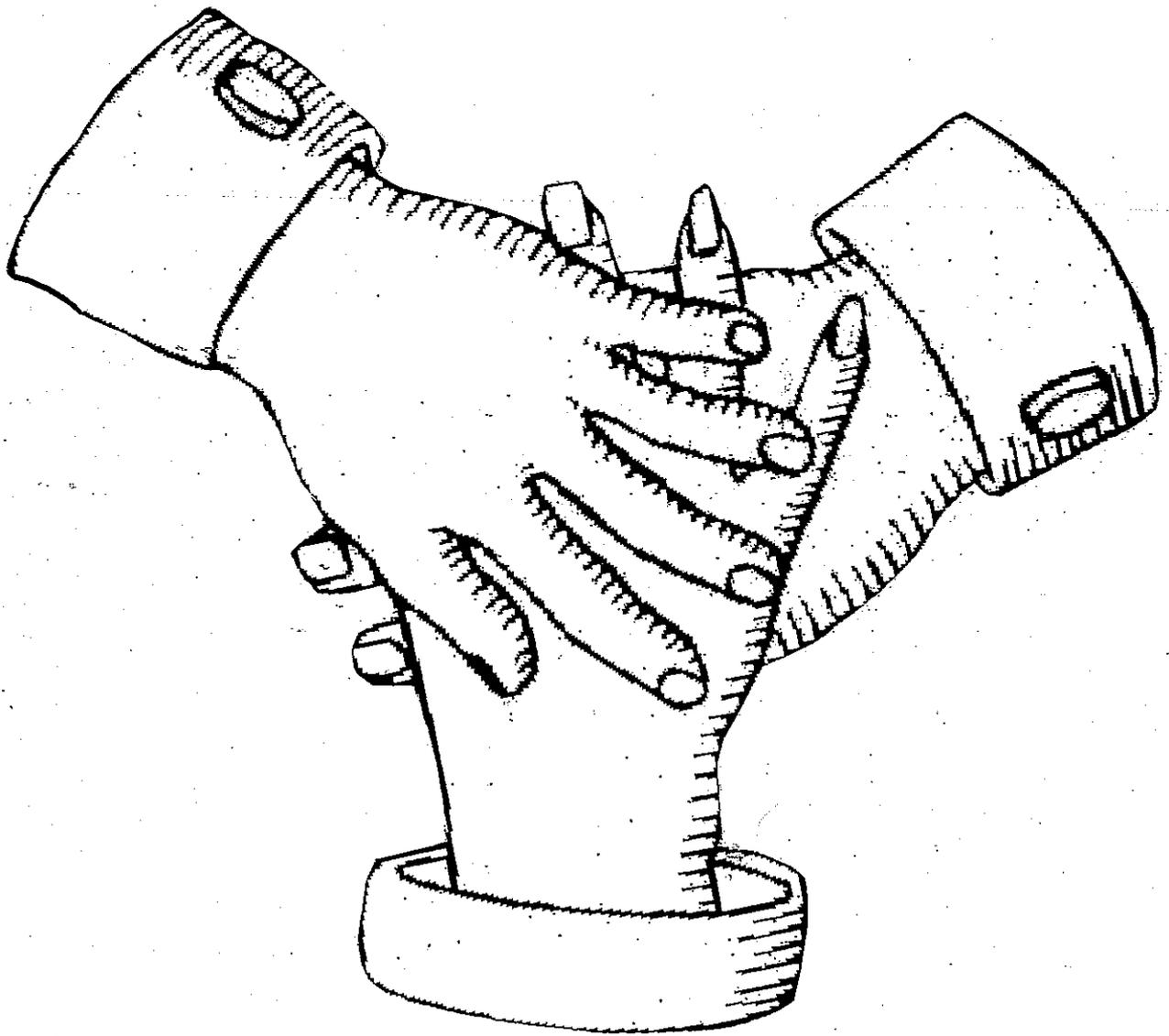


Educación en valores



Alumno/a:
6º de Primaria
C.E.I.P. Torresoto

NORMAS DE CONVIVENCIA



Decálogo para un buen funcionamiento

Normas de clase:

- Escucho cuando hablan
- Respeto el turno de palabra
- Atiendo a las explicaciones
- Trabajo en silencio
- Hago mis trabajos lo mejor que puedo
- Termino mis tareas puntualmente
- Tengo mis libros y cuadernos aseados
- Soy cuidadoso/a y ordenado/a con mis cosas y con la de los demás
- Comparto y presto mi material
- Trabajo en equipo respetando las reglas

Normas de convivencia:

- Voy con orden en la fila
- Si grito y corro por los pasillos molesto a los demás
- Voy limpio/a y aseado/a
- Cuido las instalaciones del centro (pistas, aseos, porches,...)
- Trato con respeto a todas las personas que trabajan en mi colegio
- Si insulto a alguien le estoy faltando el respeto

Autoevaluación: Normas de Convivencia

Normas de Convivencia	1ª SEMANA			2ª SEMANA			3ª SEMANA		
	S	A.V	AM	S	A.V	AM	S	A.V	AM
Escucho cuando hablan									
Respeto el turno de palabra									
Atiendo a las explicaciones									
Trabajo en silencio									
Hago mis trabajos lo mejor que puedo									
Termino mis tareas puntualmente									
Tengo mis libros y cuadernos aseados									
Soy cuidadoso/a con mis cosas y de los demás									
Comparto y dejo mis cosas									
Trabajo en equipo respetando las reglas									
Voy con orden en la fila									
Si grito y corro por los pasillos molesto a todos/as									
Voy limpio/a y aseado/a									
Cuido las instalaciones y las mantengo limpias									
Trato con respeto a todas las personas del centro									
No insulto a los demás									

S: Siempre

A.V.: A veces

A.M.: A mejorar

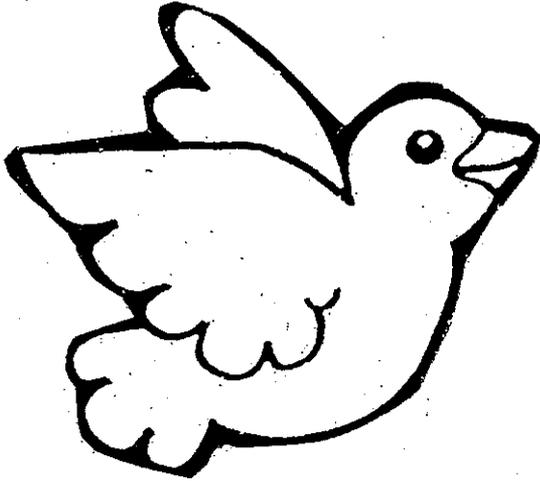
Comenta las siguientes ilustraciones.
¿Qué normas de convivencia son las correctas?



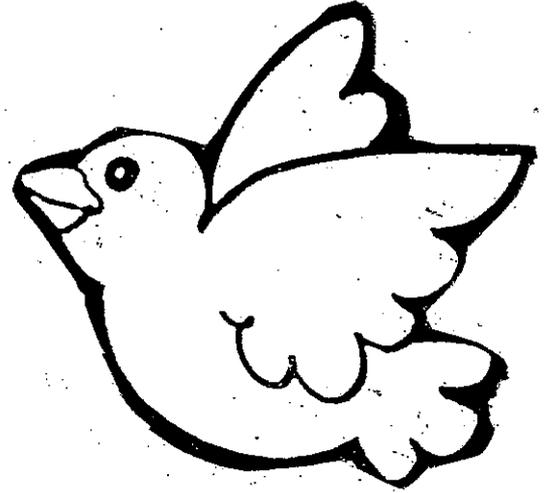
¿Por qué es tan importante el "saber estar" en todo momento? ¿Qué es eso de "la buena educación"?



PAZ

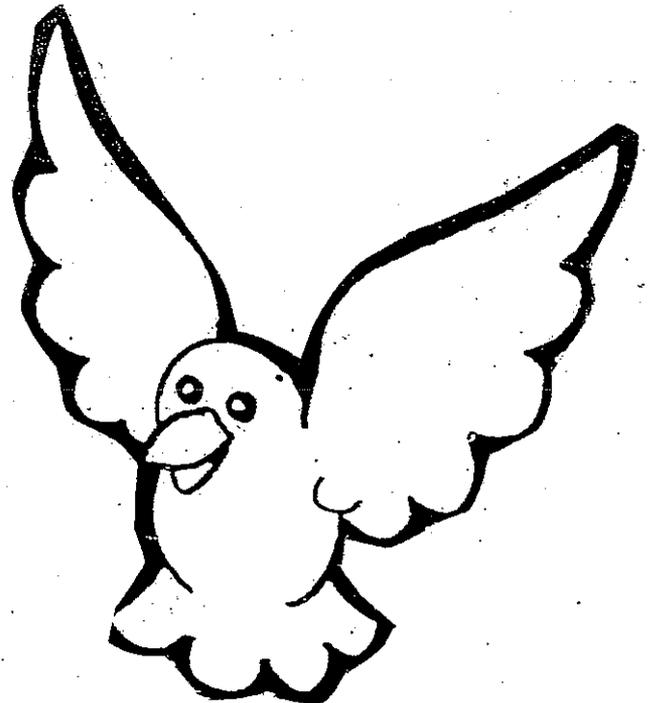
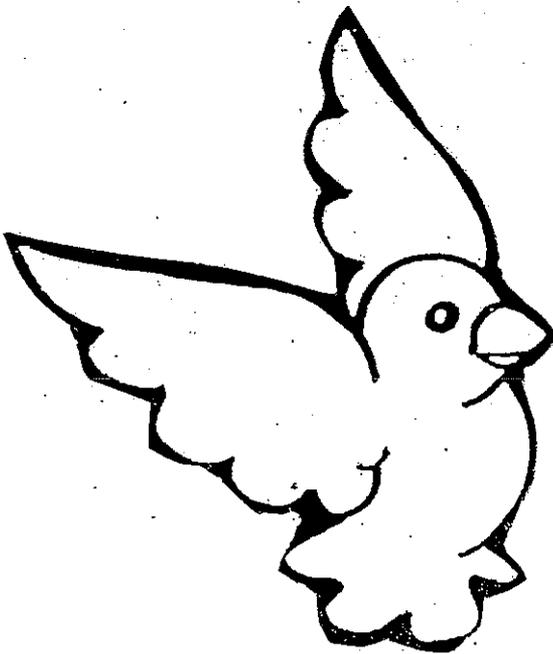


Y



NO

VIOLENCIA



Hagamos de la paz una realidad

- Esta niña está muy satisfecha con su dibujo sobre la paz. Pero, ¿qué actitud tiene ante su hermano? ¿Es una actitud "pacífica"?
- ¿Qué sentimientos reflejan el rostro de su padre y el de su hermano? En la primera viñeta estaban en paz. ¿Qué ocurre después?
- Haz un dibujo donde se refleje una situación familiar simple y en paz.



La casa de la buena convivencia

Las familias de este edificio saben vivir en paz.

- Dibuja en las dos habitaciones vacías otras situaciones que reflejen buena convivencia y solidaridad.
- Seguramente, estas personas son también buenos vecinos. Dibuja un comportamiento de buen vecino (por ejemplo, un vecino prestándole una linterna a otro o sujetándole la puerta para que entre).



Descubrir la felicidad en compartir

- Miguel acaba de hallar una porción de pastel de chocolate. Su pequeña hermana lo observa con atención.
- Completa el globo en blanco con lo que piensas que Miguel le diría a su hermana.
- ¿Qué harías tú en su lugar?



Cómo ser solidarios

- Zhang es una niña que está aprendiendo a vivir en un país desconocido para ella, está aprendiendo a conocer y a amar a sus nuevos padres, está aprendiendo un idioma muy diferente al de ella y muchas otras cosas más.
- ¿Cómo podrías ayudar para que todo este aprendizaje le sea más fácil a Zhang?
- ¿Qué cosas puedes brindarle a Zhang y a muchos otros niños y niñas como ella?

¡Oye, que no vives solo!

- Aquí vemos seis situaciones diferentes. ¿Alguna te resulta familiar?
- Piensa sobre estos seis casos y luego explica qué consecuencias trae ir en contra de las buenas normas de convivencia y de respeto hacia los demás. Por ejemplo, si ponemos la música a todo volumen, podemos provocar que los demás no puedan estudiar, dormir, etc.
- Piensa: ¿Estas actitudes pueden generar malestar y "falta de paz" en quienes nos rodean? ¿Cómo colaboras tú para mantener la paz dentro de tu casa?



Reflexiones de la Madre Teresa de Calcuta



Con respecto a la familia

"La paz y la guerra empiezan en el hogar. Si de verdad queremos que haya paz en el mundo, empecemos por amarnos los unos a los otros en el seno de nuestras propias familias. Si queremos sembrar alegría en nuestro entorno, necesitamos que toda familia viva feliz."

Con respecto a la intolerancia

"La mayor enfermedad hoy día no es la lepra ni la tuberculosis, sino sentirse no querido, no atendido y abandonado de todos. El mayor mal es la falta de amor y la falta de caridad, la terrible indiferencia hacia el que vive junto a nosotros, en la calle, asaltado por la explotación, la corrupción, la pobreza y la enfermedad."

Sobre la pobreza

"Cuanto menos poseemos, más podemos dar. Parece imposible, pero no lo es. Esa es la lógica del amor."

Con respecto a su obra

"Sé bien, y lo saben cada una de mis hermanas, que lo que hacemos es menos que una gota en el océano. Pero si la gota faltara, el océano sentiría su ausencia."

Sobre la manera de trabajar

"Haz las cosas pequeñas con gran amor".

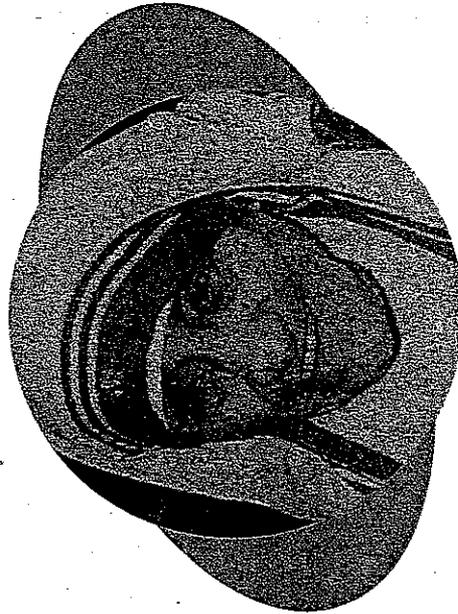
Sobre el amor

"La vida sin amor no vale nada; la justicia sin amor te hace duro, la inteligencia sin amor te

hace cruel, la amabilidad sin amor te hace hipócrita, la fe sin amor te convierte en un fanático."

Con respecto a la vida

"Tu espíritu es el plumero de cualquier tela de araña. Detrás de cada línea de legada hay una de partida, detrás de cada logro hay otro desafío. Mientras estés vivo, siéntete vivo. Si extrañas lo que hacías, vuelve a hacerlo. No vivas de fotos amarillas."



Con respecto a la igualdad

"No hay una gran diferencia en la realidad de un país o de otro, porque son siempre personas las que encontramos en todas partes, como brotes de la tierra.

Pueden verse diferentes o llevar otros trajes, tener una educación o posición distinta. Pero todas son iguales. Son personas a quienes amar. Todas están hambrientas de amor."

Sobre la esperanza

"Cuando no puedas trotar, camina. Cuando no puedas caminar, usa el bastón. Pero ¡nunca te detengas!"

- Lee el texto con mucha atención.
- A partir de lo que has leído, define con tus palabras estos conceptos.

Familia: -----

Intolerancia: -----

Pobreza: -----

Trabajo: -----

Obra: -----

Amor: -----

Vida: -----

Igualdad: -----

Esperanza: -----

- Vuelve a leer las reflexiones de la Madre Teresa y completa el siguiente cuadro:

Metáfora
Tu espíritu es el -----

Comparación
Son siempre personas, -----
como -----

EL VIEJO GNOMO

Desde hace mucho, mucho tiempo, vivía en un bosque un viejo gnomo.

Dicen que era sabio desde antes de que aparecieran en nuestro planeta los dinosaurios.

Le encantaban la humedad y oscuridad del bosque, de donde nunca solía salir. Era feliz rodeado de animalitos y cuidando todo lo que le rodeaba. Pero sucedió que un día comenzó a oír voces, voces de gente. Esto despertó su curiosidad y se dedicó a espiar a aquellos que entraban al bosque a buscar leña o pasear... Pronto sucedió que su interés por conocer a la gente lo llevó fuera de los límites de su bosque, a pueblos y ciudades.

donde, siempre escondido, escuchaba largamente las cosas que decían hombres y mujeres.

Y así descubrió algo que le dejó sorprendido:

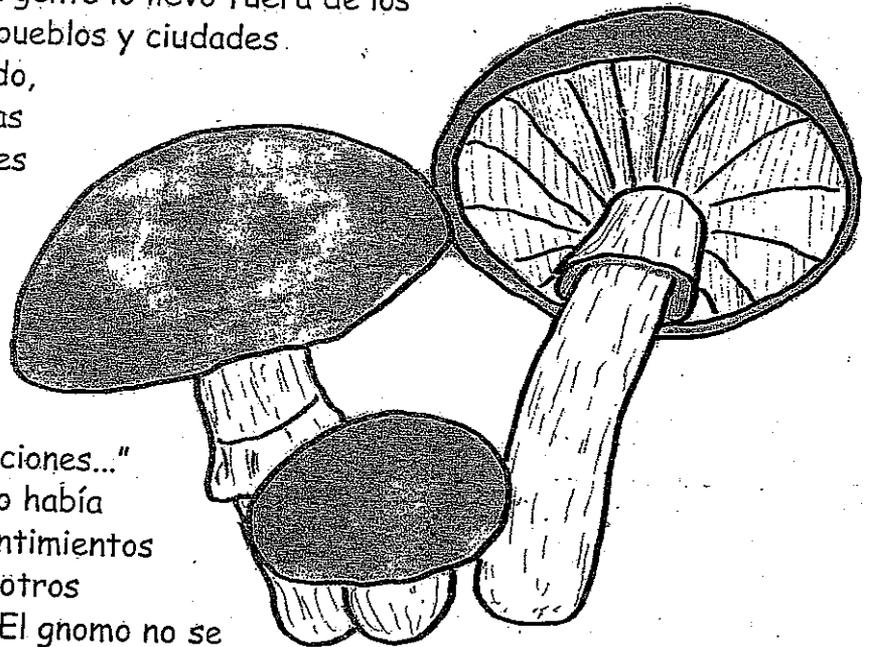
"Los seres humanos se habían repartido los sentimientos, la alegría, la risa y también las emociones..."

Alguien en algún momento había determinado que unos sentimientos serían para unos pocos y otros

sentimientos para otros. El gnomo no se cansaba de oír lo que decían: "Las personas tienen que ser fuertes, enfadarse cuando haga falta, mostrar toda la valentía del mundo e incluso mostrar ira cuando algo no nos agrada pero, pero nunca LLORAR..."

¡Qué absurdo!, pensó el viejo gnomo mientras veía hombres tristes haciendo enormes esfuerzos por no llorar.

¡Así no se puede vivir más! decía el gnomo. Todas estas creencias de la gente habían hecho que reinara una gran confusión entre las personas: ¿Para quién era la risa? ¿Para quién es la alegría? ¿Dónde queda entonces el ser agradecidos? ¿Cómo, entonces, podemos pedir ayuda cuando lo necesitamos? ¿Cómo?... Se preguntaba continuamente el viejo gnomo.



Por no expresarse libremente, todo el mundo andaba serio, nadie se ríe y en el fondo todos llevan una gran careta sobre su rostro. Lo que entonces sucede es que de tanto fingir, de tanto confundir los sentimientos y las emociones, de tanto aguantarse para no expresar lo que se siente, de tanto desconfiar de los demás, muchas veces los seres humanos ¡EXPLOTAN!! y entonces así ocurren las mentiras, las guerras, los crímenes, las injusticias ¡Tantas cosas malas!

Desesperado ante esta situación el viejo gnomo reunió a un grupo de personas (de esto hace mucho tiempo) y les propuso algunas cosas. Les dijo que estaban equivocados, que los sentimientos y las emociones son de todos. Que no había por qué fingir, ni disimular, ni evitar expresarse libremente...

Les dijo que tomaran todas las emociones y todos los sentimientos y que los estudiaran, los conocieran, aprendieran sus nombres y los amaran. Les propuso que luego los repartieran por todo el mundo, a toda la gente y que esa gente los hiciera suyos ¡Y los mostrara!

Desde entonces hay muchas personas, confían en las otras personas y casi nunca se mienten a sí mismas ni le

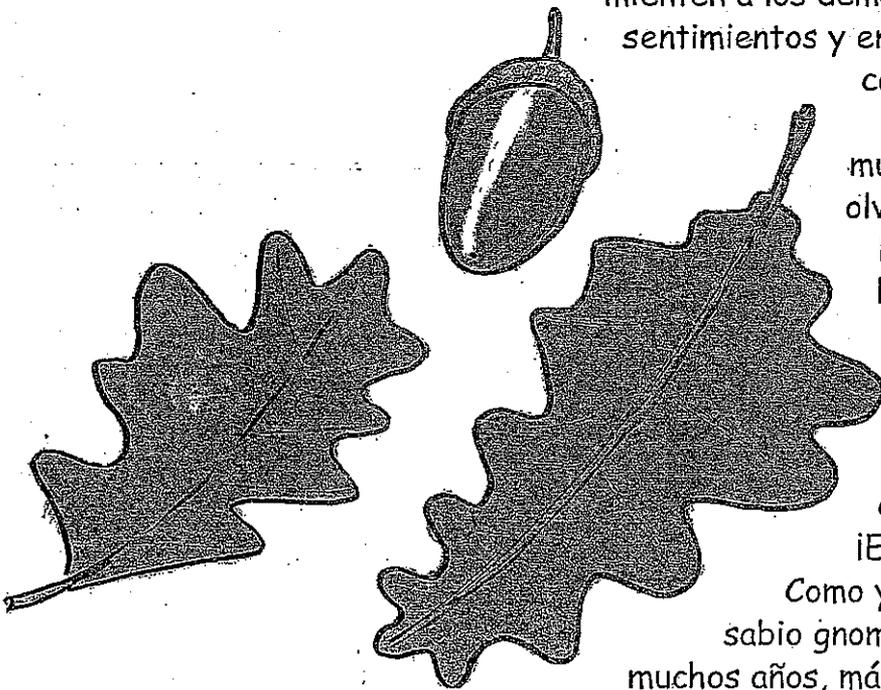
mienten a los demás, expresan sus sentimientos y emociones libremente ¡y casi nunca explotan!

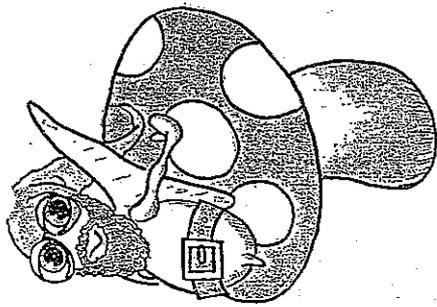
Pero todavía hay muchos humanos que se olvidan de la risa, del llanto, del asombro, de la ternura, de la melancolía y de casi todos los sentimientos...

Entonces continúan confundidos, continúan ¡EXPLOTANDO!

Como ya sabemos el viejo y sabio gnomo ha vivido muchos, muchos años, más que los elefantes y aún más que los dinosaurios... y vivirá mucho todavía.

El viejo sabio gnomo espera y confía, porque está seguro que algún día todos aprenderemos y seremos capaces de sonreír.





CENTRO DE INVESTIGACIÓN PARA EL DESARROLLO

HOMBRES	¿CÓMO TENDRÍA QUE SER EL HOMBRE?	NOS COMPROMETEMOS A SER
GNOMO		
NOSOTROS		

AUTOESTIMA:

ESFUERZO PERSONAL



¡TÚ VALES MUCHO!

¿QUÉ ES ESO DE LA «AUTOESTIMA»?

(TEXTO INFORMATIVO)

Todas las personas tenemos habilidades y aficiones diferentes; también experimentamos sentimientos distintos; y, por supuesto, somos diferentes en el físico. Pero, lo importante es que *todas las personas tenemos cualidades* o cosas buenas.

La *autoestima* es la valoración que cada persona hace de sí misma.

Tener una autoestima positiva significa que te das cuenta y sientes que tú...

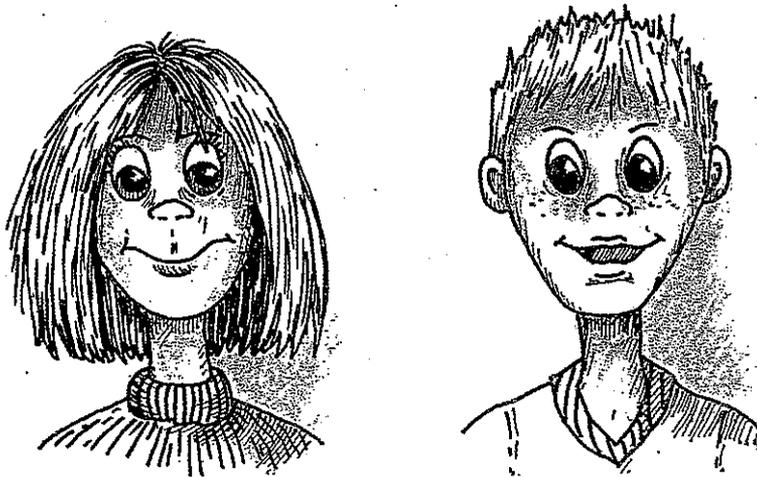
- ...Te aceptas como eres y estás a gusto contigo.
- ...Hay cosas que haces muy bien.
- ...Tienes cosas buenas (y también cosas «menos buenas»).
- ...Sabes cuáles son tus dificultades y procuras superarlas.
- ...Tienes derecho a equivocarte alguna vez.
- ...Puedes aprender de los errores.
- ...No debes desanimarte ante las dificultades.
- ...Puedes decir «NO» a aquello que no te conviene.

...

Por lo que respecta al aspecto físico, estás comenzando una etapa de cambios corporales que pueden llegar a hacer que te veas o te sientas un poco raro o rara, pero debes tener paciencia y sentirte alegre, pues esos cambios son necesarios para llegar a convertirte en una persona adulta. En esta etapa de cambios puedes contribuir a mejorar tu aspecto con una alimentación equilibrada, con una higiene correcta y con una práctica adecuada del ejercicio físico.

En cuanto a la forma de vestir, peinarse, etc., son aspectos muy personales (aunque la moda también influye). Todas las personas podemos crear nuestro estilo, adecuándolo a las diferentes circunstancias.

De todos modos, lo que siempre debes tener en cuenta es que *todas las personas tenemos cualidades que debemos valorar y procurar cambiar las cosas menos buenas.*



¿TE CONOCES BIEN?

CUESTIONARIO

Vas a reflexionar un poco sobre tu persona, lo cual es importante porque te ayudará a conocerte un poco más y mejor, de modo que puedas valorar tus cualidades y mejorar las cosas menos buenas. Las claves para responder están representadas por los números del 1 al 5, que indican lo siguiente:

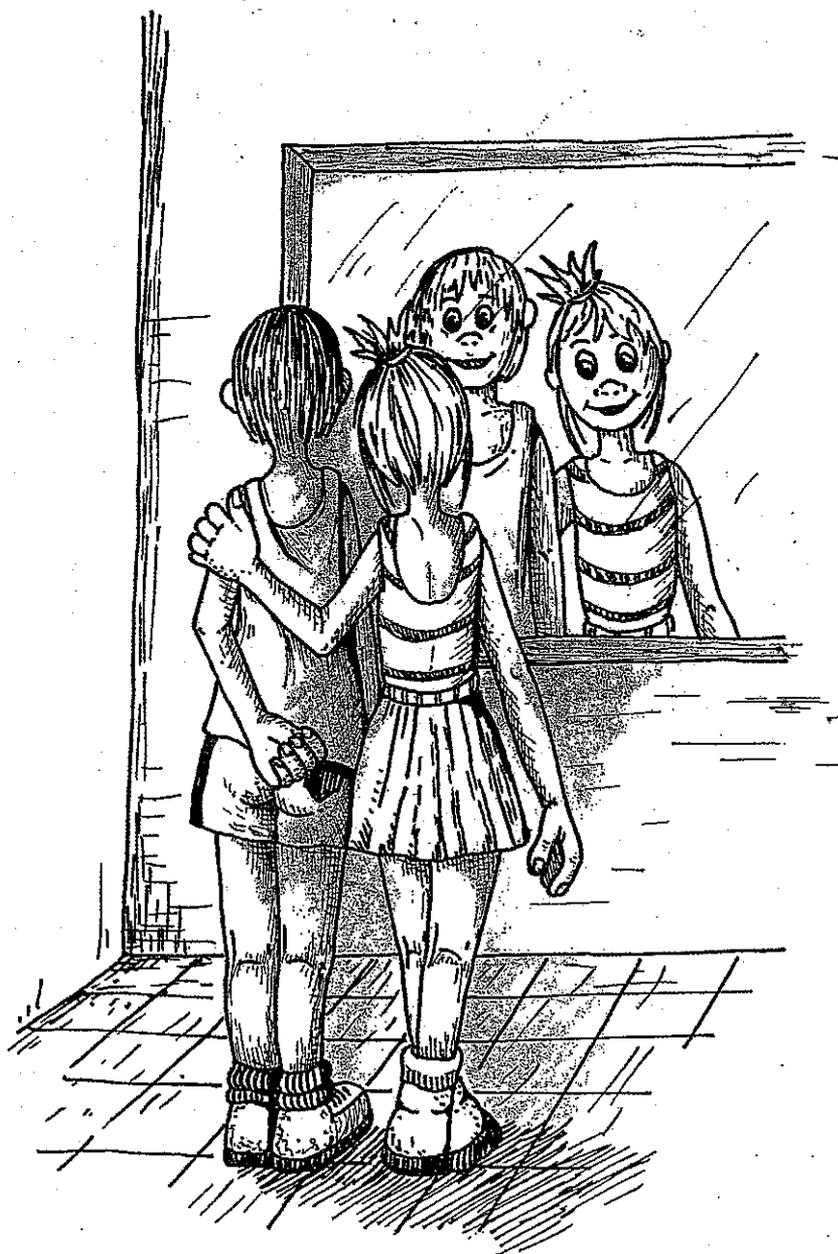
- 1 = "Muy poco" o "Nunca".
- 2 = "Poco" o "Casi nunca".
- 3 = "Regular" o "A veces".
- 4 = "Bastante" o "Casi siempre".
- 5 = "Mucho" o "Siempre".

FRASES	CLAVES				
	1	2	3	4	5
Creo que soy un buen chico/una buena chica	1	2	3	4	5
Me gusta mi aspecto físico	1	2	3	4	5
Estoy contento/a con mi forma de ser	1	2	3	4	5
Cuando aparecen dificultades, procuro solucionarlas	1	2	3	4	5
Hay cosas que hago muy bien	1	2	3	4	5
Mis compañeros y compañeras confían en mí	1	2	3	4	5
Soy una persona responsable	1	2	3	4	5
Soy trabajador/trabajadora	1	2	3	4	5
Mis padres confían en mí	1	2	3	4	5
Cuando comienzo algo, lo acabo	1	2	3	4	5
Soy simpático/simpática	1	2	3	4	5
Mis profesores y profesoras confían en mí	1	2	3	4	5
Consigo hacer lo que me propongo	1	2	3	4	5
Soy un miembro importante de mi pandilla	1	2	3	4	5
Estoy orgulloso/orgullosa de lo que hago	1	2	3	4	5
Soy una persona alegre	1	2	3	4	5
Cuando cometo errores, soy capaz de reconocerlos	1	2	3	4	5
Me gusta cuidar la higiene de mi cuerpo	1	2	3	4	5

• AUTOCORRECCIÓN DEL CUESTIONARIO:

Vas a corregir tu propio cuestionario. Para ello, haz la suma de los números que has marcado:

- Si el total está entre 72 y 90, eso significa que te valoras muy bien.
- Si el total está entre 54 y 72, te valoras positivamente, aunque puedes mejorar.
- Si el total es inferior a 54, tal vez hayas sido demasiado exigente al valorarte. De todos modos, ten en cuenta que hay cosas que tú sabes hacer muy bien y que siempre puedes intentar cambiar las cosas «menos positivas».



¡TÚ VALES MUCHO!

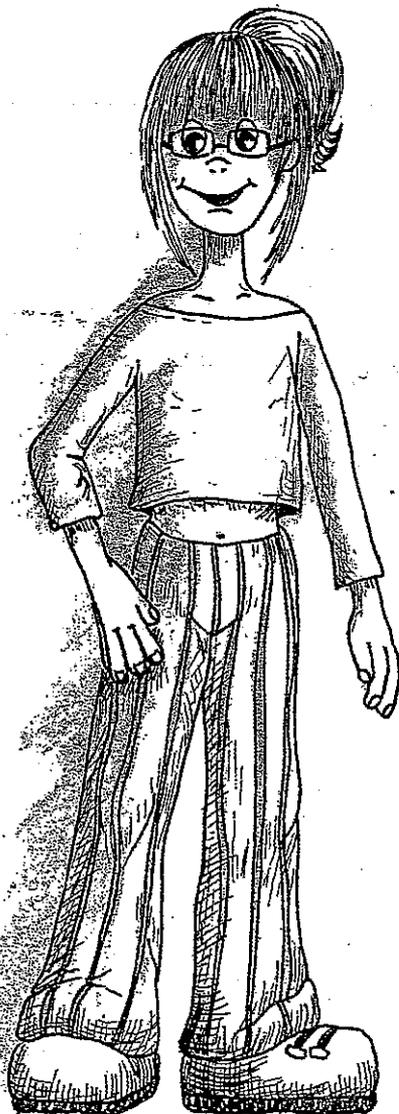
CUALIDADES PROPIAS Y AJENAS

Esta actividad, para ser realizada en pequeño grupo (dos o tres componentes), consiste en lo siguiente:

INSTRUCCIONES

- En primer lugar, cada uno de los componentes del grupo escribirá en un papel las cualidades más valiosas que tienen los otros componentes del grupo, referidas a su forma de ser y a su modo de relacionarse con las demás personas.
- En segundo lugar, hará lo mismo con respecto a su persona.
- Después, se leen en voz alta y se comprueba si los demás componentes del grupo han añadido cualidades a las que personalmente se habían señalado.

Como ayuda puede ser de utilidad esta lista, pero está claro que tú puedes elegir otras cualidades:



Alegre.
Amable.
Animado/a.
Atento/a.
Colaborador/a.
Deportista.
Dispuesto/a a ayudar.
Divertido/a.
Educado/a.
Emprendedor/a.
Optimista.
Ordenado/a.
Paciente.
Respetuoso/a.
Responsable.
Simpático/a.
Sincero/a.
Trabajador/a.

...



¿CÓMO ES TU CONDUCTA CON LOS DEMÁS?

CUESTIONARIO

El cuestionario que aparece a continuación trata de que reflexiones sobre tu forma de comportarte en distintas situaciones de la vida cotidiana. Responde con sinceridad, señalando la opción («a», «b», «c») que más se ajuste a tu forma de actuar; al finalizarlo harás su autocorrección personalmente.

CUESTIONARIO

- 1.- Cuando hablo con mis amigos y amigas...
 - a) Suelo participar muy poco.
 - b) Expreso directamente lo que pienso o siento.
 - c) Impongo mis opiniones, aunque a los demás no les gusten.
- 2.- Yo pienso de mí mismo/a que...
 - a) Fallo en muchas cosas; soy un desastre.
 - b) Me relaciono con otras personas bastante bien.
 - c) Soy estupendo; no tengo ningún fallo.
- 3.- En mi pandilla de amigos y amigas yo...
 - a) Participo más bien poco.
 - b) Creo que cuentan conmigo y colaboro.
 - c) Sin mí la pandilla no funcionaría.
- 4.- Cuando hay problemas en las relaciones con otros compañeros o compañeras, lo que hago es...
 - a) Me aguanto con lo que decidan, aunque sea yo quien lleve la razón.
 - b) Suelo aceptar las ideas y propuestas que se hacen.
 - c) Con una amenaza resuelvo rápidamente la situación.
- 5.- Si necesito que alguien me haga un favor...
 - a) No le digo nada.
 - b) Le digo: «¿Me puedes hacer un favor?» Y le explico lo que necesito.
 - c) Le exijo que haga lo que necesito.
- 6.- Cuando estoy haciendo algo que me gusta y creo que está muy bien, si alguien me dice que no le gusta...
 - a) Le digo que tiene razón, aunque yo no lo crea y me sienta dolido/a.
 - b) Le digo: «Yo creo que está bien».
 - c) Le digo: «Pero, ¿tú qué entiendes de esto, inútil?»
- 7.- Un compañero/a va muy «guay», te encanta su ropa o su corte de pelo; entonces tú...
 - a) No le digo nada.
 - b) Le digo algo agradable.
 - c) Le digo que va fatal, aunque piense lo contrario.
- 8.- Si alguien me hace algo bastante desagradable y me enfado...
 - a) Hago como que no me ha molestado.
 - b) Le digo: «Estoy enfadado/a; no me gusta lo que me has hecho».
 - c) Le grito: «¡Eres idiota! ¡Ésta me la pagas!»
- 9.- Cuando estoy haciendo cola y alguien se cuelga delante de mí...
 - a) Me aguanto y no digo nada.
 - b) Le expreso mis quejas directamente, pero con educación.
 - c) ¡Pobre de quien se atreva a colarse!

• AUTOCORRECCIÓN DEL CUESTIONARIO:

Vas a corregir tu propio cuestionario. Para ello, cuenta las respuestas del tipo a), b) y c) por separado, y ten en cuenta lo siguiente:

- a) Si la mayoría de tus respuestas ha sido de la clase «a», tu conducta se puede considerar como «pasiva» o tímida. Debes procurar manifestar lo que sientes y lo que piensas en tus relaciones con los demás; recuerda que tú también tienes tus derechos, que vales mucho, que eres importante.
- b) Si la mayoría de tus respuestas ha sido de la clase «b», tu conducta es *positiva* o «asertiva», es decir, expresas directamente lo que piensas, sientes, necesitas... De todos modos, siempre puedes perfeccionar tus «habilidades sociales» (más adelante hablaremos de dichas «habilidades»).
- c) Si la mayoría de tus respuestas ha sido de la clase «c», tu conducta es «agresiva»; ésa no es la forma más adecuada para llevarte bien con los demás. No se trata de imponer tus opiniones y deseos, de salirte siempre con la tuya... Reflexiona y ten en cuenta que las demás personas también existen y tienen sus derechos. Lo mejor que puedes hacer es comenzar a aprender y practicar habilidades sociales.



COEDUCACIÓN

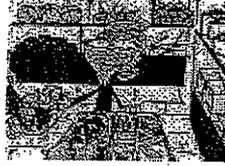


Charla de amigos

- ¿Qué se estarán contando estas niñas y niños? Inventa un diálogo para cada pareja.
- Describe cómo es cada niño y cada niña.



¿QUIÉN HACE CADA TRABAJO?



Piensa en tu familia, tu madre, tu padre, tus hermanos y hermanas -si los tienes - y tu abuelo o abuela si viven contigo. Lee detenidamente las tareas que hay en la siguiente tabla y señala con una X quién realiza normalmente esa tarea. . Después de escribirlo comentadlo con vuestras/os compañeras y compañeros y por pareja realizad un gráfico de barras con los resultados de la tarea de la tabla que os asigne vuestro/a tutor/a.

	Hacer la compra	Preparar el desayuno	Fregar platos	Barrer	Lavar la ropa	Planchar	Hacer la comida	Limpiar ventanas	Fregar el suelo	Ayudante en los deberes	Acompañante al médico	Despertante	Ir a reuniones escolares	Comprar ropa	Conducir el coche	Usar el ordenador	Trabajar fuera de casa
Madre																	
Padre																	
Yo																	
Hermano																	
Hermana																	
Abuelo																	
Abuela																	
Otra persona																	

¿Lo tenías claro o ha sido difícil recordar quién hace qué en tu casa?

Seguramente en tu familia, como en el resto de las otras familias las tareas de planchar, limpiar la casa, fregar, hacer la comida... las hace tu madre o las mujeres que viven en casa, aunque ellas también vayan a su centro de trabajo. Si las tareas las realiza una persona ajena a la que se le paga, seguramente será también una mujer. Probablemente, tu padre u otros hombres que vivan contigo, las hacen en menor medida.

Debes pensar que estas tareas, tradicionalmente femeninas, son imprescindibles para poder vivir dignamente y sin las cuales no podríamos ir al instituto, al centro de trabajo, tener un buen rendimiento y estar en forma.

FUENTES: Actividad de "Un Mundo por Compartir". Material Didáctico para la ESO. Asociación Andaluza por la Solidaridad y la Paz.

Comenta los siguientes dibujos haciendo una breve reflexión sobre cada uno de ellos. ¿Qué cambiarías de cada uno de ellos para que todos y todas fuéramos tratados en Igualdad?

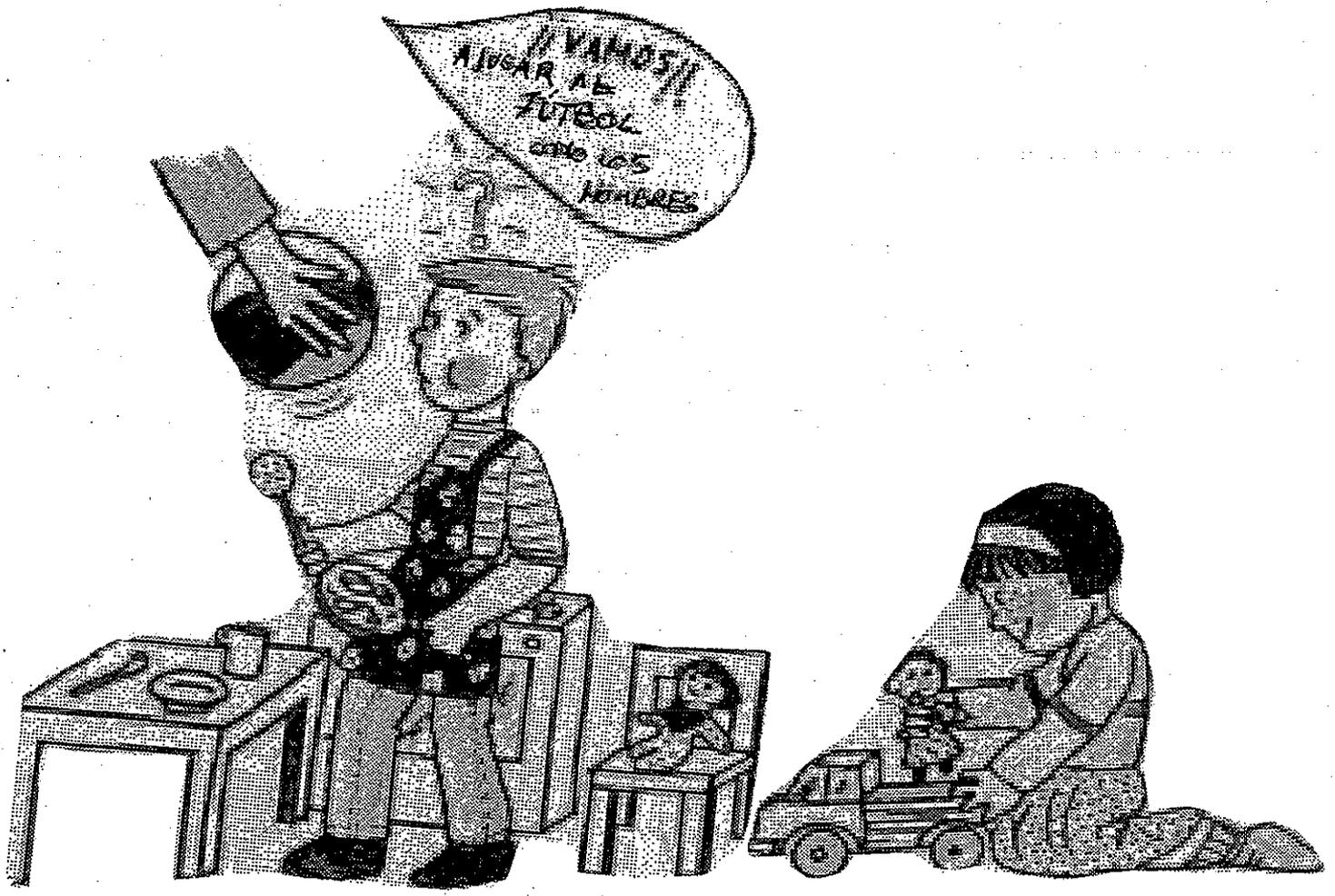
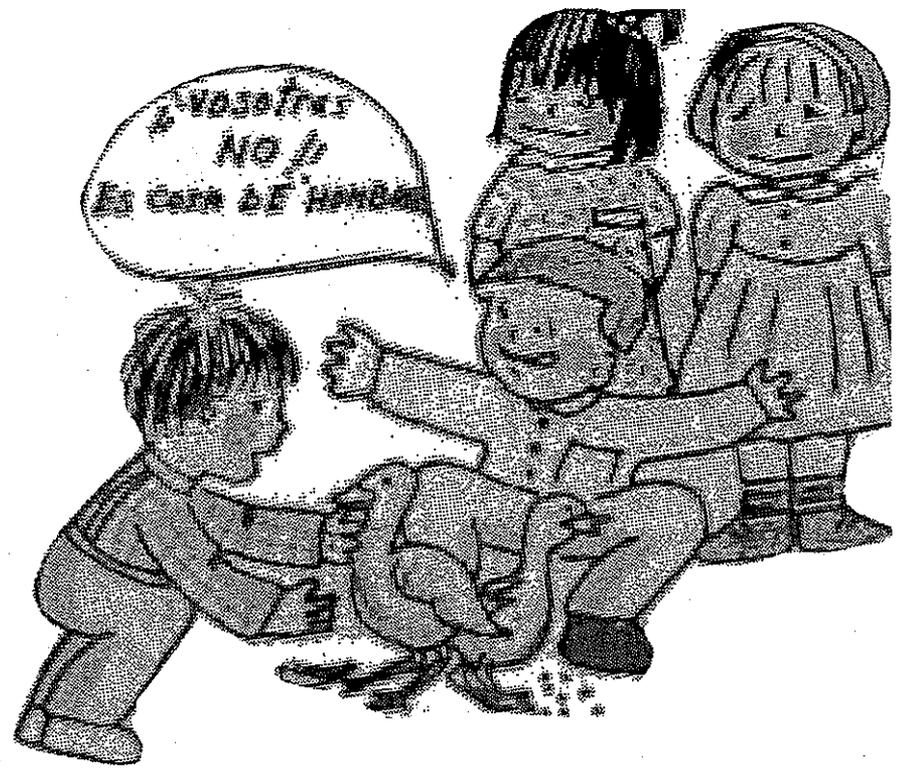
A) Regalos de Navidad



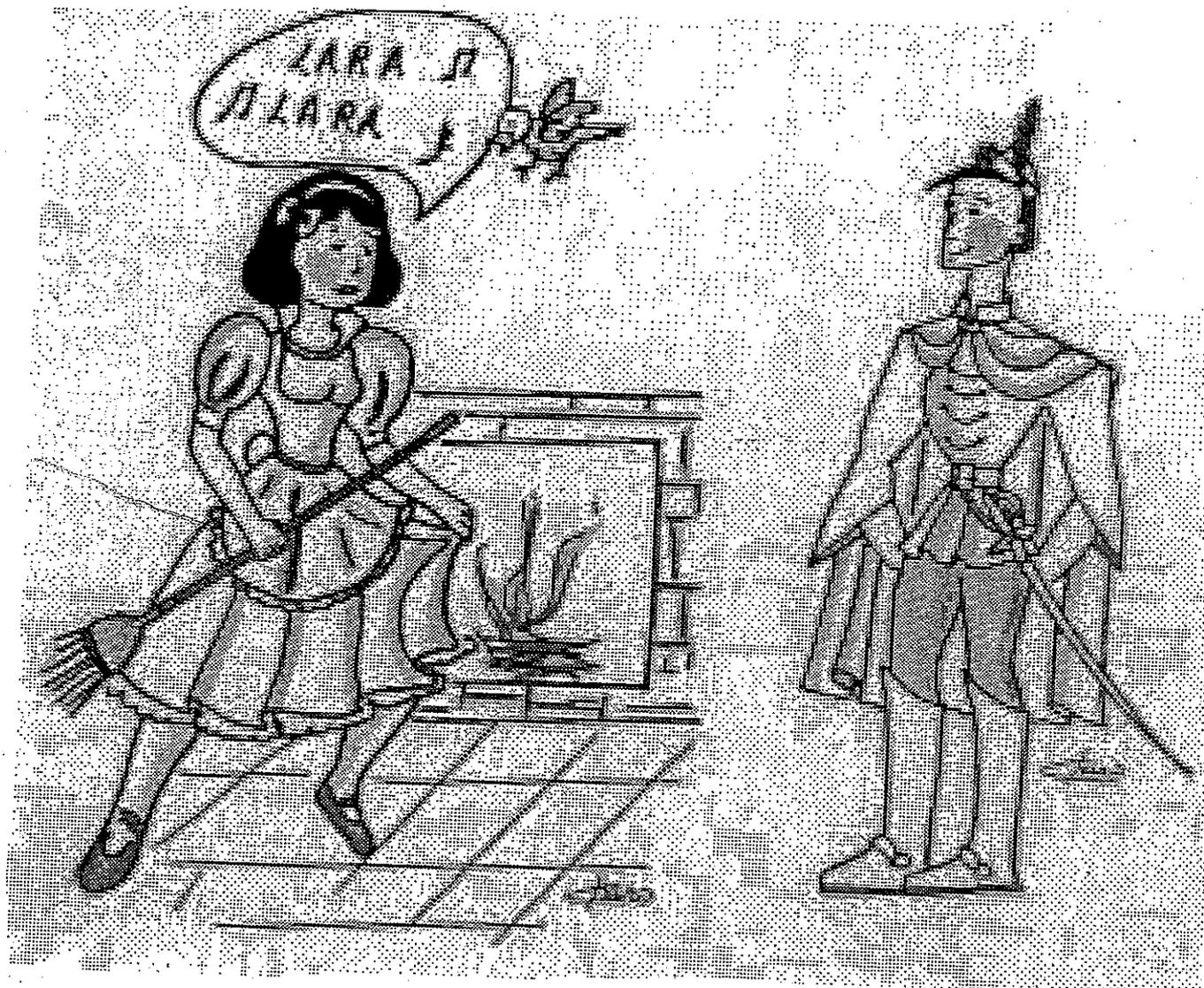
B) Consuelo a mi bebé



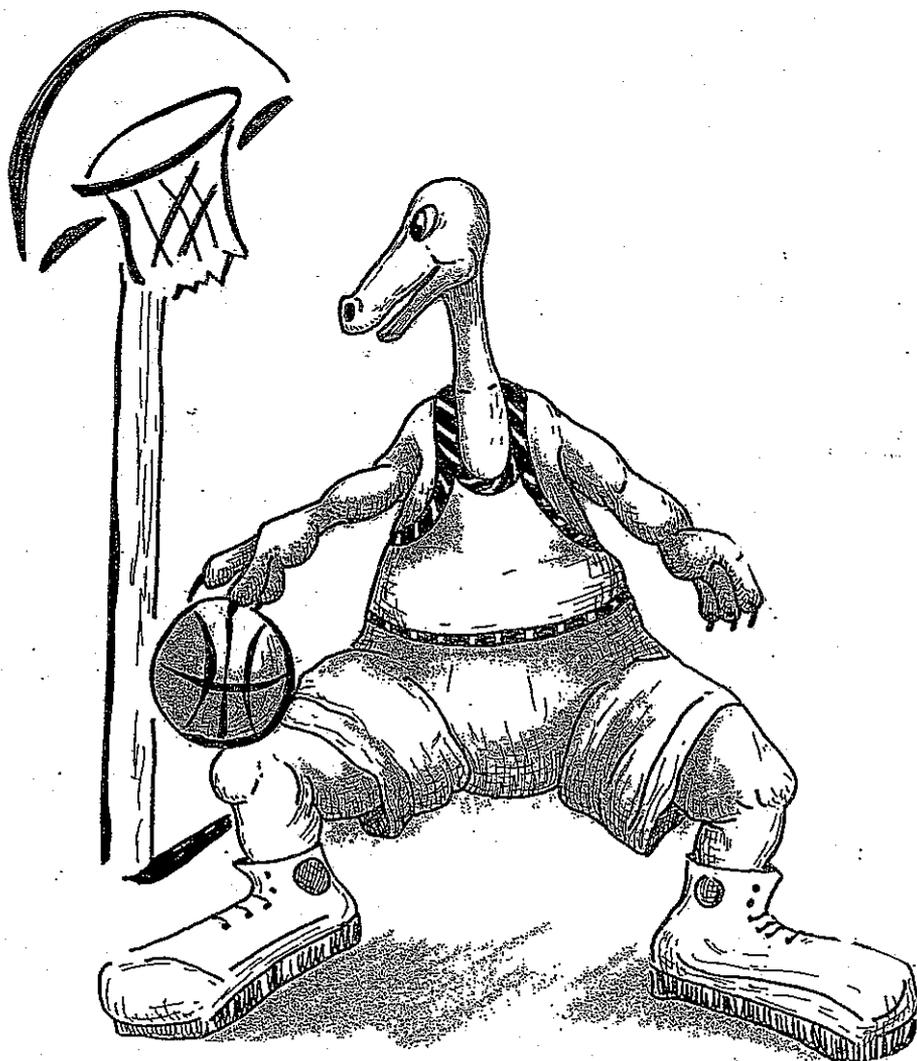
C) "¡ Es cosa de hombres!"



D) ¿Por qué los cuentos son tan machistas?

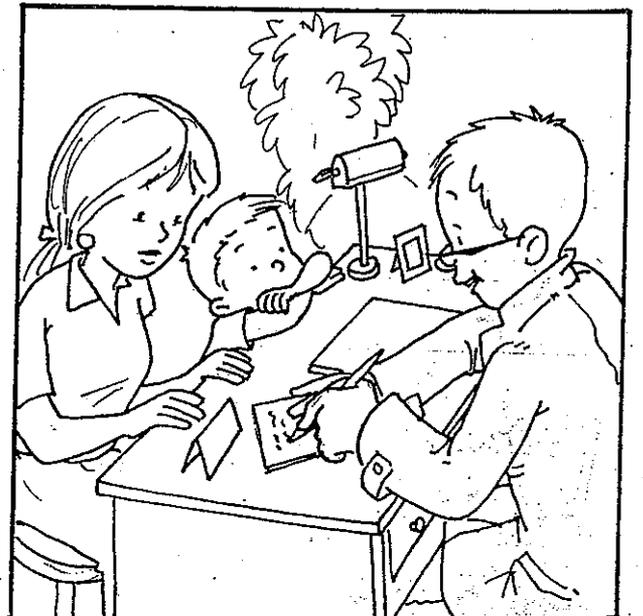
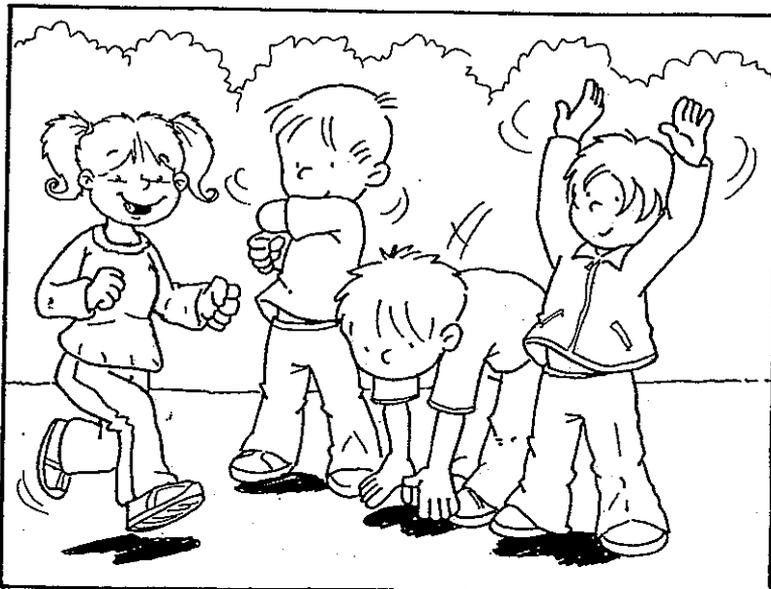
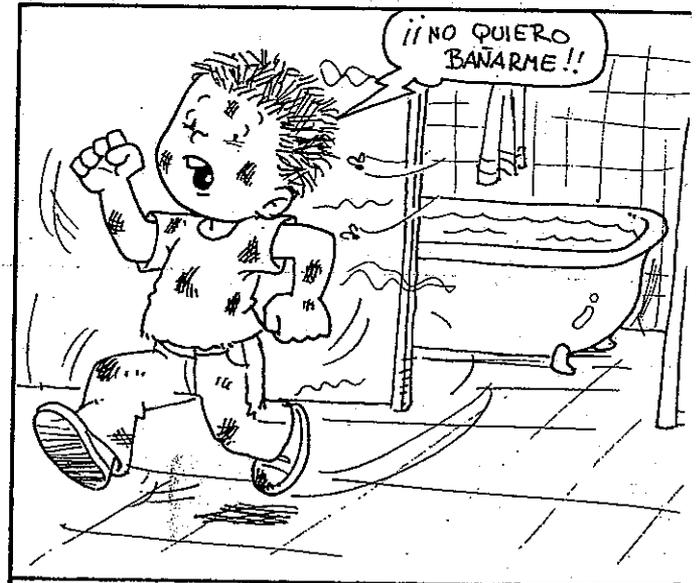
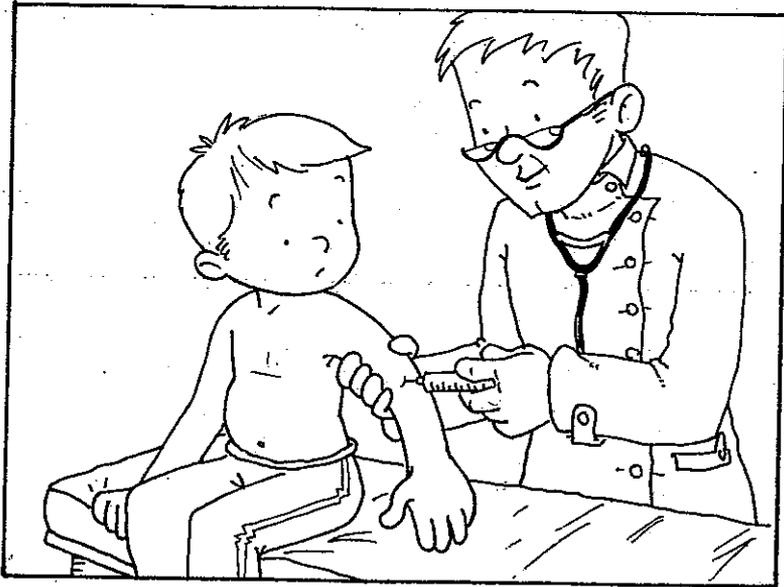
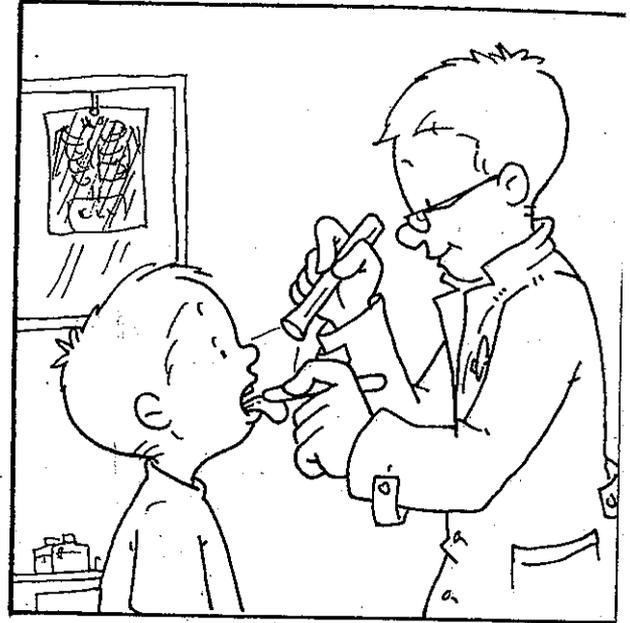
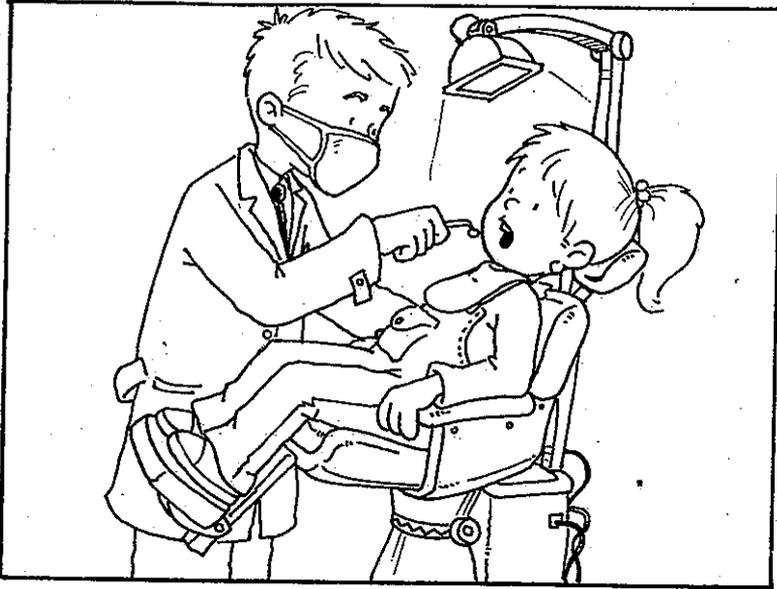


CONSUMO INTELIGENTE: ALIMENTACIÓN Y SALUD



¿Cuidarse? ¡Siempre!

● Recorta, pega y colorea solo las imágenes donde niñas y niños cuiden su salud.
Después pega la imagen que te sobró y dibuja a su lado qué debería hacer ese niño para cuidar su salud.



!!!NO AL CONSUMO EXCESIVO DE TELEVISIÓN!!!

Queridos mamá y papá,

Los últimos estudios revelan que nosotros / as pasamos, delante de un televisor, una media diaria de 218 minutos (3 horas y 40 minutos). ¡¡ Qué barbaridad!!

Por eso os vamos a dar una serie de recomendaciones para que el consumo de tele no sea peligroso para nosotros/ as :

- Es conveniente que nos acostumbréis a aprender a elegir, anticipadamente, lo que vamos a ver. A la hora indicada encenderemos la tele y, cuando termine el programa elegido, la apagaremos.
- Es conveniente que habléis mucho con nosotros / as sobre el por qué de las elecciones de los programas televisivos y el para qué (distraerse, informarse,...).
- Tenéis que procurar que no nos "traguemos" toda la publicidad y anuncios que pone la tele. De esta manera no nos creareis unas ganas locas de consumir y querer tener cosas que no necesitamos.
- Por favor, ofrecernos alternativas a la televisión. Puede ser una buena idea que elaboremos juntos una lista de actividades para hacer dentro y fuera de casa (un deporte, más lectura con vosotros, ofrecernos juegos de toda la vida que cumplan funciones educativas,..).
- Recordad que es muy saludable que pasemos el mayor tiempo posible al aire libre. En días soleados es muy triste estar en casa viendo la televisión.
- Nosotros / as necesitamos afecto, tiempo y atención. No permitáis que la tele se convierta en nuestra única compañía.
- El sedentarismo es malísimo para la infancia. Es vuestra responsabilidad que nosotros / as, los niños / as, desarrollemos hábitos saludables en cuanto a horas de sueño, alimentación y ejercicio físico.
- No nos tengáis horas y horas jugando a la X-box, vídeo consola, etc. Es tan malo como la tele.

Por favor, tomaros en serio esta carta pues tenemos un grave problema con la tele. Ayudarnos a utilizarla adecuadamente.

¡ GRACIAS!

Firma del padre o de la madre

¡A TU SALUD!

CARACTERÍSTICAS DE UNA DIETA EQUILIBRADA

Por *alimentación* entendemos el conjunto de alimentos que ingerimos para permitir que nuestro organismo mantenga sus funciones de crecimiento, desarrollo y mantenimiento. La alimentación tiene una gran influencia en nuestra salud, por lo que debemos seguir una *dieta* adecuada a nuestra edad y características personales (la dieta se refiere a los tipos de alimentos y a las cantidades que tomamos de los mismos).

Los alimentos están formados por unas sustancias llamadas *nutrientes*, las cuales se pueden clasificar del modo siguiente:

- **Proteínas:** nos ayudan a crecer y a mantener nuestra estructura corporal; se encuentran sobre todo en la carne y sus derivados, en el pescado, huevos, legumbres, leche y derivados de la misma (yogur, queso, etc.).
- **Hidratos de carbono:** constituyen nuestra principal fuente de energía; se encuentran en los cereales y sus derivados (pan, pastas, etc.), en las legumbres, la leche y el azúcar.
- **Grasas:** nos proporcionan también energía; se encuentran en los aceites, carnes grasas y sus derivados, pescados azules, leche entera, queso, frutos secos, mantequillas y margarinas.
- **Vitaminas y minerales:** son muy importantes para regular el correcto funcionamiento del organismo; se encuentran en todos los alimentos, aunque ninguno de ellos contiene todas las vitaminas y minerales que el organismo necesita. Por eso, debemos consumir a diario distintas raciones de cada grupo de alimentos. Una «ración» es la cantidad de alimento que se considera adecuada a las características de una persona, atendiendo a su edad, características biológicas,

Los alimentos se pueden clasificar en seis grupos, que aparecen enumerados a continuación (sin que la numeración indique orden de importancia):

- 1.- Leche, queso, yogur y otros productos derivados de la leche.
- 2.- Pescados, carnes y derivados, huevos, legumbres y frutos secos.
- 3.- Cereales, pan, dulces, pastas y patatas.
- 4.- Aceites y grasas.
- 5.- Verduras y hortalizas.
- 6.- Frutas.



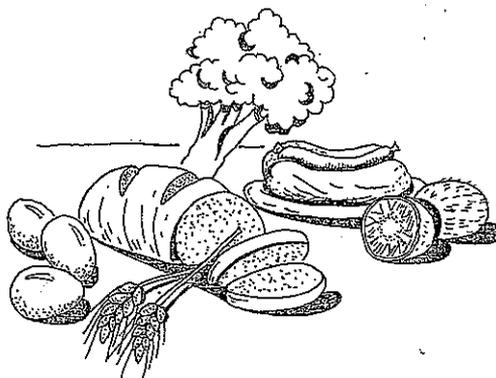
Ningún alimento contiene todos los nutrientes que son necesarios para la vida, excepto la leche materna y sólo para el lactante durante los primeros meses de vida.

La energía que nos proporcionan los alimentos se miden en *calorías* de modo que «caloría» es el nombre que recibe una «unidad energética». Las necesidades de alimentación de cada persona dependen del sexo, de la edad y del peso. Al aumentar la edad, disminuyen las necesidades calóricas del organismo.

Una alimentación o *dieta equilibrada* debe incluir a diario alimentos de los distintos grupos que se han mencionado anteriormente. Ya sabes: *hay que comer de todo sin abusar de nada*. La dieta equilibrada se constituye del modo siguiente: 60% de hidratos de carbono, 25% de grasas y 15% de proteínas.

En los cuadros que aparecen a continuación puedes ver las necesidades diarias de calorías y cuáles se consideran las raciones adecuadas en términos generales para niños y niñas, y para adolescentes.

DIETA EQUILIBRADA	
NECESIDADES DIARIAS DE CALORÍAS:	
De 2 a 10 años.....	1.000 a 1.800 calorías.
De 10 a 18 años.....	2.500 calorías.
Trabajo sedentario.....	2.400 calorías.
Trabajo intenso	4.800 calorías.
UN PROMEDIO DE 2.500 CALORÍAS SE LOGRAN CON:	
70-90 g. de proteínas.	(Se encuentran en el pescado, carne y derivados, huevos, legumbres, leche y derivados como el yogur y el queso).
70-90 gramos de grasas.	(Se encuentran en los aceites, carnes grasas y sus derivados, pescados azules, leche entera, frutos secos, mantequilla y margarinas).
450 g. de H. de carbono	(Se encuentran en los cereales, el pan, las pastas, los dulces, las patatas, las legumbres, la leche y el azúcar).



RACIONES NORMALES PARA NIÑOS Y NIÑAS DE 1 A 12 AÑOS

<i>Alimento</i>	<i>1 - 3</i>	<i>4 - 6</i>	<i>7 - 9</i>	<i>10 - 12</i>	<i>Nº de raciones</i>
Leche	200 cc	200 cc	250 cc	250 cc	2-3 veces al día
Queso	30 g	30 g	50 g	80 g	En sustitución de una ración de leche
Carne, pollo, vísceras.	20-60 g	70 g	100 g	150 g	3 veces por semana
Pescado	50-100 g	120 g	150 g	200 g	4 veces por semana
Huevos	1/2 a 1	1	1	2	Diariamente
Patatas	60 g	80 g	100 g	150 g	Diariamente
Legumbres	30 g	50 g	60 g	70 g	3 veces por semana
Hortalizas	70 g	80 g	90 g	100 g	Diariamente
Frutas cítricas	100 g	100 g	150 g	150 g	Diariamente
Otras frutas	100 g	100 g	150 g	150 g	Diariamente
Pan, galletas, papillas.	200 g	250 g	350 g	400 g	Diariamente
Azúcar y dulces.....	30 g	40 g	60 g	60 g	Diariamente
Arroz.....	40 g	50 g	60 g	70 g	2 veces por semana
Pastas	40 g	50 g	60 g	70 g	2 veces por semana

RACIONES NORMALES PARA ADOLESCENTES DE 13 A 19 AÑOS

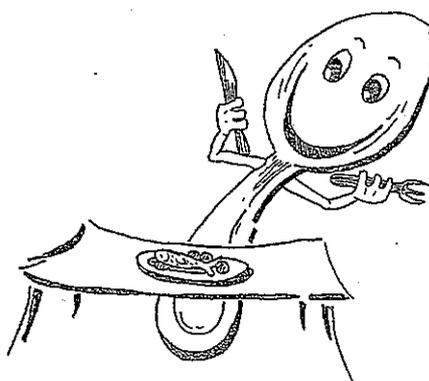
<i>Alimento</i>	<i>Chicas</i>		<i>Chicos</i>		<i>Nº de raciones</i>
	<i>13-15</i>	<i>16-19</i>	<i>13-15</i>	<i>16-19</i>	
Leche	250 cc	250 cc	250 cc	250 cc	3-4 veces al día
Queso	50 g	70 g	80 g	100 g	Como sustituto de la leche
Carne, pollo, vísceras.	125 g	125 g	150 g	150 g	3 veces por semana
Pescado	175 g	175 g	200 g	200 g	4 veces por semana
Huevos	1	1	2	2	5 veces por semana
Patatas	200 g	200 g	250 g	250 g	Diariamente
Legumbres	70 g	70 g	80 g	80 g	3 veces por semana
Hortalizas	100 g	100 g	125 g	125 g	Diariamente
Frutas cítricas	150 g	150 g	150 g	150 g	Diariamente
Otras frutas	150 g	150 g	150 g	150 g	Diariamente
Pan, bollos, galletas ..	400 g	300 g	400 g	400 g	Diariamente
Azúcar y dulces	60 g	30 g	60 g	60 g	Diariamente
Arroz.....	70 g	70 g	80 g	80 g	2 veces por semana
Pastas	70 g	70 g	80 g	80 g	2 veces por semana

¿VERDADERO O FALSO?

CUESTIONARIO SOBRE LA ALIMENTACIÓN

A partir de la información que habéis leído sobre la alimentación y las características de una *dieta equilibrada*, procurad identificar las frases correctas y las que no lo son, señalando al lado de cada frase la V (verdadero) o la F (falso):

FRASES	V	F
La dieta se refiere a las cantidades y tipos de alimentos que tomamos		
Los hidratos de carbono y las grasas nos proporcionan energía		
Las verduras y las frutas no contienen vitaminas		
Una dieta equilibrada debe incluir a diario alimentos de los distintos grupos.....		
La «caloría» es el calor que se siente después de haber ingerido cualquier comida caliente		
Hay que comer de todo, y cuanto más, mejor		
Al aumentar la edad, aumentan las necesidades calóricas del organismo		
«Caloría» es el nombre que recibe una unidad energética		
La leche no puede ser sustituida en la dieta por queso y yogur.....		
Las proteínas se encuentran sólo en los huevos y en la leche		
La dieta equilibrada se forma con el 60% de H. de carbono, 25% de grasas y 15% de proteínas		
Una «ración» es la cantidad de alimentos adecuada a las características de una persona.....		
Es importante comer verduras y frutas todos los días		
Las vitaminas y minerales no son importantes para el correcto funcionamiento del organismo		
Sólo la leche materna contiene todos los nutrientes necesarios para los primeros meses de vida.....		
Hay que comer de todo sin abusar de nada		



DOÑA SALUD TAMBIÉN SE ENTRENA

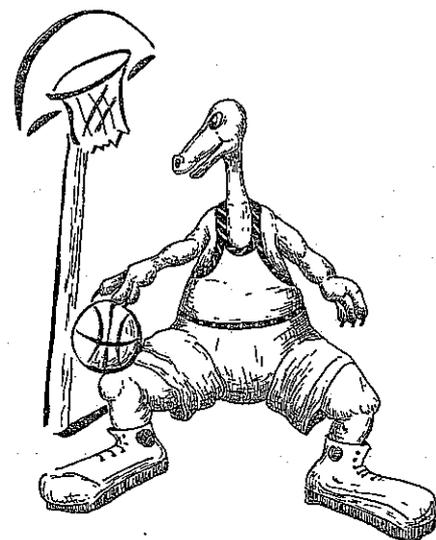
BENEFICIOS DEL EJERCICIO FÍSICO Y LOS DEPORTES

Seguro que te gustan los deportes... Pero lo importante de los deportes es practicarlos.

El ejercicio físico es muy importante para la salud. Nos permite estar fuertes, ágiles y en forma, desarrollarnos bien y tener un aspecto más agradable.

Estas son algunas razones por las que es importante hacer ejercicio físico:

- **Porque desarrolla nuestros músculos**, que son los que producen la energía que necesita nuestro cuerpo para moverse.
- **Porque fortalece nuestros huesos y articulaciones**, pues con el ejercicio diario son capaces de resistir mejor mayores esfuerzos.
- **Porque fortalece nuestro corazón**, mejorando la circulación de la sangre y evitando enfermedades que son frecuentes hoy día como consecuencia de una vida sedentaria, es decir, sin actividad física (infarto, varices, etc.).
- **Porque nos hace respirar mejor**, ya que, al hacer ejercicio, se respira con más frecuencia y con más profundidad, facilitando así el esfuerzo y ayudando a prevenir enfermedades de los pulmones. Conviene hacer ejercicio al aire libre, sobre todo en el campo donde el aire es más puro.
- **Porque mejora nuestro rendimiento mental**. El ejercicio físico permite un mayor aporte de oxígeno al cerebro favoreciendo así su funcionamiento. También alivia la tensión nerviosa y nos relaja.
- **Porque mejora nuestro aspecto**. Quien hace ejercicio físico no sólo está más sano, sino que tiene mejor aspecto.



Para hacer ejercicio físico no siempre se necesitan instalaciones especiales. Se puede hacer ejercicio andando, paseando, corriendo, saltando, saliendo de excursión al campo, en la playa... *Lo importante es hacer ejercicio físico diariamente y de forma adecuada a nuestra capacidad.*

Pero eso sí, cada vez que hagas ejercicio físico al aire libre, debes tener en cuenta que el sol tomado en exceso es perjudicial.

Al igual que el ejercicio físico, también es importante *el descanso*. El tiempo de sueño es fundamental para que las personas estemos en buena forma física y psíquica. A tu edad, debes dormir unas ocho horas como mínimo.

ANOREXIA:

Desde hace algún tiempo no te sientes a gusto con tu cuerpo, has pensado que si adelgazaras te encontrarías mucho mejor contigo misma y el resto de las cosas irían mejor. Empezaste eliminando de tu alimentación el pan, los dulces, los postres caseros..., hasta llegar a comer a penas un plato de verduras, un yogur o una fruta. Has llegado a tomar laxantes, has realizado ejercicio físico excesivo o incluso has vomitado en alguna ocasión. A pesar de estar adelgazando y que la ropa te quede grande, te sigues viendo mal, desearías continuar perdiendo peso. No comprendes por qué la gente de tu alrededor está preocupada. La idea de engordar te atemoriza, asocias la delgadez con la felicidad o con el éxito social y personal. Últimamente has notado que la menstruación se te ha retirado.



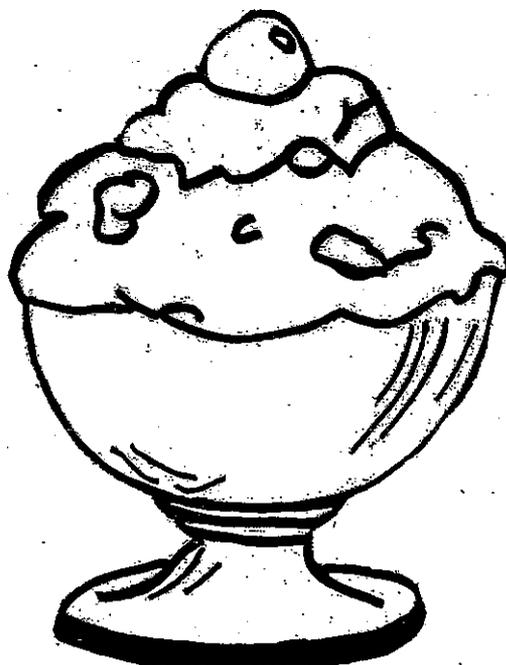
Si te has sentido identificada con el párrafo anterior, es posible que tengas un trastorno de la conducta alimentaria que se denomina "anorexia nerviosa".

La anorexia nerviosa se caracteriza por una pérdida de peso significativa, que es producto de una decisión voluntaria. Para conseguir este objetivo se recurre a una dieta estricta y/o al uso de purgas. A pesar de que la persona está adelgazando, siente un miedo intenso a engordar. Distorsiona las medidas de determinadas partes de su cuerpo. Su autoevaluación está influenciada por su peso. Presenta amenorrea, retirada de la menstruación. En los varones puede aparecer una disminución del deseo y/o de la potencia sexual.

BULIMIA:

No te gusta tu cuerpo, desearías pesar menos y has decidido ponerte a dieta. Intentas cumplirla pero te ves incapaz. Todas las semanas sientes un ansia irrefrenable por comer y lo haces de forma descontrolada, cuando empiezas tienes la sensación de que no puedes parar. Normalmente durante esos episodios ingieres los alimentos hipercalóricos que te prohíbes comer en tu dieta. Cuando terminas te sientes hinchada, te duele el estómago y sobre todo no puedes parar de pensar en la posibilidad de engordar. Para evitar lo que temes, te provocas el vómito, o haces ejercicio físico extenuante, o decides ayunar... Piensas que si no estás delgada, eres menos valiosa como persona.

Si te has sentido identificada con el párrafo anterior, es posible que tengas un trastorno de la conducta alimentaria que se conoce como "bulimia nerviosa".



La bulimia nerviosa es otro trastorno de la conducta alimentaria definido por la presencia de episodios de sobre ingesta compulsiva y descontrolada, durante los cuales se eligen alimentos altos en calorías y se consumen en un espacio muy corto de tiempo. Para evitar la ganancia de peso o compensar lo ingerido, la persona pone en marcha conductas compensatorias, como el vómito auto inducido. Estos episodios aparecen como media 2 veces por semana, desde hace meses. La auto evaluación que hace la persona de sí misma se ve afectada por la silueta corporal.

Tú

¿Qué debes hacer tú?

Este tipo de problemas no desaparecen espontáneamente, es siempre necesaria la intervención profesional. En el tratamiento hay dos especialistas que deben participar para conseguir que el resultado sea adecuado: el endocrino y el psicólogo. En algunos casos se hará necesaria la colaboración de otros: psiquiatras, médicos de familia o pediatras, ginecólogos y dentistas.

El pronóstico de recuperación empeora con el paso del tiempo, siendo más efectiva la terapia cuanto menos haya evolucionado el problema.



Tú

¿Dónde pedir ayuda?

Dentro de la sanidad pública, los profesionales de referencia son el médico de atención primaria o el pediatra. Ambos deben valorar el caso, hacer un diagnóstico preciso del trastorno y recomendar al paciente un tratamiento específico. En función de la gravedad del caso se le derivará a Salud Mental o se planteará la hospitalización, que se puede realizar en un hospital de día o en un hospital general. En aquellos casos en los que la persona se encuentre en una situación crítica, la indicación más oportuna es acudir al servicio de urgencias del hospital que le corresponda.

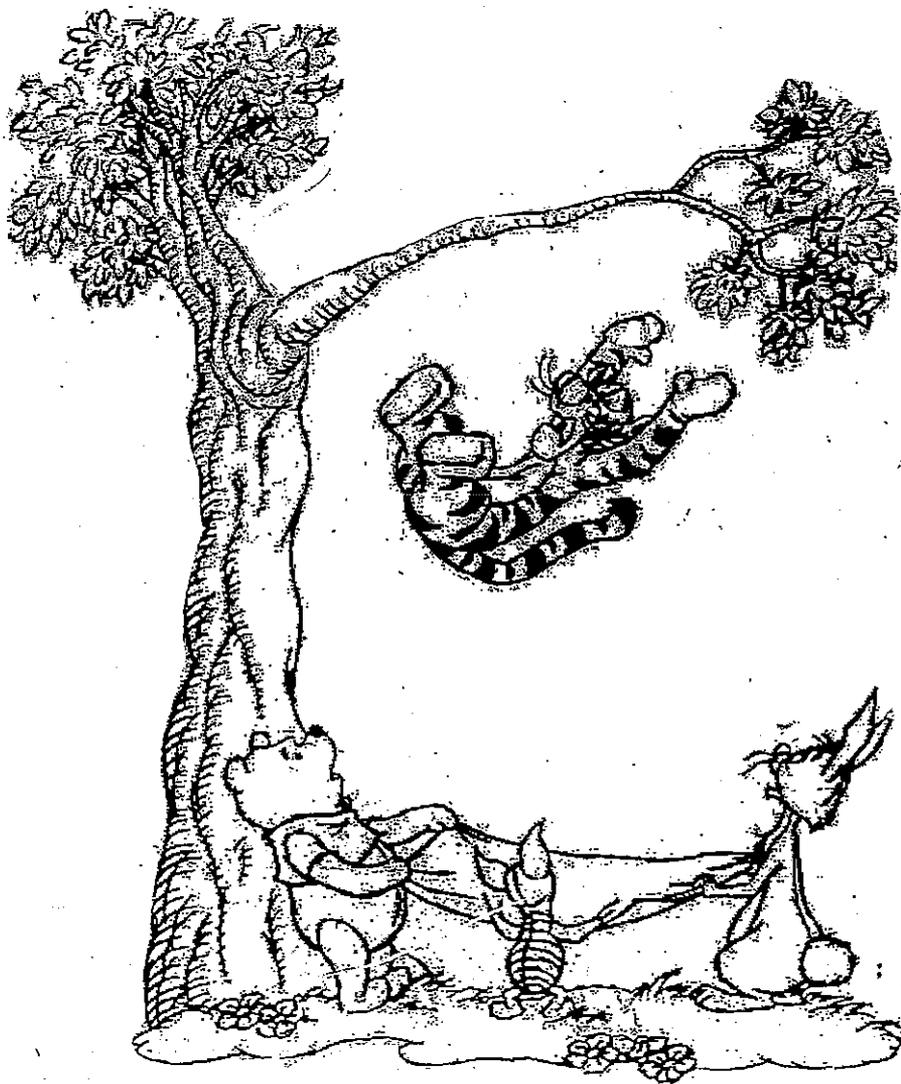
Dentro de la sanidad privada, están las Asociaciones de lucha contra este tipo de trastornos y los psicólogos privados especializados, para obtener información sobre estos últimos contamos con los Colegios Oficiales de Psicólogos de cada ciudad.

Hoy en día, la investigación ha puesto de manifiesto que el enfoque terapéutico más idóneo y eficaz para intervenir con este tipo de pacientes, es el cognitivo-conductual. Dicho modelo se caracteriza por la eliminación de los comportamientos alimentarios alterados, las prácticas purgativas, las conductas de reaseguración, de evitación social y de su propio cuerpo, así como por la modificación de pensamientos, expectativas o actitudes relativas a la comida y la imagen corporal. En una segunda fase puede incidirse sobre otras variables como la baja autoestima, el perfeccionismo, la impulsividad o el déficit de habilidades sociales.

Sin embargo existen otros modelos de intervención, como el psicodinámico, el interpersonal o el sistémico que se pueden considerar una combinación adicional al cognitivo-conductual o como última elección cuando el tratamiento anterior no ha dado los resultados esperados.

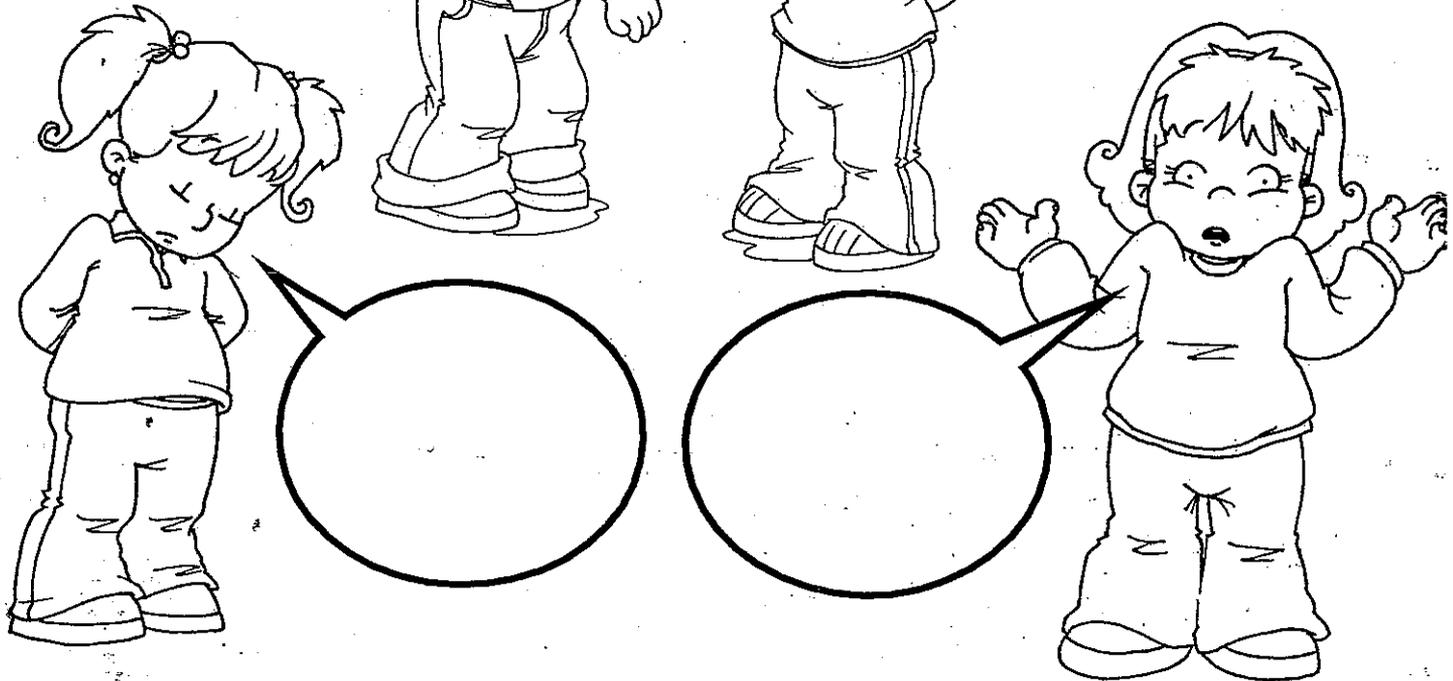
HABILIDADES

SOCIALES

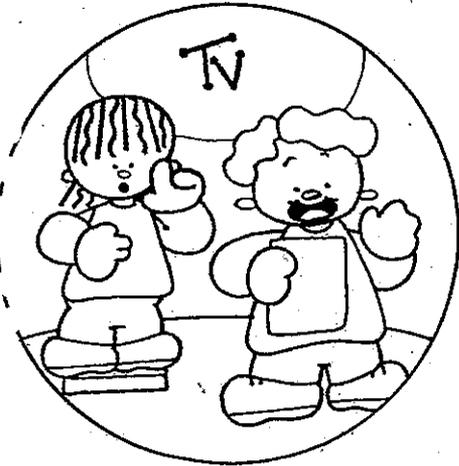


¿Qué estará pasando?

- Inventa diálogos para cada una de estas situaciones.

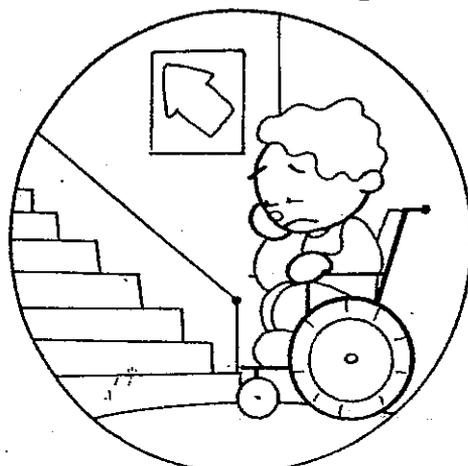
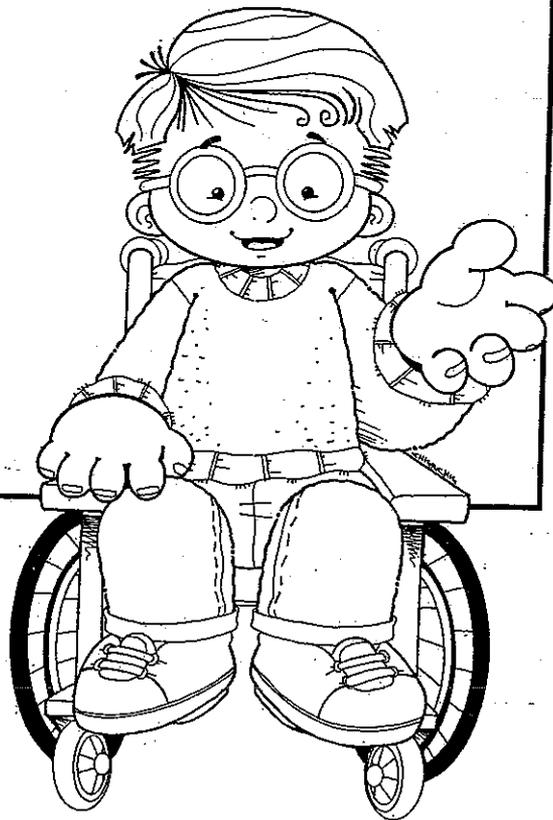
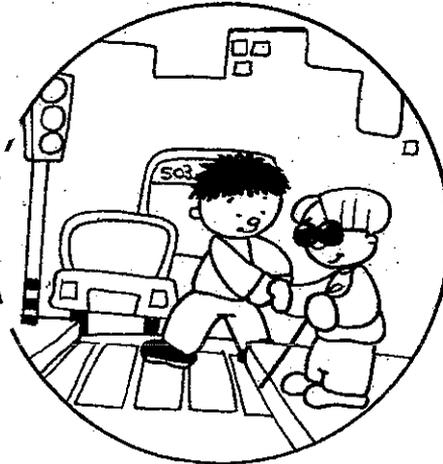
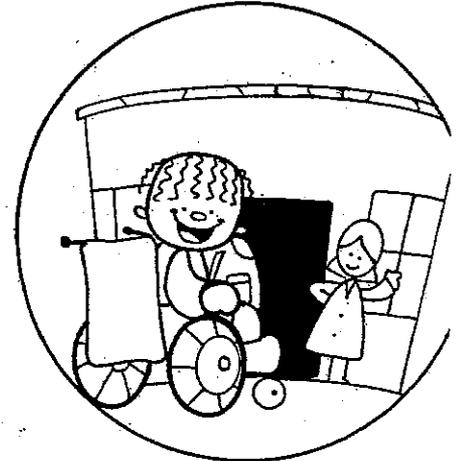
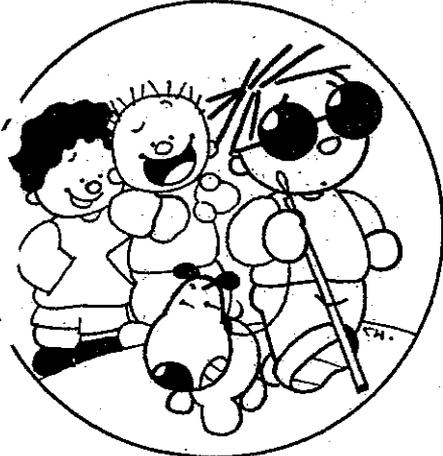


Día Internacional de las Personas con Discapacidad



¿CREÉIS QUE SOY DIFERENTE?

Seguramente que sí...,
porque tú también lo eres.
Nadie es igual a otro.
Comparto sueños, ilusiones
y proyectos como tú.
Soy capaz de muchas cosas,
mucho tengo para dar.
Solamente necesito
que me lo dejéis demostrar.



Relaciones con el grupo



IDEAS PREVIAS

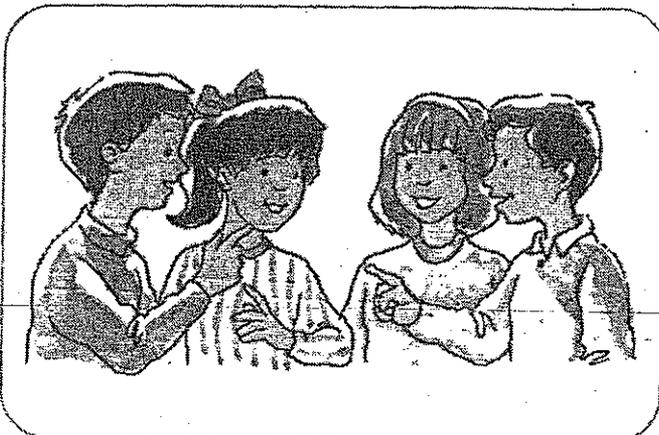
► Elige respuestas. Las relaciones con el grupo son...

- Dificiles, cada uno/a piensa de una manera.
- Fáciles, todos participan.
- Fáciles cuando se participa adecuadamente y muy difíciles cuando no se respetan las normas.

.....

► ¿Cuál es tu grupo? Escribe el nombre de cada uno/a de ellos/as.

MIS AMIGOS/AS



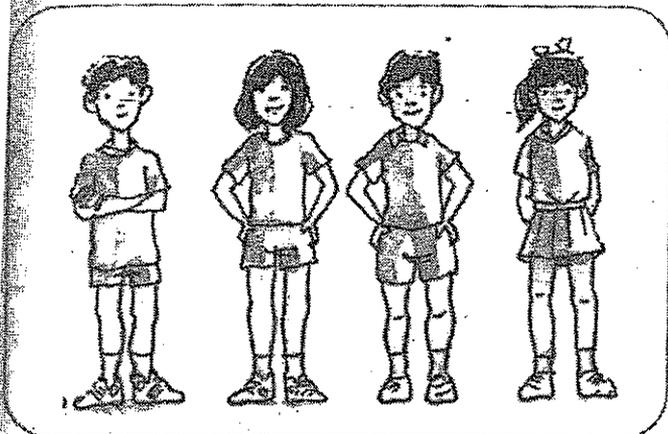
.....

.....

.....

.....

MI EQUIPO DE DEPORTE



► Escribe sus nombres.

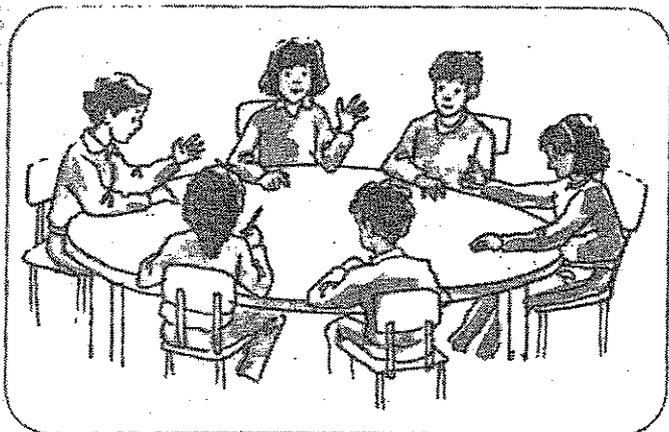
.....

.....

.....

.....

MI EQUIPO DE CLASE



► Sus nombres son:

.....

.....

.....

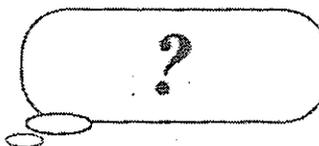
.....

COMPRUEBA TUS IDEAS

Cuando se comunican tres o más personas ya forman un grupo. Cuanta más gente hay en el grupo se hacen más difíciles las relaciones entre los componentes, por eso es bueno aprender habilidades para hablar, actuar y participar en el grupo respetando las normas.

► ¿Qué normas o reglas pondrías tú en tu equipo para que...

- No os peleéis.
- No os enfrentéis chillando y todos sean escuchados.
- Todos seáis importantes.
- Todos participen.
- Os lo paséis bien.





**REGLAS O
NORMAS PARA EL
EQUIPO**

1.^a

2.^a

3.^a

4.^a

5.^a

6.^a

► Haz una lista de las actividades que realizas formando parte de un grupo.

- Jugar.
- Celebrar una fiesta de cumpleaños.
-
-
-
-
-

¿Qué son las relaciones con el grupo?



- *Hablar con amigos y compañeros.*
- *Hacer un plan juntos.*
- *Dirigirse a los demás hablando.*
- *Escuchar a todos.*
- ...

PARA SENTIRSE BIEN, A GUSTO Y SEGURO EN EL GRUPO, ES BUENO APRENDER HABILIDADES PARA RELACIONARSE CON LOS DEMÁS.

¿Qué habilidades?

1

ESCUCCHAR LO QUE CUENTAN LOS DEMÁS.



Así me entero de lo que pasa ...



Y se darán cuenta de que me intereso por ello..

2

HABLAR CON CLARIDAD Y FIRMEZA.

~~Pss..pss..xt. l...bla bla bla bla bla...~~



¿QUÉ?



VENTAJAS

- Comunicas bien tus ideas.
- Cuentas las cosas importantes.

3

PERMITIR QUE LOS DEMÁS HABLEN TAMBIÉN.

- Si siempre habla el/a mismo/a, los/as demás perderán interés por la conversación.
- Todos deben participar.
- Respetar el turno de palabra y no interrumpas a nadie cuando esté hablando.

4.

EN ESTA SECUENCIA HAY UN COMENTARIO QUE SOBRA. NO DEBE FORMAR PARTE DE LA CONVERSACIÓN. ¿CUÁL ES?

LO QUE DIGAS DEBE ESTAR RELACIONADO CON LA CONVERSACIÓN.

1 ¿Y cómo os lo pasasteis en la excursión?

2 Bien, fuimos a ver un Safari Park.

3 ¿Qué animales visteis?

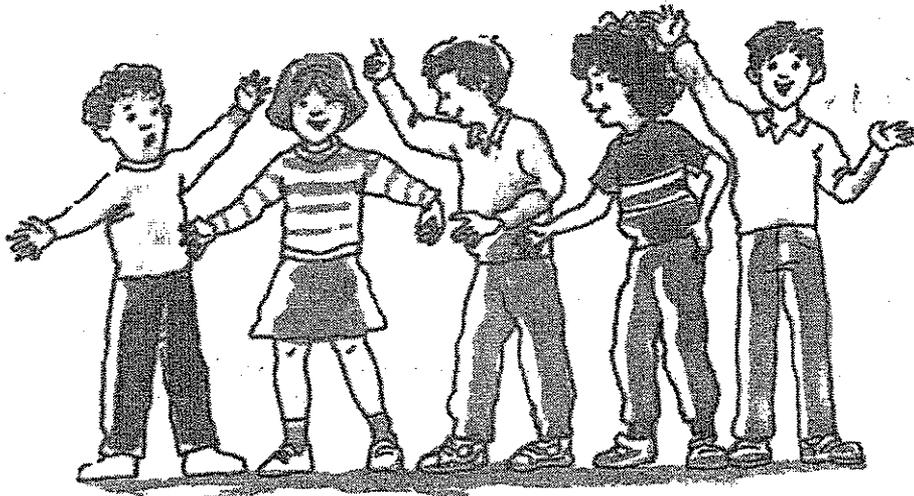
4 Había monos y elefantes.

5 Jugando con el Street Fighter II me gané 2 vidas y pasé a la segunda pantalla.

6 Y también un riachuelo con cocodrilos.

7 Volvimos cansados.

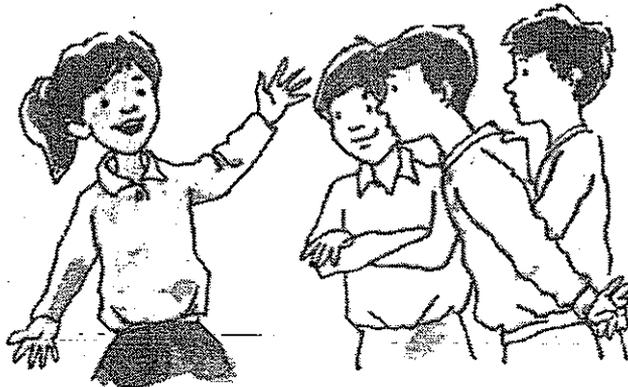
8 Lo pasamos muy bien.



5.

AL HABLAR, DIRÍGETE A TODOS LOS DEL GRUPO.

- Si solamente le hablas o prestas atención a un/a solo/a amigo/a o compañero/a, los demás perderán interés por lo que estás diciendo.



► Pon en práctica las HABILIDADES.

Alicia está con su grupo de amigos. Todos la están escuchando atentamente porque lo que cuenta es muy interesante. Está explicando cómo consiguió un premio de dibujo que le concedieron. Después de hablar Alicia, Jorge pregunta: ¿de qué deporte habláis?

¿Cómo se sentirán Alicia y los demás?

¿Por qué?

UN CONSEJO PARA JORGE ES QUE

- JUANI: Pues yo, o sea, bueno, fui y le dije, ejem,... es decir...
- PEDRO: ¿Qué?
- ÓSCAR: No me entero de nada.

¿Que le ocurre a Juani?

- Que no sabe de qué hablar.
- Que le da "corte" hablar delante de los demás.
- Que no habla con claridad y firmeza.
- Que no presta atención.
- Que no deja hablar a los demás.



AMPARO

BLA BLA BLA BLA BLA BLA
BLA BLA BLA BLA BLA BLA
BLA BLA BLA BLA BLA BLA

BL...

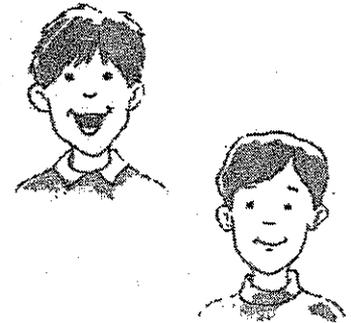
BL...



Amparo está olvidando una de las normas de las relaciones del grupo. ¿Cuál es?

[Redacted area]

- TEO: Es bonito al chándal que llevas.
- TÚ: Sí, me lo compraron ayer por la tarde.
- ELVIRA: ¿Dónde?
- TÚ: En una tienda cerca de mi casa.
- RUTH: A mí también me gusta mucho.
- ELVIRA: ¿Había de color amarillo y verde?
- TÚ: Pues no lo sé. Puedo preguntárselo a mi madre.
- FRANCISCO: Anoche vi una película.
- ELVIRA: El chándal que yo tengo me viene pequeño.
- RUTH: A mí me gustan los que llevan varios colores.
- TÚ: A mí me gustan todos.

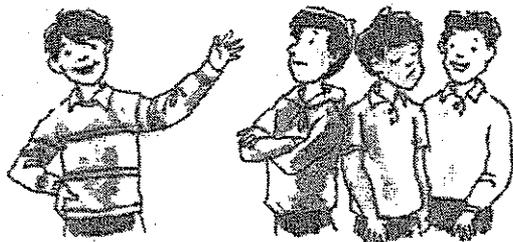


Hay alguien a quien le fallan las habilidades de hablar sobre el tema de conversación.

¿Quién es?

¿Por qué?

► Observa esta conversación del grupo.



Al principio estaban todos atentos pero ahora...

¿qué ha ocurrido?

► RELACIONARSE BIEN
CON EL GRUPO

LO ADMIRABLE

- Te sientes cómodo/a y seguro/a.
- Conoces a más gente.
- Haces nuevos amigos y amigas.
- Participas con mayor facilidad en juegos, conversaciones, etc.
- Conoces las opiniones de los demás. Te enteras de todo.
- Das a conocer tu opinión (que es muy importante).

► NO SEGUIR LAS NORMAS
EN LAS RELACIONES CON
EL GRUPO

LO LAMENTABLE

- Te quedas un poco solo/a y te sientes mal, inseguro/a.
- Te puedes perder algunas actividades que hagan.
- Los demás se dan cuenta de quién no cumple las reglas del juego.

- Mejora tu autoestima -



¿Cómo te sientes cuando...? Elige "sentimientos".

- Una compañera te dice: «Te veo muy atento/a en la conversación».
- Un/a compañero/a te dice: «¡Qué bien hablas! Lo has explicado muy bien».
- Rosa, una amiga tuya, le ha dicho a los amigos que tú siempre dejas que los demás hablen en las conversaciones.

.....

.....

.....

MENÚ PARA ELEGIR

- | | | | | |
|-----------------------|--|-------------|--|---------------------------|
| Comento/
Animado/a | Feliz
Superfelicísima/a
Seguro/a | Orgulloso/a | Satisfecho/a
A gusto
Tranquilo/a | Sorprendido/a
Cómodo/a |
|-----------------------|--|-------------|--|---------------------------|

- La verdad es que tú sabes que nunca "te sales del tema". Siempre procuras hablar sobre el tema de conversación.
- Tu amigo/a (Pepe-Elisa) te ha dicho: «Esta mañana, cuando hablabas y nos mirabas a todos, te he encontrado más guapo/a».

.....

.....

► Clasifica en ADECUADO e INADECUADO.

- 1- Desviar el tema de conversación hablando de otra cosa.
- 2- Aportar ideas al grupo.
- 3- Hablar con claridad.
- 4- Mirar sólo a una persona cuando se habla.
- 5- Mirar a todos los del grupo.

	ADECUADO	INADECUADO
1-		
2-		
3-		
4-		
5-		

- 6- Prestar atención sólo a unas pocas cosas.
- 7- Ayudar a mantener la conversación.
- 8- Permitir que todos hablen.
- 9- Intentar que siempre te salgas "con la tuya" cuando hablas.
- 10- No interesarte por las cosas de los demás.
- 11- Hablar un poquitín alto cuando quieres decir algo importante y que los demás se den cuenta de ello.
- 12- Escuchar atentamente a todos.
- 13- Bajar la cabeza cuando hablas.

► **TRABAJO EN EQUIPO.** Ensaya con tus compañeros las habilidades de relación con los demás representando las siguientes «situaciones» o «escenas».

SITUACIÓN 1

Te lo pasaste muy bien en la excursión.
Los demás están interesados en conocer todo lo que hiciste.

SITUACIÓN 2

Hay que organizar una merienda para celebrar que vuestro equipo ha pasado a la final.
Cada uno debe aportar sugerencias para que os lo paséis bien.

SITUACIÓN 3

Tu amigo Eladio es un poquitín tímido cuando habla en el grupo. Tú y otro amigo os habéis propuesto ayudarle un poco. Explicale algunas normas de esta Unidad.

► **TRABAJO EN EQUIPO.** Durante dos días observad si un compañero sigue las cinco normas o **REGLAS DE RELACIÓN** trabajadas en esta UNIDAD.

Yo observo a

Yo observo a

PRIMER DÍA

.....

.....

SEGUNDO DÍA

.....

.....

• Escribid la palabra **BIEN** si demostró Habilidad y escribid la palabra **MAL** si falló en algo.

- Autoevaluación -

1. Escribe algunas normas para que un grupo "funcione bien".

.....

.....

.....

2. ¿Cuáles son las cinco habilidades para relacionarte bien con tu grupo?

1.
2.
3.
4.
5.

3. Una de las ventajas de relacionarse bien con el grupo es...

.....

4. Lo peor de no relacionarse bien con el grupo es...

.....

5. ¿Cómo te has sentido si has participado adecuadamente en el grupo?

.....

.....

.....

.....

INTERCULTURALIDAD



OTRA VISIÓN DEL MUNDO

Los mapas son una herramienta de trabajo muy útil que nos puede ayudar a comprender el mundo y a hacernos una representación mental de cómo está éste distribuido, pero también puede convertirse en un arma que favorezca los prejuicios etnocéntricos.

En este sentido, el mapamundi habitual en nuestras escuelas, basado en la proyección que realizó **Mercator en el siglo XVI**, favorece en exceso las dimensiones del norte sobre las del sur, ya que el ecuador aparece desplazado hacia abajo.

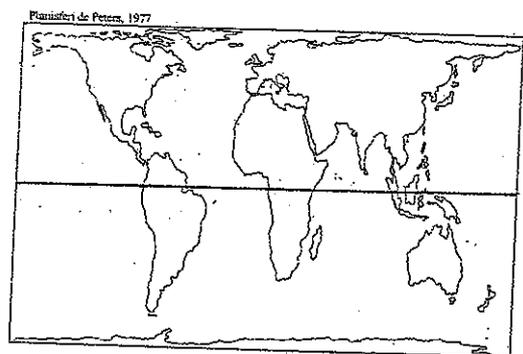
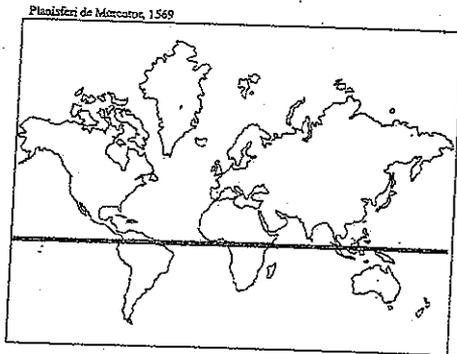
Esta imagen eurocéntrica del mundo ha sido corregida en el presente planisferio, realizado por el historiador **Arno Peters en 1977**, situando el ecuador en el centro.

He aquí algunos ejemplos de lo que supone la elección de una u otra proyección:

- Europa tiene una superficie de 10.245.000 Km, mientras que América del Sur tiene 18.838.000 Km. Esto significa que la superficie de Europa equivale al 54% de la superficie de América del Sur. En la proyección de Mercator, Europa aparece casi tan grande como América del Sur, mientras que en la de Peters guardan una proporción parecida a la realidad.
- La superficie del Reino Unido es de 244.104 Km, el 41% de la superficie de Madagascar. En la proyección de Mercator, el Reino Unido parece tan grande como Madagascar.
- La Península Escandinava tiene el 36% de la superficie de la India. En la proyección de Mercator, la Península escandinava aparece más grande que la India, guardándose mejor la proporción en la de Peters.

Todo ello es una prueba más de que la preponderancia del norte rico sobre el sur pobre llega incluso a alterar la visión que se nos da de ambos mundos en los mapas.

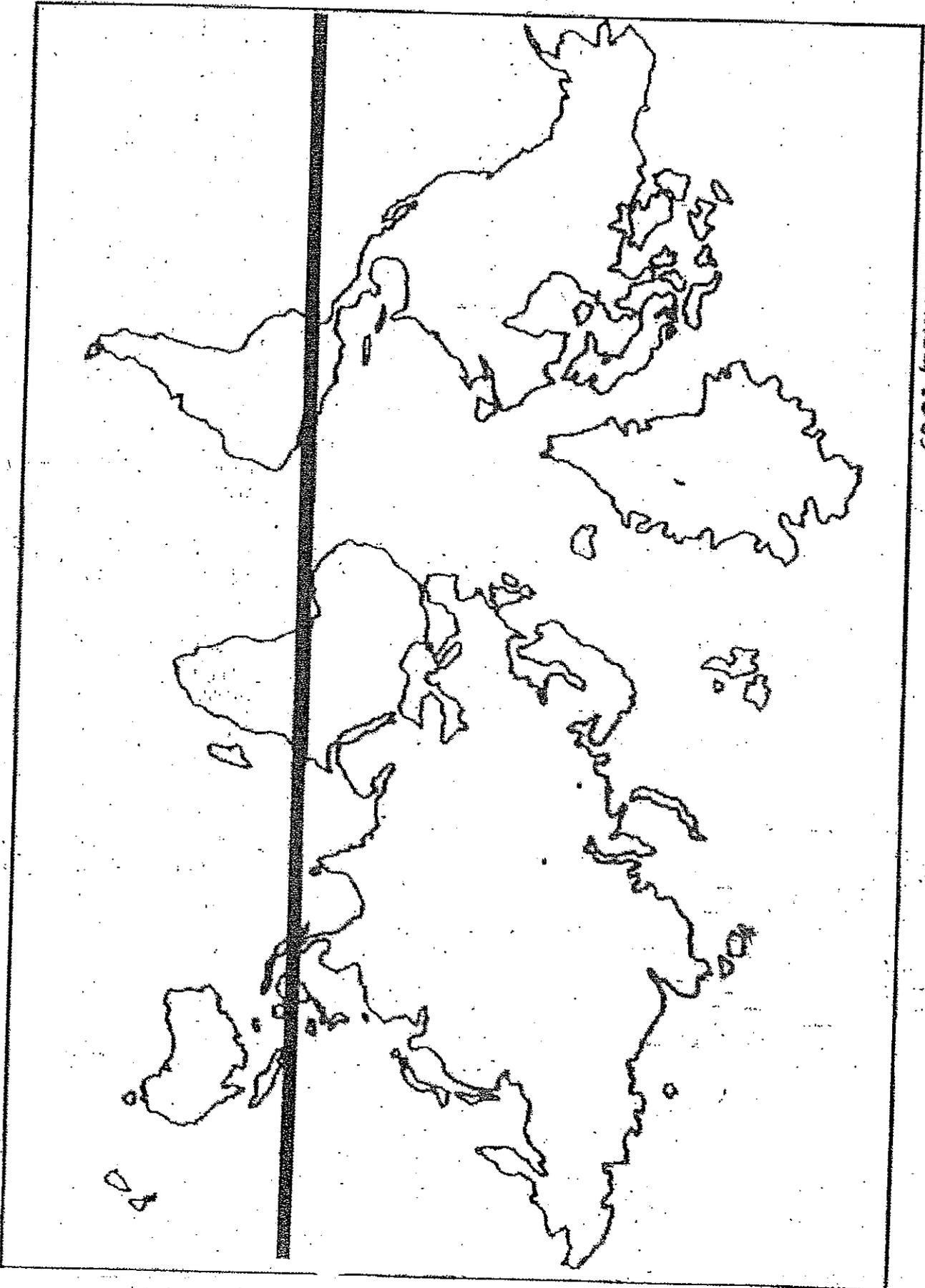
La proyección de Peters, por todo lo dicho, **representa más fielmente la realidad que la de Mercator.**



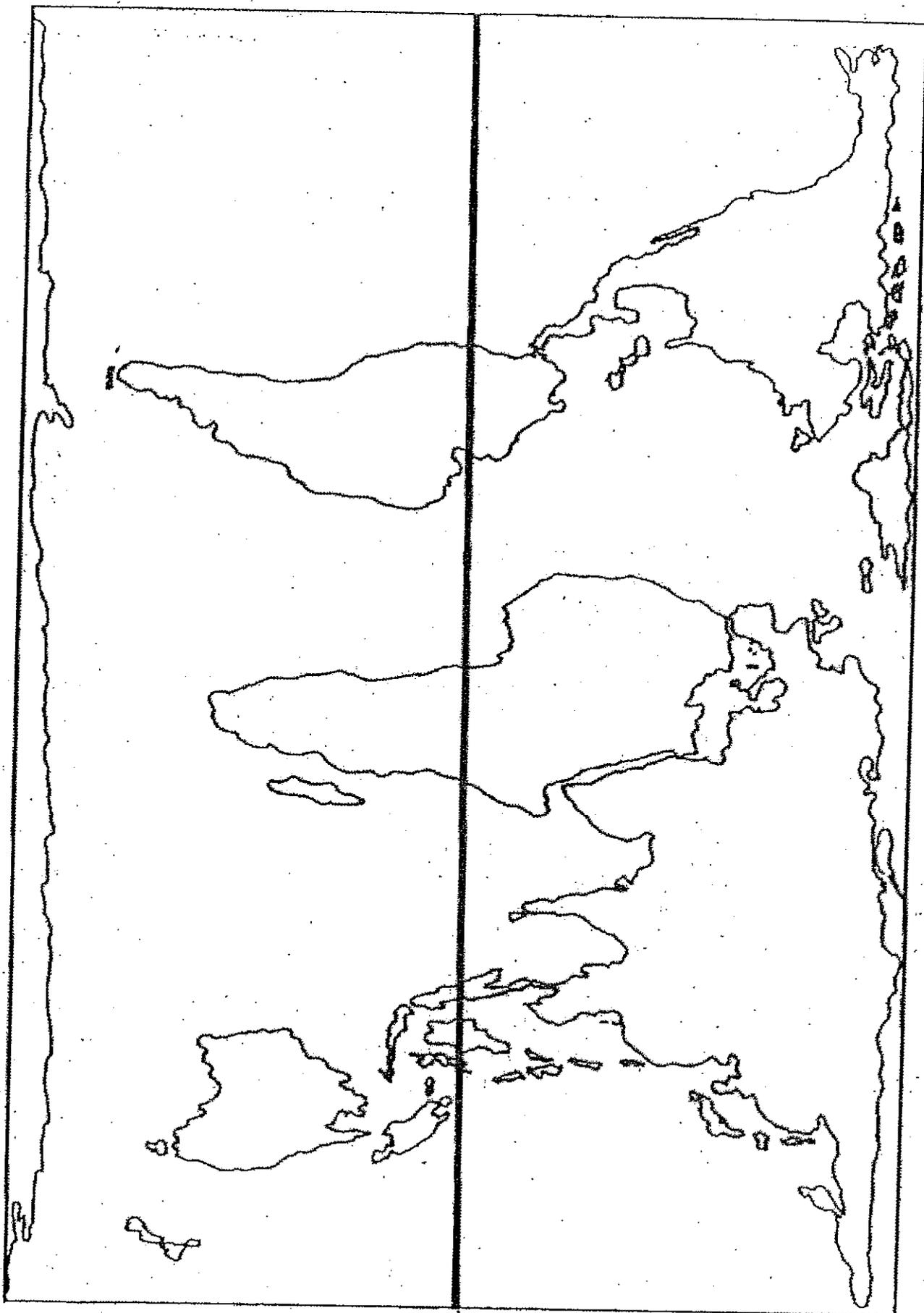
✦ COMPARAMOS AMBAS PROYECCIONES:

1. Una vez que observes las dos proyecciones (VER MAPAS ADJUNTOS) calca Europa y África en ambas proyecciones. Coloca una proyección encima de la otra utilizando diferente color. Si las coloreas obtendrás de la mezcla resultante la parte común de ambas proyecciones.
2. Observa las diferencias en las proporciones y comenta cómo influyen estas diferencias en la percepción que tenemos del mundo.

Planisferi de Mercator, 1569



Planisferi de Peters, 1977



LO QUE NOS APORTARON LOS MUSULMANES

Los manuales escolares, a pesar de no emplear ya el mismo tono que en épocas pasadas, siguen sin tratar, con el respeto que se merece, a una cultura y a un mundo, el musulmán, que tanto ha dado a Occidente.

Durante los casi 800 años que los árabes permanecieron en la Península (Al-Ándalus), ésta fue un ejemplo de convivencia social, religiosa, cultural y étnica.

Además hicieron grandes aportaciones a nuestra cultura:

A NUESTRA LENGUA

Las lenguas románicas que se hablaban en España no desaparecieron, sino que se mezclaron con la lengua árabe.

En el s. XII todo el valle del Ebro hablaba árabe como única lengua.

Aportamos a continuación algunas palabras y expresiones que han quedado en nuestra lengua:

- **Palabras de verduras y de la huerta:** naranja, arroz, berenjena, alfalfa, calabaza, alcachofa, sandía, espinacas, albaricoque, algarroba...
- **Palabras de regadío:** acequia, azarbe...
- **Palabras de la vida doméstica:** sofá, tarima, alcoba, balda.
- **Palabras de comidas:** escabeche, sorbete...
- **Sustancias diversas:** alcohol, azúcar, alquitrán, algodón...
- **Palabras relacionadas con el comercio:** fonda, tarifa, albarán, aduana, aval...
- **Nombres de pueblos:** Alcalá, Benidorm, Benicasim, Alcudia,....
- **Otras:** alcalde, ronda, aldea, rambla, mezquita...
- **Expresiones:** Ojalá, si Dios quiere, Dios te ampare...

A NUESTRA ARQUITECTURA

La arquitectura árabe reelabora la arquitectura tradicional, creando mediante la decoración un nuevo sistema de construir original y creativo, donde se da rienda suelta a la fantasía, convirtiendo el yeso policromado en riqueza ornamental.

Éstos son los arcos más utilizados en la arquitectura árabe:

Los árabes españoles utilizaron técnicas decorativas que recubren sus edificios de una forma magistral, dándoles sensación de riqueza y de fantasía con figuras geométricas y elementos

LA MUJER EN EL MUNDO ÁRABE

La escritora Fátima Mernissi (reciente Premio Príncipe de Asturias de las Letras 2003) dice sobre la mujer magrebí:

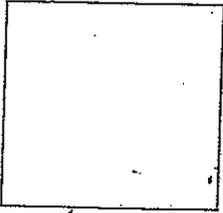
«El problema no se reduce a si las mujeres tienen que llevar velo o no, sino que tiene un trasfondo político. La ausencia de democracia en los países del Magreb ayuda a mantener a la mujer en un lugar de inferioridad y a aprobar el flagrante analfabetismo que la discrimina (66% en Marruecos, 45% en Argelia y 55% en Túnez).

«Las disparidad del estatus entre las mujeres europeas y las de los países árabes es la clave del desequilibrio entre las dos orillas del Mediterráneo. Los países europeos no han mostrado ningún interés en que se resuelvan los problemas políticos y sociales que los países musulmanes, en muchos casos, todavía arrastran desde la descolonización. Eso ha hecho que resurjan fanatismos, la cerrazón, el deseo de llevar velo y el repliegue como mecanismos de protección de su identidad.»

Fátima Mernissi sugiere las siguientes estrategias para reducir las tensiones demográficas y culturales en el Magreb:

1. Estrategia demográfica: erradicación del analfabetismo femenino y promoción de las mujeres por medio de la formación profesional.
2. Reducir el dinero que se gasta en la compra de armas e invertirlo en la erradicación del analfabetismo.
3. Estrategia cultural: Promoción de los derechos de las mujeres árabes como pilar de la democratización.
4. Estrategia mediática: asegurar una mayor visibilidad de las mujeres y de su producción literaria y cultural, a través de los medios de comunicación. Éste sería uno de los caminos para transformar las mentalidades y luchar contra los fanatismos religiosos y profanos.

✧ AHORA BUSCA MÁS INFORMACIÓN SOBRE LA ESCRITORA FÁTIMA MERNISSI Y ANÓTALA EN LA SIGUIENTE FICHA:

	F. de nacimiento:
	Lugar de nacimiento:
	Profesión:
	Su obra:
	Sus ideas:
.....	
.....	
.....	

✧ **DEBATE: LAS MUJERES MAGREBÍES.**
DESPUÉS DE REALIZAR UN DEBATE SOBRE LAS SIGUIENTES CUESTIONES, ANOTA AQUÍ TUS CONCLUSIONES:

¿Te parece que todas las mujeres del Magreb viven y piensan de la misma manera?

¿Cuáles crees tú que son las causas principales de la situación de la mujer en el Magreb?

¿Enumera por qué razones crees que está discriminada?

¿Qué situaciones de discriminación de la mujer árabe conoces?

¿Estás de acuerdo con las sugerencias que hace Fátima Mernissi para cambiar su estatus?
¿Por qué?

¿Qué otras aplicarías tú?

Enumera elementos discriminatorios de la mujer en nuestro país:

Día de Europa



10 de diciembre

Día de los Derechos Humanos



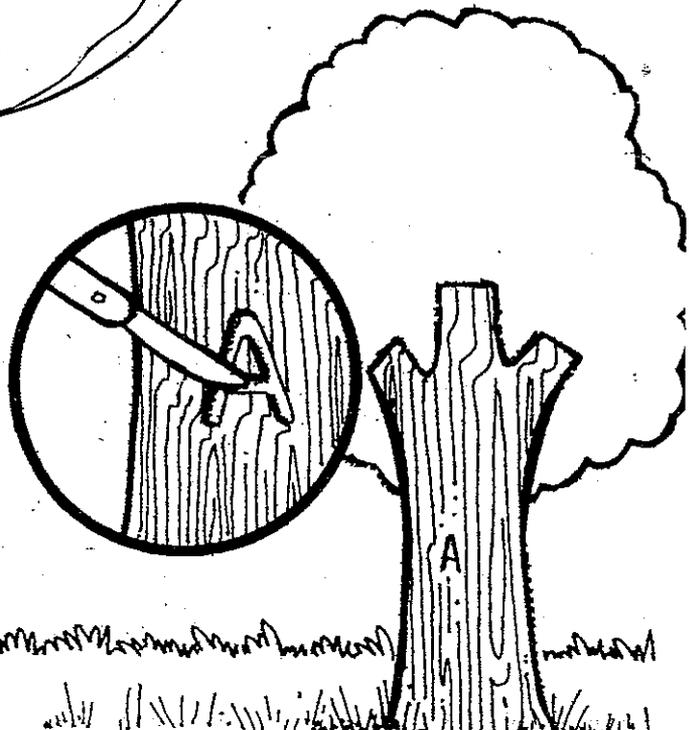
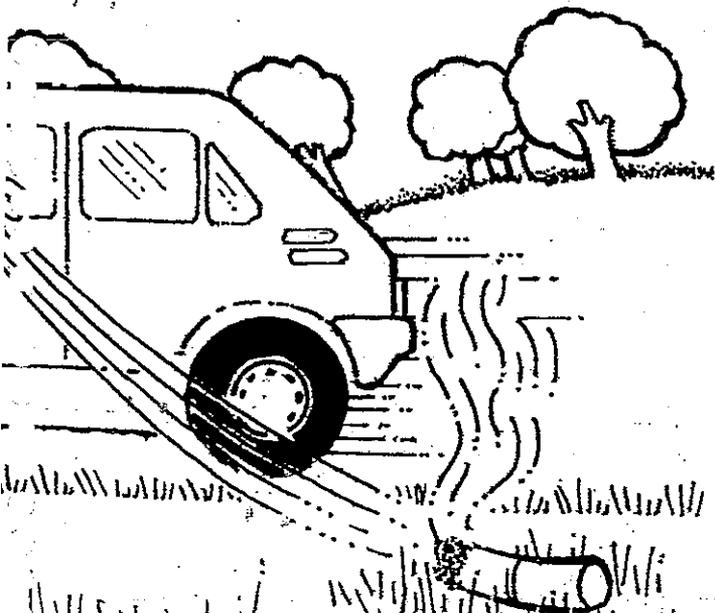
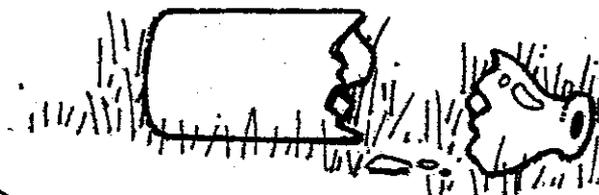
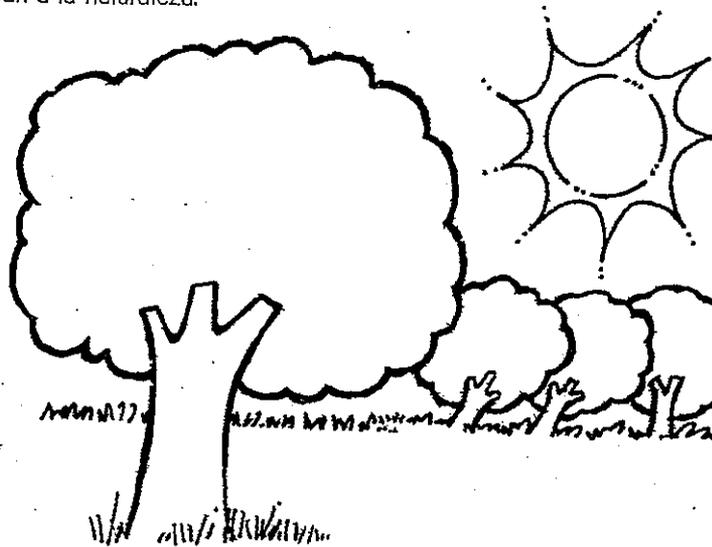
Todos los seres humanos tenemos derecho a ser tratados en igualdad. ¿Por qué hay personas que tienen que emigrar a otros países? ¿Cómo podemos ayudar a su integración?

RESPECTO AL MEDIO AMBIENTE



¿Cómo se deteriora la Naturaleza?

Escribe lo que muestran las ilustraciones y di qué consecuencias acarrearán a la naturaleza.



Una
entrevista
con

Greenpeace

Greenpeace es una Organización Internacional que centra su atención en el medio ambiente y que trabaja en 32 países del mundo. Aquí tienes una entrevista que le hicimos a una representante de Greenpeace.

LD- ¿Qué es una Organización no Gubernamental y a qué se dedica Greenpeace?

GP- Greenpeace es una asociación no gubernamental, lo que quiere decir que es independiente de cualquier gobierno, que no forma parte de ninguno de ellos y que también es independiente de partidos políticos y de empresas, porque nosotros no recibimos fondos de ninguno de ellos, y nos dedicamos a llevar adelante campañas vinculadas con el medio ambiente.

LD- Si no recibís fondos de ninguna empresa, ¿cómo os mantenéis?

GP- Recibimos fondos solamente de personas individuales, hay ahora en todo el mundo unos tres millones de personas que son socios de Greenpeace. Es nuestra única fuente de financiación, aunque también vendemos objetos con la marca Greenpeace, pero todas son iniciativas encaminadas a evitar que dependamos económicamente de ningún sector de poder.

LD- ¿Cuáles son en general los males que acechan a todo el planeta?

GP- El tema de la contaminación, el nivel creciente de contaminación en los cuerpos vivos. Hoy difícilmente nazca un bebé con una carga cero de contaminantes en su cuerpo. Esto quiere decir que ya nacen contaminados porque hay contaminantes en los tejidos de las madres que pasan a través de la placenta, y en la leche de las madres. Como podéis ver, estamos hablando de una situación que ya es demasiado grave.

Estrechamente vinculado a esto está el tema del cambio climático, que está empezando a mostrar sus posibles efectos, pero lo peor está por venir. En realidad, si no se modifican las emisiones de dióxido de carbono, es muy posible que el hombre influya demasiado sobre el clima y esto afecte mucho no solo al clima sino a la economía, y directamente a la salud.

LD- Estamos hablando del efecto invernadero, ¿no es cierto?

GP- Exacto. El otro tema es la pérdida de bosques y selvas naturales.

LD- ¿Qué consecuencias puede traer la desaparición de bosques y selvas?

GP- Bueno, la consecuencia inmediata es la pérdida de diversidad biológica, la desaparición de especies que son necesarias, y han sido

siempre necesarias para el hombre.

LD- Ese es el término, tan de moda en estos días, biodiversidad, ¿no es cierto?

GP- Sí, la biodiversidad, efectivamente. Los animales y plantas están siendo víctimas de la explotación indiscriminada de los recursos naturales y de la alteración de los ecosistemas, y esta explotación pone en peligro la frágil diversidad biológica del planeta.

LD- ¿Y el tema del agujero de la capa de ozono?

GP- En los últimos años, la alteración de la estructura y composición de la atmósfera se ha intensificado hasta situaciones críticas. Tal es el caso del adelgazamiento de la capa de ozono causado por la emisión de gases como los CFC, de los frigoríficos y aerosoles.

LD- ¿Debemos creer a los fabricantes de aerosoles cuando pregonan que el producto está libre de CFC o que no daña la capa de ozono?

GP- Sí. En la actualidad y después de las campañas que Greenpeace ha desarrollado en todo el mundo, pidiendo que se prohibiera fabricar y utilizar gases dañinos y que se sustituyeran por alternativas ya existentes, no perjudiciales para el medio ambiente, podría afirmarte que sí, que podemos creer en ellos.

LD- Ante los problemas reales de contaminación, por ejemplo, ¿qué medidas tomáis?

GP- Bueno, como primera medida tomamos muestras, realizamos investigaciones y llegamos a conclusiones que luego difundimos a través de nuestras campañas.

LD- ¿Y realizáis las denuncias respectivas, ante el juzgado o ante quien corresponda?

GP- Sí, en caso de ser necesario...

LD- ¿Tienen repercusión esas denuncias o caen, como diríamos, en saco roto?

GP- Bueno, eso siempre depende de la buena voluntad de las autoridades de turno. Normalmente tienen aceptación.

LD- ¿Y qué hay del tema de la basura?

GP- Bueno, con referencia a temas como la basura, Greenpeace siempre ha concentrado sus esfuerzos más en la prevención del problema que en la solución del mismo cuando ya se ha hecho presente.

LD- Estamos hablando de campañas de difusión...

GP- Sí, en realidad de campañas que pretenden que los que generan los productos de desecho se hagan cargo de ellos.

LD- De la disposición final...

GP- Sí, de la disposición final de los residuos. Que el fabricante procure reducir la cantidad de residuos y se haga cargo de ellos.

LD- ¿Qué pueden hacer los niños, desde la

escuela y en casa, para mejorar la calidad de vida?

GP- Bueno, nosotros siempre pensamos que los niños son los grandes difusores y que lo que ellos dicen tienen gran repercusión en sus padres. Son ellos los que pueden insistir en casa, con sus familiares y amigos.

LD- ¿Sobre qué aspectos, en particular?

GP- Cuando van de compras pueden elegir o hacer elegir productos que tengan un solo envoltorio en lugar de cuatro; en casa pueden reducir el consumo de agua o energía, por ejemplo. Que hagan campañas, que realicen folletos, que los difundan...

LD- ¿Adónde pueden dirigirse los chicos que tengan este tipo de inquietudes?

GP- La mejor manera es ponerse en contacto con los grupos locales, que siempre hay en todas las ciudades, o dirigirse a las oficinas de Greenpeace.

LD- ¿Y vosotros les daríais información sobre esos otros grupos más cercanos, con direcciones y demás?

GP- Sí, por supuesto.

LD- Por último, ¿qué consejo darías a los niños?

GP- Yo siempre les digo que no bajen los brazos. A pesar de que muchas veces creerán tener al mundo en contra, como nos ocurre a nosotros, que sigan luchando, que no bajen los brazos.

Nota: Si deseáis conocer más sobre las campañas que Greenpeace lleva a cabo para detener el cambio climático, proteger la biodiversidad, acabar con el uso de la energía nuclear y de las armas y fomentar la paz, podéis dirigirlos a la página web de esta ONG: www.greenpeace.es; también hay otros enlaces vinculados a proyectos educativos que tienen la siguiente referencia: www.greenpeace.org/espana_es/campaigns/intr_o?campaign_id=195706; en la misma línea está la "Red de Escuelas solares": www.greenpeace.org/espana_es/campaigns/intr_o?campaign_id=303583, los "Jóvenes amigos de los bosques": <http://archivo.greenpeace.org/kidsforforests/index.html>, y los campamentos de verano: <http://archivo.greenpeace.org/campamentos/camp.htm>; a estas direcciones añadiremos el teléfono de información general de Greenpeace, que es el 902 100 505.

Actividades sobre la entrevista con Greenpeace

- Leed la entrevista.
- ¿A qué organización pertenece la entrevistada y a qué se dedica?
- Buscad datos en diarios y revistas, sobre esta organización.
- Comentadlos con todos los compañeros.
- Dividíos en cinco grupos y elegid cada uno, una parte del reportaje.
- Releedlo. Conversad y discutid su contenido.
- Elaborad una explicación, por turnos, siguiendo el orden de las preguntas, exponedla al resto de los grupos.
- En la entrevista se han enumerado una serie de problemas que afectan al medio ambiente; colocad junto a los problemas las soluciones que propone la organización.
 - energías sucias
 - contaminación en los cuerpos vivos
 - efecto invernadero
 - pérdida de la diversidad biológica
 - agujero en la capa de ozono
 - basuras
- ¿Qué piensa esta organización de la actitud que deben tener



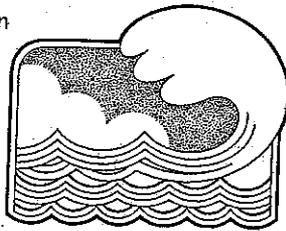
los niños y las niñas?

- ¿Qué consejo os da a todos?
- Definid con vuestras palabras a Greenpeace.
- OPINAD sobre lo que habéis leído y señalad todo aquello que de hoy en adelante vais a hacer para ayudar a la conservación del medio ambiente.

Actividades sobre el medio ambiente

1 Muy importante: cada kilogramo de agua de mar contiene 35 gramos de sal.

A. Completá la tabla teniendo en cuenta los datos y elige las cantidades para completar la última parte de la misma.



B. ¿La relación entre las cantidades es directamente proporcional? ¿Por qué?

Cant. de Agua (Kg)	Cant. de Sal (G)
5	
	350
2	

C. Piensa con tu compañero: ¿el agua de mar es apta para el consumo humano? Justifica tu respuesta.

2 ¿Sabías que aproximadamente tres millones y medio de toneladas de petróleo van a los océanos cada año?



A. Escribe en números y letras esta cantidad.

B. Calcula a cuántos kg de petróleo equivale.

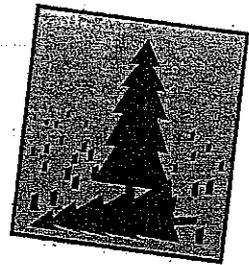


C. Piensa con tu compañero algunas de las causas por las cuales el petróleo va al mar.

¿Podrían evitarse?

3 En los incendios forestales mueren muchos cipreses. Estos árboles tardan 160 años en alcanzar su altura máxima: 70 metros.

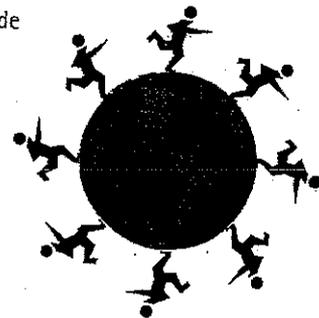
A. ¿En qué año habrá nacido un ciprés que hoy tenga 160 años?



B. Mide tu estatura y calcula cuántos niños y niñas de tu tamaño sería necesario reunir para que la suma de vuestras alturas alcanzara el tamaño de un ciprés de 70 metros. ¡¡¡Te vas a sorprender!!!

C. ¿Cuántos troncos de ciprés de 70 metros de altura harían falta para completar un kilómetro?

4 Lee con atención la siguiente información: "Aproximadamente, la población mundial crece cada año 80 millones de personas".



A. Sabiendo esto, calcula:

- ¿Cuántas personas nacen en el mundo cada hora?
- ¿Cuántas personas nacen en el mundo en un minuto?
- ¿Cuántas personas nacen en el mundo en un segundo?

B. Escribe en número y letras cada una de las cifras obtenidas.

C. ¿Cuántas personas viven en tu pueblo o ciudad? ¿Cómo imaginas tu ciudad dentro de unos años? ¿Por qué es necesario proteger el medio ambiente?

EVALUACIÓN

FINAL



Evaluación Final : Educación en Valores

Completa la siguiente tabla para ver si has cumplido y mejorado en los valores que hemos visto a lo largo del curso.

!!! Tienes que ser sincero/ a !!!

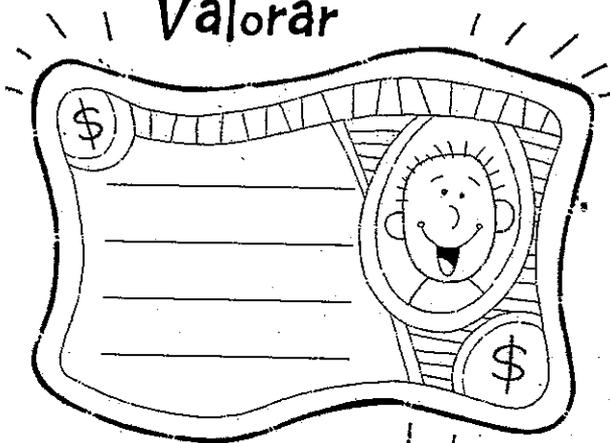
<i>Educación en valores</i>	<i>Siempre</i>	<i>A veces</i>	<i>A mejorar</i>
<i>Normas de Convivencia</i>			
<i>Autoestima: Esfuerzo Personal</i>			
<i>Consumo Inteligente: Alimentación y Salud</i>			
<i>Paz y No Violencia</i>			
<i>Interculturalidad</i>			
<i>Habilidades Sociales: Compañerismo</i>			
<i>Respeto al medio-ambiente</i>			
<i>Coeducación</i>			

En estas vacaciones te propongo:

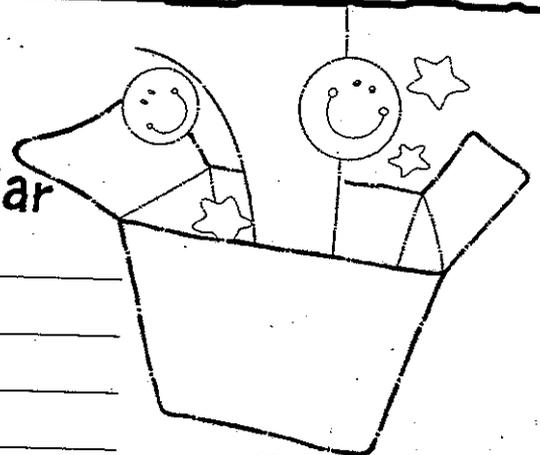
- Leer el póster 3.
- Conversar con tus amigos o con tus padres sobre lo que has leído.
- Completar esta actividad y hacer un mural para poder colgarlo en algún lugar bien visible de la casa.

En estas vacaciones me propongo:

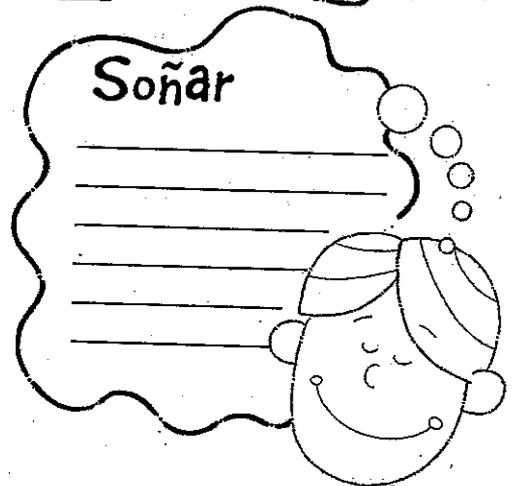
Valorar



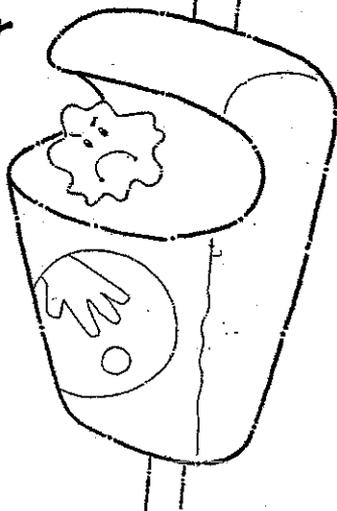
Regalar



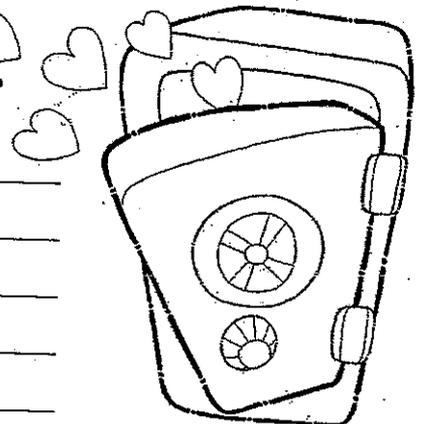
Soñar



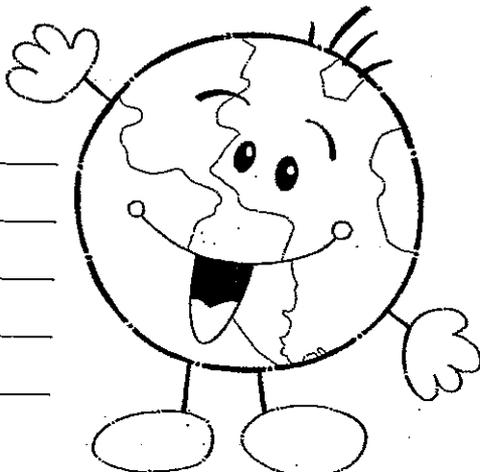
Rechazar



Guardar



Compartir



Perdonar

