
- El tener reglas grupales ayuda a orientar la actividad y clarificar aquellas cosas que están permitidas y aquellas que se desalienta hacer.

Redondeando

Finalizada la actividad, solicite a un alumno/a que lea las palabras de cierre que hay en el manual del alumno y pídales que escriban en el apartado “yo aprendí” cómo se han sentido y qué les ha quedado como aprendizaje (puede ser una frase, un dibujo, una canción, etc.).

Evaluación de la unidad para el docente

Sugerimos algunos ítems que son de utilidad para recordar lo trabajado:

- ¿Qué clima se generó en el aula?
- ¿Cuál fue la recepción del material por parte de los niños/as?
- ¿Pudo realizar toda la actividad en una clase? ¿Le alcanzó el tiempo?
- ¿Los niños/as comprendieron las consignas?
- ¿En qué actividad participaron más?
- ¿Respetaron las reglas grupales? ¿Qué reglas no se respetaron?
- ¿Las consignas e información del cuadernillo docente fueron comprensibles y de utilidad?
- ¿Qué otras cosas podría aportar para mejorar la actividad o los conceptos desarrollados en el material didáctico?

Unidad 2

Contame un cuento

Presentación de la unidad

Los ejes de esta unidad son: **Autoconocimiento - Relaciones Interpersonales**, recuerde recurrir a la definición de los mismos en las páginas 15 y 16.

Los objetivos son:

- Promover, a través del cuento, un espacio que favorezca la reflexión, la creatividad y la construcción del niño/a.
- Facilitar la identificación de atributos personales, fortaleciendo su autoconocimiento.
- Facilitar la identificación y expresión de sus habilidades y valores.

El uso de las habilidades para la vida en el sistema educativo permite abordar una amplia serie de problemáticas, como conflictos en los vínculos, violencia, etc., favoreciendo un mejor clima de convivencia escolar. En la historia propuesta, los niños/as pueden observar la presencia y/o ausencia de habilidades en los personajes a través de su actitud y comportamiento. Esto posibilita la auto-observación y el reconocimiento de las habilidades propias.

Desarrollo del encuentro

Actividad 1

Leemos juntos el cuento

Le sugerimos cambiar la disposición de las sillas o elegir otro lugar de la escuela (SUM, biblioteca, etc.) para contar el cuento. Léalo en voz alta y clara; puede mostrar las ilustraciones.

EL REY NÁUFRAGO

Era una vez un rey que había olvidado el sabio consejo que señala: “quienes nacen en la comodidad y la felicidad tienen mayor necesidad de esfuerzo propio que otros”. Este rey era dueño de una riqueza incalculable; y un día, cuando atravesaba el mar junto con su hija y su escolta para visitar una de sus posesiones más lejanas, se desató una tormenta que cambió el curso de su vida. Las enormes olas azotaron la embarcación con furia, los marinos fueron lanzados al agua y, en medio del desastre, el barco se hundió, desapareciendo en el océano. El rey y su hija consiguieron subirse a una balsa que durante horas naufragó sin rumbo, hasta que el mar la arrojó sobre la costa de un país desconocido.

Una familia de pescadores los ayudó a restablecerse y luego de unos días les pidieron que siguieran su camino, ya que eran muy pobres para poder continuar manteniéndolos. Así fue que vagaron de pueblo en pueblo como mendigos, pidiendo para comer y sin tener la opción de ofrecerse para algún trabajo, ya que el rey nunca había aprendido un oficio. El ex-rey se sentía muy inútil sin un país para gobernar. Su memoria traía al presente un antiguo proverbio que sólo ahora comenzaba a comprender: “Sólo puede ser considerado de tu propiedad aquello que puede sobrevivir a un naufragio”.

Pasado cierto tiempo, llegaron a una estancia donde el propietario buscaba a alguien para cuidar las ovejas. Este les preguntó si sabían desempeñarse en ese trabajo y el ex-rey le confesó que no, que nunca lo había hecho antes.

—Al menos eres honesto —le dijo el granjero—, tendrás tu oportunidad de ganarte la vida.

Los envió al campo con las ovejas y pronto aprendieron a protegerlas de los animales y a cuidarlas para que no se alejaran cuando las llevaban a pastar. Les fue dada una choza donde vivir y, con el paso del tiempo, el hombre que había sido rey fue recuperando su dignidad, aunque aún no se sentía feliz, ya que no podía retornar a su tierra.

Un día, el gobernante de aquel país, habiendo salido para recorrer sus vastos territorios, conoció a

la hija del rey, que se había transformado en una bella y encantadora muchacha. El monarca se enamoró completamente de ella y decidió enviar a un representante para pedirle la mano a su padre. Luego de escuchar la proposición, el ex-rey preguntó:

—¿Cuál es su habilidad, qué trabajo sabe hacer y cómo puede ganarse la vida?

—¡Campesino ignorante! —gritó el cortesano—, ¿no entiendes que un rey no necesita aprender un trabajo? Su habilidad consiste en gobernar.

—Todo lo que sé —replicó el rey-pastor— es que el hombre que se case con mi hija, sea rey o no, debe saber ganarse la vida independientemente de sus posesiones materiales. Y además debe ser aceptado por ella. Alguna cosa he aprendido sobre el valor de las habilidades.

Una vez enterado de las condiciones que el campesino había establecido, el rey de ese país comenzó a reflexionar sobre lo que sabía hacer y sobre lo que había aprendido hasta el momento. Finalmente, llegó a la conclusión de que el amor que sentía por aquella joven bien merecía el esfuerzo de aceptar los requerimientos de su padre. Así que dejó su reino por un tiempo en manos de un regente y se ofreció como aprendiz de un tejedor de alfombras. Después de casi un año, dominaba el arte de tejer alfombras sencillas y, con algunos de sus propios trabajos producidos, se presentó en la casa del rey-pastor.

—Soy el gobernante de este país y quisiera casarme con su hija, si ella me acepta —dijo el rey-tejedor, y agregó—: Habiendo recibido sus condiciones en cuanto a poseer habilidades útiles, estudié tejeduría y aquí traigo algunos ejemplos de mi trabajo.

—¿Cuánto tiempo le llevo hacer este tapiz? —preguntó el rey-pastor, tomando una de las alfombras.

—Tres semanas —respondió el rey-tejedor.

—¿Cuánto tiempo puede vivir con las ganancias de su venta? —continuó el padre de la princesa.

—Tres meses —afirmó el pretendiente.

—Entonces, usted está preparado para casarse con mi hija; si ella lo acepta, claro —dijo el padre. La princesa, que también había sido tocada por el amor, lo aceptó con alegría.

—Tu padre puede que sea un campesino, pero es un hombre muy sabio y sagaz —observó el rey-tejedor.

—Un campesino puede ser tan inteligente como un rey —dijo la princesa—, y un rey, si ha pasado por las experiencias necesarias, puede ser tan sabio como el campesino más sagaz.

Así fue que se casaron, con gran felicidad para ambos. Luego de la boda, el rey-pastor pudo regresar a su país gracias a un préstamo de su yerno. Allí, gobernó en paz y fue conocido por su bondad e inteligencia, y hasta el último de sus días alentó a todas las personas a que aprendiesen un oficio útil y desarrollasen sus habilidades.

Actividad 2

Compartimos el cuento

Le sugerimos leer en voz alta las consignas, puede ser todas juntas o a una a la vez, esperando que los niños/as la completen para continuar con la siguiente.

Ejercicio del cuadernillo del alumno:

- ¿Qué te llamó la atención de esta historia?
- Ordená la secuencia del cuento en 8 frases cortas. Elegí una de ellas y dibujala con todos los detalles que te parezca (elementos, personajes, lugares).

Compartí el dibujo con tus compañeros/as, y relatá esa parte de la historia según la recordás. Luego, da tu opinión sobre lo que te transmite esa escena.

- El rey del cuento pasó por un naufragio y salvó su vida. Según el proverbio: "Sólo puede ser considerado de tu propiedad aquello que puede sobrevivir a un naufragio", nombrá los atributos que el rey poseía y consiguió mantener.

¿Qué le faltaba a este rey?

- ¿Cuáles son las habilidades que vos tenés (saberes, talentos, aprendizajes, capacidades), que ya son tuyas y te acompañan en cualquier situación?

¿Cuáles son los valores (virtudes, fortalezas) que reconocés en vos?

Te proponemos hacer tres círculos concéntricos, es decir, que todos tengan el mismo centro pero sean de diferente tamaño. En el primero escribí tu nombre; en el segundo los valores que tenés y en el tercero (el externo) las cosas que sabés hacer y las que estás aprendiendo.

- Releé la historia y señalá aspectos que ahora te llaman la atención y antes no habías percibido o comprendido.

Puesta en común

Nos centraremos en dos ejes: las habilidades que los niños/as reconocen en sí mismos y sus valores. Le sugerimos que los invite, de forma voluntaria, a exponer su producción.

Luego, en ronda y siguiendo un orden, cada uno leerá las habilidades que posee. Una vez que termine, puede preguntar al resto de los compañeros/as si hay alguna otra cosa acerca de su compañero/a que podrían agregar. Continúe hasta que todos hayan hablado. Luego, haga lo mismo con los valores.

Actividad 3

¡A jugar!

Le sugerimos que organice a los alumnos/as en parejas. Uno de ellos hará de cronista y el otro de rey. Deberán hacer un reportaje sobre la catástrofe y luego inventar un título.

Puesta en común

Solicite a una pareja voluntaria que se ubique en el centro, que comente el título de la noticia y que realicen en vivo el reportaje. Continúe con la actividad hasta que todas las parejas voluntarias hayan pasado.

Ideas Cierre:

- Identificar y reconocer nuestras habilidades y valores nos ayuda a conocernos y saber con qué recursos contamos.
- Hay algunas habilidades y valores que poseemos y no conocemos.
- Las habilidades y valores se desarrollan y aprenden ejercitándonos.

Redondeando

Finalizada la actividad, solicite a un alumno/a que lea las palabras de cierre que hay en el manual del alumno y pídale que escriban en el apartado “yo aprendí” cómo se han sentido y qué les ha quedado como aprendizaje (puede ser una frase, un dibujo, una canción, etc.).

Evaluación de la unidad para el docente

Sugerimos algunos ítems que son de utilidad para recordar lo trabajado:

- ¿Qué clima se generó en el aula?
- ¿Cuál fue la recepción del material por parte de los niños/as?
- ¿Pudo realizar toda la actividad en una clase? ¿Le alcanzó el tiempo?
- ¿Los niños/as comprendieron las consignas?
- ¿En qué actividad participaron más?
- ¿Respetaron las reglas grupales? ¿Qué reglas no se respetaron?
- ¿Las consignas e información del cuadernillo docente fueron comprensibles y de utilidad?
- ¿Qué otras cosas podría aportar para mejorar la actividad o los conceptos desarrollados en el material didáctico?

Unidad 3

¿Cómo soy yo?

Presentación de la unidad

Los ejes de esta unidad son: **Autoconocimiento - Relaciones Interpersonales**, recuerde recurrir a la definición de los mismos en las páginas 15 y 16.

Los objetivos son:

- Facilitar un espacio de autoconocimiento personal para que los alumnos/as reconozcan su auto-concepto, en relación a sí mismos y a los demás.
- Promover en el alumnado la identificación de su auto valoración personal y cómo ésta se relaciona con su comportamiento.
- Fortalecer diferentes aspectos que conforman la estima personal de los niños/as.

¿Cómo soy? A veces puede resultar una pregunta muy inusual, pero nos ayuda a clarificar algunos aspectos que nos conducen al camino del autoconocimiento. El ¿cómo soy? también encierra otras preguntas como: ¿cómo me veo?, ¿cómo me siento?, ¿quién me gustaría ser?, ¿cómo me ven los demás? Transitar este camino puede ayudarnos a conocernos, comprendernos y valorarnos, así como también a identificar aquellos aspectos que nos gustaría desarrollar, ejercitar y fortalecer.

Conocernos nos permite descubrir que hay algunas cualidades o aptitudes que desarrollamos más que otras. Aunque nos desenvolvamos en algunas habilidades personales y sociales mejor que en otras, éstas se pueden aprender y ejercitar.

Actividad 1

Test para saber sobre uno mismo

A continuación trabajaremos de manera individual. No hay respuestas correctas o incorrectas, lo que se propone son alternativas que permitan al niño/a reconocer su forma de pensar, sentir y actuar. La finalidad de esta actividad es que puedan identificar su forma particular de conectarse con ellos mismos y con los demás, y a la vez reconocer que hay otras alternativas posibles.

Ejercicio del cuadernillo del alumno:

1. Cuando jugás con tus amigos/as, creés que:

- Sos el que más divierte a todos.
- A veces les resultás un poco aburrido o aburrida.
- La pasan muy bien juntos.

2. Sin querer empujás a un compañero/a y se cae al suelo. Pensás que:

- Se enojará mucho y te dirá: ¡qué torpe que sos!
- Se molestará un poco, pero se le pasará. Sabe que fue sin querer.
- Les causa gracia lo ocurrido y se matan de la risa.

3. Si te retan en casa:

- Es porque, a veces, a tu familia no le parece bien cómo te estás portando.
- Pensás que a tu familia no le gusta como sos.
- No lo hacen en serio. En el fondo, todo lo que hacés les parece bien.

4. Cada vez que tenés que resolver una actividad nueva:

- Sabés que no te costará ningún esfuerzo.
- Te preocupa no llegar a realizarla.
- Creés que, si te lo propones, lo conseguirás.

5. Participás en un concurso de disfraces:

- Pensás que tu disfraz se llevará un buen premio.
- No sabés si vas a ganar, pero creés que el disfraz gustará
- Te planteás no participar porque creés que harás el ridículo.

6. Si te dicen que un rompecabezas es muy difícil:

- Lo intentás de todas maneras.
- No tratás de hacerlo porque sabes que no lo vas a conseguir.
- Probás hacerlo, convencido de que lo lograrás.

7. Vas de excursión y te perdés:

- Creés que sos capaz de regresar solo al lugar en el que está tu grupo.
- Buscás a alguna persona que te pueda ayudar.
- Pensás que, si no te encuentran los demás, nunca lograrás volver.

8. Te parece que sos una persona:

- Con una cara agradable.
- Un poco feúcha.
- Muy linda.

9. Un amigo o amiga no te ha invitado a su cumpleaños:

- Creés que no te invitó porque ya no te quiere.
- Vas a su fiesta porque pensás que se olvidó de invitarte.
- Le preguntás por qué no te invitó.

10. Creés que cuando seas grande:

- Llegarás a ser lo que más te gusta.
- Los demás te ayudarán a conseguir algunas cosas importantes.
- Seguramente no podrás ser lo que más te gustaría.

Puesta en común

Le proponemos que solicite a sus alumnos/as que se organicen en pequeños grupos. Un integrante leerá la consigna y cada uno expresará lo que ha elegido, prosiguiendo con la misma modalidad hasta leer todo el test.

Actividad 2

Entonces... cómo te ves a vos mismo?

Con la misma organización grupal, proponga a los alumnos/as leer los resultados del test para analizar cómo respondieron:

Algunos chicos/as creen que les cuesta mucho hacer bien las cosas, y les parece que a los demás no. Esto hace que no estén muy conformes consigo mismos. En realidad, pueden estar dando mucha importancia a lo que no les sale bien, ¿no?

Otros chicos/as tienden a pensar que todo lo hacen perfectamente y que le encantan a todo el mundo. No quererse a uno mismo está mal, ¡pero tampoco hace falta creer que todos te adoran!

También hay quienes suelen sentirse bien dentro de cualquier grupo. Saben que hay cosas que no les salen tan bien, pero que no son demasiado importantes. Les gusta su forma de ser y creen que suelen caerle bien a los demás, aunque a veces metan un poco la pata... ¡como todos!

Puesta en común

Solicite a los alumnos/as que compartan sus opiniones elaboradas a partir de:

- Las respuestas al test.
- La comparación con el texto de los resultados.

¿Con qué opción, (A, B, o C) se sienten más identificados y por qué?

Algunas definiciones que puede utilizar para profundizar en el contenido de la unidad:

Auto conocimiento: es conocer nuestro cuerpo, historia, sentimientos, necesidades, recursos y habilidades. Cómo nos experimentamos y cómo nos definimos; saber en qué y cómo pensamos, por qué y cómo actuamos y cómo nos sentimos. El conocernos facilita que nos desarrollemos con una personalidad coherente e integrada. Cuando reconozcas tus necesidades, buscarás las alternativas para satisfacerte física, social, afectiva y cognitivamente. Si una de esas "partes" no se conocen o se conocen poco, se verán afectadas, facilitando sentimientos de ineficiencia y devaluación. Sólo podremos modificar, desarrollar y fortalecer aquello que conocemos. El autoconocimiento es esencial para consolidar la autoestima.

Auto-concepto: es la suma de las creencias, representaciones e ideas que tenemos de nosotros

mismos y que se pueden manifestar a través de la conducta. Está compuesta por el auto-concepto intelectual (lo que pienso y creo que soy) y la imagen corporal (creencia o imagen que tengo de mi cuerpo).

El auto concepto es la forma en que nos percibimos, la concepción que tenemos de nosotros mismos, de quiénes somos y cómo nos proyectamos desde nuestra auto-imagen.

Auto-aceptación: es reconocer y aceptar las características que nos conforman, sean consideradas por nosotros como agradables o desagradables. Necesitamos conocernos para aceptarnos. Si aceptamos nuestras cualidades, debilidades, éxitos, temores, sentimientos de alegría, amor, tristeza, miedo y valor, podremos ejercitar nuevas alternativas para replantearnos o modificar lo que no nos gusta y reforzar aquello que sí.

Auto-valoración: es la capacidad de valorar aquello que afecta nuestros sentimientos y acciones o la forma en cómo nos sentimos o nos comportamos; si es satisfactoria, divertida, enriquecedora, si nos permite crecer y aprender. Es el juicio de valor positivo o negativo que tenemos sobre cada una de las características propias.

Auto-respeto: es identificar, aceptar y satisfacer nuestras necesidades, gustos, sentimientos, emociones, intereses, etc.; Ponernos en contacto, valorar y promover aquello que nos hace sentir orgullosos de nosotros mismos.

Todos estos elementos conforman la autoestima; si falla alguno, ésta se ve afectada.

Actividad 3

Tarjetas de elogios

Cada uno de los integrantes del grupo recortará varias tarjetas. En cada una de ellas escribirá, de un lado, el nombre de cada compañero/a del grado y, del otro, pondrá:

Lo que más me gusta de vos es...

Cuando todos hayan completado esta tarea, cada uno de los integrantes leerá todas las tarjetas que llevan su nombre con la enorme cantidad de elogios recibidos.

Puesta en común

Una vez que los alumnos/as hayan respondido a las siguientes preguntas en sus cuadernillos, le sugerimos leerlas en voz alta y que, voluntariamente, comenten sus respuestas:

- ¿Cómo te sentiste al leer los elogios de las tarjetas?

- ¿Te enteraste de algo que no sabías?
- ¿Encontrás coincidencias entre lo que te gusta de vos mismo y lo que a los demás les gusta de vos?
- ¿Por qué te parece que vale la pena comunicarle a los otros lo que te gusta de ellos?

Ideas Cierre:

- Poder desarrollarnos de manera integral implica contar con habilidades personales y sociales que faciliten las relaciones interpersonales, fortaleciendo el auto-concepto y tendiendo a consolidar una auto-valoración positiva.
- Cuando no crecemos con una autoestima positiva, nos es más difícil ser positivos en la vida. Con la autoestima negativa, no nos sentimos bien con nosotros mismos.
- Cuando las personas de nuestro entorno reconocen actitudes, aptitudes, conductas o características nuestras y las valoran positivamente, fortalecen nuestra autoestima y autonomía.
- Del mismo modo, reconocer las características que nos agradan de las personas no solo fortalece su autoestima sino que, además, facilita el establecimiento y mantenimiento de relaciones interpersonales agradables.

Redondeando

Finalizada la actividad, solicite a un alumno/a que lea las palabras de cierre que hay en el manual del alumno y pídale que escriban en el apartado “yo aprendí” cómo se han sentido y qué les ha quedado como aprendizaje (puede ser una frase, un dibujo, una canción, etc.).

Evaluación de la unidad para el docente

Sugerimos algunos ítems que son de utilidad para recordar lo trabajado:

- ¿Qué clima se generó en el aula?
- ¿Cuál fue la recepción del material por parte de los niños/as?
- ¿Pudo realizar toda la actividad en una clase? ¿Le alcanzó el tiempo?
- ¿Los niños/as comprendieron las consignas?
- ¿En qué actividad participaron más?
- ¿Respetaron las reglas grupales? ¿Qué reglas no se respetaron?
- ¿Las consignas e información del cuadernillo docente fueron comprensibles y de utilidad?
- ¿Qué otras cosas podría aportar para mejorar la actividad o los conceptos desarrollados en el material didáctico?

Unidad 4

Expresar lo que sentimos

Presentación de la unidad

Los ejes de esta unidad son: **Autoconocimiento - Empatía - Relaciones Interpersonales - Manejo de las emociones y sentimientos**, recuerde recurrir a la definición de los mismos en las páginas 15 y 16.

Los objetivos son:

- Facilitar la identificación, por parte del niño/a, de las señales corporales que facilitan la expresión de sentimientos y emociones en ellos mismos y en los demás.
- Promover en los niños/as el contacto con los sentimientos y emociones que surgen ante determinadas situaciones e identificar la forma de expresarlos.
- Fortalecer y fomentar las relaciones interpersonales mediante la expresión adecuada de sentimientos y emociones.

Identificar y expresar nuestras emociones y sentimientos es el primer paso para conocernos mejor, respetarnos, facilitar el respeto de los demás y hacia los demás, estableciendo relaciones interpersonales satisfactorias, sinceras y perdurables.

Reconocer y comunicar asertivamente lo que nos pasa y cómo nos sentimos no son capacidades innatas; son cosas que aprendemos y ejercitamos a lo largo de nuestra vida. Algunas personas tienen más facilidad para conectarse con sus sentimientos y otras no tanto, lo que depende de muchas variables que están relacionadas al contexto en donde vive, las experiencias previas, las oportunidades de experimentar alternativas nuevas, la flexibilidad del ambiente en cuanto a las posibilidades de expresión, las características de los vínculos cercanos y la tolerancia a la expresión de los sentimientos.

Brindarles a nuestros alumnos/as la posibilidad de hablar de lo que les pasa y buscar alternativas para comunicarlo puede resultar un aprendizaje fundamental, no solo a nivel personal sino también vincular.

Las emociones son un tipo de reacción que generalmente los seres humanos experimentamos ante ciertas situaciones, vínculos y contextos. Van cambiando constantemente; incluso se modifican a lo largo de la vida. La expresión de las emociones cumple funciones relevantes en la vida afectiva y social de las personas.

Desarrollo de la unidad

Actividad 1

Sentimientos dibujados

Teniendo en cuenta la presentación de la unidad, realice una breve introducción al tema. Luego divida a los alumnos/as en dos grandes grupos (le recomendamos correr a un lado los bancos y disponerse en ronda, sentados en el suelo). Entrégueles tarjetitas (10 por grupo) para que, entre todos, escriban 10 emociones o sentimientos que conozcan (por ejemplo: enojo, amor, alegría, tristeza, etc.). Una vez que finalicen, coloque las 20 tarjetas en una bolsa.

Cada grupo enviará un representante para sacar una tarjeta, y ambos tendrán que ilustrar el mismo sentimiento o emoción a través de un dibujo. Las respuestas deberán presentarse por escrito y, para su elaboración, ser debatidas previamente en cada grupo. El que adivine primero ganará 10 puntos. Luego, se repetirá lo mismo con otros representantes.

Hay que respetar estas reglas:

- El dibujante no puede hablar. Ni siquiera hacer un gesto de afirmación o negativo.
- El dibujante no puede escribir. Puede sólo dibujar rostros.
- El grupo que adivina primero el sentimiento dibujado gana 10 puntos.
- Sólo se tendrán en cuenta las respuestas que el grupo presente por escrito; si quieren, pueden discutir las previamente.

Puesta en común

Luego de finalizada la actividad, conversen entre todos a partir de las siguientes preguntas:

- ¿Les gustó este juego?
- ¿Qué sentimientos han sido fácil de dibujar?
- ¿Cómo los han representado los dibujantes?
- ¿Qué rasgos del rostro han dibujado?
- ¿Qué aspecto tienen los ojos cuando expresan distintos sentimientos?
- ¿Qué aspecto tiene la boca? ¿Y la frente?

Actividad 2

Pensando en cada uno de nosotros

Esta actividad tiene una etapa individual y otra grupal; establezca los grupos antes de comenzar. Lea en voz alta la siguiente consigna y verifique si la han comprendido.

Para pensar en forma individual:

- ¿En qué rasgos de mi cara se pueden ver mis sentimientos?
- ¿Por qué es importante mirar a la cara a aquel con quien hablamos?

Para pensar en grupo:

- ¿Qué integrantes de nuestro grupo "llevan escritos en la cara" sus sentimientos?
- ¿Quiénes, en cambio, tienen un rostro "impenetrable"?

Para que comparta con sus alumnos/as:

Existen algunos pasos que se pueden aprender para poder expresar mejor lo que nos pasa y lo que pensamos, sentimos o necesitamos:

- Identificar lo que siento o lo que quiero.
- Hablar en primera persona (yo, a mí, etc.).
- Expresar lo que quiero decir en forma breve y directa, sin rodeos.

Puesta en común

Proponga que, de manera voluntaria, compartan:

- ¿Cuáles son los sentimientos que más les cuesta expresar?
- ¿Cuáles son los sentimientos que más les cuesta reconocer en otras personas?
- ¿Cómo podrían mejorar eso?

Si quiere, puede dramatizarlo.

Actividad 3

Ensayamos algunas situaciones

Lea en voz alta la siguiente consigna y de tiempo suficiente para completar la actividad:

A continuación, se presentan distintas situaciones. Escribí lo que dirías en cada caso, contestando las preguntas.

Un compañero subió a Facebook una foto tuya en la que estás haciendo el ridículo y que habías pedido especialmente que no se publicara.

- ¿Qué le dirías?
- ¿Cómo se lo dirías?
- ¿En qué momento o contexto (dónde y cuándo)?

Te retaron injustamente en público, frente a tus amigos/as, y esto te hizo sentir muy enojado/a y avergonzado/a. Escribí cómo le expresarías tus sentimientos a la persona que te retó.

- ¿Qué le dirías?
- ¿Cómo se lo dirías?
- ¿En qué momento o contexto (dónde y cuándo)?

Tu profesora te puso una nota más baja de lo que, según vos, te correspondería; y eso te hace sentir preocupado o molesto.

- ¿Qué le dirías?
- ¿Cómo se lo dirías?
- ¿En qué momento o contexto (dónde y cuándo)?

Propongan dos situaciones más y escribanlas aquí.

Puesta en común

A partir de las situaciones anteriores, que los alumnos/as puedan contar al resto, voluntariamente, cuál fue la situación más difícil de afrontar y por qué. Por último elaboren, con el aporte de todos, una conclusión que pueda servir para ayudar a alguien que deba enfrentar alguna situación parecida.

Ideas Cierre:

- Los sentimientos y emociones están conectados con lo que nos pasa, lo que vivimos, nuestros ideales, valores, con nuestra historia, etc.
- A veces, podemos tener sentimientos y emociones que consideramos agradables (alegría, entretenimiento, diversión, tranquilidad, simpatía, cariño, amor, etc.) y en otras ocasiones podemos tener sentimientos o emociones que consideramos desagradables (tristeza, enojo, aburrimiento, vergüenza, envidia, soledad, irritabilidad, etc.); todos son válidos.
- Tenemos que recordar que los sentimientos y emociones no son para siempre, van cambiando; pueden durar minutos, horas o semanas.
- Hay estrategias que pueden servir para manejar nuestros sentimientos: hablar con alguien (un adulto u otros amigos/as), respirar profundo pensar en lo que nos pasa y cuál es la opción

para sentirnos mejor, escribir en nuestro diario, hacer una carta contando lo que sentimos o dibujar algo que lo represente, etc.

- A veces cuesta expresar los sentimientos porque no sabemos cuál puede ser la reacción que va a tener la otra persona, por eso nos puede resultar más fácil hablar con alguien de confianza o que consideremos que nos pueda comprender.
- Algunos creen que expresar algunos sentimientos y emociones los hace ver más débiles o vulnerables, pero cuando tienen oportunidad de hacerlo se dan cuenta de que no es así.
- Las emociones y sentimientos algunas veces tienen una manifestación corporal que no podemos controlar (ponerse rojo, traspasar, reírse, taquicardia, etc.). Estas cosas nos permiten reconocer las emociones y sentimientos en nosotros y en los demás.
- A veces resulta difícil saber lo que una persona está sintiendo cuando expresa con el cuerpo algo distinto de lo que dice.
- Aprender a identificar nuestros sentimientos y expresarlos adecuadamente favorece el entendimiento y facilita las buenas relaciones interpersonales.

Redondeando

Finalizada la actividad, solicite a un alumno/a que lea las palabras de cierre que hay en el manual del alumno y pídale que escriban en el apartado “yo aprendí” cómo se han sentido y qué les ha quedado como aprendizaje (puede ser una frase, un dibujo, una canción, etc.).

Evaluación de la unidad para el docente

Sugerimos algunos ítems que son de utilidad para recordar lo trabajado:

- ¿Qué clima se generó en el aula?
- ¿Cuál fue la recepción del material por parte de los niños/as?
- ¿Pudo realizar toda la actividad en una clase? ¿Le alcanzó el tiempo?
- ¿Los niños/as comprendieron las consignas?
- ¿En qué actividad participaron más?
- ¿Respetaron las reglas grupales? ¿Qué reglas no se respetaron?
- ¿Las consignas e información del cuadernillo docente fueron comprensibles y de utilidad?
- ¿Qué otras cosas podría aportar para mejorar la actividad o los conceptos desarrollados en el material didáctico?

Unidad 5

Mejoramos nuestra comunicación

Presentación de la unidad

Los ejes de esta unidad son: **Autoconocimiento - Empatía - Relaciones Interpersonales - Comunicación asertiva**, recuerde recurrir a la definición de los mismos en las páginas 15 y 16.

Los objetivos son:

- Fomentar el auto-conocimiento de los niños/as a partir de la identificación y esclarecimiento de los elementos utilizados para la comunicación efectiva.
- Facilitar la identificación de los obstáculos que interfieren en la comunicación.
- Promover estrategias que fortalezcan las habilidades comunicativas favoreciendo el desarrollo integral de los niños/as.

La comunicación es un instrumento muy útil para llegar a acuerdos, marcar nuestro punto de vista indagar intereses y facilitar el establecimiento y mantenimiento de una relación cordial. Es una conjunción de la expresión verbal (lo que decimos, las palabras que utilizamos, nuestro tono y volumen de voz, etc.) y la expresión no verbal (donde intervienen los sentidos, manifestándose a través del lenguaje corporal como la postura, la expresión facial, los silencios, los ademanes, el contacto visual, etc.).

Establecer y mantener una comunicación efectiva tiene que ver con la capacidad de expresarse tanto verbal como gestualmente, de forma tal que los demás puedan comprender nuestro mensaje. Supone un cambio en la perspectiva, puesto que quien quiere comunicar un mensaje debe poder salir de su propio punto de vista para explicitar aquellos elementos que harán comprensible lo comunicado.

La asertividad, por otro lado, implica el poder expresar sentimientos, deseos, opiniones o derechos de forma adecuada teniendo en cuenta la situación y respetando a los demás, pero haciendo saber nuestra posición y corroborando si nos entendieron. La comunicación efectiva es también comunicación asertiva.

Desarrollo de la unidad

Actividad 1

Teléfono descompuesto

Comenzaremos esta actividad con una dramatización. Haga tarjetas con diferentes situaciones que los alumnos/as puedan representar a través de una dramatización. Pasarán dos al frente y el resto de la clase deberá adivinar de qué escena se trata. Pueden usar diálogos, hacer mímicas, expresiones faciales o corporales, pero no decir de forma directa la frase que están representando.

Una vez finalizadas las representaciones, puede presentar la temática utilizando algunos conceptos de la presentación de la unidad y luego dar la consigna de la actividad N° 1:

Sentados en ronda, el docente dirá una frase, susurrándola al oído de uno de los integrantes de la clase. Este, a su vez, tendrá que repetir lo que ha escuchado al oído del que sigue en la ronda, y así sucesivamente hasta el último participante, que dirá la frase en voz alta para todo el grupo. Aquí les damos una como ejemplo: "Mariana avisó que no va a venir a clases porque ayer se torció un pie".

Puesta en común

A partir del ejercicio, solicite a los alumnos/as que traten de identificar qué aspectos de la comunicación verbal creen que pueden haber interferido con la trasmisión del mensaje correcto. Escriba sus ideas en el pizarrón; aquí le sugerimos algunas preguntas para facilitar la participación y el reconocimiento de los componentes que forman parte de la comunicación efectiva:

- ¿Por qué creen que el mensaje que le susurré en el oído a... no fue el mismo que dijo en voz alta ...?
- ¿Cuándo dan un mensaje, qué tienen en cuenta para que las otras personas entiendan?
- ¿Cómo puede ser el tono y volumen de voz?
- ¿Qué otros recursos usamos para que nos entiendan (expresión no verbal: expresiones faciales, movimientos corporales, mirada, etc.)?
- ¿En la actividad, se han dado las condiciones necesarias para una comunicación efectiva?
- ¿Alguien nos muestra cómo daría el este mensaje teniendo en cuenta todo lo que hablamos?

Actividad 2

Malentendidos

Para poder lograr una comunicación efectiva tenemos que identificar y conocer cuáles son los elementos que interfieren en la comunicación. Seguramente podemos nombrar muchos, pero cada uno puede reconocer cuáles son los que habitualmente experimenta.

Converse con los niños/as acerca del significado de la palabra "malentendido". Puede escribir en el pizarrón las diferentes definiciones que los niños/as sugieran.

Luego, invítelos a trabajar de manera individual. Lea en voz alta la siguiente consigna y deles el tiempo suficiente para completarla:

Para seguir pensando...

Ahora vamos a trabajar de forma individual. Recordá un malentendido en el que te hayas visto envuelto recientemente, y contestá las siguientes preguntas:

- ¿de qué se trató?
- ¿quiénes estuvieron involucrados?
- ¿cómo te sentiste?
- ¿cómo creés que se sintieron los otros?

Tené en cuenta que puede ser un malentendido que se haya producido en una comunicación en persona o en el "mundo virtual". Describilo detalladamente, de modo que puedas identificar su causa y pensar sobre cómo se podría haber evitado.

- Describí el malentendido
- ¿Por qué sucedió?
- ¿Cómo se hubiera podido evitar?.....

Puesta en común

Solicite a los alumnos/as que, entre todos, definan con 5 características en qué consiste un malentendido y propongan 3 formas de evitarlo.

Actividad 3

Habilidades de comunicación

Para evitar los malentendidos es útil tener en cuenta los siguientes elementos para una buena comunicación. Léalos y coméntelos con ellos:

- **Enviar el mismo mensaje tanto de forma verbal como no verbal.** Asegurate de que tus palabras se correspondan con lo que dice tu cuerpo; recordá que la forma en que decís algo es, a menudo, más importante que lo que decís. El tono de tu voz, las expresiones faciales, la posición del cuerpo... todo esto envía mensajes importantes. Si decís que estás enojado mientras te reís, la persona que te escucha se sentirá confusa y no entenderá tu mensaje. La expresión de la cara debe concordar con el mensaje expresado.
- **Ser específicos y más directos.** Podés decir aquello que quieras decir de manera breve y con palabras simples. No des muchas vueltas; si decís exactamente lo que querés, el otro no tendrá que adivinar y no habrá espacio para malentendidos. Por ejemplo, en vez de decir: "veámonos el sábado", mencioná un lugar y una hora específica: "nos vemos en tu casa, el sábado, a la 3 de la tarde".
- **Hacer preguntas.** Esto es algo que podés hacer tanto cuando estés enviando el mensaje como cuando estés recibéndolo. Hacer preguntas es bueno si estás diciéndole a alguien que haga algo o si estás explicándole algo. A veces no nos queda claro lo que nos dicen; y entonces podemos hacer preguntas para lograr obtener una información más específica. Por ejemplo: "no entiendo, ¿podes explicármelo de nuevo?".
- **Parafrasear.** Se trata de repetir lo mismo pero con otras palabras, y se puede hacer tanto al emitir el mensaje como al recibirlo. Si le decís algo a alguien y querés asegurarte de que lo entendió, pedile que lo repita. Si alguien te dice algo y querés cerciorarte de que lo entendiste correctamente, podés decir: "a ver si entendí" y repetir lo que escuchaste pero con tus propias palabras.

A continuación, los alumnos tienen en su cuadernillo una serie de ejemplos para ejercitar estas cuatro habilidades:

- Hacerlo mejor en tu próxima prueba.
- Tomá este remedio hasta que estés mejor.
- No llegues muy tarde.
- Llamame pronto.
- Encontrémonos en el "shopping" mañana.

Puesta en común

Sugerimos la redacción de una historia en la que haya un malentendido con consecuencias negativas. Para ello, divida a los alumnos/as en dos bandos, uno relatará la historia y el otro grupo deberá corregir el malentendido, utilizando las habilidades vistas previamente.

Para el cierre de la actividad, puede hacer junto a los niños/as un resumen de lo aprendido. Pueden escribirlo en un afiche para que quede pegado en una pared del aula.

Ideas Cierre:

- La comunicación es el vehículo a través del cual nos relacionamos con los demás.
- Cuando establecemos una conversación, deseamos que se nos entienda; por eso es importante elegir las palabras correctas y las expresiones, la mirada, la postura del cuerpo, y el tono de voz indicado. A veces, se crean confusiones porque con las palabras decimos una cosa y con nuestro tono de voz, expresiones corporales, etc., decimos otra.
- Cuando dialogamos con alguien, no solo es importante intentar hacernos entender, sino también corroborar lo que la otra persona comprendió de lo que dijimos.
- Escuchar implica prestar atención a lo que nos están diciendo, sin interrumpir; y preguntar en caso de no haber comprendido con claridad.
- A veces sucede que mientras “escuchamos” estamos más concentrados en lo que vamos a decir que en lo que nos están diciendo. Escuchar no es estar esperando nuestro turno para hablar.

Redondeando

Finalizada la actividad, solicite a un alumno/a que lea las palabras de cierre que hay en el manual del alumno y pídale que escriban en el apartado “yo aprendí” cómo se han sentido y qué les ha quedado como aprendizaje (puede ser una frase, un dibujo, una canción, etc.).

Evaluación de la unidad para el docente

Sugerimos algunos ítems que son de utilidad para recordar lo trabajado:

- ¿Qué clima se generó en el aula?
- ¿Cuál fue la recepción del material por parte de los niños/as?
- ¿Pudo realizar toda la actividad en una clase? ¿Le alcanzó el tiempo?
- ¿Los niños/as comprendieron las consignas?
- ¿En qué actividad participaron más?
- ¿Respetaron las reglas grupales? ¿Qué reglas no se respetaron?
- ¿Las consignas e información del cuadernillo docente fueron comprensibles y de utilidad?
- ¿Qué otras cosas podría aportar para mejorar la actividad o los conceptos desarrollados en el material didáctico?

Unidad 6

Redes sociales

Presentación de la unidad

Los ejes de esta unidad son: **Autoconocimiento - Empatía - Relaciones Interpersonales - Comunicación asertiva**, recuerde recurrir a la definición de los mismos en las páginas 15 y 16.

Los objetivos son:

- Fomentar el reconocimiento en los niños/as de las ventajas de las redes sociales.
- Facilitar herramientas para que puedan ejercitar habilidades como la comunicación asertiva y la resolución de conflictos en el uso de las redes sociales.
- Facilitar estrategias preventivas ante situaciones que vulneren sus derechos.

Con el avance de las tecnologías y el establecimiento de nuevas formas de comunicación, éstas son cada vez más complejas. Es fundamental reconocer que estos avances nos proponen el abordaje de temáticas que antes estaban reservadas al ámbito familiar, y que poco a poco van incorporándose a la realidad educativa.

Las redes sociales constituyen hoy una parte importante de la vida “en línea” de los niños/as; es uno de sus medios de comunicación, interacción y encuentro. Son lugares donde expresan sus intereses, motivaciones, actividades, etc., lo que los convierte en un entorno de socialización. Las redes sociales tienen como finalidad conectar a personas por diferentes motivos, pudiendo unir a la mayor cantidad de usuarios de manera simple e inmediata. La información o datos que circulan en la red se propagan con mucha velocidad y a un público casi ilimitado, y muchas veces lo que circula deja un rastro que es difícil de controlar. Esta unidad se propone poder acompañar a los niños/as en el uso seguro y responsable de ellas.

Actividad 1

Ventajas de la red

Le sugerimos comenzar la actividad indagando qué son las redes sociales (en el mundo virtual) para los niños/as. Escriba en la pizarra sus definiciones; también puede preguntar qué redes sociales conocen, cómo saben de su existencia y si poseen una cuenta en alguna de ellas.

Luego, solicíteles que se organicen en grupos. Para la siguiente actividad va a necesitar un equipo de música; en caso de no contar con uno, puede adecuar la actividad usando aplausos. Lea en voz alta el siguiente enunciado y luego explique la actividad teniendo en cuenta lo referido en el material didáctico del alumno/a:

La red me permite divertirme, me da la posibilidad de presentarme tal cual soy o cómo me gustaría ser; allí me puedo reencontrar con gente que no veo habitualmente o compartir fotos y videos con mis amigos/as. Me sirve para ponerme de acuerdo con mis compañeros/as para hacer las tareas o para organizar una salida; me permite conocer gente nueva...

Estas son algunas de las ventajas que los chicos/as de tu edad suelen comentar cuando se les pregunta por las ventajas de participar en redes sociales.

Nuestras opiniones:

¿Sabemos cuáles son las ventajas de las redes sociales? ¡Escribámoslas!

Con una hoja delante, cada uno deberá escribir las ventajas del uso de las redes sociales durante el tiempo que dure la música. Cada uno deberá trabajar de manera individual y, cuando la música se detenga, le pasará el papel al compañero/a de al lado. Repita esta secuencia 3 ó 4 veces. Luego, se iniciará un debate en cada grupo con el objetivo de crear un documento común. Deberán llegar a un acuerdo respecto de las principales ventajas que, a su modo de entender, existen en las redes sociales. Pueden plasmarlo en un papel o realizar un documento digital compartido.

Puesta en común

Para compartir las producciones, un representante de cada grupo leerá el trabajo. Usted puede escribirlas en el pizarrón, al lado de las ventajas que usted leyó al comienzo. Incentive la participación para que puedan señalar similitudes y diferencias, y pensar acerca de si hay algo de lo expuesto que los preocupe.

Actividad 2

Nuestro decálogo para el uso de las redes sociales

Vamos a continuar trabajando con los grupos tal como están conformados. Solicite que un alumno/a lea la consigna:

Imaginen que deben explicarle a alguien que no conoce nada de redes sociales cómo debe comportarse, qué recaudos debe tener, etc. ¿Qué le dirían? Escriban un decálogo con consejos referidos a los siguientes ejes:

- En relación a la privacidad: contraseña, perfiles privados, etc.
- En relación al contenido de los textos, videos o fotos que se publican
- En relación a pedidos inapropiados que pueden hacerte.
- En relación al cyberbullyng o acoso.
- En relación a los derechos de autor.
- En relación a las reacciones que podemos tener en una conversación en el espacio virtual.

Puesta en común

Escriba en el pizarrón cada uno de los ejes propuestos anteriormente. Le sugerimos que comience leyendo el primero en voz alta y pidiendo a cada grupo que exponga lo producido en relación a él. Puede ir anotando los aportes de cada grupo. Continúe con el mismo procedimiento con los siguientes ejes. Una vez finalizado, tendrá escrito en el pizarrón un decálogo unificado de todos los aportes grupales.

Información sobre los ejes:

1. En relación a la privacidad:

- Sé cuidadoso con los datos personales: nombre, teléfono, dirección, escuela, otras actividades, fotografías. No son necesarios.
- Configuraré de forma adecuada tu perfil, con especial atención a las opciones de privacidad (pregunta a un adulto cómo funciona).
- Elegí contraseñas que sean difíciles de adivinar, no las compartas y cambialas cada tanto.
- Procurá no brindar información de tu localización, por ejemplo: "esta semana nos vamos de vacaciones con mi familia, o, esta tarde me quedo en casa solo". Es posible que dicha informa-

ción llegue a personas que no te interese que sepan dónde estás.

- Elegí a tus amigos y amigas en la red con cuidado. Podés ignorar solicitudes de amistad e invitaciones a eventos o grupos de personas desconocidas; no te expongas innecesariamente a situaciones complicadas.

2. En relación al contenido de los textos, videos o fotos que se publican:

- Pedí permiso antes de etiquetar fotografías. En ocasiones subimos fotos en las que estamos con amigos, amigas o personas cercanas y las etiquetamos; esto no es conveniente, puede que las exponamos a situaciones complicadas y se disgusten con nosotros. Recordá que la información se propaga rápidamente en la red. Tené en cuenta estas sugerencias también para los videos.

- Procurá que las demás personas conozcan tus reglas y respeten tu privacidad. Comunica a tus contactos (y especialmente a los nuevos) como querés ser tratado en la red, explicando las acciones que no te agradan (que te etiqueten, que compartan tus fotos, que usen la opción pública, que expongan datos, etc.).

3. En relación a pedidos inapropiados que pueden hacerte:

- Ante cualquier pedido inapropiado que te hagan no accedas, no importa quién sea; no conoces la verdadera identidad de la persona. Tené en cuenta que en ocasiones se pueden utilizar datos falsos (edad, sexo, escuela, etc.).

- Conversá con una persona adulta sobre lo sucedido, podés hablar con tus padres, tíos, hermanos mayores, docentes, etc.

- No uses tu Webcam a no ser que estés con otra persona que te acompañe.

- No accedas a encuentros fuera de la red ni ofrezcas información de contacto. (dirección, teléfono, escuela).

- Procurá no enviar fotos o videos tuyos.

4. En relación al ciberacoso:

- Tené en cuenta lo que expones de modo abierto en los chats o incluso en las salas privadas, ya que pueden ser pistas que otros usen para obtener tus datos. Usá siempre apodos y nombre figurados.

- Prestá atención a las reglas de comportamiento. Si hay un malentendido, tratá de aclararlo con amabilidad.

- No respondas a provocaciones y mucho menos si estás enojado. Es mejor calmarse antes; contá hasta diez, hacé algo que te entretenga o hablá con una persona adulta. El acosador, con

su provocación, está buscando tu respuesta; no permitas que logre su cometido ya que esto solo agravará la situación.

- Cuando una amenaza o un acoso es persistente, hay que guardar lo que se pueda a modo de prueba de lo sucedido (aunque no tenga validez legal es recomendable guardar o imprimir el mensaje o una captura de pantalla, por ejemplo). Cerrar la conexión y pedir ayuda a una persona adulta.
- Podés usar *Google* u otro buscador para controlar tus datos (nombre, apodo, etc.) y ver si hay algo en la red que hace referencia a tu persona.
- Recordá que en estos casos podés usar la opción de denuncia.

5. En relación a los derechos de autor:

- Cuando abrimos una cuenta en las redes sociales (*Facebook, Twitter, etc.*), muchas veces no nos ponemos a pensar en los **aspectos legales que acarrearán estas acciones; generalmente no se leen los términos de uso y son simplemente aceptados.**

Por ejemplo, ¿sabías que depende de la red social los comentarios o imágenes pueden ser utilizados por la propia red e, incluso, por otros usuarios? ¿Y que nunca vas a poder eliminar ciertas publicaciones de Facebook?

6. En relación a las reacciones que podemos tener en una conversación en el espacio virtual:

- Dirígete a los demás con respeto y amabilidad; tratá a las otras personas como te gustaría ser tratado.
- Expresate usando todos los recursos disponibles en la red. Usá emoticones, símbolos o expresiones que te ayuden a ser claro en tu mensaje y evitar malos entendidos. Recordá que escribir todo con mayúscula puede ser interpretado como un grito.
- Cuando alguien te moleste, te falte el respeto, publique tus cosas privadas o haga comentarios indebidos, tratá de no responder; generalmente buscan que reacciones negativamente y, si lo logran, habrán conseguido su objetivo. Tomate tu tiempo, cerrá la página y comentá lo sucedido con un adulto. Podés usar la denuncia en estos casos.
- Usá las etiquetas positivamente. Si vas a etiquetar a un amigo o conocido, tratá de no burlarte, humillar o lastimar. Procurá crear un ambiente de confianza y que sea agradable; recordá que a vos te puede pasar lo mismo.
- Reflexioná antes de publicar una crítica. Expresar tu opinión sobre otras personas, instituciones o actividades puede llevarte a vulnerar los derechos de los demás. La libertad de expresarte termina donde comienzan los derechos de los demás. Si no estás de acuerdo con algo, hablalo personalmente.

- Usá la opción de denuncia cuando esté justificada. Trata de no usarla a la ligera o de manera injusta; esto puede generar situaciones de desconfianza y enojo.

Actividad 3

Algo de humor

En los grupos tal como están conformados, solicite a los alumnos/as que observen la siguiente viñeta:

Teniendo en cuenta lo trabajado en las actividades anteriores, proponga a los niños/as que realicen una viñeta o chiste de humor gráfico.

Puesta en común

Cada grupo mostrará su producción y explicarán las razones por las cuales han seleccionado esa situación. Una vez finalizada la tarea, pueden pegar sus trabajos en un espacio visible del aula para que todos puedan verlo.

Ideas Cierre:

- Las redes sociales, como cualquier otro espacio donde se establecen relaciones interpersonales, tienen sus reglas, así como también sus precauciones de uso.
- Es preciso aclarar que las redes sociales se encuentran restringidas legalmente a menores de 18 años, pero a pesar de ello su utilización por parte de niños, niñas y adolescentes es cada vez más frecuente.

- El ciberacoso o ciberbullying es el uso de las TIC (correo electrónico, redes sociales, blogs, mensajería instantánea, mensajes de texto, teléfonos móviles, etc.) para ejercer acoso psicológico entre iguales, excluyendo el acoso de tipo sexual y el ejercido por personas adultas. El ciberacoso es voluntarioso e implica un daño recurrente y repetitivo infligido a través del medio del texto electrónico.
- Hay una serie de reglas que nos ayudan a manejarnos con más seguridad y cordialidad en las redes sociales.

Redondeando

Finalizada la actividad, solicite a un alumno/a que lea las palabras de cierre que hay en el manual del alumno y pídale que escriban en el apartado “yo aprendí” cómo se han sentido y qué les ha quedado como aprendizaje (puede ser una frase, un dibujo, una canción, etc.).

Evaluación de la unidad para el docente

Sugerimos algunos ítems que son de utilidad para recordar lo trabajado:

- ¿Qué clima se generó en el aula?
- ¿Cuál fue la recepción del material por parte de los niños/as?
- ¿Pudo realizar toda la actividad en una clase? ¿Le alcanzó el tiempo?
- ¿Los niños/as comprendieron las consignas?
- ¿En qué actividad participaron más?
- ¿Respetaron las reglas grupales? ¿Qué reglas no se respetaron?
- ¿Las consignas e información del cuadernillo docente fueron comprensibles y de utilidad?
- ¿Qué otras cosas podría aportar para mejorar la actividad o los conceptos desarrollados en el material didáctico?

Unidad 7

La vida en grupo

Presentación de la unidad

Los ejes de esta unidad son: **Solución de problemas y conflictos – Empatía - Relaciones Interpersonales - Comunicación asertiva**, recuerde recurrir a la definición de los mismos en las páginas 15 y 16.

Los objetivos son:

- Esclarecer la representación que poseen del grupo de amigos y de la amistad.
- Fomentar en los niños/as estrategias de comunicación asertiva y resolución de conflictos que faciliten el afrontamiento de la presión grupal.
- Promover estrategias y habilidades que fortalezcan las relaciones interpersonales y la comunicación asertiva.

Las personas estamos en permanente relación con otros y generamos vínculos cuya intensidad, calidad y estabilidad dependen de muchas cosas. La comunicación, la empatía y el poder resistir a la presión que ejerce el grupo son elementos importantes y sobre ellos trabajaremos en esta unidad.

Cuando somos pequeños nuestras principales relaciones están centradas en las personas más cercanas, como nuestros padres, hermanos, tíos, abuelos, etc. A medida que vamos creciendo, vamos incorporando nuevas relaciones: la maestra, los compañeros/as del colegio, los vecinos, los amigos del barrio o los compañeros del club.

Compartir nuestra cotidianeidad con el grupo de amigos/as puede ser muy divertido, enriquecedor, entretenido y contenedor. Hay que tener en cuenta que en todo grupo hay diferentes formas de ver las cosas, de sentir, distintos valores, ideales, elecciones y deseos. Esto hace que cosas como la toma de decisiones sean un poco más complejas, ya que tomar una decisión no es solo elegir una opción, sino también mantenerla frente a las presiones grupales.

Desarrollo de la unidad

Actividad 1 La amistad...

Escriba la palabra “amistad” en el pizarrón; la idea es que los niños/as, a partir de una lluvia de ideas, puedan ir definiendo su propia visión de lo que significa. Luego, elabore una breve introducción sobre la temática a abordar teniendo en cuenta la presentación de la unidad.

A continuación, lea con ellos la consigna del manual del alumno/a e invítelos a responder, individualmente, las siguientes consignas:

- Defíní con tus propias palabras qué características tiene, para vos, una verdadera amigo/a.
- Hagamos un gran collage o grafiti para demostrar cómo son los verdaderos amigos/as.

Una vez que haya terminado, pídale que se organicen en grupos para responder las siguientes preguntas:

- ¿Qué actividades realizan con sus amigos/as?
- ¿Qué es lo que más les gusta de tener amigos/as?
- ¿Qué es lo que no les gusta de tener amigos/as?
- ¿Qué cosas aprenden con sus amigos/as?
- ¿Qué pasa cuando alguien no tiene amigos/as?

Puesta en común

Lea cada una de las preguntas en voz alta y, por turnos, un secretario/a de cada grupo deberá exponer sus producciones.

Actividad 2 Seguir o no seguir a la manada

En los grupos tal como están conformados, solicite a los alumnos/as que lean el siguiente texto y compartan sus opiniones, completando luego el esquema propuesto:

A veces, tomar nuestras propias decisiones es difícil; pero cuando otras personas intentan in-

fluenciarnos, presionándonos para que decidamos algo en lugar de otra cosa, puede resultar más difícil aún. Cuando otros compañeros/as intentan influir en nuestras decisiones, estamos ante una **presión de grupo**. Es un tema con el que todas las personas tenemos que lidiar, incluso los adultos. Pero, ¿por qué sentimos este tipo de presión?

Algunas personas ceden ante la presión de grupo porque quieren caer bien y ser aceptados, por miedo a perder a sus amigos/as o porque les preocupa que los otros se burlen si no se unen al grupo. Otros ceden porque tienen curiosidad de probar algo nuevo que el resto ya está haciendo. La noción de que "todo el mundo lo hace" puede influenciar, a veces, a que algunos chicos/as se olviden de lo que les gusta y de lo que quieren... de su buen juicio y de su sentido común.

Ahora... ¡a opinar! Escriban lo que piensan sobre lo que leyeron y luego compárenlo con las opiniones del resto del grupo para completar la lista:

Lo que opinas vos:

Lo que opina el grupo:

Puesta en común

Le sugerimos pedir a algunos voluntarios que compartan con el resto de la clase lo que hayan escrito, expresando en qué medida se sintieron influenciados por el grupo para formular las opiniones personales.

Actividad 3

¿Responder sin dejarte presionar?

Para esta actividad, puede modificar los grupos en los que se venía trabajando. Solicite a los alumnos/as que lean la siguiente consigna y luego armen pequeñas dramatizaciones para poner en escena los ejemplos propuestos:

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

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

¡A ponerlas en práctica!

Resolvé las siguientes situaciones utilizando las frases listadas más arriba.

- Tus amigas te invitan a salir del colegio antes de que terminen las clases, para irse a la plaza. Tenés muchas ganas de hacerlo pero vos sentís que no lo debés hacer.
- Tus amigos te piden leer el diario íntimo de tu hermana. Vos sabes que es algo muy privado, pero no querés decepcionarlos.
- Tenés tus ahorros reservados para comprarte algo que te gusta. Tus amigas te insisten en que compres papas fritas para todas. Vos querés guardar tu plata pero no querés que te traten de egoísta.
- Están en la casa de un compañero/a haciendo una tarea y el grupo propone probar la cerveza que hay en la heladera.

¡Y tantas otras situaciones! Faltar a clases de gimnasia, sacar algo del supermercado sin pagar, tocar los timbres en casas ajenas, molestar por *facebook* a otras personas, fumar o tomar alcohol, gritarle cosas a los vecinos o a gente que pasa por la calle... ¿se les ocurren otras cosas como estas que hayan vivido?

Puesta en común

Para compartir las dramatizaciones le sugerimos disponerse en ronda; cada grupo pasará al centro y representará cómo han resuelto la presión de grupo planteada en los ejemplos, logrando sostener su decisión personal.

Para terminar, lean y comenten entre todos el siguiente texto:

Otro tipo de presión:

Los amigos/as son una gran compañía para jugar y divertirnos. Con ellos, aprendemos y ponemos en práctica valores como el respeto, la aceptación y la tolerancia, es decir, habilidades para relacionarse con otros y comprometerse afectivamente. Los amigos/as nos permiten ejercitar

nuestra autonomía y poner a prueba nuestras ideas, opiniones y derechos. Nuestros amigos/as nos cuidan y nos comprenden; son nuestros aliados.

A veces, nuestras amistades nos pueden presionar a hacer cosas para que seamos mejores, para crecer. Por ejemplo, nos pueden ayudar a estudiar, a cumplir con nuestras obligaciones o a experimentar y conocer cosas nuevas que nos permitan saber más y conocernos mejor.

Ideas Cierre:

- Tomar nuestras propias decisiones a veces puede resultar difícil, sobre todo cuando otras personas intentan influenciarnos.
- La **presión de grupo** no ocurre solo en grupos de niños, niñas y adolescentes y jóvenes, también les suele suceder a los adultos. Poder expresar y defender lo que pensamos contemplando las opiniones de los demás suele ser una habilidad muy compleja, que requiere de mucha ejercitación.
- Algunas personas ceden ante la presión de grupo a pesar de no estar de acuerdo con lo propuesto. Esto se debe a diversas razones como caer bien, ser aceptado o evitar que se burlen de uno. Otros, simplemente, no tienen ganas de hacerse tanto problema y dejan que los demás decidan por ellos.

Redondeando

Finalizada la actividad, solicite a un alumno/a que lea las palabras de cierre que hay en el manual del alumno y pídales que escriban en el apartado “yo aprendí” cómo se han sentido y qué les ha quedado como aprendizaje (puede ser una frase, un dibujo, una canción, etc.).

Evaluación de la unidad para el docente

Sugerimos algunos ítems que son de utilidad para recordar lo trabajado:

- ¿Qué clima se generó en el aula?
- ¿Cuál fue la recepción del material por parte de los niños/as?
- ¿Pudo realizar toda la actividad en una clase? ¿Le alcanzó el tiempo?
- ¿Los niños/as comprendieron las consignas?
- ¿En qué actividad participaron más?
- ¿Respetaron las reglas grupales? ¿Qué reglas no se respetaron?
- ¿Las consignas e información del cuadernillo docente fueron comprensibles y de utilidad?
- ¿Qué otras cosas podría aportar para mejorar la actividad o los conceptos desarrollados en el material didáctico?

Unidad 8

Creciendo y tomando decisiones

Presentación de la unidad

Los ejes de esta unidad son: **Autoconocimiento - Relaciones Interpersonales - Pensamiento creativo - Pensamiento crítico - Toma de decisiones**, recuerde recurrir a la definición de los mismos en las páginas 15 y 16.

Los objetivos son:

- Facilitar la identificación de aspectos de sí mismo posibles de ser modificados o desarrollados de manera diferente.
- Promover en los alumnos/as la búsqueda y análisis de diferentes alternativas tendientes a promover el desarrollo integral.
- Favorecer la toma de decisiones a partir de la identificación de características propias.

En esta unidad trabajaremos en torno a las siguientes preguntas: ¿cómo me gustaría ser?, ¿qué aspectos de mi deseo desarrollar?, ¿cuáles son mis alternativas?, ¿qué elijo?, ¿cuáles son las decisiones que debería tomar para lograrlo?

Centrarnos en los aspectos que los niños/as valoran como positivos de sí mismos es fundamental para el fortalecimiento de su autovaloración y autoestima, pero no podemos desconocer que ellos también identifican en sí mismos características y sentimientos que les resultan desagradables y son, en ocasiones, un obstáculo para poder desarrollarse integralmente o expresar y mostrar sus cualidades y capacidades.

La finalidad de las actividades que componen esta unidad es favorecer que los niños/as se reconozcan como seres dinámicos con capacidad de proponerse objetivos propios y cumplirlos; que se vean como personas con posibilidad de elegir y tomar decisiones, que sepan que pueden cambiar de opinión cuantas veces quieran y que tienen un cúmulo de potencialidades y habilidades para aprender.

En ocasiones, escuchar a los niños/as nos ayuda a descubrirnos y reconocer que también nosotros tenemos potencialidades que podemos fortalecer. Ser flexibles y tener en cuenta otras alternativas es una de las capacidades o cualidades que facilitan los procesos de aprendizaje y la adaptación a contextos cambiantes. ¡Es hora de descubrirnos, un poco más, todos juntos!

Desarrollo de la unidad

Actividad 1

Cambia, todo cambia

Solicite a sus alumnos/as que realicen, de manera individual, un listado de los aspectos que no les gustan de sí mismo y que quieran cambiar

Puesta en común

Cada uno deberá leer en voz alta su lista y el resto deberá proponer sugerencias de cómo cambiar aquello que deseen modificar. Deberán anotar las más importantes en su cuadernillo; próngales que, durante la semana, piensen en ello e intenten cumplir su objetivo.

Actividad 2

Leemos y conversamos entre todos

Organice a los alumnos/as en grupos y solicite que lean el siguiente texto:

Cuando cada uno hizo el listado de los aspectos que no le gustaban de sí mismo, seguramente incluyó muchas etiquetas tales como: “yo soy tímida”, “yo soy malo para los deportes”, “yo me enojo fácilmente”, “soy mala dibujando”, etc.

¿Fue así? A menudo, estas frases se afirman categóricamente, como si no pudieran cambiarse; y sirven para evitar realizar algunas actividades o ignorar nuestros defectos. En estos casos, el “yo soy” sirve como un justificativo y nos impide crecer.

Algunas de estas frases son etiquetas que otras personas nos impusieron y terminamos por creer que eran ciertas, como por ejemplo: “yo soy malo para las matemáticas”. En otros casos, nosotros inventamos estas etiquetas para evitar tener que hacer cosas incómodas o difíciles, como por ejemplo: “yo soy tímida”.

Los “yo soy”, cuando son negativos, actúan como un freno para el desarrollo y el crecimiento personal. De cualquier modo, otras veces nos sirven para vencer desafíos o dificultades y crecer como personas.

A continuación, en grupo tienen que elegir un “Yo Soy” del listado de la actividad N° 1 para que lo puedan representar.

Puesta en común

Para compartir esta actividad, sugerimos que solicite a cada uno de los grupos que pasen al frente a representar el "Yo soy" elegido por el grupo. Puede proponer que hagan modificaciones hasta que se sientan mejor con la ayuda de todos, utilizando preguntas como: ¿cómo se sienten?, ¿están cómodos?, ¿qué les gustaría cambiar?

La finalidad de dicha actividad es que los niños/as puedan integrar lo que piensan y sienten con aspectos corporales. En caso de ser necesario, puede resaltar algunas ideas del texto anteriormente citado para orientar la actividad.

Actividad 3 Diálogos conocidos

En el cuadernillo del alumno/a hay una serie de diálogos que se dan de manera frecuente; la idea es que los niños/as se puedan identificar y reconocer situaciones similares. Divididos en grupo, deberán completarlos tomando una decisión sobre las situaciones planteadas.

Diálogos:

Un nene le dice a otro: "¡Vamos a jugar al fútbol con los chicos de la otra escuela!"

.....

Una nena le dice a un nene: "¿Me ayudarás con esta tarea?"

.....

Un nene a otro: "¿Vamos al cine?"

.....

Mamá que le pregunta al hijo: ¿Venís al cumpleaños o te quedás estudiando?

Puesta en común

Cada grupo deberá compartir sus decisiones con el resto de la clase, fundamentando sus razones.

Ideas Cierre:

- En ocasiones hay algunas cosas de nosotros mismos que no nos gustan tanto y que nos gustaría cambiar.
- Muchos aspectos, conductas y actitudes que tenemos irán cambiando a lo largo de nuestra

vida; y ensayaremos distintas formas de relacionarnos con los demás y con nosotros mismos.

- Querer mejorar es una actitud saludable, nos permite adaptarnos a contextos diferentes y adquirir habilidades, competencias y flexibilidad.
- Saber lo que queremos nos permite tomar decisiones para alcanzar una meta.

Redondeando

Finalizada la actividad, solicite a un alumno/a que lea las palabras de cierre que hay en el manual del alumno y pídale que escriban en el apartado “yo aprendí” cómo se han sentido y qué les ha quedado como aprendizaje (puede ser una frase, un dibujo, una canción, etc.).

Evaluación de la unidad para el docente

Sugerimos algunos ítems que son de utilidad para recordar lo trabajado:

- ¿Qué clima se generó en el aula?
- ¿Cuál fue la recepción del material por parte de los niños/as?
- ¿Pudo realizar toda la actividad en una clase? ¿Le alcanzó el tiempo?
- ¿Los niños/as comprendieron las consignas?
- ¿En qué actividad participaron más?
- ¿Respetaron las reglas grupales? ¿Qué reglas no se respetaron?
- ¿Las consignas e información del cuadernillo docente fueron comprensibles y de utilidad?
- ¿Qué otras cosas podría aportar para mejorar la actividad o los conceptos desarrollados en el material didáctico?

Unidad 9

¿Cómo es y cómo quiero que sea mi comunidad?

Presentación de la unidad

Los ejes de esta unidad son: **Autoconocimiento - Empatía - Relaciones Interpersonales - Comunicación asertiva - Pensamiento creativo - Pensamiento crítico**, recuerde recurrir a la definición de los mismos en las páginas 15 y 16.

Los objetivos son:

- Facilitar espacios de reflexión sobre problemáticas sociales, culturales y económicas propias de la comunidad en la que viven.
- Acompañar a los niños/as en la identificación de aspiraciones, necesidades, potencialidades y recursos de su comunidad, facilitando la elaboración de estrategias tendientes a promover cambios positivos.
- Promover la participación en actividades comunitarias fortaleciendo valores como el respeto, la solidaridad y la cooperación.

Cada miembro de una comunidad tiene un sentido de pertenencia que lo liga a sus semejantes. Reconocer y reforzar esos lazos desde la escuela es fundamental; desde nuestro rol docente podemos promover en los alumnos/as el interés por el entorno social, sus riquezas y sus problemáticas. Educar no es la mera transmisión de conocimientos, sino que también conlleva el fortalecimiento de habilidades personales y sociales, reforzando valores como el respeto, la solidaridad y la cooperación.

En esta unidad le proponemos conocer junto a sus alumnos/as la comunidad en la que viven: sus aspiraciones, necesidades, potencialidades y recursos. Intentaremos ayudarlos en el reconocimiento de actores sociales que puedan colaborar en la resolución de sus inquietudes y proyectos.

El camino que venimos recorriendo nos invita ahora a mirar más allá de los muros de nuestra escuela, con la finalidad de fortalecer a nuestros alumnos/as en su rol de ciudadanos responsables, insertos en una comunidad, proactivos y solidarios.

Actividad 1

Adivinanzas

Pida a sus alumnos/as que se dividan en grupos y organice la disposición del aula para que todos puedan verse. Luego, lea en voz alta el siguiente texto y su consigna, verificando la hayan comprendido:

Las comunidades o barrios están conformados por varias organizaciones e instituciones. Cada una de ellas tiene objetivos propios y atiende a distintas necesidades de las personas que habitan ese lugar. Por ejemplo, para cubrir necesidades de salud están las salitas, los centros de salud o los hospitales; para cubrir las necesidades de educación están las escuelas, etc.

En pequeños grupos, realicen una lista de las instituciones y organizaciones de la comunidad. Luego escriban una adivinanza (sin dar muchas pistas!) para que los demás descubran de qué organización se trata. Luego, comenten qué nos aporta esa organización o institución, qué historia tiene, si conocen a alguien que trabaja allí, etc.

Aquí va una como ejemplo, ¿de qué institución se trata?:

Adivinando...

**Abierta estoy,
para todos los chicos.
cerrada y triste,
sábados y domingos.**

Puesta en común

Un grupo, voluntariamente, leerá su adivinanza. Los demás deberán discutir, dentro del grupo, a qué institución u organización creen que se refieren y arriesgar respuestas; y el que adivine continuará el juego proponiendo su adivinanza. Prosiga de este modo hasta que todos hayan participado.

Actividad 2

Hacernos preguntas

Fomente que los alumnos/as conversen en pequeños grupos acerca de cómo ven la comunidad en la que viven y elaboren un pequeño diagnóstico. En su cuadernillo, disponen de una serie de preguntas e información para ayudarse:

¿Qué podemos hacer para conocer mejor nuestra comunidad?

¿Cuál es su historia?

¿Cuáles son los lugares que la gente disfruta más para pasear?

¿Cuáles son nuestros paisajes preferidos?

¿Hay alguna persona de nuestra comunidad que sea reconocida fuera de ella?

¿Qué podemos aprender de esa persona?

¿Cuáles son las necesidades de mi comunidad?

¿Qué problemas se presentan?

¿Qué podríamos hacer para colaborar en su resolución?

•¿Hacemos un diagnóstico de nuestra comunidad?

Un diagnóstico es un proceso en el cual un grupo de personas se organiza para conocer las **necesidades, aspiraciones, potencialidades y recursos** sobre alguna cosa (en este caso, la comunidad), para luego identificar propuestas de cambio que contribuyan a mejorar la calidad de vida de la población.

Veamos el significado de cada una de las palabras de esta definición:

Aspiraciones: intención de conseguir algo que se desea. Ejemplo: la población desea que su comunidad tenga espacios de recreación para la familia.

Necesidades: carencia o escasez de las cosas básicas para llevar una vida digna y saludable. Ejemplo: todos los chicos/as de la comunidad necesitan recibir una buena alimentación.

Potencialidades: es todo lo que ya existe en la comunidad que se puede activar o dinamizar para resolver un problema. Por ejemplo, si hacen falta viviendas, se puede aprovechar la experiencia y los conocimientos que tienen algunas personas acerca de la construcción.

Recursos: lo que se dispone para satisfacer una necesidad, llevar a cabo una tarea o conseguir algo. Ejemplo: un terreno amplio para hacer una huerta comunal.

Puesta en común

Realice un cuadro de doble entrada que ocupe todo el pizarrón, como el siguiente, y registre el resultado de los diagnósticos realizados por los alumnos/as:

Grupo	Aspiraciones	Necesidades	Potencialidades	Recursos
Grupo 1				
Grupo 2				

Luego de registrar los resultados, facilite la reflexión preguntando:

¿Cuáles son las cosas en las que acuerdan?

¿Cuáles son las cosas en las que difieren?

¿Cuáles son prioritarias?

¿Cuáles nos afectan directamente?

¿En cuáles podríamos intervenir de alguna forma?

Actividad 3 La participación de todos

Esta actividad es para que los niños/as realicen en sus casas. Propóngales juntarse en pequeños grupos, fuera del horario escolar, para realizar una pequeña investigación. Asegúrese de leer con ellos la consigna y verificar si han comprendido la tarea:

Ya realizaron un listado de instituciones y organizaciones de la comunidad así como de las necesidades de la población que éstas satisfacen; ya conocieron la definición de diagnóstico y comentaron en grupo qué aspiraciones, necesidades, potencialidades y recursos existen. Ahora, averiguaremos si otras personas de la comunidad opinan lo mismo que nosotros.

Para realizar esta investigación, es importante pensar cuidadosamente sobre quiénes nos darán la información. Debemos elegir personas que sean representativas de la comunidad, considerando las diferentes organizaciones e instituciones, y tomando en cuenta, además, la edad (chicos/as, adolescentes, jóvenes, adultos) de modo de poder obtener un panorama amplio. Por

ejemplo, podemos entrevistar a personas que trabajan en el Municipio o en la Junta Vecinal; a aquellos que pertenecen a asociaciones juveniles de clubes o parroquias; a agentes de salud, alumnos/as de otras escuelas, maestros/as, etc.

Aquí, les ofrecemos un modelo para iniciar esta pequeña investigación:

En nuestro grado estamos trabajando sobre el conocimiento de nuestra comunidad. Pensamos que lo que nos ofrece es... (aquí completan lo que ustedes consideran que la comunidad les ofrece para crecer sanos, disfrutar del tiempo libre, etc.); y opinamos que uno de los problemas que deberíamos resolver es ... (aquí completan el problema o la necesidad detectados. Por ejemplo: la falta de agua potable en algunas zonas, la falta de jardines maternas, de plazas limpias, el maltrato, la indiferencia o falta de solidaridad entre las personas de la comunidad, etc.).

- **¿Estás de acuerdo con nosotros?**

- **¿Qué disfrutás de vivir en esta comunidad?**

- **¿Considerás que hay necesidades importantes que atender?**

Puesta en común

Esta tarea deberá ser compartida luego de varios días, dejando el tiempo suficiente para que los alumnos/as puedan juntarse y compartir con otros adultos sus inquietudes.

Una vez que todos hayan realizado su trabajo, cada grupo deberá contarlo al resto del grupo, explicitando a quiénes han entrevistado, por qué los han elegido y cuál fue el resultado.

Luego, comenten entre todos la información recogida teniendo en cuenta las siguientes preguntas:

Las personas de nuestra comunidad ¿coinciden con nosotros? ¿Qué disfrutaban de vivir en nuestra comunidad? ¿Qué problemas o necesidades surgieron en esta pequeña investigación?

Para finalizar, completen el siguiente cuadro:

Cosas que se disfrutaban de la comunidad	Problemas encontrados y posibles soluciones

Le proponemos cerrar esta unidad con un pequeño ejercicio de imaginación. Disponga las sillas en ronda y pídale a los niños/as que cierren los ojos y se relajen concentrándose en su respiración. Coménteles que harán un viaje al futuro para ver cómo es la comunidad dentro de 5 años. Realice las siguientes preguntas para guiar la visualización; luego deberán completarlas de forma escrita.

- ¿Qué servicios tendrá mi comunidad?
- ¿Cómo serán los lugares en los que jueguen los chicos/as y adolescentes?
- ¿Cómo serán sus calles, sus casas, sus parques?
- ¿Qué hábitos o costumbres tendrá la población?
- ¿Cómo participará la población en el desarrollo de tu comunidad?

Por último, puede proponerles llevar esta actividad a casa para realizarla con algún adulto de la familia.

Ideas Cierre:

- En las comunidades, generalmente, hay instituciones u organizaciones con fines específicos. Algunas son: escuelas, ONGs. , iglesias, parroquias, centros vecinales, juntas de participación, comedores jardines maternales, delegación policial, club, organizaciones deportivas y artísticas, centros de salud, dispensarios, salitas, hospitales, centros de capacitación, museos, bibliotecas, centros culturales, etc.
- Todos somos parte de una comunidad; conocer como es la tuya, es conocer un poco más de vos.
- La comunidad te necesita así como vos la necesitas a ella.

en el material didáctico?

Redondeando

Finalizada la actividad, solicite a un alumno/a que lea las palabras de cierre que hay en el manual del alumno y pídale que escriban en el apartado “yo aprendí” cómo se han sentido y qué les ha quedado como aprendizaje (puede ser una frase, un dibujo, una canción, etc.).

Evaluación de la unidad para el docente

Sugerimos algunos ítems que son de utilidad para recordar lo trabajado:

- ¿Qué clima se generó en el aula?
- ¿Cuál fue la recepción del material por parte de los niños/as?
- ¿Pudo realizar toda la actividad en una clase? ¿Le alcanzó el tiempo?
- ¿Los niños/as comprendieron las consignas?
- ¿En qué actividad participaron más?
- ¿Respetaron las reglas grupales? ¿Qué reglas no se respetaron?
- ¿Las consignas e información del cuadernillo docente fueron comprensibles y de utilidad?
- ¿Qué otras cosas podría aportar para mejorar la actividad o los conceptos desarrollados en el material didáctico?

Unidad 10

Escuela libre de humo

Presentación de la unidad

Los ejes de esta unidad son: **Autoconocimiento - Relaciones Interpersonales - Comunicación asertiva - Pensamiento crítico**, recuerde recurrir a la definición de los mismos en las páginas 15 y 16.

Los objetivos son:

- Promover la reflexión sobre las consecuencias del consumo de tabaco.
- Fomentar el autoconocimiento mediante la identificación de las creencias que los alumnos/as poseen respecto al tabaco.
- Promover el pensamiento crítico respecto al consumo de tabaco.

Debemos tener en cuenta que el consumo de sustancias como el tabaco no solo es un problema sanitario sino que también forma parte de un fenómeno social y cultural. El abordaje que se puede hacer de esta problemática no está centrado solamente en aspectos médicos que procuran un tratamiento; además, se puede intervenir preventivamente a partir de estrategias psico-educativas. En este punto, la escuela, desde el compromiso preventor, puede brindar las herramientas necesarias para que los niños/as elijan conductas que favorezcan la conservación y fortalecimiento de su salud.

Le proponemos escuchar a sus alumnos/as para conocer su entorno y acompañarlos en sus reflexiones, de modo que puedan vivir en un ambiente LIBRE DE HUMO.

Desarrollo de la unidad

Actividad 1 Mancha humo

Comience preguntando a los niños/as si saben qué es el tabaco y cuáles son los nombres populares de esa droga (por ejemplo: pucho, cigarrillo, faso, careta, etc.). Luego, teniendo en cuenta lo que ellos digan, puede realizar una breve introducción al tema (de ser necesario, consulte la información que se encuentra en el anexo sobre sustancias, [pág. 333](#)).

Para la siguiente actividad necesitará:

Distintivos de color rojo: son los que utilizarán los alumnos/as elegidos para ser mancha, “cigarrillos”.

Cintas de color azul: se utilizarán para señalar a los tocados por los “cigarrillos”; a la suma de 2 cintas azules, deberán ir al Centro de Salud.

Caramelos de diferentes sabores: se les darán a los que llegan al Centro de salud. Allí, deberán cerrar los ojos y adivinar qué tienen en su boca y, una vez que lo hagan, el gusto que les haya tocado.

20 globos: deberán ser inflados por los que llegan al Centro de Salud.

Cartel que diga “CENTRO DE SALUD”: Antes de dar comienzo al juego deberá colocar el cartel en alguna pared y asignar a 2 alumnos/as para que asistan a aquellos que llegan el Centro de Salud.

Le sugerimos realizar esta actividad en patio de la escuela. Explique que jugarán a la “mancha humo” y solicite a dos alumnos/as voluntarios que representen al cigarrillo, es decir, que sean la mancha. Entrégueles el distintivo de color rojo y varias cintas de color azul. Otros dos deberán administrar el Centro de salud.

Los que representan al cigarrillo deberán “tocar” al resto de los compañeros/as; cuando esto suceda, entregarán una de las cintas azules para que el que haya sido tocado se la ponga en la muñeca como pulsera.

Cuando un niño/a haya acumulado dos cintas azules, deberá dirigirse al CENTRO DE SALUD. Allí, tendrá que inflar dos globos y luego adivinar, con los ojos cerrados, qué alimento le dan de probar (los caramelos). Una vez realizadas estas consignas, habrán recuperado su estado de salud y, por lo tanto, podrán volver al espacio de juego.

Usted dispondrá el final del juego. Cuando terminen, harán una relajación. Solicite a los alumnos/as que se sienten o se recuesten en el piso formando un círculo. Luego, pídeles que cierren los ojos y se concentren en su respiración; explique el circuito del aire para ayudarlos. Sugiera reconocer los distintos olores y sonidos que puedan percibir. Puede usar el texto que figura en el cuadernillo del alumno/a para guiarse:

Sentados o recostados en el piso, con los ojos cerrados, nos concentramos en nuestra respiración: el aire entra por la nariz, llega a la zona del ombligo y sale de nuevo por la boca. Lentamente, vamos relajando todos los músculos del cuerpo, dejando que el aire nos acaricie por dentro. Una vez que estamos cómodos, ponemos nuestra atención en nuestros sentidos. ¿Qué podemos oler? ¿Qué podemos escuchar?

Prestamos atención a los sonidos más lejanos (voces, motores de autos, etc.), para luego concentrarnos en aquellos más próximos (los que vienen del aula), hasta reparar en los que provienen de nuestro interior, como la entrada de aire en los pulmones o el latido de nuestro corazón.

Una vez que se haya generado el clima adecuado, realice esta pregunta: **¿qué nos perderíamos?** Explique que las personas que fuman pierden la capacidad pulmonar; al no tener limpios los conductos por los que respiran tienen dificultad para practicar deportes. Además, también pierden parte de la capacidad olfativa y gustativa.

Puesta en común

Solicite a los niños/as que, siguiendo el orden de la ronda, comenten cómo se han sentido en el juego y qué han aprendido. Los que fueron al Centro de salud y se pudieron recuperar, ¿cómo se sintieron allí?

Luego, promueva una reflexión grupal pidiendo que levanten la mano los niño/as que conocen personas fumadoras. Pregúnteles qué otras cosas saben del tabaco.

Actividad 2

Entrevista a una persona que fuma

Este ejercicio es para hacer en casa. Deberán entrevistar a una persona adulta o familiar que habitualmente fume. Sugírales que le comenten lo que aprendieron en la escuela y que le digan que sus respuestas serán de mucha utilidad para seguir aprendiendo sobre estos temas.

Lea el cuestionario que proponemos trabajar:

Nombre:

Sexo:

Edad:

¿Desde qué edad fuma?

¿Por qué empezó a fumar?

¿Cuántos cigarrillos fuma al día?

¿Por qué o para qué fuma?

¿Ha intentado dejar de fumar? ¿Por qué?

¿Le ha costado dejar el cigarrillo? ¿Por qué?

¿Qué mensaje le daría a los chicos en relación a los cigarrillos?

Una vez finalizada la entrevista, los alumnos/as deberán responder las siguientes preguntas:

Pregunta	No	Creo que no	Sí	Creo que sí	No se
Fumar, ¿es dañino para la salud?					
Estar en una habitación llena de humo de tabaco, ¿es dañino para la salud de los que no están fumando?					
¿Es fácil para un fumador dejar de fumar?					
El humo del tabaco ¿causa mal aliento?					
¿Puede el cigarrillo causar infarto del corazón?					
Al hacer ejercicio físico, ¿el fumador se cansa antes que el no fumador?					
El tabaco, ¿causa cáncer de pulmón?					

Ahora, nos gustaría conocer tu opinión acerca del tabaco, aunque nunca hayas fumado. Marca con una x tu opinión.

• **Fumar ayuda a relajarse.**

Totalmente en desacuerdo

Relativamente de acuerdo

Totalmente de acuerdo

• **Fumar ayuda a tener amigos/as.**

Totalmente en desacuerdo

Relativamente de acuerdo

Totalmente de acuerdo

• **Las personas fumadoras son más interesantes.**

Totalmente en desacuerdo

Relativamente de acuerdo

Totalmente de acuerdo

• **El tabaco no es tan dañino para la salud como dicen.**

Totalmente en desacuerdo

Relativamente de acuerdo

Totalmente de acuerdo

Puesta en común

Deberá darles tiempo a los alumnos/as a completar su tarea en casa, de modo que continuarán trabajando con esta unidad en el próximo módulo. Cuando vuelvan a encontrarse, pida a los niños/as que lean las respuestas del cuestionario de cada uno y luego, para organizar los resultados de la encuesta, se basen en las siguientes preguntas:

¿De qué sexo son mayoritariamente las personas entrevistadas, hombres o mujeres?

¿Qué edad promedio tienen?

¿A qué edad comenzaron a fumar?

¿Cuáles fueron las razones por las que comenzaron a fumar?

¿Cuántos cigarrillos fuman al día?

¿Por qué o para qué fuman?

¿Cuántos han intentado dejar de fumar?

¿Cuál fue la razón?

¿Les ha costado dejar el cigarrillo?

¿Por qué?

Actividad 3

¡A debatir!

Invite a los alumnos/as a dividirse en grupos para analizar las siguientes afirmaciones:

- Hoy fuman menos personas que antes.

- Cada vez más adultos dejan de fumar.
- El humo del ambiente tiene una concentración alta de sustancias irritantes y peligrosas.
- El humo cercano hace que los no fumadores se conviertan en fumadores involuntarios.

Finalizada la tarea, los alumnos/as pueden realizar carteles (usando collage, dibujos, fotos u otras técnicas) para pegar en la escuela y dar un mensaje.

Ideas Cierre:

- El tabaco es una droga legal, es decir, no está prohibida su venta ni su consumo.
- Es la droga de uso más frecuente a nivel mundial. Los tres principales componentes del tabaco son: nicotina, monóxido de carbono y alquitrán. Tiene además otras sustancias irritantes.
- El consumo de tabaco ha aumentado mucho en los adolescentes de ambos sexos. Desde que se conocen los efectos negativos del tabaco, muchas personas han dejado de fumar y muchos jóvenes están tomando la decisión de no empezar.
- La venta de tabaco está prohibida a menores de 18 años; también lo está su consumo en lugares públicos cerrados, así como la publicidad y cualquier tipo de promoción que se pueda realizar para promover el consumo. Las etiquetas deben advertir a sus usuarios los riesgos que conlleva el uso del tabaco, anunciando que esta sustancia perjudica la salud.

Redondeando

Finalizada la actividad, solicite a un alumno/a que lea las palabras de cierre que hay en el manual del alumno y pídale que escriban en el apartado “yo aprendí” cómo se han sentido y qué les ha quedado como aprendizaje (puede ser una frase, un dibujo, una canción, etc.).

Evaluación de la unidad para el docente

Sugerimos algunos ítems que son de utilidad para recordar lo trabajado:

- ¿Qué clima se generó en el aula?
- ¿Cuál fue la recepción del material por parte de los niños/as?
- ¿Pudo realizar toda la actividad en una clase? ¿Le alcanzó el tiempo?
- ¿Los niños/as comprendieron las consignas?
- ¿En qué actividad participaron más?
- ¿Respetaron las reglas grupales? ¿Qué reglas no se respetaron?
- ¿Las consignas e información del cuadernillo docente fueron comprensibles y de utilidad?
- ¿Qué otras cosas podría aportar para mejorar la actividad o los conceptos desarrollados en el material didáctico?

Unidad 11

Nos despedimos

Presentación de la unidad

Los ejes de esta unidad son: **Autoconocimiento - Empatía - Relaciones Interpersonales - Comunicación asertiva**, recuerde recurrir a la definición de los mismos en las páginas 15 y 16.

El objetivo es:

- Recordar e integrar los conocimientos y habilidades adquiridas y desarrolladas a partir de la aplicación del *Programa Quiero Ser Nueva Edición*.

Llegamos al final de este recorrido y hoy, cerrando el trayecto de *Quiero Ser Nueva Edición* de Quinto grado, recordaremos qué aprendimos junto a nuestros alumnos/as. Como docentes, hemos podido escuchar, conocer, acompañar y estimular a los niños/as a fortalecer y desarrollar habilidades, capacidades y estrategias que faciliten su desarrollo integral. Lo felicitamos por su trabajo y esperamos acompañarlo el año próximo.

Desarrollo de la unidad

Actividad 1

Nuestros acuerdos

Le sugerimos comentarle a los alumnos/as que esta es la última unidad, por lo tanto, la actividad será diferente ya que repasarán todo lo trabajado durante el año. Solicite que se organicen en grupos.

- Deberán buscar en la unidad 1 las reglas grupales y releerlas. La propuesta es que conversen acerca de si esas pautas funcionaron, si fueron respetadas, si se transgredieron y qué sucedió en esos casos.

- Para profundizar en la conversación, sugiera tener en cuenta las siguientes preguntas:

- ¿Todos participaron en las clases *Quiero Ser Nueva Edición*?
- ¿Pudieron expresar sus opiniones?
- ¿Cuándo no estaban de acuerdo, qué hacían?
- ¿Cómo resultaron las actividades grupales?
- ¿Cómo describirían el ánimo grupal al trabajar con *Quiero Ser Nueva Edición*?

Puesta en común

La idea en este punto es orientar a los alumnos/as a realizar un balance; para eso se recomienda que entre todos compartan lo conversado en relación a “Las reglas del grupo”, y que luego propongan cuáles elegirían para mantener en Sexto grado.

Actividad 2

En pocas palabras

En los grupos, tal como están conformados, repasaremos las unidades trabajadas durante el año. Le proponemos dos opciones:

1) Sugiera que escriban, junto a cada unidad, un aforismo⁹ o una afirmación del estilo de las que publican en su *twitter*.

⁹ Un aforismo es una declaración u oración concisa que pretende expresar un principio de una manera sucinta, coherente y en apariencia cerrada.

Aquí van dos ejemplos:

- Para la unidad N° 5, “Mejorando la Comunicación”: Para hacerse comprender lo primero que hay que hacer con la gente es hablarle a los ojos.
- Para la unidad N° 3, “Cómo soy yo”: Conocer bien a los otros es inteligente, conocerse bien a sí mismo, es sabiduría (Alfred Einstein).

Estas son las unidades del libro *Quiero Ser Nueva Edición* para Quinto grado.

Unidad 1: Bienvenidos al Programa

Unidad 2: Contame un cuento

Unidad 3: ¿Cómo soy yo?

Unidad 4: Expresar lo que sentimos

Unidad 5: Mejorando nuestra comunicación

Unidad 6: Redes sociales

Unidad 7: La vida en grupo

Unidad 8: Creciendo y tomando decisiones

Unidad 9: Cómo es y cómo quiero que sea mi comunidad

Unidad 10: Escuela libre de humo

Unidad 11: Nos despedimos

Puesta en común

Para compartir los tweets o aforismos vamos a formar un círculo; un alumno/a comenzará leyendo su mensaje correspondiente a la primera unidad. Luego, elegirá a un compañero/a que para que lea la próxima, prosiguiendo así hasta que hayan leído los 11 mensajes. Los que lean una vez no podrán ser seleccionados nuevamente.

Actividad 3 Con estilo musical

A modo de cierre, los alumnos/as elegirán un ritmo musical e inventarán una canción en la que cuenten acerca de lo trabajado este año en *Quiero Ser Nueva Edición*. Pueden utilizar aquellos

temas que más les hayan interesado, alguna anécdota de los compañeros/as, las palabras del maestro/a, etc. Luego, organicen un recital íntimo con las producciones de cada grupo. Asegúrese que en la canción haya un mensaje de prevención.

Puesta en común

Invite a los alumnos/as a que, voluntariamente, seleccionen una de las canciones para compartir con otro grado; si en la escuela hay más de una división por grado pueden organizar un mini recital entre todos los quintos para compartir sus canciones. De lo contrario, pueden compartirlas con los grados más chicos.

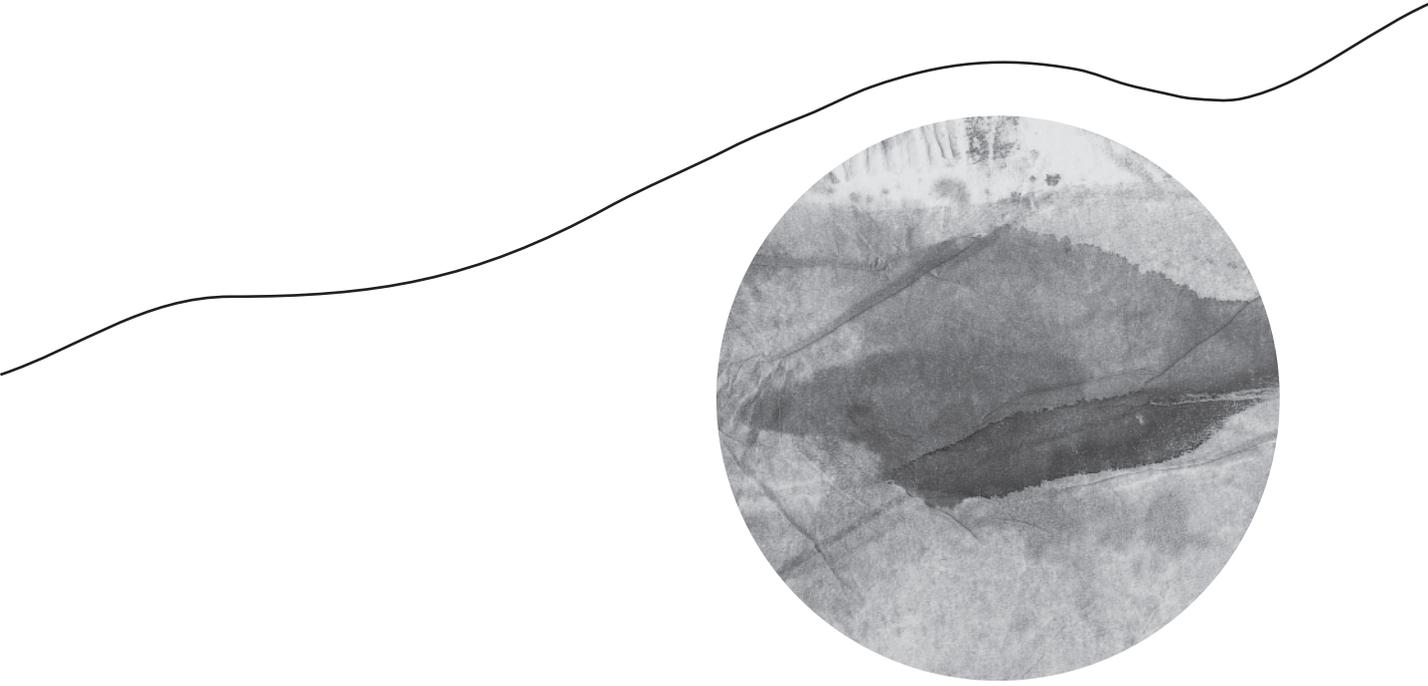
Redondeando

Finalizada la actividad, solicite a un alumno/a que lea las palabras de cierre que hay en el manual del alumno y pídale que escriban en el apartado “yo aprendí” cómo se han sentido y qué les ha quedado como aprendizaje (puede ser una frase, un dibujo, una canción, etc.).

Evaluación de la unidad para el docente

Sugerimos algunos ítems que son de utilidad para recordar lo trabajado:

- ¿Qué clima se generó en el aula?
- ¿Cuál fue la recepción del material por parte de los niños/as?
- ¿Pudo realizar toda la actividad en una clase? ¿Le alcanzó el tiempo?
- ¿Los niños/as comprendieron las consignas?
- ¿En qué actividad participaron más?
- ¿Respetaron las reglas grupales? ¿Qué reglas no se respetaron?
- ¿Las consignas e información del cuadernillo docente fueron comprensibles y de utilidad?
- ¿Qué otras cosas podría aportar para mejorar la actividad o los conceptos desarrollados en el material didáctico?



QUIERO SER

6° GRADO

UNIDAD 1

BIENVENIDOS AL PROGRAMA

Presentación de la unidad

Los ejes de esta unidad son: **Autoconocimiento - Relaciones Interpersonales**, recuerde recurrir a la definición de los mismos en las páginas 15 y 16.

Los objetivos son:

- Promover en los niños/as la apropiación del material didáctico.
- Facilitar la expresión de su auto-imagen, fortaleciendo su auto-conocimiento.
- Elaborar y acordar reglas grupales que faciliten las relaciones interpersonales.

Comienza un nuevo espacio que compartiremos con nuestros alumnos/as a lo largo de todo el año. El *Programa Quiero Ser Nueva Edición* es una herramienta didáctica que facilita la incorporación de nuevos aprendizajes sociales y personales, que colaboran con el desarrollo de las potencialidades de cada uno de los niños/as.

Partiremos trabajando con la apropiación por parte de los niños/as del libro y de su personalización. Si bien, el *Programa Quiero Ser Nueva Edición* aborda la temática de prevención de las adicciones, se ha comprobado que trabajar en el fortalecimiento de los niños/as y su relación con los contextos familiares, escolares, barriales y comunitarios es la mejor forma de ayudarlos en la construcción de recursos que le permitan adoptar conductas de auto-cuidado y estilos de vida saludables, favoreciendo el desarrollo integral y la autonomía.

Entregue un manual a cada alumno/a; recuérdale que es suyo y que en él van a contar cosas que le pasan, cosas que le gustan; será como su "Diario íntimo". Puede pedirles que dibujen un rótulo en donde más le guste y pongan su nombre, grado y escuela.

ACTIVIDAD 1

UN CRUCIGRAMA... ¡SOBRE MÍ!

Este es el comienzo de una nueva actividad que realizaremos con los alumnos/as, y como todo comienzo, es interesante marcar un cambio. Sugerimos variar la organización áulica habitual para generar un ambiente adecuado.

En esta primera actividad, cada uno realizará un crucigrama con los aspectos y características que pueda identificar en sí mismo. Lea la consigna y deses tiempo suficiente para que puedan completarla:

Un crucigrama consiste en una cuadrícula en la que hay que escribir palabras que se cruzan tanto vertical como horizontalmente. Hay casillas blancas dónde se tienen que escribir las letras y casillas negras que separan las palabras. Para poder jugar, hay que leer atentamente las definiciones que se proporcionan y adivinar cuáles son las palabras escondidas.

Los crucigramas pueden ser muy divertidos; y mucho más si hablan de cosas que nos conciernen o, simplemente, sobre nosotros mismos y nuestras características personales.

A continuación, vamos a hacer un crucigrama personal: elegí un título que te represente y ubicá todas las palabras que tengan que ver con vos.

Aquí va un ejemplo:

1	A	L	A		4	C	A	S	A
7	C	O	L		8	A	M	O	
9	A	S	A	R		10	O	L	A

Horizontales:

1. Parte del ave.
4. Morada, lugar en el que habitamos.
7. Planta de huerta con hojas muy anchas.
8. Dueño.
9. Fritar, dorar.
10. Onda de gran amplitud que se forma sobre la superficie de las aguas.

Verticales:

1. En este lugar.
2. Artículo plural.
3. Parte del ave.
4. Símbolo químico del calcio.
5. Adoro.
6. Estrella luminosa, centro de nuestro sistema planetario.

Podés tener en cuenta tu nombre, tu edad, el lugar en el que vivís, el grupo de música que te gusta, un libro que leíste, tu deporte o comida preferidos... y todo lo que se te ocurra.

Una vez que hayan finalizado, le pasarán el crucigrama a un compañero/a para que lo resuelva.

Puesta en común

Cada alumno leerá el crucigrama que completó. No dirá el nombre de la persona que lo elaboró, solo las pistas que puso. El resto de los deberá adivinar de quien se trata.

ACTIVIDAD 2

MI RETRATO

Para esta actividad, le sugerimos crear un clima relajado. Solicite a los alumnos/as que recuerden un momento alegre, alguna actividad que les guste realizar o algo que los hizo reír mucho. El objetivo de esta introducción es que puedan recuperar una imagen positiva de ellos mismos. Luego, proponga realizar un dibujo de ellos mismos o pegar una foto, e incorporar al material algo que los identifique (el papel de su golosina favorita, un dibujo que le regalaron, una frase, un dibujo de la entrada al cine de una película que les gustó, una calcomanía, etc.).

Puesta en común

Para compartir las producciones recomendamos formar una ronda. Cada uno mostrará su cuadernillo al resto de la clase y contará la historia por la cual eligió cada una de las cosas que haya puesto.

ACTIVIDAD 3

LAS REGLAS DE MI GRUPO

Manteniendo la organización del grupo en un círculo, realice una introducción a la actividad. Comente la importancia de trabajar en grupo teniendo en cuenta algunas reglas, para que todos puedan participar sintiéndose cómodos. En el cuadernillo del alumno/a hay un barómetro como el siguiente:

Usted irá diciendo palabras que estén relacionadas a las reglas grupales y cada uno de los niños/as ubicará en el barómetro sus preferencias. Antes de comenzar, lea la consigna en voz alta y verifique si la han comprendido:

Para que un grupo funcione bien y todos se ayuden mutuamente, es muy útil ponerse de acuerdo sobre cómo van a trabajar. Para ello, se pueden acordar ciertas reglas o normas de funcionamiento en el aula.

Vamos a hacerlo a través de “barómetro grupal”: cada uno recibirá el dibujo de un barómetro. El docente dirá una palabra y cada uno deberá ubicarla como mejor lo considere de acuerdo a sus preferencias, acuerdo o agrado. Los valores más altos indican mayor importancia y el cero marca la neutralidad o indiferencia. Por ejemplo, si consideras que la “puntualidad” es una regla esencial para el grupo, la ubicarás alrededor del 80 o del 100.

Tengan en cuenta que ustedes también pueden elegir algunas palabras y decirlas en voz alta para que sus compañeros/as las ubiquen en el barómetro.

Una vez que terminen, discutan sobre la posición que le asignó cada uno y la importancia de las reglas para el buen funcionamiento del grupo. Luego, escriban aquí las cinco reglas más importantes que acuerda el grupo para trabajar durante todo el año.

Le sugerimos incorporar las palabras que usted considere pertinente y alentar a los niños/as a que sugieran otras. Aquí le dejamos algunas sugerencias: escucha, respeto, no burlarse, participar, confidencialidad, levantar la mano para hablar, puntualidad, solidaridad, compromiso, colaboración, libertad de expresión, inclusión, trato afectuoso, etc.

Puesta en común

Dibuje en el pizarrón un barómetro. Vuelva a leer cada una de las palabras; los alumnos/as indicarán qué puntaje le han asignado y entre todos tratarán de acordar la posición en el barómetro común. Invítelos a redactar una regla que represente la palabra que usted leyó. Una vez finalizada esta actividad, pueden escribir las reglas en un afiche y pegarlas en una pared del aula para recordarlas cada vez que sea necesario.

Ideas Cierre:

- Conocer nuestras características y las de nuestros compañeros/as puede ser de gran utilidad en la vida cotidiana.
- Podemos darnos cuenta de que tenemos algunas características que son comunes a otros niños/as; es importantes conocerlas para poder compartirlas.

- A veces la imagen que tenemos de nosotros mismos es similar a lo que los demás ven en nosotros, y otras veces es diferente.
- Hay objetos, películas, frases, dibujos y muchos recuerdos con los cuales nos podemos sentir identificados, cada uno tiene su historia.
- Las reglas grupales no deben ser una imposición, sino más bien una construcción grupal en la cual todos hacen aportes.
- Las reglas grupales nos ayudan a organizarnos. Facilitan que todos podamos participar de las actividades sintiéndonos cómodos y sabiendo que tenemos los mismos derechos y deberes.

Redondeando

Finalizada la actividad, solicite a un alumno/a que lea las palabras de cierre que hay en el manual del alumno y pídale que escriban en el apartado “yo aprendí” cómo se han sentido y qué les ha quedado como aprendizaje (puede ser una frase, un dibujo, una canción, etc.).

Evaluación de la unidad para el docente

Sugerimos algunos ítems que son de utilidad para recordar lo trabajado:

- ¿Qué clima se generó en el aula?
- ¿Cuál fue la recepción del material por parte de los niños/as?
- ¿Pudo realizar toda la actividad en una clase? ¿Le alcanzó el tiempo?
- ¿Los niños/as comprendieron las consignas?
- ¿En qué actividad participaron más?
- ¿Respetaron las reglas grupales? ¿Qué reglas no se respetaron?
- ¿Las consignas e información del cuadernillo docente fueron comprensibles y de utilidad?
- ¿Qué otras cosas podría aportar para mejorar la actividad o los conceptos desarrollados en el material didáctico?

UNIDAD 2

CONTAME UN CUENTO

Presentación de la unidad

Los ejes de esta unidad son: **Autoconocimiento - Relaciones Interpersonales - Comunicación asertiva**, recuerde recurrir a la definición de los mismos en las páginas 15 y 16.

Los objetivos son:

- Promover, a través del cuento, un espacio que favorezca la reflexión, la creatividad y la construcción del niño/a.
- Facilitar la identificación de recursos personales, fortaleciendo su auto-conocimiento.

El uso de los cuentos en prevención tiene como finalidad fortalecer los recursos protectores en los niños/as mediante la identificación con los personajes y los sucesos de las historias.

Compartamos con nuestros alumnos/as esta aventura, metámonos en los personajes para poder encontrar los recursos que poseemos, para aprender a expresarlos y fortalecerlos.

Los cuentos nos permiten entrar en una realidad fantástica: la imaginación. En esta unidad, nos proponemos ayudar a fortalecer la habilidad creativa de nuestros alumnos/as: investigaremos cómo se imaginan los personajes a través de dibujos, imitando su voz, pensando en las formas que tienen de afrontar las situaciones que plantea la historia.

El cuento que proponemos en esta unidad es un vehículo que nos conducirá a los lugares y situaciones adonde nuestros alumnos/as deseen llegar. **¡Subámonos a esta aventura!**

ACTIVIDAD 1

LEEMOS JUNTOS EL CUENTO

Le sugerimos cambiar la disposición de las sillas, armando una ronda, para contar la historia. Es un modo de predisponer a los niños/as para la escucha, la atención y la imaginación. Lea el cuento pausadamente y con voz clara, puede mostrar los dibujos.

“Las preguntas del vampiro”

Era una vez y no era una vez, en un lugar ubicado ni cerca ni lejos, un próspero pueblo cuyo gobernante tenía fama de ser justo y honesto.

La vida en el poblado se desarrollaba sin mayores complicaciones, hasta que un día las personas del lugar fueron sorprendidas por un misterioso anuncio: “Se necesita con urgencia alguien que se presente ante nuestro gobernante ni vestido ni desnudo, que no llegue ni a pie ni a caballo, y que se dirija a él hablándole de modo que no sea ni desde adentro ni desde afuera de su casa. De no presentarse está persona, todos estamos en gran peligro”.

Las personas aún se preguntaban sobre el significado de tal proclama, cuando una joven se adelantó diciendo que ella entendía el enigma y era capaz de resolverlo. Así, la muchacha se presentó en la casa del mandatario, diciendo:

—He venido a ayudarte, abre la puerta pronto. —Cuando éste le abrió, ella se paró en el umbral y anunció desde la puerta: —Como ves, no estoy ni afuera ni adentro de tu casa, con lo cual he cumplido con el primero de los requerimientos que exigías. Además me vestí con una red que me cubre y no me cubre y no llegué ni a pie ni a caballo, ya que vine montada en un burro.

El joven mandatario se sorprendió gratamente, pero sus ojos mantenían una gran preocupación. La invitó a entrar, y una vez que se sentaron, le contó que un temible vampiro había aparecido en el pueblo y que presentándose ante él juró destruir todo a su paso. Personas de su confianza lo espionaron mientras dormía durante el día y le escucharon decir, entre sueños, que solo una persona que se presentara de aquel modo podría salvar a la población.

—Pues aquí estoy lista para ayudar, trataré de dar lo mejor de mí. ¿Qué tengo que hacer? —preguntó la muchacha.

—Debes encontrar la respuesta a los acertijos que nos ha impuesto el vampiro. El primero es: ¿cuántas estrellas hay en el cielo?

—Ese es fácil —respondió la muchacha—, dile que hay tantas estrellas como pelos tiene la cabeza de un vampiro; y si no te cree, dile que se los cuente arrancándoselos uno por uno y lo confirme él mismo.

—Muy bien, se lo diré —dijo el mandatario—. Ahora el segundo: ¿qué distancia hay desde aquí hasta el fin del mundo?

La joven enseguida contestó: —La misma distancia que hay desde el fin del mundo hasta aquí.

—Sí, es una buena respuesta —dijo él, satisfecho—; ahora vayamos al último acertijo: ¿qué altura tiene el cielo?

La muchacha sonrió: —No hay dificultad en esa pregunta —exclamó—. El cielo está tan alto como la distancia que alcance un vampiro al patearse a sí mismo. Y si no lo cree, que lo intente.

Así fue que, en medio de la noche, el vampiro apareció frente al mandatario reclamando las soluciones de los acertijos. El hombre le dio las respuestas que le había dicho la muchacha y el vampiro se puso furioso, porque eran correctas.

—Igualmente los destruiré —aulló el vampiro, con voz lúgubre— ya que deshacerte de mí es prácticamente imposible. La única manera sería que alguien que no sea hombre ni bestia me ofrezca un regalo que no sea regalo, se acerque a mi sin estar comiendo ni ayunando en ese momento, y me extermine de alguna forma que no sea ni con metal, ni cuerda, ni arma, ni agua, ni fuego, ni piedra. —Y diciendo estas palabras, se retiró a la cueva donde dormía.

El gobernante consultó a la joven y ella le dijo que no se preocupara y que tuviera confianza, que resolvería el acertijo. Al otro día, durante el crepúsculo, la muchacha fue a la cueva del vampiro y, adentrándose en la oscuridad, dijo con firmeza:

—¡Despierta! Ha llegado tu hora —y agregó—: Aquí me tienes, no soy ni hombre ni bestia, ya que soy una mujer. Y ahora no es ni de día ni de noche.

Se escuchó un rugido, el vampiro abrió los ojos y de ellos emanó una llamarada de luz roja.

—Aquí tienes tu regalo que no es regalo —dijo la joven y le extendió un pájaro que, cuando el vampiro intentó tomarlo, salió volando.

—Igualmente, el acertijo no está completo, atrevida mujer —gruñó el vampiro—, tanto si estás comiendo o ayunando habrás perdido.

—Ni una cosa ni la otra —contestó la muchacha—. Estoy masticando la corteza de un árbol.

Tan pronto hubo pronunciado estas palabras, el vampiro, encontrándose vencido, cayó al suelo envenenado por su propia ira. Y así llegó su fin: sin metal, ni cuerda, ni arma, ni agua, ni fuego, ni piedra.

Cuando la joven y el mandatario se reencontraron, celebraron el triunfo con alegría. Hicieron partícipe a todo el pueblo, contando la historia completa y sin omitir detalle. Después de los festejos, el joven gobernante se aproximó a la muchacha y le dijo con un tono de complicidad:

—Ahora, me gustaría que uses tu sagacidad para decirme lo que estoy pensando.

—Que soy tan inteligente y atractiva que te gustaría casarte conmigo —respondió en seguida la muchacha. Y como, nuevamente, esa era la respuesta correcta, ambos se unieron con gran felicidad.

ACTIVIDAD 2

COMPARTIMOS EL CUENTO

Le recomendamos dividir a los alumnos/as en grupos para responder las siguientes preguntas. Léalas en voz alta, ya sea todas juntas o de a una a la vez:

- ¿Qué te llamó la atención del cuento?

- ¿Por qué?

- ¿Cómo era la joven del relato? ¿Qué recursos tenía para vencer al vampiro? Encuentren por lo menos ocho, buscando ampliarlos por medio de sinónimos.

- ¿Para qué puede servirle a una persona desarrollar esos recursos? Encuentren situaciones hipotéticas o anécdotas personales o de personas conocidas donde estos recursos hayan sido aplicables y útiles. Compártanlas oralmente a todo el grupo.

- ¿Cuáles de estos recursos te parece que usás cuando: jugás con tus amigos/as, estudiás, entendés lo que explica el docente, aprendés a hacer algo nuevo, realizás una actividad manual, etc.?

Puesta en común

Para compartir las producciones grupales, vamos a solicitar a un integrante de cada grupo que las lea en voz alta. Puede hacer un cuadro en el pizarrón en donde anote los recursos que hayan identificado y promueva una pequeña reflexión acerca de su utilidad.

ACTIVIDAD 3

¡A JUGAR!

En los grupos tal como están conformados, le proponemos que los niños/as inventen adivinanzas, chistes y colmos; el tema sobre el cual realizarán estas producciones debe estar relacionado con el cuento. Explique de forma clara y sencilla cómo inventar adivinanzas en grupo¹⁰:

Hay caminos sencillos para inventar adivinanzas, y aquí les mostramos algunos. Tengan en cuenta que, para hacerlo, es útil pensar la respuesta en primer lugar y, a partir de allí, inventar el resto:

- Elegir cualquier objeto visible de la sala, describir entre todos su función real y luego describir las mismas funciones por medio de metáforas. Por ejemplo: cuando blanco quiero ver, con ella todo lo hago desaparecer. ¿Qué es? (la goma)
- Elegir una palabra que se pueda contener dentro de otras palabras, como sucede con la palabra "oso": oloroso, mimoso, grandioso, etc. A partir de ahí, elaborar preguntas o frases que conduzcan a la respuesta. Por ejemplo: Un oso en patineta (patinoso).

Puesta en común

Siguiendo un orden establecido, el primer grupo leerá su adivinanza, colmo o chiste. Si es una adivinanza, el resto tratará de adivinarla. Una vez que el hayan terminado, los otros grupos deliberarán el puntaje; puede anotarlo en el pizarrón. Prosiga con la misma metodología hasta que todos los grupos hayan expuesto todas sus producciones. El grupo que obtenga mayor puntaje será el ganador.

Ideas Cierre:

- Identificar y reconocer nuestros recursos personales nos ayuda a conocernos y saber con qué habilidades contamos y cuáles necesitamos fortalecer.
- También nos podemos dar cuenta de que hay recursos que estamos necesitando y que puede ser muy útil que los comencemos a desarrollar y ejercitar.
- A medida que vamos aprendiendo de nuestras experiencias, vamos enriqueciendo nuestros recursos y vamos adquiriendo nuevos.

¹⁰ Estos métodos están tomados de Rodari, Gianni, *Gramática de la Fantasía*.

- Ejercitar nuestro pensamiento creativo facilita el aprovechamiento de nuestros recursos.
- Afrontar las situaciones que se nos presentan de manera creativa nos ayuda a generar nuevas alternativas, potenciando nuestros recursos y habilidades.
- Ante situaciones de tensión o estrés, usar nuestra creatividad nos puede ayudar a crear un clima que nos favorezca y nos haga sentir cómodos y relajados. Usar un chiste, una adivinanza, etc., nos puede resultar de mucha utilidad.

Redondeando

Finalizada la actividad, solicite a un alumno/a que lea las palabras de cierre que hay en el manual del alumno y pídale que escriban en el apartado “yo aprendí” cómo se han sentido y qué les ha quedado como aprendizaje (puede ser una frase, un dibujo, una canción, etc.).

Evaluación de la unidad para el docente

Sugerimos algunos ítems que son de utilidad para recordar lo trabajado:

- ¿Qué clima se generó en el aula?
- ¿Cuál fue la recepción del material por parte de los niños/as?
- ¿Pudo realizar toda la actividad en una clase? ¿Le alcanzó el tiempo?
- ¿Los niños/as comprendieron las consignas?
- ¿En qué actividad participaron más?
- ¿Respetaron las reglas grupales? ¿Qué reglas no se respetaron?
- ¿Las consignas e información del cuadernillo docente fueron comprensibles y de utilidad?
- ¿Qué otras cosas podría aportar para mejorar la actividad o los conceptos desarrollados en el material didáctico?

UNIDAD 3

ME GUSTA CÓMO SOY

Presentación de la unidad

Los ejes de esta unidad son: **Autoconocimiento - Empatía - Relaciones Interpersonales - Comunicación asertiva**, recuerde recurrir a la definición de los mismos en las páginas 15 y 16.

Los objetivos son:

- Fomentar el auto-conocimiento de los niños/as a partir de la identificación de las cualidades y capacidades individuales y en las relaciones interpersonales.
- Promover estrategias y habilidades que fortalezcan las relaciones interpersonales y la auto-valoración positiva.

¿Alguna vez te pusiste a pensar qué piensan, creen o valoran tus alumnos/as de sí mismos? ¿Cómo esto influye en su comportamiento, sentimientos, etc.? Abordar estos interrogantes ayudará a fortalecer su auto-conocimiento y auto-valoración, lo que puede repercutir positivamente en muchos aspectos de su vida, como sus relaciones interpersonales, la auto-confianza a la hora de tomar decisiones o resolver conflictos, el sostenimiento de una decisión ante la presión de los pares o la identificación y expresión de sus sentimientos y emociones.

En esta unidad abordaremos estrategias relacionadas a la autoestima, que es lo que cada uno siente y cree de sí mismo. Se construye a partir de las características personales, el desempeño en distintas áreas y lo que los demás dicen de uno. Este proceso comienza cuando somos bebés. Las personas que tienen una alta autoestima, se ven como personas valiosas que pueden aprender y hacer muchas cosas; la mayor parte del tiempo están a gusto consigo mismas y aceptan que no todo lo pueden hacer bien y que no le van a simpatizar a todo el mundo. Así, disfrutan de casi todo lo que hacen, se sienten seguros y queridos.

ACTIVIDAD 1

UN ÁRBOL EN MEDIO DEL BOSQUE

Le proponemos solicitar a los niños/as que imaginen un árbol (puede ser uno que les guste o que les gustaría tener en su casa). Luego, lea en voz alta la consigna de la actividad:

Para desarrollar nuestra propia autoestima debemos comenzar por reconocer nuestros aspectos positivos y aprender más acerca de nosotros mismos.

Les proponemos hacerlo a través de una metáfora: si fueras un árbol, ¿cómo serías?

En las raíces, escribí las cualidades y capacidades que creés que tenés.

En las ramas, anotá las cosas positivas que hacés por las otras personas.

En las hojas y frutos, anotá los logros y triunfos que tuviste en el último tiempo.

Una que hayan finalizado, se sentarán en ronda y pasarán su cuadernillo al compañero/a de al lado para que escriba algo al lado del dibujo (le sugerimos que los agregados sean en lápiz): una cualidad o capacidad, una cosa positiva que hace por los demás, un logro, etc. Luego lo pasará al compañero/a siguiente, y así sucesivamente hasta completar la ronda.

Puesta en común

Cada alumno leerá los aportes de sus compañeros/as, señalando aquellos que no reconoce como parte de sí mismo, y haciéndole un círculo alrededor. Luego, cada uno pegará en las paredes del aula su árbol para que todos lo vean y pueden agregar más raíces o frutas. Recuerde mencionarles que debemos tener en cuenta que muchas veces los demás pueden ver en nosotros cuestiones que nosotros mismos no podemos ver.

ACTIVIDAD 2

COMPARTIMOS ENTRE TODOS

Siguiendo el orden de la ronda, solicite a los alumnos/as que compartan cómo se han sentido realizando y presentando sus árboles. ¿Descubrieron alguna cosa que desconocían?

Como grupo, también tenemos características propias, cualidades y logros. Hagamos un árbol entre todos con los aspectos positivos del grupo. Puede pedir a un voluntario que haga el tronco en el pizarrón, a otro que dibuje las ramas, otro las raíces, las hojas, las frutas, las flores y así sucesivamente.

- En las raíces, pueden anotar las cualidades y capacidades grupales.
- En las ramas, pueden anotar las cosas positivas que como grupo hacen por las otras personas.
- En las hojas y frutos, pueden anotar los logros y triunfos que tuvieron en el último tiempo.

Puesta en común

A medida que los alumnos/as vayan agregando estos aspectos en el pizarrón, podemos orientar la actividad preguntando: ¿Qué más podemos agregar al árbol grupal?, ¿todos están de acuerdo? ¿Aceptan que yo agregue algo?

Puede cerrar la actividad reforzando los aspectos que usted haya agregado, contándoles por qué los eligió.

ACTIVIDAD 3

CADA UNO EN EL GRUPO

Para esta actividad, le proponemos organizar a los alumnos/as en grupos; la finalidad es que puedan identificar en conjunto cuál es el aporte que cada uno hace al grupo (por ejemplo: María aporta su humor, Laura aporta su colaboración y compañerismo, Nicolás aporta organización). Tiene que haber consenso respecto de lo que aporta cada uno. El objetivo es favorecer los aportes positivos en el trabajo grupal, lo que ayuda además a fortalecer la autoestima individual de cada uno.

Primero, cada uno deberá decir cuál cree que es su aporte al grupo, y luego el grupo debatirá cuál es el aporte de cada uno.

Seguramente aparecerán características negativas de los niños/as, aspectos que no les gustan de sí mismos y que otros nos señalan. Procure que los intercambios se realicen en un marco de respeto, alentándolos a reconocer que pueden existir aspectos que nos disgustan pero que podemos ejercitarnos para aprender a modificarlos. Lo importante es reconocerse como personas con muchas potencialidades; el desafío, poder reconocerlas y desarrollarlas.

Puesta en común

Le proponemos hacer el juego de la estatua: cada grupo deberá representar los aportes de cada uno en una estatua grupal. Los alumnos/as formarán un círculo; un grupo voluntario pasará del círculo y representará una estatua con los aportes que su grupo haya consensuado. Cada alumno/a representarán su aporte (por ejemplo, si María aporta su humor, puede representarlo con una gran sonrisa y una expresión corporal divertida).

Mientras los niños/as estén en la estatua puede preguntarles cómo se sienten, si les agrada el aporte que realizan al grupo, u otras preguntas que le parezcan pertinentes. Repita este ejercicio con cada grupo. Teniendo en cuenta los emergentes grupales refuerce lo aportado por cada uno teniendo en cuenta las Ideas Cierre.

Ideas Cierre:

- Cada uno posee ciertas características que lo hacen único y especial.
- A veces no valoramos algunas de nuestras cualidades y otros sí, pero no lo sabemos.
- Otras veces valoramos ciertas características nuestras y otros no tienen la misma visión.
- Algunas veces podemos observar cualidades o capacidades de otras personas que nos gustan mucho y a las que nos gustaría parecernos; cada uno de nosotros puede desarrollar las cualidades y capacidades que le interesen.
- Así, como nosotros tenemos cualidades y capacidades propias, el grupo también las tiene.
- Cada grupo es diferente y único, ya que los vínculos que se establecen entre los integrantes son particulares y están determinadas por las características individuales de cada uno y los contextos, reglas, intereses o actividades que compartan.
- Conocer las cualidades y capacidades de cada grupo al que pertenecemos nos ayuda a conocer nuestras redes sociales y clarificar cuáles son los recursos con los que disponemos y cuáles necesitaremos fortalecer.

Redondeando

Finalizada la actividad, solicite a un alumno/a que lea las palabras de cierre que hay en el manual del alumno y pídales que escriban en el apartado “yo aprendí” cómo se han sentido y qué les ha quedado como aprendizaje (puede ser una frase, un dibujo, una canción, etc.).

Evaluación de la unidad para el docente

Sugerimos algunos ítems que son de utilidad para recordar lo trabajado:

- ¿Qué clima se generó en el aula?
- ¿Cuál fue la recepción del material por parte de los niños/as?
- ¿Pudo realizar toda la actividad en una clase? ¿Le alcanzó el tiempo?
- ¿Los niños/as comprendieron las consignas?
- ¿En qué actividad participaron más?
- ¿Respetaron las reglas grupales? ¿Qué reglas no se respetaron?
- ¿Las consignas e información del cuadernillo docente fueron comprensibles y de utilidad?
- ¿Qué otras cosas podría aportar para mejorar la actividad o los conceptos desarrollados en el material didáctico?

UNIDAD 4

¡ALTA TENSIÓN!

Presentación de la unidad

Los ejes de esta unidad son: **Toma de decisiones - Solución de problemas y conflictos - Relaciones interpersonales - Comunicación asertiva**, recuerde recurrir a la definición de los mismos en las páginas 15 y 16.

Los objetivos son:

- Potenciar el desarrollo y fortalecimiento de habilidades personales y sociales que faciliten el afrontamiento de situaciones de tensión.
- Promover el auto-conocimiento en torno a las situaciones, vínculos y contextos que le generan ansiedad al niño/a y la identificación de respuestas fisiológicas y conductuales a las que están relacionadas.
- Facilitar y promover alternativas y herramientas que faciliten el manejo de la ansiedad.

En ocasiones podemos estar frente a situaciones, vínculos o contextos que nos generan ansiedad; ésta es una respuesta emocional que engloba un conjunto de reacciones relacionadas a aspectos subjetivos, cognitivos, corporales y fisiológicos, que se ponen en marcha ante ciertos escenarios que pueden resultar intimidantes o un desafío. Las respuestas fisiológicas y corporales más evidentes son el incremento del ritmo cardíaco, tensión muscular, transpiración, temblor, etc. Este mecanismo es automático y tiene una función adaptativa: prepara el organismo para afrontar una situación de riesgo o para retirarse. El poder contar con habilidades que faciliten el fortalecimiento de los niños/as para afrontar situaciones de tensión es un recurso que favorece su desarrollo integral.

La ansiedad a veces puede resultar un obstáculo y conduce a comportamientos tendientes a evitar determinadas situaciones. Por ejemplo: si cada vez que el docente le pregunta algo a un alumno/a, éste tiene dificultades para responder, tratará de evitar que le pregunten cosas y posiblemente comenzará a faltar a las evaluaciones orales o situaciones de trabajo grupal. La ansiedad puede condicionar y limitar el comportamiento competente.

ACTIVIDAD 1

SITUACIONES QUE NOS CAUSAN ANSIEDAD

Para poder iniciar la actividad primero los niños/as deberán que reconocer qué es la ansiedad y cómo identificarla. Para ello, sugerimos preguntarles qué entienden por ansiedad y qué signos o señales les permiten identificar que están ansiosos. No importa si es correcto o incorrecto, lo importante es que puedan expresar cómo experimentan esta sensación o cómo la significan. Anote en el pizarrón las diferentes definiciones que aporten y todo lo que vayan diciendo con respecto a sus signos. Puede dividir el pizarrón en dos:

¿Qué es la ansiedad?

¿Cómo la identifico?

A tener en cuenta:

Si los niños/as expresan situaciones personales que pueden exponerlos ante el grupo, le sugerimos redireccionar el comentario para hablar de ese tema los dos solos (por ejemplo, “*Bien María, debe ser muy importante para vos esto que nos estas contando, que te parece si lo hablamos más tarde*”).

Lea la consiga en voz alta y verifique si fue comprendida:

Completá la siguiente lista, de manera individual, con las situaciones que te hagan sentir tensión. Escribí en cada caso el nivel de ansiedad (bajo, medio, alto) que sentís.

En la escuela

Situación:

Nivel de ansiedad:

En casa

Situación:

Nivel de ansiedad:

Con amigos/as

Situación:

Nivel de ansiedad:

Compartimos las listas con toda la clase, y anotamos en el pizarrón al menos cinco situaciones que nos ponen tensos o ansiosos en cada ámbito.

Puesta en común

Solicite a los alumnos/as que se organicen en grupos, entre todos elegirán una situación que les podría generar ansiedad para dramatizarla, teniendo en cuenta las siguientes afirmaciones:

- Todos nos hemos sentido tensos o ansiosos, la ansiedad es parte de la vida.
- En general, no es un sentimiento agradable.
- Los psicólogos que estudian el estrés y la ansiedad han descubierto que mucha gente se siente ansiosa cuando temen no hacer bien una actividad determinada.
- Muchas personas temen que el resto se ría de ellos o sean motivo de broma si algo no les sale bien.
- Las consecuencias de no hacer algo bien son en general mucho menos “terribles” de lo que la gente imagina.
- Ponerse ansioso no permite hacer una actividad tan bien como quisiéramos. Incluso, nos hace evitar situaciones que son buenas para nosotros y que pueden ayudarnos a crecer.

ACTIVIDAD 2

INVESTIGAMOS

Esta actividad es para hacer en casa, en el recreo o fuera del horario escolar. Se puede realizar en grupos o de manera individual. Lea en voz alta el siguiente texto y su consigna, verificando su comprensión:

Los científicos que se dedican a investigar por qué la gente se pone tensa sostienen que las situaciones más comunes que producen ansiedad en las personas son:

- Enfrentarse a situaciones nuevas o no familiares (por ejemplo, ir a un lugar donde habrá gente que uno no conoce).
- Pruebas o exámenes.
- Exponer en público (por ejemplo, tener que hablar frente a un grupo, tocar un instrumento musical frente a una audiencia, etc.).
- Las competencias deportivas (por ejemplo, natación, fútbol, jugar ajedrez en un torneo, etc.).

- Solicitar algo (por ejemplo, pedirle a alguien que sea tu novio/a).

Realicen una pequeña encuesta con alumnos/as de otros grados, maestros/as, padres y adultos del barrio para corroborar o no esta información, realizando las siguientes preguntas:

- ¿Qué situaciones te provocan ansiedad, nervios o estrés?
- ¿Qué hacés cuándo estás nervioso, ansioso o estresado?

Puesta en común

Le proponemos sistematizar los resultados entre todos como un modo de compartir las producciones. Le sugerimos dividir el pizarrón en dos partes, en una colocará las situaciones que producen ansiedad, nervios o estrés; y en la otra, qué es lo que hacen en estas situaciones. Todos los alumnos/as deberán hacer sus aportes; una vez finalizado el cuadro, lean lentamente una por una cada situación.

Pregunte a sus alumnos/as si a ellos les pasa o les ha pasado lo mismo. Luego, lea la manera de actuar sugerida en el cuadro y pregúnteles si piensan que esa sugerencia les puede servir, si alguna vez lo han hecho, etc. La finalidad es buscar nuevas alternativas de actuación ante situaciones de tensión propuestas por el mismo contexto en donde los niños/as están inmersos.

ACTIVIDAD 3

¿QUÉ PODEMOS HACER?

La siguiente actividad es abierta, pueden organizarse en grupo y comentar el siguiente texto, y luego decidir sobre un modo de comunicar estas recomendaciones:

Pedir ayuda, conversar con alguien en quien confiamos:

El mero hecho de hablar con alguien sobre las situaciones que nos ponen tensos o ansiosos puede ayudarnos a sentirnos mejor.

Explicá con las palabras que encuentres lo qué te ocurre y así podrán ayudarte a encontrar algunas soluciones. Por ejemplo, aprender técnicas de estudio puede aumentar la confianza en vos mismo en un día de examen.

Esperar que ocurra lo mejor y no lo peor:

Pensar en positivo e imaginarse cómo será la situación que nos produce ansiedad (qué diremos, cómo enfrentaremos el desafío) ayuda a reducir el estrés.

Eliminá los pensamientos negativos que aparezcan en tu mente y quedate con los positivos. Elegí las frases: “yo soy capaz”, “yo voy a poder hacerlo”. Por ejemplo, frente a una prueba podrías decirte a vos mismo: “estudié un montón y estoy preparado para dar lo máximo de mí”.

Aceptar los errores:

¡Todo el mundo se equivoca! Hay una frase, que probablemente habrás oído antes, que dice: “nadie es perfecto”; y es tan utilizada como cierta. Aprendé a ser más tolerante con tus propios errores y hasta podés tomarte las cosas con humor y reírte de vos mismo cuando no salen tan bien.

Cuidarse:

Si dedicás suficiente tiempo a jugar, dormís bien y te alimentás de una manera saludable, estarás, en general, menos estresado y cansado.

Respirar mejor:

Obviamente, ¡ya sabés respirar! ¿Pero sabías que hay ejercicios de respiración que pueden ayudarte a calmarte cuando estás ansioso? Simplemente, se trata de poner toda tu atención en tu respiración: inhalá lenta y profundamente por la nariz, y después exhalá lentamente por la boca. Hacelo cuatro veces seguidas, sintiendo como el aire entra y sale de tu cuerpo llenando tus pulmones de oxígeno. ¡Probalo antes de un examen!

Puesta en común

Para compartir las producciones podemos solicitar a los alumnos/as que hagan una ronda y que cada uno presente lo realizado. Entre todos elijan una forma de comunicar las recomendaciones y armen un cronograma para contarle al resto de la escuela lo aprendido.

Ideas Cierre:

- La ansiedad, los nervios y las tensiones también son emociones que surgen o se manifiestan ante ciertas situaciones, vínculos y contextos.
- No todos reaccionamos de la misma forma, lo que le puede generar tensión o ansiedad a una persona puede que no se lo genere a otra.
- En la vida nos vamos a encontrar con situaciones que nos generen ansiedad o tensión, poder aprender cómo afrontarlas es una herramienta muy útil.
- Todo aprendizaje requiere tiempo y práctica; aprender a manejar el estrés, la ansiedad o los nervios también.
- Cada uno de nosotros tiene su forma particular de afrontar las situaciones de tensión, pero

muchas veces lo hacemos sin pensar, sin reflexionar. Este puede ser un buen momento para prestar atención a cómo afrontamos las situaciones de tensión y analizar qué resultados obtenemos para ver si es la forma apropiada.

Redondeando

Finalizada la actividad, solicite a un alumno/a que lea las palabras de cierre que hay en el manual del alumno y pídale que escriban en el apartado “yo aprendí” cómo se han sentido y qué les ha quedado como aprendizaje (puede ser una frase, un dibujo, una canción, etc.).

Evaluación de la unidad para el docente

Sugerimos algunos ítems que son de utilidad para recordar lo trabajado:

- ¿Qué clima se generó en el aula?
- ¿Cuál fue la recepción del material por parte de los niños/as?
- ¿Pudo realizar toda la actividad en una clase? ¿Le alcanzó el tiempo?
- ¿Los niños/as comprendieron las consignas?
- ¿En qué actividad participaron más?
- ¿Respetaron las reglas grupales? ¿Qué reglas no se respetaron?
- ¿Las consignas e información del cuadernillo docente fueron comprensibles y de utilidad?
- ¿Qué otras cosas podría aportar para mejorar la actividad o los conceptos desarrollados en el material didáctico?

UNIDAD 5

SER ASERTIVOS

Presentación de la unidad

Los ejes de esta unidad son: **Autoconocimiento - Empatía - Relaciones interpersonales - Manejo de tensiones y estrés - Comunicación asertiva**, recuerde recurrir a la definición de los mismos en las páginas 15 y 16.

Los objetivos son:

- Fomentar el auto-conocimiento de los niños/as a partir de la identificación sus conductas ante la presión de grupo.
- Facilitar a los alumnos/as la identificación de los obstáculos que interfieren en la comunicación.
- Promover estrategias que fortalezcan la comunicación asertiva favoreciendo el desarrollo integral de los niños/as.

Hoy vamos a abordar una temática fundamental, que facilita la comunicación y la convivencia interpersonal. Esta habilidad no solo ayuda a los niños/as a afrontar situaciones de presión de grupo, sino que además fortalece su comunicación y el manejo de tensiones, facilita el fortalecimiento del auto-conocimiento y pone en marcha sus capacidades empáticas, respetando sus derechos, valores, creencias, opiniones, necesidades y sentimientos.

La asertividad es la capacidad de reconocer los derechos y sentimientos propios y expresarlos, sin pasar por sobre los derechos de los demás. La asertividad requiere que sepamos lo que queremos y lo que sentimos frente a determinadas situaciones y luego ser valientes para expresarlo sin llegar a ser agresivos.

A través de la escuela se puede facilitar el desarrollo y fortalecimiento de la asertividad en nuestros alumnos/as, lo que puede resultar de mucha utilidad en su vida cotidiana y, además, favorece la convivencia escolar y mejora el clima áulico.

Le proponemos que, a partir de hoy, ejercite junto a los alumnos/as la asertividad todos los días. **¡Éxitos!**

ACTIVIDAD 1

¡VAMOS A DRAMATIZAR!

Para comenzar la actividad vamos a preguntar a los alumnos/as si han escuchado alguna vez la palabra “asertividad”, en qué circunstancias y si saben cuál es su significado. Le proponemos pedirles que lean individualmente, y en silencio, el texto que tienen en sus cuadernillos en la sección “Presentación de la unidad”.

Asertividad:

La asertividad es la capacidad de reconocer los derechos y sentimientos propios y expresarlos, sin pasar por sobre los derechos de los demás. Requiere que sepamos lo que queremos y lo que sentimos frente a determinadas situaciones, así como ser valientes para expresarlo sin llegar a ser agresivos.

Ahora que todos han llegado a un acuerdo acerca de qué es asertividad, comiencen con la actividad. Lea en voz alta la consigna:

Las personas asertivas se sienten seguras y confiadas; no actúan para complacer o defenderse de los demás. Hay quienes explican que la asertividad es lo que está entre la “pasividad” (adaptarse a los que los otros quieren o hacen sin tomar en cuenta lo mío) y la “agresividad” (imponer lo mío sin tomar en cuenta las necesidades o derechos de los otros).

Teniendo en cuenta esta idea y separados en grupos, dramatizen estas situaciones:

1) Un chico/a no fue capaz de expresar lo que sentía frente a sus amigos/as, de modo que terminó haciendo algo que no quería.

Conversen acerca de las razones por las cuales creen que no pudo defender sus derechos y/o no mostró sus verdaderos sentimientos frente a sus amigos/as.

2) Un chico/a fue capaz de expresar lo que sentía frente a sus amigos/as, de modo que hizo lo que quería hacer.

Conversen acerca de las razones por las cuales creen que esta persona sí pudo defender sus derechos y mostró sus verdaderos sentimientos frente a tus amigos/as.

Puesta en común

A partir de las siguientes ideas, conversen entre todos acerca de las dramatizaciones y las explicaciones que encontraron en cada caso.

Todos tenemos derecho a...

- Comportarnos como consideremos mejor, siempre y cuando respetemos el derecho de los demás.
- Poder expresar libremente nuestros sentimientos y opiniones.
- Rechazar peticiones de otros, sin sentirnos culpables o egoístas.

ACTIVIDAD 2

¿CÓMO SER MÁS ASERTIVO?

A continuación, con los grupos tal cómo están conformados, un integrante de cada uno leerá a sus compañeros/as el siguiente texto:

Aquí te presentamos algunas ideas que pueden ser útiles para desarrollar tus "habilidades asertivas".

- **Dar a conocer tu posición:** decíle a la otra persona lo que sentís acerca de la situación o dale tu respuesta en relación a hacer algo (Ejemplo: "no, no voy entrar a ese lugar").
- **Dar a conocer tus razones:** o tus demandas, o sentimientos (Ejemplo: "no me dan permiso", "no lo creo").
- **Ser comprensivo:** dale a entender a la otra persona que, aunque no estás de acuerdo, aceptás que ella pueda tener una opinión diferente a la tuya (Ejemplo: "esa es tu opinión, pero yo...", "está bien, hazelo vos, pero yo...", "estoy de acuerdo con vos, pero en mi caso...").

¿Cómo decirlo?

Si utilizás estas claves no verbales, te será más fácil ser asertivo/a.

- **Tono de voz:** no susurres o murmures. Hablá con un tono de voz fuerte y con confianza.
- **Contacto visual:** no mires a los costados o al suelo; mirá a la persona con la que estás hablando directamente a los ojos.
- **Expresión facial y corporal:** asegurate de que la expresión de tu cara refleje lo que tus palabras dicen (por ejemplo, no sonrías cuando estas diciéndole a alguien que estás enojado/a). Parate con la espalda recta y con la cabeza erguida.
- **Distancia:** mantené la justa distancia con la persona con la cual hablás (por ejemplo, parate lejos si le estás diciendo a alguien que te vas o cerca si sentís afecto por esa persona).

Esta actividad es libre y podemos organizarla teniendo en cuenta los intereses de los niños/as.

Puede preguntarles cómo les interesaría ejercitar este apartado o, de otro modo, a continuación le proponemos algunas opciones:

- Volver a dramatizar las situaciones anteriores utilizando las ideas propuestas.
- Dibujar una historieta en donde se puedan observar algunas de las ideas.
- Hacer un afiche o folleto con estas ideas, ejemplificando con situaciones que les pasen a niños/as como ellos.
- Escribir una canción que difunda estas ideas.

Puesta en común

A partir de las actividades anteriores, proponga a los alumnos/as que lleguen a un acuerdo para pensar la asertividad en el grupo áulico. Hacer un documento con los acuerdos.

ACTIVIDAD 3 PRACTIQUEMOS LA ASERTIVIDAD

Prepare el ambiente, le sugerimos despejar el aula de bancos o realizar la actividad en el patio o SUM. Proponga a los alumnos/as organizarse en parejas; deberán elegir una tarjeta para dramatizar “respuestas asertivas”. Recomiende tener en cuenta todo lo trabajado en la clase. Las tarjetas deberán decir:

- Alguien se mete delante tuyo en la fila.
- Un amigo sabe que tenés algunos ahorros. Te pide plata prestada, vos no querés prestarle.
- En una fiesta familiar tu prima te invita a tomar alcohol.
- Tus compañeros/as te invitan a fumar pero vos no querés porque no fumás.

También puede pedirles que cuenten una situación que les haya ocurrido en casa o en la escuela o que inventen una.

Puesta en común

Facilite la participación de todos los alumnos/as, una vez finalizada la representación, teniendo en cuenta las siguientes preguntas:

¿Qué les pareció la dramatización?

¿Cómo se sintieron?

¿Qué aspectos tuvieron en cuenta para desarrollar su “habilidad asertiva”?

¿Creen que les resultó de utilidad? ¿Por qué?

Ideas Cierre:

- La asertividad está muy relacionada a las habilidades comunicativas; y hay una serie de factores que pueden facilitar su desarrollo y fortalecimiento:
- Identificar y reconocer los sentimientos, pensamientos, opiniones, valores y creencias, así como lo que se quiere y necesita.
- Aceptar y respetar nuestros pensamientos, sentimientos, opiniones y creencias.
- En ocasiones no es fácil controlar las emociones (las nuestras o las de nuestros interlocutores) o no están dadas las condiciones para ello (por ejemplo, hay otra gente, estamos apurados, etc.). Por lo tanto, es mejor buscar el momento o la situación oportuna para decir lo que se quiere decir.
- La asertividad es una estrategia comunicacional que nos facilita defender nuestros derechos respetando los derechos de los demás, expresando lo que se cree, piensa y siente de manera clara, directa y en el momento oportuno.

Redondeando

Finalizada la actividad, solicite a un alumno/a que lea las palabras de cierre que hay en el manual del alumno y pídale que escriban en el apartado “yo aprendí” cómo se han sentido y qué les ha quedado como aprendizaje (puede ser una frase, un dibujo, una canción, etc.).

Evaluación de la unidad para el docente

Sugerimos algunos ítems que son de utilidad para recordar lo trabajado:

- ¿Qué clima se generó en el aula?
- ¿Cuál fue la recepción del material por parte de los niños/as?
- ¿Pudo realizar toda la actividad en una clase? ¿Le alcanzó el tiempo?
- ¿Los niños/as comprendieron las consignas?
- ¿En qué actividad participaron más?
- ¿Respetaron las reglas grupales? ¿Qué reglas no se respetaron?
- ¿Las consignas e información del cuadernillo docente fueron comprensibles y de utilidad?
- ¿Qué otras cosas podría aportar para mejorar la actividad o los conceptos desarrollados en el material didáctico?

UNIDAD 6

¿NOS NETIQUETAMOS?

Presentación de la unidad

Los ejes de esta unidad son: **Autoconocimiento - Empatía - Relaciones interpersonales - Comunicación asertiva**, recuerde recurrir a la definición de los mismos en las páginas 15 y 16.

Los objetivos son:

- Facilitar a los niños/as herramientas de comunicación en las redes sociales (netiquetas).
- Promover estrategias para que los alumnos/as puedan ejercitar habilidades como la comunicación asertiva y la resolución de conflictos en situaciones que se puedan plantear en las redes sociales.

Con el avance de las tecnologías, la comunicación se va complejizando y se establecen nuevas formas. La escuela no está ajena a estos avances y hoy se encuentra abordando temáticas que antes estaban reservadas al ámbito familiar. Reconocer las nuevas formas de comunicarse de nuestros alumnos/as, es una manera de tender puentes que nos permitan estar más cerca.

El uso de las TIC constituyen hoy una parte importante la de la vida “en línea” de los niños y niñas; son uno de sus medios de comunicación, interacción y encuentro, un lugar donde expresan sus intereses, motivaciones y actividades, un entorno de socialización.

En esta unidad vamos a compartir, acompañar, conocer y reconocer las Netiquetas más usadas en las interrelaciones que se dan en espacios virtuales.

Desarrollo de la actividad

ACTIVIDAD 1

MITAD Y MITAD

En esta actividad, usaremos la asociación libre de palabras. Lea la siguiente consigna en voz alta y de tiempo suficiente para que los niños/as puedan completarla. Puede escribir las palabras en el pizarrón y anotar al lado sus asociaciones.

Si digo pelota, vos pensás en fútbol; si digo frutilla, pensás en helado; si digo montañas, pensás en vacaciones... Escriban al lado de cada una de estas palabras, otra que se les ocurra:

CAFÉ	
PLANETA	
TELEVISIÓN	
JUEGO	
CAMINO	
INSTRUMENTO	

Compartan entre todos las palabras que escribieron.

Seguramente, fueron diferentes, porque la experiencia de cada uno es distinta y cada persona tiene sus propias asociaciones, recuerdos, etc. Las palabras son mitad de quien las pronuncia y mitad de quien las escucha.

En la web, suele suceder lo mismo. Un hecho es mitad de quien lo realiza y mitad de quien lo disfruta o padece. Por ejemplo: saco una foto en la que una amiga sale muy fea, con una cara muy ridícula y la comparto con todas las chicas... lo que para mí puede ser un chiste, para ella puede ser una humillación.

Comenten y registren aquí dos situaciones en las que alguien hizo algo en las redes sociales que otro u otros interpretaron y vivieron de manera diferente a la intención que se tenía.

Puesta en común

Para compartir las anécdotas de la red podemos ubicarnos sentados en ronda; un voluntario contará la suya y dos o más compañeros/as tratarán de representarla.

Le recomendamos tener en cuenta las siguientes preguntas para orientar la actividad; la finalidad es que los niños/as visualicen la necesidad de mantener acuerdos en la comunicación:

- ¿Qué ha sucedido con la comunicación?
- ¿Cuál fue la interferencia?
- ¿Cómo se podría haber evitado?

ACTIVIDAD 1

COMPORTARSE EN EL CIBERESPACIO

Le proponemos solicitar a los alumnos y alumnas organizarse en grupos. Lea en voz alta el siguiente texto y luego solicite que cada grupo escriba las reglas que incluirían en una nueva NETIQUETA.

Las normas de netiqueta se pueden comparar con las normas de urbanidad entre los internautas; serían las normas que hay que cuidar para tener un comportamiento educado en la red. Estas recomendaciones están extraídas de la UNED, una Universidad que ofrece cursos virtuales para adultos. Discutan y comenten las siguientes recomendaciones:

- Piense antes de escribir y evite las palabras o actitudes que puedan resultar molestas u ofensivas para el resto de los usuarios. La definición de lo que es considerado "ofensivo" puede variar ampliamente, recuerde que Internet es global y diferentes culturas tienen diferentes costumbres. En lo posible, evite frases que puedan resultar ofensivas desde los puntos de vista de religión, raza, política o sexualidad.
- Tenga en cuenta que en el lenguaje escrito no es posible dar entonación, por lo que frases escuetas pueden llevar a malas interpretaciones. Por ejemplo, si hablando empleásemos cierto tono de complicidad o ironía, podemos "imitarlo" utilizando emoticones.
- Cuide las reglas de ortografía. Todos los miembros de este foro hablamos castellano, por lo que no está de más cuidar las tildes. De otra manera, puede hacer el mensaje confuso.
- Evite escribir en mayúsculas. En la Red se considera "gritar" (a nadie le gusta que le consideren un mal educado por hablar a voces) y además dificulta la lectura. Escribir todo el mensaje en mayúsculas lo hace extremadamente difícil de leer (aunque una pequeña parte del mensaje en mayúsculas podría servir para enfatizar un punto). **RECUERDE QUE LOS MENSAJES EN MAYÚSCULAS SON MÁS CANSADORES DE LEER QUE LOS QUE UTILIZAN CORRECTAMENTE MAYÚSCULAS Y MINÚSCULAS.**

Puesta en común

Cada grupo deberá leer sus producciones para compartirlas con el resto del grupo. Le sugerimos que vaya escribiendo las reglas de Netiqueta en el pizarrón (cuando una se repita alguna, ponga un cruz al lado). Comenten entre todos ¿por qué algunas se repitieron? ¿A qué hacen referencia?

ACTIVIDAD 3 MUESTRA DE POSTERS

Continúe trabajando con los grupos tal como están conformados. Además, conserve escritas en el pizarrón las Netiquetas que los niños/as hayan producido. Lea la consigna en voz alta: Los niños/as que investigan y conocen sobre el uso responsable de las nuevas tecnologías pueden ser comunicadores activos invitando a otros a pensar, discutir y aprender sobre estos temas. A continuación, les presentamos unas Reglas de NETIQUETA que se recomiendan respetar en las comunicaciones virtuales.

10 Reglas de Netiqueta

- 1. Pedí permiso antes de etiquetar fotografías subidas por otras personas.*
- 2. Medí bien las críticas que publicás.*
- 3. Preguntate qué información de otras personas expones y asegurate que estén de acuerdo.*
- 4. Facilitá a los demás el respeto de tu privacidad e intimidad.*
- 5. Ante algo que te molesta, tratá de reaccionar de manera calma y no violenta.*
- 6. Cuidá tu contraseña y los datos personales que publicás en la web.*
- 7. Prestá atención a cómo te presentas y cómo te perciben las demás personas.*
- 8. Sos responsable de lo que hacés, también en Internet.*
- 9. Pensá bien antes de publicar algo en la Red, incluso si es en una zona privada.*
- 10. No creas que lo dominás todo y que vos decidís siempre.*

A continuación, divídanse en parejas. Léanlas atentamente y subrayen las palabras o ideas que

no entiendan. Busquen ejemplos de cada caso y compartan anécdotas, si las hubiera. Luego, elijan uno de los consejos y realicen un poster para comunicar la idea a alumnos/as más pequeños.

Cuando todas las parejas hayan terminado sus producciones, organicen una muestra e inviten a los chicos de los demás grados para compartirla.

Puesta en común

La idea es organizar una exposición en el aula para compartir las Netiquetas con niños/as de otros grados. Cuelguen todos los afiches y luego cada grupo deberá preparar una breve exposición contando por qué realizó dicho afiche, qué elementos tuvo en cuenta, etc.

A continuación, desarrollamos con más detalles las diez reglas de Netiqueta:

Pedí permiso antes de etiquetar fotografías.

En ocasiones subimos fotos en las que estamos con amigos, amigas o personas cercanas y las etiquetamos. Esto no es conveniente, puede que las exponamos a situaciones complicadas y se disgusten con nosotros. Recordá que la información se propaga rápidamente en la red. Tené en cuenta estas sugerencias también para los videos.

Procurá que las demás personas conozcan tus reglas y respeten tu privacidad. Comunicá a tus contactos (y especialmente a los nuevos) como querés ser tratado en la red, explicando las acciones que no te agradan (que te etiqueten, que compartan tus fotos, que usen la opción pública, que expongan datos, etc.).

Medí la información que exponés, sea tuya o de otras personas; en el último caso, procura su autorización antes de publicarla.

Podemos contar cosas de nuestra vida o de los demás sin tener en cuenta que no sabemos el alcance de nuestro comentario (quién está del otro lado, qué va a hacer con lo que decimos, cuánta gente se puede enterar, etc.) y cómo esto nos puede afectar o afectar a terceros. Respetá tu privacidad y la de los demás. Recordá que la información se propaga muy rápidamente en las redes sociales y lo que es privado se convierte en público.

Usá las etiquetas positivamente.

Si vas a etiquetar a un amigo, amiga o conocido, trata de no burlarte, humillar o lastimar con lo que escribís. Procurá crear un ambiente de confianza y agradable en la red, recordá que a vos te puede pasar lo mismo.

Reflexioná antes de publicar una crítica.

Expresar tu opinión sobre otras personas, instituciones o actividades puede llevarte a vulnerar los derechos de los demás. La libertad de expresarte termina donde comienzan los derechos de los otros. Si no estás de acuerdo con algo, háblalo personalmente.

Dirgite a los demás con respeto y amabilidad.

Tratá a las otras personas como te gustaría ser tratado, sobre todo ante terceras personas.

Expresate usando todos los recursos disponibles en la red.

Usá emoticones, símbolos o expresiones que te ayuden a expresarte mejor y evitar malentendidos. Recordá que escribir todo con mayúscula puede ser interpretado como un grito.

Cuando alguien te moleste, no reacciones.

Si alguien te falta el respeto, publica tus cosas privadas o hace comentarios indebidos, tratá de no responder, generalmente buscan que reacciones negativamente y si lo logran habrán conseguido su objetivo. Tomate tu tiempo, cerrá la página y comentá lo sucedido con un adulto. Podés usar la denuncia en estos casos.

Usá la opción de denuncia cuando esté justificada.

Tratá de no usar la denuncia a la ligera o de manera injusta, esto puede generar situaciones de desconfianza y enojo.

Elegí a tus amigos y amigas en la red.

Podés ignorar solicitudes de amistad e invitaciones a eventos y grupos. Recordá la importancia de tu privacidad; si no conocés a la persona que está del otro lado puede que te expongas innecesariamente a situaciones complicadas. No sabés cuáles son las intenciones de los demás, en la red sos vos el que tiene la responsabilidad de cuidarte.

Ideas Cierre:

- La comunicación es el vehículo a través del cual nos relacionamos con los demás.
- Una netiqueta se construye de manera colaborativa y natural entre personas que desean establecer determinadas pautas de comportamiento para compartir un espacio, un lugar, una aplicación en la red.

- Nosotros también somos responsables de lo que sucede en las redes; hagamos valer nuestros derechos ejerciéndolos con responsabilidad.

Redondeando

Finalizada la actividad, solicite a un alumno/a que lea las palabras de cierre que hay en el manual del alumno y pídale que escriban en el apartado “yo aprendí” cómo se han sentido y qué les ha quedado como aprendizaje (puede ser una frase, un dibujo, una canción, etc.).

Evaluación de la unidad para el docente

Sugerimos algunos ítems que son de utilidad para recordar lo trabajado:

- ¿Qué clima se generó en el aula?
- ¿Cuál fue la recepción del material por parte de los niños/as?
- ¿Pudo realizar toda la actividad en una clase? ¿Le alcanzó el tiempo?
- ¿Los niños/as comprendieron las consignas?
- ¿En qué actividad participaron más?
- ¿Respetaron las reglas grupales? ¿Qué reglas no se respetaron?
- ¿Las consignas e información del cuadernillo docente fueron comprensibles y de utilidad?
- ¿Qué otras cosas podría aportar para mejorar la actividad o los conceptos desarrollados en el material didáctico?

UNIDAD 7

¿QUIÉN TIENE RAZÓN?

Presentación de la unidad

Los ejes de esta unidad son: **Autoconocimiento - Empatía - Relaciones interpersonales - Comunicación asertiva**, recuerde recurrir a la definición de los mismos en las páginas 15 y 16.

Los objetivos son:

- Fomentar el auto-conocimiento y la empatía de los niños/as a partir de la identificación de diferentes puntos de vista ante situaciones, sentimientos, creencias, valores.
- Facilitar la identificación de los obstáculos que interfieren en la comunicación grupal.
- Promover estrategias que fortalezcan la colaboración y cooperación para alcanzar objetivos comunes.

Algunos ven las cosas, otros las sienten, unos escuchan, otros las saborean, aquel tiene un buen olfato, ésta es muy intuitiva, el otro un intelectual... cada uno de nosotros tiene su forma única y particular de percibir e interpretar las situaciones, contextos y cosas. Cada uno tiene su "razón", tan verdadera como falsa, tan única, tan personal. Compartir nuestras formas de ver y pensar nos puede ayudar a llegar más lejos, a construir una realidad más compleja, pero inclusiva.

La escuela puede acompañar a los alumnos/as a crear y recrear realidades distintas. Ejercitar la escucha, la capacidad de hacer acuerdos, la colaboración o el cooperativismo pueden ser aportes muy significativos para la vida de los niños/as, tanto a nivel personal como grupal. Esta unidad nos brinda la oportunidad de reflexionar sobre el hecho de cada uno percibe e interpreta la realidad de forma diferente, y que, entre todos, podemos construir un nuevo escenario.

Desarrollo de la unidad

ACTIVIDAD 1

CON LOS OJOS VENDADOS

Vamos a comenzar con un juego. Para esta actividad necesitará tener a disposición una serie de objetos de distintos tamaños y texturas: osos de peluches, un instrumento musical, un utensilio de cocina... objetos que sean fáciles de adivinar pero que también tengan diferentes partes bien definidas.

Ponga los objetos en una bolsa de consorcio negra, de forma tal que nadie pueda ver qué hay dentro. Invite a tres niños/as a que, voluntariamente, pasen al frente. Deberá vendarles los ojos y luego alcanzarles un objeto para que, entre los tres, lo tomen en sus manos. Cada uno lo podrá palpar sólo parcialmente. Por ejemplo, si se trata de un oso de peluche, a uno se le permitirá tocar las orejas; a otro, las patas y a otro, la panza. Cada uno tendrá que decir qué es lo que cree tocar y cuáles son las razones que lo llevan a esa suposición. Hayan adivinado o no, vuelva a colocar el objeto en la bolsa sin decir cuál es la respuesta correcta. Es importante que tenga varios objetos para repetir la actividad con todos los alumnos/as

Puesta en común

Para compartir lo que sucedió en esta actividad, cada trío deberá compartir con el resto:

- ¿Cómo se sintieron y qué fue lo que pasó?
- ¿Pudieron adivinar de que objeto se trataba?
- ¿Qué los ayudo a lograr ese objetivo?

Y, en el caso de que no hayan adivinado:

- ¿Por qué creen que sucedió eso?
- ¿Qué les hubiera ayudado a adivinar de qué objeto se trataba?

El objetivo de dicha actividad es que los niños/as puedan escuchar a los demás; para poder reconstruir el objeto es necesario tener en cuenta las perspectivas de cada uno.

ACTIVIDAD 2

“ EL ELEFANTE Y LOS SABIOS/AS ”

Para la siguiente actividad, organice las sillas en ronda. Lea en voz pausada la siguiente historia:

Un elefante en la oscuridad

Érase una vez un grupo de hombres y mujeres sabios que vivían en una pequeña aldea. Los seis sabios eran ciegos. Un día alguien llevó un elefante a la aldea. Los seis sabios buscaban la manera de saber cómo era un elefante, ya que no lo podían ver.

"Ya lo sé", dijo uno de ellos. "¡Palpémoslo!". "Buena idea", dijeron los demás. "Ahora sabremos cómo es un elefante". Así, los seis sabios fueron a "ver" al elefante.

El primero palpó una de sus grandes orejas. Mientras la tocaba lentamente hacia adelante y hacia atrás, gritó: "El elefante es como un gran abanico". El segundo tanteó las patas del elefante. "Es como un árbol", exclamó. "Ambos estáis equivocados", dijo el tercer hombre. "El elefante es como una soga". Éste le había examinado la cola.

Justamente entonces una de las sabias, que examinaba los finos colmillos, habló:

"El elefante es como una lanza". "No, no", gritó la quinta. "Él es como un alto muro"; sugirió, ya que había estado palpando el costado del elefante. La sexta mujer tenía cogida la trompa. "Estáis todos equivocados", dijo. "El elefante es como una serpiente... No, no, es como una soga".

De pronto, todos comenzaron a hablar al mismo tiempo para defender su posición: "Soga", "un muro", "estáis equivocados", "es como un árbol", "¡Estoy en lo cierto!". Los seis sabios se ensalzaron en una interminable discusión durante horas, sin poder ponerse de acuerdo sobre cómo era el elefante.

Luego de leer la historia solicite a los alumnos/as que se organicen en grupos de seis integrantes (si es posible, respetando los tríos formados en la actividad anterior) y respondan las siguientes preguntas:

A tener en cuenta:

Lo importante de esta actividad es que puedan llegar a una conclusión de lo sucedido; estas preguntas son orientativas y, por lo tanto, le recomendamos que las respondan de manera oral, no es necesario que las escriban.

¿Por qué se pelearon los sabios/as?, ¿alguno de ellos tenía razón?, ¿si cada uno describía el animal de acuerdo con una parte y no con la totalidad, por qué pretendían tener toda la razón?, ¿cuál era el problema?, ¿qué les parece que hacía cada uno de ellos mientras los otros daban

sus explicaciones?

¿Por qué creen que los sabios/as no escuchaban con atención a sus compañeros?, ¿por qué ninguno de los seis trató de reconstruir la descripción del elefante teniendo en cuenta las descripciones de los demás? Ser sabio ¿significará saberlo todo?

Puesta en común

Cada grupo pasará al frente, comentará la conclusión a la que han arribado y tratará de dibujar en el pizarrón una parte del elefante (sin decir cuál es). Continuará el siguiente grupo, que hará lo mismo, hasta que todos hayan expuesto sus conclusiones y dibujado el elefante completo. Observar con atención qué resultados obtuvieron.

ACTIVIDAD 3

OTRO FINAL PARA LA HISTORIA

En los grupos tal como están conformados proponga a los alumnos/as imaginar otro final para esta historia. Le sugerimos estas preguntas para orientar la actividad:

- ¿Cómo podrían haber logrado una reconstrucción de la realidad más adecuada?
- ¿Qué otra cosa podrían haber hecho?

Luego, puede proponer que reflexionen sobre ellos mismos:

- ¿En qué se parecen a los sabios/as?
- ¿Recuerdan alguna situación de diálogo donde se dieron cuenta de que estaban equivocados?

Pueden contar alguna escena que se acuerden.

- ¿Qué sucede cuando en un diálogo no se escuchan unos a otros?
- ¿Para qué sirve escuchar con atención las razones que los otros exponen?, ¿en qué situaciones es necesario dialogar?

Puesta en común

Cada grupo deberá exponer el final que construyeron. Teniendo en cuenta las preguntas del apartado anterior, trate de facilitar la reflexión sobre lo que ocurrió en la actividad N° 1. Comenten y saquen en limpio (pueden basarse en los nuevos finales de la historia) algunas conclusiones a las que hayan arribado.

Ideas Cierre:

- Cada persona tiene su historia, sus valores, sus creencias, sus sentimientos y emociones, sus opiniones, sus verdades, su forma de ver las cosas. Eso no quiere decir que unos tienen razón y otros no, quiere decir que somos diferentes.
- Escuchar es una capacidad muy importante, nos permite aprender, comprender y reconocer. Si bien escuchar puede ayudarnos a darnos cuenta de que las cosas son más complejas de las que pensábamos, escuchando también podemos hacerlas más simples.
- Escuchar a los demás puede ser de gran utilidad.
- Compartir nuestras razones nos ayuda a crecer; respetando nuestras diferencias, nos podemos enriquecer.

Redondeando

Finalizada la actividad, solicite a un alumno/a que lea las palabras de cierre que hay en el manual del alumno y pídale que escriban en el apartado “yo aprendí” cómo se han sentido y qué les ha quedado como aprendizaje (puede ser una frase, un dibujo, una canción, etc.).

Evaluación de la unidad para el docente

Sugerimos algunos ítems que son de utilidad para recordar lo trabajado:

- ¿Qué clima se generó en el aula?
- ¿Cuál fue la recepción del material por parte de los niños/as?
- ¿Pudo realizar toda la actividad en una clase? ¿Le alcanzó el tiempo?
- ¿Los niños/as comprendieron las consignas?
- ¿En qué actividad participaron más?
- ¿Respetaron las reglas grupales? ¿Qué reglas no se respetaron?
- ¿Las consignas e información del cuadernillo docente fueron comprensibles y de utilidad?
- ¿Qué otras cosas podría aportar para mejorar la actividad o los conceptos desarrollados en el material didáctico?

UNIDAD 8

CÓMO TOMAR DECISIONES

Presentación de la unidad

Los ejes de esta unidad son: **Toma de decisiones - Solución de problemas y conflictos - Relaciones Interpersonales - Comunicación asertiva - Pensamiento creativo**, recuerde recurrir a la definición de los mismos en las páginas 15 y 16.

Los objetivos son:

- Promover el desarrollo de habilidades personales y sociales en el proceso de toma de decisiones.
- Clarificar los pasos para el proceso de toma de decisiones.
- Promover el auto-conocimiento en torno al proceso de toma de decisiones.

Tomar una decisión no es solo elegir entre varias opciones; también implica un proceso de reconocimiento de la situación, de plantear un objetivo, analizar los pro y los contras, ver las opciones disponibles, tratar de generar nuevas, promover la contemplación de nuevas perspectivas y ejecutar una serie de acciones tendientes a concretar la decisión. El decidir implica una clara conciencia de los objetivos que se pretenden alcanzar.

A veces, la toma de decisión es algo que se da tan rápidamente que ni siquiera somos conscientes de ello. En esta unidad intentaremos comenzar a analizar lo que sucede en este proceso y ver cómo podemos mejorar el procedimiento de toma de decisión para que los niños/as puedan contar con las herramientas necesarias para hacerlo.

Las decisiones adecuadas nos ayudan a avanzar en el cumplimiento de las tareas y alcanzar

metas y objetivos.

Desarrollo de la unidad

ACTIVIDAD 1

LA ROCA EN MEDIO DEL PUEBLO

Le sugerimos comenzar la actividad preguntando a los alumnos/as qué creen que es tomar decisiones. Puede ir anotando en el pizarrón sus respuestas, para luego arribar a una definición común. Piensen en las decisiones que han tomado ayer, ¿las recuerdan? Intenten enumerarlas. Luego, teniendo en cuenta las definiciones y ejemplos que los niños/as hayan dado, le proponemos hacer una breve introducción. En voz pausada y clara lea la siguiente historia:

En el centro de un pueblo existía una enorme roca que nadie había sido capaz de destruir. Cierta día, el alcalde decidió que ya era hora de deshacerse de la piedra. Varios ingenieros e ingenieras presentaron sus ideas: uno de ellos propuso construir un sistema especial de grúas que arrastraran la piedra, lo que costaría bastante dinero. Otra de las especialistas, sugirió romperla primero con explosiones controladas de baja potencia, lo que reduciría el costo en gran medida.

Luego cada alumno/a, de manera individual, tratará de resolver el problema de la roca en medio del pueblo. Primero intentará buscar diferentes alternativas, y luego tomará su propia decisión. Le proponemos explicarles que podemos buscar alternativas diferentes a las propuestas por la gente del pueblo. Sugíérales tener en cuenta qué cosas valorar como importantes: la estética del lugar, su identidad ("El pueblo de la roca"), el presupuesto con el que se cuenta, la funcionalidad, etc.). Seguramente surjan ideas diversas y creativas que no son tenidas en cuenta.

Puesta en común

Organicen un pequeño debate para decidir cuál es la mejor solución para el problema.

ACTIVIDAD 2

LOS CINCO PASOS PARA TOMAR DECISIONES

Explique los pasos para el proceso de toma de decisiones que proponemos a continuación.

1. Definir el problema o la situación:

¿Qué es lo que se quiere lograr con la decisión que se va a tomar?

2. Ver las alternativas

¿Cuáles son las posibles soluciones al problema? En este paso es importante pensar en el mayor número de alternativas posibles, ya que mientras más se te ocurran, mayores son las probabilidades de encontrar la mejor.

3. Considerar las alternativas

¿Qué sucedería al elegir cada alternativa? Aquí se deben considerar las consecuencias tanto positivas como negativas que cada posibilidad pueda tener, tanto para nosotros como para las otras personas. A veces es necesario buscar más información pidiendo ayuda a otras personas.

4. Elegir la mejor alternativa posible

¿Cuál es la alternativa que me deja más conforme? Compará las opciones que tenés y elegí la más positiva o adecuada. Luego, hay que responsabilizarse de ponerla en práctica.

5. Evaluar lo que ocurrió

Este paso te permitirá comprobar si has logrado lo que pretendías y cambiar aquellos aspectos del problema que todavía no se han resuelto.

Luego, solicite a los niños/as que traten de identificar si han seguido estos pasos para tomar la decisión sobre la piedra del centro del pueblo. Les puede sugerir que releen lo trabajado en la actividad anterior y que subrayen con diferentes colores cada uno de los pasos, o que agreguen aquellos que no hayan tenido en cuenta para tomar su decisión. Esta actividad puede ser realizada de manera individual o grupal.

Puesta en común

Le proponemos invitar a los niños/as a describir para sus compañeros/as si en la toma de decisiones han tenido en cuenta estos pasos y cómo los han aplicado, cuáles se han saltado y por qué creen que sucedió eso. ¿Tomar una decisión siguiendo estos pasos, hubiera sido más fácil? ¿O fue más simple en el modo en el que lo hicieron? La finalidad es poder analizar la utilidad de los pasos y ver cómo podrían incorporarlos a su vida cotidiana.

ACTIVIDAD 3

PONEMOS EN PRÁCTICA LO APRENDIDO

En esta actividad, le proponemos una serie de situaciones en las cuales los alumnos/as pueden ejercitar la toma de decisiones. Tenga en cuenta que éstas son orientativas y que usted puede modificarlas; se recomienda utilizar situaciones que se plateen en la vida cotidiana de sus alum-

nos/as.

Situación 1: Elisa es muy buena alumna, siempre se saca buenas notas. Claudia organizó un Pijama Party en su casa y todas las niñas de su clase van a asistir, aunque al día siguiente tienen una prueba de matemática. Elisa no se siente preparada para la prueba, pero tampoco se quiere perder la Pijama Party.

Situación 2: Ignacio se juntó a jugar al fútbol con sus compañeros del cole. Nicolás llegó muy agitado, los llamó a todos y sacó de su bolsillo una caja de cigarrillos que le había sacado a su mamá. Comenzó a repartir uno a cada uno; todos estaban muy intrigados por saber cómo sabe, como se siente fumar... Nicolás estiró su mano y le dio un cigarrillo a Ignacio.

Situación 3: Romina y Damián fueron a pasar la tarde a la casa de Isabel. Cuando llegaron ella estaba conectada en su Facebook y olvidó de cerrar su sesión. Se quedaron un rato largo hablando, hasta que Isabel fue a ayudar a preparar la merienda para sus amigos. Damián se acercó a la compu para ver unos videos y vio la sesión de Isabel abierta. En seguida le comentó a Romina: "¿y si le jugamos una broma? Pongamos que esta súper enamorada de David, que lo ama...". Romina se quedó cayada y...

Explique la consigna. Luego de leer todas las situaciones, deben elegir una para ensayar los pasos en la toma de decisiones teniendo en cuenta el siguiente esquema:

1. *¿Cuál es el problema?.....*
2. *Alternativas: ¿cuáles son las posibles soluciones?*
3. *Consecuencias: ¿qué pasaría si elijo esto?*
4. *Elección: ¿qué alternativa elijo?*
5. *Evaluación: evalúa si las consecuencias fueron similares a las que habías imaginado.*

Puesta en común

Le sugerimos organizar a los niños/as en grupo para representar las situaciones. Se deberá evidenciar cómo han tomado la decisión, las opciones que se les hayan ocurrido y las consecuencias posteriores.

Ideas Cierre:

- Tomar decisiones es una habilidad que debemos ejercitar para enfrentar muchos momentos de nuestra vida.
- A veces creemos que no hay otras alternativas, pero en realidad tenemos que usar nuestra capacidad creativa para encontrar o elaborar nuevas opciones que nos hagan sentir bien y sa-

tisfechos.

- Cada toma de decisión implica una elección entre varias alternativas; por lo que es importante contemplar las ventajas y desventajas y elegir lo que creemos es mejor para nosotros y los demás.
- Tomar decisiones no es solo elegir reflexivamente una opción ante una situación determinada, es también sostener esa decisión que consideramos adecuada ante las opiniones de los demás.
- A veces nos podemos equivocar, aún cuando la decisión se tome de manera razonada.

Redondeando

Finalizada la actividad, solicite a un alumno/a que lea las palabras de cierre que hay en el manual del alumno y pídale que escriban en el apartado “yo aprendí” cómo se han sentido y qué les ha quedado como aprendizaje (puede ser una frase, un dibujo, una canción, etc.).

Evaluación de la unidad para el docente

Sugerimos algunos ítems que son de utilidad para recordar lo trabajado:

- ¿Qué clima se generó en el aula?
- ¿Cuál fue la recepción del material por parte de los niños/as?
- ¿Pudo realizar toda la actividad en una clase? ¿Le alcanzó el tiempo?
- ¿Los niños/as comprendieron las consignas?
- ¿En qué actividad participaron más?
- ¿Respetaron las reglas grupales? ¿Qué reglas no se respetaron?
- ¿Las consignas e información del cuadernillo docente fueron comprensibles y de utilidad?
- ¿Qué otras cosas podría aportar para mejorar la actividad o los conceptos desarrollados en el material didáctico?

UNIDAD 9

MI DERECHO A PARTICIPAR

Presentación de la unidad

Los ejes de esta unidad son: **Autoconocimiento - Empatía - Relaciones Interpersonales - Comunicación asertiva - Pensamiento creativo**, recuerde recurrir a la definición de los mismos en las páginas 15 y 16.

Los objetivos son:

- Facilitar en los niños/as la identificación de espacios de participación.
- Acompañar a los niños/as a descubrir y potenciar espacios de participación que faciliten la expresión y el reconocimiento de sus derechos.
- Promover la participación en actividades familiares, escolares y comunitarias fortaleciendo valores como el respeto, la solidaridad y la cooperación.

¿En qué espacios sociales participan nuestros alumnos/as? ¿De qué manera? ¿Qué motivaciones, creencias, sentimientos, necesidades o intereses facilitan su participación ciudadana? ¿Quiénes pueden promover, incentivar y fortalecer su participación y libre expresión? Estas son algunas de las preguntas que pueden guiar nuestro accionar a la hora de abordar esta unidad.

La participación implica estar involucrado en algo, interactuando con otras personas en base a alguna idea o proyecto concreto. La participación humana puede darse en todos los ámbitos de la vida: familiar, social, político, religioso, entre otros. Todos los seres humanos, incluidos los niños/as, tienen derecho a participar de la construcción social, cultural, política y económica de su entorno próximo. Hoy en día, representan aproximadamente el 35 % de la población mundial; escucharlos y respetar sus opiniones nos puede resultar de mucha utilidad a los adultos.

Recordemos que fomentar la participación en los niños/as posibilita fortalecer y ejercitar la comunicación asertiva, el auto-conocimiento, comprender lo que les pasa y necesitan los demás (empatía) y favorecer el establecimiento de relaciones interpersonales y autoestima. Desde la escuela podemos facilitar estrategias que faciliten su participación como ciudadanos activos, creando las condiciones contextuales que promuevan su desarrollo integral.

ACTIVIDAD 1

NOTICIAS DE NUESTRA COMUNIDAD

Antes de comenzar con la actividad, la idea es ensayar con los alumnos/as algunas definiciones de participación; para ello, pueden recurrir al diccionario. Escriba sus aportes en el pizarrón y luego entre todos hagan una definición conjunta.

Luego, se deberán organizar en parejas para trabajar. Lea la consigna en voz alta:

En los diarios, en la radio, en internet hay noticias de todo tipo y lugar: internacionales, nacionales, locales; noticias sobre política, economía, deporte. Las hay sobre personajes famosos o el tiempo; noticias policiales, sobre arte, sobre educación e incluso sobre hechos curiosos... Hoy nos centraremos en aquellas de carácter local y que respondan a situaciones concretas de nuestra comunidad; aquellas en las que LA NOTICIA sea LA PARTICIPACION de los ciudadanos/as.

En parejas, deberán armar una nota periodística. Elijan, de entre la siguiente lista, algún tema que les interese: **Urbanismo/ Cultura /Niñez y Juventud /Educación /Empleo /Igualdad/ Salud/ Medio ambiente / Deportes.**

La noticia deberá tener un titular y un copete, además del cuerpo del texto. Nada de esto deberá faltar. Para escribirla, pueden guiarse a partir de las siguientes preguntas:

- ¿Qué pasó o pasa?
- ¿Quiénes intervinieron o intervienen?
- ¿Cuándo ocurrió u ocurre?
- ¿Dónde ocurrió u ocurre?
- ¿Cómo ocurrió u ocurre?
- ¿Por qué ocurrió u ocurre?

Por último, tengan en cuenta la Regla de las tres C: debe ser clara, concisa y completa.

¡A escribir!

Puesta en común

Para compartir las noticias que cada pareja redactó, tendrán que exponerla tratando de convencer al resto sobre la importancia de dicho suceso. Luego, reflexionarán entorno a las siguientes preguntas:

¿De qué manera participaron los protagonistas de cada una de las noticias inventadas? ¿Por qué creen que es importante que los ciudadanos/as de una comunidad estén informados de

lo que sucede en el lugar en el que viven? ¿Qué pueden hacer los ciudadanos/as con esa información? ¿Por qué creen que vale la pena participar activamente en los asuntos del lugar en el que vivimos?

ACTIVIDAD 2

ESCENARIOS PARA LA PARTICIPACIÓN

Le proponemos solicitar a los alumnos/as que se organicen en grupos. En la siguiente actividad, procurarán identificar los escenarios en los que participan los adultos de su entorno y luego señalarán, haciendo una lista, cuáles son los espacios en los que ellos mismos participan.

Lea en voz alta el siguiente apartado y luego explique la consigna:

Las personas tenemos diversos escenarios en los cuales podemos participar. Por ejemplo: un futbolista lo hace en la cancha de fútbol; un médico, en la clínica u hospital.

¿Cuáles son los escenarios de participación ciudadana de los adultos que viven con vos? Pueden ser: el trabajo (la empresa, la fábrica, la oficina, etc.) la iglesia, el centro deportivo, los medios de comunicación, etc.

En el siguiente diálogo, podemos ver un ejemplo de participación ciudadana de un adulto en el escenario "barrio":

—Mamá, ¿a dónde vas?

—Voy a una reunión. La gente que vive en esta cuadra se está reuniendo para planear cómo podemos limpiar esa esquina de nuestro barrio y convertirlo en una plaza.

—¡Eso sería genial, mamá! Pero pensé que tía Susana venía esta noche.

—Va a venir mañana. Ella entiende lo importante que es que yo asista a esa reunión. Va a ser lindo para nuestra familia y para todos tener una plaza cerca de casa y yo quiero ayudar a que eso se cumpla.

¿Cuáles son, en mi condición de persona de 6to. grado, mis escenarios de participación ciudadana?. Seleccionalos de la siguiente lista:

- La familia.
- La escuela.
- La sociedad política.
- Los medios de comunicación.
- La comunidad o barrio.
- La iglesia.
- Los grupos organizados.
- Deportes y recreación.

Puesta en común

Para compartir esta actividad, un integrante de cada grupo expondrá cuáles son los escenarios en los cuales, según su grupo, participan los adultos y en cuáles participan los niños/as.

En caso de que expresen escasos o nulos escenarios de participación, le sugerimos que pregunte: ¿en qué espacios les gustaría participar?, ¿de qué manera?, ¿con quiénes?

A tener en cuenta:

La idea no es solo identificar los espacios de participación ciudadana, sino además promoverlos, fomentando actividades inclusivas.

ACTIVIDAD 3

LA PARTICIPACIÓN DE LOS NIÑOS Y LAS NIÑAS

Continúe trabajando con los grupos tal como están conformados. Antes de iniciar la actividad, le proponemos comentar a los alumnos/as que hay dos documentos muy importantes que reconocen los derechos a la participación de los niños, niñas y adolescentes, expresados en diferentes leyes (desde la Constitución Nacional misma) y en la Convención sobre los Derechos del Niño.

Puede hacer una breve referencia a los mismos (le recomendamos los enlaces para bajar dichos documentos). Proponga a los alumnos/as que grupalmente confeccionen una historieta en la que los protagonistas sean niños y niñas participando en alguna acción o toma de decisión en conjunto con los adultos de su escuela.

Puesta en común

Cada grupo comentará brevemente sus producciones. Pregunte: ¿qué historietas han realizado?, ¿qué espacios de participación utilizaron?, ¿cuál es la participación de los niños y niñas de la historietita?, ¿qué recursos han utilizado?, ¿les gustaría ser alguno de los personajes de esa historietita?

Ideas Cierre:

- Si miramos en el diccionario el concepto de participación veremos que significa tomar parte en una cosa; recibir una parte de algo; compartir. Participar básicamente se centra en tres puntos: recibir, tomar parte de algo y compartir.
- Participar nos incluye y conecta con las realidades de los otros.
- Participar implica escuchar, pero también dar nuestra opinión. Nos ayuda a comprender, colaborar y cooperar con nuestro entorno. Participar nos facilita la posibilidad de que nosotros también seamos integrantes de los cambios grupales, escolares y comunitarios.

• La participación social es un derecho humano esencial de toda persona, y una sociedad puede considerarse democrática cuando todos sus ciudadanos y ciudadanas participan. La participación es uno de los componentes más importantes de la construcción de la democracia y, a través de ella, se contribuye a asegurar el cumplimiento de muchos otros derechos.

• Hay tres espacios básicos de participación infantil:

• La familia: es la primer instancia de socialización, y es en su seno donde el niño/a comienza a ponerse en contacto con diferentes actividades de participación. La familia puede potenciar las acciones participativas o también desalentarlas. Desde la escuela, podemos fomentar la participación ciudadana de la familia generando espacios inclusivos.

• La escuela: es el segundo espacio en donde los niños/as pueden potenciar su participación ciudadana y responsabilidad social.

• La comunidad: la participación en las actividades de la comunidad, del barrio, del municipio o la localidad es el tercer espacio de participación infantil.

Puede buscar más información en la Ley de Protección Integral de los Derechos de las Niñas, Niños y Adolescentes (Ley 26061) ¹¹ o Convención de los Derechos del niño (rectificada en la ley 23.849) ¹².

Redondeando

Finalizada la actividad, solicite a un alumno/a que lea las palabras de cierre que hay en el manual del alumno y pídales que escriban en el apartado “yo aprendí” cómo se han sentido y qué les ha quedado como aprendizaje (puede ser una frase, un dibujo, una canción, etc.).

Evaluación de la unidad para el docente

Sugerimos algunos ítems que son de utilidad para recordar lo trabajado:

- ¿Qué clima se generó en el aula?
- ¿Cuál fue la recepción del material por parte de los niños/as?
- ¿Pudo realizar toda la actividad en una clase? ¿Le alcanzó el tiempo?
- ¿Los niños/as comprendieron las consignas?
- ¿En qué actividad participaron más?
- ¿Respetaron las reglas grupales? ¿Qué reglas no se respetaron?
- ¿Las consignas e información del cuadernillo docente fueron comprensibles y de utilidad?
- ¿Qué otras cosas podría aportar para mejorar la actividad o los conceptos desarrollados en el material didáctico?

¹¹ http://www.msal.gov.ar/medicoscomunitarios/images/stories/Equipos/educacion-permanente-en-servicio/ley_nacional_26061.pdf

¹² http://www.unicef.org/argentina/spanish/Compedio_correg27_4.pdf

UNIDAD 10

LAS ADICCIONES

Presentación de la unidad

Los ejes de esta unidad son: **Autoconocimiento - Pensamiento crítico - Relaciones Interpersonales - Comunicación asertiva**, recuerde recurrir a la definición de los mismos en las páginas 15 y 16.

Los objetivos son:

- Favorecer el auto-conocimiento mediante la identificación de las creencias que poseen los alumnos y alumnas respecto a las adicciones.
- Promover el pensamiento crítico respecto a las adicciones.
- Favorecer la identificación de señales de cambio presentes en las personas que sufren una adicción.
- Pensar estrategias de intervención ante pedidos de ayuda.

Cuando hablamos o escuchamos hablar sobre consumo de sustancias, generalmente se suele relacionar estas conductas a las adicciones. Si bien en algunas circunstancias particulares esto puede ser así, no todo consumo de sustancias implica que la persona sea adicta. Hay personas que experimentan (con alcohol, por ejemplo) o son consumidores ocasionales o abusadores; su consumo es problemático porque impacta en su vida personal, familiar y social, pero no son adictos.

Cuando se trata de niños, niñas y adolescentes la situación es particular debido a que en su caso el consumo de sustancias siempre es problemático. Dadas sus características particulares, el consumo los expone casi siempre a situaciones de vulnerabilidad. A la hora de evaluar el impacto que tiene el consumo en un niño, niña o adolescente, entran en juego variables muy significativas como la edad, la contextura física, su desarrollo fisiológico, las características de la alimentación, las habilidades personales y sociales adquiridas, las posibilidades de contención e inserción social, la sustancia consumida, el contexto en el que está inmerso, la respuesta familiar ante esta situación, etc.

Es hora de analizar qué mitos y creencias tenemos sobre el consumo de sustancias, acompañando a los alumnos/as a clarificar sus representaciones a partir de una actitud crítica.

ACTIVIDAD 1

JUEGO DEL DICCIONARIO

Le sugerimos que antes de comenzar la actividad realice una breve introducción a la temática; puede tener en cuentas las ideas desarrolladas en la presentación de la unidad o utilizar el material sobre sustancias especificado en el Anexo (pág. 333).

Esta actividad es individual. Solicite a los alumnos/as que escriban en una hoja las definiciones de las siguientes palabras imitando el estilo del diccionario:

- Adicción
- Droga
- Tóxico

Puesta en común

Para compartir las definiciones despeje el aula de bancos y solicite a los alumnos/as que se organicen en un medio círculo mirando hacia el pizarrón. Cada uno leerá en voz alta las tres definiciones; le sugerimos escribirlas en el pizarrón para recordarlas (excepto las que se repiten o son similares). Luego, entre todos votarán la que les parece correcta pueden asignarles un puntaje a cada una.

Luego buscarán las definiciones en el diccionario y facilite un debate acerca de las características de las definiciones más y menos votadas, comparándolas con las del diccionario.

Luego realicen una lluvia de ideas con las palabras que asocien a la idea de Adicción.

Pueden elaborar un pequeño glosario.

ACTIVIDAD 2

ME PREGUNTO...

Para la siguiente actividad, solicite a los alumnos/as que se organicen en grupos, sentados en el piso, formando una pequeña ronda. Cada grupo leerá el siguiente texto y subrayarán las ideas más importantes:

Las personas que tienen conductas adictivas dependen de un objeto (el cigarrillo, el alcohol, las drogas, la comida, el celular, los juegos de internet, una persona, etc.) o de una actividad (la ludopatía,

por ejemplo) Esta dependencia provoca una reducción gradual de los intereses que tienen en otras cosas. De a poco su vida se centra en el objeto de su adicción y se va alejando de todo lo demás: amigos, familia, diversión, etc. Así, olvidan sus obligaciones y responsabilidades, además de deteriorar su salud física.

El rasgo principal de la conducta adictiva es que genera en la persona adicta la sensación de bienestar y gratificación inmediata.

Los motivos para que una persona sufra una adicción son muy diferentes, pero lo más frecuente es que lo haga para evadirse de la realidad durante un tiempo. Si alguien está triste o preocupado por algo, la adicción puede hacer que -temporalmente- se sienta mejor o se olvide de sus problemas. Obviamente las adicciones no solucionan nada, y a menudo añaden nuevos problemas a los que la persona ya tenía en primer lugar.

Una vez finalizada la lectura grupal, solicite a los alumnos/as que elaboren 10 preguntas para realizar una entrevista a un experto en el tema Adicciones. Si el invitado no puede acercarse a la escuela, pueden enviarlas por correo electrónico y recibir las respuestas por esa misma vía.

Puesta en común

Le recomendamos que cada grupo haga un breve resumen oral sobre lo que comprendieron o les resultó más interesante del texto. También puede preguntar con qué cosas están de acuerdo y con qué cosas no. Luego leerán y comentarán las preguntas elaboradas para realizarle a un profesional.

Le sugerimos intentar organizar un encuentro con especialista en la temática para que los alumnos/as puedan realizarle las preguntas.

ACTIVIDAD 3

SEÑALES PARA PEDIR AYUDA

Lea con sus alumnos/as el siguiente texto y luego coméntenlo entre todos:

Si una persona sufre una adicción, es posible que percibas algunos cambios en su aspecto y en su forma de actuar. He aquí algunos de los signos:

- Perder interés por los estudios, abandonar las responsabilidades.

- *Cambiar de amistades.*
- *Volverse inestable, negativo o inquieto, o parecer constantemente preocupado.*
- *Querer estar sola muy a menudo.*
- *Tener dificultades para concentrarse.*
- *Dormir mucho (tal vez incluso en clase).*
- *Meterse en peleas.*
- *Sufrir cambios en el cuerpo, como por ejemplo tener los ojos rojos o hinchados, perder o ganar peso, etc.*

Imaginá que ves a un amigo/a o familiar en estas condiciones. ¿Qué harías? ¿A quién le pedirías ayuda?

Cuando creemos que estamos en presencia de una adicción (en nosotros mismos o en las personas que queremos), lo mejor que podemos hacer es explicárselo a un adulto en quien confiamos. Puede ser uno de tus padres, otro familiar, un profesor/a, un entrenador/a o un psicólogo/a. Es posible que la persona necesite ayuda profesional para superar la adicción. Un adulto podrá ayudar a encontrar el tratamiento que se necesita para resolver el problema.

Puesta en común

Dispuestos en ronda, cada grupo contará cómo se imaginan a una persona con una problemática de adicción y qué podrían hacer ellos, en la medida de sus posibilidades, para ayudarla. A tener en cuenta: Esta actividad puede resultar muy movilizadora para los niños/as que están experimentando una situación como la planteada con una persona cercana; en caso de que algún alumno/a comience a relatar vivencias personales, reoriente la actividad y retome la conversación de manera privada. De ser necesario consulte a otros docentes o un profesional para orientarse.

Ideas Cierre:

- Ante una situación de consumo de sustancias se debe diferenciar entre el experimentador, el consumidor casual, el consumidor habitual y al adicto.
- El consumo de sustancias provoca cambios en la conducta.
- Ninguna sustancia ayuda a resolver los problemas de las personas.
- Es importante hablar del tema con adultos.

Redondeando

Finalizada la actividad, solicite a un alumno/a que lea las palabras de cierre que hay en el manual del alumno y pídale que escriban en el apartado “yo aprendí” cómo se han sentido y qué les ha quedado como aprendizaje (puede ser una frase, un dibujo, una canción, etc.).

Evaluación de la unidad para el docente

Sugerimos algunos ítems que son de utilidad para recordar lo trabajado:

- ¿Qué clima se generó en el aula?
- ¿Cuál fue la recepción del material por parte de los niños/as?
- ¿Pudo realizar toda la actividad en una clase? ¿Le alcanzó el tiempo?
- ¿Los niños/as comprendieron las consignas?
- ¿En qué actividad participaron más?
- ¿Respetaron las reglas grupales? ¿Qué reglas no se respetaron?
- ¿Las consignas e información del cuadernillo docente fueron comprensibles y de utilidad?
- ¿Qué otras cosas podría aportar para mejorar la actividad o los conceptos desarrollados en el material didáctico?

UNIDAD 11

DESPEDIDA

Presentación de la unidad

Los ejes de esta unidad son: **Autoconocimiento - Relaciones Interpersonales - Comunicación asertiva**, recuerde recurrir a la definición de los mismos en las páginas 15 y 16.

El objetivo es::

- Recordar e integrar los conocimientos y habilidades adquiridas y desarrolladas a partir de la aplicación del *Programa Quiero Ser Nueva Edición*.

Llegamos al final de este recorrido y hoy, cerrando el trayecto de *Quiero Ser Nueva Edición* de Sexto grado, recordaremos qué aprendimos junto a nuestros alumnos y alumnas. Desde la escuela y como docentes en nuestro rol, pudimos escuchar, conocer, acompañar y estimular a los niños/as a fortalecer y desarrollar habilidades, capacidades y estrategias que faciliten su desarrollo integral.

Lo felicitamos por su trabajo y esperamos acompañarlo el año próximo.

ACTIVIDAD 1

¿A QUIÉN LE CALZA EL ZAPATO?

Repasaremos lo trabajado en la unidad N° 1, retomando los barómetros realizados para establecer las reglas de funcionamiento del grupo. Proponga a los alumnos/as que, individualmente, hagan una lista con las reglas que habían acordado y que no se cumplieron. Luego, describan las situaciones o momentos en donde no se respetaron, con el mayor detalle posible y sin nombrar a los protagonistas o responsables de cada transgresión.

Puesta en común

Para compartir las producciones, le proponemos que los elijan a un compañero/a que lea en voz alta. Al finalizar, cada uno deberá preguntarse “¿a quién le calza este zapato?”. No importa si nadie responde, el autor de la transgresión sabrá que están describiendo el zapato exacto que le calza a él. Ahora bien, si alguien se pone de pie y dice: “A mí me calza el zapato”, los demás aplauden.

Le podemos proponer a nuestros alumnos/as que revisen las reglas que acordaron a principios del Programa y propongan nuevas si les parece necesario.

ACTIVIDAD 2

CONTROL REMOTO

Solicite a los niños/as que se dividan en dos grandes grupos; uno representará a los espectadores y otro los canales. **La finalidad de este juego es recordar cada una de las unidades del Programa Quiero Ser Nueva Edición.** Lea con ellos la consigna:

Para recordar cada una de las unidades del Programa Quiero Ser Nueva Edición, nos vamos a dividir en dos grupos: por un lado los espectadores y por el otro los canales.

Los canales son cada una de las unidades que abordamos a lo largo del año:

Canal 1: Bienvenidos al Programa

Canal 2: Contame un cuento

Canal 3: Me gusta cómo soy

Canal 4: ¡Alta tensión!

Canal 5: Ser asertivos

Canal 6: ¿Nos netiquetamos?

Canal 7: ¿Quién tiene razón?

Canal 8: ¿Cómo tomar decisiones?

Canal 9: ¡Mi derecho a participar!

Canal 10: Las Adicciones

Canal 11: Despedida

El grupo que representa los canales tiene que pensar qué programación va a ofrecer en cada caso: un documental, una serie, los informativos, etc. Los espectadores deberán ir pidiendo distintos canales para ver, y los canales deben representarlo como si estuvieran en la pantalla chica. Luego, intercambien los roles: los que eran espectadores serán los canales y viceversa.

Puesta en común

Facilite la participación de todos ayudándolos con preguntas. Deles tiempo para que releen lo trabajado; si les cuesta recordar de qué unidad se trata, pueden pedirle a los espectadores que les den pistas para ayudarlos a recordar. Recuerde que el objetivo de la actividad es repasar de manera lúdica las distintas temáticas abordadas durante el año.

ACTIVIDAD 3 MUNDO DE PELÍCULAS

Respetando los dos grupos conformados proponga a sus alumnos/as recordar películas que puedan asociarse con las unidades del Programa. Los espectadores pueden decir la película o escena y los canales representarla, una vez finalizada la actividad invierta los roles.

Algunos ejemplos de películas que figuran en el cuadernillo del alumno:

- Algunas escenas de *Monster Inc* pueden hacernos pensar en cómo tomamos decisiones.
- *Alicia en el País de las Maravillas* nos muestra cómo la protagonista maneja la tensión frente a lo nuevo.
- Algunos diálogos de *Toy Story* pueden recordarnos la asertividad.
- *Zathura y los hermanos* muestran un juego lleno de desafíos.
- *Shrek* podría asociarse a la unidad 3, ¿*Shrek* gustaba de sí mismo?

Puesta en común

Invite a sus alumnos/as a compartir con el grupo general cuál fue la película que más les interesó y por qué?

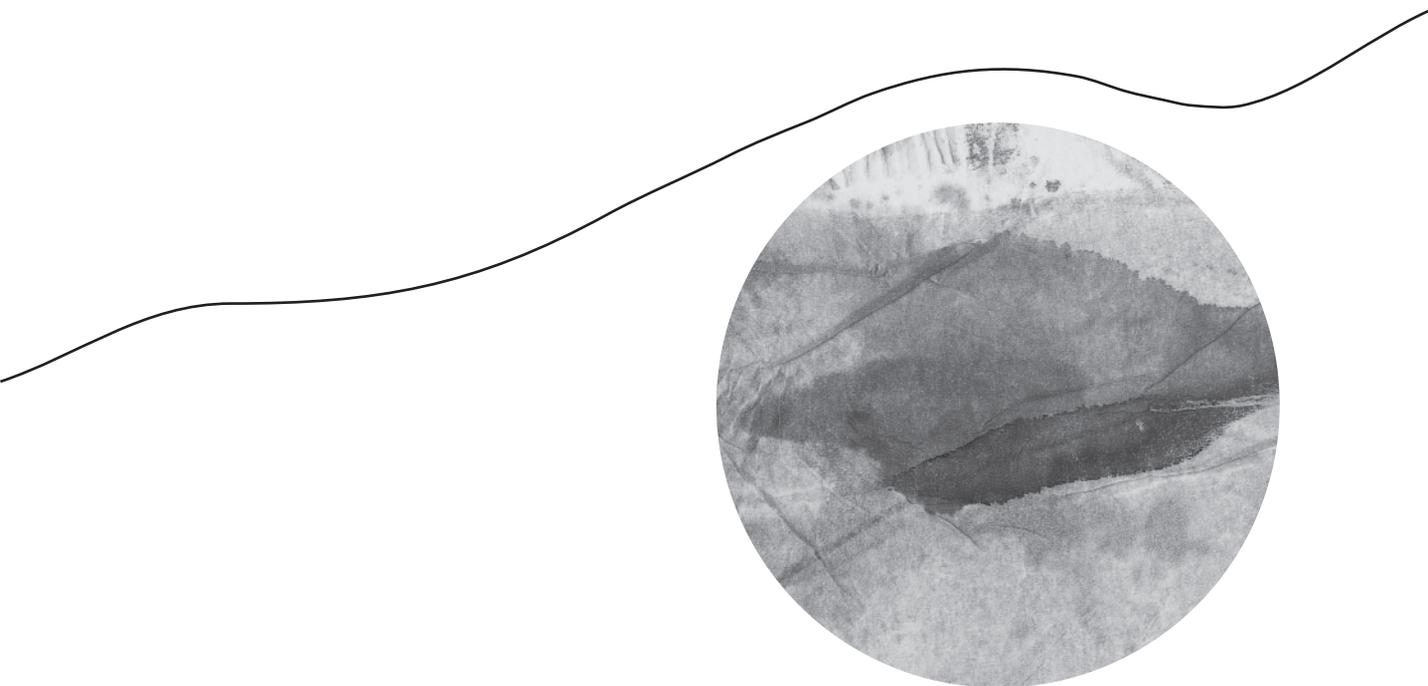
Redondeando

Finalizada la actividad, solicite a un alumno/a que lea las palabras de cierre que hay en el manual del alumno y pídale que escriban en el apartado “yo aprendí” cómo se han sentido y qué les ha quedado como aprendizaje (puede ser una frase, un dibujo, una canción, etc.).

Evaluación de la unidad para el docente

Sugerimos algunos ítems que son de utilidad para recordar lo trabajado:

- ¿Qué clima se generó en el aula?
- ¿Cuál fue la recepción del material por parte de los niños/as?
- ¿Pudo realizar toda la actividad en una clase? ¿Le alcanzó el tiempo?
- ¿Los niños/as comprendieron las consignas?
- ¿En qué actividad participaron más?
- ¿Respetaron las reglas grupales? ¿Qué reglas no se respetaron?
- ¿Las consignas e información del cuadernillo docente fueron comprensibles y de utilidad?
- ¿Qué otras cosas podría aportar para mejorar la actividad o los conceptos desarrollados en el material didáctico?



QUIERO SER

7° GRADO

UNIDAD 1

BIENVENIDOS AL PROGRAMA

Presentación de la unidad

Los ejes de esta unidad son: **Autoconocimiento - Relaciones Interpersonales**, recuerde recurrir a la definición de los mismos en las páginas 15 y 16.

Los objetivos son:

- Promover en los niños/as la apropiación del material didáctico.
- Facilitar la expresión de aspectos con los cuales se identifican, fortaleciendo su auto-conocimiento.
- Elaborar y acordar reglas grupales que faciliten las relaciones interpersonales.

Los alumnos y alumnas han llegado a séptimo grado; es el principio del final del recorrido de la escuela primaria. Sabemos que les esperan nuevos e interesantes desafíos; de ser los más grandes de la escuela, pasarán a ser los novatos, los más pequeños, y seguramente transitarán muchos cambios, descubrimientos y aventuras. Desde la escuela podemos acompañarlos en ese proceso facilitándoles herramientas para que puedan aprovechar todas las oportunidades de crecimiento.

El Programa Quiero Ser Nueva Edición está basado en la promoción de conductas saludables y el aprendizaje de habilidades personales y sociales. Cuando hablamos de habilidades para la vida nos referimos a aquellas aptitudes necesarias enfrentar eficazmente las exigencias y retos de la vida diaria.

Las temáticas abordadas en el Programa resultarán de mucha utilidad para los alumnos/as. Trabajaremos sobre cómo fortalecer las relaciones interpersonales, la comunicación asertiva y el pensamiento creativo y crítico, promoviendo la resolución de conflictos y el manejo de situaciones de tensión. También abordaremos temáticas como la resistencia a la presión grupal, el desarrollo de la empatía y, por sobre todas las cosas, el poder tomar decisiones haciendo uso de sus derechos.

ACTIVIDAD 1

MÍ ESCUDO

Para introducir la actividad le sugerimos preguntar a los niños/as: ¿Qué es un escudo? Puede escribir en el pizarrón sus definiciones, compararlas, o buscar en el diccionario qué significa. También pueden buscar la imagen del escudo de la República Argentina, de su provincia, localidad o escuela. Pueden analizar los colores, las frases o palabras, y los objetos o símbolos que lo componen. Lea con ellos el siguiente texto:

¿Sabían que la heráldica es la ciencia que estudia, explica y describe los escudos de cada linaje, ciudad o persona? Se desarrolló durante la Edad Media hasta convertirse en un código de identificación de personas, familias y miembros de diferentes jerarquías de la sociedad. Más adelante, los escudos también fueron adoptados por otras asociaciones como gremios, ciudades, clubes, etc.

Una vez que los alumnos/as hayan comprendido el significado simbólico de un escudo, invíte-los a que cada uno realice el suyo. Para eso, sugiérales tener en cuenta las preguntas que figuran a modo de ayuda en el cuadernillo del alumno/a:

- **¿Qué colores te representan? ¿Por qué?**
- **¿Qué valores te representan? ¿la generosidad, la constancia, el liderazgo? ¿El ingenio, la fiereza? ¿Cómo los simbolizarás en tu escudo?**
- **¿Qué objetos te representan y deberían estar en tu escudo?**

La finalidad de esta actividad es que los niños/as puedan construir un escudo que los identifique, un símbolo en donde puedan proyectar las características propias que lo hacen únicos.

Puesta en común

Para compartir las producciones, puede hacer una ronda; por turnos, se pondrán de pie y presentarán su escudo a toda la clase, identificando cada elemento y explicando cómo éste se relaciona con su identidad.

Luego, puede sugerir que entre todos construyan un escudo que represente a todo el grado.

ACTIVIDAD 1

LAS REGLAS DE JUEGO

A continuación, proponemos un juego. Es preciso poder contar con un espacio abierto, puede ser el patio, SUM o una sala grande. Cada uno deberá hacer una pelota de papel pequeña y jugar con ella individualmente. Cuando usted dé una señal (un aplauso), incorporarán a un compañero o compañera al juego formando parejas; a la próxima señal, deberán formar tríos. A medida que se vaya desarrollando el juego, usted deberá proponer distintas reglas, como por ejemplo: la mitad del grupo deberá colocarse detrás de una línea; la otra mitad enfrente, detrás de otra línea. Ninguno podrá traspasar la línea que tiene como límite. A determinada señal, iniciarán una guerrilla tratando de pegarles a los de enfrente. Sólo un jugador por equipo podrá traspasar el límite para recoger las pelotas que queden en el medio.

Los alumnos/as también pueden proponer ideas. La finalidad es que a partir de una actividad lúdica, puedan reconocer cómo las reglas pueden orientar y organizar la actividad grupal.

Puesta en común

Para compartir la experiencia le sugerimos formar una ronda y guiar una conversación grupal en torno a las siguientes ideas:

- ¿Qué reglas aparecieron en el juego? Hagan una lista.
- ¿Las respetaron? ¿Las transgredieron?
- ¿Estaban de acuerdo o las reglas fueron impuestas?
- Piensen en las reglas de los juegos que ustedes conocen: el fútbol, el ajedrez o el truco. ¿Qué ocurre si un jugador/a no cumple con las reglas? ¿Y si varios jugadores al mismo tiempo no cumplen con las reglas? ¿Se puede seguir jugando?
- ¿Cuál es la importancia de las reglas en la vida cotidiana?

ACTIVIDAD 3

¡AHORA NOS TOCA A NOSOTROS!

Para la siguiente actividad le sugerimos continuar organizados en ronda. Teniendo en cuenta lo trabajado en la actividad 2, elabore una breve introducción sobre la importancia de contar con ciertas reglas grupales para facilitar la tarea en el espacio que dedicaremos al *Programa Quiero Ser Nueva Edición*.

Luego, pida a los niños/as que escriban, en una tarjeta, una regla grupal que les gustaría mantener durante el año. Asegúrese de que no olviden escribir su nombre en ella.

Una vez que todos hayan terminado, junte todas las tarjetas en una caja. Siguiendo el orden de la ronda, cada alumno/a sacará cinco tarjetas (entre las que no esté la suya), seleccionará la que crea mejor y le pondrá su nombre debajo del que ya figura en la tarjeta. Luego, le entregará la tarjeta y usted la volverá a colocar en la caja. Una vez que todos hayan seleccionado una tarjeta, harán la puesta en común.

Puesta en común

Para poder elaborar las reglas grupales, leerán todas las tarjetas estableciendo un puntaje según la cantidad de nombres que escritos en cada una; cada nombre equivale a 1 punto. Organicen las reglas en orden de preferencia según su puntuación. Si le parece pertinente, puede incentivar un pequeño debate en donde los niños/as puedan evaluar, discutir y llegar a un acuerdo conjunto respecto al modo en el que van a trabajar durante el año.

Después de evaluar todas las reglas y hacer una selección, le proponemos pedirles a sus alumnos/as que las escriban en una cartulina para pegar en el aula. Asegúrese de que todos hayan participado, estas serán las reglas grupales que intentarán seguir a lo largo de todo el año; todos deben sentirse representados con ellas.

Ideas Cierre:

- Poder reconocer lo que nos identifica facilita nuestro auto-conocimiento y ayuda a diferenciar lo que nos gusta y lo que nos disgusta.
- Las reglas grupales no deben ser una imposición, sino más bien una construcción grupal en la cual todos hagan aportes.
- Puede resultar muy agradable expresar y compartir las cosas que nos identifican con ciertos grupos y actividades; ver lo que tenemos en común y lo que tenemos de particular, que es lo que nos hace sentir únicos y especiales.
- Las reglas grupales nos ayudan a organizarnos, de modo de que todos podamos participar de las actividades sintiéndonos cómodos/as, sabiendo que tenemos los mismos derechos (ser respetados, tener nuestro tiempo, expresar nuestras emociones o sentimientos) y deberes (respetar a los otros, escuchar, comprometerse con la actividad).
- Las reglas, en muchas ocasiones, nos hacen sentir seguros ya que podemos saber qué cosas se espera que pasen en el desarrollo de la tarea, y qué cosas no.

Algunas Reglas para tener presente

Respeto: todas las opiniones y sentimientos son válidos. No burlarse ni ridiculizar a otros, tratarse bien.

Escucha: hablar de uno a la vez. Atender siempre al que habla y tratar de ponerse en el lugar del otro para entenderlo mejor.

Confidencialidad: si en la clase se hablan cosas muy personales, no comentarlas fuera del grupo.

Solidaridad: ayudarnos mutuamente. Saber que podemos contar con los miembros del grupo.

Libertad: nadie debe ser obligado a participar si no quiere, aun cuando se esperan los aportes de todos.

Compromiso: este Programa es de todos y, en ese sentido, es importante realizar las actividades y tareas que se proponen.

Redondeando

Finalizada la actividad, solicite a un alumno/a que lea las palabras de cierre que hay en el manual del alumno y pídale que escriban en el apartado “yo aprendí” cómo se han sentido y qué les ha quedado como aprendizaje (puede ser una frase, un dibujo, una canción, etc.).

Evaluación de la unidad para el docente

Sugerimos algunos ítems que son de utilidad para recordar lo trabajado:

- ¿Qué clima se generó en el aula?
- ¿Cuál fue la recepción del material por parte de los niños/as?
- ¿Pudo realizar toda la actividad en una clase? ¿Le alcanzó el tiempo?
- ¿Los niños/as comprendieron las consignas?
- ¿En qué actividad participaron más?
- ¿Respetaron las reglas grupales? ¿Qué reglas no se respetaron?
- ¿Las consignas e información del cuadernillo docente fueron comprensibles y de utilidad?
- ¿Qué otras cosas podría aportar para mejorar la actividad o los conceptos desarrollados en el material didáctico?

UNIDAD 1

CONTAME UN CUENTO

Presentación de la unidad

Los ejes de esta unidad son: **Autoconocimiento - Relaciones Interpersonales**, recuerde recurrir a la definición de los mismos en las páginas 15 y 16.

Los objetivos son:

- Promover, a través del cuento, un espacio que favorezca la reflexión, la creatividad y la construcción de los alumnos/as.
- Facilitar la reflexión sobre la importancia de la flexibilidad y la auto-confianza ante situaciones de tensión y nuevos contextos.

El uso de las habilidades para la vida en el sistema educativo permite abordar una serie de problemáticas que van desde resolución de conflictos y tensiones hasta el fortalecimiento de la autoestima y el pensamiento creativo; favoreciendo la flexibilidad y la adaptación a nuevas escenarios, así como la prevención de las adicciones. 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”. En las historias, los niños/as podrán observar la presencia y/o ausencia de habilidades en los personajes, a través de su actitud, sus atributos y su modo de comportarse. Se trata de una observación análoga que posibilita la auto-observación y el reconocimiento de las habilidades propias.

ACTIVIDAD 1

LEEMOS JUNTOS EL CUENTO

Le proponemos cambiar la disposición de las sillas, armando una ronda para contar la historia. Esto predispone a los niños/as para mantener la atención en la escucha del relato.

Lea el cuento con voz clara y pausada. Puede sugerirles a sus alumnos/as que sigan la lectura u observen los dibujos que representan escenas del cuento. Luego de escuchar la historia, puede proponerles dibujar libremente lo que más les haya llamado la atención del relato, y luego comentarlo con sus compañeros/as.

“La leyenda de las arenas”

Era una vez un río nacido de una vertiente en la cima de las montañas. Se había acostumbrado, desde pequeño, a sortear todo tipo de dificultades saltando por encima de las piedras y adaptando su curso a los accidentes geográficos del camino.

Sin embargo un día, cuando había crecido y tanto su caudal como su fuerza eran mayores, alcanzó un lugar que le era completamente desconocido: Un desierto inconmensurable que parecía no tener fin. En él, se veía la curvatura de la tierra tras las arenas que se extendían en todas direcciones. Apenas el río intentó atravesar aquel territorio, sus aguas fueron absorbidas desapareciendo en la arena. Y por más que se lanzó con la fuerza de siempre, no consiguió avanzar.

Al río le pareció que nunca se había sentido tan solo como en aquel momento. Sabía que debía seguir su camino, además le era imposible volver para atrás, pero todo lo que le había servido hasta el momento, ahora, no le daba ningún resultado.

Entonces, una recóndita voz venida del propio desierto le susurró:

—El viento cruza el desierto, y así puede hacerlo el río.

El río objetó que el viento podía volar y que por eso podía cruzar el desierto. Él no tenía ese talento.

—Arrojándote con violencia, de la manera en que estás acostumbrado, es imposible cruzarlo. Y estancándote, más que un río serías un pantano... El viento puede llevarte, río —dijo el desierto.

—¿Pero cómo? —rezongó el río. Le parecía totalmente injusto que se le sugiriera hacer algo de lo que no tenía idea.

—Aceptando, el viento te absorberá.

Esta idea era inadmisibile para el río. Él pensaba que nunca había sido absorbido antes y cambiar no le gustaba. Prefería quedarse así como era; además, quién le garantizaba que no iba a perder su individualidad.

—El viento cumple esa función —dijeron las arenas—. Eleva el agua, la transporta sobre el desierto y luego la deja caer. De esa manera se cumple el ciclo y el agua, cayendo como lluvia, nuevamente se vuelve río.

—¿Y cómo sé que eso es verdad?

—Para nosotras es simple porque lo vemos suceder día tras día. Entendemos que te resulte diferente, pero si seguís insistiendo con la misma actitud te volverás un pantano. Y aunque eso tome muchos años, un pantano, ciertamente, no es lo mismo que un río.

—¿Pero no puedo seguir igual que como soy ahora? —rezongó el río.

—Permanecer igual es imposible —continuó la voz—. Tu parte esencial será transportada y formará un río nuevamente. Aún te sientes así porque no sabes qué parte tuya es la esencial.

El río comenzó a escuchar y ciertos ecos resonaron en sus pensamientos.

Recordó, como si fuese un sueño, que alguna vez él, o una parte de él, ya había sido transportado por el viento. También recordó, o le pareció, que realmente eso era lo que tenía que hacer, aunque no fuera lo más obvio.

Entonces elevó sus vapores... y el viento lo recibió en sus brazos. Gentil y fácilmente lo llevó hacia arriba, a lo lejos, dejándolo caer nuevamente tan pronto hubieron alcanzado la cima de una montaña, muchas millas más allá de donde él estaba. Y porque había tenido sus dudas, y porque se había preguntado, el río pudo registrar más firmemente en su mente los detalles de la experiencia.

—Siempre me pregunté quién soy, pero recién ahora conozco un poco más sobre mi verdadera identidad —reflexionó el río, que estaba aprendiendo muchas cosas y trataba de guardarlas en su memoria.

—Nosotras conocemos, porque vemos suceder esto día tras día —susurraron las arenas— y porque nos extendemos por todo el camino que va desde las orillas del río hasta la montaña.

...Y es por causa de esta historia que se dice que el camino en el cual el Río de la Vida ha de continuar su travesía, está escrito en las arenas.

ACTIVIDAD 1

COMPARTAMOS EL CUENTO

Conversen entre todos:

1. ¿Qué parte del cuento te llamó la atención? ¿Por qué?
2. ¿Cómo te parece que era el río antes de encontrarse con el desierto?
3. ¿Qué aprendió el río luego de pasar por toda la experiencia?
4. Describí el desierto según cómo te lo imaginás.

Luego, cada uno deberá responder en su cuaderno, como si fuera un “diario íntimo”, las siguientes preguntas:

- ¿Alguna vez te sentiste, en alguna situación, como si tuvieras que atravesar un desierto?
- ¿Qué aspectos cambiarías de vos mismo?
- ¿Qué aspectos tuyos te parecen esenciales y positivos para vos?

Puesta en común

Le proponemos que, a partir de lo trabajado a raíz del cuento, acuerden un lema grupal para pegar en el aula.

ACTIVIDAD 3

MÚSICA Y PELÍCULAS

Esta actividad la realizarán en casa y en parejas, exponiendo sus producciones en el próximo encuentro. Lea la consigna y asegúrese de que la entienden correctamente.

- *¿Cómo musicalizarían esta historia? Busquen ritmos que combinen con la cadencia del relato y canciones cuya letra tengan que ver con su contenido, aunque se refieran a otras situaciones. Escuchen los temas y conversen buscando asociaciones entre la música y lo que cada uno captó de la historia.*
- *Recuerden películas en las que haya situaciones donde los personajes tuvieron que atravesar situaciones nuevas que requirieron un cambio o transformación personal para poder realizarlas.*
- *Para cerrar, analicen juntos la siguiente frase: “Locura es hacer más de lo mismo y pretender que obtener distintos resultados” Einstein.*

Para cerrar el trabajo con el cuento, le proponemos que, en pequeños grupos, armen una presentación incluyendo todo lo trabajado en la unidad. Podrán elegir el soporte que prefieran: power point, dibujos, collage, afiche, música, etc.

Puesta en común

Para compartir las experiencias, cada pareja mostrará sus producciones o contará lo que hicieron. También pueden, entre todos, establecer un puntaje para cada trabajo, teniendo en cuenta la producción final, todo lo que tuvieron que trabajar para hacerlo, la correspondencia entre el cuento y las canciones, películas, dibujos, etc. y otros criterios que se les ocurran.

Ideas Cierre:

- A lo largo de nuestra vida muchos aspectos, conductas y actitudes irán cambiando. Algunas cosas, probablemente, dejarán de ser de utilidad y necesitaremos revisarlas. Debemos estar dispuestos a comenzar a ensayar nuevas formas de relacionarnos con los demás, con el contexto y con nosotros mismos.
- Esto no implica que estamos creciendo y necesitamos nuevas herramientas.

Redondeando

Finalizada la actividad, solicite a un alumno/a que lea las palabras de cierre que hay en el manual del alumno y pídales que escriban en el apartado “yo aprendí” cómo se han sentido y qué les ha quedado como aprendizaje (puede ser una frase, un dibujo, una canción, etc.).

Evaluación de la unidad para el docente

Sugerimos algunos ítems que son de utilidad para recordar lo trabajado:

- ¿Qué clima se generó en el aula?
- ¿Cuál fue la recepción del material por parte de los niños/as?
- ¿Pudo realizar toda la actividad en una clase? ¿Le alcanzó el tiempo?
- ¿Los niños/as comprendieron las consignas?
- ¿En qué actividad participaron más?
- ¿Respetaron las reglas grupales? ¿Qué reglas no se respetaron?
- ¿Las consignas e información del cuadernillo docente fueron comprensibles y de utilidad?
- ¿Qué otras cosas podría aportar para mejorar la actividad o los conceptos desarrollados en el material didáctico?

UNIDAD 3

Así soy yo

Presentación de la unidad

Los ejes de esta unidad son: **Autoconocimiento - Empatía - Relaciones Interpersonales - Comunicación asertiva**, recuerde recurrir a la definición de los mismos en las páginas 15 y 16.

Los objetivos son:

- Fomentar el auto-conocimiento de los niños/as a partir de la identificación con objetos, canciones, grupos de música, actividades, etc.
- Promover estrategias y habilidades que fortalezcan la identidad grupal.

“Así soy yo” suele ser una afirmación referida a ciertos aspectos que conocemos de nosotros mismos y que nos gusta que los demás reconozcan como parte integral de nuestro ser. “Así soy yo” puede referirse a cosas que nos gustan o a cosas que no, cosas que forman parte de nuestros sentimientos, opiniones y forma de mostrarnos ante los demás.

Transitar este camino puede ayudarnos a comprendernos y valorarnos, así como también a identificar aquellos aspectos nuestros que nos gustaría desarrollar, ejercitar y fortalecer.

Desde la escuela, brindar un espacio para que nuestros alumnos/as se conozcan a sí mismos implica ofrecerles un espacio de escucha, reconocimiento y acompañamiento en el desarrollo de sus habilidades y potencialidades, reconociéndolos en sus diferencias, semejanzas y su historicidad.

ACTIVIDAD 1

LOS COSAS QUE ME IDENTIFICAN

Antes de comenzar con la actividad, sería interesante que exprese algunas ideas en relación al crecimiento, acentuando que los alumnos/as de 7mo. grado están entrando en una etapa muy importante de la vida, llamada adolescencia. Comente con ellos/as sobre la importancia de esta etapa y los grandes cambios por los que atravesarán.

En esta actividad harán un pequeño recorrido por el tiempo transcurrido entre su primera infancia y el momento actual. Para ello, deberá solicitar a sus alumnos/as, con uno o dos días de anterioridad, que traigan elementos con los cuales se sientan identificados, con los que tengan un afecto especial o que les gusten mucho. Aclare que pueden traer más de uno; pueden ser objetos, canciones, frases, cuentos, fotos, etc.

Para realizar la actividad, sugiérales que se organicen en grupos alrededor de una mesa. En el centro, colocarán todos los objetos que hayan traído y los observarán por tres minutos. Solicite que completen las preguntas que se encuentran en su material didáctico.

Luego, cada uno mostrará el o los objetos que puso en la mesa y contará al grupo por qué éste lo identifica y cuáles son las características, sentimientos y emociones que representa para él o ella. En grupo, podrán comentar las coincidencias, semejanzas y diferencias entre los objetos que hayan traído y entre los significados que cada uno les otorga a los mismos

Puesta en común

Cada grupo buscará un objeto que los identifique como grupo y lo presentará al resto de la clase. Deberán mencionar qué características del objeto son comunes a la mayoría de los integrantes y por qué.

ACTIVIDAD 2

LA MÚSICA Y YO

Continúen organizados en los mismos grupos, aunque esta actividad cada uno la responderá de manera individual. Le proponemos recordar que, así como nos identificamos con objetos, la música que escuchamos y que disfrutamos también tiene que ver con nosotros y con nuestra

identidad. Cada uno, de manera individual, responderá las siguientes preguntas que figuran en su material didáctico:

- ¿Cuál es la música que más te gusta?
- ¿Por qué creés que te atrae esa música?
- ¿En qué se parece esa música a vos?
- ¿Cuáles son tus grupos musicales o cantantes favoritos?

En este espacio, podés escribir la letra de una canción que te parezca interesante.

Puesta en común

Compartan las respuestas en los grupos, observando si hay coincidencias. ¿Les gusta la misma música? ¿O tienen gustos muy diferentes?

ACTIVIDAD 3

CON ESTO CARO ME IDENTIFICO

Así como cada uno se identifica con objetos, lugares, grupos de música, canciones, frases, ideas o peinados, también hay sentimientos, situaciones, vínculos, o valores que nos representan o nos hacen sentir bien. Teniendo en cuenta los emoticones que figuran en el material didáctico del alumno/a, los alumnos/as deberán elegir uno para cada pregunta y agregar una frase corta:

- Cómo me encuentro en la familia.
- Cómo me encuentro en la escuela.
- Cómo me relaciono con los demás.
- Cómo considero que me ven los demás.
- Lo que más me molesta de mi mismo.
- Lo que más me gusta de mi mismo.
- Respecto a mi presente y mi futuro.

Puesta en común

Le sugerimos que los alumnos/as compartan los emoticones que hayan elegido. Una vez que todos hayan visto el trabajo de sus compañeros/as, deberán evaluar si las caritas son comunes o si son muy diferentes. Esto les permitirá tener una idea acerca de si hay similitudes entre ellos y sus pares.

Ideas Cierre:

- Cada uno de nosotros es único y particular; cada uno tiene su nombre, su familia, su barrio y sus amigos/as; cada uno tiene unas películas o comida favoritas, una forma de peinarse o un héroe preferido. Cada uno de nosotros elige cosas que, según su historia, contexto, expectativas, intensos o aspiraciones, lo representan o identifican.
- Nos podemos sentir representados o identificados con objetos que son comunes a otros chicos/as de nuestra edad, como un tema musical, una patineta, un juego de la play, una muñeca, etc.
- A lo largo de nuestra vida, nos identificaremos con distintos objetos, actividades, grupos de pertenencia, ideas y valores; nos sentiremos representados por una gran variedad de sentimientos distintos, elegiremos distintas películas o grupos musicales para seguir. También nos puede pasar que no estemos de acuerdo con ideas, pensamientos o actividades, pero es importante recordar ser respetuosos con las elecciones de los demás.

Redondeando

Finalizada la actividad, solicite a un alumno/a que lea las palabras de cierre que hay en el manual del alumno y pídale que escriban en el apartado “yo aprendí” cómo se han sentido y qué les ha quedado como aprendizaje (puede ser una frase, un dibujo, una canción, etc.).

Evaluación de la unidad para el docente

Sugerimos algunos ítems que son de utilidad para recordar lo trabajado:

- ¿Qué clima se generó en el aula?
- ¿Cuál fue la recepción del material por parte de los niños/as?
- ¿Pudo realizar toda la actividad en una clase? ¿Le alcanzó el tiempo?
- ¿Los niños/as comprendieron las consignas?
- ¿En qué actividad participaron más?
- ¿Respetaron las reglas grupales? ¿Qué reglas no se respetaron?
- ¿Las consignas e información del cuadernillo docente fueron comprensibles y de utilidad?
- ¿Qué otras cosas podría aportar para mejorar la actividad o los conceptos desarrollados en el material didáctico?

UNIDAD 4

APRENDIENDO A CUIDARME

Presentación de la unidad

Los ejes de esta unidad son: **Autoconocimiento - Empatía - Relaciones Interpersonales - Comunicación asertiva**, recuerde recurrir a la definición de los mismos en las páginas 15 y 16.

Los objetivos son:

- Fomentar el auto-conocimiento en relación al cuidado de la salud.
- Promover la identificación de situaciones que impliquen conductas de riesgo o factores que vulneran a los niños/as.
- Promover estrategias y habilidades que fortalezcan la elección de conductas de auto-cuidado.
- Reconocer, ante una situación de riesgo, los estados de ánimo que pueden surgir.

¿Qué es cuidarse? ¿Cómo me cuido? ¿Cuidarse es una elección? ¿Soy responsable de mi cuidado? ¿Los adultos son los que me tienen que cuidar? Estas son algunas de las preguntas a partir de las cuales trabajaremos en esta unidad. Las conductas de auto-cuidado son fundamentales para el desarrollo integral de los niños/as; indagar sus representaciones en torno a cómo se cuidan y promover las habilidades creativas y críticas, favoreciendo la búsqueda de nuevas alternativas que contemplen sus necesidades, deseos y expectativas, puede resultar de mucha utilidad.

Desde la escuela y como docentes, podemos hacer aportes interesantes en la promoción de conductas de auto-cuidado a partir de una perspectiva psico-educativa. Cuidarnos no solo es una elección, es una responsabilidad que podemos ejercitar todos los días desde las pequeñas acciones, como elegir lo que desayunar, tener una fruta de merienda, cepillarnos los dientes, hacer deportes o evitar el consumo de sustancias como alcohol y tabaco, entre otras.

A medida que los niños/as crecen, se enfrentarán a situaciones de mayor riesgo en las que deberán utilizar recursos y habilidades personales y sociales para poder afrontarlas. Facilitemos el fortalecimiento de éstos; ¡es hora de ponernos en marcha!

ACTIVIDAD 1

JUEGO DEL TABLERO

Antes de comenzar la actividad, le sugerimos realizar una lluvia de ideas con la palabra cuidado (la puede escribir en el centro del pizarrón, dentro de un círculo). Cada alumno y alumna puede expresar alguna palabra o frase relacionada a esta palabra; puede ayudarlos con preguntas: ¿qué es cuidarse?, ¿cómo nos podemos cuidar?, ¿de qué?, ¿por qué cuidarnos?

A continuación los alumnos/as armarán un juego de mesa en torno a la idea del cuidado. Tenga en cuenta que para esta actividad cada grupo necesitará: un dado, una cartulina, lápices de colores y 4 botones.

Solicite a los alumnos/as que se dividan en grupos, y lean la consigna en voz alta. Verifique que todos hayan comprendido.

A continuación armarán un juego de mesa:

Divídanse en grupos, en una cartulina deberán armar un tablero; utilicen para cada casillero las consignas que se describen más adelante. Cada grupo extenderá su tablero sobre la mesa.

Cómo jugar:

- Comenzará a jugar quien, al tirar el dado, saque el número mayor. Deberán continuar jugando hacia la derecha.
- El primer jugador tirará el dado y avanzará tantos casilleros como éste indique. Deberá completar y comentar la situación correspondiente al número del casillero; todos los miembros del grupo contarán también lo que harían.
- Entre todos/as busquen la mejor solución para enfrentar esta situación.
- Avanzarán un casillero todos los que propongan soluciones. Luego, pasará el turno al compañero/a de la derecha.
- ¡Lo pueden jugar también con tu familia o amigos/as!

Consignas para armar el tablero:

1. Para mí, la comida chatarra es...
2. Cuando llego a mi casa y no hay nadie, lo que hago es...
3. Cuando tengo problemas en mi casa, lo que hago es...
4. Mis amigos insisten en ir a pegarle a un chico de otro grado. Yo...

5. Participo en el grupo ecológico del colegio y ahí...
6. Mis compañeros/as me invitaron a fumar al baño y yo dije que no. Me sentí...
7. Lo que más daña el medio ambiente es...
8. Para llegar a mi casa tengo que pasar por...; allí siempre se juntan a fumar y yo...
9. Si voy a una fiesta y mis amigos/as me ofrecen un trago, yo...
10. Fui con mis primos grandes a la playa. Uno propuso entrar más profundo en el mar, "total no pasa nada". Yo...
11. Las actividades que favorecen un estilo de vida saludable son...
12. El domingo salimos de paseo con toda mi familia y fue...
13. A mi familia le encanta juntarse a hacer asados y siempre hay mucha bebida. Como les gusta que todos tomen, yo...
14. El sábado nos juntamos con mi grupo en el parque y se nos hizo tarde. Como estaba oscuro, yo...
15. Creo que la situación de mayor riesgo para mi mismo es...
16. Un amigo/a dice que ya no quiere seguir estudiando, yo...
17. Anoche mis papás se pelearon y yo...
18. Cuando estoy muy triste y siento que no tengo amigos yo...
19. Cuando me miro en el espejo y veo mi cuerpo, yo...
20. A veces me quedo chateando toda la noche y después...
21. Unos amigos de mi hermano mayor me invitan a subirme a su moto. No tienen otro casco, y yo...
22. Cuando en mi familia o en la escuela se habla de sexualidad, yo...

Puesta en común

Pueden compartir los resultados del juego y preguntar a los ganadores/as sobre las soluciones que aportaron en el juego.

ACTIVIDAD 1

AUTOCUIDADO PARA TODOS

Le sugerimos continuar con los grupos tal como están conformados. En la siguiente actividad, los alumnos/as elaborarán 10 pautas de auto cuidado que consideren importantes.

Lea en voz alta la consigna:

Imaginen que llega, desde un país muy lejano, un grupo de chicos/as de la edad de ustedes a vivir en el barrio por un tiempo. Las madres de estos chicos los dejan en la estación de ómnibus y se van diciéndoles: ¡Cúidense!

Pero ellos no saben cómo cuidarse... ¡ni de qué!

¿Qué les dirían?

Escriban las **10 pautas de autocuidado** que les transmitirían. Tengan en cuenta aspectos en relación a:

El cuidado de la alimentación.

El espacio virtual.

Los deportes y el cuidado del cuerpo.

La circulación en la calle, conversaciones con extraños, etc.

El consumo de alcohol, cigarrillos, etc.

La integridad física.

La presión de los pares.

Los estados de ánimo y las relaciones interpersonales.

Puesta en común

Cada grupo deberá leer las 10 pautas elaboradas; usted puede ir escribiéndolas en el pizarrón a medida que las vayan diciendo (si hay alguna que se repite, ponga una cruz al lado).

Luego, cada grupo le pondrá un puntaje del 1 al 10 a cada una de las pautas. Por último, entre todos, deberán elegir las 10 más importantes y escribirlas en un afiche para pegar en el aula.

ACTIVIDAD 3

MUESTRA DE DIBUJOS Y DE FOTOS

Esta actividad es individual. La finalidad es que los alumnos/as puedan mostrar, a través de una expresión artística, lo que les haya gustado de esta unidad, y lo que más recuerdan.

Pida a los alumnos/as que hagan un dibujo, collage, escriban una frase o inventen una canción que les recuerde todo lo trabajado en la unidad. Luego, le proponemos ambientar el aula como si fuera una exposición de arte. Cada uno colgará su dibujo o una foto que represente y exprese lo aprendido.

Cuando todo esté listo, les puede sugerir que la recorran e identifiquen lo que les llame la aten-

ción. Cada uno puede exponer el motivo de la elección. Pueden intercambiar sus opiniones, buscar las diferencias y similitudes, los temas más recurrentes o los más interesantes. Luego, en parejas, deberán elegir una de las fotos o dibujos y construir una historia que incluya lo esta muestra o sugiere.

Puesta en común

Solicite a los alumnos/as que hagan un círculo donde cada pareja intentará narrar las historias que hayan inventado.

Ideas Cierre:

- Las conductas de auto-cuidado implican desarrollar, fortalecer y sostener conductas que promuevan un estilo de vida saludable, procurando que las mismas faciliten un estado de bienestar, psíquico, físico y social.
- Las conductas de auto-cuidado pueden relacionarse a necesidades, deseos, aspiraciones o satisfacciones a nivel psíquico, físico y social, como:
 - *reconocer y expresar lo que siento, pienso, o necesito,*
 - *adquirir habilidades personales como auto-conocimiento,*
 - *solucionar problemas o conflictos,*
 - *poder tomar decisiones,*
 - *establecer vínculos significativos,*
 - *hacer respetar nuestros sentimientos y opiniones ante presiones grupales,*
 - *auto realizarnos, sentirnos bien con nosotros mismos,*
 - *procurar una buena alimentación,*
 - *realizar ejercicio físico,*
 - *estar en ambientes libres de humo de tabaco u otras sustancias,*
 - *no tener acceso a sustancias psicoactivas (alcohol, pastillas, marihuana) y en caso de tener acceso, elegir no consumir,*
 - *rechazar propuestas que no son adecuadas y que ponen en riesgo nuestra integridad,*
 - *tener precaución en el establecimiento de relaciones con personas adultas que no conocemos (por la red, en la calle u otros lugares públicos),*
 - *respetar y hacer respetar nuestra imagen o auto-concepto,*
 - *hacer buen uso de nuestro tiempo libre y de descanso,*
 - *tener acceso a información sobre nuestra sexualidad,*
 - *tomar medidas de seguridad en vehículos como motos y autos,*

- *disfrutar de espacios verdes limpios,*
- *habitar un hogar ordenado y limpio.*

• Si bien muchas medidas de cuidado son procuradas por las personas adultas con las cuales vivimos, nosotros también tenemos la responsabilidad de hacer valer nuestros derechos, expresando nuestras necesidades. Podemos pedir que no se fume dentro de espacios cerrados, podemos elegir comer más frutas, mantener nuestra pieza limpia y ordenada o ponernos el cinturón de seguridad en el auto.

Redondeando

Finalizada la actividad, solicite a un alumno/a que lea las palabras de cierre que hay en el manual del alumno y pídale que escriban en el apartado “yo aprendí” cómo se han sentido y qué les ha quedado como aprendizaje (puede ser una frase, un dibujo, una canción, etc.).

Evaluación de la unidad para el docente

Sugerimos algunos ítems que son de utilidad para recordar lo trabajado:

- ¿Qué clima se generó en el aula?
- ¿Cuál fue la recepción del material por parte de los niños/as?
- ¿Pudo realizar toda la actividad en una clase? ¿Le alcanzó el tiempo?
- ¿Los niños/as comprendieron las consignas?
- ¿En qué actividad participaron más?
- ¿Respetaron las reglas grupales? ¿Qué reglas no se respetaron?
- ¿Las consignas e información del cuadernillo docente fueron comprensibles y de utilidad?
- ¿Qué otras cosas podría aportar para mejorar la actividad o los conceptos desarrollados en el material didáctico?

UNIDAD 5

¿PUBLICIDAD QUE CONVENCE?

Presentación de la unidad

Los ejes de esta unidad son: **Autoconocimiento - Relaciones Interpersonales - Comunicación asertiva - Pensamiento crítico**, recuerde recurrir a la definición de los mismos en las páginas 15 y 16.

Los objetivos son:

- Promover en los alumnos/as el reconocimiento de los diferentes tipos de mensajes implícitos en las publicidades.
- Facilitar la identificación de técnicas publicitarias que influyen en el consumo de diferentes productos.
- Promover el pensamiento crítico a partir del análisis de las publicidades.

La sociedad en que vivimos estimula el consumo individual y colectivo como base del sustento económico y desarrollo personal. Promover, desde las Instituciones educativas, el desarrollo del pensamiento crítico en los alumnos/as, permite que estos puedan elegir libremente.

En la actualidad, los medios de comunicación social han cobrado preponderancia; con el uso de la tecnología, la radio, la TV o la prensa llegan simultáneamente a grandes masas de población. A través de estos medios, mediante la información, los programas educativos y de entretenimiento, se transmiten normas y valores.

Una de las influencias más poderosas en las decisiones que tomamos al comprar algo proviene de los medios de comunicación. La publicidad, la propaganda y los comerciales son una manera de llamar la atención hacia productos que los fabricantes quieren que compremos. La presión que ejerce la publicidad sobre las personas es muy poderosa; así, a veces, sin que nos demos cuenta terminamos deseando tener algo, o comprando cosas que ni siquiera necesitamos.

La finalidad de esta unidad es promover en los alumnos/as la reflexión y una actitud crítica respecto a la publicidad y el consumo.

ACTIVIDAD 1

ALGUNAS TÉCNICAS DE LA PUBLICIDAD

Antes de comenzar la actividad, presente el tema: la publicidad. Le sugerimos preguntar a los alumnos/as qué creen ellos que es la publicidad. Entre todos, armar una definición.

Luego, comience la actividad; la finalidad es identificar las técnicas que se suelen utilizar en las publicidades para motivar el consumo de productos. Es recomendable trabajar en grupos. Lea en voz alta la consigna; cada grupo podrá elegir una o más publicidades que usen las técnicas descriptas:

Los expertos publicistas dicen que hay técnicas específicas que se utilizan para convencer a las personas. Tomando como ejemplo las publicidades que suelen verse en televisión o la gráfica de diarios y revistas, escribí un ejemplo al lado de cada una:

Respaldo de fas:

Técnica 1: Mostrar personas famosas o conocidas (por ej. artistas o deportistas) hablando de lo bueno que es un producto o contando que ellos mismos lo usan. Ello crea la impresión de que, si ellos lo usan, el producto debe ser bueno; y que, si vos querés ser como ellos, también lo debes usar.

EJEMPLO:

.....
.....

Técnica 2: Mostrar expertos o autoridades tales como médicos, dentistas o científicos (o, en su defecto, actores en el rol de expertos) hablando de la efectividad de algunos productos, como por ejemplo: pasta de dientes, analgésicos, ciertos alimentos. Como ellos son especialistas, las personas están más propensas a creer lo que dicen sobre lo bueno que es el producto.

EJEMPLO:

.....
.....

Técnica 3: Presentar evidencias basadas en investigaciones y datos estadísticos de estudios

que apoyen la efectividad de productos específicos. Esta técnica generalmente se combina con la técnica 2, denominada voz de la autoridad, en un intento de hacer del aviso algo más convincente aún.

EJEMPLO:

.....
.....

Técnica 4: Presentar los resultados de encuestas hechas a consumidores donde se ven comparaciones directas entre productos similares en competencia. Estos avisos intentan mostrar que hay más personas que prefieren la marca A que la B o que el producto X es más fuerte, más seguro, menos caro, más liviano, etc., que otros productos similares.

EJEMPLO:

.....
.....

Técnica 5: Exagerar para hacer parecer el producto mejor de lo que realmente es. Esta técnica es utilizada frecuentemente para productos de la casa (detergente, limpiadores de vidrio, ceras para piso, etc.) o productos de belleza (cremas, lociones).

EJEMPLO:

.....
.....

Técnica 6: Utilizar modelos muy atractivos/os de manera que se vea como si el usar el producto mostrado, hará al consumidor tan atractivo como él/la modelo.

EJEMPLO:

.....
.....

Técnica 7: Intentar mostrar que si se compra un determinado producto, se es más maduro/a, sofisticado/a, elegante, intelectual, moderno/a y atractivo/a.

EJEMPLO:

.....
.....

Técnica 8: Intentar vender el producto asociándolo a situaciones placenteras o relajadas (playas, verano, fiestas).

EJEMPLO:

.....
.....

Técnica 9: Intentar crear un sentido de urgencia y excitación planteando que es muy ventajoso utilizar el producto y que no se puede perder la oportunidad de adquirirlo. Generalmente se aumenta la sensación de urgencia al proponer ofertas que terminan rápidamente o mencionando que se trata de un precio especial o promoción válidos por pocos días y que cuentan con una cantidad limitada del producto.

EJEMPLO:

.....
.....

Puesta en común

Cada grupo expondrá las publicidades que tomaron como ejemplo. Si cuenta con recursos tecnológicos, puede solicitar a los alumnos/as que busquen publicidades por internet.

Le sugerimos algunas preguntas que pueden ayudarlo a orientar la exposición:

- ¿De qué producto se trata?
- ¿De qué nos trata de convencer esta publicidad?
- ¿La propuesta de la publicidad te resulta convincente?
- ¿Qué es lo que más te atrae de la publicidad?

ACTIVIDAD 1

ELIJIENDO PUBLICIDAD

A continuación, pondrán en práctica lo trabajado anteriormente. Continúe trabajando con los grupos tal como están conformados. Si dispone de recursos tecnológicos, puede sugerir que los alumnos/as busquen publicidades en internet o en revistas para trabajar. Lea la consigna en voz alta y verifique que la hayan comprendido:

Vamos a concentrarnos en los avisos publicitarios que miramos todos los días. Elegí dos que recuerdes y completá el siguiente cuadro con los nombres de los productos que seleccionaste. Realizá una pequeña descripción del aviso completando el siguiente cuadro, el grupo al que va dirigido, el mensaje explícito y el mensaje implícito y las técnicas utilizadas para la venta de los productos.

	AVISO PUBLICITARIO	AVISO PUBLICITARIO
Nombre del producto		
Breve descripción del aviso		
Grupo al que está dirigido		
Mensaje explícito		
Mensaje implícito		
Técnicas utilizadas		

Puesta en común

Para compartir lo trabajado, cada grupo podrá presentar la publicidad elegida (usando recursos tecnológicos, revistas o describiéndola) y luego expondrán el análisis que han realizado de la misma.

ACTIVIDAD 3

ANALIZAMOS EN CASA

Esta actividad es para realizar en casa. Puede sugerirles a sus alumnos/as que, cuando miren televisión con otras personas, se fijen en las propagandas o publicidades de alcohol u otros productos y conversen a partir de las siguientes preguntas:

- ¿A qué clase de personas está dirigido el mensaje (hombres, mujeres, edad, nivel socioeconómico)?
- ¿Qué técnicas se utilizan para vender?
- Esta publicidad, ¿logra convencer a la gente?

También les puede sugerir que analicen las publicidades que hay en el canal de televisión que

ellos/as miran y las que hay en los que miran los adultos: ¿son las mismas? ¿Qué les venden las publicidades a los adultos? ¿Qué les venden a ustedes?

Ideas Cierre:

- El propósito de la publicidad es vender productos. No es buena ni mala, depende de cómo se la usa y como se la recibe.
- La motivación es el conjunto de razones por la que una persona hace algo; estas pueden ser conscientes y conocidas o pueden no ser claras, ser ocultas y desconocidas. La publicidad busca movilizar los resortes desconocidos.
- Es fundamental poder promover una actitud crítica hacia la publicidad, generando espacio de debate y reflexión.
- Lo explícito es lo que el mensaje dice a través de las palabras o imágenes.
- Lo implícito es lo que el receptor interpreta pero que no ve ni escucha.

Redondeando

Finalizada la actividad, solicite a un alumno/a que lea las palabras de cierre que hay en el manual del alumno y pídale que escriban en el apartado “yo aprendí” cómo se han sentido y qué les ha quedado como aprendizaje (puede ser una frase, un dibujo, una canción, etc.).

Evaluación de la unidad para el docente

Sugerimos algunos ítems que son de utilidad para recordar lo trabajado:

- ¿Qué clima se generó en el aula?
- ¿Cuál fue la recepción del material por parte de los niños/as?
- ¿Pudo realizar toda la actividad en una clase? ¿Le alcanzó el tiempo?
- ¿Los niños/as comprendieron las consignas?
- ¿En qué actividad participaron más?
- ¿Respetaron las reglas grupales? ¿Qué reglas no se respetaron?
- ¿Las consignas e información del cuadernillo docente fueron comprensibles y de utilidad?
- ¿Qué otras cosas podría aportar para mejorar la actividad o los conceptos desarrollados en el material didáctico?

UNIDAD 6

TECNOADICCIONES

Presentación de la unidad

Los ejes de esta unidad son: **Autoconocimiento - Relaciones Interpersonales - Comunicación asertiva**, recuerde recurrir a la definición de los mismos en las páginas 15 y 16.

Los objetivos son:

- Fomentar el autoconocimiento de los alumnos/as a partir de la identificación de conductas de uso y abuso de las TIC.
- Facilitar a los alumnos/as la identificación de estrategias que faciliten un uso adecuado de las TIC.
- Promover estrategias que fortalezcan la comunicación asertiva entre pares, favoreciendo el desarrollo integral de los alumnos/as.

Las tecnologías de la información y de la comunicación (TIC) como internet, video juegos o telefonía celular representan para los niños, niñas y jóvenes una herramienta de comunicación, diversión y acceso a la información muy expandida y utilizada. La escuela debe acompañar una relación adecuada con estas tecnologías, reconociendo los beneficios que nos proponen pero también promoviendo otras alternativas de vinculación, diversión, de búsqueda de información, etc.

Es importante contar con información y estrategias de prevención que favorezcan la incorporación de habilidades para usar las TIC de manera segura y enriquecedora. El acompañamiento y orientación por parte de los adultos puede resultar fundamental en el proceso educativo sobre las mismas.

En esta unidad abordaremos una temática muy actual y muchas veces poco difundida, las tecnoadicciones. Estas incluyen todos aquellos fenómenos o problemas de abuso de las nuevas tecnologías, y se refieren frecuentemente a la adicción a internet, a los teléfonos celulares y a los videojuegos (incluyendo cada vez más los videojuegos online).

ACTIVIDAD 1

UN DÍA SIN CONEXIÓN

En esta unidad vamos a trabajar sobre el uso, abuso y dependencia a los recursos tecnológicos. Antes de comenzar, tenemos que diferenciar algunos aspectos que pueden resultar fundamentales, y que tienen que ver con la diferenciación entre los tipos de relaciones que se establecen entre las personas y las TIC. No todos nos relacionamos con ellas de la misma manera, ya que todos tenemos diferentes necesidades, formas de vincularnos, expectativas, proyectos, dificultades, etc.

Antes de comenzar la actividad, realice una breve introducción teniendo en cuenta la presentación de la unidad. Puede escribir en el pizarrón estas tres frases: uso de las TIC, abuso de las TIC y dependencia a las TIC; los alumnos y alumnas tendrán que definir, según sus palabras, lo que implica cada una de estas instancias. Por último, acuerden entre todos una definición para cada caso.

Para cerrar con esta introducción puede leer con sus alumnos/as el siguiente texto:

¿Puede establecerse una diferencia clara entre uso adecuado y abuso de las TIC?

Jorge Flores Fernández, director del Proyecto "Pantallas amigas", ofrece una respuesta a esta pregunta: "No hay parámetros claros, y esto es una dificultad para la detección y el tratamiento de la cuestión. Si además, en el caso de Internet, hablamos de una actividad que los adultos no hemos ejercido y en la que se aúnan ocio, diversión y tareas escolares, no es fácil. Un abuso es un uso más allá de lo razonable, pero lo razonable no está definido y en todo caso, evoluciona de forma permanente. Más allá del abuso está la dependencia y sí podemos, claro está, identificar síntomas de adicción, como en cualquier otra patología de este tipo donde el punto de referencia es aquel en el que la vida personal se ve claramente perjudicada por la permanente necesidad de uso de la Red".

[<http://www.pantallasamigas.net/proteccion-infancia-consejos-articulos/tecnoadicciones-ciberadiccion.shtml>]

En esta actividad, los niños/as trabajarán de forma individual. Cada uno realizará una breve encuesta a tres personas adultas (padres, vecinos, otros docentes, etc.). Deberá registrar en una hoja las respuestas a la pregunta que se propone en el cuadernillo del alumno/a, anotando la edad, sexo y ocupación del entrevistado. Lea con ellos la consigna y verifique que la hayan comprendido:

¿Sabías que?

En una escuela un grupo de chicos/as decidió dejar de utilizar las redes sociales durante 30 días; solamente dos de ellos llegaron al final del desafío...

En un cumpleaños, un grupo de chicos/as decidió dejar los celulares en una caja: el primero que fuera a revisar sus mensajes, perdía el juego...

¿Lo comprobamos?...

Pregunten cada uno a 3 personas adultas:

¿Qué provoca un día sin conexión a los celulares, computadoras o juegos en las personas?

Puesta en común

Para compartir lo que cada alumno/a haya recogido de su contexto próximo, solicite que se organicen en grupos. Deberán leer la información que cada uno pudo obtener y luego releer el texto anterior para contestar las preguntas:

- Conversen entre todos sobre la información recogida, teniendo en cuenta el texto de Flores Fernández.
- Para cerrar, respondan: ¿cómo puede verse perjudicada la vida personal por el uso de las nuevas tecnologías? Den ejemplos.

ACTIVIDAD 1

ALGUNOS CONSEJOS

Para ejercitar lo trabajado anteriormente, los alumnos/as continuarán trabajando en los grupos tal como están conformados. Deberán leer en voz alta los siguientes consejos y, a partir de ellos, pensar en una historia que conozcan, o inventar una, en la que un niño/a de su edad abuse de internet, video juegos o celulares. Luego, deberán confeccionar una lista de sugerencias para darle al personaje de su historia, con el fin de evitar que su relación con las TIC se complique aún más.

Los expertos ofrecen estos consejos para evaluar si uno mismo está haciendo un uso adecuado de las conexiones a internet, celulares o juegos, o si está incurriendo en abuso.

- *Prestá atención a cuánto tiempo pasás en Internet (o jugando o usando el móvil) pero también cuánto tiempo pasás pensando en cosas que hacés en ese medio.*
- *Si creés que es excesivo o te está causando problemas en tu vida real, armá un plan para reducirlo: no intentes simplemente huir del problema o del medio en sí. Hacelo de manera gra-*

dual. Ponete un horario y respetalo.

- *Hablá del problema con tu familia y amigos.*
- *Tomate unas vacaciones de la computadora (o la consola de juegos o el móvil).*
- *Potenciá las amistades fuera de la Red.*
- *Buscá actividades gratificantes fuera de la Red; mejor si son al aire libre o fuera de casa.*
- *Finalmente, si has llegado al punto en el que considerarás que has perdido el control del uso que hacés de Internet, el celular, los juegos... o el medio con el que tengas el problema, pedí ayuda de un familiar.*

Para finalizar, cada uno deberá amar, individualmente, un Plan de Uso Responsable de las TIC.

Puesta en común

Cada uno deberá compartir con el grupo su producción individual contando, previamente, cuál es su relación con las nuevas tecnologías. Se puede basar en las siguientes preguntas para guiar a cada alumno/a en su exposición:

¿Qué relación tenés con las TIC: uso – abuso – adicción?

- ¿Cuál es la TIC que más utilizás?
- ¿Cuál es el plan que armaste?

ACTIVIDAD 3

CHICOS ENSEÑANDO A CHICOS

¡Es hora de compartir lo aprendido! En esta unidad, los alumnos/as investigaron la relación que tienen los adultos con las TIC, leyeron consejos y opiniones de expertos, representaron y recrearon historias y reflexionaron... Ahora le sugerimos facilitarles un espacio de expresión para que puedan compartir con sus compañeros/as de otros grados sus reflexiones.

En los grupos tal como están conformados, puede proponerles preparar una presentación (que no supere los 10 minutos) para los chicos/as de 4to grado. Pueden elegir un mensaje “fuerte”, una frase inspiradora que sea clara y concisa; pueden inventar una canción para transmitir su mensaje o realizar una presentación digital, un poster o una charla con contenidos pensados previamente entre todos.

Pueden realizar esta presentación en horario escolar o puede ser tarea para realizar en casa.

Puesta en común

¡Ensayemos! Antes de realizar la presentación, le sugerimos que le dé tiempo a sus alumnos/as para ensayar en la clase; es fundamental que se sientan seguros: ejercitar cuantas veces sea ne-

cesario, contemplar las preguntas que puedan surgir, indagar cómo se sienten, si les resulta fácil o difícil exponer ante otros, cuáles son las situaciones temidas y cuáles las expectativas. Le sugerimos tomarse el tiempo necesario hasta que se sientan preparados, procurando que esta experiencia sea positiva y refuerce su autoestima.

Ideas Cierre:

- Reflexionar sobre la relación que establecemos con las tecnologías puede ser fundamental para prevenir situaciones de abuso y conductas de riesgos relacionadas con ellas.
- Se conoce como tecnoadicción aquel trastorno motivado por la dependencia de un determinado dispositivo o servicio tecnológico; en especial cuando se trata de la adicción a internet (Internet Addiction Disorder), a la telefonía móvil o a los videojuegos. Se trata de adicciones comportamentales, como lo es la ludopatía, la adicción al juego, al trabajo o a las compras.¹³

Redondeando

Finalizada la actividad, solicite a un alumno/a que lea las palabras de cierre que hay en el manual del alumno y pídale que escriban en el apartado “yo aprendí” cómo se han sentido y qué les ha quedado como aprendizaje (puede ser una frase, un dibujo, una canción, etc.).

Evaluación de la unidad para el docente

Sugerimos algunos ítems que son de utilidad para recordar lo trabajado:

- ¿Qué clima se generó en el aula?
- ¿Cuál fue la recepción del material por parte de los niños/as?
- ¿Pudo realizar toda la actividad en una clase? ¿Le alcanzó el tiempo?
- ¿Los niños/as comprendieron las consignas?
- ¿En qué actividad participaron más?
- ¿Respetaron las reglas grupales? ¿Qué reglas no se respetaron?
- ¿Las consignas e información del cuadernillo docente fueron comprensibles y de utilidad?
- ¿Qué otras cosas podría aportar para mejorar la actividad o los conceptos desarrollados en el material didáctico?

¹³ <http://www.pantallasamigas.net/proteccion-infancia-consejos-articulos/tecnoadicciones-ciberadiccion.shtml>

UNIDAD 7

EL GRUPO COMO RED DE APOYO

Presentación de la unidad

Los ejes de esta unidad son: **Autoconocimiento - Empatía - Relaciones Interpersonales - Comunicación asertiva**, recuerde recurrir a la definición de los mismos en las páginas 15 y 16.

Los objetivos son:

- Promover la identificación de sentimientos, pensamientos y creencias en torno al grupo de pares.
- Fomentar el auto-cuidado grupal a partir de la identificación de situaciones que impliquen conductas de riesgo o factores que vulneran a los alumnos/as.
- Promover estrategias y habilidades que fortalezcan la elección de conductas de auto-cuidado y cuidado del grupo.

Las relaciones interpersonales entre pares son fundamentales para los niños, niñas, adolescentes y jóvenes. Reconocer y fortalecer estos vínculos positivamente, a partir de la promoción de valores como solidaridad, cooperación, respeto, honestidad y libertad es muy importante, de modo que puedan afrontar situaciones de riesgo o de vulnerabilidad personal y contextual.

La escuela puede favorecer el contacto entre pares a partir de procesos de aprendizajes significativos; la facilitación de conductas de cuidado y colaboración implica una modificación favorable en el ambiente áulico cotidiano, reforzando las relaciones interpersonales en otros contextos.

En esta unidad, procuraremos incentivar, fomentar y fortalecer la confianza en el grupo como un punto de apoyo.

ACTIVIDAD 1

JUGAR Y JUGARSELA

Para las siguientes actividades requerirá un espacio amplio; pueden ir al patio, SUM o despejar el aula de bancos. Le sugerimos escribir en el pizarrón la palabra grupo dentro de un círculo; puede pedirles a los alumnos/as que expresen todo lo que significa, sienten o piensan que es el grupo de amigos para ellos. Cada alumno/a que haga un aporte puede pasar al pizarrón y escribirlo. Una vez finalizada esta introducción, pueden releer lo que escribieron.

¡Vamos a jugar!

Juego 1:

Proponga a los alumnos/as que se agrupen en una ronda con diez integrantes y coloquen en el centro del círculo un papel afiche u otro papel grande. La actividad consiste en que los diez que conforman la ronda se paren dentro del papel, con ambos pies. Cuando lo logren, salgan y doblen el papel por la mitad; y nuevamente súbense todos al papel. La idea es seguir doblando el papel (cada vez más pequeño) y que se organicen e ingenien (pueden subirse unos encima de otros) para que quepan todos dentro de éste.

Una vez finalizado el juego, puede realizar las siguientes preguntas:

- ¿Cómo se organizaron para entrar en el papel?
- ¿Qué obstáculos han tenido?
- ¿Les resultó fácil o difícil?
- ¿Cuántas veces pudieron doblar el papel?
- ¿Han podido participar todos?
- ¿Qué han necesitado para lograrlo?
- ¿Se han dado cuenta de algo respecto a la dinámica grupal?

En el primer juego ejercitaron la organización grupal ante una tarea determinada, ahora pasaremos a un nivel más complejo, la confianza en el grupo.

sostiene 20 minutos

Para la segunda actividad, se recomienda continuar con los grupos tal como están conformados. Resalte la importancia de realizar este ejercicio con responsabilidad, le sugerimos que lo hagan de un grupo a la vez.

Juego 2:

Solicite a los alumnos/as que formen círculos pequeños y se queden de pie. Uno de los miembros del grupo pasará al centro y, con los ojos cerrados y los pies juntos, se dejará caer hacia atrás. El resto deberá sostenerlo para evitar que caiga. Cada uno repetirá la experiencia una segunda vez; asegúrense de que todos pasen al centro para vivir la experiencia de “dejarse caer porque mi grupo me sostiene” dos veces. Si, por alguna razón, algún alumno/a no quiere realizar dicha actividad, respete su decisión.

Cuando hayan terminado, le sugerimos realizar las siguientes preguntas:

- ¿Qué sintieron al dejarse caer?
- ¿Qué sintieron al sentirse sostenidos por el grupo?
- ¿Cómo se sintieron como grupo al sostener?
- ¿Les costó realizar este ejercicio?
- ¿Para qué creen que sirve este ejercicio?
- ¿Qué aprendieron?

Puesta en común

Para compartir la experiencia, solicite a los alumnos/as que se organicen en círculo. Cada uno puede expresar cómo se sintió y de qué se dio cuenta en ambas actividades.

ACTIVIDAD 1

EL APOYO DEL GRUPO

En círculo, tal como están organizados, sugiera a los alumnos/as que piensen o recuerden alguna situación o momento en que necesitaron apoyarse en el grupo (puede ser el grupo de amigos/as, sus compañeros/as del colegio, del club o de la Iglesia). Las situaciones pueden ser aquellas que les hayan resultado difíciles, momentos en los que se hayan sentido expuestos a algún riesgo o vulnerables, alguna vez en la que hayan tenido que tomar una decisión o resolver un conflicto, alguna situación donde hayan sentido miedo, enojo o tristeza, etc. Pueden escribirlas en el pizarrón agrupándolas por similitud.

Puesta en común

Le sugerimos que entre todos seleccionen dos de las situaciones registradas en el pizarrón y, grupalmente, comenten de qué manera pueden apoyarse como grupo para enfrentar estas situaciones y sentirse contenidos.

ACTIVIDAD 3

LOS RIESGOS

Esta actividad es individual. Lea en voz alta el texto que figura en el manual del alumno y solicite a los alumnos/as que subrayen, con azul, los riesgos que ellos hayan tomado para apoyar o acompañar a un amigo/a o compañero/a. Luego, pídale que subrayen, con rojo, los riesgos que no se han animado a afrontar:

Existen muchos significados de la palabra "riesgo". Podemos asociarla rápidamente al peligro, a algo negativo... aunque también algunos riesgos nos pueden ayudar a aprender y a crecer.

Compartan la lectura de estas frases y deténganse a pensar en los distintos significados que esta palabra tiene.

Reír es arriesgarse a parecer tonto.

Llorar es arriesgarse a parecer un sentimental.

Hacer algo por alguien es arriesgarse a involucrarse.

Expresar sentimientos es arriesgarse a mostrar tu verdadero yo.

Aceptar tus errores es arriesgarse a ser juzgado.

Amar es arriesgarse a no ser correspondido.

Esperar es arriesgarse a la desesperanza.

Lanzarte es arriesgarse a fallar.

Algunos riesgos deben ser tomados porque el más grande de los peligros es no arriesgarse a nada.

¿Qué opinan de este texto?

¿Qué riesgos tomarían para apoyar o sostener a un amigo/a?

Puesta en común

Entre todos, elaboren una definición de "riesgo" y armen una cartelera.

A tener en cuenta: Es muy probable que en las exposiciones surjan situaciones de riesgo o vulnerabilidad a las cuales sus alumnos/as han estado expuestos; es recomendable poder diferenciar las situaciones expuestas en estas frases y las situaciones que implican riesgos negativos (por ejemplo: ayudar a un amigo/a a mentir a sus padres para zafar de un problema, cubrir a una compañero/a que va a faltar al colegio sin autorización, etc.). En estos casos, podemos preguntar al resto del grupo qué piensan de esa situación. Se recomienda facilitar el apoyo grupal y que sean los pares quienes establezcan los límites de los riesgos a asumir.

Ideas Cierre:

- No todos los grupos son iguales, cada uno tiene sus características. A veces, nos puede resultar útil reflexionar sobre las características de los grupos de los cuales formamos parte.
- También es importante cómo nos sentimos en el grupo, si estamos a gusto, si confiamos, si sentimos que podemos contar con los otros.
- El grupo de pares es un espacio donde nos podemos sentir cómodos y a gusto porque son chicos/as con intereses, necesidades, gustos o problemáticas muy parecidas a las nuestras y con los cuales nos podemos sentir identificados.
- Cuando otros compañeros/as intentan influir en nuestras decisiones, esto se denomina presión de grupo.
- El respeto y la confianza son fundamentales para establecer lazos grupales fuertes y duraderos; escucharnos, respetarnos, comprendernos y acompañarnos puede ser un buen comienzo.
- Arriesgarnos no siempre implica exponernos a riesgos.
- 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 los adultos, subir a un auto sin cinturón de seguridad, etc.
- Hay otras situaciones en la que arriesgarnos implica afrontar situaciones, vínculos o contextos, comprometiéndonos y participando activamente.

Redondeando

Finalizada la actividad, solicite a un alumno/a que lea las palabras de cierre que hay en el manual del alumno y pídale que escriban en el apartado “yo aprendí” cómo se han sentido y qué les ha quedado como aprendizaje (puede ser una frase, un dibujo, una canción, etc.).

Evaluación de la unidad para el docente

Sugerimos algunos ítems que son de utilidad para recordar lo trabajado:

- ¿Qué clima se generó en el aula?
- ¿Cuál fue la recepción del material por parte de los niños/as?
- ¿Pudo realizar toda la actividad en una clase? ¿Le alcanzó el tiempo?
- ¿Los niños/as comprendieron las consignas?
- ¿En qué actividad participaron más?
- ¿Respetaron las reglas grupales? ¿Qué reglas no se respetaron?
- ¿Las consignas e información del cuadernillo docente fueron comprensibles y de utilidad?
- ¿Qué otras cosas podría aportar para mejorar la actividad o los conceptos desarrollados en el material didáctico?

UNIDAD 8

TOMO DECISIONES Y CONTROLO MI VIDA

Presentación de la unidad

Los ejes de esta unidad son: **Autoconocimiento - Empatía - Relaciones Interpersonales - Comunicación asertiva**, recuerde recurrir a la definición de los mismos en las páginas 15 y 16.

Los objetivos son:

- Reflexionar acerca de lo que significa para los alumnos/as tener control sobre sus vidas.
- Fomentar en los alumnos/as estrategias de autocontrol, facilitando la responsabilidad y el respeto a sus propios derechos.
- Promover la responsabilidad en la toma de decisiones.

¿Puede caer una piedra sobre el agua quieta de un estanque sin producir una serie de círculos concéntricos? Es difícil imaginar una escena como esta sin caer en la irrealidad. Así como la piedra que cae al agua quieta provoca una reacción en su contexto; nuestros actos, palabras y acciones crean diferentes reacciones en el nuestro. Podríamos decir que con el solo hecho de vivir se están generando efectos en nuestro entorno, algunos deseados y otros no tanto. Ser responsables en las decisiones que tomamos y ejercer nuestros derechos, respetando los de los demás, es un acto de crecimiento personal que implica auto-conocimiento y auto-control, así como claridad en las metas y objetivos propuestos.

A lo largo de la historia personal, las personas aprendemos, en mayor o menor medida, a controlar y dirigir nuestra vida, a convivir con el entorno y a modificarlo. Poder hacer esto está relacionado con el proceso de autonomía; implica tomar decisiones concretas según criterios propios y asumir las consecuencias, y facilita el desarrollo integral de las personas en torno a un proyecto de vida.

Acompañemos, desde la escuela, a los alumnos/as en su camino hacia la autonomía personal, fortaleciendo aspectos relacionados a la toma de decisiones y la responsabilidad.

ACTIVIDAD 1

LA FÁBULA DE ULISES

Para esta actividad le sugerimos solicitar a los alumnos/as que se organicen en grupos. Lea en voz alta y clara el siguiente texto sobre “La fábula de Ulises”, si hay palabras que no comprenden, pueden buscarlas en el diccionario.

“La fábula de Ulises”

Tomándole de la mano, y con voz suave y persuasiva; Circe, la de las divinas trenzas, advirtió a Ulises de los peligros que, cuando se hiciese a la mar de nuevo, le acecharían al pasar frente a las costas de la Isla de las Sirenas. Sus cantos son dulces y deliciosos, le vino a decir, poderosamente seductores. Si tú y tus hombres os dejáis embelesar por ellos y cometéis la imprudencia de acercaros a las playas de su isla, quedaréis detenidos en ellas y os controlarán de tal modo que jamás podrás alcanzar tu meta más dulce y deseada: regresar a tu patria y fundirte en estrechos abrazos con Penélope.

Ulises escuchó con atención los sabios consejos de Circe y le aseguró que él, curtido como estaba en la adversidad, sería capaz de dominarse. No dudaba Circe de las habilidades de Ulises para privarse momentáneamente de un placer inmediato con tal de poder alcanzar una meta demorada pero más placentera. Pero conocía también que el intenso atractivo del canto de las sirenas podía anular sus esfuerzos de autocontrol y hacerle olvidar las prudentes advertencias. Por eso, le sugirió a Ulises algunas estrategias que harían más efectivas sus buenas intenciones y su capacidad para dominarse.

Le aconsejó, en efecto, que pasaran frente a la isla sin detenerse y que, antes incluso de llegar a sus inmediaciones, sus hombres se taparan bien los oídos con cera para no oír los cantos. Y en cuanto a él, si deseaba darse el gusto de oír el delicioso cantar, en tal caso, haría que sus hombres le atasen bien atado al mástil de la nave; y debería advertirles muy seriamente que aunque se lo rogase o mandase, ellos no le desatarían porque si lo hacían podía ser irreprimible la tentación de dirigir la nave hacia las playas de las que salían las dulces voces.

Cuando ya con la aurora soltaron amarras y se hicieron a la mar, y la nave alcanzó la isla de las Sirenas, Ulises y sus hombres pusieron en práctica el plan aconsejado por Circe. Las sirenas, advertidas de su presencia, se entregaron a sus melodiosos cantos.

Ulises pudo comprobar el impacto emocional tan vehemente que le producían en su corazón aque-

llas voces. Observó su incontenible deseo de seguir escuchándolas, incluso llegó a hacer a sus hombres gestos suplicantes para que le soltaran las ataduras, pero éstos no lo hicieron, ayudándole así a dominarse. Para hacerse más tolerable la privación del placer de acercarse, pensaba en lo hábiles que estaban siendo sus hombres y él pensaba sobre todo en la recompensa más apetecible, Penélope. Se sentía satisfecho de poder contar con el recurso y la compañía de sus hombres y se sentía orgulloso de ser el valiente, prudente e ingenioso Ulises que todos conocían y que todos esperaban que siguiera siendo.

Ulises, lo estás haciendo bien, te mereces la recompensa final, se decía para sus adentros.”

Y cuando ya por fin la nave se alejó de la Isla de las Sirenas, Ulises comprobó que sus habilidades para darse aliento y los cambios diseñados en su entorno habían sido efectivos. Había evitado hábilmente los riesgos de quedarse para siempre retenido en la pradera de la Isla de las Sirenas, donde habría de aguardar la inexorable muerte calcinado por el sol. Había valido la pena seguir los sabios consejos de Circe...

A continuación, solicite a sus alumnos/as que trabajen en grupo contentando las siguientes preguntas:

1. ¿Qué les sugiere la fábula?
2. ¿Qué entienden por autocontrol?
3. ¿En qué situaciones de la vida en general y de tu vida diaria en particular se puede requerir el autocontrol?
4. Siguiendo los elementos analizados en la fábula, ¿qué estrategias podemos utilizar?

Puesta en común

Le proponemos compartir con toda la clase los trabajos de cada grupo. Puede solicitar a un voluntario que escriba las conclusiones en el pizarrón.

ACTIVIDAD 1

CONTROLA MI VIDA

Esta actividad es individual. Cada alumno/a deberá completar las siguientes preguntas:

- 1- ¿Qué te sugiere la frase “Controlo mi vida”?
- 2- ¿Qué entendés por controlar la propia vida?

3- ¿Qué factores creés que influyen en el control de la vida?

4- ¿Cómo actúa o en qué situaciones se refleja que alguien controle su propia vida? Buscá ejemplos concretos.

5- ¿En qué medida y de qué manera podés, en el momento presente, controlar tu vida?

6- Enumerá situaciones problemáticas de chicos y chicas de tu edad que no controlan adecuadamente su vida y las consecuencias que esto tiene.

Puesta en común

Cada uno contará con tres minutos para comentarle a sus compañeros/as sus producciones. Una vez que todos hayan compartido sus respuestas, pueden realizar una producción conjunta: una canción, un afiche, un dibujo, una dramatización, un juego, una historieta, etc.

ACTIVIDAD 3

¡VALE LA PENA SER RESPONSABLE!

Esta actividad es individual. Lea la consigna en voz alta:

“Controlar la propia vida” significa también asumir responsabilidades y defender los propios derechos.

Cada uno tiene su propia idea acerca de lo que significa la responsabilidad. Escribí aquí tu definición personal:

.....

- ¿Qué ventajas y qué desventajas tiene ser responsable?, ¿se puede tener control sobre la propia vida sin ser responsable?, ¿por qué?

Compartí con tus compañeros cuáles de las siguientes tareas realizás en tu casa o tenés asumidas como responsabilidades propias:

- Ir a hacer algunas compras.
- Ordenar tu habitación.
- Guardar la ropa.
- Poner y levantar la mesa.
- Lavar los platos.
- Barrer.
- Hacer la cama.
- Cumplir el horario de estudio.

- Sacar la basura.
- Cuidar a mi hermano/a pequeño.
- Poner el lavarropas.
- Tender la ropa.
- Planchar.
- Limpiar el baño.
- Ir al dentista.
- Otros (especificar):

¿Cómo afecta el no ser responsables a las otras personas con las que nos relacionamos?

¡También tenemos derechos!

Señalá de la siguiente lista cuáles son los derechos que sentís que se te respetan y cuáles no y por qué.

- *Que se me trate con respeto.*
- *Tener mis propios sentimientos y poder expresarlos.*
- *Tener mis propias opiniones y poder expresarlas.*
- *Que se me escuche y se me tome en serio.*
- *Pedir lo que quiero (¡aunque las demás personas tienen el derecho a negarse a dármelo!)*
- *Cometer errores y aprender de eso, decir “no sé” cuando no tengo la respuesta.*
- *Cambiar de opinión o de manera de actuar.*
- *Tener control sobre mi propio cuerpo.*
- *Tener intimidad.*
- *Tener la responsabilidad de mis propias elecciones, pensamientos y sentimientos.*

Puesta en común

Converse con sus alumnos/as en torno a la siguiente afirmación:

“La asunción de las responsabilidades y la defensa de los propios derechos están vinculados con el control de la propia vida”.

Ideas Cierre:

- El auto-control es una habilidad muy útil ya que nos facilita alcanzar los objetivos que nos proponemos eligiendo de manera pensada y planificada nuestra propia forma de hacer las cosas.
- El auto-control emocional es la capacidad que nos permite controlar nuestras emociones, de forma tal que podamos elegir cómo queremos afrontar cada momento de nuestra vida.

- El **autocontrol**, generalmente, está relacionado con la determinación que una persona tenga en cierto instante para tomar una decisión, o reaccionar de alguna manera ante las eventualidades que se presenten.
- Poder controlar la vida también implica poder identificar hacia dónde vamos, cómo nos conducimos y de qué forma nos gusta ser.
- Controlar la vida implica proponernos metas y objetivos claros y poder alcanzarlos.
- Controlar la vida implica tener en claro lo que queremos y lo que no queremos, plantearnos una estrategia simple, alcanzable y realista, procurando identificar y desarrollar las habilidades necesarias para poder alcanzarla.
- La **responsabilidad** es un valor que está en la conciencia de la persona, que le permite reflexionar, administrar, orientar y valorar las consecuencias de sus actos.
- La persona responsable es aquella que actúa conscientemente, siendo él la causa directa o indirecta de un hecho ocurrido. Está obligado a responder por alguna cosa o alguna persona.¹⁴
- Como todos los demás valores y habilidades, la responsabilidad se aprende y se trasmite con la experiencia y las acciones. Cotidianamente podemos ejercitar la responsabilidad en nuestras tareas diarias.

Redondeando

Finalizada la actividad, solicite a un alumno/a que lea las palabras de cierre que hay en el manual del alumno y pídale que escriban en el apartado “yo aprendí” cómo se han sentido y qué les ha quedado como aprendizaje (puede ser una frase, un dibujo, una canción, etc.).

Evaluación de la unidad para el docente

Sugerimos algunos ítems que son de utilidad para recordar lo trabajado:

- ¿Qué clima se generó en el aula?
- ¿Cuál fue la recepción del material por parte de los niños/as?
- ¿Pudo realizar toda la actividad en una clase? ¿Le alcanzó el tiempo?
- ¿Los niños/as comprendieron las consignas?
- ¿En qué actividad participaron más?
- ¿Respetaron las reglas grupales? ¿Qué reglas no se respetaron?
- ¿Las consignas e información del cuadernillo docente fueron comprensibles y de utilidad?
- ¿Qué otras cosas podría aportar para mejorar la actividad o los conceptos desarrollados en el material didáctico?

¹⁴ <http://es.wikipedia.org/wiki/Responsabilidad>

UNIDAD 9

COMUNIDAD SALUDABLE

Presentación de la unidad

Los ejes de esta unidad son: **Autoconocimiento - Empatía - Relaciones Interpersonales - Comunicación asertiva - Pensamiento creativo - Pensamiento crítico**, recuerde recurrir a la definición de los mismos en las páginas 15 y 16.

Los objetivos son:

- Facilitar la identificación de las características de una comunidad saludable.
- Favorecer el reconocimiento de las características saludables en la comunidad propia.
- Promover la participación a través de actividades en la comunidad.

“Comunidad saludable es aquella comunidad organizada capaz de intervenir y resolver sus problemas de salud y desarrollo”.

Organización Panamericana de la Salud.

Una comunidad saludable es aquella en la cual todos trabajan juntos para hacer que funcione. Es un lugar donde todos los miembros se cuidan entre sí, donde las personas de diversas procedencias se mezclan cómodamente y trabajan juntas por un bienestar común. Para una comunidad, la salud es, en gran medida, el resultado de que todos los ciudadanos obtengan lo que necesitan.

La escuela puede fortalecer la participación comunitaria en los alumnos/as acompañando este proceso. Los invitamos a poner en marcha esta tarea.

Para comenzar a trabajar en esta unidad, solicite a los alumnos/as que traigan diarios, revistas, plasticola, tijeras, afiches o cartulinas.

ACTIVIDAD 1

CONSTRUYENDO LA COMUNIDAD SALUDABLE

Antes de iniciar la actividad le sugerimos dividir a los alumnos/as en grupo. Luego, invítelos a imaginar cómo sería una comunidad saludable. Con el material solicitado previamente, deberán plasmar lo imaginado en collage.

Puesta en común

Le recomendamos que invite a los alumnos/as a formar un círculo y colocar en el centro las producciones. Respetando el orden, pídeles que comiencen a observarlas y comentarlas, comparando y señalando semejanzas y diferencias.

Sugerimos recurrir al material introductorio de la unidad a fin de que pueda ampliar y complementar la noción de comunidad saludable.

ACTIVIDAD 2

BUSCANDO EN LA COMUNIDAD

Esta actividad es individual. Lea en voz alta las siguientes preguntas y solicite a los alumnos/as que las respondan en su cuadernillo:

- ¿Qué características saludables encontrás en tu comunidad?

.....

- ¿Son parecidas a las que encontraron tus compañeros/as?

.....

- ¿Qué harías para que tu comunidad sea más saludable?

.....

Para ampliar la información con sus alumnos/as, le proponemos una lista con algunas características que hacen a una comunidad saludable.

Características de una Comunidad Saludable:

- Reconocimiento del concepto de salud determinado por múltiples factores: (vivienda, educación, salud, justicia social, medio ambiente, seguridad, higiene, etc.).

- Trabajo conjunto.
- Espacios recreativos y de esparcimiento.
- Normas de convivencia.
- Capacidad solidaria.
- Participación y colaboración.

Puesta en común

Le proponemos solicitar a sus alumnos/as que compartan sus respuestas con sus compañeros/as.

ACTIVIDAD 3

¡¡EN ACCIÓN!!

Esta actividad es grupal. Es necesario que acompañe a los alumnos/as en el proceso, desde la elección de la actividad hasta su implementación en la comunidad. Lea atentamente la consigna en el manual del alumno/a y verifique que la hayan comprendido:

- Divídanse en grupos y elijan un espacio de la comunidad (escuela, salita, plaza, club, iglesia, etc.).
- Piensen una actividad para realizar allí que contribuya a hacer de la comunidad un lugar más saludable.

Algunas opciones:

- Organizar un evento deportivo, recreativo, etc.
- Organizar una charla con invitados profesionales.
- Limpiar un espacio público.
- Pintar algún edificio público.
- Plantar árboles o flores.
- Clasificar los residuos (separar vidrio, plástico, papeles, residuos orgánicos, etc.).
- Armar una murga.
- Organizar una campaña a favor de la comunidad saludable.
- Otras que se te ocurran...

Después de que hayan organizado la actividad, nos ponemos en acción. Piensen en todos los pasos que se requieren para llevarla a cabo, asegúrense de tener todos los materiales que se necesiten, vayan a la comunidad y... ¡Manos a la obra!

**Le recomendamos que, en caso de que en algún grupo surja alguna actividad relacionada con la limpieza del medio ambiente, se tomen las medidas y recaudos para garantizar la seguridad de los alumnos/as (utilizar guantes, barbijos, etc.).*

Puesta en común

Cada grupo deberá compartir su experiencia en la comunidad con el resto de la clase.

Ideas Cierre:

- Una comunidad saludable se encuentra atravesada por múltiples factores que influyen en la salud de sus miembros: seguridad, higiene, justicia social, educación, ocio y tiempo libre, recreación, participación, etc.
- Todas las comunidades tienen características saludables; se trata de descubrirlas, fortalecerlas y promoverlas.
- Cada comunidad tiene características propias, que la hacen única; y aspectos en los que son parecidas a otras.
- Para construir una comunidad saludable se requiere de la participación y el compromiso de todos sus integrantes.

Redondeando

Finalizada la actividad, solicite a un alumno/a que lea las palabras de cierre que hay en el manual del alumno y pídale que escriban en el apartado “yo aprendí” cómo se han sentido y qué les ha quedado como aprendizaje (puede ser una frase, un dibujo, una canción, etc.).

Evaluación de la unidad para el docente

Sugerimos algunos ítems que son de utilidad para recordar lo trabajado:

- ¿Qué clima se generó en el aula?
- ¿Cuál fue la recepción del material por parte de los niños/as?
- ¿Pudo realizar toda la actividad en una clase? ¿Le alcanzó el tiempo?
- ¿Los niños/as comprendieron las consignas?
- ¿En qué actividad participaron más?
- ¿Respetaron las reglas grupales? ¿Qué reglas no se respetaron?
- ¿Las consignas e información del cuadernillo docente fueron comprensibles y de utilidad?
- ¿Qué otras cosas podría aportar para mejorar la actividad o los conceptos desarrollados en el material didáctico?

UNIDAD 10

¿QUÉ SÉ SOBRE LAS ADICCIONES?

Presentación de la unidad

Los ejes de esta unidad son: **Autoconocimiento - Relaciones Interpersonales - Comunicación asertiva - Pensamiento crítico**, recuerde recurrir a la definición de los mismos en las páginas 15 y 16.

Los objetivos son:

- Favorecer el auto-conocimiento mediante la identificación de las creencias que poseen los alumnos y alumnas respecto al consumo de sustancias.
- Facilitar estrategias que promuevan el pensamiento crítico respecto al consumo de sustancias.

Las Instituciones educativas son lugares donde los niños/as 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.

Los alumnos/as no están ajenos a esto, ellos también tienen sus representaciones y creencias, muchas veces ligadas a lo que ven y/o escuchan. Desde la escuela, podemos acompañar a los alumnos/as en este tema tan actual favoreciendo la construcción de una representación sobre las adicciones.

En esta unidad, exploraremos las creencias y las concepciones que tienen ellos sobre las adicciones.

ACTIVIDAD 1

¿QUÉ PIENSO Y QUÉ OPINO?

Antes de comenzar, le sugerimos escribir en el pizarrón la palabra Adicciones. Proponga a los alumnos/as hacer una lluvia de ideas en la que cada uno diga lo primero que se le ocurra cuando escucha esta palabra.

En la actividad ,1 le sugerimos una serie de mitos para trabajar con los alumnos/as. Lea en voz alta la consigna:

A continuación vamos a leer algunas ideas que la gente suele pensar sobre el tema. Señalá con un signo “más” aquellas ideas con las que estés de acuerdo y con un signo “menos” las que no.

- La marihuana es la droga más consumida entre los y las adolescentes.
- El tabaco sólo hace daño al que lo fuma.
- Hay muchas cosas peores que el tabaco.
- Beber alcohol los fines de semana significa que se controla su consumo.
- La marihuana no es dañina porque es natural y viene de una planta.
- El alcohol es necesario para poder disfrutar en una fiesta.
- El tabaco, el alcohol, la marihuana alivian el estrés y las angustias, son un medio adecuado para resolver problemas.
- El alcohol hace que la gente sea más sociable.
- Tenés que haber utilizado las drogas por mucho tiempo para convertirte en una persona adicta y para que empiecen a causar problemas en tu cuerpo.
- Para los chicos/as el tabaco es, en ocasiones, un símbolo de independencia, de libertad y rebeldía, e incluso los hace sentirse más atractivos y adultos.

Puesta en común

Proponga a sus alumnos/as que cada uno comparta sus argumentos acerca de por qué están o no de acuerdo con las afirmaciones. Luego, comparen las ideas escritas en el pizarrón con la lista de mitos.

Algunas ideas para compartir:

Un mito es un relato que intenta explicar algo sin ser comprobado científicamente; muchas veces viene cargado de imaginación y fantasía y pretende ser una respuesta a algo que no conocemos. En realidad, tiene que ver más con lo que deseamos escuchar que con la realidad objetiva.

Las creencias no son siempre fundadas ni lógicas. Por eso es importante ponerlas en cuestión y ampliar nuestro abanico de fuentes de información.

ACTIVIDAD 1

CHICOS Y GRANDES

Solicite a los alumnos/as que se organicen en grupos. Lea en voz alta la consigna:

Los especialistas sostienen que los efectos de las adicciones no son los mismos en chicos/as que en grandes. Los niños, niñas y adolescentes tienen su cuerpo y su mente en formación y desarrollo, y las consecuencias de las adicciones son más intensas y permanentes.

El caso del alcohol

Seguramente los adultos que te rodean te dijeron que no podés tomar bebidas alcohólicas, como cerveza o vino. Lo hacen porque, probablemente, sepan que para los chicos/as es peligroso hacerlo. ¿Escucharon alguna vez estos argumentos?

- *No tomes alcohol porque podés sentirte mal, vomitar, o desmayarte.*
- *El alcohol puede alterar la capacidad para tomar buenas decisiones.*
- *Si tomás, podés hacer o decir cosas que después te den vergüenza.*
- *El alcohol te puede meter en problemas.*
- *No tomes, porque puede ser adictivo: hay personas que empiezan a necesitar alcohol para sentirse bien.*

Escriban aquí otros argumentos que les hayan dicho los adultos o que ustedes mismos sostengan acerca del alcohol y las consecuencias en los chicos/as.

Puesta en común

Lean y comenten el siguiente texto:

Los niños/as no toleran el alcohol de la misma forma en que puede hacerlo un adulto. La bebida es más dañina para los más pequeños porque durante la niñez y la adolescencia el cerebro aún se encuentra en desarrollo. El tomar durante este período crítico de crecimiento puede causar un daño permanente en algunas funciones del cerebro, principalmente en las relacionadas con la memoria, las habilidades motoras (habilidades para moverse) y la coordinación.

ACTIVIDAD 3

HISTORIAS

En los grupos tal como están organizados, deberán inventar historias en la que aparezcan situaciones de riesgo vinculadas al consumo de alcohol y tabaco. Lea en voz alta las opciones que se ofrecen como disparadores par trabajar:

- Organizamos una fiesta con chicos/as de otros colegios...
- Nos vamos de paseo por el Día de la Primavera...
- Argentina ganó el campeonato mundial y salimos a festejar...

Una vez finalizada la historia, pida a sus alumnos/as que la ensayen en una pequeña dramatización para poder compartirla con el resto de la clase.

Puesta en común

Para compartir las dramatizaciones, solicite a los alumnos/as que formen un círculo; cada grupo pasará al medio para hacer su actuación. Lo ideal sería que al menos dos grupos seleccionen cada una de las situaciones para poder comparar los elementos que surgen en cada una.

- ¿Qué tenían en común? ¿qué diferencias encontraron?
- ¿Qué hubieran hecho ustedes en el lugar de cada uno de los protagonistas de las historias?
- ¿Qué ideas o preguntas se les ocurren para seguir profundizando en este tema?

Ideas Cierre:

- Los efectos de la ingesta de sustancias son más perjudiciales en niños/as porque se encuentran en crecimiento.

- Los mitos y creencias en torno a las sustancias tóxicas no siempre concuerdan con la realidad.
- Poder cuestionarse sobre el comportamiento que tenemos en relación al consumo de sustancias puede ser de gran ayuda para proteger nuestra salud.

Redondeando

Finalizada la actividad, solicite a un alumno/a que lea las palabras de cierre que hay en el manual del alumno y pídale que escriban en el apartado “yo aprendí” cómo se han sentido y qué les ha quedado como aprendizaje (puede ser una frase, un dibujo, una canción, etc.).

Evaluación de la unidad para el docente

Sugerimos algunos ítems que son de utilidad para recordar lo trabajado:

- ¿Qué clima se generó en el aula?
- ¿Cuál fue la recepción del material por parte de los niños/as?
- ¿Pudo realizar toda la actividad en una clase? ¿Le alcanzó el tiempo?
- ¿Los niños/as comprendieron las consignas?
- ¿En qué actividad participaron más?
- ¿Respetaron las reglas grupales? ¿Qué reglas no se respetaron?
- ¿Las consignas e información del cuadernillo docente fueron comprensibles y de utilidad?
- ¿Qué otras cosas podría aportar para mejorar la actividad o los conceptos desarrollados en el material didáctico?

UNIDAD 11

DESPEJIDA

Presentación de la unidad

Los ejes de esta unidad son: **Autoconocimiento - Empatía - Relaciones Interpersonales - Comunicación asertiva**, recuerde recurrir a la definición de los mismos en las páginas 15 y 16.

El objetivo es:

- Recordar e integrar los conocimientos y habilidades adquiridas y desarrolladas a partir de la aplicación del *Programa Quiero Ser Nueva Edición*.

Llegamos al final de este recorrido y hoy, cerrando el trayecto de *Quiero Ser Nueva Edición* de séptimo grado, recordaremos qué aprendimos junto a nuestros alumnos y alumnas. En nuestro rol como docentes, pudimos escuchar, conocer, acompañar y estimular a los niños/as a fortalecer y desarrollar habilidades, capacidades y estrategias que faciliten su desarrollo integral. Lo felicitamos por tu trabajo y esperamos acompañarlo el año próximo.

ACTIVIDAD 1

TARJETA ROJO Y VERDE

La siguiente actividad es individual. Solicite a los alumnos/as que releen la unidad 1, en donde acordaron las reglas grupales. Deberán evaluar si éstas se han cumplido durante las actividades del *Quiero Ser Nueva Edición*.

Pueden sacar tarjeta verde para las reglas que pudieron cumplir y tarjeta roja para las que resultaron más difíciles de sostener en el año. Luego, pondrán las reglas del grupo que creen que acordarían hoy de acuerdo a su experiencia a lo largo del Programa.

Puesta en común

Escriba en un afiche o en el pizarrón las reglas y el color de la tarjeta que el grupo le haya asignado. Si hay diferencia de opiniones, puede proponer un debate entre los dos bandos.

ACTIVIDAD 2

DIRECTORES DE CINE

Solicite a los alumnos/as que se organicen en grupos. Lea en voz alta la consigna y verifique su comprensión:

Separados en pequeños grupos... ¡serán directores de cine!

Un estudio muy famoso les propone hacer la película que siempre han querido, con los actores que les gusten y sin límite de presupuesto. Cada grupo deberá escribir en un papel la trama de la historia, los personajes que intervienen y quién los interpretaría. Pueden añadir dibujos de las escenas.

El único pedido de los productores es que se tenga en cuenta al menos tres de los contenidos de las unidades vistas este año, preferentemente aquellos que ustedes sintieron más importantes o cercanos a su vida cotidiana.

Para finalizar, todos los grupos leerán su proyecto y elegirán, por mayoría, el que más les haya gustado.

Como recordatorio, aquí están los nombres de las unidades:

Unidad 1: Bienvenidos al Programa

Unidad 2: Contame un cuento

Unidad 3: ¿Así soy yo?

Unidad 4: Elijo cuidarme

Unidad 5: Tecnoadicciones

Unidad 6: Publicidad que convence

Unidad 7: El grupo como red de apoyo

Unidad 8: Tomo decisiones y controlo mi vida

Unidad 9: Comunidad saludable

Unidad 10: ¿Qué se sobre las Adicciones?

Unidad 11: Despedida

Puesta en común

Cada grupo representará su guión de cine frente a sus compañeros/as. Antes de comenzar, puede preguntar cuáles son los actores seleccionados, cómo se llama la película, qué contenidos han seleccionado, y alguna otra pregunta que considere pertinente. Una vez finalizada la puesta en escena, los alumnos/as podrán poner puntajes o votar por la película que más les haya gustado.

ACTIVIDAD 3

UN POSTER DE PELÍCULA

Como cierre de la actividad realizada durante el año, le sugerimos proponerles a sus alumnos/as realizar un afiche sobre prevención de conductas adictivas y cuidado de la salud para compartir con el resto de la escuela.

Le recomendamos que promueva la búsqueda y análisis de afiches hechos por profesionales para tomar a modo de ejemplo; pueden buscar, en casa o en la escuela, imágenes, posters o campañas graficas sobre prevención y cuidado de la salud. Lea con ellos la consigna y asegúrese de que procuren el material para poder hacerlo. Le sugerimos que trabajen en los grupos tan como están conformados.

Realicen un poster del *Programa Quiero Ser Nueva Edición* que muestre al resto de la escuela lo aprendido y trabajado este año.

Tengan en cuenta que, para inspirarse, es bueno mirar afiches hechos por profesionales. Busquen en *Google Imágenes* posters sobre prevención y cuidado de la salud y obsérvenlos detenidamente:

- *Primero mírenlos completos, luego por partes.*
- *Concéntrense en las imágenes: ¿dónde están ubicadas?, ¿qué nos transmiten?*
- *Concéntrense en los textos: ¿dónde están ubicados?, ¿cómo es el tipo de letra?, ¿qué colores tienen?*
- *Observen los colores utilizados en todo el afiche: ¿llaman la atención?, ¿por qué?, ¿se relacionan con el mensaje o el contenido del cartel?*
- *Vuelvan a mirar el afiche como un todo, saquen conclusiones, ¡y tomen decisiones para realizar el de ustedes!*

Puesta en común

Le proponemos realizar una realizados presentación con todos los trabajos, para la cual pueden invitar a otros cursos (por ejemplo, a los de sexto grado). Cada grupo tendrá la oportunidad de presentar su afiche explicando:

¿Por qué lo realizaron de esa forma?

¿Qué cosas tuvieron en cuenta para hacerlo?

¿Qué querían transmitir?

Los compañeros y compañeras podrán realizar preguntas, aclaraciones y sugerencias.

Redondeando

Finalizada la actividad, solicite a un alumno/a que lea las palabras de cierre que hay en el manual del alumno y pídale que escriban en el apartado “yo aprendí” cómo se han sentido y qué les ha quedado como aprendizaje (puede ser una frase, un dibujo, una canción, etc.).

Evaluación de la unidad para el docente

Sugerimos algunos ítems que son de utilidad para recordar lo trabajado:

- ¿Qué clima se generó en el aula?
- ¿Cuál fue la recepción del material por parte de los niños/as?
- ¿Pudo realizar toda la actividad en una clase? ¿Le alcanzó el tiempo?
- ¿Los niños/as comprendieron las consignas?
- ¿En qué actividad participaron más?
- ¿Respetaron las reglas grupales? ¿Qué reglas no se respetaron?
- ¿Las consignas e información del cuadernillo docente fueron comprensibles y de utilidad?
- ¿Qué otras cosas podría aportar para mejorar la actividad o los conceptos desarrollados en el material didáctico?

ANEXO SUSTANCIAS PARA EL DOCENTE

Adicciones:

Según lo define la OMS, (Organización Mundial de la Salud) Adicción es una enfermedad física y psicoemocional, que se caracteriza por una irresistible dependencia a una sustancia, actividad o relación.

Esta dependencia trae consigo consecuencias negativas para la vida de las personas deteriorando las relaciones con el entorno, la salud física y psíquica.

Actualmente existe consenso al considerar adicción a cualquier comportamiento que el individuo no sea capaz de controlar, que lo lleva a conductas compulsivas y perjudique su calidad de vida, como por ejemplo: adicción al juego (ludopatía), a las nuevas tecnologías (tecnofilia), a la comida (bulimia/anorexia), etc.

Dentro de las adicciones podemos diferenciar adicciones con sustancias y adicciones sin sustancias.

En los últimos tiempos los efectos de las adicciones a sustancias psicoactivas sobre los jóvenes es un tema que preocupa a los Estados en general, que buscan en forma conjunta adecuar las respuestas para abordar esta problemática.

Drogas de principal consumo en nuestro país

Antes de comenzar una descripción de las principales características de las sustancias psicoactivas consumidas en nuestro país, es importante que el docente, y en general toda la comunidad educativa, tomen conciencia de que la problemática de las Adicciones depende de la relación existente entre el sujeto, su contexto y la sustancia que consume. Definiciones: Dice la OMS: "Droga" es toda sustancia que, introducida en el organismo por cualquier vía de administración, produce una alteración de algún modo, del natural funcionamiento del sistema nervioso central del individuo y es, además, susceptible de crear dependencia, ya sea psicológica, física o ambas.

• Sustancia psicoactiva puede ser definida como toda sustancia que introducida en el organismo produce cambios en la percepción, en las emociones, el juicio o el comportamiento, y es susceptible de generar en el usuario una necesidad de seguir consumiéndola.

Los conceptos tales como uso y abuso de sustancias psicoactivas resultan difíciles de precisar, debido a que son conceptos que están condicionados por las costumbres y contextos sociales en que se desarrollan. Si bien es posible utilizar drogas sin que su consumo sea problemático

para el sujeto o bien que éste se convierta en dependiente, el uso inicial de sustancias puede dar lugar a situaciones conflictivas, surgiendo entonces un problema de abuso capaz de comprometer la salud del individuo o interferir en su normal funcionamiento.

La mayoría de las drogas, sin importar la frecuencia con que se empleen, pueden acarrear importantes consecuencias anexas. Por ejemplo, el manejo de vehículos en estado de ebriedad o bajo los efectos de otras drogas, el consumo durante el embarazo, o a muy temprana edad.

Aclarando estos conceptos:

Uso: El uso se refiere a un consumo de sustancia moderado, el cual no afecta ninguna función motora, ni pérdida del control, ni de conciencia, ni pérdida de realidad, etc. este consumo no provoca intoxicación.

Abuso: Se trata de tipo de consumo que implica cierto grado de intoxicación; ya sea por la cantidad, la frecuencia, las características del sujeto; que afecta las funciones y representa consecuencias negativas para este.

Dependencia: La OMS entiende por dependencia aquella pauta de comportamiento que prioriza la ingesta de sustancias psicoactivas frente a cualquier otra conducta. En relación a esta pauta de comportamiento la persona organiza su vida y dedica la mayor parte de su tiempo a proveerse de la sustancia.

Se diferencian dos tipos de dependencia:

- **Dependencia física:** involucra al organismo habituado a la presencia constante de una sustancia. La falta de ella da como resultado el síndrome de abstinencia.
- **Dependencia psíquica:** Es la compulsión por consumir una sustancia. Es mucho más difícil superar la dependencia psíquica que la física.

La **tolerancia** al consumo de drogas puede ser definida como el proceso que permite al organismo admitir progresivamente una mayor cantidad de droga. De esta forma, el consumidor debe aumentar las dosis para obtener los mismos resultados que antes obtenía con dosis menores.

Se llama **dependencia** a la relación que la persona establece con la droga. La dependencia se caracteriza por una adaptación psicológica, fisiológica y bioquímica como consecuencia de una reiterada exposición a las drogas, haciéndose cada vez más necesario su consumo como forma de evitar los efectos que se producen con su retirada.

Derivado de la dependencia a alguna sustancia psicoactiva se presenta en los consumidores el **síndrome de abstinencia** definido como el conjunto de síntomas psíquicos y físicos que aparecen al retirar o disminuir el consumo de una determinada droga de la que se ha generado algún grado de dependencia. Cada grupo de sustancias da lugar a un concreto "síndrome de abstinencia" con signos propios y de determinada gravedad. Sin embargo, estos síntomas son incentivos, a veces poderosos, para que una persona siga consumiendo.

El consumo de diversas sustancias al mismo tiempo se denomina **policonsumo**, siendo numerosas las posibles combinaciones de sustancias.

Clasificación de sustancias:

Según sus efectos sobre el sistema nervioso central (SNC) las drogas se dividen en:

- **Sustancias depresoras:** son aquellas que atenúan o inhiben los mecanismos cerebrales de la vigilia actuando como calmantes o sedantes. En este grupo se encuentran drogas como el alcohol, la heroína y derivados de los opiáceos, las benzodiazepinas y los inhalantes.
- **Sustancias estimulantes:** actúan acelerando los procesos mentales, haciendo que la persona que las consume se sienta más alerta y eufórica, aumentan la actividad motriz y se estimula el sistema cardiovascular. Las más conocidas son: la cocaína, la pasta base, las anfetaminas, el éxtasis y el cigarrillo (en menor medida).
- **Sustancias alucinógenas:** son aquellas drogas que alteran la percepción. Las más conocidas son el LSD, la mescalina y los inhalantes que también son depresores.
- **Cannabinoides:** las marihuanas (tanto naturales como las sintéticas) combinan efectos de las tres categorías anteriores.

Según el criterio jurídico:

"Esta clasificación reposa (desde el punto de vista axiológico) en la incorporación de una determinada sustancia al listado, norma, reglamento, decreto o ley, lo que le otorga el carácter de ilegal.

Una vez insertada en la lista por el órgano competente, la prohibición rige y su violación está contemplada en los códigos de fondo y de procedimientos."¹

¹ Escobar R. "El crimen de la droga". Universidad . Buenos Aires . 2004 Pp. 39

Drogas de curso legal: De uso permitido.

Drogas de curso ilegal: De uso sancionado

En nuestro país se tiene en cuenta el aspecto legal para su clasificación, el cual determina que las drogas sean prohibidas y reprimidas por la ley 23737 de venta controlada y reglamentada por la Ley 19303.

Sustancias: Características

Tabaco

El tabaco es una droga de curso legal. El alquitrán es el nombre común de una mezcla de sustancias que se produce cuando se quema tabaco, y se ha descubierto que es el componente que provoca cáncer al pulmón. La Nicotina es un estimulante del sistema nervioso central, es un compuesto de aceite que en estado puro es capaz de matar a un ser humano (70 mg. Inyectados en una vena). Los cigarrillos contienen entre 2 mg. y 2.2 mg.

En la combustión del tabaco se producen sustancias que son transportadas por el humo hacia los pulmones, actuando principalmente sobre el aparato respiratorio, aunque también algunas sustancias son absorbidas y pasan a la sangre desde donde influyen sobre los otros tejidos u órganos. El componente adictivo del tabaco es la nicotina, siendo el alcaloide responsable de la mayor parte de los efectos físicos del tabaco en nuestro organismo, y el que da lugar a la dependencia física.

En el cigarrillo se encuentran alquitranes y otros agentes cancerígenos, existiendo una relación directa entre la degeneración de las células y el consumo de estos alquitranes.

El monóxido de carbono se encuentra en altas concentraciones en el humo del tabaco, lo cual provoca consecuencias en las personas que aunque no fumen, se encuentren en un ambiente con alta concentración de humo de cigarrillos (fumadores pasivos). Los efectos inmediatos después de haber fumado un cigarrillo, son el aumento del ritmo respiratorio, la frecuencia cardíaca y la tensión arterial. Al inhalar el humo, la acción de la nicotina en el cerebro produce una práctica recompensante para el fumador, agradable sensación que lo puede llevar a consolidarse como un fumador habitual. Aunque el tabaco es una droga estimulante, la mayoría de los fumadores considera que los relaja. Esto se debe principalmente a que al fumar un cigarrillo, logran calmar la ansiedad que provoca su falta, en los momentos que tienen asociado su consumo. Las consecuencias a largo plazo del tabaco en el aparato respiratorio son conocidas. Produce una acción irritante sobre las vías respiratorias, lo que provoca una mayor producción de mucosidad y dificultad para eliminarla. La irritación continua da lugar a la inflamación de

los bronquios, y esto puede llevar a una obstrucción del pulmón causando enfermedades tan graves como el enfisema pulmonar.

El consumo de cigarrillos aumenta el riesgo de enfermedades cardiovasculares, su acción provoca la aparición de arteriosclerosis desarrollando trastornos vasculares. Si es consumido durante el embarazo, el cigarrillo produce alteraciones en el crecimiento fetal incidiendo especialmente en el desarrollo del peso del recién nacido. También se presenta un aumento de las tasas de aborto espontáneo y nacimientos prematuros.

Alcohol

El alcohol es una droga de curso legal. Por lo tanto es fundamental destacar la importancia de beber moderadamente, y que los efectos del alcohol se acentúan cuando se comienza tempranamente, habiendo mayores posibilidades de ser abusador o dependiente. Químicamente cuando hablamos de alcohol nos referimos al alcohol etílico o etanol, que se obtiene de la fermentación del almidón de los cereales y la glucosa que se encuentra en frutas, cereales, la miel, la caña de azúcar y otras sustancias. Por medio de la destilación de los productos obtenidos de la fermentación, se pueden elaborar bebidas con mayor contenido de alcohol (30 a 55°) como el vodka o el whisky.

El alcohol es una droga que deprime el SNC, es decir, retarda las funciones cerebrales y pone más lentas las acciones del cuerpo. El área frontal del cerebro es la primera en ser afectada por los efectos del alcohol en la sangre, con lo que se altera el juicio, el pensamiento y el autocontrol. El alcohol deprime las funciones del SNC en forma proporcional y directa con la concentración del alcohol en la sangre.

Efectos del alcohol en el organismo:

El alcohol provoca un conjunto de efectos físicos en el organismo que varía según el tipo de bebida alcohólica (graduación alcohólica) ingerida, la frecuencia y el tiempo de ingestión, la cantidad de alimentos en el estómago al momento de beber, las características personales del bebedor (sexo, edad, peso, estado fisiológico, personalidad, antecedentes familiares de alcoholismo u otras adicciones), la circunstancia en que bebe, las motivaciones del consumo, etc. El alcohol etílico ingerido entra al organismo humano y es absorbido rápidamente por el intestino delgado, ingresando al torrente sanguíneo a través del cual se distribuye a todos los órganos del cuerpo.

Debido a que el cerebro es el centro regulador del comportamiento humano, los efectos provocados por el alcohol se reflejan en la conducta de las personas. Todos los tipos de acción motora, desde el simple mantenimiento de la posición de pie, el control del habla y los

movimientos oculares, o los más complejos y organizados (como por ejemplo, manejar una máquina), son afectados de manera adversa por el alcohol. Los movimientos que participan en estos actos, no sólo son más lentos, sino más inseguros y desordenados, imprecisos y, por lo tanto, menos adaptados para un fin específico. El alcohol deprime los centros nerviosos, interfiere con la eficiencia de la función mental y con el proceso de aprendizaje, que se vuelve más lento y menos efectivo. La facultad de formar asociaciones, ya sea en la forma de figuras o palabras, tiende a bloquearse y el poder de atención y concentración está reducido. Esto produce una sensación de relajación, un deterioro en la capacidad para ejecutar destrezas complejas, una disminución en la capacidad para responder y desempeñarse en la realidad, para juzgar, discriminar y pensar con claridad.

En este estado, una persona puede sobreestimar sus capacidades y emprender acciones que no realizaría en condiciones normales, porque no es capaz de percibir que su velocidad de reacción para responder a los imprevistos ha disminuido. De esta forma, a pesar de que su capacidad real de desempeñarse es inferior, su confianza en tal capacidad es mayor.

¿De qué dependen los efectos del alcohol?

La forma en que el alcohol afecta la conducta de las personas depende de una serie de factores que son los que hacen que dos personas que ingieren la misma cantidad de alcohol presenten distintos comportamientos, o bien que una misma persona se comporte de distinta forma en dos oportunidades diferentes.

Algunos de dichos factores son:

Características personales:

La edad, el estado físico, el peso, la cantidad de alimentos en el estómago, el tipo de personalidad y los antecedentes familiares influyen en la manera en que el alcohol afecta la conducta de cada persona.

Circunstancias:

El lugar donde se bebe, con quién se bebe y la ocasión en que se hace, inciden en la conducta del bebedor.

Estado de ánimo:

Las expectativas, los motivos y las emociones que se tienen para beber influyen en el comportamiento de la persona que ingiere alcohol.

Una persona que ha ingerido una cantidad moderada de alcohol, en general, se pone más alegre, más audaz y más desinhibida de lo que es habitualmente.

Si bien los efectos del alcohol en el sistema nervioso (central y periférico) son los que más nos preocupan desde la perspectiva de la drogodependencia, es necesario tener presente que esta droga también provoca daños importantes en el funcionamiento y estructura de otros órganos vitales tales como el hígado, el páncreas, los riñones, el corazón, que habitualmente no se notan - no dan síntomas - hasta que los daños son prácticamente irreversibles.

Consecuencias del consumo de alcohol

En dosis baja	En dosis alta
<p>En el SNC puede:</p> <ul style="list-style-type: none"> • perturbar la razón y el juicio • retardar los reflejos • dificultar el habla y el control muscular • provocar la pérdida del equilibrio • disminuir la agudeza visual y auditiva • relajar y disminuir la ansiedad • dificultar la capacidad de reacción • desinhibir, provocar sensación de euforia y locuacidad. 	<p>En el SNC puede:</p> <ul style="list-style-type: none"> • provocar pérdida de conocimiento • dificultar la respiración • causar la muerte por parálisis respiratoria y compromiso cardiovascular.
<p>En el Sistema Digestivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • el alcohol produce un aumento temporal de la secreción del ácido clorhídrico. • irrita las paredes del estómago e intestino. • provoca náuseas y vómitos por irritación de las paredes. • dificulta la absorción de las sustancias nutritivas, especialmente las vitaminas del complejo B. 	<p>En el Sistema Digestivo puede:</p> <ul style="list-style-type: none"> • producir gastritis crónica. • hemorragia digestiva.
<p>En el Hígado:</p> <ul style="list-style-type: none"> • afecta la función hepática, alterando el metabolismo de los lípidos en particular, en forma transitoria. 	<p>En el Hígado:</p> <ul style="list-style-type: none"> • altera el funcionamiento general del hígado (por ejemplo, puede impedir el almacenaje normal de azúcares y vitaminas), provocando un daño celular que se traduce finalmente en cirrosis hepática. • si se ingieren grandes cantidades de alcohol de una sola vez, se puede provocar una hepatitis aguda, que eventualmente puede llevar a la muerte.
<p>En el corazón y aparato circulatorio:</p> <ul style="list-style-type: none"> • aumenta la presión sanguínea y la frecuencia del pulso. 	<p>En el corazón y aparato circulatorio puede:</p> <ul style="list-style-type: none"> • causar la muerte por parálisis cardíaca y/o respiratoria.

Es necesario agregar que la existencia de tolerancia, el tipo y la cantidad de bebida ingerida, el consumo o no de alimentos, circunstancias ambientales, personalidad, consumo de algún medicamento, influirán en las características de la embriaguez.

El consumo prolongado y crónico de alcohol conlleva una serie de alteraciones cerebrales asociadas a las emociones y el razonamiento, pudiendo producir estados depresivos, alteración del juicio de realidad, acompañado de psicosis y delirio.

Prácticamente todas las culturas han recurrido a las bebidas alcohólicas en mayor o menor cantidad según sus usos y costumbres.

A pesar de las consecuencias negativas que acarrea el uso exagerado del alcohol, su consumo se ha mantenido en diversas sociedades. La historia muestra el consumo de bebidas alcohólicas remontándose al neolítico, entre pueblos pastores y agricultores. Posiblemente por azar se descubrió la fermentación alcohólica natural de los jugos azucarados y los cereales triturados, en la época en que la humanidad pasaba desde el estado nómada al sedentario.

El procedimiento conocido como destilación se inicia en el siglo X por los árabes. De su lengua deriva la palabra "alcohol" (espíritu sutil). En el siglo XIII pudo obtenerse, por primera vez "aguardiente"; así llamado porque podía arder. No obstante el proceso de destilación fue mantenido en secreto por los alquimistas ya que al alcohol destilado se le atribuían propiedades milagrosas.

En la actualidad, el consumo de alcohol es generalizado y de gran aceptación social, pues el consumo se ha convertido en un estilo de vida. El alcohol es una droga social unida a todo tipo de valores, se consume en todo tipo de contextos y ámbitos.

Marihuana

Es una droga, hasta el momento, de curso ilegal. Se extrae de la planta llamada Cannabis Sativa, que contiene más de 400 químicos, entre los cuales se encuentra un compuesto alucinógeno llamado tetrahidrocannabinol (THC). La cantidad de THC varía según el tipo de planta, el clima y la calidad de la tierra. Actualmente el THC contenido en las plantas de marihuana es mucho más poderoso que en las décadas anteriores. A eso se suma que en la actualidad, la mayoría de la marihuana que se vende viene con aditivos químicos, como kerosene y benzeno para lograr prensarla, lo que produce daños anexos en el cerebro.

La marihuana actúa como depresor y alucinógeno del sistema nervioso central.

El THC se acumula en los tejidos grasos; como el cerebro que es un órgano con un gran componente graso, gran parte del THC se mantiene en el cerebro, desde donde se va eliminando lentamente (su eliminación demora alrededor de 30 días). A las personas que consumen marihuana con frecuencia y por períodos largos de tiempo les ocurre que antes de que el THC con-

sumido se haya podido eliminar, ya está el cerebro recibiendo y almacenando nuevas dosis. La marihuana contiene 50% más alquitrán que el tabaco.

Se presenta para su consumo en tres formas:

- **Marihuana o hierba:** conocida entre los consumidores bajo el nombre de porro, y yerba, entre otros, se prepara a partir de las flores y hojas secas y pequeños tallos de la Cannabis Sativa.
- **Hashish o hash:** se elabora prensando la resina de la planta hembra. Tiene un alto contenido de THC, hasta un 20% superior que la marihuana y su toxicidad es altamente mayor.
- **Aceite de Cannabis o aceite de hachís:** se obtiene mezclando la resina con algún solvente como la acetona, alcohol o gasolina, con proporciones de THC muy elevadas.

Dado que el THC no es soluble en agua, las únicas formas de consumo de la marihuana son la ingestión o la inhalación. Normalmente se fuma en cigarrillos hechos a mano o mezclado con tabaco.

Los principales efectos son de rápida aparición y varían según el estado de ánimo del individuo, las dosis, el tipo de Cannabis, etc. Inicialmente en dosis bajas, puede producir sensaciones de calma y bienestar, aumento del apetito, locuacidad e hilaridad, taquicardia, enrojecimiento de los ojos, dificultades en los procesos mentales complejos, seguidos por una segunda fase de depresión y somnolencia.

En dosis altas puede provocar confusión, letargo, estados de pánico, percepción alterada de la realidad. El consumo frecuente de marihuana produce cambios en la estructura de las células cerebrales, disminuyendo la conexión entre las neuronas, especialmente en el lóbulo frontal del cerebro, produciendo alteraciones en la memoria a corto plazo, la capacidad de razonamiento, atención y aprendizaje, adormecimiento de los sentidos y la capacidad de reacción. Puede también llegar a provocar lo que se llama el “síndrome amotivacional”, caracterizado por falta de motivación e interés generalizado por los proyectos personales y las relaciones sociales, pudiendo sumir a la persona en un estado depresivo.

Existen evidencias de que el consumo frecuente de marihuana altera la producción de espermatozoides en el hombre, y altera el ciclo menstrual en las mujeres, afectando la fertilidad en ambos sexos.

El uso frecuente y prolongado produce deficiencias en el sistema inmunológico de la persona, estando más proclive a contraer enfermedades de diverso tipo.

Efectos del consumo de marihuana

En dosis baja	En dosis alta	Su uso crónico provoca
• Estado inicial de excitación y euforia, luego, relajación y bienestar (laxitud, sueño).	• Confusión, inquietud, excitación, ansiedad.	• Dependencia.
• Aumento en el pulso.	• Alucinación (percibir cosas o situaciones que no existen).	• "Síndrome amotivacional": apatía, lentitud, desinterés generalizado, falta de energía, pensamiento confuso y pérdida de memoria.
• Inyección de las conjuntivas (ojos rojos).	• Se pueden producir episodios de pánico.	• Bronquitis crónica.
• Alteración o distorsión en la percepción de: - los sonidos y colores - del paso del tiempo (lento o rápido) - de la ubicación espacial (lejos/cerca; alto/bajo). - perturbación de la memoria reciente (dificultad para aprender). - perturbación del pensamiento lógico (dificultad para resolver problemas). - aumento del apetito y boca seca.	• Induce cuadros de psicosis	• Alteración del sistema inmunitario (bajan las defensas) • Alteración en las hormonas sexuales: en las mujeres disminuye la hormona liberadora de gonadotrofinas, en los hombres disminuye la cantidad y calidad de los espermatozoides.

Cocaína

La *Erythroxylum Coca* es la planta de la que procede la cocaína. La hoja de coca contiene más de 14 alcaloides, el más activo es la cocaína. Se cultiva, fundamentalmente en los países del altiplano andino (Bolivia, Colombia y Perú), y tras ser sometida a procesos de elaboración relativamente simples da lugar a distintos derivados:

- Tradicionalmente las hojas de esta planta han sido masticadas por los campesinos indígenas como medio para combatir el hambre y el cansancio (coqueo). El coqueo en nuestro país es una práctica legal. También se usan para infusión (té de coca).
- Sulfato de cocaína (pasta base) que se fuma mezclada con tabaco o marihuana. Como es una

sustancia que no está totalmente depurada contiene residuos altamente tóxicos (ácido sulfúrico, kerosene, plomo, metanol y otros).

- Clorhidrato de cocaína, polvo blanco, que se consume generalmente por inhalación.

La cocaína es un gran estimulante del sistema nervioso central y su fácil absorción hace que llegue rápidamente al cerebro. Aunque hay diversidad de opiniones respecto a si produce o no dependencia física, existe consenso en considerar que su dependencia psíquica es de las más intensas.

La producción de cocaína se basa en la transformación de las hojas de coca en pasta de cocaína y después en clorhidrato. Su elaboración es posible gracias a la existencia de sustancias químicas llamadas precursores, tales como el éter, ácido sulfúrico, gasolina, entre otros. Según el proceso de elaboración y las sustancias empleadas se obtendrán diferentes modalidades de derivados: pasta de coca o basuca, clorhidrato de cocaína, base libre y crack.

La cocaína es un poderoso estimulante del sistema nervioso central, que provoca una sensación de energía, vigor, alerta y rendimiento físico, pérdida de apetito, aceleración del corazón y aumento de la presión sanguínea. Sin embargo, esta sensación de potencia va acompañada de "nerviosismo" con aumento de la ansiedad, palpitaciones y aumento de la presión arterial, dando lugar a irregularidades del funcionamiento cardíaco.

Se consume habitualmente por vía nasal, aunque algunos consumidores se la inyectan, sola o mezclada con otras drogas, como la heroína.

La sensación de bienestar inicial suele estar seguida por una "bajada" del ánimo, caracterizada por cansancio, apatía, irritabilidad y conducta impulsiva. Los efectos a largo plazo del consumo de cocaína pueden manifestarse en alteraciones psicológicas como alteraciones de la sensor-percepción, irritabilidad, crisis de ansiedad, disminución de la memoria y de la capacidad de concentración. Se puede presentar apatía sexual o impotencia, trastornos nutricionales, alteraciones neurológicas, cardiopatías, entre otros. Es necesario precisar que la cocaína presenta un altísimo grado de dependencia psicológica, a parte de la física, siendo una de las más elevadas entre las diferentes sustancias psicoactivas.

Efectos del consumo de clorhidrato de cocaína

En dosis baja	En dosis alta	Su uso crónico provoca
<p style="text-align: center;"><i>Inicialmente</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • euforia y aumento del estado de alerta • aumento de la energía • disminución de la fatiga • pérdida del apetito • aceleración del corazón y respiración • aumento de la presión sanguínea • anestésico local potente • Ausencia de fatiga, hambre y sueño • Exaltación del estado de ánimo. • Falsa sensación de seguridad. • Disminuyen las inhibiciones y el individuo suele percibirse como sumamente capaz y competente • Aumento de la temperatura corporal y la sudoración • Sensación general de euforia y bienestar 	<p style="text-align: center;"><i>Inicialmente</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • suspicacia • agitación • agresividad • insomnio • conducta bizarra, errática, violenta • Ansiedad intensa y agresividad • Alucinaciones • Temblores y movimientos involuntarios. 	<ul style="list-style-type: none"> • irritabilidad, intranquilidad • desgano, agotamiento, depresión • aumento en la dosis y frecuencia • erosiones y úlceras en mucosa nasal • alteraciones en la percepción y juicio • cuadros de paranoia • dependencia
<p style="text-align: center;"><i>Luego</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • cansancio • apatía • angustia • ansiedad por volver a consumir 	<p style="text-align: center;"><i>Luego</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • alteración del juicio • hipertensión • midriasis (dilatación de la pupila) • sudoración y/o escalofríos • náuseas y/o vómitos • alucinaciones • paranoia • depresión respiratoria • arritmias, infarto. 	

Pasta Base de cocaína y PACO

La pasta base de cocaína es extraída de las hojas de coca a través de un proceso de Maceración al ser mezcladas con solventes tales como la parafina, bencina, éter, ácido sulfúrico, etc. Tiene apariencia de polvo blancuzco o amarillento, dependiendo de la sustancia con que ha sido mezclada. El hecho de que la pasta base contenga el alcaloide más los solventes, y sea altamente adictiva, la hacen mucho más peligrosa para el organismo que otras sustancias. Los efectos de la pasta base dependen de muchas variables, tales como el tipo de preparación, la dosis, la frecuencia del consumo, las impurezas, etc. Sin embargo, cuando se fuma tiene un efecto muy rápido, intenso y de corta duración.

Sus efectos suelen dividirse en 4 etapas: primero euforia, luego disforia o angustia, posteriormente la etapa en que el sujeto empieza a consumir ininterrumpidamente para evitar la etapa anterior, y por último la etapa de psicosis o alucinaciones. Físicamente los consumidores de pasta base suelen perder rápidamente peso, presentar palidez y taquicardia, y otros efectos físicos tales como vómitos, temblor, agitación y mareos.

La pasta base es una droga altamente adictiva, porque la sensación inicial de excitación y bienestar dura muy poco y es seguida rápidamente por angustia. Esta angustia es lo que empuja a seguir consumiéndola.

A principio de los años 2000 comenzó a asistirse en centros hospitalarios a pacientes muy jóvenes, con altos niveles de exclusión social, que “fumaban” cocaína, presentando principalmente cuadros crónicos con gran deterioro físico y neurológico. En ese momento y por largo tiempo se consideró que esta nueva droga era un residuo de la producción de clorhidrato de cocaína, pero posteriormente se descartó esta hipótesis. Si bien se denomina “paco” a diferentes productos, la constante en su composición es el alcaloide cocaína en concentraciones muy pequeñas, “estirado” con otras sustancias como cafeína y bicarbonato de sodio, lo que lleva al usuario a consumir decenas de dosis diariamente. Esta modalidad fue extendiéndose, produciendo un gran impacto tanto en lo social como en lo sanitario¹⁵.

¹⁵ “Guía de orientación a la Magistratura para la adecuada atención de personas consumidoras de sustancias psicoactivas”, dirigido por Miguel Arnedo. - 1a ed. - Buenos Aires, Legislatura de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires, 2010.

Efectos del consumo de pasta base

En dosis alta	Su uso crónico provoca
<p>Falta de coordinación, alucinaciones y psicosis. Conductas agresivas y antisociales.</p> <p>Efectos físicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • disminución de peso, palidez • taquicardia, insomnio • verborrea • rigidez muscular • midriasis (dilatación de la pupila) • vómitos, diarrea • sudores, temblores • agitación psicomotriz • hipertensión arterial • fiebre • falta de coordinación 	<ul style="list-style-type: none"> • déficit de memoria • desinterés laboral y académico • alteración del juicio • desgano, agotamiento • comportamiento antisocial • paranoia • dependencia • deterioro psico-orgánico

Éxtasis

Es una sustancia de origen sintético (diseñada en laboratorios), conformada por un conjunto de drogas. Son estimulantes y alucinógenas muchas de las cuales derivan de las anfetaminas. Se presenta en forma de polvo cristalino, comprimidos o tabletas. Con algunos diseños llamativos como marcas de autos o dibujos animados, pueden venderse adulterados con otros compuestos tóxicos. Se consume especialmente en discotecas y fiestas.

Sus efectos: breve bienestar que puede causar daño y falso incremento de la luminosidad de los objetos.

Trastornos orgánicos:

- Hipertemia (el cuerpo produce calor en exceso), deshidratación
- Parkinsonismo (trastornos severos de los movimientos)
- La mezcla con alcohol produce estados de coma, shock cardiovascular
- Alteración de la capacidad de atención y concentración
- Alteraciones de la percepción visual de objetos
- Alucinaciones

Inhalantes

Son sustancias volátiles que producen vapores químicos que pueden ser inhalados para provocar un efecto psicoactivo.

Su uso es de libre expendio, por lo cual su consumo es de fácil acceso.

Entre los cuales se encuentran pegamentos, pinturas, aerosoles, quitaesmaltes, u otras sustancias parecidas.

Efectos: al iniciar el consumo con dosis bajas, estas sustancias son desinhibidoras y producen excitación.

Con la continuidad del consumo y dosis más altas se produce:

- Temores, trastornos de pánico y ansiedad generalizada.
- Ilusiones, alucinaciones auditivas y visuales, percepción distorsionada
- Confusión mental y cuadro psicótico con ideación persecutoria

Las lesiones en el cerebro provocan graves trastornos del aprendizaje, de la memoria y del comportamiento, deterioro intelectual, irritabilidad, inestabilidad emocional, conducta impulsiva o agresiva que predispone a comportamientos anti sociales, son frecuentes los trastornos depresivos. Puede producir la muerte por paro respiratorio, aspiración del vómito con asfixia, trastornos cardíacos con muerte súbita y accidentes diversos por disminución de la conciencia.

Psicofármacos

Todo producto farmacéutico compuesto por sustancias psicotrópicas: (cualquier sustancia natural o sintética, capaz de influencia las funciones psíquicas por su acción sobre el sistema nervioso central) utilizado como objeto del tratamiento de padecimiento psíquico o neurológico. Efectos: depende del tipo de sustancia y de los efectos sobre el SNC, así como también de las características individuales de quién la consume.

SUGERENCIA DE ACTIVIDADES PARA TRABAJAR CON LAS FAMILIAS SOBRE SUSTANCIAS

“Efectos y consecuencias de algunas drogas”

Presentación del Encuentro:

Actualmente hay una mayor disponibilidad de drogas en el mercado, tanto de drogas de curso legal (alcohol, tabaco, etc.) como de drogas de curso ilegal (marihuana, cocaína, pasta base, etc.). Por otra parte, hay ambientes en donde el consumo de sustancias es cada vez más permisivo; esto hace creer a las personas “que no sucede nada si se consume”.

Objetivo:

- Que las familias conozcan los efectos y consecuencias de las drogas.

Actividad N° 1: Qué sustancias conocemos

Solicite a los participantes que se dividan en grupos, luego deberán trabajar en relación a las siguientes preguntas:

- ¿Qué sustancias psicoactivas conoce?
- De las nombradas, ¿cuáles son de curso legal y cuáles de curso ilegal?

Puesta en común

Solicite que lo trabajado sea expuesto al resto de los participantes.

Actividad N° 2: Los efectos de las drogas

Antes de comenzar la actividad, repartir a cada grupo cartulinas y marcadores. Distribuya para cada grupo el nombre de una sustancia al azar, sobre la que tendrán que trabajar: solicíteles que dibujen una silueta del cuerpo humano, y ubiquen en ella los efectos que provoca la sustancia que les tocó.

Puesta en común

Cuando terminen, cada grupo expondrá al resto de los participantes lo realizado. Permita que todos opinen y luego aclare y complete los efectos de las diferentes sustancias, apoyándose para eso en el Anexo de Sustancias.

Referencias Bibliográficas

- Balza, F. (2005) *Técnicas de debate en la escuela*, Buenos Aires, Troquel.
- Bruner, J. (1988) *Desarrollo cognitivo y educación*, Madrid, Morata.
- Busquets, M. y otros (1995) *Los temas transversales. Claves de la formación integral*, Madrid, Santillana.
- Camps, V. (1994) *Los valores de la educación*, Madrid, Anaya.
- Caro, P. (2005) *Drogas de Abuso: Guía Teórico práctica para su estudio*, Buenos Aires, La Rocca.
- Escobar, R. (1992) *El crimen de la Droga*, Buenos Aires, Editorial Universidad
- Escobar, R. (2007) *Drogas y efectos*, Buenos Aires, Distal
- Gardner, H. (1997) *La mente no escolarizada*, Buenos Aires, Paidós.
- Giroux, H. (1990) *Los profesores como intelectuales. Hacia una pedagogía crítica del aprendizaje*, Barcelona, Paidós/MEC.
- Goleman, D.; Boyatzis, R. y McKee, A. (2003) *El líder resonante crea más*, Buenos Aires, Plaza & Janés.
- González Lucini, F. (1994) *Temas transversales y educación en los valores*, Madrid, Anaya.
- Hicks, D. (comp.) (1993) *Educación para la paz*, Madrid, Morata.
- Kohlberg, L. (1986) *Estadios morales y moralización. El enfoque cognitivo evolutivo*, Madrid, Morata.
- Lomas, C. (comp.) (2003) *La vida en las aulas*, Buenos Aires, Paidós.
- Onetto, F. (1997) *Con los valores, ¿quién se anima?*, Buenos Aires, Bonum.
- Rogers, C. (1981) *El proceso de ser persona*, Barcelona, Paidós.
- Schatzberg, A. y otros (2005) *Manual de psicofarmacología clínica*, Barcelona, ARS MÉDICA
- CONACE: (Consejo Nacional para el control de Estupefacientes) 2003. *Programa de Prevención del consumo de Drogas "Quiero Ser"*. Ministerio del interior Chile. 2da. Edición
- CICAD: (Comisión Interamericana para el control del Abuso de Drogas) 2005 "Lineamientos hemisféricos de la CICAD en prevención escolar"
- OAD: (Observatorio Argentino de Drogas) 2011 "Evaluación del Programa de prevención integral sobre el uso indebido de drogas en el ámbito educativo Quiero Ser". Informe final.
- OAD: (Observatorio Argentino de Drogas) 2012 "5ta. Encuesta nacional a estudiantes de enseñanza media 2011" Informe final de resultados.
- OMS (Organización Mundial de la Salud) 1993 "Iniciativa Internacional para la Educación en Habilidades para la Vida en las Escuelas"

- OMS (Organización Mundial de la Salud) 2000 *"Estrategia Mundial para la Salud"*
- OMS (Organización Mundial de la Salud) 2000 *"Estrategia Mundial para la Salud"*
- LEY N° 26.206 "Ley de Educación Nacional". 2006
- LEY N° 23.849 "Convención de los Derechos del Niño" Rectificada. 1990
- LEY N° 26.586 "EDUCACIÓN: Programa Nacional de Educación y Prevención sobre las Adicciones y el Consumo Indebido de Drogas. 2009
- LEY N° 26.061 "Ley de Protección Integral de los derechos de las Niñas, Niños y Adolescentes" 2005

Sitios web de consulta

- Ordago. Fundación Edex <http://www.ordago.net/materiales.asp>
- Cyberbullying. Pantallas amigas. <http://www.pantallasamigas.net/otros-webs/ciberbullying-net.shtm>
- Redes sociales seguras. Pantallas amigas. <http://www.pantallasamigas.net/>
- Pasala bien. (2011) Subsecretaría de Prevención de adicciones. Ministerio de desarrollo social. Gobierno de Córdoba.
- Una propuesta educativa para la promoción del desarrollo humano y la prevención de problemas psicosociales. Leonardo Mantilla Castellanos. Colombia. http://www.feyalegria.org/images/acrobat/72979810510810510097100101115_849.pdf
- Educación para la ciudadanía participativa y responsable. El abrojo. Montevideo. Uruguay. <http://www.documentacion.edex.es/docs/0310ELAedu.pdf>
- TALLERES DE CAPACITACIÓN PARA EL DESARROLLO E IMPLEMENTACIÓN DE LA ENSEÑANZA EN HABILIDADES PARA VIVIR. TACADE, UK con financiación de UK DRUG DEMAND REDUCTION TASK FORCpaE, Departamento de Salud, Londres. <http://www.documentacion.edex.es/docs/0310OMSens.pdf>

- Enseñanza en los colegios habilidades para vivir. DIVISIÓN DE SALUD MENTAL ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD GINEBRA.

<http://www.documentacion.edex.es/docs/0310OMSens1.pdf>

- Manual para el facilitador. Habilidades para la vida. Secretaria de salud pública de Sonora. <http://www.slideshare.net/tango67/manual-para-el-facilitador-2-de-primaria-view>

- Habilidades para la vida: un modelo para educar con sentido. Juan Carlos Melero. Director de Prevención de EDEX http://www.aragon.es/estaticos/GobiernoAragon/Departamentos/SaludConsumo/Documentos/docs/Profesionales/Salud%20publica/Promoci%C3%B3n%20salud%20escuela/Red%20Aragonesa%20Escuelas%20Promotoras%20Salud/Jornadas/Un_modelo_para_educar_con_sentido.pdf

- Afecto y coeducación en educación primaria. Gobierno Vasco. <http://es.scribd.com/doc/16066794/Afecto-y-Coeducacion-en-Primaria>

- Enfoque de habilidades para la vida para un desarrollo saludable de niños y adolescentes. Organización Panamericana de la Salud. División de Promoción y Protección de la Salud. Programa de Salud Familiar y Población. Unidad Técnica de Adolescencia http://www.nutricionenmovimiento.org.mx/dif/images/manual_comunicacion_salud_OPS.pdf

RECURSOS PARA LA GUIA DOCENTE

Tema: Cyberbullyng

Video sobre el acoso entre estudiantes, características y consecuencias:

http://www.youtube.com/watch?v=Ib_23FbSHmY

Definición y consejos sobre el bullying:

http://www.el-refugioesjo.net/bullying/alerta_bullying.htm

Características del bullying:

<http://www.xtec.net/~jcollell/Z01Quees.htm>

Red de recursos para la paz el desarrollo y la interculturalidad:

<http://www.edualter.org/index.htm>

Portal socioeducativo sobre el bullying:

<http://www.santurtzi.socioeducativo.org/index.htm>

Blog dedicado a campañas pro- cero tolerancia a la violencia:

<http://educalia.educared.net/tolerancia0/jsp/home.jsp?idioma=ca>

Texto virtual sobre convivencia escolar "Panorama sobre la violencia escolar, prevención y estrategias":

<http://www.juntadeandalucia.es/averroes/publicaciones/valores/convivencia.pdf>

Video de niños sobre víctimas del matoneo escolar:

<http://www.youtube.com/watch?v=zYdn5FJeTGs>

Video informativo o noticioso sobre el bullying:

<http://www.youtube.com/watch?v=cEutKqaRXjY>

Campaña publicitaria anti-acoso:

http://www.youtube.com/watch?v=gct6hWe_WI0

Video pro-concientización sobre matoneo, acoso y violencia escolar:

<http://www.youtube.com/watch?v=1zpAk2ha-YE&feature=related>

Canción y video subtulado de Craig Davis sobre el acoso:

<http://www.youtube.com/watch?v=JkucspNpaAY>

Rap sobre el bullying:

<http://www.youtube.com/watch?v=lcxQGQu1wrk>

Quiero Ser, Manual docente 4° a 7° grado de la Escuela Primaria

Lic. Alejandra Mizrahi (Revisión de contenidos)

Lic. Lucrecia Esteve (Revisión de contenidos)

Diseño: Lic. Irene Singer

Corrección literaria: Lic. Catalina Figini

Digitalización y prensa: Duo Tono

Colaboradores:

Equipo Técnico SEDRONAR

Lic. Pamela Carrizo

Lic. Estela Córdoba

Téc. Oscar Varela

Coordinación:

Asesora de Subsecretaría de Prevención, Capacitación y Asistencia de las Adicciones

Lic. María Ricciardi

ISBN 978-987-xxxxxxx

Libro de edición argentina

Este material es de distribución gratuita, cedido por Presidencia de la Nación

Esta edición de xxxx ejemplares se terminó de imprimir en Gráfica xxxxxxxx
el pie de imprenta se define cuando sepamos quién imprimirá.

Todos los derechos reservados.

Queda prohibida la reproducción total o parcial de esta obra
sin la autorización previa, y por escrito, de la SEDRONAR.

Queda hecho el depósito que establece la ley 11.723.