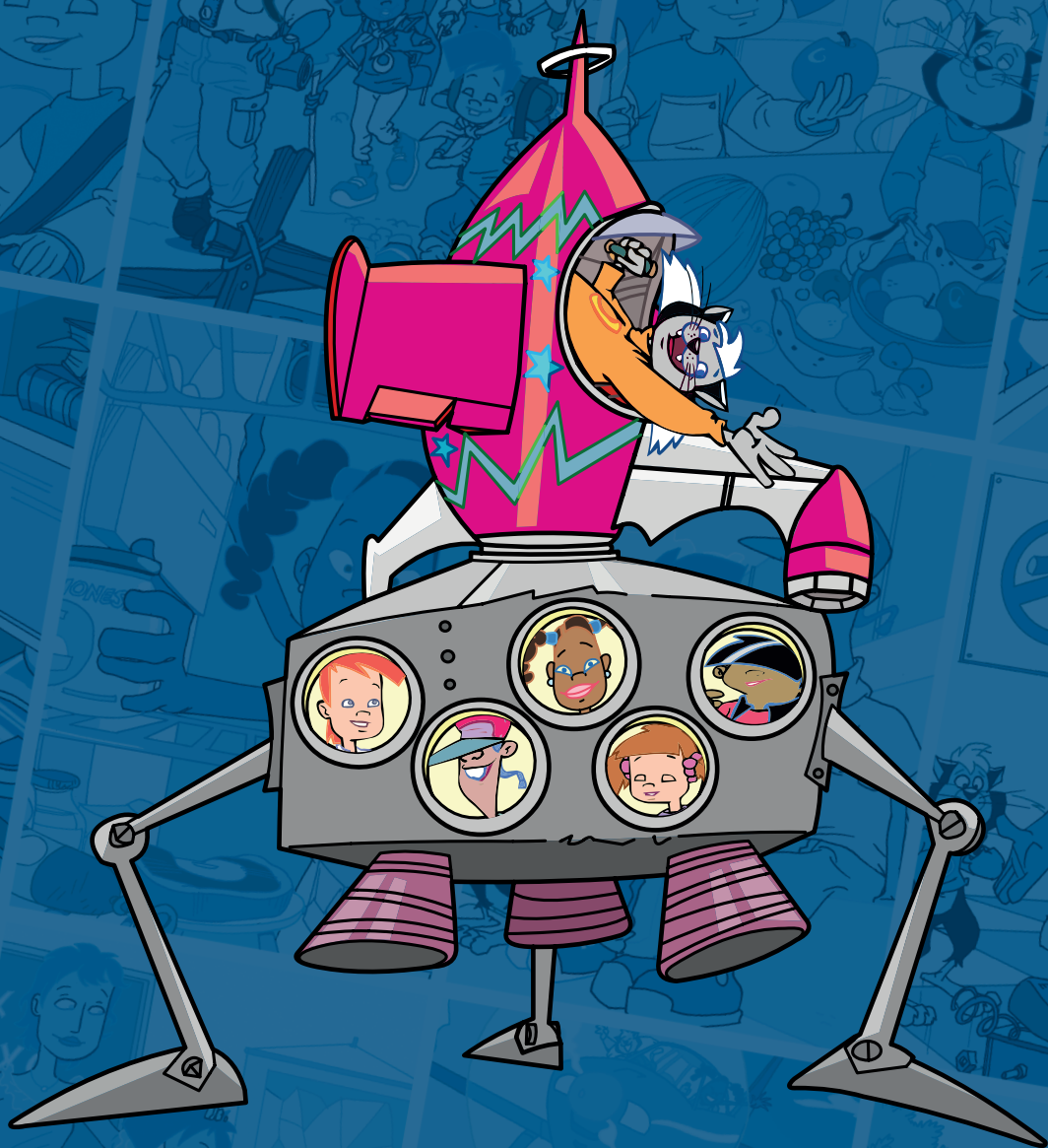


La aventura de la **Vida**

GUÍA PARA EL PROFESORADO

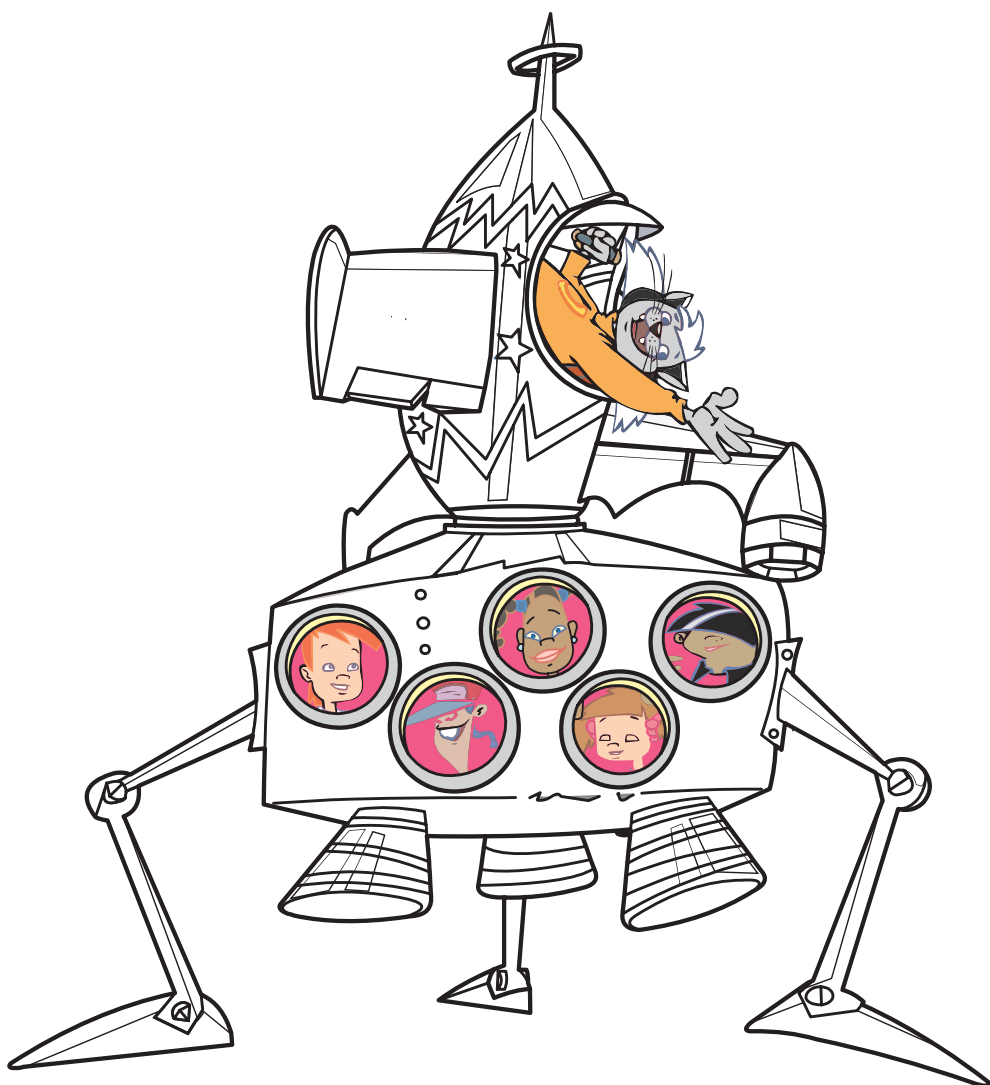


Una iniciativa de:

fundación
edex

La aventura de la **Vida**

GUÍA PARA EL PROFESORADO



Presentación

En la actualidad, se desarrolla en muchos países la iniciativa **Escuelas Promotoras de Salud** impulsada por la Organización Mundial de la Salud (OMS). Por medio de ella se espera que la niñez y la adolescencia aprendan formas saludables de relacionarse consigo mismas, con las demás personas y con el entorno; que ganen autonomía y responsabilidad para construir estilos de vida saludables.

El programa que presentamos, ***La aventura de la vida***, persigue contribuir a tal fin con escolares de **8 a 11 años**. Creado por **Fundación EDEX**, se ha aplicado en decenas de miles de escuelas en España y en otros 18 países de Iberoamérica, desafiando el paso del tiempo y acomodándose a los diferentes contextos.

Gracias al programa, niñas y niños desarrollan **habilidades para la vida** tan necesarias como el autoconocimiento, la toma de decisiones, el manejo del estrés, el afrontamiento de los desafíos y las relaciones positivas con las demás personas. Aprenden, igualmente, a adoptar **hábitos saludables** en relación al tabaco, al alcohol, los medicamentos, la seguridad, la alimentación, la higiene, el descanso y la actividad física.

Desde sus inicios, el programa ha sido expuesto a **múltiples y diversas evaluaciones**. Evaluaciones de proceso y de resultados; internas y externas; coordinadas por Fundación EDEX o por otras instituciones promotoras en cada territorio; de ámbito local, regional e iberoamericano; de corte cuantitativo, cualitativo y mixto; con profesorado, alumnado, familias y profesionales del sector. Con luces y sombras, todas ellas han puesto de manifiesto una notable aceptación. Así mismo, se ha constatado una magnífica acogida por parte del profesorado, que percibe ***La aventura de la vida*** como una propuesta flexible, participativa, lúdica y de aplicación sencilla, que se integra sin dificultad en el proyecto educativo de los centros escolares. Docentes que aprecian la calidad, variedad y atractivo de sus materiales didácticos y su capacidad para evocar las vivencias del alumnado y provocar su palabra, su reflexión y su acción.

En el sostenimiento y actualización de ***La aventura de la vida*** juegan un papel fundamental los gobiernos nacionales, regionales y locales, así como las organizaciones de la sociedad civil que lo aplican y asumen el compromiso de que el programa adquiera pleno sentido en las comunidades educativas en las que se encarna. Es el caso de la **Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas**, que, junto a su apoyo permanente, lo incluye como «buena práctica» en el portal que al respecto promueve (<http://www.buenaspracticasadicciones.es/>).

Si bien el programa se integra en no pocos planes de adicciones, cabe destacar el caso de la **Junta de Castilla y León**, cuyo Comisionado Regional para la Droga lo ha acreditado y promueve su aplicación en los centros escolares de la región. De igual modo, y de manera sobresaliente, la **Generalitat Valenciana** lo incluye en el Plan Valenciano de Salud Mental y Adicciones 2024-2027, lo que garantiza su sostenibilidad y accesibilidad por parte de la totalidad de los centros escolares sostenidos por fondos públicos que deseen aplicarlo, cuya labor es reconocida y acompañada.

índice

05	Una saludable propuesta
06	La esencia del programa
08	Materiales y recursos didácticos

09	La dinámica del programa
----	--------------------------

11	Manos a la obra
----	-----------------

12	El programa de un vistazo
----	---------------------------

16	Curso 3.º
30	Curso 4.º
44	Curso 5.º
58	Curso 6.º

72	Saber más: tópicos
----	--------------------

Autorrespeto
Afrontar los desafíos
Manejar la tensión
Relacionarse
Tomar decisiones
Uso de medicamentos
Consumo de alcohol
Consumo de tabaco
Actividad física y descanso
Alimentación
Seguridad
Higiene



Una saludable propuesta

*«El Programa no es un material rígido, sino un disparador de conversaciones auténticas. Comprobé que, cuando damos espacio para hablar de emociones y decisiones desde lo cotidiano, las habilidades para la vida dejan de ser un concepto abstracto y se convierten en herramientas tangibles. Mi aula se llenó de confianza, no de respuestas perfectas—y eso es exactamente lo que necesitábamos.»**

Estas fueron las palabras de una docente de la Comunidad Valenciana, participante en el curso de formación *Con Otros Ojos – E. Primaria*, después de estudiar los recursos de *La aventura de la vida* y empezar a utilizarlos con su alumnado. Las conversaciones auténticas a las que se refiere se desatan a partir de historias que protagonizan 5 personajes: Javier, deportista empedernido que tiene dientes de conejo; Héctor, que vive con mil compromisos a la vez; Marta, que es amable y distraída; Sergio, que come más de la cuenta y dibuja divertidos cómics; y Yolanda que, siendo ciega, es muy observadora. Historias cotidianas que suceden en sus hogares, en la calle y en la escuela, narradas en un álbum de cromos que cada niña y cada niño tiene en su mano.

«Me sorprendió ver cómo una historia tan sencilla puede abrir tantas puertas para la reflexión y la comunicación. No se trata de que la actividad salga “perfecta”, sino de

generar un espacio seguro donde los niños y niñas puedan expresarse, escucharse y aprender juntos», expone un educador.

Leyendo las historias y contando la propia, niñas y niños se implican y van descubriendo motivos para reforzar aquellos comportamientos que les generan bienestar y cambiar otros que le producen malestar. Otra docente participante en el curso señala: *«Noto que los alumnos se involucran mucho: comentan, hacen hipótesis y se muestran empáticos con los personajes. A partir del cuento, realizan actividades complementarias como dibujos, dramatizaciones y pequeños diálogos guiados, donde cada uno puede compartir cómo se siente o cómo reaccionaría en determinadas situaciones. Estas dinámicas han favorecido no solo la expresión emocional, sino también la escucha y la empatía hacia los demás».*

Dicen que las personas que más aprenden son las que enseñan. Por eso, le invitamos a descubrir en esta guía cómo se estructura el Programa y cómo puede sacar el mejor provecho de él para su propio bienestar y el de su alumnado. Siendo el objetivo de *La aventura de la vida* la promoción de estilos de vida saludables, su estrategia de educación busca ser igualmente saludable: que quienes participen en él encuentren una experiencia deseable y vital.



* Curso en línea *Con Otros Ojos/E. Primaria* impartido en el marco del Programa para la Promoción del Bienestar Socioemocional y la Prevención de las Adicciones de la Generalitat Valenciana.

La esencia del programa

Escuelas promotoras de salud

La aventura de la vida busca que niñas y niños «deseen estar sanos, sepan cómo alcanzar la salud, hagan lo que puedan individual y colectivamente para mantenerla y busquen ayuda cuando la necesiten», como propone la Organización Mundial de la Salud (OMS). El programa comparte con ella los objetivos generales de su iniciativa *Escuelas Promotoras de Salud*:

- mejorar la percepción que las personas tienen de sí mismas como únicas, valiosas, dignas de respeto y merecedoras de felicidad;
- desarrollar con éxito habilidades emocionales que les ayuden a afrontar los desafíos de la vida cotidiana;
- fortalecer su autonomía personal en las relaciones con las demás personas, desarrollando competencias para tomar decisiones y establecer lazos afectivos;
- facilitar el conocimiento de las influencias sociales sobre las conductas relacionadas con la salud y favorecer la formación de valores firmes;
- informar acerca de la naturaleza de las drogas más presentes en su entorno y de los riesgos asociados a su consumo;
- contribuir al desarrollo de su propio cuerpo, adoptando hábitos de salud en relación con conductas que la perjudican;

- comprometer al alumnado en la mejora de las condiciones de vida que inciden sobre la salud y el bienestar; capacitarle para la acción.

Habilidades para la vida

Una mariposa nace y enseguida alza el vuelo e inicia la aventura de su vida por cuenta propia. Una persona, en cambio, requiere de años y de la protección, cariño y apoyo de muchas otras. Toma tiempo aprender a conocerse y a quererse; aprender a identificar fortalezas y limitaciones, maneras de sentir y de pensar; y, sobre todo, lleva tiempo y esfuerzo relacionarse positivamente con las demás personas y con el entorno. Estas competencias que niñas y niños requieren para desarrollarse como seres humanos y para construir un estilo de vida saludable se denominan habilidades para la vida.

La educación en habilidades para la vida es una iniciativa internacional propuesta por la OMS en 1993. Se fundamenta en la enseñanza y aprendizaje de diez destrezas psicosociales que pueden aplicarse al manejo de situaciones personales, la interacción con las demás personas y la transformación de los entornos para que éstos sean propicios a la salud, al bienestar.



No son recetas ni instrucciones a seguir para alcanzar el éxito. Son destrezas que cada persona va adquiriendo con su práctica diaria y con ayuda de otras, que le permiten transformar conocimientos, actitudes y valores en competencias para hacer frente de manera positiva a las posibilidades e incertidumbres de la vida.

Este, el de las habilidades, es uno de los ejes conceptuales que inspiran *La aventura de la vida* para contribuir al desarrollo cognitivo, emocional y social de la niñez. Se concreta en cinco temas: autorrespeto, afrontar los desafíos, manejar la tensión, relacionarse y tomar decisiones.

Hábitos saludables

El segundo eje conceptual que fundamenta *La aventura de la vida* se relaciona con aquellos otros factores que condicionan sobremanera la salud, y que denominamos hábitos. Alude a siete de ellos: uso racional de los medicamentos empleados para prevenir o curar algunas dolencias; se refiere también al consumo de tabaco y de alcohol, dos tóxicos muy frecuentes en la sociedad y que afectan gravemente la salud de las personas; finalmente contempla aquellos comportamientos referidos a la higiene, la alimentación, la seguridad y la actividad física y el descanso.

EJES	TÓPICOS
HABILIDADES PARA LA VIDA	Autorrespeto
	Afrontar los desafíos
	Manejar la tensión
	Relacionarse
	Tomar decisiones
HÁBITOS SALUDABLES	Uso de medicamentos
	Consumo de alcohol
	Consumo de tabaco
	Actividad física y descanso
	Alimentación
	Seguridad
	Higiene

Doce tópicos

Ambos ejes se despliegan en doce tópicos, y del cruce de los mismos con los tres escenarios de socialización de niñas y niños (familia, escuela y barrio) surgen las 36 breves historias que encontramos en cada uno de los cuatro niveles del programa.

Ética del cuidado

Para el profesorado, el momento en el que el programa entra en escena no significa un «además de», sino un «cómo» que le proporciona oportunidades para convocar el interés del alumnado en torno a temas para los que la sociedad reclama un espacio en el tiempo escolar.

De esta suerte, la adquisición de hábitos saludables y el entrenamiento en competencias psicosociales adquieren pleno sentido en el marco de la ética del cuidado con una misma, con las demás personas y con el entorno. Y por esta puerta, la que abren las historias, entra la vivencia de valores relativos a la equidad de género, la sostenibilidad, los derechos humanos y los derechos de la infancia en particular, la interculturalidad, la diversidad funcional, etc.



Materiales y recursos didácticos

Álbumes de cromos

Como hacen los sastres al confeccionar un traje, tomamos las medidas necesarias para que le quede bien a niñas y niños que cursan Educación Primaria y que tienen entre 8 y 11 años. Después, escogimos la caricatura, el color y las historias para que fueran los elementos que conformaran ese medio que encantara a este público, y le dimos la forma de álbum con sus correspondientes cromos e historias asociados.

Historias protagonizadas por un grupo de niñas y niños y su mascota, que constituyen el elemento provocador del diálogo, el estímulo mediante el cual plantear 36 temas en cada nivel. Lo hacen a partir de situaciones como las que vive el alumnado de manera cotidiana, y de este modo las vidas infantiles entran en la escuela de la mano de Yolanda, Héctor, Marta, Sergio y Javier, los protagonistas con quienes se identifican. La vida de niñas y niños convertida en materia educativa, en tema de conversación, materializando así el aprendizaje significativo al que alude la pedagogía que inspira el programa.

Son cuatro los álbumes, uno por cada nivel educativo, en los que se despliega *La aventura de la vida*. Cada alumno, cada alumna, cuenta con un ejemplar propio sobre el que coloca sus cromos de acuerdo con la secuenciación que establezca su profesora, su profesor.

Historias en dibujo animado

El programa incluye 38 episodios en dibujo animado de unos 3 minutos cada uno, protagonizados por los mismos personajes en sus entornos familiar, escolar y vecinal.

Dichos cuentos pueden ser utilizados para acompañar a una o varias de las historias incluidas en los álbumes, de acuerdo con su criterio. No obstante, han sido asignados a cada uno de los 12 tópicos a lo largo de los cuatro niveles en los que se despliega *La aventura de la vida*.

Formación y acompañamiento

El profesorado tiene a su alcance acompañamiento y formación presencial en distintos formatos, en unos casos a cargo de profesionales locales y en otros dinamizados por personal técnico de Fundación EDEX. Dispone, además, de dos cursos en línea:

Con otros ojos/E. Primaria (40 horas) y *Pre-
vinciación con «P» de personas* (25 horas).
<https://escuela.habilidadesparalavida.net>

Guía para madres y padres

La publicación *10 Pasos para educar a sus hijas e hijos en hábitos saludables* constituye, en ocasiones, el hilo conductor de *Escuelas de madres y padres* que se acompañan con la tarea en las aulas: en otras, la publicación, ilustrada y de fácil lectura, se pone directamente a disposición de las familias en el sitio web del programa.



Programas vinculados

Además del programa *Cuentos para conversar* (1er. ciclo de E. Primaria), diversas propuestas vinculan *La aventura de la vida* con la educación para la ciudadanía inclusiva enfatizando diferentes cuestiones: el racismo y la xenofobia (*Los nuevos vecinos*); los derechos de la infancia (*Tenemos derechos*); y el bullying (*¡Bola de sebo!*).

Las mismas, presentan dos denominadores comunes: la apuesta por equipar a chicas y chicos con aquellas habilidades para la vida que les permitan colocarse en mejor situación para afrontar positivamente las relaciones consigo mismos, con las demás personas y con los entornos; y la utilización de historias protagonizadas por los personajes de *La aventura de la vida*.

La dinámica del programa

Protagonismo de niñas y niños

Son tres las condiciones que hacen posible que las niñas y los niños se apropien de los aprendizajes que promueve *La aventura de la vida*: la experimentación vivencial, su rol activo y la interacción, recursos estos que estimulan la colaboración entre pares. En este caso, no basta con un trabajo individual o memorístico.

Así lo señalan la psicología y las ciencias de la educación. Para que este tipo de contenidos puedan ser incorporados han de resonar cognitiva y emocionalmente en la vida de cada persona, «decirle» algo, de tal manera que, a partir de sus aprendizajes previos, vaya construyendo sus nuevos saberes. De ahí la naturaleza de las 144 actividades que *La aventura de la vida* propone para el conjunto de los cuatro niveles: participativa, interactiva, colaborativa.

Participativa porque partimos de la evidencia de que solo se aprende aquello que experimentamos en primera persona. Cuando no es así, los contenidos visitan el cerebro y, tras una breve estancia, se acaban deshilachando.

Interactiva porque hoy en día sabemos que el aprendizaje es, en buena medida, social: aprendemos en relación con, entre personas. Una dinámica que nos ayuda a enri-

quecer o cuestionar nuestras certezas previas, a identificar formas diversas de acercamiento a los contenidos, a construir nuestros propios saberes a partir de la diversidad que nos constituye.

Colaborativa porque la exploración compartida de la realidad a partir de los procesos de reflexionar, escuchar, expresar, cuestionar, descubrir y ejecutar, entre otros, permite crear un ambiente simulado y seguro para experimentar sus hábitos y habilidades, ambiente en donde sus competencias se ponen en juego, a prueba y se van fortaleciendo gradualmente.

De acuerdo con tales premisas que *La aventura de la vida* hace suyas, el alumno deja de ser visto como objeto pasivo, depositario del saber adulto de acuerdo con la «educación bancaria», tal y como denunciara Paulo Freire, para convertirse en protagonista de aprendizajes que construye a partir de la reflexión individual y del diálogo con las demás personas.

El clima escolar

Para que el Programa florezca se requiere un clima en el que las niñas y los niños sientan la escuela como un espacio seguro, de libre expresión de sus singularidades, de crecimiento personal. Una institución a



la que se sientan vinculados y en la que alumnado, profesorado y familias sean aliados en la singular aventura de aprender a vivir.

Cuando ello sucede, la aplicación de *La aventura de la vida* contribuye a potenciar el bienestar en el seno del aula y en el conjunto del centro escolar, tanto entre el alumnado como «entre» y «con» el equipo docente. Así lo ponen de manifiesto unos y otros agentes cuando se les pregunta con ocasión de las evaluaciones a las que el Programa ha sido expuesto.

La fiesta de la conversación

Para aprovechar de la mejor manera este conjunto de elementos, *La aventura de la vida* pensó en **la conversación** como estrategia de aprendizaje. Es la invitada de honor. Esta surge después de que las niñas y los niños observan las imágenes de los cromos, los pegan en su álbum y leen las situaciones que los acompañan. Cada persona expresa sus ideas y sentimientos, escucha los ajenos y aprende a sumar, poner en duda y fortalecer saberes a partir de un diálogo que maestras y maestros promueven.

¿Cómo? Explorando con calma y detalle los recursos del Programa, especialmente esta guía que sugiere algunas maneras para encender la conversación y aplicar exitosamente *La aventura de la vida*. La experiencia de muchos años y los testimonios del profesorado nos permiten afirmar que

resulta suficiente, en particular si se explora con otros miembros del equipo docente.

No obstante, las instituciones que en cada territorio impulsan el Programa ofrecen acompañamiento y capacitación, tanto en modalidad presencial como en línea. En esta última, el curso *Con Otros Ojos/E. Primaria*, marcado por su contenido teórico-práctico e interacción entre los educadores participantes, ha mostrado excelentes resultados.

Al encuentro con las familias

En pocos asuntos como en este, la estrecha colaboración entre escuela y familia puede ofrecer mejores frutos. *La aventura de la vida* tiene propuestas y recursos para establecer y fortalecer ese puente como promover que el álbum viaje hasta los hogares para que conversen en familia sobre el relato y la pregunta que corresponde, y pasen a la acción; invitar a ver y dialogar en casa sobre alguno de los vídeos animados que se alojan en la web o trabajando dos o tres veces por año alguno de los pasos contenidos en la guía *10 pasos para educar a sus hijas e hijos en hábitos saludables*.

Todas las propuestas permiten tareas diferentes y complementarios en el aula y en la casa de manera que los ambientes de aprendizaje de las niñas y los niños encuentren eco en dos de sus ámbitos de socialización más significativos.



Manos a la obra

Desarrollo curricular

Antes que nada, revise con detenimiento el material y explore las posibilidades que ofrece para ser integrado en el proyecto educativo de su centro escolar. Hágalo junto a otras personas del grupo de docentes. La tabla de objetivos incluida en las páginas 14 y 15 le será de utilidad.

Tenga en cuenta que los temas se relacionan estrechamente con el currículo. El álbum le permitirá hacer evidente esta conexión, y podrá usarlo para el mejor desarrollo de competencias básicas, *particularmente autonomía e iniciativa personal y competencia social y ciudadana*. En unos centros escolares, el espacio reservado al Programa se acota a la tutoría o a determinadas áreas curriculares, en tanto que en otros encuentra acomodo en ambos espacios. De este modo, no tendrá que asignar un tiempo específico a la educación para la salud y la convivencia en detrimento del dedicado a otros aprendizajes curriculares: *La aventura de la vida* no será un «además», sino un «cómo».

Aplicación flexible

La flexibilidad en su aplicación es uno de los aspectos mejor valorados por el profesorado. Si bien el Programa contiene 36 historias por nivel y una batería de 38 historias en dibujo animado que las refuerzan, no pretende que se usen todos los recursos en un año. Sí se sugiere un mínimo de 12 sesiones por curso escolar con las cuales se alcanza el mínimo de regularidad que se necesita para afianzar el aprendizaje en el alumnado. Es probable que el grupo demande una mayor cantidad de sesiones, gracias al gusto que las niñas y los niños experimentan en ellas. Cada sesión puede incorporar el uso de uno o más recursos del Programa, según el objetivo y diseño que cada docente realice.

Por otra parte, la experiencia ha mostrado al menos 4 formas de planificar la implementación. La primera, siguiendo el orden numérico de las historias, lo que permite ir recorriendo cada uno de los 12 tópicos y brindando la oportunidad al profesorado de conocer mejor el Programa y sus posibilidades. La segunda, seleccionando algunos tópicos, basado en el conocimiento que cada docente tiene de su grupo. La tercera, seleccionando los objetivos que se consi-

dere pertinentes y que pueden ser parte de distintos tópicos. Y la cuarta, al ritmo de la oportunidad, una opción que complementa las tres anteriores y permite usar uno de los cromos ante la aparición de alguna situación vinculada al tema del mismo.

En clave operativa, le sugerimos que presente *La aventura de la vida* ayudado de la historia animada *Una mano de amigos*, disponible en la web. Luego, distribuya los álbumes y solicite a niñas y niños que desprendan los cromos de la lámina perforada y los introduzcan, ordenados, en un sobre con su nombre. Usted los recogerá y comunicará que les serán entregados progresivamente, tal y como se completan otras colecciones. Cuando ello ocurra, se ayudará de varios alumnos para su distribución.



Su creatividad entra en escena

Usted puede proponer otras maneras de trabajarlo con las niñas y los niños. Así nos lo hacen saber los grupos de docentes que aplican el Programa en los rincones más diversos. Reportan que su alumnado protagoniza tertulias radiofónicas ligadas a la emisión de los *Cuentos para conversar*; que realizan representaciones teatrales o de títeres a partir de la recreación de sus guiones; que elaboran álbumes con sus propias historias y dibujos; que la mascota desfila en carnaval, o que los intercambios entre docentes y escolares que aplican *La aventura de la vida* fluyen a través de las redes sociales.





El programa de un vistazo

OBJETIVOS DEL PROGRAMA LA AVENTURA

EJES	TÓPICOS	Núm.	CURSO 3.º	CURSO 4.º
HABILIDADES PARA LA VIDA	AUTORRESPECTO	1	Sentirse parte de una familia	Sentirse igual en la diferencia
		13	Aceptarse	Reconocer las cualidades propias
		25	Vivir conscientemente	Sentirse apreciado
	AFRONTAR LOS DESAFÍOS	2	Merecer la confianza ajena	Vivir conscientemente
		14	Aprender a escuchar	Saber afrontar los fracasos
		26	Ser consecuente	Valorar el esfuerzo
	MANEJAR LA TENSIÓN	3	Aprender a resolver conflictos	Buscar ayuda
		15	Aprender a solicitar ayuda	Dosificar el esfuerzo
		27	Afrontar las críticas	Organizar las tareas semanales
	RELACIONARSE	4	Cultivar amistades	Cumplir la palabra dada
		16	Responder asertivamente	Responder a la confianza ajena
		28	Cumplir los compromisos	Responder asertivamente
	TOMAR DECISIONES	5	Razonar las decisiones	Tomar decisiones reflexivamente
		17	Identificar las presiones	Adecuar objetivos y medios
		29	Asumir los errores	Decidir reflexivamente
HÁBITOS SALUDABLES	USO DE MEDICAMENTOS	6	Valorar los remedios naturales	Limitar el uso de medicamentos
		18	Apreciar el beneficio de la vacunación	Reconocer la inequidad en salud
		30	Distinguir criterios de automedicación	Hacer buen uso de los medicamentos
	CONSUMO DE ALCOHOL	7	Asociar alcohol y conflictos	Asociar abuso y conflictos
		19	Disfrutar de consumos saludables	Diferenciar las bebidas alcohólicas
		31	Comprender algunas prohibiciones	Valorar las fiestas sin alcohol
	CONSUMO DE TABACO	8	Asociar tabaco y enfermedad	Asociar tabaquismo y cáncer
		20	Identificar imágenes falsas	Comprender el concepto de adicción
		32	Afirmar el derecho a no fumar	Apreciar la presión de la moda
	ACTIVIDAD FÍSICA Y DESCANSO	9	Compartir las tareas domésticas	Asociar descanso y bienestar
		21	Apreciar los valores del deporte	Identificar situaciones de fatiga
		33	Reconocer las excepciones	Vincular ejercicio físico y salud
	ALIMENTACIÓN	10	Valorar la fruta	Asociar el desayuno al rendimiento
		22	Alimentarse equilibradamente	Valorar la variedad en la dieta
		34	Diferenciar golosinas saludables	Apreciar las meriendas adecuadas
	SEGURIDAD	11	Saber actuar en caso de incendio	Apreciar condiciones de riesgo
		23	Ser consciente de los riesgos	Aprender a evacuar el colegio
		35	Circular con prudencia	Valorar la utilidad de saber nadar
	HIGIENE	12	Mantener la higiene bucodental	Habituar al lavado de manos
		24	Tomar precauciones con los animales	Habituar al correcto cepillado
		36	Reciclar los residuos	Proteger el entorno natural

TURA DE LA VIDA

CURSO 5.º	CURSO 6.º	Núm.	ÁMBITO	EJES
Quererse	Sentirse visible en familia	1	Familia	HABILIDADES PARA LA VIDA
Convivir en la diversidad	Afirmar los derechos propios	13	Escuela	
Merecer la felicidad	Pensarse positivamente	25	Barrio	
Planificar el logro de los objetivos	Experimentar poder	2	Familia	
Aprender a conseguir metas	Alcanzar las metas propuestas	14	Escuela	
Sobreponerse a los fracasos	Hacer frente a los problemas	26	Barrio	
Establecer paréntesis	Expresar las emociones	3	Familia	
Aprender a relajarse	Afrontar un trato injusto	15	Escuela	
Compartir las preocupaciones	Practicar deporte regularmente	27	Barrio	
Asumir responsabilidades	Distribuir las tareas domésticas	4	Familia	
Saber escuchar	Vivir la experiencia de exclusión	16	Escuela	
Dispensar buen trato	Descubrir la pubertad	28	Barrio	
Reflexionar antes de actuar	Resistir la presión de los pares	5	Familia	
Actuar según los propios valores	Reaccionar ante la violencia	17	Escuela	
Escoger con autonomía	Buscar y alcanzar acuerdos	29	Barrio	
Administrar según receta	Usar correctamente el botiquín	6	Familia	HÁBITOS SALUDABLES
Valorar los remedios sencillos	Evitar los contagios	18	Escuela	
Comprender la farmacodependencia	Leer críticamente la publicidad	30	Barrio	
Rechazar el consumo de alcohol	Identificar el consumo moderado	7	Familia	
Identificar los efectos del abuso	Valorar conductas responsables	19	Escuela	
Asociar alcohol y accidentes	Rechazar el consumo abusivo	31	Barrio	
Relacionar nicotina y dependencia	Entender la adicción al tabaco	8	Familia	
Asociar tabaquismo y enfermedades	Identificar conductas de riesgo	20	Escuela	
Identificar artimañas promocionales	Contrarrestar las promociones	32	Barrio	
Valorar la convivencia	Saber disfrutar sin televisión	9	Familia	
Apreciar el descanso nocturno	Disponer de tiempo libre	21	Escuela	
Asociar ejercicio y salud	Participar en la mejora del entorno	33	Barrio	
Apreciar las frutas y las verduras	Comunicarse durante la comida	10	Familia	
Conocer factores de obesidad	Identificar la anorexia nerviosa	22	Escuela	
Rechazar el abuso de golosinas	Valorar la eco-agricultura	34	Barrio	
Identificar las imprudencias	Viajar de manera segura	11	Familia	
Apreciar condiciones de seguridad	Prevenir accidentes	23	Escuela	
Tomar medidas de protección	Saber caminar por la calzada	35	Barrio	
Cuidar la higiene de los alimentos	Ducharse de forma habitual	12	Familia	
Valorar el cuidado de los servicios	Sentarse saludablemente	24	Escuela	
Protegerse del sol	Limitar la contaminación	36	Barrio	



3.^{er}

CURSO



AUTORRESPECTO



1. DE BUENA FAMILIA

Sentirse parte de una familia

Aprovechamos el fin de semana para poner en orden la caja en la que se acumulan las antiguas fotografías familiares.

Mientras las colocábamos, mis padres me explicaban la historia que había detrás de cada una de aquellas imágenes que tanto me hacían recordar el lugar de origen de mi familia.

Me agrada escuchar historias acerca de nuestros antepasados, especialmente del abuelo, con quien papá guarda un gran parecido. Fue un hombre honesto del que todas las personas hablaban bien, y para mí es un orgullo llevar su apellido.



13. SINGULAR

Aceptarse

Me resulta fácil compartir la vida cotidiana con mi grupo de amigas y amigos. Gracias a su colaboración, muy pocas actividades están fuera del alcance de una persona invidente, como es mi caso.

Podría parecer que la única persona diferente de entre las que compartíamos el patio era yo. Sin embargo, cualquiera que mirara más profundamente comprendería que no es así.

Todas las personas somos diferentes, como los árboles del bosque, y todas tenemos el mismo valor.



25. UN LUGAR EN LA FOTO

Vivir conscientemente

Pertenecer a un grupo de amigos y amigas es estupendo. Algunas personas tienen la suerte de formar parte de varios: en el colegio, en el barrio. Otras, tienen dificultades para pertenecer a uno.

Naturalmente, no siempre las cosas van bien. A veces reñimos, pero lo habitual es que el enfado no dure mucho tiempo.

Recuerdo una ocasión en la que me enojé con mis amigos porque no me habían avisado para jugar. Luego recordé que sabían que aquella tarde visitaría a mi abuela y por ello no lo hicieron. Me disculpé por ello.



ACTIVIDADES SUGERIDAS

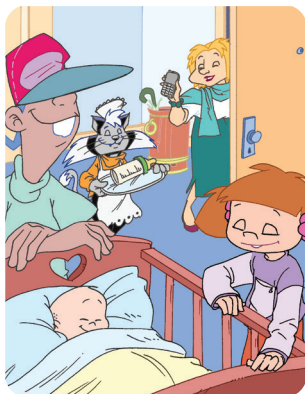
1. Confeccionar los correspondientes árboles genealógicos y destacar a algún familiar indicando el motivo.
13. Realizar algún juego que comporte desplazarse con los ojos tapados y comentar las sensaciones vividas. Dialogar más tarde acerca de las circunstancias en que se desenvuelven personas con diversidad funcional.
25. Invitar a que cada persona se dibuje en su cuaderno junto con sus mejores amigas y amigos, escribiendo debajo de cada dibujo una cualidad de la misma.



EL CUENTO ANIMADO

UNA MANO DE AMIGOS: Yolanda, una niña ciega, cuenta en esta historia todo lo que ve. Habla de cómo son sus amistades y de cómo lo que más aprecia en ellas es que se parecen poco entre sí. Con sabiduría insiste en que son como los dedos de la mano, diferentes pero suficientemente unidos. Tener amigos y amigas diferentes es como tener una casa con muchas ventanas, por las cuales se puede apreciar otros puntos de vista de lo que pasa en el mundo.

AFRONTAR LOS DESAFÍOS



2. DE TOTAL CONFIANZA

Merecer la confianza ajena

Desde que mamá y papá se separaron, han cambiado muchas cosas. Ahora tenemos que ser todavía más responsables y colaboradores, pues a mamá el tiempo no le alcanza para tantas ocupaciones como tiene.

En ocasiones nos deja en casa de una de sus amigas. A su regreso, encuentra que todo ha ido bien, y nos felicita por ello.

Cada día que pasa confía más en nosotros. Eso hace que todos nos sintamos bien, y que muy pronto podamos permanecer solos durante cortos espacios de tiempo.



14. OÍDOS ATENTOS

Aprender a escuchar

Como representante de la clase, había que entregar al profesor una lista con diez ideas para mejorar la convivencia en el colegio.

Cada persona expresó aquello que le parecía oportuno: que los chicos fueran más amables y no ocuparan la mayor parte del patio, que no se derrochara agua en los aseos, que las clases fueran más divertidas, que se realizaran más excursiones...

En el momento de comentar con el profesor, no fueron diez las ideas sino algunas más, pues no eliminé ninguna. Todas eran valiosas.



26. ¡MANOS A LA OBRA!

Ser consecuente

Habían transcurrido unas semanas desde que la directora de la escuela reclamara ante el ayuntamiento.

Observar las dificultades del nuevo compañero para acceder a las dependencias del colegio nos resultaba inaceptable.

Marta propuso que hiciéramos algo más que lamentarnos. Y así fue como un sábado, nuestro grupo y algunas madres y padres pusimos remedio provisional a la situación. Ahora, esperamos que las autoridades velen por los derechos de nuestro compañero y sigan adelante con las obras.



ACTIVIDADES SUGERIDAS

2. Encargar a cada estudiante que encuentre algo en qué entretenerse. Puede dejarles solos durante diez minutos. A su regreso, conversarán sobre esta experiencia, evaluando lo positivo y lo negativo que les haya sucedido.
14. Elegir representantes del aula con el fin de que actúen como portavoces de sus compañeras y compañeros en orden a mejorar el funcionamiento tanto de la propia aula como del centro escolar. Junto al nombre, se señalará el motivo de la elección.
26. Identificar una situación en la escuela o en el entorno, en la cual se requiera la solidaridad de un grupo de personas como el que tiene en su aula, y manos a la obra.



EL CUENTO ANIMADO

UNA BARRITA CON UN PUNTITO: Marta tiene miedo de contarle a su papá que obtuvo una mala calificación en matemáticas. Es la primera vez que saca una «i» de insuficiente, y no sabe cómo comportarse. Deja pasar un tiempo hasta que se anima a contar. Para su sorpresa, descubre que con «i» no solo se escribe insuficiente, sino también inteligente.

MANEJAR LA TENSIÓN



3. ¡EN SUS ZAPATOS!

Aprender a resolver conflictos

Papá acudió a la habitación atraído por las voces. Una vez allí, nos pidió que recobráramos la calma. Según dijo, ello nos ayudaría a comprender en qué consistía realmente el problema que nos enfrentaba.

Después de escuchar lo que la otra parte tenía que decir, concluimos que podíamos resolver nuestro conflicto cediendo un poco cada parte. Ponernos en el lugar de la otra persona nos ayudó.

Desde entonces, la videoconsola ya no es motivo de discusión, pues hemos aprendido a compartirla.



15. UN PASO ADELANTE

Aprender a solicitar ayuda

Llevaba varios días bastante preocupado porque antes de las vacaciones tendría que entregar un trabajo de clase. Un día tras otro lo dejaba aparcado, y el problema se hacía cada vez más grande.

Sabía que Marta, mi amiga y compañera, podía echarme una mano, puesto que ella conoce bien el tema.

Tan pronto como decidí solicitar su ayuda, me sentí como quien se quita un gran peso de encima. Después de sus explicaciones, todo estuvo más claro y quedé convencido de que sacaría el trabajo adelante.



27. CRÍTICA INJUSTA

Afrontar las críticas

De pronto me vi metida en un aprieto: mis amigos y amigas habían decidido ir de excursión precisamente el mismo día en que comenzaba mi cursillo de natación.

Insistieron para que fuera con ellos. Incluso me criticaron y acusaron de que era una persona egoísta que únicamente se interesaba por sus asuntos, y que les utilizaba según mi conveniencia.

Les dije que no era cierto, y que no podía faltar a la cita de natación. Me sentí bastante disgustada por una crítica tan injusta y con ganas de compartirlo con alguien.



ACTIVIDADES SUGERIDAS

3. Antes de leer la historia, pida a sus estudiantes que se repartan unos lápices de colores que usted les ha traído. Ellos deberán encargarse del reparto. Usted solo deberá observarles atentamente para luego conversar sobre lo sucedido.
15. Pida que piensen en una dificultad que tengan y que cierren los ojos para imaginarse conversando con la persona a la que desearían pedir ayuda. Dígales que la pinten en una cartulina y brevemente expliquen quién es la persona y por qué ha sido elegida. Anotar en un mural los diferentes perfiles de personas a las que resulta posible pedir ayuda.
27. Invite a sus estudiantes a que cada quien le entregue un papel en el que hayan escrito una disculpa que le debe a alguna persona. Los mensajes, que podrán ir firmados o no, se colocarán en un lugar visible del aula, y se iniciará un coloquio sobre el particular.



EL CUENTO ANIMADO

PERFECTO IMPOSIBLE: Por primera vez en su vida, Héctor no sabe qué responder en su prueba. Tiene la hoja en blanco, y está muy angustiado. Él, que siempre ha sido el mejor, el perfecto de la clase, no quiere defraudar a sus padres y a sus docentes. Decide arriesgarse y copiar el examen de Marta con tal de no sacar una mala nota. Sin embargo, Marta no apoya su decisión y debe afrontar las consecuencias. Ser perfecto es imposible, afortunadamente.

RELACIONARSE



4. PUERTAS ABIERTAS

Cultivar amistades

Me gusta invitar a mis amigas y amigos a casa, y no solo con motivo de mi cumpleaños, sino también entre semana.

Aunque nuestra casa no es muy grande y no dispongo de una habitación para jugar, siempre nos hacemos un lugar en la cocina o en el salón.

A mis padres también les gusta que pase parte de mi tiempo libre en compañía de gente de mi colegio. Les agrada conocerlos y saber de sus cosas. Siempre dicen que lo mejor de tener juguetes es disponer de buenas amigas y amigos con quienes compartirlos.



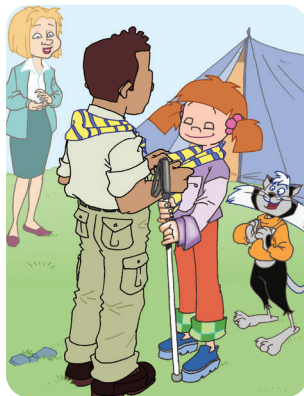
16. SEGURO QUE SÍ

Responder asertivamente

Que mi amiga Marta estornudara frente a mí durante toda la mañana era una descortesía que me resultaba muy molesta.

Por unos instantes, pensé que sería mejor no decirle nada, para que no se enojara. Además, yo comprendía que un estornudo es algo difícil de evitar.

Finalmente, decidí defender mis derechos y todo resultó más fácil de lo que suponía. Marta se disculpó y prometió que en adelante utilizaría su pañuelo y volvería la cabeza hacia otro lado cuando sintiera ganas de estornudar.



28. COMPROMISO

Cumplir los compromisos

Cuando me anudaron la pañoleta alrededor del cuello, sentí una emoción muy especial. Era un gran honor y una responsabilidad pertenecer a Mowgli, la agrupación juvenil.

La ceremonia de la Promesa había transcurrido en pleno campamento. Allí estaban presentes amistades y familiares, quienes fueron testigos del compromiso que adquiriría con las demás personas y con el medio ambiente.

Estaba convencida de que mis compañeras y compañeros se sentirían orgullosos de mí, como yo me sentía orgullosa de llevar aquella pañoleta.



ACTIVIDADES SUGERIDAS

- Emparejar al alumnado con el fin de que se inviten mutuamente a visitar sus casas para comer, jugar o realizar alguna tarea escolar. Hablar previamente con las familias y conseguir su compromiso al respecto.
- Invite a sus estudiantes a pensar en una situación en la cual sintieron que estaban siendo irrespetados o maltratados y no dijeron nada. Deberán escribir una respuesta pasiva, otra agresiva y otra asertiva. Deben encontrar las diferencias, ventajas y desventajas de cada una.
- Invitar a que cada miembro de la clase haga público un nuevo y concreto compromiso que adquiere en relación a una rutina de participación familiar (poner la mesa, retirar la basura, mantener ordenada su habitación, etc.) o escolar. Pídales que den cuenta de ello una semana después.



EL CUENTO ANIMADO

CONEJO POR SIEMPRE: Javier tiene dientes de conejo, y vive cansado de las burlas de algunos de sus compañeros. Un día, con la ayuda de su entrenador, comprende que tener dientes de conejo no es su responsabilidad. Sería diferente si no se los cepillara y le llamaran «bacalao». Ser narizón, enano, orejón o muelón no está en nuestras manos, pero ser aseados sí.

TOMAR DECISIONES



5. PENSAR LA JUGADA

Razonar las decisiones

Jugábamos nuestra última partida, y el final se presentaba muy reñido entre las dos parejas contendientes. Tras arrojar el dado, habíamos de elegir: alcanzar la meta con una de las fichas y contar diez, o llegar hasta la zona segura con la otra. Después de meditarlo, decidimos correr el riesgo, a sabiendas de que a mamá se le daba muy bien el número cinco.

Ahora le tocaba tirar a ella. Que comiera o no la ficha de Sergio era cuestión de suerte, pero sabíamos que nuestra decisión había sido la más sensata.



17. CRITERIO PROPIO

Identificar las presiones

Después de varias semanas, me sentía muy satisfecho con la decisión que había tomado: apuntarme a la actividad de expresión plástica.

Llevarles la contraria a Héctor y Javier, que pretendían que me inscribiera con ellos a fútbol, me costó más de un disgusto. Además, para presionarme, se burlaban diciendo que la plástica era cosa de chicas, algo totalmente incierto.

Aguanté sus bromas porque no deseaba privarme de algo que siempre me había atraído, y ahora son ellos los que quieren hacer cerámica. ¡Me deben una disculpa!



29. ¡A LO HECHO, PECHO!

Asumir los errores

A pesar de la carrera, no logré llegar al colegio a tiempo. Era el único responsable del retraso, pues me había entretenido por el camino.

Durante unos momentos, estuve dándole vueltas a la idea de ocultar los motivos de lo sucedido tanto a mis padres como a mi profesor, y así evitar su reprimenda.

Sin embargo, decidí asumir mi responsabilidad y cargar con las consecuencias. Lo más probable sería que el fin de semana llevara a casa algunas tareas escolares, para no entorpecer el ritmo de mis compañeras y compañeros.



ACTIVIDADES SUGERIDAS

- Organizar una sesión de juegos de mesa (dominó, siete y media, etc.) por grupos, y analizar las estrategias y los riesgos que se han asumido.
- Escribir un cuento breve con dos finales posibles: uno en el que su protagonista toma una decisión según su criterio y otro en el que lo hace por la presión de sus amigas y sus amigos.
- Anotar en la pizarra diferentes errores que el alumnado, espontáneamente, reconoce haber cometido, y las consecuencias derivadas de asumirlo o no (negar el hecho, mentir, etc.). Podemos destacar los aprendizajes a que dieron lugar a medida que el alumnado los van exponiendo.



EL CUENTO ANIMADO

DIGAN LO QUE DIGAN: A Sergio no le importa que digan lo que digan. Él quiere estar en el taller de cerámica, y punto. Sus amigos le critican por esa decisión hasta que se dan cuenta de lo que sus manos saben hacer. Sergio acepta colaborar con ellos en un plan que tienen, siempre y cuando se pongan a paz y salvo con él: sus amigos le deben una disculpa.

USO DE MEDICAMENTOS



6. REMEDIO NATURAL

Valorar los remedios naturales

Lo que más me fastidió de aquel malestar fue que me obligara a guardar cama en el momento en que se iniciaba el fin de semana.

El asunto no parecía tener demasiada importancia, y por ello mis padres decidieron no llamar a la doctora.

La abuela, que se encontraba entre nosotros durante aquellos días, enseguida preparó un remedio natural. Se trataba de una antigua receta que le enseñó su madre, y que siempre había dado buen resultado. ¡Podía estar seguro de que el lunes volvería a clase!



18. VACUNAS SIN FRONTERAS

Apreciar el beneficio de la vacunación

Cuando anunciaron que el viernes vendrían las personas de Salud escolar a vacunarnos, se produjo un gran alboroto.

En el patio comenzaron las bromas y las fanfarronadas de los chicos, y jugamos a inventarnos razones por las que aquel viernes nos resultaría imposible acudir al colegio.

De vuelta a clase, la profesora explicó que las vacunas nos protegerían de enfermedades graves, como las que sufren millones de niñas y niños que en muchos países no pueden acceder a ellas. Entonces, recibimos de buen grado el pinchazo correspondiente.



30. CON O SIN RECETA

Distinguir criterios de automedicación

Los medicamentos sirven para ayudar al organismo a recuperarse de las enfermedades o protegerse de ellas.

Algunos, junto a esta acción beneficiosa, pueden también presentar riesgos y complicaciones, en particular cuando se utilizan al margen de las indicaciones de los profesionales de la medicina.

En ocasiones, nuestros familiares nos administran medicamentos sin la correspondiente receta. Esto sucede cuando se trata de aliviar molestias menores, como resfriados o golpes. Las cremas solares no son medicamentos.



ACTIVIDADES SUGERIDAS

6. Recoger, de boca de sus respectivas abuelas y abuelos, distintas recetas caseras que curan o alivian indisposiciones leves. Contrastar dicha información con una persona profesional de la salud.
18. Invitar a investigar qué enfermedades han desaparecido a raíz de las vacunaciones masivas, cuáles han vuelto a aparecer y cuáles requerirían de una vacuna urgente.
30. Señalar los nombres de los medicamentos que les administran sus padres sin la mediación de la doctora o el doctor, y sacar las conclusiones oportunas con la ayuda del profesor.



EL CUENTO ANIMADO

DESLUMBRADOS: Héctor y Yolanda van al museo a disfrutar de la exposición del artista que invita a presenciar la salida del sol. Cuando llegan, observan que el efecto de realidad es tan grande que quienes la visitan se han tendido en el suelo como si de verdad les pudiera calentar. Deciden hacer lo mismo, no sin antes cuidar su piel aplicándose protector solar. Además, saben que también deben protegerse de algunas luces artificiales.

CONSUMO DE ALCOHOL



7. NUEVA OPORTUNIDAD

Asociar alcohol y conflictos

Mientras observaba el espectáculo, recordaba la noche en que mi madre y mi padre respondieron a la pregunta que guardaba desde tiempo atrás: ¿por qué el color de mi piel es tan diferente del suyo?

Como respuesta, me dijeron que me habían adoptado en otro país, siendo yo muy pequeño.

Me contaron que una persona que conducía bajo los efectos del alcohol acabó con las vidas de mis padres biológicos. Por fortuna, yo pude reiniciar la mía en una nueva familia.



19. ACIERTO SEGURO

Disfrutar de consumos saludables

Finalizaba el segundo día de la fiesta escolar, y ya podíamos estar seguros del éxito de nuestra iniciativa, pues la gente se amontonaba ante el mostrador de nuestro recinto.

Sergio había tenido una gran idea para conseguir dinero con el que financiar el campamento: marcar la diferencia.

Nosotros solo servíamos jugos de frutas, agua y batidos; la música no dificultaba la conversación; y no utilizábamos vasos de plástico. El vecindario había entendido claramente nuestro mensaje y premiaba nuestro comportamiento.



31. A NUESTRO FAVOR

Comprender algunas prohibiciones

Por lo general, cuando una persona adulta toma bebidas alcohólicas en pequeñas cantidades su organismo no resulta muy dañado.

Sin embargo, cuando se trata de menores las cosas son bien distintas, pues nuestro organismo está en pleno desarrollo y el alcohol lo entorpece, particularmente en el caso del cerebro.

Para proteger nuestro derecho a crecer saludablemente, las autoridades dictan leyes que prohíben vender alcohol a niñas y niños, aunque no todas las personas están dispuestas a cumplirlas.



ACTIVIDADES SUGERIDAS

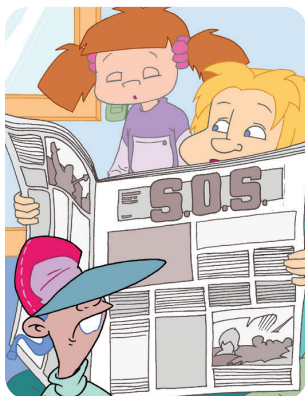
7. Hacer un listado colectivo de conflictos originados por abuso de alcohol que hayan sucedido en hogares o entornos del alumnado.
19. Llevar a clase una licuadora o batidora, frutas y verduras diversas y disfrutar de diversas recetas de zumos naturales, que podrían mezclarse con otros ya preparados.
31. Reflexionar sobre el sentido que tienen algunas normas (uso del casco en la moto, del cinturón de seguridad en el coche, limitación del consumo de tabaco en lugares públicos, de control de velocidad, etc.).



EL CUENTO ANIMADO

LOS 40 DE MI PAPÁ: Hay varias alternativas a la hora de escoger una bebida para brindar por la vida. Un cóctel de naranja, leche condensada, vainilla, hielo y cero alcohol, es perfecta. Ninguna persona se emborracha y todas disfrutan: hasta las niñas y los niños. Pregúntenle a Marta y verán.

CONSUMO DE TABACO



8. EPIDEMIA SILENCIOSA

Asociar tabaco y enfermedad

En el periódico, nuestra mamá leyó una noticia alarmante, y enseguida nos llamó a su lado para leerla en voz alta y comentarla.

La primera página recogía en grandes titulares que el tabaquismo causa en el mundo unos seis millones de muertos cada año y acorta la vida de muchas otras personas. Muertes debidas al cáncer o a graves daños en el corazón o los pulmones.

Después de escuchar semejante noticia, pensamos que deberíamos hacer algo para protegernos del humo de tabaco ajeno y para ayudar a las personas fumadoras a superar su adicción.



20. CACERÍA DE MENTIRAS

Identificar imágenes falsas

Jugamos a hacer publicidad, y la sesión resultó más divertida de lo esperado.

Habíamos llevado antiguas revistas al aula y escogido anuncios en los que se hacían falsas promesas a las personas que fuman. Una de ellas pretendía convencerlas de que una persona resulta más atractiva con un cigarro entre sus labios.

La historia no podía ser cierta, pues es sabido que los dientes de quienes fuman amarillean, su cabello y su ropa huelen mal, su piel envejece antes y su aliento resulta desagradable para quienes se acercan a ellas.



32. MALOS HUMOS

Afirmar el derecho a no fumar

Nos dirigimos al señor que tenía un cigarrillo entre los labios, y amablemente le pedimos que lo apagara. Sin embargo, aquel individuo maleducado nos mandó a paseo con «malos humos».

Aqué! era un lugar público en el que no estaba permitido fumar. Con esta norma, se protege nuestro derecho a la salud, porque es sabido que el humo de «segunda mano» también nos perjudica.

Además de cuidar de nosotros mismos, hemos de cuidar de las demás personas o, cuando menos, no molestarlas.



ACTIVIDADES SUGERIDAS

8. Salir a la calle en busca de personas que estén fumando para realizarles una breve entrevista. Respetuosamente, se les preguntará: ¿Desde cuándo lo hace? ¿Qué siente al fumar? ¿Cree que es perjudicial para su salud? ¿Por qué sí o no? ¿Hasta cuándo piensa hacerlo? Pídale en el siguiente encuentro compartir las respuestas que más les interesaron.
20. Realizar un anuncio publicitario para invitar a las personas a dejar de fumar. Debe ser atractivo y seductor. En este anuncio no caben las mentiras, los regaños o las acusaciones. Solo el encanto y el buen humor.
32. Cada estudiante probará a hacer lo mismo con una persona conocida que fume. En el siguiente encuentro, compartirán cuáles fueron las reacciones encontradas e inventarán consejos que inviten a no fumar a quienes lo hagan.



EL CUENTO ANIMADO

APÁGALO: Yolanda sabe decir las cosas. Por más difíciles que parezcan, siempre encuentra la manera para comunicarse correcta, exacta y respetuosamente. Así lo hizo con una señora que fumaba casi encima de ella en el aeropuerto mientras esperaba a su padre que llegaba de viaje. Javier no lo podía creer. Para él, hubiera sido muy difícil pedirle a esa señora que apagara el cigarrillo.

ACTIVIDAD FÍSICA Y DESCANSO



9. UN JUSTO REPARTO

Compartir las tareas domésticas

Los fines de semana son siempre bien recibidos. Dejamos a un lado las tareas escolares y disponemos de más tiempo para descansar, practicar nuestras aficiones y compartir buenos momentos con las amistades y la familia.

En algunos hogares, el domingo no es día de fiesta para las madres y las hijas, debido a que sobre ellas recae la mayor parte de las labores de la casa.

En nuestro caso, esto no sucede, pues las tareas se distribuyen, y no solo durante los festivos. De esta manera, todos nos sentimos respetados.



21. DEPORTE AMISTOSO

Apreciar los valores del deporte

Casi todas las personas de mi clase practicamos deporte con regularidad. Algunas lo hacen solo para divertirse; a otras nos gusta, además, participar en competiciones.

Nuestra entrenadora nos prepara para que estemos en buena forma, mejoremos la técnica y ganemos el máximo número de partidos posible. ¡Pero no a cualquier precio!

Por esta razón, hace salir a la cancha a todas las niñas y niños del equipo, y no solamente a las que mejor compiten. Insiste en que el deporte es fenomenal para el cuerpo, la mente y para hacer nuevas amistades.



33. UN DÍA ESPECIAL

Reconocer las excepciones

Nos gustan mucho las fiestas tradicionales. No todas están señaladas en el calendario, pero sí grabadas en nuestra memoria, y son esperadas con ilusión.

Algunas son preparadas en grupo y en estrecha relación con el vecindario. Éstas son las más divertidas, pues nos permiten participar más plenamente.

Nos reunimos con familiares y disfrutamos de actividades extraordinarias, como el cine en la calle. Esto es lo que más nos gusta: romper con la rutina de acostarnos temprano. Como dicen nuestros padres: ¡un día es un día!



ACTIVIDADES SUGERIDAS

9. Realizar una relación de las tareas cotidianas de la casa y señalar la persona sobre la que recaen. Debatir acerca de los resultados obtenidos.
21. Organizar un campeonato de fútbol mixto en el que se premie, no al equipo que anote más goles, sino al que más rote sus jugadoras y sus jugadores, el que más se divierta jugando y el que más simpatía produzca entre las personas del público.
33. Preparar indumentaria, disfraces, invitaciones, comida, bebidas, etc., para la fiesta de carnaval, fiestas patronales, u otras celebraciones relacionadas con el propio centro escolar.



EL CUENTO ANIMADO

UNA FAMILIA MUY NORMAL: El descanso es un derecho de todas las personas de la familia. No puede depender del cansancio de una de ellas. A Héctor y a Sergio les parece mentira que todavía existan hogares donde la mamá es la que lava la loza, tiende las camas, cocina, ordena la casa y limpia aquí y allá. Están convencidos que lo normal es que entre todos se repartan las labores domésticas, como sucede en su hogar.

ALIMENTACIÓN



10. DE TODOS LOS COLORES

Valorar la fruta

Si fuera una abogada, nada me resultaría tan fácil como defender a Doña Fruta frente a quienes la dejan a un lado en los distintos momentos del día.

Podría argumentar en su favor que hay variedades para todos los gustos, que es cómoda de llevar y comer, que está disponible a lo largo de todo el año, que puede tomarse de muy diversas maneras, etc.

Destacaría que resulta muy beneficiosa para la salud, y daría por finalizada mi apasionada defensa citando el refrán que dice: «manzana cada día, de médico te ahorraría».



22. DE CASI TODO UN POCO

Alimentarse equilibradamente

Iniciamos la clase exponiendo cada quien lo que había comido a lo largo del día anterior.

A continuación, la profesora dibujó en la pizarra lo que parecía ser una rueda de bicicleta, y entre sus radios agrupó buena parte de los alimentos que citamos.

Aprendimos que no todos los alimentos aportan lo mismo a nuestro organismo, sino que en cada uno predomina un tipo de nutriente. Y que nuestra alimentación es más adecuada cuando tomamos alimentos de cada uno de los siete grupos (vitaminas, proteínas, hidratos de carbono...).



34. CON MUCHO GUSTO

Diferenciar golosinas saludables

Nuestras mamás y papás insisten en que no gastemos nuestro dinero en golosinas y bollería industrial. Su alto contenido en azúcar y grasas no es bueno para nuestra salud.

Cuando hace calor, nos resulta más fácil seguir sus consejos, pues a toda la pandilla nos gustan los helados. Sus principales ingredientes son leche y frutas, y cuando son artesanales su contenido en grasas es mucho menor.

Sergio no se conforma con una sola bola. Como necesita bajar de peso, pide que le sirvan helado desnatado o un atractivo trozo de hielo colorado.



ACTIVIDADES SUGERIDAS

10. Llevar a clase frutas muy diversas, a ser posible cultivadas en las proximidades, con las que preparar ensalada de frutas y zumos para ser degustados.
22. Pedir a sus estudiantes que en una hoja escriban lo que consumieron el día anterior a la hora del desayuno, durante el descanso escolar, a la hora del almuerzo y a la hora de la cena. Cada quien debe evaluar cuáles son aquellos alimentos que apenas consumen y cuáles son los que consumen demasiado.
34. Iniciar el lunes con la indicación de que las alumnas y los alumnos expongan en qué han gastado el dinero del que disponen semanalmente. Realizar un estudio del grupo-clase en lo referente al destino dado al dinero (chucherías, ahorro, libros, etc.). Se confeccionan los correspondientes gráficos, se comenta y se escribe el «perfil» de la clase.



EL CUENTO ANIMADO

DE TODO UN POCO: A Sergio no le gustan las verduras. Su plato preferido es la papa frita y la carne asada. Nunca le pasó por la mente que esto le trajera problemas. En vacaciones de semana santa fue a la casa de su tía Gladys. Cada vez que veía su plato, quería que la tierra lo tragara. Inventó mil y una excusas para no comer hasta que un día su primo lo delató.

SEGURIDAD



11. CON TODA SEGURIDAD

Saber actuar en caso de incendio

Papá estaba tan distraído con la conversación telefónica que mantenía en el salón, que se había olvidado por completo de que tenía la sartén sobre el fuego.

El olor, primero, y el humo después, llamaron su atención. Cuando llegó a la cocina, las llamas eran altas y estaban a punto de alcanzar las cortinas, en cuyo caso el incendio se hubiese extendido peligrosamente.

Afortunadamente, papá no solo es un excelente cocinero, sino que sabe perfectamente lo que hay que hacer en un caso como este.



23. LA CABEZA EN SU SITIO

Ser consciente de los riesgos

Desde hacía tiempo, mi hermana soñaba con una motocicleta, pues gracias a ella tendría mayor autonomía para desplazarse a su trabajo en ausencia de transporte público.

Por ello, aquel cumpleaños había sido muy especial para ella, no solo porque nuestra madre le ayudó en la compra, sino porque mostró su confianza en su buen juicio para conducir.

Cuando vino a mi encuentro para compartir su alegría e invitarme a subir en su motocicleta, me ofreció un casco. Sabía que solo de este modo, aceptaría dar aquel corto paseo que tanto deseaba.



35. CIUDADES AMIGAS

Circular con prudencia

Sabemos que es preciso extremar las precauciones para no sufrir un accidente cuando circulamos en bicicleta. Comprendemos por qué es necesario mantener en buen estado la máquina, utilizar casco y respetar las señales y, sobre todo, abrir bien los ojos.

Pero lo que no entendemos es por qué las ciudades no se piensan también para las niñas y los niños. Si ello no sucede, toda precaución es poca.

Pareciera que las ciudades estuvieran pensadas para darle gusto al rey de la jungla urbana: el automóvil.



ACTIVIDADES SUGERIDAS

11. Elaborar colectivamente un decálogo con las indicaciones precisas acerca de cómo actuar en caso de incendio en la casa, y distribuirlo entre las familias.
23. Realizar dibujos y frases alusivas acerca de la recomendación de usar casco cuando se utiliza moto, bicicleta, monopatín...
35. Analizar los espacios de juego, del entorno escolar o de los itinerarios de acceso al mismo, en lo referente a las condiciones de seguridad y escribir una carta a la persona responsable del Ayuntamiento en las que propondréis medidas concretas y factibles para mejorarlas.



EL CUENTO ANIMADO

LOS AUTOMÓVILES ENGORDAN: Los autos nos llevan más rápido. ¿A dónde? Buena pregunta: podría ser al trabajo, pero también a contaminar o a engordar. Las personas que deciden ir en auto caminan menos y se engordan más. En cambio, las que montan en bicicleta o van a pie, se mantienen en forma. Cuando Sergio piensa en esto, decide pasarse a la bicicleta. Pero la experiencia resulta desastrosa.

HIGIENE



12. PARA TODA LA VIDA

Mantener la higiene bucodental

Sergio me había invitado a pasar la noche en su casa. Fue en su cuarto de baño donde me llevé un susto de muerte: una dentadura postiza asomaba en un vaso.

La caries había sido la responsable de que su abuela perdiera, una tras otra, la mayor parte de sus piezas dentales, y ahora necesitara una prótesis para mejorar la masticación de los alimentos y su aspecto.

El final habría sido otro si hubiera mantenido una mejor higiene bucodental y un mayor control odontológico durante su infancia.



24. SIN COMPAÑÍA

Tomar precauciones con los animales

Aunque parezca increíble, son centenares las enfermedades que los animales pueden transmitir a las personas.

En este sentido, los animales más peligrosos son aquellos que se sienten atraídos por los desperdicios humanos, como las ratas.

Perros y gatos también pueden entrañar ciertos riesgos, en particular aquellos que vagabundean por las calles, ya que no están sometidos a control veterinario. Ante estos, conviene guardar las distancias.



36. MENOS ES MEJOR

Reciclar los residuos

Tanto Sergio como yo somos los encargados de sacar la basura todos los días. Cuando lo hacemos, lo que más nos gusta es escuchar el sonido del vidrio al chocar.

Hemos aprendido que reciclar vidrio, papel y otros materiales contribuye a disminuir la contaminación del aire y del agua, y a ahorrar materias primas y energía.

Cuando cuidamos la salud del planeta Tierra, protegemos la salud de cuantos habitamos en él y de quienes vendrán después de nosotros. Será la herencia que les dejemos.



ACTIVIDADES SUGERIDAS

12. Identificar cinco medidas de higiene bucodental y anotarlas junto a la imagen ampliada del cromo correspondiente. Pueden exponerla en el aula o en un lugar visible de sus respectivos cuartos de baño.
24. Invitar a alumnas y alumnos de la clase que cuenten con mascota, a exponer ante el resto de sus compañeros la naturaleza de los cuidados sanitarios, de alimentación o relacionados con la actividad y el descanso que les proporcionan.
36. Revisar el significado de los verbos «Reducir», «Reutilizar» y «Reciclar», en relación al tema de las basuras. Establecer compromisos colectivos concretos y verificables en relación a los residuos y los consumos de bienes y servicios del centro escolar.



EL CUENTO ANIMADO

EL CANASTO DE MODA: Entre un 10 y un 20% del dinero que pagamos por nuestras compras, lo gastamos en pagar el envoltorio que irá directamente a la basura. Esta es la historia que cuenta cómo un supermercado inteligente, puso de moda la vieja costumbre de hacer la compra provistos de canasto, una costumbre que reduce la cantidad de basura que producimos.

4.^o

CURSO



AUTORRESPECTO



1. DIFERENTES E IGUALES

Sentirse igual en la diferencia

Nuestro padre nos contó la historia del habitante de un extraño planeta que había viajado a la Tierra porque tenía entendido que aquí las personas eran muy diferentes unas de otras.

Observó miles de terrícolas: niñas y niños, personas blancas y negras, inteligentes y menos listas. Sin embargo, cuando volvió a su planeta tras cumplir la misión, nuestro visitante informó que todos los habitantes de la Tierra éramos iguales.

Había una explicación: los ojos de aquel extraterrestre únicamente eran capaces de apreciar el interior de las personas.



13. TODO UN CABALLERO

Reconocer las cualidades propias

Durante la clase de historia, nos acercamos a la Edad Media. A la mayoría de las personas del aula nos atraían las aventuras de castillos, dragones, caballeros y princesas.

Dejé volar mi imaginación, y por unos instantes me vi como un valiente caballero. En mi escudo de armas se reflejaban un corazón, un monopatín y una sonrisa.

Son símbolos de mis aficiones y cualidades más sobresalientes, pues según dicen mis amigos y amigas soy buen compañero, un campeón sobre la tabla, y mis ocurrencias resultan muy graciosas.



25. BIEN ACOMPAÑADA

Sentirse apreciado

Permanecer en el hospital me había resultado menos largo y penoso de lo que suponía. La operación quirúrgica había sido un éxito, y el personal médico se portó muy bien conmigo.

Por suerte, todos los días recibía la visita de mis padres, y los fines de semana acudían familiares y algunos vecinos. Fue entonces cuando me di cuenta de las muchas personas que se preocupan por mí.

Al llegar a casa, les faltó tiempo a mis amigos y amigas para visitarme y ponerme al día de todo lo ocurrido en mi ausencia.



ACTIVIDADES SUGERIDAS

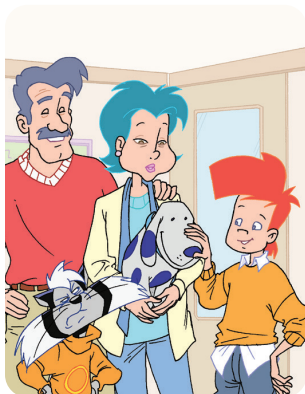
1. Señalar en el calendario del aula las fechas de los cumpleaños de todo el alumnado. Celebrarlos con tarjetas en las que cada miembro del aula exprese a la persona homenajeada, el porqué del aprecio que siente por ella. Las tarjetas se dejarán en el lugar indicado de la clase.
13. Cada alumna y alumno dibuja su escudo heráldico con las virtudes más destacables que en su opinión tiene. Se colocan todos en un lugar bien visible del aula y se considera la posibilidad de que dichos escudos sean completados con otras virtudes que los compañeros y las compañeras les reconocen.
25. Relatar cómo fueron las ocasiones en las que han enfermado o sufrido algún tipo de incapacidad. ¿Qué personas les cuidaron y les visitaron? ¿Les hubiese gustado que alguien en particular les acompañara?



EL CUENTO ANIMADO

A FUEGO LENTO: Una hormiga súper veloz nunca será más rápida que un jaguar lento. Pero lento no quiere decir tonto, ni rápido quiere decir inteligente. Cada cual tiene su propia velocidad. Al entendimiento de las personas le pasa algo parecido. Algunas entienden a la primera explicación, otras necesitan muchas preguntas para darse cuenta, como lo narra Sergio en este cuento de vacas y herencias.

AFRONTAR LOS DESAFÍOS



2. TAL PARA CUAL

Vivir conscientemente

Mamá y papá parecían muy satisfechos con la sorpresa que me tenían reservada por mi cumpleaños. Conocían el cariño que sentía por el perrito de los vecinos, y me ofrecieron un cachorro.

Insistieron en que no se trataba de un juguete; que tendría que educarlo y cuidarlo, y que hacerlo no siempre me resultaría grato.

Pensé en las consecuencias que se desprenderían de mi decisión y, finalmente, acepté. Era consciente de lo que significaría para ambos el tener éxito en la relación que iniciábamos.



14. APROBADO EN AMOR

Saber afrontar los fracasos

Las calificaciones que llegaban del colegio indicaban que algo no iba bien entre las matemáticas y yo.

Tampoco aquella tarde mi padre me defraudó, pues aunque él es bastante exigente sabía que me estaba esforzando al máximo, y hacía progresos.

Naturalmente que le disgustaba el hecho de que yo tuviera algunas dificultades con los quebrados. Pero entre las matemáticas y yo, mi papá no tenía ninguna duda: su cariño incondicional habría superado cualquier examen.



26. GANARLE A LA SUERTE

Valorar el esfuerzo

La final de la prueba de atletismo había sido muy disputada. Tres atletas llegamos agrupados a la última curva, y gracias a mi potente esfuerzo final crucé la meta en primera posición.

–¡Enhorabuena, Marta. Vaya suerte has tenido! –me dijo la tía Adela poco después de que me fuera entregada la medalla de oro.

Le agradecí sinceramente su felicitación, pero también le dije que la clave de aquel éxito no estaba en la suerte sino en las horas dedicadas a entrenar a lo largo del último trimestre.



ACTIVIDADES SUGERIDAS

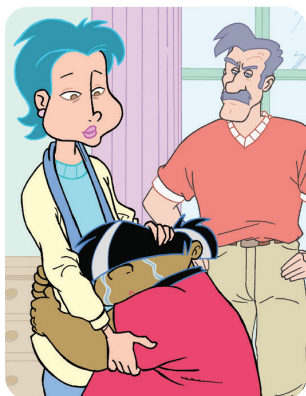
- Responder a las siguientes preguntas: ¿Qué sucedería si... por ejemplo: tuvieras un perro como el de Héctor; si todas las noches fueras a dormir a casa de una compañera o compañero distinto; si una nueva persona llegara a formar parte de tu familia; si no te compraran el videojuego que tanto quieres; si algún miembro de la familia llegara a morir?
- Inventar, colectivamente, una historia titulada: «El mal estudiante que hacía bien todo lo demás».
- Invitar al aula a una persona que destaque en la práctica deportiva con el fin de que explique el significado de sus entrenamientos y la relación de éstos con sus éxitos en la competición.



EL CUENTO ANIMADO

NO TODOS LOS GATOS SON PARDOS: Héctor conoce muy poco sobre los videojuegos. Ha escuchado de personas adultas que no son buenos para niños de su edad. Un día, su amiga Marta le anima a conocer su videojuego favorito. En tal ocasión, no solo aprende muchas cosas sobre los gatos, sino que además pasa un rato divertido. Tanto él como sus padres descubren que no todos los gatos son pardos, ni todos los videojuegos desaconsejables.

MANEJAR LA TENSION



3. APOYO SEGURO

Buscar ayuda

Aquella mañana había tenido una fuerte discusión con Javier, y terminamos enojados. Me sentía muy desdichado porque el resto del grupo se puso de su parte.

Fui hacia mi casa gritándole que se olvidara de mí para siempre y que jamás volvería a ser su amigo.

Cuando llegué, mi madre observó que había llorado, y me preguntó si deseaba contarle lo sucedido. Así lo hice, y después de la conversación me sentí mejor. Cuando siento que algo me preocupa, siempre encuentro apoyo en ella.



15. ¡COMO UNA MOTO!

Dosificar el esfuerzo

También aquella tarde salí disparado del colegio, y apenas tuve tiempo de despedirme de mis amigas y amigos. Tenía por delante una tarde que se presentaba bastante ajetreada.

Después de tomar la merienda, acudiría a clase de música, y a la vuelta habría de sacar tiempo para hacer la tarea antes de cenar. Al día siguiente me esperaba la clase de inglés, y el sábado entrenamiento de baloncesto.

El próximo curso mediré mejor mis fuerzas para no terminar agotado. ¡Mi jornada de trabajo es más larga que la de una persona adulta!



27. TODO A SU TIEMPO

Organizar las tareas semanales

Una semana puede dar mucho de sí. A lo largo de siete días son numerosas las actividades interesantes y divertidas que tenemos a nuestro alcance.

Para aprovechar mejor la mayor parte de ellas, resulta conveniente organizarse bien, y no dejar que los distintos asuntos se amontonen a última hora.

Una agenda nos resulta útil para distribuir el tiempo y reservar todos los días un buen rato para hacer algo muy importante: jugar con nuestras amigas y amigos y conversar con los demás miembros de la familia.



ACTIVIDADES SUGERIDAS

3. Cada escolar escribirá en un papel, que compartirá con el resto de la clase, el nombre de tres familiares y tres amistades que a buen seguro les ayudarían en el caso de que no pudieran alcanzar una meta por sí solos, o en momentos difíciles.
15. Enumerar las actividades que cada niña y niño realiza fuera del horario lectivo. Comentar si son vividas como una obligación o como algo que se desea y se disfruta; como algo a lo que se le atribuye sentido o como algo que carece del mismo.
27. Confeccionar o adquirir una agenda, y habituarse a utilizarla.



EL CUENTO ANIMADO

CORRE, CORRE: A las personas nos sucede lo de los autos: tenemos un acelerador para ganar velocidad y un freno para perderla. Pero algunas personas olvidan dónde está el freno y terminan estrellándose. Cada día corren de un compromiso a otro. Un perrito juguetero y ladrador le enseña a Héctor a descubrir su freno para quitarle velocidad a su día a día.

RELACIONARSE



4. PALABRA DE HONOR

Cumplir la palabra dada

La pandilla me esperaba para dar una vuelta en bicicleta, aprovechando el buen tiempo.

Mi papá, preocupado por los accidentes de tráfico, me hizo prometer que no saldría a la carretera principal. De lo contrario, debería renunciar a utilizar mi bicicleta por largo tiempo. ¡Y él siempre cumple sus promesas!

Cuando le dije que le haría caso, no estaba empleando un truco para conseguir mi propósito a cualquier precio. Estaba empeñando mi palabra, y mi padre podía estar seguro de que cumpliría lo prometido. Mis amigos sabrían entenderlo.



16. BAJO SIETE LLAVES

Responder a la confianza ajena

Cuando bajamos al patio, Héctor se acercó a mí y me contó su secreto: Marta le gustaba.

Me hice el sorprendido, pues la cosa estaba más clara que el agua. Siempre andaban juntos, y Héctor le hacía bromas a la menor ocasión. ¡Lo propio en estos casos!

Aquella confidencia me pesaba como una losa, pues lo más tentador de los secretos es tener ocasión de contárselos a alguien. Pero no saldría de mi boca, pues Héctor se enojaría conmigo, y yo no deseaba fallarle a quien había confiado plenamente en mí.



28. ACOMPAÑADA

Responder asertivamente

A Héctor le gusta que hagamos lo que él desea. Casi siempre es él quien organiza los planes del grupo.

Aunque reconozco que suele tener muy buenas ideas, no siempre ha de salirse con la suya. En aquella ocasión, y a pesar de que Yolanda le apoyara, les dije que no contarán conmigo, que había decidido organizar mi tarde de otra manera.

Estaba segura de que entenderían lo mucho que deseaba quedarme en casa a conocer el desenlace del libro tan emocionante que me acompañaba durante las últimas semanas.



ACTIVIDADES SUGERIDAS

4. Comentar sobre aquellas ocasiones en las que no han cumplido con su palabra. ¿Cuáles fueron los motivos para hacerlo? ¿Cómo se sintieron? ¿Cuáles fueron las consecuencias?
16. Revisar el significado de las palabras discreto, secreto y respeto. Buscar sinónimos y antónimos y relacionarlos con la palabra amistad. Conversar acerca de situaciones en que se han sentido buenas amigas y amigos y en las que no.
28. Relatar situaciones en las que no se hayan sentido capaces de contradecir a otra persona por temor a perder su amistad. Se señalan y evalúan otras formas de actuar.



EL CUENTO ANIMADO

MEJOR ACOMPAÑADO: José es un niño de 8 años que permanece solo y bajo llave en su casa mientras su madre trabaja. Además, es nuevo en el vecindario y no conoce a nadie. Un día, desde la ventana ve pasar a Yolanda y se presenta. Desde entonces, las cosas empiezan a cambiar. Hay medidas de seguridad que generan mayor inseguridad.

TOMAR DECISIONES



5. POR TI Y POR MÍ

Tomar decisiones reflexivamente

El día recién comenzaba, y ya había tomado muchas decisiones. Casi sin darme cuenta, había escogido la ropa que me pondría, la mermelada que serviría en el desayuno o la fruta que llevaría para el recreo.

Cuando salía camino del colegio, mi hermano me pidió que le esperara. Estaba a punto de tomar la decisión, y por un momento me paré a pensar: marcharme y sentirme mal por ello, o esperarle a riesgo de llegar tarde a clase como había sucedido en alguna ocasión.

–Javier –le dije–, dispones de tres minutos; lo siento, pero no puedo darte ni uno más.



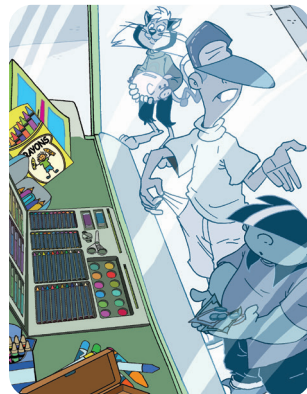
17. LOS PIES EN LA TIERRA

Adecuar objetivos y medios

Tengo decidido que de mayor seré aviadora. No pilotaré líneas aéreas comerciales, de las que hacen siempre las mismas rutas y llevan turistas de un lugar a otro.

Lo mío es la aventura: pilotar una avioneta que no emplee combustibles fósiles, y transportar en ella a naturalistas que se preocupan por la deforestación de la selva amazónica y otros temas ambientales.

En eso estaba soñando, cuando la profesora me hizo aterrizar. –Ese futuro no llegará –me dijo– si no te aplicas en el presente y resuelves esos quebrados que te traen de cabeza.



29. DECIDIR SOBRE SEGURO

Decidir reflexivamente

Fuimos al comercio en busca del regalo que le daríamos a Sergio por su cumpleaños. Habíamos reunido el dinero con el fin de comprar algo que realmente mereciera la pena.

No elegimos lo primero que nos entró por los ojos, ni el juguete de moda anunciado en televisión. Estudiamos bien el asunto, y nos decidimos por un regalo con el que estábamos seguros de acertar.

No en vano habíamos observado que Sergio se detenía frente a aquella vitrina cada vez que pasaba por allí y contemplaba, pasmado, aquella caja de pinturas.



ACTIVIDADES SUGERIDAS

- Identificar situaciones cotidianas en las que es preciso tomar decisiones, y dejar la posibilidad de optar (por ejemplo, un amigo les pide prestado el videojuego que más les gusta). Por grupos, representarán las situaciones, revisando si las decisiones tomadas han sido producto de la reflexión o de la presión.
- Algunas personas comentan a sus compañeras y sus compañeros una meta que tratan de alcanzar a corto plazo, e indican lo que están haciendo para lograrlo.
- Experimentar la efectividad del siguiente proceso: cada estudiante recibe un juego de 7 fichas en cartulina, en las que se encuentran escritos igual número de pasos para la toma de decisiones: 1) ¿Cuál es el problema?; 2) ¿Qué deseo que suceda?; 3) ¿Qué alternativas hay?; 4) ¿Cuáles son los «pros» y «contras» de cada una de ellas?; 5) ¿Cuál parece la mejor?; 6) Pongo en práctica la decisión y 7) Valoro el resultado.



EL CUENTO ANIMADO

MI PANTALÓN: Marta reunió el dinero que necesitaba para comprar el pantalón que tanto deseaba. Le pidió a su prima mayor que la acompañara, y las cosas se complicaron. A la prima no le gustaba el pantalón que Marta quería. Le hizo probarse otros modelos más atrevidos y modernos, pero no tuvo éxito. A pesar de la insistencia, Marta se mantuvo en su decisión.

USO DE MEDICAMENTOS



6. ¡A PASEO CON ESOS KILOS!

Limitar el uso de medicamentos

Nuestra mamá no se sentía demasiado bien consigo misma. Últimamente, se encontraba más torpe y la ropa se le había quedado estrecha a causa de su aumento de peso.

Una amiga le recomendó que tomara pastillas para adelgazar, pero mi madre no le hizo caso. Ella es de la opinión de que los medicamentos solo han de utilizarse cuando hay necesidad, y siempre por indicación médica.

En su caso, se trataba de una cuestión de autocuidado. Estaba segura de que lo solucionaría con una mejor alimentación y, sobre todo, con paseos y ejercicio físico.



18. ESPERANZA COMPARTIDA

Reconocer la inequidad en salud

Desde el origen de los tiempos, las personas hemos encontrado en las plantas remedios para muchos males. Además, hemos logrado fabricar magníficos medicamentos a partir de ellas.

Gracias a estos avances científicos, algunas enfermedades como el SIDA ya no son mortales y resulta posible alargar y mejorar la calidad de vida de las personas que la padecen.

Organizaciones de ayuda humanitaria y organismos internacionales trabajan para conseguir que los precios de los medicamentos se pongan al alcance de quienes morirán si no pueden disponer de ellos.



30. NI MENOS, NI MÁS

Hacer buen uso de los medicamentos

Nos llamó la atención el cartel colocado sobre la vitrina de aquella farmacia. Preguntamos, y la farmacéutica nos ayudó a entender el mensaje.

Señaló que con frecuencia se acumulan en los hogares medicamentos que ya no se necesitan, por haber finalizado el tratamiento para el que fueron recetados.

Con la cuidadosa retirada de fármacos se defiende el medio ambiente de residuos contaminantes, y se aprovechan los medicamentos servibles. Tan pronto como llegamos a casa, abrimos la puerta de nuestro botiquín.



ACTIVIDADES SUGERIDAS

6. Comentar sobre el parecido que encuentran entre la mamá de Javier y sus familiares (mamá, papá, abuela, abuelo, tías y tíos) a la hora de consumir medicamentos. Pedir que durante los relatos les imiten y representen.
18. Investigar sobre los costos y los beneficios de los medicamentos para personas con SIDA en diferentes países. Revisar qué otras enfermedades tienen tratamientos en los que se requiera un medicamento de difícil acceso.
30. Comprometerse a hacer en casa, en compañía de sus padres, una revisión del botiquín, al objeto de poner al día los medicamentos.



EL CUENTO ANIMADO

AL PIE DE LA LETRA: No es necesario tomar nota al pie de la letra de todo lo que dice el profesor para ir bien en el estudio. En cambio, es necesario hacerlo con las indicaciones que nos da la doctora o el médico a la hora de consumir cualquier medicamento. No hacerlo, puede poner en riesgo nuestra salud. Javier sí que sabe de esto. Su amigdalitis se complicó por no tomar, a la hora y en la cantidad señalada por su médico, el antibiótico que le recetó.

CONSUMO DE ALCOHOL



7. UN MAL TRAGO

Asociar abuso y conflictos

La relación entre nuestra mamá y nuestro papá no iba bien desde tiempo atrás, hasta que llegó el día en que la convivencia se hizo insoportable. El abuso de la bebida se había metido por medio, y mi papá no aceptaba ponerse en tratamiento.

Algún tiempo después, decidió acudir a la doctora y comenzó a participar en un grupo de exalcohólicos, donde se ayudan unas personas a otras a permanecer alejadas de la bebida

Ahora las cosas van mucho mejor para toda la familia, y disfrutamos de los fines de semana y períodos de vacaciones que compartimos con él.



19. CERO EN ALCOHOL

Diferenciar las bebidas alcohólicas

En clase hemos estudiado cómo las bebidas alcohólicas proceden de la destilación o de la fermentación de diversas frutas, cereales, etc.

Naturalmente, no todas son iguales. Difieren en sabor, color y en la cantidad de alcohol que contienen. Ésta viene indicada en grados (°) en el envase.

Nuestra profesora dice que las bebidas alcohólicas, cualquiera que sea su graduación, son perjudiciales para las niñas y los niños, y causantes de serios problemas de salud y de convivencia entre las personas adultas que abusan de ellas.



31. DIVERSIÓN GARANTIZADA

Valorar las fiestas sin alcohol

El pasado fin de semana, los de Secundaria lograron un gran éxito. Habían organizado una fiesta con el fin de recaudar fondos para el viaje de estudios, y contaron con gran asistencia de público.

Nosotros también participamos, pues en esta ocasión la entrada estaba permitida a los menores de doce años. Fue una de las mejores fiestas que recordamos, en la que la gente cantó y bailó hasta el final.

Los organizadores repetirán la experiencia, y esta vez tampoco invitarán al aguafiestas de siempre: el alcohol.



ACTIVIDADES SUGERIDAS

7. Sondear entre sus estudiantes cuántos casos conocen en los que el consumo de alcohol haya provocado problemas familiares (no es necesario suministrar datos personales). Invitar a que identifiquen en su entorno más próximo la presencia de alguna organización o dispositivo sanitario que ofrezca ayuda a personas que abusen del alcohol. Preguntar por el proceso a seguir para el ingreso de una persona.
19. Llevar a clase etiquetas de envases de distintas bebidas alcohólicas en el caso de que en sus hogares las hubiera, y agruparlas según su graduación.
31. Organizar una degustación de bebidas saludables a base de zumos y productos lácteos con motivo de cualquier celebración escolar.



EL CUENTO ANIMADO

LOS 40 DE MI PAPÁ: Hay varias alternativas a la hora de escoger una bebida para brindar por la vida. Un cóctel de naranja, leche condensada, vainilla, hielo y cero alcohol, es perfecta. Ninguna persona se emborracha y todas disfrutan: hasta las niñas y los niños. Pregúntenle a Marta y verán.

CONSUMO DE TABACO



8. LECCIÓN APRENDIDA

Asociar tabaquismo y cáncer

Hacía ya un año que el abuelo nos había dejado, siendo aún joven. En aquel triste aniversario no podían faltar flores sobre su tumba.

Camino del cementerio, pensaba en algunas de las historias que me contaba a la salida del colegio. Le recuerdo con el rostro bronceado y un cigarrillo entre los labios.

El médico que le atendió no tuvo ninguna duda en diagnosticar que fueron aquellos cigarrillos la causa del cáncer de pulmón que acabó con su vida. Empezó a fumar de muy joven. ¡En ese aspecto, no seguiré los pasos de mi querido abuelo!



20. CANASTA DE TRES

Comprender el concepto de adicción

Ante nuestra sorpresa, el profesor sacó del bolsillo de su chaqueta una cajetilla de cigarrillos y la arrojó a la papelera. Fue entonces cuando supimos que era fumador, pues en el colegio no se permite fumar.

Su organismo se había acostumbrado a la nicotina y esta sustancia es la responsable de que sintiera ganas de fumar cada poco tiempo. Es un adicto.

–Muchachos, me está costando un gran esfuerzo abandonar esta droga, pero lo conseguiré y seré más libre –dijo satisfecho–. Todo el grupo aplaudimos con entusiasmo y le felicitamos por su decisión.



32. PASADO DE MODA

Apreciar la presión de la moda

Sergio se dio cuenta de un detalle que para el resto del grupo había pasado desapercibido: Lucky Luke, héroe de los tebeos que le dejó su abuelo, ya no fumaba.

Hasta entonces, una colilla prendida de sus labios había sido testigo de sus aventuras. Ahora, mordía una pajita, porque el artista que lo dibujaba pensó que no daba buen ejemplo a niñas y niños.

Las personas que fuman siempre han sido una minoría y cada día muchas de ellas toman una inteligente decisión: ir a la moda de abandonar el tabaco.



ACTIVIDADES SUGERIDAS

8. Experimentar con la «máquina fumadora». Hablamos de una botella de plástico llena de agua, con algodón en la boca y tapada con una tetina en la que se ha practicado un orificio para introducir un cigarro. Se practica un agujero en la botella, y al salir el agua por el mismo la botella empieza a «fumar», coloreando el algodón, que representa los pulmones de la persona fumadora.
20. Realizar entrevistas a personas de su entorno que han decidido dejar de fumar. Preguntarles acerca de su motivación y de las dificultades encontradas en el intento. Para finalizar, se realiza un cuadro-resumen.
32. Llevar a clase imágenes de sus ídolos de la música, el deporte, las series.... Revisar si aparecen o no fumando. Pedir que presten atención a las series o películas en donde aparezcan personas fumando para enviarles una carta solicitándoles no dar mal ejemplo.



EL CUENTO ANIMADO

EL GUSTO POR LA VIDA: ¿Qué es lo que más le gusta hacer en la vida? Cuando a Sergio le hicieron esta pregunta, su respuesta no se hizo esperar: comer. Pero de la mano de esta pregunta apareció otra y otra y otras, hasta que llegó la final: ¿Le gustaría llegar a ser un gran fumador? Sergio no entendía para qué tanta pregunta. ¿Sabe usted qué relación puede existir entre comer y fumar?

ACTIVIDAD FÍSICA Y DESCANSO



9. TIEMPO DE DESCANSO

Asociar descanso y bienestar

En mi casa disponemos de normas que toda la familia acordamos y nos comprometemos a cumplir. De esta manera, las cosas marchan bastante bien.

Una de estas reglas establece que debo dormir al menos diez horas diarias. Este es el tiempo que, a mi edad, el organismo necesita para recuperarse y crecer. De este modo, estoy en las mejores condiciones para jugar y estudiar al día siguiente.

Los sábados son especiales. En la mañana siguiente no hay que madrugar, y por ello alargamos un poco el día, cada cual disfrutando de su afición.



21. EL SEGUNDO TIEMPO

Identificar situaciones de fatiga

La sesión matinal del colegio se prolonga durante bastantes horas. Por ello, a mitad de la misma hacemos un breve descanso para el recreo.

Durante ese tiempo nos despejamos un poco, estiramos las piernas y reponemos fuerzas con la ayuda de un pequeño bocadillo o una pieza de fruta.

Es también el momento preferido para estar con las amigas y los amigos y jugar al baloncesto, a brincar o a correr. A veces nos excedemos, y cuando llegamos al aula de lo único que nos quedan ganas es de descansar.



33. UNA ÁGIL RESPUESTA

Vincular ejercicio físico y salud

Hacer ejercicio resulta divertido y ayuda a estar en buena forma física. Así se lo repetíamos a Sergio, quien, debido a sus malos hábitos, se ve obligado a usar un cinturón gigantesco.

«El ejercicio físico –comenté– facilita el desarrollo del organismo: favorece la circulación de la sangre, fortalece los músculos, aumenta la capacidad pulmonar...».

Nuestro amigo levantó la mirada de su juego electrónico y, sonriendo, respondió: «Tienes razón, pero al menos mis pulgares son los más ágiles del barrio».



ACTIVIDADES SUGERIDAS

9. Describir la manera en que alumnas y alumnos emplean el tiempo no lectivo. Un grupo controlará las horas de descanso nocturno de sus miembros; otro hará lo propio con las horas ante las diversas pantallas a lo largo de los días laborables; y el resto controlará dichas prácticas durante los fines de semana. Se hace una representación mediante gráficos sencillos y se comentan.
21. Practicar nuevos juegos de patio, y valorar si han resultado divertidos, si han sido inclusivos y si han servido para descansar del esfuerzo intelectual realizado en el aula.
33. Anotar actividades cotidianas cuya realización resulta más exitosa cuando se está en buena forma (correr para alcanzar el autobús, subir las escaleras con la compra, hacer una excursión con mochila, jugar a pillar...).



EL CUENTO ANIMADO

MI BUENA AMIGA: Marta atiende todos los consejos de su revista «Amiga»: Los de amor, belleza y salud. Por estar leyéndola, se acuesta muy tarde. No solo le cuesta notable esfuerzo levantarse, sino que sus amigos creen que está enferma. Tiene unas ojeras muy grandes. Y no es para menos. Marta está necesitada de sueño.

ALIMENTACIÓN



10. CON LAS PILAS CARGADAS

Asociar el desayuno al rendimiento

El desayuno no me lo tomo a la ligera, pues hay quien afirma que es la comida más importante del día. Por ello, me levanto de la cama con el tiempo suficiente para sentarme a la mesa durante un buen rato.

Desde la cena hasta el almuerzo del día siguiente distan muchas horas, y un completo desayuno resulta imprescindible para disfrutar plenamente de la jornada que comienza.

Hidratos de carbono, proteínas y vitaminas de la pieza de fruta me proporcionan una cuarta parte de las calorías que necesitare a lo largo del día.



22. VERDURAS AMIGABLES

Valorar la variedad en la dieta

Sabía que las verduras frescas aportan vitaminas imprescindibles para el organismo. Sin embargo, no las soportaba.

Mi relación con las verduras cambió desde mi estancia en la casa de la tía Gladys. Allí los menús se elaboran de modo que completan una dieta equilibrada, pues en cada alimento predomina un tipo de nutriente, y todos son necesarios.

Si quería disfrutar de la compañía de mis tíos y primos, habría de aprender a disfrutar también de las verduras, siempre presentes en su mesa. Su buena mano en la cocina me lo puso fácil.



34. BUENA COMPAÑÍA

Apreciar las meriendas adecuadas

La merienda es una de las cinco comidas que conviene realizar a lo largo del día. Ciertamente, no es la más importante de todas, sino que se trata de un puente que nos permite llegar desde el almuerzo hasta la cena.

Un puente de yogures, frutas o embutidos, que debe aportar a nuestro organismo aproximadamente una décima parte de lo que necesita cada jornada para funcionar.

Sin embargo, es mi comida favorita porque en muchas ocasiones la realizo en compañía de mis amigas y amigos.



ACTIVIDADES SUGERIDAS

10. Al final de la mañana, realizar una ronda de consultas acerca de cómo se encuentra cada miembro de la clase, asociando su estado a lo que han comido desde que comenzó el día.
22. Invitar a los escolares a que relaten, en el caso de haberlas vivido, situaciones similares a la que cuenta Sergio en la historia.
34. Anotar, a lo largo de una semana, el contenido de las meriendas de cada cual. Tras poner en común la información, se toma nota de la manera en que se alimentan las personas de la clase, y se hacen las recomendaciones oportunas para que las compartan con sus familias.



EL CUENTO ANIMADO

ABRE TUS BRAZOS: Sergio come y come sin parar: cuando está nervioso, cuando está alegre, cuando está triste, cuando está aburrido. Por eso está gordo y el médico le recomienda bajar de peso. Su mamá le propone abrazar a alguien cada vez que sienta ganas de comer. Ella ha escuchado que se come menos cuando nos alimentamos con abrazos. Eso se torna divertido y muy interesante.

SEGURIDAD



11. UN MAL PASO

Apreciar condiciones de riesgo

A la abuela le esperaba un largo período de reposo tras su accidente. Sus huesos, debilitados por la edad, no habían resistido el golpe en su caída.

No me sentía nada bien, y cuando llegó del hospital tras su paso por el servicio de urgencias, casi no fui capaz de acercarme a saludarla.

Al fin y al cabo, el monopatín con el que tropezó era mío, y reconozco que fue una imprudencia dejarlo en el pasillo. ¡Qué lástima que la abuela sufriera aquella fatal caída para que yo entendiera que muchos accidentes se pueden evitar!



23. PRUEBA SUPERADA

Aprender a evacuar el colegio

Había sonado la alarma del colegio, y nos dirigimos ordenadamente hacia las salidas. Era una llamada de emergencia y, sin embargo, todo discurría mejor que de costumbre: nadie corría, ni había saltos desde las escaleras, ni griterío, ni amontonamiento en las puertas.

Cuando todas las personas del colegio llegamos al patio, volvió a sonar la alarma. En esta ocasión significaba que habíamos logrado el éxito en nuestro simulacro de evacuación.

A partir de ese día, comprendimos la importancia de atender las normas y sentimos que el colegio era un lugar más seguro.



35. ¡SIEMPRE A FLOTE!

Valorar la utilidad de saber nadar

La imagen de aquella joven salvavidas se nos hacía muy familiar, pues nos había enseñado a nadar cuando trabajaba como monitora en la piscina pública.

Gracias a ello, cuando tenemos ocasión de bañarnos en la playa, en el río o en la piscina, podemos disfrutar plenamente sin correr riesgos.

Por otra parte, las personas que cuidan de nosotros pueden estar más tranquilas, sobre todo si saben que, además de nadar con soltura, respetamos las normas de convivencia y hacemos caso de las indicaciones que orientan a los bañistas.



ACTIVIDADES SUGERIDAS

11. Comentar la forma en que sucedieron los accidentes que han ocurrido en sus casas, y señalar aquellos lugares en los que se han producido con mayor frecuencia.
23. Conocer y poner en práctica el plan de evacuación del centro escolar.
35. Chequear a las alumnas y los alumnos del aula para saber si todos saben nadar y, en caso contrario, tomar las medidas oportunas.



EL CUENTO ANIMADO

LA MEJOR CANCHA: Javier, entusiasta del baloncesto, decide iniciar la construcción de un tablero electrónico para la cancha que utiliza su equipo. Sus padres le ven pegando maderas, dando martillazos y trabajando con mucho entusiasmo, pero no saben con exactitud qué se trae entre manos. En algunos momentos, Javier siente que necesita de la ayuda de ellos y se la solicita. Esto les lleva a conformar un buen equipo de trabajo y a fortalecer los lazos familiares.

HIGIENE



12. INTRUSOS DIMINUTOS

Habituarse al lavado de manos

He aprendido que, en muchos casos, evitar enfermedades depende de mí.

Por ello, acostumbro a lavarme las manos con frecuencia, utilizando jabón. Lo hago, sobre todo, después de haber jugado con tierra o animales, o tras utilizar los servicios.

También antes de comer, pues habitualmente las manos entran en contacto con la boca, directamente o por medio de los alimentos. Ciertamente, la boca es una puerta de acceso para los invisibles gérmenes que causan enfermedades.



24. LA MEJOR SONRISA

Habituarse al correcto cepillado

Una tarde se presentó en el colegio un enfermero. Traía consigo una dentadura gigante y un cepillo espectacular. Las risas se oyeron desde el pasillo.

Enseguida se dio cuenta de que sabíamos bien la lección: «para evitar la caries en nuestra boca, hemos de reducir el consumo de dulces y cepillar la dentadura después de cada comida», cantamos a coro.

Lo que no teníamos tan claro era la manera de realizar dicho cepillado. Después de ensayar, de arriba abajo, nos regalaron un cepillo, pasta e hilo dental a cada estudiante.



36. CON BUEN AMBIENTE

Proteger el entorno natural

Como en otras ocasiones, el pasado domingo fuimos de excursión en compañía de otras personas del barrio.

Aquel día, sin embargo, nuestras mochilas cargaron con algo muy distinto de lo habitual: grandes bolsas reciclables, guantes y un palo puntiagudo.

Al final de la jornada estábamos tan cansados como satisfechos: habíamos logrado llenar varios contenedores con los desperdicios que habían dejado tras de sí quienes no respetan la naturaleza.



ACTIVIDADES SUGERIDAS

12. Pida a cada estudiante que revise las manos de quien tiene a su lado y conversen sobre los lugares en donde las ha tenido hoy. Guiándose por su color y olor, deben adivinar, cuántas veces las ha lavado hoy según el estado en que se encuentren.
24. Practicar el uso adecuado del cepillo de dientes (tiempo de cepillado, tipo de dentífrico, movimiento del cepillo, manejo del hilo dental, etc.).
36. Realizar un «peinado» ambiental de una zona de esparcimiento del entorno del centro escolar y colocar carteles alusivos al «antes» y al «después», y a su mantenimiento. Comentar lo relativo al tipo de residuos encontrados, a la dotación o no de papeleras, etc.



EL CUENTO ANIMADO

CONEJO POR SIEMPRE: Javier tiene dientes de conejo, y vive cansado de las burlas de algunos de sus compañeros. Un día, con la ayuda de su entrenador, comprende que tener dientes de conejo no es su responsabilidad. Sería diferente si no se los cepillara y le llamaran «bacalao». Ser narizón, enano, orejón o muelón no está en nuestras manos, pero ser aseados sí.

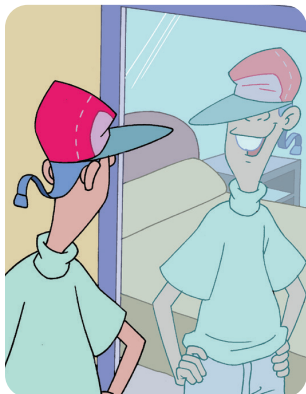


5.º

CURSO



AUTORRESPECTO



1. NADIE COMO YO

Quererse

Al salir de casa, Javier se detuvo ante la imagen que reflejaba el espejo. Observó sus grandes dientes, su inseparable gorra y la colita de pelo que se había dejado crecer. Sintió que no existía nadie como él, que era alguien único y especial.

–Me caes bien, chaval –dijo volviendo la vista hacia el espejo.

Como en tantas ocasiones, Javier se había citado con sus amigos y amigas. Compartiría con ellos un buen rato de juego y de conversación. Después tendría que dejarles. ¡Por nada del mundo perdería el entrenamiento de baloncesto!



13. UNO DE LOS NUESTROS

Convivir en la diversidad

En el patio me fijé en un niño al que no había visto nunca. El color de su piel y su forma de hablar le hacían diferente al resto de mis compañeros.

Como estaba solo, me acerqué a él y le pregunté su nombre. Me respondió que se llamaba Juanjo, y que se incorporaba al colegio una vez comenzado el curso porque venía de otro país.

Subimos las escaleras conversando, y al llegar al aula se lo presenté a mis compañeras y compañeros. El profesor le dio la bienvenida y la oportunidad de que Juanjo nos hablara un poco de sí mismo y de su país.



25. UN PASTEL DE AMISTAD

Merecer la felicidad

El día de mi nacimiento todos deseaban conocerme, saber mi peso, encontrar parecido con algún familiar y descubrir el color de mis ojos. Aquel día no había nadie en el mundo más importante que yo.

Cuando llega mi cumpleaños y se conmemora aquella fecha feliz, me doy cuenta de que sigo siendo alguien muy especial para la gente que me rodea.

Que la semana anterior me enfadara con una amiga o suspendiera una asignatura, era lo de menos. Lo que realmente importa a los demás es que me tienen junto a sí. Ello hace que me sienta bien.



ACTIVIDADES SUGERIDAS

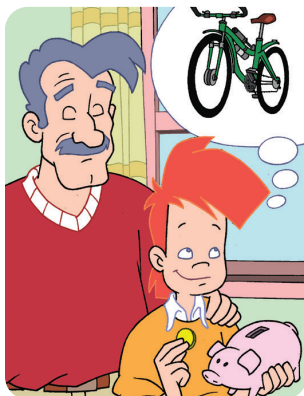
1. Solicitar que cada estudiante lleve una fotografía suya y un pequeño espejo. Dedicarán un tiempo a contemplarse y apreciar su belleza y sus particularidades. Después, pegarán las fotografías en una cartulina, que colocarán en una de las paredes del aula. Cada persona escribirá un título que refleje su imagen y su personalidad.
13. Solicitar a cada estudiante que lleve un elemento que ilustre su lugar de origen y sus costumbres (música, artesanía, comida, ropa, religión, etc.) o el de sus madres, padres o abuelos. Se escucharán los relatos y se pondrá en evidencia la pluralidad de orígenes.
25. Proponer que, de ahora en adelante, quien cumpla años deberá ofrecer al grupo un regalo (no al contrario). Podría ser una exposición con fotos, anécdotas y otros detalles en la que comparta la historia de su nacimiento: cómo era, cuánto pesó, quiénes estaban allí, qué dijeron de él, etc. Será el requisito para recibir la felicitación y los aplausos.



EL CUENTO ANIMADO

LAZOS Y VASOS: En la vida diaria hay cosas que tienden a quebrarse, especialmente aquellas que son de vidrio, loza o porcelana. Lo interesante es que cada vez que alguna de estas cosas se rompe, aparece en escena algo que puede hacerse más fuerte o debilitarse: La confianza. Un vaso a veces construye lazos, como lo cuenta Marta.

AFRONTAR LOS DESAFÍOS



2. OBJETIVO CUMPLIDO

Planificar el logro de los objetivos

Hacía tiempo que deseaba tener una bicicleta. Pasaban los meses y la bici no llegaba. Así que un día me dije: «Héctor, si quieres una bicicleta deberás trazar un plan para conseguirla».

Esa tarde hablé con mis padres y les propuse un trato: ahorraría cierta cantidad de dinero cada semana y, al cabo de un año, ellos pondrían la diferencia.

Semana tras semana guardé el poco dinero que fui capaz de conseguir y en el plazo fijado había alcanzado mi objetivo. Ahora no tendría que pedir prestada una bici para acompañar a mis amigas y amigos.



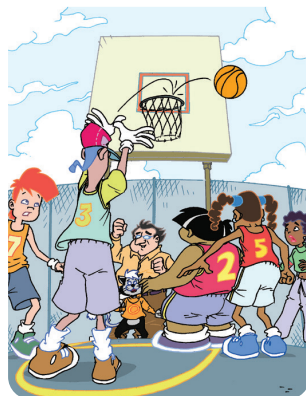
14. MANO QUE AYUDA

Aprender a conseguir metas

Nuestra profesora había explicado por segunda vez aquel ejercicio de matemáticas. Toda la clase parecía haberlo entendido. Todos, menos yo.

Por unos segundos pensé no decir nada. Si preguntaba de nuevo, alguien podría burlarse por mi torpeza. O quizás la profesora podría pensar que había estado despistado mientras ella explicaba.

Sin embargo, no estaba dispuesto a que aquella duda quedara sin resolver. Levanté la mano para preguntar, y la tercera explicación que me ofreció la profesora resultó suficiente.



26. LO MEJOR DE MÍ

Sobreponerse a los fracasos

Tenía la responsabilidad de lanzar los tiros libres. Era una situación realmente comprometida, pues aquellos puntos resultaban decisivos para ganar la final del campeonato.

Después de encestar el primero de los lanzamientos, fallé el segundo. Se produjo el empate, y la necesidad de un tiempo adicional.

En el vestuario, el entrenador se acercó a mí para decirme: «nadie acierta siempre, y tú eres de los que más te esfuerzas». Me sentí mejor, y pensé en la manera de superarme para dar al equipo lo mejor de mí.



ACTIVIDADES SUGERIDAS

- Invitar al grupo a un viaje hipotético a un pueblo del que desean conocer sus mayores atractivos. Irán solos, no dispondrán de plano ni guías y permanecerán únicamente un día. Deberán escribir qué preguntas tendrían que hacer y a quiénes, para disfrutar de un día inolvidable.
- Invitar a las alumnas y los alumnos a que señalen alguna ocasión en la que no solicitaron del profesorado o miembros del aula la ayuda que necesitaban. Comentan los motivos y las consecuencias de tal decisión.
- Cada estudiante hará un inventario de aquello que en los últimos días, semanas, meses o años no les han salido como esperaban. Deberán elegir una de estas para compartirla con el grupo: ¿Qué pasó? ¿por qué? ¿cuál fue la reacción propia y de otras personas?



EL CUENTO ANIMADO

CIERTA CESTA: El partido está emocionante. La posibilidad de ganar está al alcance. Javier consigue cobrar dos tiros libres. Las respectivas aficiones se agitan y su corazón también. Lanza el primero y encesta; lanza el segundo y falla. Así es la vida: unas cosas se consiguen y otras no. Lo importante es aprender a valorar el esfuerzo, no solo el logro.

MANEJAR LA TENSIÓN



3. TIEMPO PARA TODO

Establecer paréntesis

Durante la semana había estado un poco tensa y preocupada. Tenía muchas cosas que hacer, y el tiempo no me alcanzaba para todas ellas.

La tarea de matemáticas, el entrenamiento, algunas compras y labores de la casa...; todo se juntaba en mi mente aquella tarde previa al fin de semana. Me sentía ansiosa y paralizada.

Pensé que lo mejor sería tranquilizarme un poco. Colocar las últimas adquisiciones de mi colección de sellos me ayudaría a relajarme. Después, ordenaría en mi cabeza las tareas según las prioridades.



15. ¡INSPIREN PROFUNDO!

Aprender a relajarse

En la próxima clase habríamos de enfrentarnos a un nuevo examen. Era una prueba importante, y más de una esperábamos nerviosas el momento.

En la hora de educación física, el profesor nos indicó que nos acostáramos sobre las colchonetas. En momentos de tensión –dijo–, conviene saber cómo relajar el cuerpo y la mente. Inspiren profundamente...

Se trataba de utilizar el poder de la imaginación. Cada uno pensaría en algo agradable. Sergio, sin duda, lo consiguió: se había relajado tanto que hubo que despertarlo.



27. TIEMPO DE AMISTAD

Compartir las preocupaciones

Lo ocurrido me había afectado mucho. Me sentía mal por el lío que se había organizado en casa. Es posible que la responsabilidad fuera mía, y que hubiera podido ser más comprensivo con mi hermano Sergio.

Javier observó la tristeza en mi rostro, y enseguida me preguntó si deseaba hablar con él de lo ocurrido.

Al poco tiempo de estar conversando con mi amigo me sentí mejor. Hablar de tus problemas y buscar el apoyo de la gente que te quiere es una buena forma de aliviar la tristeza y superar las dificultades.



ACTIVIDADES SUGERIDAS

3. Explorar entre sus estudiantes cuáles son sus principales fuentes de estrés: qué se lo causa y qué hacen para controlarlo. Al final, harán un listado de las actividades que consideran propicias y deseables para relajarse en momentos de tensión.
15. Realizar una práctica de relajación en clase. Ayudarles a verbalizar cómo se han sentido, y hacer propuestas para encontrar momentos de relajación en el día a día de la escuela.
27. Proponga a sus estudiantes que piensen en alguna preocupación que tengan en este momento o que hayan tenido. Saldrán al patio y a la primera persona desconocida que vean pasar se la van a contar. Luego en el aula comparten su experiencia. Resaltar la importancia de compartir nuestras cosas con las personas que conocemos y en las que confiamos.



EL CUENTO ANIMADO

NO VOY A MOVER UN DEDO: El mejor y más saludable descanso es activo, no pasivo. Marta ha tenido una semana tremenda, y decide no hacer nada durante el fin de semana. Rechaza las invitaciones que le hacen para ese día y se dedica a dormir y a ver televisión todo el día. No quiere mover un dedo. Al finalizar la tarde, siente que está más cansada que antes. No hacer nada agota más de lo que uno se imagina.

RELACIONARSE



4. OFRECER EXCUSAS

Asumir responsabilidades

La abuela es alguien realmente importante en nuestra familia. Vive sola, y dice que mientras pueda valerse por sí misma seguirá residiendo en su casa.

Sin embargo, la abuela se siente acompañada de muchas maneras: celebramos juntos los cumpleaños y el Fin de Año, la visitamos en su casa los fines de semana y, una vez al mes, la invitamos a comer.

Por eso, sentí llegar con retraso a la comida de uno de aquellos domingos especiales. Expliqué que había sufrido un contratiempo, y presenté mis excusas.



16. CON LOS CINCO SENTIDOS

Saber escuchar

Resulta divertido escuchar las historias que Yolanda nos cuenta antes de entrar en clase. Creo que a ella también le agrada que le hagamos caso. A todas las personas nos gusta que nos presten atención.

A escuchar también se aprende. No es suficiente con oír las palabras. Es preciso observar, también, la manera en que se expresa su cuerpo y tratar de comprender lo que siente en su interior la persona que nos habla.

Las personas que saben escuchar a las demás, hacen amigas y amigos con más facilidad.



28. UNA AMIGA ESPECIAL

Dispensar buen trato

Marta tiene muchos amigos y amigas, y a todos nos gusta su compañía.

Es simpática y baila fenomenal, pero no son éstas las razones por las que nos cae tan bien. Yo creo que Marta tiene tantas amistades porque siempre te ayuda cuando más lo necesitas, y suele estar de buen humor.

Es una persona muy especial para mí, y me gusta mostrarle mi aprecio. Le digo palabras agradables y sinceras, y le hago regalos por su cumpleaños. Estoy orgulloso de que pertenezca a nuestro grupo, y que sienta lo mismo hacia mí.



ACTIVIDADES SUGERIDAS

4. Con un poco de humor y otro poco de seriedad, invite a sus estudiantes a hacer un listado de las excusas que han ofrecido y las que aún no han dado. De igual manera, las que han recibido o esperan recibir. Al final, revisar quién fue el campeón o la campeona de las excusas.
16. Escoger una canción en un idioma parecido al suyo. Pida que la escuchen con atención y que, con papel y lápiz en mano, hagan un listado de las palabras que comprenden. Escucharla dos o tres veces. Compartir los hallazgos y conversar sobre lo que experimentaron y sobre lo que creen que dice la canción, las ideas y sentimientos que expresa.
28. Solicitar que lleven un detalle para manifestar cariño a una persona de su misma edad. Invite a que se emparejen con una persona del aula con la que no suele hacerlo. Podrán aprovechar para ello el tiempo de descanso escolar.



EL CUENTO ANIMADO

VENTANAS: Marta se está sintiendo atraída por James, un amigo que vive en Estocolmo y que conoció en Internet. Cuando Héctor, su compañero de clase, se entera, siente que no puede perder la oportunidad para expresarle sus sentimientos. Así, Marta empieza a conocer cuáles son las ventajas y desventajas de una amistad virtual y una real. Su abuela le ayudará a fortalecer los vínculos con su entorno más cercano: la familia.

TOMAR DECISIONES



5. SIN DUDA ALGUNA

Reflexionar antes de actuar

El día en el que mis amigas y amigos me propusieron como capitana del equipo me llevé una gran alegría, y recuerdo que estuve media hora compartiéndolo con mi familia.

Antes de aceptar su ofrecimiento, pensé en las consecuencias de mi decisión. Apenas unos minutos después, dije que sí, consciente de que a lo largo de la temporada tendría que acudir a todos los entrenamientos y dar buen ejemplo en el terreno de juego.

¡Era un honor y una tarea que no resultaría difícil de realizar con acompañantes tan estupendos!



17. ¡NO ME PIDAS ESO!

Actuar según los propios valores

Cuando Sergio me pidió que le dejara copiar mi examen, me sorprendió tanto que no supe cómo reaccionar, y me hice a un lado casi sin pensarlo.

–Comprendo que estabas en una situación apurada –le dije a mi hermano tras la prueba–, pero ahora quien se siente mal soy yo. ¡No debí hacerlo!

En efecto, me sentía mal por haber hecho algo que a mi entender no debe hacerse. Además, Sergio se engañaba a sí mismo y engañaba al profesor, y éste no podría ayudarle en sus dificultades con la asignatura.



29. CRUCE DE CAMINOS

Escoger con autonomía

Había llegado el momento de elegir la forma en que disfrutaríamos de la tarde del domingo.

Héctor era partidario de acudir a un lugar, y a Marta le parecía más divertido ir a otro. Estaba confuso, pues ambos son amigos míos, y no sabía por cuál inclinarme.

Entonces, caí en cuenta de que mi decisión estaba a punto de depender de la influencia de uno u otra. Así que me dije: «Sergio, ¿por qué no opinar según tus gustos? O mejor aún, ¿por qué no encontrar una opción del gusto de todos?». Y eso hicimos.



ACTIVIDADES SUGERIDAS

- Ofrecer al grupo tres situaciones para que jueguen a «usted qué haría»: encuentra sobre el escritorio del profesor las preguntas del examen; le ofrecen ser modelo de ropa para un desfile que organizarán en la escuela; le invitan a escoger entre un libro o un videojuego. Revisar los aspectos que tienen en cuenta para decidir.
- ¿Qué propuestas inapropiadas han recibido? En grupos, representen estas situaciones escogiendo ejemplos en los que hayan accedido a la solicitud y en los que no. Dejar ver los estados de ánimo de sus estudiantes.
- Solicitar tres parejas voluntarias para hacer el ejercicio del SÍ y el NO. Deberá preparar tres buenas propuestas. Una persona se empeñará en lograr el sí y otra en rechazar la oferta. Entre todo el grupo revisan cuáles fueron las formas de negación más adecuadas.



EL CUENTO ANIMADO

CON MUCHO TACTO: Yolanda recibe un móvil como regalo de cumpleaños. A sus padres les resulta muy práctico para quedar con ella y pasar a buscarle, especialmente porque Yolanda es ciega. Un amigo japonés le ha explicado su funcionamiento. Su hermano, con quien ha decidido compartir este regalo, envía y recibe mensajes de texto sin control, hasta que acaba con los minutos asignados en su plan. Angustiado, recurre a antiguos medios de comunicación.

USO DE MEDICAMENTOS



6. INSTRUCCIONES DE USO

Administrar según receta

Durante los últimos días me encontraba mal, y así se lo hice saber a mis padres, quienes me llevaron a visitar a la doctora.

Después de hacerme un reconocimiento y varias preguntas acerca de los síntomas que presentaba, emitió su diagnóstico. No era grave: bastarían unos días de reposo y la ayuda de un medicamento.

Tras extender la receta, señaló la manera en que habría de administrarse. «De todos modos –insistió la doctora–, lea con atención las instrucciones y no interrumpa el tratamiento aunque note mejoría».



18. LIGERO MALESTAR

Valorar los remedios sencillos

Desde hacía un tiempo no me sentía bien. Me dolía un poco el estómago y me encontraba desganada. Cuando subimos del recreo, me dirigí al profesor para decirle que deseaba volver a casa.

Puso su mano sobre mi frente y comprobó que tenía fiebre. Luego, llamó a mi padre y solicitó a Javier que me acompañara.

Al entrar en casa, le pedí a mi padre que me diera alguna medicina, pero él consideró más oportuno que descansara con un paño fresco sobre mi frente. Al día siguiente me encontraba estupendamente.



30. CON CARA Y CRUZ

Comprender la farmacodependencia

Algunos medicamentos no se encuentran al alcance de todo aquel que necesita utilizarlos.

Se trata de productos que han de ser administrados con mucho cuidado, puesto que pueden generar farmacodependencia. Esto quiere decir que quienes se acostumbran a ellos encuentran serias dificultades para abandonar su uso.

Esta es la razón por la que las autoridades sanitarias limitan su utilización, y los farmacéuticos solo los venden bajo receta médica, y nunca a las personas menores de edad.



ACTIVIDADES SUGERIDAS

6. Pedir que alcen la mano quienes tengan en sus casas televisor, equipo de sonido, lavadora, etc. Luego, que lo hagan quienes hayan leído el manual de instrucciones de cada uno de estos equipos. Resaltar la importancia de leer las instrucciones de uso, sobre todo si se trata de un medicamento, por tratarse de una sustancia que no sabemos qué cortocircuito puede llegar a ocasionarnos dentro.
18. Recoger en el hogar información sobre remedios caseros para molestias leves como dolor de cabeza, de estómago, fiebre y congestión nasal entre otras; luego, compartirla en clase.
30. Invitar a personal sanitario (farmacéutica, enfermero, etc.) a explicar normas básicas sobre la medicación. Cada alumna y alumno hace un resumen y habla sobre ello.



EL CUENTO ANIMADO

AL PIE DE LA LETRA: No es necesario tomar nota al pie de la letra de todo lo que dice el profesor para ir bien en el estudio. En cambio, es necesario hacerlo con las indicaciones que nos da la doctora o el médico a la hora de consumir cualquier medicamento. No hacerlo, puede poner en riesgo nuestra salud. Javier sí que sabe de esto. Su amigdalitis se complicó por no tomar, a la hora y en la cantidad señalada por su médico, el antibiótico que le recetó.

CONSUMO DE ALCOHOL



7. ¡NI DE BROMA!

Rechazar el consumo de alcohol

El fin de año es nuestra fiesta preferida. En estas fechas no falta de nada: vacaciones, alegría en las calles, regalos para todas las personas.

Las reuniones familiares nos proporcionan los mejores momentos. En torno a la mesa comemos, conversamos, disfrutamos con los juegos y cantamos.

Algunas personas mayores beben más de la cuenta, se ponen pesadas, e incluso nos invitan a probar el alcohol, pero nosotros no aceptamos, pues sabemos que con el alcohol no se hacen bromas.



19. UNOS TRAGOS DE MÁS

Identificar los efectos del abuso

Al tiempo que estudiábamos los principales órganos del cuerpo humano y sus funciones, conversábamos acerca de los efectos del abuso de alcohol sobre cada uno de ellos.

La profesora extendió un póster, y sobre él señaló el cerebro, el corazón, el aparato digestivo y el hígado, que son los órganos que resultan más dañados cuando se abusa de las bebidas alcohólicas.

El alcohol es una droga que puede crear adicción, y cuando esto ocurre, no solo se deteriora gravemente la salud sino también la convivencia entre las personas.



31. MALAS COMPAÑÍAS

Asociar alcohol y accidentes

Volvíamos a casa después de pasar el día en el campo. Fue entonces cuando el policía indicó a papá que detuviera su automóvil en la orilla de la carretera.

El agente le pidió que soplara por un aparato que mide el nivel de alcohol en la sangre. El control dio negativo, y unos minutos más tarde estábamos de nuevo en marcha, porque mi padre sabe que si vas a conducir el alcohol es muy mala compañía.

Con estos controles se evitan muchos accidentes de tráfico provocados por personas irresponsables al volante.



ACTIVIDADES SUGERIDAS

7. Conversar en torno a la presencia del alcohol en las celebraciones familiares: si les han ofrecido probar, si alguna persona bebe en exceso, si conduce después de hacerlo, etc.
19. Organice el grupo para realizar un juicio en el que haya una persona abogada, otra fiscal, un acusado llamado alcohol, un juez o jueza, testigos y audiencia. Cada persona deberá asumir su respectivo rol de la mejor manera posible.
31. Recoger del periódico del lunes la relación de personas muertas o heridas en accidente de tráfico, y realizar hipótesis en razón de la edad de la persona accidentada, del tipo de accidente (exceso de velocidad, salida de la calzada, adelantamiento inadecuado...) y de la hora en la que tuvo lugar.



EL CUENTO ANIMADO

LOS 40 DE MI PAPÁ: Hay varias alternativas a la hora de escoger una bebida para brindar por la vida. Un cóctel de naranja, leche condensada, vainilla, hielo y cero alcohol, es perfecta. Ninguna persona se emborracha y todas disfrutan: hasta las niñas y los niños. Pregúntenle a Marta y verán.

CONSUMO DE TABACO



8. BIENVENIDA A LA VIDA

Relacionar nicotina y dependencia

Mi madre sabía que el tabaco estaba perjudicando seriamente su salud. Por esa razón, había intentado dejar de fumar en varias ocasiones, pero no lo consiguió debido a que la nicotina es una sustancia fuertemente adictiva.

Cuando supo que estaba embarazada, encontró un todavía más poderoso motivo para cortar de golpe su relación con el tabaco.

Conocía muy bien que a través del cordón umbilical llega al feto tanto lo bueno como lo malo, y ella deseaba que la vida me diera su bienvenida en toda su plenitud.



20. AMISTAD INTELIGENTE

Asociar tabaquismo y enfermedades

Cada día sabemos más acerca de las graves consecuencias del consumo de tabaco, a pesar de las maniobras de la industria tabaquera para ocultarlas.

Es conocido que los alquitranes que contienen los cigarrillos son responsables de la aparición de ciertos tipos de cáncer, que el monóxido de carbono se relaciona con enfermedades cardiovasculares, y que la nicotina provoca dependencia.

Es sabido, igualmente, que cuanto más joven te inicias, más probabilidades tienes de ser adicto. Por ello, la respuesta inteligente a quien te ofrece tabaco es: «no, gracias».



32. RETO A MUERTE

Identificar artimañas promocionales

«Desenfunda, si tienes coraje» –gritó Javier–. También aquella tarde nos batimos en duelo después de cruzar una mirada desafiante. Lo hicimos al recordar un viejo cartel publicitario, ahora prohibido.

De esta manera nos burlábamos de la publicidad que pretende hacernos creer que fumar es cosa de «machos».

Supimos que no fue un pistolero quien acabó con la vida de los vaqueros Wayne McLaren, David McLean y Dick Hammer, protagonistas de la publicidad, sino el cáncer de pulmón. Ciertamente, los cigarrillos son casi tan mortíferos como las balas.



ACTIVIDADES SUGERIDAS

- Pedir a sus estudiantes que elaboren una carta en la que le cuenten a una persona fumadora que conozcan qué beneficios obtendría si dejara de fumar y cuáles podrían ser buenos motivos para hacerlo.
- Dibujar en la pizarra una columna que represente los años, colocando los números del 0 al 25. Personas voluntarias participan en el concurso de la «edad correcta» y diviértanse: ¿A qué edad nace una persona? ¿A qué edad camina? ¿A qué edad sale solo a jugar a la calle? ¿A qué edad no quiere ir a la escuela? ¿A qué edad empieza a fumar? En esta última, a diferencia de las anteriores, ofrezca su punto de vista y señale como ganadora a la persona que diga que mejor no iniciarse a ninguna edad.
- Buscar en Internet «Malboro Man», lo que nos servirá para debatir acerca de las estrategias que utiliza la publicidad según se dirija a mujeres o a hombres.



EL CUENTO ANIMADO

CON OTROS OJOS: Javier aparece en TV y gana fama entre sus familiares, amistades y vecindario. Como resultado, el director del nuevo canal le pide a él y a sus amigas y amigos que se ocupen de la producción del espacio infantil. Aprenden trucos para alterar la apariencia de las personas y de los objetos; descubren cómo se producen los efectos especiales que le dan a la TV ese «toque mágico»; y aprenden a revisar qué tipo de justicia es la que imparten ciertos superhéroes.

ACTIVIDAD FÍSICA Y DESCANSO



9. TODOS DE VACACIONES

Valorar la convivencia

Todas las personas de la familia habíamos esperado aquel momento con impaciencia.

Atrás quedaba un largo curso escolar, y por delante nos aguardaban semanas de vacaciones llenas de emociones. Sería tiempo suficiente para descansar, acudir al campo o a la playa y saludar de nuevo a las amistades de pasados veranos.

Una parte de ese tiempo coincidiría con las vacaciones de mis padres, lo que nos permitiría estar más tiempo juntos. Hablar y jugar con ellos era lo que más me gustaba. Lo mejor de todo, sin duda.



21. PAGAR LA FACTURA

Apreciar el descanso nocturno

–No te llamaré más veces; llegarás tarde a la escuela – gritó mi hermano Javier desde el cuarto de baño.

También aquella mañana se me habían pegado las sábanas. Me levantaba con sueño debido a que la noche anterior me había acostado más tarde de lo habitual.

Lo más probable sería que aquel día que comenzaba se me hiciera pesado. Estaría más despistada en clase y tendría menos ganas de jugar durante el recreo. La falta de descanso siempre pasa factura.



33. NUEVOS HORIZONTES

Asociar ejercicio y salud

Durante el curso pasado, los fines de semana se parecían el uno al otro como dos gotas de agua. Pasábamos buena parte de las tardes sentados frente a las diferentes pantallas.

Desde que pertenecemos al grupo excursionista del barrio, las cosas son diferentes cada fin de semana. Realizamos paseos a pie y, lo mejor de todo, vamos de campamento una vez al año.

Nuestro monitor es muy simpático, y comparte con nosotros su amor por la montaña y el cuidado del medio ambiente.



ACTIVIDADES SUGERIDAS

9. Pedir que cada estudiante realice una redacción acerca de sus últimas vacaciones o de aquellas con las que tanto sueña. El relato debe contener, también, todas aquellas cosas que ganó o ganará con ellas.
21. Comentar el refrán: «Noches alegres, mañanas tristes». Estimar las horas de sueño que a su edad son necesarias para recuperarse, y enfatizar la conveniencia de establecer rutinas al respecto y cuidar las condiciones ambientales.
33. Inventariar las asociaciones recreativas, deportivas y culturales de la población a las que es posible incorporarse. Invitar a clase a alguna de las personas miembros.



EL CUENTO ANIMADO

UNA LINDA TRAMPA: Para aprender a amar la lectura, nada mejor que despertar una buena provocación. Yolanda le cuenta a su hermano Javier la primera parte de una historia que no puede terminar de narrar. Javier queda en ascuas. Para saciar su curiosidad, se ve obligado a tomar entre sus manos aquel libro de cubierta roja, de donde Yolanda había leído esa historia y devorar poco a poco cada una de sus letras.

ALIMENTACIÓN



10. HUERTA GENEROSA

Apreciar las frutas y las verduras

Papá nos había enviado a realizar unas compras a la tienda de frutas y verduras que tenemos junto a la casa.

Opina que estos alimentos nunca deben faltar en la cesta de la compra, pues resultan indispensables para una buena alimentación.

Manzanas, peras, papayas, melocotones, puerros, repollos, tomates, zanahorias, etc. Teníamos a nuestro alcance una gran variedad, y satisfacer nuestro paladar resultaría sencillo. Además de disfrutar de jugos, preparar las ensaladas es nuestra mejor habilidad en la cocina.



22. SUMAS Y RESTAS

Conocer factores de obesidad

Sergio tenía un buen puñado de amigos y amigos, y una única enemiga: la báscula.

El aparato registraba, uno por uno, todos aquellos pastelitos de nata y chocolate que tanto le gustaban, las golosinas que con frecuencia le acompañaban o la «comida rápida» que ingería en el centro comercial al que acudía con frecuencia.

Javier, que solía bromear acerca de la longitud del cinturón de su buen amigo, se ofreció para ayudarlo a vencer a aquel adversario con una sencilla estrategia de sumas y restas: ingerir menos calorías y gastar más haciendo ejercicio.



34. UNA DULCE DECISIÓN

Rechazar el abuso de golosinas

Aquel puesto de dulces resultaba una irresistible tentación para Sergio. Gusanitos, caramelos y palmeras de chocolate habían endulzado recreos y muchas de sus tardes de domingo.

Una semana antes habría dejado allí todo su dinero, pero ahora las cosas habían cambiado: tras la revisión médica, pensaba un poquito menos en su paladar y algo más en su salud.

El médico le había detectado niveles altos de una sustancia llamada colesterol. Además, cada vez le resultaba más difícil entrar en la camiseta del equipo.



ACTIVIDADES SUGERIDAS

10. Organizar el grupo-clase, con la complicitad de las madres y los padres, para que cada día las niñas y los niños coman durante el tiempo de recreo una pieza de fruta.
22. Conocer y valorar el peso de cada estudiante. Valorarlo de acuerdo a lo señalado en una tabla que cruce el dato con la estatura y el sexo. Las personas que presenten sobrepeso serán adoptadas por una madrina o un padrino que le ayudarán a incrementar su ejercicio físico y a moderar el consumo de alimentos calóricos.
34. Cinco al día es la recomendación para el consumo de frutas y verduras. ¿Cuál podría ser para el consumo de golosinas? Comparta con el grupo esta pregunta, y entre todos busquen estrategias para bajar el consumo de golosinas.



EL CUENTO ANIMADO

DE TODO UN POCO: A Sergio no le gustan las verduras. Su plato preferido es la papa frita y la carne asada. Nunca le pasó por la mente que esto le trajera problemas. En vacaciones de semana santa fue a la casa de su tía Gladys. Cada vez que veía su plato, quería que la tierra lo tragara. Inventó mil y una excusas para no comer hasta que un día su primo lo delató.

SEGURIDAD



11. ATERRIZAJE FORZOSO

Identificar las imprudencias

Me parecía increíble, pero era el mismísimo Héctor quien cometía aquella imprudencia, y corría el riesgo de caer y lastimarse seriamente.

Podía haberse molestado un poquito para tomar una escalera, o haber pedido a su papá que le alcanzara aquel libro. Pero tenía prisa y no lo hizo.

El muy inconsciente prefirió arriesgarse, y faltó muy poco para que la aventura acabara mal. Un gran moretón le recordó durante un par de semanas la grave imprudencia cometida.



23. ESCUELAS SEGURAS

Apreciar condiciones de seguridad

El curso pasado tuvo lugar un grave accidente en el patio del colegio, motivado por la caída de una portería de fútbol mal anclada.

Entonces, se decidió organizar cada año el «Día de la Salud y la Seguridad», en cuyo desarrollo nos involucramos toda la comunidad educativa.

Este año, a nuestro equipo le ha correspondido realizar la revisión del estado de puertas y ventanas. Ha resultado una divertida responsabilidad, propia de una película de detectives, que bien pudiera titularse: «Más vale prevenir que remediar».



35. ALIADO Y ENEMIGO

Tomar medidas de protección

Habían instalado una pista para patinar. A partir de ahora podríamos disfrutar de una de nuestras aficiones favoritas sin el peligro que representan los automóviles.

Los operarios del ayuntamiento se habían asegurado de que todo estuviera en las mejores condiciones para que nadie se lastimara.

En lo sucesivo, sería responsabilidad de cada deportista protegerse adecuadamente. Sergio se había provisto de coderas, rodilleras y casco, y se sentía invulnerable. Marta completaría su equipo con los regalos por su próximo cumpleaños.



ACTIVIDADES SUGERIDAS

11. Invitar al alumnado a que relate alguna situación en la que ha sufrido, o ha estado a punto de sufrir, un accidente. Analizar cómo hubiera podido evitarse.
23. Invitar al alumnado a explorar sus cuerpos en busca de alguna huella dejada por un accidente y pídales que en pocas palabras narren la historia del mismo.
35. Pedir que se agrupen de acuerdo al deporte que practican. Entre todos deberán señalar cuáles son las partes del cuerpo que más riesgo corren y, en cada caso, cómo pueden ser protegidas.



EL CUENTO ANIMADO

SERGIO@SUAMIGO.COM: «Sergio@suamigo.com» es el título de la historia en donde, con humor y claridad, se aprecian algunos de los riesgos que corren niñas y niños al no usar de forma adecuada el ordenador. A Sergio se le nota enseguida, debido a su extraño y técnico lenguaje, a su progresivo y alarmante aumento de peso y al estado de sus ojos.

HIGIENE



12. HIGIENE ALIMENTARIA

Cuidar la higiene de los alimentos

Los alimentos requieren cuidado en su manipulado y conservación, pues de lo contrario, pueden ser origen de problemas para nuestra salud.

El frigorífico es nuestro mejor aliado para conservar su buen estado, sobre todo cuando aumentan las temperaturas.

Todavía recuerdo aquel verano en el que mi amigo Héctor lo pasó tan mal. Nadie supo si el motivo habría que buscarlo en la tortilla o en la mayonesa, pero lo cierto es que fue hospitalizado, y su hermano Sergio también padeció diarrea que le mantuvo debilitado durante varios días.



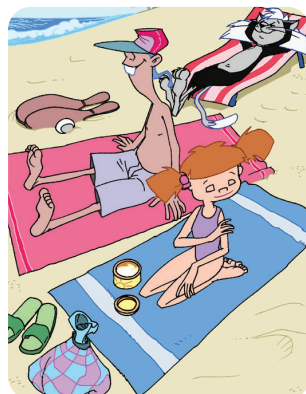
24. A NUESTRO SERVICIO

Valorar el cuidado de los servicios

En el periódico escolar se decía que algunas niñas y algunos niños no acudían a los aseos del colegio aunque sintieran mucha necesidad de hacerlo. Se aguantaban indebidamente hasta llegar a su casa.

Las razones eran muy diversas, y algunas estaban relacionadas con el mal estado de los servicios, maltratados por el propio alumnado.

Hablamos de ello en el Consejo escolar, y decidimos iniciar una campaña de sensibilización acerca del adecuado uso de los mismos. Ello incluía el lavado de las manos una vez utilizados y no desperdiciar el papel.



36. UNA IDEA LUMINOSA

Protegerse del sol

Aprovechamos el soleado domingo para acudir a la playa, que es uno de los lugares donde más nos divertimos.

La bandera verde indicaba que el baño estaba permitido. Después de jugar con las olas en mi colchoneta, cubrí de nuevo mi piel con crema fotoprotectora, y me tumbé a tomar el sol durante un rato.

El sol es un buen aliado para el organismo, pero se convierte en el peor enemigo para la piel de quienes lo toman en exceso sin la debida protección, sobre todo si lo hacen a determinadas horas del día.



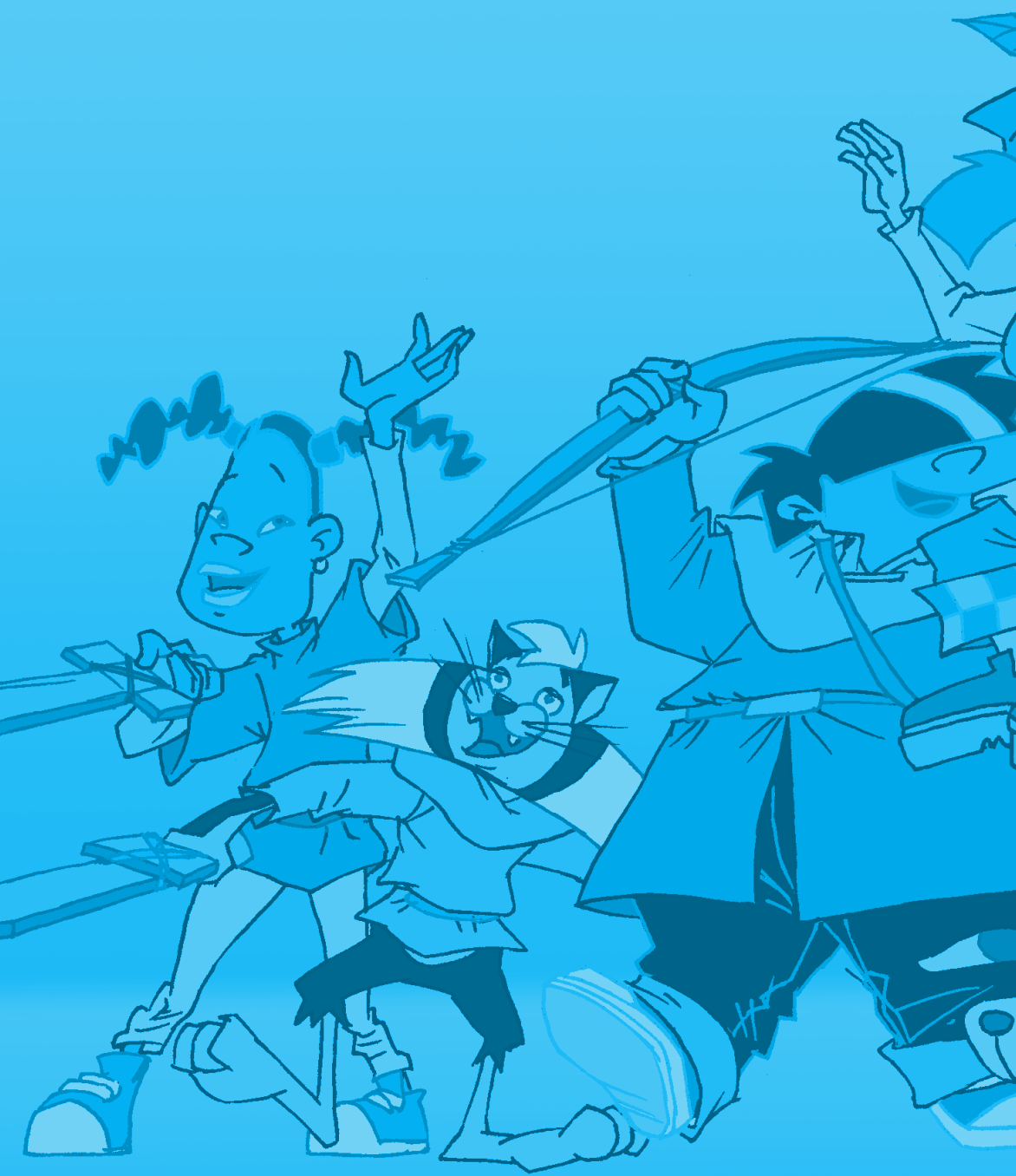
ACTIVIDADES SUGERIDAS

- Investigar cómo hacían las personas para conservar los alimentos cuando aún no existían las neveras. Invitar a leer el manual de uso de este electrodoméstico y a procurar mantener en él debidamente los alimentos.
- En ocasiones el alumnado, especialmente las niñas, evitan ir al servicio durante la jornada escolar debido al mal estado de sus instalaciones. A cambio, han enfermado del riñón por retener demasiado tiempo la orina. ¿Qué pueden hacer las niñas y los niños del centro educativo, con la ayuda del profesorado, para que los aseos presten un buen servicio: higiene, privacidad, agua, papel, etc.? Debatir al respecto en grupos.
- Llevar a clase distintas cremas que se aplican y comentar acerca del factor de protección de cada una. Dialogar acerca de la manera más saludable de tomar el sol, y de no dañar las aguas marinas.



EL CUENTO ANIMADO

DESLUMBRADOS: Héctor y Yolanda van al museo a disfrutar de la exposición del artista que invita a presenciar la salida del sol. Cuando llegan, observan que el efecto de realidad es tan grande que quienes la visitan se han tendido en el suelo como si de verdad les pudiera calentar. Deciden hacer lo mismo, no sin antes cuidar su piel aplicándose protector solar. Además, saben que también deben protegerse de algunas luces artificiales.



6.º

CURSO



AUTORRESPECTO



1. DE NUESTRA PARTE

Sentirse visible en familia

Últimamente, nos gusta pasar el mayor tiempo posible en compañía de nuestros amigos y amigas.

A veces, nuestros padres se quejan de que los tratamos como si fueran una mezcla de taxista y cajero automático. Pero saben que no es cierto, que seguimos disfrutando con su compañía.

Con ellos nos sentimos cómodos para expresar nuestros sentimientos y necesidades. Percibimos que nos comprenden y aman tal como somos; que, suceda lo que suceda, siempre podremos contar con ellos.



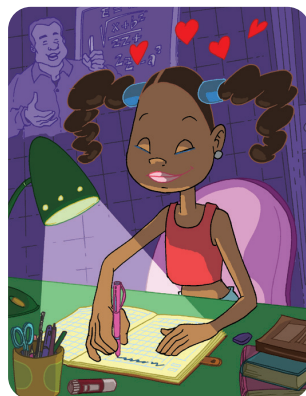
13. DERECHOS Y DEBERES

Afirmar los derechos propios

Javier leyó la lista que el profesor pidió que completáramos con aquello que considerásemos realmente necesario para nuestro bienestar. La coincidencia entre unos y otros fue muy grande: amor, comprensión, participación, alimentación, vivienda, educación, salud...

En la cabecera de la página, escribió «Derechos de las Niñas y los Niños», y en la parte posterior escribió la palabra «Deberes». Después, nos invitó a completarla.

La lista de los «Deberes» resultó tan corta, como importante: debemos respetar los derechos de las demás personas y hacernos respetar.



25. EN POSITIVO

Pensarse positivamente

Durante las últimas semanas, Marta completa en su diario una «lista de la felicidad». Al final de cada jornada, anota al menos tres acontecimientos que le han hecho sentirse bien.

En este momento escribe la letra de una canción de amor que le ha gustado, lo bien que le ha quedado su nuevo corte de pelo y la agradable sensación que le ha producido la felicitación del profesor de matemáticas.

Marta es consciente de que a lo largo del día también ocurren cosas menos agradables, pero de momento esas no ocuparán ni un renglón en su diario.



ACTIVIDADES SUGERIDAS

1. Proponer a cada estudiante escribir una carta a su madre y/o padre en la que les recuerde cuáles han sido esos momentos inigualables: «Fui muy feliz cuando juntos...» Haga entrega de ellas durante la próxima reunión de madres y padres de familia que organice.
13. Pedir a cada estudiante que, con el texto de la Convención sobre los Derechos del Niño entre sus manos, revise si en su vida personal, alguno de esos derechos no se cumple. De igual forma, pídales que hagan un listado de las responsabilidades que tienen tanto en su casa, como en la escuela y en el vecindario. Compartir en grupo los resultados.
25. Invitar a cada niña y niño a realizar la lista de la felicidad. Cada persona decidirá en qué cuaderno o en qué hojas la escribe. Deberá alimentarla diariamente con al menos una experiencia positiva que haya vivido. No vale dejarla en blanco ningún día.



EL CUENTO ANIMADO

LAZOS Y VASOS: En la vida diaria hay cosas que tienden a quebrarse, especialmente aquellas que son de vidrio, loza o porcelana. Lo interesante es que cada vez que alguna de estas cosas se rompe, aparece en escena algo que puede hacerse más fuerte o debilitarse: La confianza. Un vaso a veces construye lazos, como lo cuenta Marta.

AFRONTAR LOS DESAFÍOS



2. TOMADOS EN SERIO

Experimentar poder

Estábamos emocionados. Para Javier y para mí, que votábamos por primera vez, era una ocasión muy especial.

En la consulta se solicitaba la opinión del vecindario acerca del nuevo parque. El asunto era importante para la ciudad, y sus distintas asociaciones habían trabajado durante años hasta conseguir que no se edificara en aquel lugar.

Para mí, resultaba de interés el aspecto que tendría el parque en el que jugaría durante horas, pero lo más importante fue experimentar la sensación de que las personas adultas quisieran conocer nuestra opinión.



14. ESCUELA AMIGABLE

Alcanzar las metas propuestas

Habíamos imaginado con todo lujo de detalles la escena que ahora tenía lugar: un empleado del ayuntamiento colocaba una placa de honor sobre la puerta de entrada a nuestro colegio.

Durante todo el curso escolar habíamos trabajado unidos para lograr el objetivo. Aunque no resultó fácil, fuimos capaces de alcanzarlo al actuar sin desmayo según el plan trazado.

Nos sentíamos orgullosos de haber cumplido el contrato firmado con nosotros mismos, y de pertenecer a un colegio merecedor de formar parte de la *Red de Escuelas Promotoras de Salud*.



26. DAR LA CARA

Hacer frente a los problemas

Javier tenía un problema: deseaba fotografiar aquel avestruz... completo. Pero él no es de los que huyen de las dificultades, sino de los que las enfrentan.

Aplicó los pasos que conocía tan bien, y respondió ordenadamente a las preguntas: ¿cuál es el problema?, ¿cuáles son las posibles soluciones?, ¿qué ocurriría si probase cada una de ellas?, ¿cuál sería la mejor?

Cuando el avestruz sacó su cabeza, Javier disparó su cámara. Él sabe que cuando actuamos como hace el avestruz, el problema no desaparece sino que aumenta.



ACTIVIDADES SUGERIDAS

- Promover una consulta en el aula al objeto de introducir cambios en algún aspecto de la vida cotidiana en la misma.
- Pregunte a sus estudiantes qué significa ser una Escuela Promotora de Salud e invítelos a realizar propuestas concretas para que su centro escolar camine en esa dirección.
- Enfrentar al grupo al caso hipotético de un niño que va a la tienda a comprar un poco de pan por encargo de su madre. Por el camino decide gastarse el dinero en un helado. Si fueran este niño ¿qué le dirían a su madre? Recoja las respuestas para debatirlas en el grupo y analicen cuáles hacen crecer o desaparecer el problema.



EL CUENTO ANIMADO

EL DAÑO DEL BAÑO: Hay muchas cosas que huelen mal en la vida: la pereza, la inactividad o el conformismo. Pero hay otras que tienen muy buen olor, como el que se generó alrededor de Yolanda el día en que hizo valer el derecho de todas las personas del colegio a tener baños limpios en la escuela. Esta es una historia que huele bien.

MANEJAR LA TENSIÓN



3. MI CUERPO ES MÍO

Expresar las emociones

Habían pasado algunos días desde que sucedió lo del parque, y no conseguía quitarme el susto de encima; me sentía avergonzada.

Cuando mi madre me preguntó si deseaba hablarle acerca de lo que me apenaba, me abracé a ella con fuerza. Entre sollozos, le conté que un señor me había tocado ciertas partes de mi cuerpo, lo cual hizo que me sintiera mal.

Mamá dijo que cualquier niña o niño puede ser víctima de abusos, que mi cuerpo es solo mío y que no es malo rechazar y denunciar a quien no lo respete.



15. FUERA DE JUEGO

Afrontar un trato injusto

En esta ocasión no cabía la menor duda de que la responsabilidad había sido de Yolanda, a pesar de lo cual la profesora castigó a ambos sin recreo.

Javier estaba enojado, y se revolvió en su silla frente a la injusticia de la que había sido víctima. «La profesora me tiene entre ceja y ceja», mascullaba.

Al final de la jornada, ya más tranquilo, habló con ella y le repitió su versión de lo sucedido. Aceptó las disculpas ofrecidas por su profesora, no sin reconocer que había exagerado un poco al decir que se sentía perseguido.



27. SENSACIÓN DE ALIVIO

Practicar deporte regularmente

Me divertí haciendo ejercicio con Marta bajo la dirección de su hermana, que es profesora de educación física. De ella nos gusta todo: su alegría y vitalidad, cómo viste y su buena condición física fruto de la práctica regular de deporte.

Dice que el organismo en crecimiento necesita ejercitar las funciones de los aparatos circulatorio, respiratorio y locomotor. Además, el sudor limpia la piel y elimina toxinas.

Por si fuera poco, después de la ducha experimento sensación de bienestar, sobre todo si durante el día he estado tensionada.



ACTIVIDADES SUGERIDAS

3. Elaborar un gran dado y escribir sobre cada uno de sus lados un sentimiento (alegría, tristeza, decepción, miedo, irritación, compasión, u otros). Por turnos, arrojan el dado, y comparten con los demás una ocasión en la que sintieron la emoción correspondiente.
15. Forme parejas para que compartan una situación en la que consideren que recibieron un trato injusto y otra en la que hayan tratado injustamente a alguien. La que escucha la historia, en el primer caso, representará a quien trató injustamente y dará una disculpa; en el segundo caso, representará a la persona tratada injustamente y recibirá una disculpa.
27. Organizar el grupo en dos equipos: el de las personas que practican algún deporte y el de las personas que no practican ninguno. El primero deberá preparar una charla que haga sentir ganas al otro equipo de interesarse por algún deporte. El segundo basará su charla en lo contrario: buenas razones para renunciar a la práctica del deporte.



EL CUENTO ANIMADO

CORRER Y CONTAR: Cada persona tiene derecho a decidir quién toca y quién no toca su cuerpo. Por eso Marta se sintió muy mal el día en que aquel hombre extraño le puso las manos en su trasero. Se asustó y lloró mucho. Afortunadamente, hizo dos cosas muy importantes: correr para huir y contar para pedir ayuda.

RELACIONARSE



4. ENTRE IGUALES

Distribuir las tareas domésticas

En nuestra familia, las faenas de la casa no gustan a nadie. Si estuviera a nuestro alcance, tendríamos de un robot doméstico que se ocupara de dejarlo todo en su sitio y limpio.

Como ese día no llegará, procuramos que las labores de la casa se repartan equitativamente. De este modo, nadie se siente abusado y cada miembro de la familia goza de mayor autonomía y tiempo libre.

En los fines de semana, hemos conseguido ordenar la cocina y juntarnos en el salón en tiempo récord.



16. EN EL BANQUILLO

Vivir la experiencia de exclusión

Como durante otros recreos, los capitanes de ambos equipos pugnaban por mí. ¡Lástima que lo hicieran porque ninguno deseaba tenerme en su equipo!

No diré que la escena me resultara agradable, pero de tan repetida había acabado por acostumbrarme. Tenía claro que no me ganaría la vida dándole patadas a un balón, pero que cuando llegara el turno al monopatín estaría entre los mejores.

De todos modos, me había asegurado de que si alguien tenía que quedarse sin jugar, ese no fuera yo. ¡El balón me pertenecía!



28. A NUESTRO RITMO

Descubrir la pubertad

La joven pareja del banco estaba demasiado envuelta en caricias como para fijarse en nuestra parodia. De lo contrario, nos habrían espantado como a palomas.

Entre risitas y bromas, también en clase habían empezado a aparecer algunos enamoramientos, incluso antes de que nuestro cuerpo experimentara cambios profundos. Algunos de ellos podían apreciarse a simple vista; otros eran compartidos en secreto por las amistades más próximas.

Todos nos hacíamos mayores. Cada uno a nuestro ritmo, y cada quien sintiendo dichos cambios a su manera.



ACTIVIDADES SUGERIDAS

4. Organizar distintos talleres en los que el alumnado aprenderá destrezas de tipo manual culturalmente reservadas a las personas del otro sexo.
16. Organizar en una clase de educación física, o durante un recreo, un partido de fútbol en el que las personas participantes apenas lo hayan practicado nunca. Deberán bautizar los equipos con nombres creativos que aludan a sus ganas de jugar, aunque no sean las personas que más habilidad tengan para hacerlo.
28. Llevar al aula varias imágenes de parejas besándose. Organicen una exposición e invite a sus estudiantes a observarla con detenimiento. Debajo de cada una colocarán los títulos que quieran. Luego encienda la conversación con preguntas como: ¿Qué pueden estar sintiendo? ¿Qué se necesita para hacer lo que aparece en las imágenes? ¿Tienen eso que se necesita? ¿Lo han hecho o les gustaría hacerlo? ¿Quién propone iniciar un beso?



EL CUENTO ANIMADO

LA SILLA VACÍA: Un poquito mas allá de la punta de la nariz está el mundo. En él suceden muchas cosas, pero no siempre nos damos cuenta. A Yolanda, una apendicitis le hizo ver que ella es importante para muchas personas, incluso para las que nunca imaginó que lo fuera.

TOMAR DECISIONES



5. ¿TENER O SER?

Resistir la presión de los pares

Conseguí llevar a mi madre hasta la tienda de artículos deportivos en busca de unas nuevas zapatillas. En esta ocasión, deseaba que fueran «de marca».

Una vez allí, tuvimos nuestras diferencias, y finalmente mi madre se salió con la suya. Razonó que la economía familiar no nos permitía derrochar dinero en pagar la publicidad que tanto encarecía aquel calzado deportivo.

Me invitó a que pensara si mis amigas y mis amigos me apreciaban por lo que yo valía o por el precio de las zapatillas que llevara puestas. En eso sí estuvimos de acuerdo.



17. POR TI Y POR TODOS

Reaccionar ante la violencia

Cuando volví la cabeza, estaban envueltos en una pelea. Javier no había podido librarse de las provocaciones y de la violencia física del «matón» del colegio, que le amedrentaba desde el inicio del curso.

Más de una vez le había dicho que se quejara ante la directora, pues tenía derecho a ser protegido. Pero él siempre me respondía que no quería pasar por cobarde o chivato, y que no deseaba que las cosas empeoraran.

–Pues si no se lo dices tú, lo haré yo; soy tu amigo y no estoy dispuesto a consentirlo –le dije mientras colocaba mi pañuelo alrededor de su herida.



29. DENOMINADOR COMÚN

Buscar y alcanzar acuerdos

Teníamos que encontrar una palabra que expresara lo que para el grupo era el valor más importante. No nos resultó fácil, pues se dijeron muchas bellas palabras: vida, amistad, libertad, justicia, igualdad, amor...

Marta apuntó que nuestro problema tenía mucho que ver con el «denominador común» de las matemáticas. Sergio propuso el término «paz», y nos sugirió que la imagináramos como una pizza cuyos ingredientes fueran todas y cada una de las grandes palabras que habíamos citado.

También en aquella ocasión nuestro amigo resultó muy ocurrente.



ACTIVIDADES SUGERIDAS

5. Seleccionar en un comercio especializado cinco modelos de zapatillas deportivas, desde las más baratas a las más caras, y calcular el precio medio. Se inicia el debate acerca de las presiones que actúan para que gastemos mucho más de lo necesario.
17. Presentar tres casos hipotéticos en los que dos personas se agreden física, digital o verbalmente: en uno son el marido y la mujer; en otro el padre y el hijo, y en el último, dos estudiantes. ¿Qué haría cada persona si estuviera presenciando la situación y por qué? Parafrasee las respuestas para que se debatan en grupo.
29. Elaborar un listado sobre cuestiones en las que estamos de acuerdo las personas que vivimos en este país y en las que no lo estamos. ¿Cuáles son aquellas cosas que nos hacen sentir de aquí y no de otra parte? Dar espacio a unas cuantas intervenciones y abrir el debate.



EL CUENTO ANIMADO

¿ADEDOS?: Marta necesita nuevo calzado. Sale de compras y se mide varios pares, pero los únicos que le gustan son los de marca. Su mamá le aclara con firmeza que no puede comprar algo que esté fuera de su presupuesto y Marta no tiene más opción que escoger otros. Todavía se acuerda y no le gusta la idea.

USO DE MEDICAMENTOS



6. ¡CON SUMO CUIDADO!

Usar correctamente el botiquín

Mientras fuimos más pequeños, nuestros padres mantuvieron el botiquín fuera de nuestro alcance. Hoy, papá ha detallado su contenido: pomada para las quemaduras, analgésicos, termómetro, desinfectante, antifebriles, gasas estériles, esparadrapo y poco más.

Considera que esos productos resultan necesarios y suficientes para responder ante accidentes leves o ligeras dolencias.

Cuando se precisa la aplicación de un tratamiento, dejamos paso a los profesionales de la Medicina. Entonces, se adquieren las dosis imprescindibles.



18. VISITA INDESEADA

Evitar los contagios

Un año más, teníamos huéspedes en nuestras cabezas. La profesora se situó en un lugar bien iluminado, observó atentamente nuestros cabellos y exclamó con gran solemnidad: ¡Pediculus humanus capitis!

Si les hubiera llamado por su nombre vulgar, piojos, me hubiese sentido un poco avergonzado, aunque dicha infestación no esté asociada a la higiene, pero aquella expresión científica provocó nuestra risa.

También nos animó a investigar acerca de este parásito, pues conociéndole a fondo seríamos capaces de combatirlo con más facilidad.



30. PRODUCTOS MILAGRO

Leer críticamente la publicidad

Últimamente, la abuela compra algunos productos para adelgazar que anuncian en televisión. Dice que si son tan eficaces como prometen, volverá a tener la cintura de antaño.

Muchos prometen milagros si mantienes el consumo, pero lo que seguro te quitan de encima es tu dinero, no los kilos que te sobran.

Fue fácil convencerla para que desistiera: le prometí que pasearíamos juntos periódicamente. Además de ser beneficioso para su corazón, caminar con más frecuencia le ayudaría a disfrutar de la compañía de sus amistades.



ACTIVIDADES SUGERIDAS

6. Buscar la colaboración de madres y padres para revisar los botiquines domésticos, identificar los elementos que contienen, las fechas de caducidad, etc., y actualizarlo con los elementos imprescindibles.
18. Ofrecer un extenso listado de «cosas» para que sus estudiantes seleccionen las que son contagiosas. Entre ellas incluya el desorden, el chisme, la alegría, el pesimismo, etc., y consulte entre el grupo las formas o métodos de protección que pueden usarse en cada caso.
30. Recoger fielmente de la TV anuncios de productos que prometen beneficios para la salud, detallando los resultados que se les atribuyen. Se comenta con posterioridad, y se realiza una parodia sobre un «producto milagro» de su invención.



EL CUENTO ANIMADO

AL PIE DE LA LETRA: No es necesario tomar nota al pie de la letra de todo lo que dice el profesor para ir bien en el estudio. En cambio, es necesario hacerlo con las indicaciones que nos da la doctora o el médico a la hora de consumir cualquier medicamento. No hacerlo, puede poner en riesgo nuestra salud. Javier sí que sabe de esto. Su amigdalitis se complicó por no tomar, a la hora y en la cantidad señalada por su médico, el antibiótico que le recetó.

CONSUMO DE ALCOHOL



7. EL OTRO JUGO DE UVA

Identificar el consumo moderado

La abuela suele acompañar sus comidas con un vasito de vino tinto. Dice que aprecia su aroma y su sabor, y que va bien para su sistema circulatorio.

Pero a nosotros no nos permite probarlo. Nos sirve jugo de uva sin fermentar. Se trata de mosto, una bebida de agradable sabor y muy saludable, que contiene elementos imprescindibles para nuestro desarrollo.

Es sabido que consumir cualquier cantidad de alcohol es perjudicial para todas las personas, más todavía en el caso de niñas, niños y jóvenes.



19. FUERA DE LUGAR

Valorar conductas responsables

Todos los lunes, los medios de comunicación se hacen eco de accidentes mortales provocados por personas que habían bebido alcohol antes de conducir.

Durante las clases de educación vial hemos aprendido que conducir vehículos a motor es una actividad compleja. Quienes lo hacen deben atender diversos estímulos que se presentan de forma simultánea y tomar decisiones en décimas de segundo.

La presencia de alcohol en el cerebro dificulta gravemente estos procesos y, por ello, las personas sensatas no beben cuando van a conducir.



31. EL AGUAFIESTAS

Rechazar el consumo abusivo

El sábado pasado me crucé con mi vecino, quien sostenía a un amigo que había bebido tanto que apenas conseguía mantenerse en pie.

No era la primera vez que le ocurría algo así. Por el contrario, se había convertido en rutina casi todos los fines de semana. El grupo estaba empezando a hartarse de que sus borracheras arruinaran la diversión del grupo.

Lo han pensado mucho, puesto que le aprecian y no desean herir sus sentimientos, pero le dirán que le encuentran divertido hasta el momento en el que empieza a tomar alcohol.



ACTIVIDADES SUGERIDAS

7. Pedir a sus estudiantes que recojan las impresiones de personas adultas conocidas sobre lo que consideran consumo moderado de alcohol. Revisar si existe o no consenso.
19. Invitar al grupo a que adivinen qué significa MADD. Escuche sus respuestas y después cuénteles que es una organización de los EE.UU. cuya sigla en inglés significa «Madres en contra de conducir en estado de ebriedad». Su misión es detener la conducción bajo la influencia del alcohol, apoyar a las víctimas de este delito y evitar el consumo de alcohol entre menores de edad. Invíteles a encontrar una organización similar en nuestro país.
31. Invitar a sus estudiantes a pensar en una persona a la que les gustaría decirle que la encuentran divertida y especial justo hasta el momento en el que empieza a tomar alcohol. Luego, pídeles que escriban lo que le dirían y que analicen en grupo si existe o no la oportunidad para hacerlo realidad, examinando las posibles consecuencias.



EL CUENTO ANIMADO

LOS 40 DE MI PAPÁ: Hay varias alternativas a la hora de escoger una bebida para brindar por la vida. Un cóctel de naranja, leche condensada, vainilla, hielo y cero alcohol, es perfecta. Ninguna persona se emborracha y todas disfrutan: hasta las niñas y los niños. Pregúntenle a Marta y verán

CONSUMO DE TABACO



8. NUESTRO AIRE LIMPIO

Entender la adicción al tabaco

Hoy es uno de esos días que se recordarán en mi familia, pues mi padre ha decidido fumar su último cigarrillo.

Cuando mamá se enfrentó a su adicción al tabaco, trató de convencerlo para intentarlo juntos, pero ni ella ni la doctora le hicieron desistir. Mi madre volvió a disfrutar de nuevo de olores y sabores y de la práctica del deporte, y papá dejó de fumar en nuestra presencia.

Ahora, mi padre dice que lo va a intentar, porque quiere compartir con nosotros no solo el tiempo, sino también los espacios. ¡Seguro que él también lo consigue!



20. PRIMERO Y ÚLTIMO

Identificar conductas de riesgo

Llevábamos tanto tiempo escuchando lo bueno que sabía el tabaco, que decidimos probarlo a escondidas.

La experiencia no fue agradable. Apenas podíamos tragar el humo y, cuando lo hacíamos, la garganta se irritaba y no parábamos de toser. Nuestro organismo parecía defenderse de la agresión del humo mediante sensación de mareo.

Nos sentíamos satisfechos por la aventura, pero desengañados del tabaco. Después de nuestra mala experiencia, no acertábamos a comprender la razón por la que algunas personas encienden su segundo cigarrillo.



32. DEPORTE SIN HUMOS

Contrarrestar las promociones

Acudimos por primera vez a un gran premio de automovilismo, porque nos gustan los coches y el ambiente deportivo que se respira.

Nos habían contado que años atrás la publicidad del tabaco estaba muy presente en la Fórmula 1. Las multinacionales tabaqueras patrocinaban el automovilismo por su gran cobertura televisiva.

La situación ha cambiado, pues las autoridades que velan por la salud no permiten que la industria del tabaco contamine el deporte. Esperamos que pronto, además, podamos acudir a carreras de coches eléctricos.



ACTIVIDADES SUGERIDAS

8. Enfrentar al alumnado a la cuestión siguiente: Demostrado que el tabaco acorta la vida y puede matar, ¿crees que las empresas tabaqueras, que intencionadamente refuerzan el poder adictivo de sus productos, habrían de indemnizar a las víctimas del tabaquismo?
20. Realizar una encuesta entre alumnado de secundaria que fuman. Preguntarles quién les ofreció el primer cigarrillo, qué les pareció su sabor, por qué continúan fumando y las ventajas e inconvenientes de hacerlo.
32. El Convenio Marco de la OMS para el Control del Tabaco de 2005 ha sido suscrito por 180 Partes, que representan el 90% de la población mundial. Si bien los avances son muy importantes, solo 24 países, que representan el 10% de la población mundial, han prohibido todas las formas de publicidad, promoción y patrocinio del tabaco. Descubrir cómo las empresas tabaqueras acomodan sus estrategias a esta realidad.



EL CUENTO ANIMADO

PRIMERO Y ÚLTIMO: No hay nadie en casa de Sergio, y piensan que es la oportunidad que estaban esperando. Junto con Javier se encierran en el baño y el humo los invade. Sergio tose tanto que asegura que ha quedado sin ganas de encender un segundo cigarrillo en su vida. En cambio, Javier confirma su teoría: no necesitaba probarlo para saber que no le interesaba fumar. Probarlo o no probarlo, he aquí otro dilema.

ACTIVIDAD FÍSICA Y DESCANSO



9. ¡ARRIBA EL TELÓN!

Saber disfrutar sin televisión

Durante las vacaciones escolares nuestros padres nos permiten disfrutar de más tiempo para los videojuegos. Sin embargo, la pasada Semana Santa resultó diferente, gracias al libro sobre teatro que cayó en nuestras manos.

Durante varios días, la actividad desplegada en el salón fue muy intensa. Preparamos el vestuario, ensayamos y, finalmente, representamos una creación propia para un público compuesto por familiares, amigas y amigos.

¡Jamás hubiésemos imaginado que fuera posible y divertido vivir sin pantallas una semana!



21. TIEMPO LIBRE

Disponer de tiempo libre

Papás y mamás desean lo mejor para nosotros. Nos ayudan a sacar adelante el curso escolar y a prepararnos para la vida adulta. Pero no siempre aciertan, sobre todo cuando se olvidan de nuestro presente.

Somos muchas las niñas y los niños que realizamos una o dos actividades extraescolares. Cuando abrimos nuestras agendas, resulta difícil encontrar tiempo para compartir con nuestros amigos y amigas.

Habría que explicar a las personas adultas que pasar un buen rato con nuestra pandilla es la ocupación favorita en nuestro tiempo libre.



33. CIUDADANOS

Participar en la mejora del entorno

Con motivo del Día del árbol, comentamos durante la clase las múltiples funciones que el arbolado cumple en los núcleos de población en relación con la contaminación, la belleza, la fauna...

Años atrás habíamos plantado unos arbolitos en la acera que conduce al colegio, y escuchamos palabras bonitas acerca de la infancia y la ciudad. Desde entonces, sentimos que esa hilera de árboles es asunto nuestro. Disfrutamos cuidándolos y observamos con orgullo cómo crecen.

Nos gustaría tener ocasiones de participar en otros asuntos importantes de nuestra ciudad.



ACTIVIDADES SUGERIDAS

- Imaginar y representar distintas reacciones que pudieran tener lugar, en distintos hogares, en el caso de que una avería les dejara una semana sin televisión o conexión a Internet.
- Pedir a cada estudiante que escriba de forma anónima, cuáles son los espacios de tiempo libre semanal. Recoja los papeles para devolverlos al grupo al azar. Cada miembro de la clase deberá sugerirle a esa persona cómo emplearlo de la mejor manera posible. De nuevo, repártalos para que se realice una segunda ronda. Al final déjelos en un lugar en donde el dueño o la dueña del papel pueda recuperarlo y conocer los consejos recibidos.
- Detectar en el colegio o en su entorno próximo, algunas tareas muy concretas que requieran de la generosa participación de niñas y niños como ellos y comprometer a un grupo de voluntarios. Después, explicarán cómo lo consiguieron y cómo se sintieron.



EL CUENTO ANIMADO

LAS ESTRELLAS: Hay estrellas que se ven en la televisión, pero nunca tan brillantes como las que se ven en el cielo o tan espectaculares como las que cada persona lleva dentro. «Somos materia estelar», han dicho los científicos. Para brillar con luz propia solo falta encender las ganas y abrir el telón. Así lo hicieron los protagonistas de la historia. Espantaron el aburrimiento y se dieron cuenta de que la diversión es cuestión de imaginación.

ALIMENTACIÓN



10. TERTULIA CON SOPA

Comunicarse durante la comida

La hora de la comida de los domingos tiene un significado muy especial para Marta y su familia.

Nuestra amiga agradece que en ese día nunca falte su plato favorito: la sopa. Sin embargo, lo que más le agrada a Marta es compartir esos momentos con sus padres y su hermana y, en ocasiones, con alguna invitada.

En su casa no sucede como en algunas otras, en las que el televisor o los móviles presiden la mesa. En su familia, siempre tiene lugar una animada conversación sobre los más diversos temas, y en más de una ocasión la sopa se ha quedado fría.



22. UN FIEL REFLEJO

Identificar la anorexia nerviosa

Durante clase de Expresión, habíamos de actuar y dar a entender a nuestros compañeros cómo nos agradaría vernos ante un espejo.

–Por más que dejo de comer, no hay manera de adelgazar, y deseo estar como esta muñeca –dijo Marta, que fingía estar preocupada por su peso.

–¿No ves que de tan delgada estás débil y triste? Lo que necesitas es un buen bocadillo para crecer y estar contenta. Dejar de comer para estar delgado altera el normal crecimiento de niñas y niños –le replicó Héctor, que representaba el papel de médico.



34. ¡NATURALMENTE!

Valorar la eco-agricultura

Nuestro club de tiempo libre organizó la visita a una explotación agroecológica, propiedad de una joven entusiasta y muy capacitada.

Ella nos explicó que pretendía conseguir buenas cosechas, pero que no estaba dispuesta a lograrlo a costa del medio ambiente y de la salud de las personas consumidoras. Practica una agricultura ecológica, en la que no caben pesticidas ni fertilizantes químicos.

A Sergio, la manzana le supo tan rica como a las muchas personas que tanto aprecian los productos de proximidad de su saludable huerta.



ACTIVIDADES SUGERIDAS

10. Comentar cómo discurren durante los fines de semana las ingestas principales en los hogares del alumnado: si se comparten por todos los miembros de la familia, si la madre se sienta a la mesa, si la radio o la televisión permanecen encendidas...
22. Preguntar a sus estudiantes si conocen a personas anoréxicas o bulímicas entre los familiares o las amistades y conversar sobre estos casos. Después explicar los conceptos y recoger ideas que puedan llegar a evitar estas enfermedades.
34. Realizar una búsqueda de información para detectar en su entorno próximo quién comercializa alimentos cultivados ecológicamente, y entrevistar a algún protagonista del proceso.



EL CUENTO ANIMADO

ABRE TUS BRAZOS: Sergio come y come sin parar: cuando está nervioso, cuando está alegre, cuando está triste, cuando está aburrido. Por eso está gordo y el médico le recomienda bajar de peso. Su mamá le propone abrazar a alguien cada vez que sienta ganas de comer. Ella ha escuchado que se come menos cuando nos alimentamos con abrazos. Eso se torna divertido y muy interesante.

SEGURIDAD



11. EL OTRO SALVAVIDAS

Viajar de manera segura

Mientras fuimos pequeños, nuestros padres insistían en que nos colocáramos el cinturón antes de que el automóvil arrancara.

Después de hacer muchos kilómetros, hemos experimentado que cuando un vehículo en marcha se detiene bruscamente sus ocupantes se desplazan, inevitablemente, hacia adelante. Por esta razón, las consecuencias de los accidentes son mucho más graves para quienes no viajan bien sujetos.

Ahora comprendemos por qué nuestros padres hablaban de «salvavidas» al referirse al cinturón de seguridad.



23. FUERZA DE GRAVEDAD

Prevenir accidentes

Sergio estaba a punto de experimentar en sus carnes lo que minutos antes nos habían explicado en clase: la ley de la gravitación universal.

Según la citada ley, todos los cuerpos son atraídos hacia el centro de la Tierra, y cuanto mayor es su masa, más fuerza hay que vencer para que no caigan. ¡Y Sergio pesa lo suyo! Afortunadamente, las porterías del colegio están bien sujetas al suelo, de modo que si Sergio perdía su batalla, los daños no serían irreparables. ¡Para su suerte, entre él y el centro de la Tierra se interponían el piso... y sus amigos!



35. VER Y SER VISTOS

Saber caminar por la calzada

Anochece mientras caminábamos de regreso a nuestras casas por la calzada reservada a los automóviles. En tal circunstancia, hacerlo en fila india por la orilla izquierda resulta necesario, pero no suficiente.

Por muy extraño que pudiera parecer, cuando un peatón cruza en la noche por delante de un automóvil, la persona que conduce tiene serias dificultades para verle.

Por ello, fue preciso extremar las precauciones, y a falta de objetos reflectantes sobre nuestra ropa la linterna que Sergio dirigía hacia el suelo resultó de gran ayuda.



ACTIVIDADES SUGERIDAS

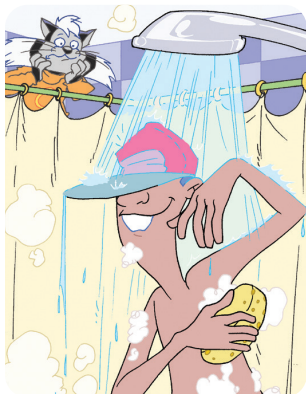
11. Pedir a 10 estudiantes al azar, que describan cómo es el automóvil en el que suelen desplazarse: color, tamaño, número de puertas, número de cinturones, lugar que ocupa cuando se sube en él, qué elementos considera que ofrecen seguridad o inseguridad al viaje, etc. Recoja sus opiniones sobre las normas que sancionan a quienes no llevan puesto el cinturón de seguridad o miran su teléfono mientras conducen.
23. Organizar un encuentro con las personas (estudiantes o docentes) que hayan sufrido algún tipo de accidente en el centro escolar o en sus inmediaciones. Pedirles que recuerden lo sucedido sin omitir detalles y que ofrezcan su opinión sobre la manera en que pudo evitarse. Se buscará la manera de implementarlas. Pueden bautizar este evento y convertirlo en una actividad anual.
35. Elaborar brazaletes reflectantes, que podrán colocarse cuando la ocasión lo requiera.



EL CUENTO ANIMADO

SEÑOR TORTUGA: Hoy todo lo queremos rápido: Desde un automóvil hasta una comida. Por eso, es urgente aprender a valorar la lentitud. En esta historia a Sergio y a Héctor les queda muy claro que un profesional del volante es aquel que va despacio y no pone en riesgo la vida de las personas que van con él.

HIGIENE



12. UN BIEN ESCASO

Ducharse de forma habitual

Reconozco que el agua me gusta tan poco como a los gatos, y que minutos antes mi papá me había ganado la partida.

Primero fui yo quien le arrancó una sonrisa, tras argumentar que no me duchaba con la frecuencia necesaria porque el agua es un bien escaso y yo una persona muy solidaria. Entonces, él metió un triple al recordar que a lo largo del día el cuerpo acumula células muertas y bacterias que producen mal olor.

Ahora era yo quien reía al escuchar que fuera solidario con quienes soportaban el olor de mis sobacos y mis deportivas.



24. POSTURA CORRECTA

Sentarse saludablemente

El profesor nos invitó a buscar información relativa al sistema óseo, y a reflexionar sobre nuestros hábitos posturales.

Marta encontró un texto que parecía haber sido escrito para Sergio: «Es preciso evitar posturas poco adecuadas que, mantenidas durante prolongados períodos de tiempo, en una etapa de crecimiento, puedan dar lugar a consecuencias negativas sobre el confort, el rendimiento o la salud».

Sergio habló de la conveniencia de que la clase dispusiera de mesas y sillas de distintas alturas, como diferentes éramos unas personas de otras.



36. CIUDADES SALUDABLES

Limitar la contaminación

Por primera vez, mi familia ha podido disfrutar de vacaciones en el campo, lejos de los problemas propios de las ciudades.

Apenas un par de semanas en espacios abiertos, con aire limpio y tranquilidad bastaron para que, de regreso a casa, sintiéramos nuestro entorno menos saludable.

Fuimos más conscientes de que en algunos lugares vivimos apretados, entre autos, ruido y aire contaminado. Ello renovó nuestro compromiso en las tareas de mejora de nuestro lugar de residencia.



ACTIVIDADES SUGERIDAS

12. Diseñar una encuesta para aplicar entre el alumnado del colegio. Con ella, investiguen cuántas veces a la semana toman una ducha, si usan algo más que agua, cada cuánto se cambian de ropa (incluyendo la ropa interior), cuándo se lavan las manos y con qué. Revisen si las variantes de edad y sexo muestran tendencias significativas.
24. Invitar a una persona experta en salud postural. A modo de consultorio, cada estudiante representa frente a todo el grupo cómo suele sentarse mientras ve televisión, mientras lee, mientras juega con la consola y mientras permanece sentado en clase. «Dime cómo te sientas y te diré qué te duele» podría ser el nombre de esta actividad.
36. Promover una investigación que involucre a sus estudiantes y sus familias que les permita definir, según sus criterios, tres condiciones que requeriría una ciudad para merecer el calificativo de saludable.



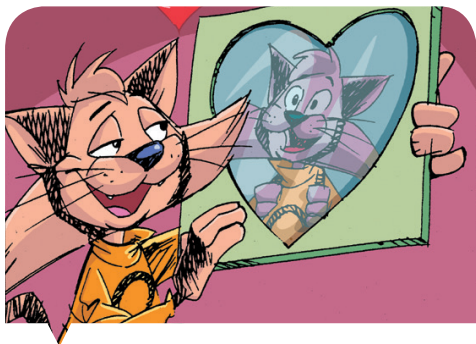
EL CUENTO ANIMADO

LA DIETA DEL RATÓN: La profesora toma medidas para salir de dudas. Sospecha que las mochilas de sus estudiantes tienen problemas de obesidad y esto puede provocar dolencias en sus espaldas. Tras comprobarlo, pide que piensen en alternativas para solucionarlo. Sergio propone «la dieta del ratón», que consiste en preparar más visitas a la biblioteca (como ratón de biblioteca) y más trabajos de campo para así disminuir el uso de los libros de texto.





**Saber más:
tópicos**



AUTORRESPECTO

Cada persona es una colección irreplicable de posibilidades. No tiene sentido compararse. Esta apasionante diversidad entra en la escuela. Está en ella desde siempre, sentada en los pupitres. Podemos aprovecharla para educar a niñas y niños en la maravillosa riqueza que caracteriza a la especie humana. Provocar en ellos la sorpresa de que entre tantos millones de personas no haya dos exactamente iguales. ¡Sería tan aburrida una humanidad clónica! ¡Tan limitadas las posibilidades!

Conocernos, reconocernos y aprender a querernos. Aprender a sentir orgullo de nuestros logros y habilidades; ser tolerantes con nuestras limitaciones. El desafío es expandir al máximo estas habilidades. Activar al máximo la curiosidad por la diversidad humana y estar siempre dispuesto a aprender con y de las otras personas.

Despertar en nuestros estudiantes la reflexión crítica, el sentimiento de que en esta pluralidad todas las personas podemos aportar algo. Con ternura, con humildad, con tolerancia, sabiendo que nadie es perfecto, pero que cada quien tiene algo que ofrecer. Sabiendo que no somos una masa anónima, sino un paisaje variopinto de personas especiales. Especiales para nosotros mismos y para las personas que nos quieren.

Así educamos a nuestros estudiantes para que sean personas asertivas, en el doble sentido de defender sus derechos e intereses y de respetar los de otras personas. Así les ayudamos a desarrollar habilidades que les permitan mantenerse al margen de actitudes agresivas («Solo yo tengo derecho»), y de actitudes pusilánimes («Solo los demás tienen derechos»).

Me reconozco, me respeto, me quiero, y sabiéndome una persona más, insustituible.



AFRONTAR LOS DESAFÍOS

Una dimensión importante de la personalidad es la autoestima. De un modo sencillo, podemos definirla como el resultado de sopesar las experiencias positivas (valga decir, los logros), y las experiencias negativas (los propósitos no alcanzados). Las vivencias positivas han de superar a las negativas para que este balance sea favorable a la persona, y se vaya gestando una valoración positiva de sí misma.

También la autoestima puede educarse. Desde la infancia se puede ir aprendiendo a formular pequeños objetivos, que sean cada vez más realistas. Se pueden seleccionar los medios que permitan alcanzarlos. Medios que, unas veces, son los recursos personales y, otras, requieren el apoyo de otras personas.

Se puede ir aprendiendo que no siempre es posible lograr cuanto se desea. Que, en ocasiones, no queda más remedio que replantear los objetivos y reorientar el esfuerzo. Con la humildad de reconocer que nadie sirve para todo, y con el orgullo de saber que todas las personas servimos para algo.

La niña y el niño que obtienen logros, y que los relacionan con su manera de organizarse, van sentando las bases de una imagen positiva de sí mismos. A la edad en que se encuentran sus estudiantes, la autoestima está notablemente asociada al rendimiento escolar.

Para promoverla, resultan de utilidad los siguientes criterios:

- estimule los éxitos, por pequeños que fueran;
- elogie el esfuerzo, no solo el logro;
- ayúdelos a fijarse metas realistas;
- no compare el esfuerzo de una persona con el de las demás;
- cuando haga correcciones, critique el acto, no la persona;
- maneje de forma apropiada sus propios sentimientos;
- proporcioneles responsabilidades;
- ponga de manifiesto su afecto.



MANEJAR LA Tensión

En no pocas ocasiones las personas adultas nos vemos desbordadas por situaciones de tensión que no somos capaces de controlar eficazmente. Situaciones que nos llenan de ansiedad o nos deprimen y ante las que nos mostramos impotentes, esperando que el paso del tiempo las resuelva.

También sus estudiantes viven situaciones de este tipo. Situaciones en las que, por ejemplo, una sobrecarga de trabajo escolar les llena de ansiedad. Situaciones en las que sienten que no tienen tiempo para hacer frente con éxito a todas las exigencias de que son objeto. Situaciones de desánimo, de tristeza, de desilusión.

Una de estas habilidades tiene que ver con la manera en que las niñas y los niños organizan el trabajo. El tiempo no se estira, pero introduciendo orden y disciplina en los momentos dedicados al estudio el rendimiento puede mejorar. Especialmente si aprenden a intercalar momentos lúdicos en la tarea diaria.

Aún así, es posible que en determinados momentos una acumulación de tareas y responsabilidades amenace con desbordar emocionalmente al alumnado. Conocer distintas técnicas de relajación para aliviar esta tensión puede representar una ayuda eficaz para afrontar la ansiedad y sobreponerse a las exigencias. Encontrar el apoyo gratificante de los seres que te quieren puede marcar la diferencia entre el derrumbe emocional o la superación de una situación difícil.

Aquellas personas que desarrollan recursos metodológicos como la planificación del trabajo, psicológicos como la relajación y sociales como la búsqueda de apoyo, son menos vulnerables a la ansiedad y la depresión. Son también más capaces de recuperarse en situaciones de dificultad. También esto puede educarse.



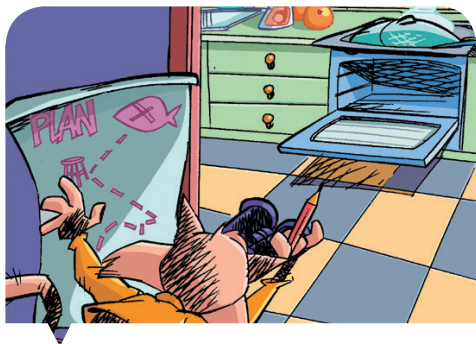
RELACIONARSE

Desde que nacemos, y a lo largo de nuestra vida, necesitamos sentir la presencia cálida de las demás personas. En aislamiento, no sobreviviríamos ni física ni emocionalmente. Pero la vida social es compleja. Somos personas con motivaciones, valores y criterios bien distintos. Y ello, inevitablemente, es fuente de desencuentros. Por eso, es importante que desde la niñez aprendamos a valorar la vida social y las condiciones que la hacen posible.

La vida social tiene unas normas que interiorizamos desde la infancia. Reglas básicas de convivencia que hacen posible conciliar tan diversos intereses y necesidades. Así, en la familia se establecen unas pautas elementales que todos cumplen. Y no por autoritarismo o temor al castigo, sino por respeto a las demás personas y por la satisfacción de encontrarse a gusto entre ellas. Cuando estas normas son razonables y no arbitrarias, las niñas y los niños las incorporan. Y cuando una persona se comporta responsablemente, las demás saben que pueden confiar en ella.

Pero vivir en sociedad no es únicamente respetar las normas o colaborar para cambiarlas. Requiere una disposición positiva al encuentro con los demás. Así, las niñas y los niños van aprendiendo que una conversación no es un griterío de personas que intentan convencerse unas a otras. Aprenden que una conversación es una exposición, apasionada y serena a la vez de las distintas maneras posibles de ver las cosas. Aprenden a escuchar con atención, intentando ponerse en el lugar de la otra persona para desde allí entenderse mejor.

Las niñas y los niños asumen gradualmente que no siempre se está de acuerdo. Que cuando esto sucede, es necesario defender las posiciones propias ante los argumentos ajenos, pero respetando a las personas que los pronuncian y exigiendo de ellas el mismo respeto.



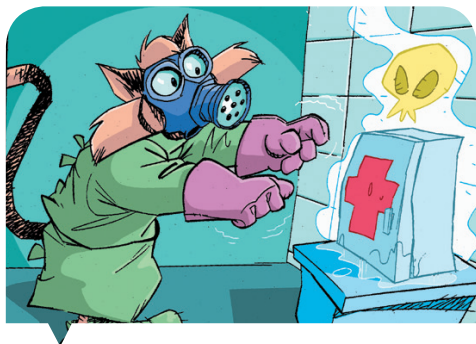
TOMAR DECISIONES

Ofrecer opciones es darle a las niñas y niños la oportunidad de aprender a elegir. Si a la hora de comer ofrecemos distintos colores, olores y texturas, de todos los tipos de alimentos; si a la hora de jugar, hay más que una pantalla y diversos juegos, encuentra oportunidades para decidir.

Aprender a decidir consciente y responsablemente es un proceso necesario para desenvolverse con éxito. Si desde el nacimiento hasta la adolescencia buena parte de las decisiones que nos afectan son adoptadas por nuestros progenitores y otras personas adultas próximas, aprendemos a movernos según criterios ajenos. Si a lo largo de la infancia y de la adolescencia nos ejercitamos en esta habilidad, serán mayores las posibilidades de aprender a tomar decisiones personales.

Nuestro talante, nuestra personalidad, se van dibujando a partir de las decisiones adoptadas y de sus consecuencias. En este proceso de elección, en unas ocasiones acertamos y salimos airoso y enriquecidos; en otras, no tanto. Hay lugar para las equivocaciones. Y es en ese «riesgo» de acertar o de errar donde vamos aprendiendo a vivir.

Tomar decisiones de manera autónoma y responsable requiere sopesar los «pros» y los «contras» de las alternativas identificadas, y pasar estas expectativas por el filtro de nuestros valores. Esto no siempre es posible. No siempre somos capaces de decidir racionalmente. A veces, nos dejamos arrastrar hacia conductas de riesgo por la presión del grupo, por la influencia social, por la moda, etc. Podemos aprender a reconocer cuándo importa o no ceder a los deseos de otras personas. A tomar decisiones responsablemente, sin perder por ello amistades, también se aprende.



USO DE MEDICAMENTOS

En buena medida, la «cultura de la salud» gira en torno al medicamento. Los fármacos se han convertido en un fetiche al que se recurre automáticamente ante la más mínima molestia. Hasta tal punto que, si tras una visita al personal sanitario no salimos con el oportuno lote de recetas, sentimos que no nos ha atendido debidamente.

La palabra «fármaco» muestra en su origen griego un doble significado: «panacea» y «veneno». A lo largo del tiempo, este doble sentido se mantiene. Un fármaco prescrito por personal sanitario en unas determinadas dosis, durante un tiempo concreto y tras una adecuada valoración, puede ser la solución a un determinado problema de salud.

Sin embargo, cuando se recurre a la automedicación, cuando se interfiere en el funcionamiento del organismo con un fármaco recomendado por una persona conocida que padeció una dolencia similar; cuando se acumulan en el botiquín doméstico todo tipo de pastillas y brebajes, y se echa mano de ellos ante la menor dolencia; en estos casos, los posibles beneficios del medicamento pueden desaparecer, y lo que podría haber sido un eficaz aliado, quizá se convierta en un enemigo tóxico.

Este modo de proceder puede generar un esquema de comportamiento que allane el camino hacia otras formas de consumo susceptibles de crear dependencia. Puede inducir a buscar en la química respuesta a cualquier malestar. Y esta búsqueda lleva al encuentro de otras sustancias socialmente toleradas cuyo uso indebido genera graves problemas de salud.

La promoción de la salud pasa por adoptar un estilo de vida saludable. Pero, también, por hacer frente a la enfermedad de un modo racional. Y el uso indiscriminado de fármacos es irracional y arriesgado. Supone, además, un lastre para la economía sanitaria, que ve mermada su capacidad para responder a otras necesidades.



CONSUMO DE ALCOHOL

El alcohol es la droga de la que más se abusa, y la que mayores y más graves problemas genera en la salud pública, la convivencia y la seguridad colectiva. Nuestro país no constituye una excepción.

El consumo de bebidas alcohólicas ha ido aumentando y generalizándose hasta alcanzar a una buena parte de la población, tanto de hombres como de mujeres. Igualmente, tiene notable presencia durante la adolescencia, con experiencias de embriaguez asociadas a diversas dificultades sociales (accidentes de tráfico, violencia, embarazos no deseados, etc.).

Sin duda, el fenómeno más dramático en relación con el abuso de alcohol es el constituido por la elevada mortalidad asociada a la conducción de vehículos de motor bajo los efectos de la intoxicación etílica. En todo el mundo es ésta una realidad preocupante que afecta al conjunto de la comunidad y alerta a las instituciones y a la sociedad civil.

Se diría que buena parte de la juventud no se siente capaz de divertirse sin una dosis suficiente de alcohol en su cerebro. Y esto es algo que han aprendido de sus mayores, de las modas, de la publicidad, de sus amistades, etc.

Si bien las drogas ilegales han focalizado durante largo tiempo la atención de la ciudadanía y administraciones preocupadas por las dependencias, cada día tomamos más conciencia de que el alcohol es en nuestra sociedad «la droga» por excelencia.

De ahí que sea necesario aunar esfuerzos en una tarea compartida entre la escuela, la familia y el conjunto de la comunidad, para promover ambientes menos favorecedores del consumo y contribuir de este modo a modificar unos hábitos que pueden comprometer el bienestar, especialmente el de la personas más jóvenes.



CONSUMO DE TABACO

Desde hace décadas, la Organización Mundial de la Salud señala que el hábito de fumar es la principal causa prevenible de enfermedad y muerte prematura. Afirma, de igual modo, que las personas fumadoras involuntarias no son ajenas a ciertos riesgos asociados al humo ajeno de tabaco que respiran. Por ello, decir «NO» al tabaco es una de las decisiones más inteligentes que una persona puede adoptar para cuidar su salud y mejorar su calidad de vida.

Y si el consumo de tabaco constituye un riesgo evidente para la salud de las personas fumadoras, lo es también para la salud de quienes han decidido no fumar. Diversas enfermedades pueden originarse, o cuando menos ver agudizada su sintomatología, como resultado de la exposición permanente al humo del tabaco fumado por otras personas.

El tabaquismo involuntario es un asunto que, además de las cuestiones directamente asociadas a la salud, permite educar en actitudes y valores tales como la tolerancia, el respeto a los derechos de las demás personas y la afirmación de los propios, la aceptación de las normas de convivencia, o la solución negociada de conflictos.

En los países más avanzados en la promoción de la salud puede hablarse de una tendencia general al descenso del tabaquismo, con las inevitables diferencias regionales. Esta trayectoria positiva muestra el impacto de diversas estrategias de prevención y promoción sobre el conjunto de la población. Conviene prestar atención, no obstante, al hecho de que los países empobrecidos se han convertido en uno de los mercados emergentes de la industria tabaquera.

Las acciones preventivas han de iniciarse desde edades tempranas, en los años previos a la adolescencia, pues es durante este período cuando tiene lugar el inicio en el consumo de esta sustancia.



ACTIVIDAD FÍSICA Y DESCANSO

El desarrollo saludable requiere un equilibrio entre el tiempo dedicado diariamente a la actividad y al descanso; entre el gasto de energía y su recuperación.

Cuando este equilibrio se rompe, sea por el lado de la actividad o por el lado del descanso, puede dar lugar a diferentes tipos de alteraciones (hiperactividad, somnolencia, déficit de atención, etc.), que repercuten tanto en el aprendizaje como en la vida social de sus estudiantes.

Comenzamos a acostumbrarnos, por desgracia, a que el alumnado «disfrute» de una jornada escolar superior a la de sus progenitores. A los desplazamientos y jornada lectiva se suman las tareas, los controles que hay que preparar, o las asignaturas que es preciso recuperar. Por si esto fuera poco, las actividades complementarias (idiomas, música, etc.) absorben en ocasiones una parte importante de su tiempo disponible.

Un tiempo de marcado carácter sedentario, que se disfruta en demasiados casos en solitario, frente a diferentes pantallas. En efecto, la práctica de ejercicio físico no es tan regular como sería deseable, particularmente en el caso de las chicas. Una educación preventiva en este terreno deberá ir encaminada a promover hábitos tales como:

- Dormir al menos diez horas, para que el sueño tenga un efecto reparador. Conviene insistir en lo relativo a la «higiene del sueño» (condiciones ambientales que lo favorece, influencia de la cena, las pantallas, las bebidas estimulantes, etc.).
- Incorporar a la vida cotidiana la práctica regular de ejercicio físico, importante desde el punto de vista de su desarrollo y de los hábitos que para la vida adulta puede favorecer.
- Promover una manera creativa de vivir el tiempo de ocio, facilitando el juego libre, diversificando aficiones y promoviendo el contacto enriquecedor con las demás personas y con la naturaleza.



ALIMENTACIÓN

«Tan buenas que somos y no nos quieren»... dirían las frutas, las verduras y legumbres si pudieran hablar. A pesar de sus hermosos colores, texturas, sabores, frescura y valores nutricionales no se consumen lo suficiente. Igual sucede con el pescado. En cambio, se ingieren en exceso carne y otros alimentos ricos en grasas animales y en azúcar.

«No tomes gusto de los alimentos que comes cuando no tienes hambre ni de los líquidos que bebes cuando no tienes sed», recomendaba Sócrates. Quizás debamos pasar de la recomendación y de la explicación a la degustación. Las personas tenemos derecho a que NO nos gusten ciertos alimentos, pero los alimentos, todos, tienen derecho a ser probados antes de ser rechazados. Habría que probar primero qué sucedería si junto a la rueda de los alimentos que usamos como recurso pedagógico, pusieramos a rodar los alimentos más «desconocidos» o «desprestigiados» para que entren en contacto con las niñas y los niños.

Promover comportamientos responsables respecto de la dieta tiene una gran importancia para su vida actual y futura:

- Por una parte, favorece un adecuado desarrollo físico y psíquico.
- Por otra, previene diversas enfermedades (la caries tiene una relación evidente con el exceso de dulces; el cáncer de colon y el estreñimiento con una alimentación pobre en fibra –frutas y verduras–; las enfermedades coronarias tienen como principales factores determinantes el colesterol y la hipertensión, muy asociados a una dieta abundante en sal y grasas; la obesidad tiene mucho que ver con un excesivo aporte de calorías, etc.).

Antes que promover una dieta que incluya diversidad de alimentos, es importante garantizar la alimentación a todas las niñas y niños. En algunos casos, llegan a la escuela sin haber desayunado y es ahí donde debe actuar la comunidad educativa.



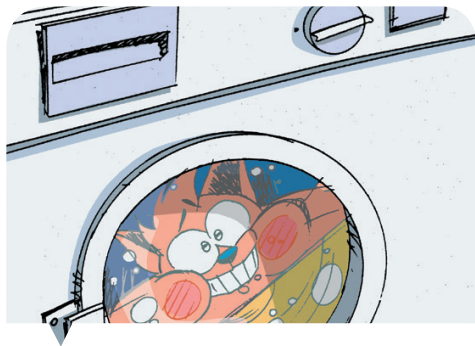
SEGURIDAD

Cuidar a una niña o a un niño es más que vigilarle o prohibirle hacer ciertas cosas. Es, además, ofrecerles la confianza para preguntar todo lo que su curiosidad les va dictando: «¿Por qué los fósforos no pueden jugar con los niños? Si me echo blanqueador de ropa en mi piel, ¿eliminará estas pecas?».

Esta confianza también debe servir para pedir ayuda en el momento oportuno, no cuando ya pueda ser demasiado tarde. «Queremos salir de noche a ver cómo se divierten las personas adultas. ¿Nos acompañas? Tengo hambre y mira donde están las galletas. ¿Podrías alcanzármelas?» Las personas que aprenden a desarrollar esta habilidad afrontan mejor los riesgos, aprenden a cuidarse y a vivir con más seguridad.

Las niñas y los niños se accidentan con excesiva frecuencia: se queman en las cocinas de sus casas, se electrocutan al jugar con los enchufes, se intoxican al ingerir fármacos, productos de limpieza u otros tóxicos, se atragantan con objetos pequeños, se lesionan en sus juegos y deportes, sufren accidentes de tráfico, ahogamientos o son víctimas de la violencia. Y están, con frecuencia, muy expuestos a los riesgos para la salud y la seguridad relacionados con Internet y las redes sociales.

Expertos en el tema no están de acuerdo con llamarles accidentes porque la palabra encierra mucho de azar y elimina la responsabilidad. Varios de los ambientes en los que se mueven las niñas y los niños son hostiles y favorecen este tipo de situaciones difíciles. En su mayoría, no son sucesos inesperados, como lo sugiere la palabra, sino al contrario, totalmente previsibles. Son causados. No solo en la calle y en la casa. También en la escuela hay escenarios de cuya seguridad cabe desconfiar.



HIGIENE

Cuentan que Enrique IV de Francia no se lavaba nunca y que su esposa durante la noche de bodas estuvo a punto de desmayarse. También dicen que Luis XIV de Francia se bañaba únicamente por prescripción médica. En estos relatos se muestra cómo esta costumbre está relacionada no solo con la salud sino, sobre todo, con la calidad de las relaciones entre las personas.

Enseñar a niñas y niños a llevar una higiene adecuada del propio cuerpo es enseñarles a quererse y a que las demás personas les quieran. Algunos hábitos a fomentar son:

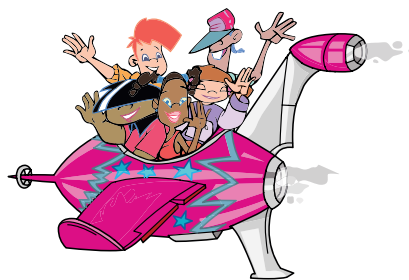
- ducharse para eliminar la suciedad, el sudor y las células muertas;
- lavarse la cabeza con regularidad;
- cepillarse los dientes después de cada comida y reducir la ingesta de golosinas;
- aplicarse crema fotoprotectora;
- leer con una iluminación adecuada, en correcta posición y los ojos a la distancia adecuada.

Mantener una correcta higiene de los alimentos en el hogar es fundamental para prevenir intoxicaciones y enfermedades de transmisión alimentaria:

- cuidar la limpieza de manos, alimentos, superficies o estropajos;
- evitar la contaminación cruzada;
- atender a las pautas sobre refrigeración y conservación.

En el caso de la higiene ambiental, conviene combinar la limpieza física (aspirar de polvo, descalzarse al entrar en casa, prestar especial atención a áreas críticas como la cocina y el baño), con la gestión de factores externos:

- abrir las ventanas diariamente para renovar el aire;
- controlar los niveles de humedad;
- evitar productos de limpieza tóxicos;
- reducir y separar los residuos;
- ahorrar agua y energía;
- desparasitar a las mascotas.



© Fundación EDEX, 1989 - 2026

Autoría

Roberto Flores Fernández
Gladys Herrera Patiño
Iván Darío Chahín Pinzón
Juan Carlos Melero Ibáñez

Ilustraciones

Carlos Varela Adalid

Diseño gráfico

Alfredo Requejo García

Maquetación

Itxaso González Beobide

www.edex.es • edex@edex.es • [@FundacionEDEX](https://twitter.com/FundacionEDEX)

ISBN: 979-13-87678-75-3 • D.L: BI-636-2026

Todos los derechos reservados: Prohibida la reproducción total o parcial sin el permiso previo, por escrito, de Fundación EDEX.

Las opiniones vertidas en este documento no son necesariamente las de la Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas o las del Ministerio de Sanidad.

RECONOCIMIENTOS

Incluido en EDDRA (Exchange on Drug Demand Reduction Action), sistema europeo de buenas prácticas actualmente integrado en la Agencia de la Unión Europea sobre Drogas (EUDA), con un nivel 2 (sobre 3), lo que le sitúa como un «programa prometedor».

Considerado «buena práctica» por parte de la Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas (<http://www.buenaspracticasadicciones.es/>).

Acreditado por la Dirección General de Salud Pública y Adicciones de la Generalitat Valenciana.

Declarado de interés para la Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas.

Seleccionado por la Comisión Europea como una de las cinco «buenas prácticas», con motivo de la «I Semana europea de prevención».

Premio Reina Sofía, convocado por la Fundación CREFAT, en el apartado de prevención escolar de las drogodependencias.



La aventura de la vida desarrolla en niñas y niños habilidades para la vida tan necesarias como el autoconocimiento, la toma de decisiones, el manejo del estrés, el afrontamiento de los desafíos y las relaciones positivas con las demás personas. Aprenden, igualmente, a adoptar hábitos saludables en relación al tabaco, al alcohol, los medicamentos, la seguridad, la alimentación, la higiene, el descanso y la actividad física. Un aprendizaje que se hace extensivo a toda la comunidad educativa.

Financiado por:



PROGRAMA RECONOCIDO COMO
BUENA PRÁCTICA POR EL PLAN
NACIONAL SOBRE DROGAS



SECRETARÍA DE ESTADO
DE SANIDAD

DELEGACIÓN DEL GOBIERNO
PARA EL PLAN NACIONAL SOBRE DROGAS