



Protegiéndote



Programa de Prevención Universal

3º de Primaria

Guía del profesor



Introducción






Este programa de prevención universal de las drogodependencias se centra en los principales factores psicosociales que se asocian con el inicio del consumo de drogas en el ámbito escolar.

El programa se dirige a todas las etapas educativas. En el caso del primer curso del segundo ciclo de Educación Primaria, consta de diez unidades didácticas, diseñadas para ser aplicadas a lo largo de diez sesiones en el aula, aunque dependiendo del estilo de trabajo del profesor/a, la participación del alumnado u otros factores contextuales, ciertas unidades pueden requerir alguna sesión adicional.

Para cada unidad didáctica, se indican un objetivo general y una serie de objetivos específicos, estos sirven de guía para el desarrollo de la unidad, y dentro de ellas se van enmarcando las distintas actividades propuestas. Además el profesor/a cuenta con información sobre aspectos teóricos acerca del contenido de cada unidad.

Finalmente, en cada actividad se recoge una breve introducción, su desarrollo y los materiales necesarios, una serie de aspectos sobre los que se hará hincapié a modo de “recuerda” y un apéndice que contiene los recursos necesarios para el desarrollo de algunas de las actividades.



Primaria – 8 años		
Componentes	Unidades Didácticas	Actividades
 Actitudes positivas hacia la salud	1. La comida saludable	1. La pirámide me indica la comida saludable y rica
	2. Prevención del sedentarismo	2. La vida sedentaria me agobia, me atrofia y me engorda
 Control emocional	3. Autocontrol cognitivo	3. Replicar al miedo
	4. El tiempo del juego	4. Si abuso de las nuevas tecnologías, me quitarán las energías
 Habilidades de interacción social	5. Practicando el turno de palabra	5. Debato un rato y el turno de palabra acato
	6. La comunicación asertiva	6. Alfonso y su mal genio
 Solución de problemas y toma de decisiones	7. Conociendo y respetando los géneros	7. Chicos y chicas: Iguales en derechos, iguales en obligaciones
	8. Dilema moral	8. El billete encontrado
 Hábitos implicados en el aprendizaje escolar	9. Preparación de exámenes	9. Si preparo con tiempo los exámenes los resultados serán notables
	10. El repaso	10. Con el repaso recuerdo lo que he aprendido hasta este momento



Objetivo general

- Favorecer una dieta variada, equilibrada y rica en nutrientes.

Objetivos específicos

- Conocer y saber diferenciar los grupos de alimentos.
- Conocer la periodicidad con la que se recomienda tomar los diferentes grupos de alimentos.

Claves para el profesorado

- ▶ La alimentación es un conjunto de actividades y procesos por los cuales tomamos alimentos del exterior, portadores de energía y sustancias nutritivas necesarias para el mantenimiento de la vida.
- ▶ Introducir el consumo de alimentos variados, sanos y equilibrados, es una labor clave desde el medio educativo, así como promover la responsabilidad de aquellos alumnos con alergias a alimentos, celíacos o con trastornos alimenticios a la hora de elegir los alimentos que toman.
- ▶ Los alumnos/as necesitan contar con una información objetiva y pautas educativas concretas, para adquirir patrones alimentarios saludables y perdurables en el tiempo.
- ▶ Una buena nutrición y una dieta equilibrada ayudan a que los niños/as crezcan saludables.
- ▶ Una dieta variada debe incluir alimentos de todos los grupos y en cantidades suficientes, para cubrir las necesidades energéticas y nutritivas, propias de cada etapa evolutiva y de la actividad física de cada persona.
- ▶ La pirámide de la alimentación es la representación gráfica de las raciones recomendadas diariamente de cada grupo de alimentos. Es la mejor guía cualitativa y en ella queda patente que la base de la alimentación son los cereales, tubérculos, hortalizas y legumbres (carbohidratos) junto con la leche y derivados. Las proteínas animales fuera de los lácteos se recomiendan procedentes de pescado, carnes blancas y huevos. Las carnes rojas y el hígado, deben estar presentes sólo con frecuencia semanal/quincenal.



Actividad 1: La pirámide me indica la comida saludable y rica

Con esta actividad se pretende favorecer una dieta equilibrada entre los alumnos, dándoles a conocer los grupos de alimentos y la periodicidad con la que se recomienda tomarlos (la pirámide de la alimentación).

Materiales

- Ficha 1: “La pirámide me indica la comida saludable y rica” (Guía del alumno)
- Lapiceros

Desarrollo de la Actividad

Las **instrucciones** para desarrollar la actividad correctamente son las siguientes:

1. Dígales a los niños/as que vayan a la Ficha 1 de la Guía del alumno. Coménteles que, en esta sesión, van a pensar sobre los distintos alimentos que tenemos, y cuál ha de ser el consumo de cada uno de ellos para seguir una dieta saludable.
2. Pídales que escriban en la pirámide los alimentos que se les presentan, según la periodicidad en la que suelen tomarlos en su dieta. Así, en la base de la pirámide escribirán aquellos alimentos que toma todos los días. En el siguiente nivel escribirán aquellos alimentos que consume varias veces a la semana y, por último, en el pico de la pirámide escribirán aquellos alimentos que no toman casi nunca.
3. Una vez finalizada la actividad por el alumnado. El profesor/a dibujará en la pizarra la “Pirámide de los alimentos” e irá escribiendo en cada uno de los niveles señalados, los alimentos que deberían de formar parte de una dieta equilibrada, siguiendo las recomendaciones recogidas en el apartado **Recuerda** de esta unidad didáctica.
4. Dígales que comparen esta “Pirámide de los alimentos” con la que ellos/as han realizado en su Ficha, para que reflexionen sobre las posibles diferencias que puedan hallar, y anímeles a seguir el patrón de consumo de alimentos que se muestra en la misma.
5. Se cerrará la sesión haciendo hincapié en los mensajes preventivos en torno a los que gira la actividad, a partir de los cuáles los alumnos/as harán un lema-resumen de la misma que quedará en el aula para recordar.

Guía del profesor



Recuerda

- Para gozar de buena salud, hay comer todos los días distintos tipos de alimentos, para que nos aporten las vitaminas, minerales y nutrientes que nuestro organismo necesita para vivir.
- La mejor forma de llevar una dieta equilibrada, consiste en comer todos los días distintos tipos de alimentos. Para ello, sigue estas recomendaciones:
 - Los alimentos básicos que deberían formar parte de tu dieta diaria son: los cereales, las patatas, el pan, el arroz, las verduras, las frutas, la leche y sus derivados.
 - Los alimentos que deberías comer algunas veces a la semana son: el pescado, las legumbres, los huevos y el pollo.
 - Los alimentos que deberías comer sólo de vez en cuando son: las carnes rojas, los embutidos y los dulces.
- Evita los alimentos fritos. Trata de comerlos, siempre que sea posible, crudos, cocidos, asados o a la plancha.
- La comida rápida o precocinada hay que tratar de evitarla, porque aporta muchas grasas, muchas calorías y pocos nutrientes saludables.



2

Prevención del sedentarismo



Objetivo general

- Prevenir la vida sedentaria.

Objetivos específicos

- Reconocer los perjuicios del sedentarismo.
- Favorecer una percepción positiva de la actividad física.

Claves para el profesorado

- ▶ La sociedad española actual muestra unos índices de sedentarismo muy significativos que, en el caso de los niños/as y jóvenes, son claramente mejorables. La televisión y los videojuegos copan cada vez más el tiempo de ocio y parece que la obesidad aumenta entre la población escolar de modo sustancial. La obesidad, independientemente de factores genéticos, se produce como consecuencia de una ingesta calórica excesiva y de inactividad física y es un factor de riesgo para la salud, ya que favorece la aparición de enfermedades, tales como la diabetes tipo 2, la hipertensión arterial, enfermedades coronarias y cerebrovasculares, etc.
- ▶ La actividad física, especialmente a partir del segundo ciclo de primaria, se tiende a reducir por parte de los alumnos/as lo que supone que su gasto energético cada vez es menor y suele ir asociado a un consumo calórico excesivo.
- ▶ Desde el ámbito educativo es importante potenciar la realización de actividad física y la práctica deportiva para evitar la vida sedentaria y las consecuencias que ésta puede tener sobre la salud.
- ▶ El niño/a debe de disfrutar con la actividad física. No debe sentirla como una obligación y ha de creer que es capaz de realizarla. Se han de favorecer juegos activos donde el alumnado pueda realizar alguna actividad física, disfrutar con ella y no centrarse exclusivamente en juegos pasivos, como ver la televisión o pasar horas delante del ordenador o de la consola.

Guía del profesor



Actividad 2: La vida sedentaria me agobia, me atrofia y me engorda

Con esta actividad se pretende que los alumnos puedan identificar los perjuicios para su salud de la inactividad y que puedan asociar la actividad física con algo divertido y agradable que favorezca su realización.

Materiales

- Ficha 2: “La vida sedentaria me agobia, me atrofia y me engorda” (Guía del alumno).
- Lapiceros.
- Papeles con nombres de deportes o actividades físicas.

Desarrollo de la Actividad

Las **instrucciones** para desarrollar la actividad correctamente son las siguientes:

1. Dígales a niños que vayan a la Ficha 2 de la Guía de alumno. Coménteles que en esta sesión van a hablar sobre los efectos negativos de la vida sedentaria.
2. Pídeles que escriban en la Ficha actividades de las personas que suponen una vida sedentaria y, posteriormente, compruebe si lo escrito por el alumnado es acertado. Reflexione sobre las consecuencias para la salud de este tipo de actividades.
3. Para la segunda parte de la sesión, tenga preparados papeles con nombres de deportes y otras actividades. Han de estar doblados para que permanezcan ocultos los nombres hasta que el alumno/a que ha seleccionado el papel pueda leer lo que aparece. Puede escribir los siguientes deportes o actividades: natación, tenis, golf, baloncesto, hablar por el móvil, jugar con un videojuego, subir escaleras, escuchar música por un mp3 o el móvil, ver la televisión, pasear, correr, bailar etc. Como ve, es importante incluir actividades que promueven el sedentarismo y otras que no.
4. Coloque a la clase en círculo y dígales que a través de los gestos van a representar y descubrir qué nos dicen los papeles. Coménteles que escogerán un papel y que tendrán que representar lo que pone en él al grupo. La primera de las respuestas la dará el alumno/a que se encuentre a la izquierda e irá pasando el turno si no acierta a la primera ocasión. Se pretende que sea muy ágil y dinámico.
5. Pida al primero de los alumnos/as que escoja un papel, que lo lea sin que nadie lo vea y que, por mímica, trate de explicar qué es lo que pone en el papel al grupo. Continúe hasta finalizar los papeles y vaya anotando en la pizarra las respuestas acertadas por parte de los alumnos/as.
6. Una vez recogida en la pizarra todas las actividades, plantee por qué unas facilitan la vida sedentaria y otras, la actividad física saludable.



7. Se cerrará la sesión haciendo hincapié en los mensajes preventivos en torno a los que gira la actividad, a partir de los cuáles los alumnos/as harán un lema-resumen de la misma que quedará en el aula para recordar.



Recuerda

- El sedentarismo hace referencia a un estilo de vida en el que la persona no realiza actividades físicas saludables
- Tenemos que evitar actividades sedentarias como ver la televisión mucho tiempo, jugar a la consola todas las tardes, no andar, porque la salud se puede ver afectada. Por ejemplo, se puede estar débil, sin fuerzas, sin flexibilidad, con sobrepeso, etc. y esto puede repercutir en la salud con un aumento de enfermedades.
- Para mantenerte en forma, ten en cuenta las siguientes recomendaciones:
 - Caminar todos los días es una actividad física muy completa.
 - La natación es un deporte muy completo porque mueve todos los músculos del cuerpo.
 - Bailar es una actividad física divertida y donde muevo todo mi cuerpo.
 - Si hago ejercicio con alguien es más probable que me lo pase genial.
 - Los ejercicios han de hacerse de modo graduado y sin un cansancio físico grande.
 - Todos los días convendría pensar en qué actividad física voy a hacer.

**Objetivo general**

- Aprender a construir pensamientos adaptativos de afrontamiento.

Objetivos específicos

- Facilitar la adquisición y aplicación de diálogos internos adaptativos.
- Contrarrestar patrones de pensamiento catastrófico

Claves para el profesorado

- La esfera cognitiva refleja la forma en que los niños procesan la información. Los diálogos interiores de los niños pueden contener predicciones y expectativas catastróficas de fracasos en el afrontamiento: "Va a pasar algo malo y no voy a ser capaz de afrontarlo".
- Aprender a construir pensamientos de afrontamiento que cuestionen las creencias que acompañan a sus sensaciones de malestar cuando se enfrentan a ciertas situaciones se ha revelado como una técnica eficaz dentro de las denominadas habilidades cognitivas de autocontrol.



Actividad 3: ¿Qué le digo al miedo?

Esta actividad presenta a los alumnos/as una situación de temor con la aprenderán y aplicarán técnicas de autocontrol cognitivo para favorecer un afrontamiento adecuado de la misma.

Materiales

- Ficha 3: ¿Qué le digo al miedo? (Guía del alumno).
- Situación para analizar (Apéndice/Actividad 3)
- Pinturas de color rojo y azul.

Desarrollo de la Actividad

Las **instrucciones** para desarrollar las actividades correctamente son las siguientes:

1. El profesor/a leerá en voz alta la situación que se recoge en el Apéndice de esta actividad.
2. Dígales a los alumnos/as que van a analizar juntos la situación descrita, planteándoles las siguientes cuestiones:
 - ¿Qué iba pensando Jorge mientras iba a casa de su amiga Ana?
 - ¿Os ha ocurrido alguna vez lo mismo que a Jorge?
 - ¿Cómo os enfrentaríais vosotros ante una situación así?

3. Dígales a los niños/as que van a replicar juntos al miedo de Jorge, que usted les va a enseñar a hacerlo. Lea en voz alta las frases que se recogen en el Apéndice 2 de esta actividad.
4. Una vez haya leído las frases, pídale a los niños/as que vayan a la Ficha 3 de la Guía del alumno y que escriban ellos/as cinco cosas que pueden decirse para replicar sus miedos. Puede indicarles que escriban todas las formas de replicar a sus miedos en una ficha que después puedan leer cuando tengas de nuevo miedo.
5. Se cerrará la sesión haciendo hincapié en los mensajes preventivos en torno a los que gira la actividad, a partir de los cuáles los alumnos/as harán un lema-resumen de la misma que quedará en el aula para recordar.

Recuerda

- Los miedos son como el viento. Primero soplan y luego se van.
- Todo el mundo tiene miedo a veces. Estos miedos sólo me hacen ser humano.
- Estos miedos no son más que señales para poner en práctica lo que he aprendido.

Guía del profesor



Apéndice 1: Situación para analizar

Jorge y Ana son dos amigos que se llevan muy bien, a veces estudian juntos y se ayudan siempre que pueden a hacer los deberes. Hoy, han quedado en casa de Ana para estudiar un examen que tienen de mates.

Jorge está muy nervioso porque piensa que este examen es muy difícil y que por mucho que estudie no va a aprobar, porque a él se le dan muy mal los números y no entiende las mates.

Cuando llega a casa de su amiga le comenta lo nervioso y preocupado que está, y le cuenta todo lo que está pensando.

Apéndice 2: Lista de frases para replicar al miedo de Jorge

- Yo soy más fuerte que mi miedo
- No es más que mi miedo hablando, no tengo que escucharle
- Mi miedo no sabe qué va a pasar. Yo puedo controlarlo.
- Cada vez que me enfrento a mi miedo me hago más fuerte. Puedo plantarle cara
- Mi miedo me está acosando. Sólo tengo que replicarle y se derrumbará



4

El tiempo de juego

**Objetivo general**

- Concienciar a los alumnos/as sobre la importancia de la moderación en el uso de juegos u otras actividades en soporte digital.

Objetivos específicos

- Analizar las consecuencias asociadas al excesivo tiempo dedicado al uso de nuevas tecnologías.
- Valorar alternativas de ocio al uso de las nuevas tecnologías.

Claves para el profesorado

- ▶ El tiempo de juego es primordial para el desarrollo intelectual, emocional y social de los niños/as.
- ▶ Las nuevas tecnologías (dispositivos digitales, aparatos portátiles, códigos informáticos y web) han llegado para quedarse, son el presente y el futuro. Su utilización y aprendizaje (desde los primeros años de vida) es importante y positivo para los niños/as, siempre que se adecuen, en contenido y tiempo de uso, a sus características evolutivas.
- ▶ Modular y canalizar los deseos de los niños/as mediante métodos efectivos en los primeros años, les ayuda a organizar y establecer prioridades en su tiempo de juego, y configura estructuras operativas más funcionales y duraderas para el futuro (transición del control externo de la conducta del niño/a por parte del adulto al *autocontrol* personal).
- ▶ La supervisión por parte del adulto (padre/madre, tutor/a, profesor/a) del juego de los niños/as, debe ser continua, debe incluir un análisis, tanto cuantitativo (tiempo que se dedica al juego), como cualitativo (naturaleza y contenidos de los juegos).

Guía del profesor



Actividad 4: Si abuso de las tecnologías me comerán mis energías

Con esta actividad se pretende que los alumnos/as reflexionen sobre las desventajas del uso abusivo de las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC) y que valoren otras alternativas para poder realizar un uso más razonable de las mismas.

Materiales

- Ficha 4: “Si abuso de las tecnologías me comerán mis energías” (Guía del alumno)
- Lapiceros

Desarrollo de la Actividad

Las **instrucciones** para desarrollar la actividad correctamente son las siguientes:

1. Dígales a los niños/as que vayan a la Ficha 4 de su Guía de alumno y que respondan a cada una de las cuestiones que se plantean.
2. Una vez finalizada la tarea por parte del grupo de alumnos/as, analice sus respuestas y abra un debate sobre la importancia de tener un control sobre el tiempo de juego, especialmente, los juegos u otras actividades que tienen un soporte digital.
3. Se cerrará la sesión haciendo hincapié en los mensajes preventivos en torno a los que gira la actividad, a partir de los cuáles los alumnos/as harán un lema-resumen de la misma que quedará en el aula para recordar.

Recuerda

- Jugar a los videojuegos y con las consolas está bien, siempre que no sobrepasemos un cierto tiempo en estas actividades, y no nos impida cumplir con todas nuestras obligaciones.
- Cuanto más variados, diversos y cambiantes sean nuestros juegos, más cosas aprenderemos, y podremos estar mejor preparados para el futuro.
- Es importante que me plantee cuánto tiempo voy a dedicar a ver la televisión o a jugar con los videojuegos, para que no deje de hacer los deberes u otras responsabilidades.
- Leer un libro o un comic puede ser una actividad muy placentera y en la que la creatividad, imaginación, memoria, rapidez lectora, vocabulario, etc. se van a ver fortalecidos.
- Son más divertidas las actividades lúdicas que se realizan con otros niños/as.
- Si me excedo con el uso del ordenador, la consola o la televisión, es bastante probable que no cumpla los objetivos que me planteo en el colegio, no descansaré lo suficiente, mi vista se verá afectada, estaré más nervioso/a, no voy a jugar con mis amigos/as o hermanos/as y me voy a perder muchas cosas divertidas.

5 Practicando el turno de palabra



Objetivo general

- Aprender a respetar el turno de palabra.

Objetivos específicos

- Conocer los elementos implicados en el respeto del turno de palabra.
- Reforzar la práctica de la escucha activa.

Claves para el profesorado

- ▶ El ser humano es fundamentalmente un sujeto social que requiere de una serie de habilidades de comunicación para desenvolverse en sus relaciones interpersonales.
- ▶ La comunicación interpersonal es el acto por el cual un individuo establece con otro un contacto que le permite transmitir una información. Resulta eficaz si el receptor interpreta el mensaje en el sentido que desea el emisor.
- ▶ En las comunicaciones complejas como son las grupales debemos recordar que, en unas ocasiones somos emisores de mensajes (cuando hablo, gesticulo o escribo) y, en otros momentos, somos receptores de los mensajes de otros emisores. Reconocer y respetar los tiempos comunicativos es esencial para culminar el proceso de la comunicación.
- ▶ Respetar el turno de palabra favorece la expresión, potencia la escucha activa y fortalece la relación interpersonal.



Actividad 5: Debato un rato y el turno de palabra acato

Con esta actividad se pretende que el grupo de alumnos/as debata sobre un tema, y practique las habilidades de comunicación relacionadas con el respeto del turno de palabra.

Materiales

- Ficha 5: “Debato un rato y el turno de palabra acato” (Guía del alumno).
- Lapiceros.

Desarrollo de la Actividad

Las **instrucciones** para desarrollar la actividad correctamente son las siguientes:

1. Dígales a los niños/as que van a debatir sobre un tema, por ejemplo, sobre el uso de Internet. Se elegirá a un moderador/a entre el alumnado y sin darle pautas concretas sobre su labor, se le pedirá que plantee alguna pregunta sobre las que debatir. Puede tener preparado un listado de preguntas que el alumno/a hará al grupo, tales como:
 - ¿Es importante tener internet en casa?
 - ¿Para qué se suele utilizar?
 - ¿Es necesario aprender a navegar por Internet? ¿Por qué?
 - ¿Creéis que es importante que haya un adulto delante cuando se navega por Internet? ¿Por qué?
2. El profesor/a hará de observador e irá anotando los aspectos más significativos de la interacción mantenida en el debate. Por ejemplo, si ha habido o no muchas interrupciones, si se han escuchado unos a otros en sus intervenciones o, por el contrario, han hablado varios niños/a a la vez, si se han respetado en sus opiniones, estuvieran o no de acuerdo, etc.
3. Una vez concluido el debate, pídales a los alumnos/as que vayan a la Ficha 5 de la Guía de alumno y respondan a las cuestiones que en ella se plantean, ya que estas servirán de base para la puesta en común que se realizará posteriormente.
4. Finalizada la tarea, el profesor/a hará un breve resumen de lo que ha observado en el debate, y cotejará si sus impresiones coinciden o no, con la percepción que tienen los alumnos/as que han participado en el mismo, a partir de sus respuestas a las cuestiones planteadas en la Ficha 5.



5. Se cerrará la sesión haciendo hincapié en los mensajes preventivos en torno a los que gira la actividad, a partir de los cuáles los alumnos/as harán un lema-resumen de la misma que quedará en el aula para recordar.

Recuerda

- Respetar el turno de palabra cuando otra persona está hablando favorece una buena comunicación.
- Si mientras la otra persona habla, escucho activamente, me enteraré muy bien del mensaje y podré responder de forma adecuada.
- Es importante respetar el tiempo que necesita la persona con la que nos estamos comunicando para exponer su idea/comentario.





Objetivo general

- Reforzar la práctica de un estilo de comunicación asertivo.

Objetivos específicos

- Conocer los aspectos principales del estilo de comunicación asertiva.
- Analizar las ventajas del estilo asertivo frente al estilo agresivo de comunicación.

Claves para el profesorado

- ▶ La comunicación asertiva es un estilo de comunicación en el que soy capaz de expresar mis opiniones, necesidades, deseos, etc. de forma clara y directa, pero respetando en todo momento a nuestro interlocutor. Con ella se logra que la relación entre las personas se afiance.
- ▶ En la comunicación asertiva se precisa la capacidad de colocarse en el lugar del otro siendo conscientes de nuestro punto de vista.
- ▶ En la comunicación asertiva, el mensaje ha de reflejar de modo claro y conciso la intencionalidad del emisor, evitando en todo momento dar rodeos o mostrar ironías al receptor.



Actividad 6: Alfonso y su mal genio

La actividad pretende analizar varios estilos de comunicación a través de una narración para posteriormente incidir en las ventajas de la comunicación asertiva.

Materiales

- Narración: “Alfonso y su mal genio” (Apéndice/Actividad 6).
- Ficha 6 (a y b): “Alfonso y su mal genio” (Guía del alumno).
- Lapiceros.

Desarrollo de la Actividad

Las **instrucciones** para desarrollar la actividad correctamente son las siguientes:

1. El profesor/a leerá en voz alta la narración de “Alfonso y su mal genio” que tienen en la Ficha 6a de la Guía del alumno, y les pedirá que la escuchen con atención, ya que después la analizarán entre todos.
2. Una vez leída la narración se analizará entre todos qué estilo de comunicación han utilizado los personajes para relacionarse. Para ello, el profesor/a planteará a la clase las siguientes cuestiones:

- ¿Qué le pasaba a Alfonso?
- ¿Cómo se comporta Alfonso con sus amigos en la primera parte de la narración, antes de que le pida disculpas su hermana Aída? ¿Qué estilo de comunicación utiliza?
- ¿Cómo se disculpa su hermana Aída? ¿Qué le dice? ¿Qué estilo de comunicación utiliza?
- ¿Cómo ha reaccionado Alfonso ante las disculpas de su hermana? ¿Qué le dice? ¿Qué estilo de comunicación utiliza?
- ¿Cómo se ha disculpado Alfonso con su amigo Diego? ¿Qué le dice? ¿Qué estilo de comunicación utiliza?

3. Para finalizar la actividad, dígales a los niños/as que vayan a la Ficha 6b de la Guía de alumno y déles la consigna de que escriban las ventajas que puede tener comunicarse de forma adecuada (asertivamente) y las desventajas de hacerlo de forma inadecuada (agresivamente), para después hacer una puesta en común en la que se vayan recogiendo en la pizarra las aportaciones de todos/as.
4. Se cerrará la sesión haciendo hincapié en los mensajes preventivos en torno a los que gira la actividad, a partir de los cuáles los alumnos/as harán un lema-resumen de la misma que quedará en el aula para recordar.

Guía del profesor



Recuerda

- Me comunico de forma asertiva cuando soy capaz de decir aquello que pienso o quiero de modo claro y directo, pero a la vez respeto lo que me digan los demás aunque no esté de acuerdo con ello.



Apéndice: Alfonso y su mal genio

Alfonso es un niño de 9 años al que le gusta mucho andar en bicicleta. Le encanta irse los domingos al parque que está enfrente de su casa a echar unas carreras con sus amigos.

Hoy Alfonso ha quedado con dos amigos para andar en la bici una hora.

– ¡Hola, Alfonso!– dice Jorge al verle llegar a la entrada del parque.

Alfonso llega tarde y malhumorado.

– ¡Vaya novedad! - piensa Jorge. Su amigo, últimamente tiene un mal genio que no hay quien le aguante.

– ¡Qué pasa, tíos! –dice Alfonso al ver a Jorge y Diego con sus bicis.

– Estábamos preocupados porque llevamos un buen rato esperándote y... ¿Te ha pasado algo? –pregunta Diego con mucho interés.

– ¡Pues sí! Mi hermana, que le presté el otro día las rodilleras y ahora me dice que no sabe dónde están. ¡Estoy harto! No le pienso dejar nada más. ¡Es un desastre! –responde Alfonso muy enfadado.



- Pero, seguro que no lo ha hecho a propósito - dice Jorge intentando que Alfonso se calme un poco.

- ¡Espero que no! ¡Sólo me faltaba que fuera así! Pero, claro, aquí estoy sin las rodilleras. Espero que no me pase nada porque si no se va a enterar – responde Alfonso.

- Venga, vamos, que al final se pasa la mañana - dice Alfonso muy enfadado.

Justo cuando iban a montar en sus bicis, aparece Aída corriendo con las rodilleras de Alfonso.

- Al, Al. Espera. Que las he encontrado – grita Aída, sin parar de correr.

Al encontrarse frente a los chicos, Aida respira profundamente y dice:

- Toma, Al. Siento el mal rollo de antes. Perdona. No volverá a pasar. Voy a ser muy cuidadosa con las cosas y especialmente con las tuyas. ¿Me perdonas? - pregunta Aída.

Alfonso mira primero a su hermana casi llorando y después mira también a sus colegas. El también decide respirar profundamente y después de unos segundos, bastante tensos para todos, dice:

- Vale. Vale. Te perdono.

Alfonso toma aire de nuevo con tranquilidad y acaba diciendo:

- Y tú también perdóname. Porque creo que me he pasado con las cosas que te dije. Me ha sentado fatal ver que faltaban las rodilleras, pero debería haber respondido de otra manera. Lo siento.

- Gracias - dice Aída. Le da un beso a su hermano, dice adiós y sale corriendo.

Jorge y Diego se miran y sonríen. Hacía mucho tiempo que no veían a Alfonso con esa actitud. Le dan unas palmadas en la espalda y le dicen que están muy contentos por cómo ha hablado con Aída.

Alfonso se siente bien. Sonríe mientras dice a sus amigos: ¡A ver quién da antes dos vueltas al parque!



Objetivo general

- Fomentar valores de respeto y no discriminatorios por razón de género en el alumnado.

Objetivos específicos

- Reconocer las diferencias de género.
- Valorar las diferencias con el otro género.

Claves para el profesorado

- ▶ La educación constituye uno de los pilares básicos, junto a la familia y el contexto más próximo, en la transmisión de patrones culturales de género.
- ▶ La educación en el respeto y la no discriminación por razón de género permite favorecer el desarrollo de una identidad positiva, tolerante y diferenciada, que posibilite la convivencia en una sociedad cada vez más cambiante y pluralista.
- ▶ La educación basada en el respeto al otro género fomenta actitudes de respeto y la prevención de la violencia por razón de género.
- ▶ Iniciar actividades propias de una educación no sexista es de vital importancia en la educación primaria para evitar comportamientos agresivos hacia el otro sexo, minimizar conflictos sociales y fomentar relaciones de respeto, positivas y tolerantes entre los niños y las niñas.



Actividad 7: Chicas y chicos: Iguales en derechos, iguales en obligaciones

Con esta actividad se persigue hacer conscientes a los alumnos/as de las diferencias entre niños y niñas y resaltar su valor positivo.

Materiales

- Ficha 7: "Chicas y chicos: Iguales en derechos, iguales en obligaciones" (Guía del alumno).
- Lapiceros.

Desarrollo de la Actividad

Las **instrucciones** para desarrollar la actividad correctamente son las siguientes:

1. Dígales a los niños/as que vayan a la Ficha 7 de la Guía de alumno/a y que sigan las instrucciones para desarrollar la actividad.
2. Anote en la pizarra las respuestas dadas por cada uno de los alumnos/as y analice las conclusiones más significativas.
3. Tras la corrección de la actividad, solicite al grupo que se coloquen en círculo e intente que haya un chico junto a una chica. Pídale que piensen durante un minuto algo positivo de la chica o chico que tienen a su derecha. Transcurrido el tiempo, pida al primero de los alumnos/as que diga lo que ha pensado sobre el niño/a de la derecha. Si lo desea puede formar parte del grupo e iniciar usted la rueda.

4. Antes de dar por finalizada la actividad, pregunte al alumnado cómo se han sentido e indague si creen que el respetar a las personas independientemente del sexo, cultura, religión, etc. tiene beneficios sociales y personales.
5. Se cerrará la sesión haciendo hincapié en los mensajes preventivos en torno a los que gira la actividad, a partir de los cuáles los alumnos/as harán un lema-resumen de la misma que quedará en el aula para recordar.

Recuerda

- Los chicos y las chicas somos diferentes, pero tenemos en común ser personas con los mismos derechos y obligaciones.
- Es muy importante aceptar y respetar y valorar las diferencias que supone la pertenencia a un sexo o a otro, porque desde la diversidad, podremos enriquecernos como personas con lo que cada uno/a nos podemos aportar.
- Si las personas nos respetamos, independientemente del sexo al que pertenecemos, nos sentiremos mejor con nosotros mismos y con los demás.



Objetivo general

- Iniciar a los alumnos/as en el razonamiento moral.

Objetivos específicos

- Tomar conciencia de que existen dilemas morales que hay que enfrentar.
- Practicar un debate acerca de una situación que plantea un dilema moral.

Claves para el profesorado

- ▶ Algunos autores sostienen que se pueden introducir cambios en el razonamiento moral generando conflictos o disonancias cognitivas. Cuando los niños/as intentan resolver una disonancia, experimentan con diferentes formas de razonamiento moral.
- ▶ El objetivo de trabajar con niños/as de estas edades los dilemas morales es la de pasar de un nivel de razonamiento moral inmaduro a un nivel de razonamiento más elevado, más sofisticado.
- ▶ En esta unidad se introduce un dilema moral sobre qué hacer cuándo uno encuentra un dinero que no es suyo, debido a que en una sociedad consumista como la nuestra resulta en ocasiones difícil que los niños/as mantengan una relación adecuada con el dinero.



Actividad 8: El billete encontrado

Esta actividad consiste en leer la narración que se les presenta a los alumnos/as y responder a las preguntas, con el fin de analizar los comportamientos de las protagonistas y debatir acerca del dilema que se plantea.

Materiales

- Narración: “El billete encontrado” (Apéndice/Actividad 8).
- Ficha 8: “El billete encontrado” (Guía del alumno).
- Lapiceros.

Desarrollo de la Actividad

Las **instrucciones** para desarrollar la actividad correctamente son las siguientes:

1. El profesor/a pedirá a un voluntario/a de la clase, que lea en voz alta la narración: “El billete encontrado” que tienen en la Ficha 8 de la Guía del alumno, y les dirá que estén muy atentos porque después debatirán juntos sobre lo que han leído.
2. Una vez leída la narración, explique a los niños que van a experimentar con nuevos puntos de vista, que se puede opinar sobre lo leído y que no hay respuestas correctas ni incorrectas. Usted hará el papel de facilitador de la discusión haciendo de “abogado del diablo”, es importante que primero les deje expresar sus opiniones libremente para poder observar su estado de razonamiento moral para después introducir debates

entre los niños/as que tienen niveles más altos y más bajos de razonamiento. El objetivo es desequilibrar los patrones de razonamiento señalando injusticias y contradicciones. Puede utilizar las siguientes preguntas:

- ¿Qué decisión tiene que tomar Andrea?
- ¿Creéis que las razones que aporta Ángela sobre el dinero son acertadas?
- ¿Qué desventajas puede tener quedarse con el dinero?
- ¿La decisión de Andrea os parece correcta?
- ¿Qué os parecen las opiniones de Rocío?
- ¿Cómo hubieseis actuado vosotros?

En función de la valoración que usted haga del interés y la relevancia del tema, puede sustituir el que se propone aquí por otros como robar o copiar en los exámenes.

3. Se cerrará la sesión haciendo hincapié en los mensajes preventivos en torno a los que gira la actividad, a partir de los cuáles los alumnos/as harán un lema-resumen de la misma que quedará en el aula para recordar.

Guía del profesor



Recuerda

- Es importante que recuerdes que el dinero tiene un valor y que cuesta mucho conseguirlo.



Apéndice: El billete encontrado

Andrea es una niña de 8 años que va todos los días al parque a jugar con sus amigas.

Hoy, Andrea llega la primera y se sienta en el banco que está más cerca de la entrada a esperar a Ángela y a Rocío. Después de un rato sentada, mira hacia abajo y ve un monedero con 20 euros junto a sus pies. Se queda tan sorprendida que no sabe muy bien qué hacer. Mira el monedero una y otra vez, y al final se agacha a recogerlo y se lo mete en el bolsillo.

Aparecen Ángela y Rocío y Andrea va en busca de ellas.

- Hola. ¡Tengo que deciros una cosa! – dice Andrea.
- ¿Qué cosa? – dicen las dos amigas a la vez.
- Pues, que mientras os esperaba sentada en un banco me he encontrado un monedero con 20 euros y no sé qué hacer –dice Andrea con tono preocupado.

Andrea les enseña el monedero y el billete y señala el banco donde lo ha encontrado.



- ¡Qué guay!- dice Rocío. Podemos gastárnoslo en un montón de cosas. Podemos ir al cine, podemos comprar chuches, podemos comprarnos las pegatinas que tanto nos gustan, podemos....

- Ya, ya. – le interrumpe Andrea. Pero, ¿podemos quedárnoslo así, sin más? Y si es así, se lo tendré que decir a mis padres.

- Pues, yo no sé tú, pero yo no se lo diría a nadie y así puedes tener dinero para comprar un montón de cosas – dice Rocío.

Andrea mira a Ángela, que aún no ha dicho nada y le pregunta su opinión porque sabe que es una persona muy responsable. Esta le contesta que ella cree que es mucho dinero, que no le parece bien quedárselo sin más, que al fin y al cabo no es suyo y que seguro que alguien lo ha perdido y puede que lo necesite.

Andrea se queda unos segundos pensando en las palabras de Ángela y también piensa en sus padres. Estos siempre le han dicho que cuesta ganar dinero, que es muy importante saber guardarlo. También piensa que, al fin y al cabo, ella no necesita nada de lo que ha propuesto Rocío. Para ella es más importante estar con sus amigas jugando que tener los 20 euros en el bolsillo.

Mientras piensa todas estas cosas, ve como la madre de Rubén se acerca al banco donde Andrea encontró el dinero y mira debajo de él con interés.

Andrea echa a correr y cuando está frente a ella le pregunta qué busca. Pilar, que así se llama, le dice que cree que al sacar la merienda de Rubén hace un rato en ese banco se le ha caído el monedero con 20 euros y no se ha dado cuenta hasta ahora que ha ido a comprar un helado para su hijo.

Andrea saca de su bolsillo el monedero con el billete encontrado y se lo entrega a Pilar. Esta se pone muy contenta y le da las gracias.

Andrea se siente muy bien. A pesar de que el dinero ya no lo tiene, no le importa. Sabe que se hubiere sentido mal gastando algo que no era suyo y se alegra de no haber hecho lo que decía Rocío.

Vuelve con sus amigas con una gran sonrisa.



Objetivo general

- Desarrollar destrezas implicadas en la creación de hábitos de estudio eficaces.

Objetivos específicos

- Ofrecer pautas de organización y planificación para la efectiva preparación de exámenes.
- Minimizar pensamientos negativos asociados a los exámenes.

Claves para el profesorado

- ▶ Para que los niños/as puedan aprender a estudiar en óptimas condiciones y con eficiencia en el tiempo dedicado al estudio, es preciso generar procesos de enseñanza que les permita ser constantes y poder valorar las metas a medio y largo plazo.
- ▶ Para afrontar adecuadamente un examen es preciso, controlar las respuestas de ansiedad y realizar una correcta planificación, que permita llegar al examen en plenas condiciones físicas y mentales.
- ▶ Las reacciones desproporcionadas de ansiedad previas a un examen, pueden interferir de manera clara en el éxito académico hasta el punto de poder dejar en blanco la mente y no completar el examen, a pesar de disponer de los conocimientos y habilidades necesarias.
- ▶ Si se planifica el tiempo de estudio se podrá disponer de mayor dedicación a cuestiones personales, se distribuirá la energía de modo más racional, se evitará estudiar todo el último día sin tiempo suficiente y con gran ansiedad.



Actividad 9: Si preparo con tiempo los exámenes los resultados serán notables

La actividad consiste en responder a las preguntas que se plantean en el cuestionario para, posteriormente, analizar los resultados obtenidos y planificar estrategias de actuación que mejoren la preparación de los exámenes y el rendimiento académico general.

Materiales

- Ficha 9: "Si preparo con tiempo los exámenes los resultados serán notables" (Guía del alumno).
- Lapiceros.
- Lápiz de color rojo.

Desarrollo de la Actividad

Las **instrucciones** para desarrollar las actividades correctamente son las siguientes:

1. Pida a los/as niños/as que vayan a la Ficha 9 de la Guía del alumno y contesten cada una de las preguntas que se plantean en el cuestionario.
2. Dígalas que coloreen de rojo las respuestas verdaderas, que las cuenten y que apunten la calificación obtenida. Por ejemplo, si tienen 6 respuestas con verdadero, su nota final será un 6 sobre 10.
3. Analice las puntuaciones obtenidas por el alumnado y ofrezca pautas de organización y planificación que mejoren las conductas que no cumplen.

4. Se cerrará la sesión haciendo hincapié en los mensajes preventivos en torno a los que gira la actividad, a partir de los cuáles los alumnos/as harán un lema-resumen de la misma que quedará en el aula para recordar.

Recuerda

- Estudiar todos los días ayudará a llegar al examen mejor preparado y podrás evitar tener que estudiar muchas horas el día anterior.
- Si sólo estudias el último día antes del examen tu rendimiento será peor, te sentirás más nervioso y es muy probable que no recuerdes lo necesario para aprobar.
- Sé optimista y confía en tus posibilidades en los exámenes. Una actitud positiva te ayudará a enfrentarte a estas situaciones.
- Las técnicas de relajación y respiración te pueden ayudar a enfrentarte a las situaciones de examen en mejores condiciones.
- Consulta con el profesor/a las dudas que te surjan diariamente para asimilar mejor los conocimientos.
- La noche previa al examen duerme al menos 8 horas.
- Prepara todo lo que necesitas para el examen con tiempo como bolígrafos, lapiceros, goma, etc.



Objetivo general

- Iniciar el hábito del repaso como herramienta imprescindible para el estudio en los alumnos/as de primaria.

Objetivos específicos

- Practicar ejercicios de repaso.
- Valorar los beneficios del repaso.

Claves para el profesorado

- ▶ La práctica del repaso debe ser algo habitual y cotidiano. La importancia de repasar y revisar frecuentemente los temas estudiados radica en contrarrestar los efectos del olvido.
- ▶ El repaso es la última fase del método de estudio pero no por ello la menos importante. Es imprescindible si queremos desarrollar buenos hábitos académicos.
- ▶ La práctica del repaso frecuente garantiza la asimilación y el recuerdo. Por eso cometen un grave error, aquellos estudiantes que consideran que es una práctica que ha de limitarse a las fechas previas a los exámenes.
- ▶ Antes de los controles y exámenes es necesario hacer repasos intermedios periódicos, con el fin de ir contrarrestando la curva del olvido.



Actividad 10: Con el repaso recuerdo lo aprendido hasta este momento

La actividad consta de una Ficha que el alumno/a tendrá que cumplimentar, donde se recogen algunas ideas básicas del programa “Protegiéndote” trabajadas por los alumnos/as en este curso, para analizar posteriormente con el profesor/a, la importancia de incorporar el hábito del repaso en el estudio para mejorar el rendimiento académico.

Materiales

- Ficha 10: “Con el repaso recuerdo lo aprendido hasta este momento” (Guía del alumno).
- Solución a la Ficha 10 (Apéndice/Actividad 10)
- Lápices de colores.

Desarrollo de la Actividad

Las **instrucciones** para desarrollar la actividad correctamente son los siguientes:

1. Dígales a los niños/as que vayan a la Ficha 10 de la Guía del alumno y completen las frases que en ella se recogen. Planteeles que en caso de duda, pueden acudir a los **Recuerda** de su Guía y buscar las palabras que necesitan.
2. Una vez completada la tarea, se hará una puesta en común en la que el profesor/a irá pidiendo de forma aleatoria a los alumnos/as, que vayan leyendo en voz alta cada una de las frases ya completadas, para reforzar los aciertos y rectificar los posibles errores (ver Apéndice/Actividad 10).
3. Para finalizar la actividad, pregúnteles si han tenido o no que consultar los **Recuerda** de las Unidades Didácticas anteriores, y analice con ellos/as las ventajas del repaso en el estudio para mejorar el rendimiento académico.
4. Se cerrará la sesión haciendo hincapié en los mensajes preventivos en torno a los que gira la actividad, a partir de los cuáles los alumnos/as harán un lema-resumen de la misma que quedará en el aula para recordar.

Recuerda

- Si repasas todos los días lo aprendido en cada asignatura, te será más fácil recordar la información.
- Tómate el tiempo que consideres oportuno para repasar. Es un hábito imprescindible para mejorar académicamente.
- Repasa los aspectos más importantes aprendidos de cada asignatura el mismo día. Vuelve a repasar al día siguiente, a la semana siguiente y al mes siguiente, para que no se te olvide lo aprendido.



Apéndice: Solución a la Ficha 10

1. Para gozar de buena salud, hay que comer todos los días distintos tipos de **alimentos**.
2. Tenemos que evitar actividades **sedentarias** como ver la TV mucho tiempo, jugar a la consola todas las tardes, no andar, porque la salud se puede ver afectada.
3. Los **miedos** son como el viento. Primero soplan y luego se van.
4. Es importante plantearme cuánto tiempo voy a dedicar a ver la **televisión** ó a jugar con los **videojuegos** para que no deje de hacer los deberes u otras responsabilidades.
5. Respetar el **turno** de palabra favorece la comunicación.
6. Si soy capaz de decir lo que pienso de modo claro y directo pero respetando a los demás, me comunico de modo **asertivo**.
7. Los chicos y las chicas somos diferentes pero **iguales** en derechos.
8. Es importante que recuerdes que el **dinero** tiene un valor y que cuesta mucho conseguirlo.
9. La noche previa al examen se ha de dormir al menos **ocho** horas.
10. Si **repasas** todos los días lo aprendido en cada asignatura, te será más fácil recordar la información.



www.madrid.org