



Protegiéndote



Programa de Prevención Universal

4º 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 segundo 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 – 9 años		
Componentes	Unidades Didácticas	Actividades
 Información sobre drogas y sus efectos	1. Los medicamentos	1. Ventajas del buen uso de medicamentos/desventajas del mal uso
	2. Valorando el aire puro	2. Valorando el aire puro
 Control emocional	3. Los motes	3. El cara pan
	4. Analizando la impulsividad	4. Analizando comportamientos impulsivos
 Habilidades de interacción social	5. Estrategias para conversar	5. Conversando nos hacemos amigos
	6. Escribiendo notas	6. Si escribo correctamente me entenderá toda la gente
 Solución de problemas y toma de decisiones	7. El valor de la amistad	7. Iker y Fran: ¿Amigos de verdad?
	8. Trabajo en equipo	8. El trabajo en equipo me aporta grandes beneficios
 Hábitos implicados en el aprendizaje escolar	9. Los esquemas	9. Los esquemas facilitan el estudio del día a día
	10. Los resúmenes	10. Resumo las lecciones para obtener mejores calificaciones



Objetivo general

- Tomar conciencia del uso responsable que ha de hacerse de los medicamentos.

Objetivos específicos

- Ofrecer información sobre las ventajas de los medicamentos para la salud siempre que haya una prescripción médica.
- Iniciar procesos que eviten la automedicación.

Claves para el profesorado

- ▶ Un medicamento es toda sustancia medicinal, así como sus asociaciones o combinaciones, integrado en una forma farmacéutica y destinado para su utilización en las personas o en los animales.
- ▶ Los medicamentos permiten diagnosticar, tratar, aliviar síntomas, curar y prevenir problemas de salud. Por tanto, alivian síntomas, previenen enfermedades y contribuyen a recuperar la salud. Pero para ello, es preciso que haya una prescripción médica y que ésta sea cumplida por el paciente.
- ▶ Hay medicamentos cuya función es sólo aliviar síntomas como los analgésicos (contra el dolor) y antihistamínicos (alivian los síntomas alérgicos) y otros de acción preventiva como las vacunas. También están los que se utilizan para el diagnóstico de enfermedades. Los más importantes son los que se usan como contrastes radiológicos para visualizar determinadas partes del organismo: vías renales, corazón, exploraciones gastrointestinales, etc.
- ▶ A la edad de 9-10 años los niños no deben responsabilizarse de la ingestión de medicación y serán los padres los que se ocuparán de su administración.



Actividad 1: Ventajas del buen uso de medicamentos/desventajas del mal uso

Con esta actividad se pretende que los alumnos conozcan las consecuencias negativas de usar los fármacos de forma adecuada y los beneficios de hacerlo correctamente, siguiendo la prescripción médica.

Materiales

- Ficha 1 (a y b): "Ventajas del buen uso de medicamentos/desventajas del mal uso" (Guía del alumno).
- Solución de la Ficha 1a: (Apéndice1/Actividad 1).
- Solución de la Ficha 1b: (Apéndice2/Actividad 1).
- Bolígrafos.

Desarrollo de la Actividad

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

1. Pida a los niños/as que abran la Guía del alumno por la Ficha 1 para poder trabajar la actividad.
2. Coménteles que deben completar las 2 palabras que se les presentan, teniendo en cuenta que la consigna es descubrir cuáles son las 2 ventajas principales del buen uso de los medicamentos (ver solución en Apéndice1/Actividad 1).

3. Una vez que han descubierto las palabras, pídale que busquen en la sopa de letras 4 desventajas comunes del mal uso de los fármacos. Si ve que sus alumnos/as tienen dificultades en encontrar las palabras, puede dárselas y que las encuentren en la sopa de letras (ver solución en Apéndice2/Actividad 1).
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

- El uso inadecuado de los fármacos puede producir importantes daños para la salud. Por ello, es importante que nunca tomemos medicamentos por nuestra cuenta.
- Para tomar una medicación siempre hay que acudir al médico, para que:
 - Realice un adecuado diagnóstico de lo que nos ocurre.
 - Nos facilite las medicinas necesarias.
 - Nos pueda dar las pautas de administración correcta de las mismas.
- Seguir las pautas del médico nos protege ante posibles efectos adversos de los fármacos.

Guía del profesor



Apéndice 1: Solución de la Ficha 1a

Ventajas del buen uso de los medicamentos

C U R A R

P R E V E N I R

Apéndice 2: Solución de la Ficha 1b

Palabras a encontrar:

- Vomitar
- Dolor de cabeza
- Gastritis
- Diarrea

S	U	D	N	V	O	G	T
L	V	O	M	I	T	A	R
A	S	L	Y	M	I	S	G
C	E	O	T	I	O	T	T
D	S	R	P	U	I	R	R
I	E	D	A	T	Y	I	I
D	A	E	O	S	U	T	T
E	I	C	U	A	M	I	I
A	Z	A	I	Z	N	S	S
O	S	B	R	S	R	A	R
S	O	E	Z	R	S	D	R
P	L	Z	A	T	E	P	E
C	Q	A	C	P	A	A	E

2 Valorando el aire puro



Objetivo general

- Valorar la importancia del aire puro para la salud.

Objetivos específicos

- Reconocer diversas situaciones que contaminan el aire.
- Conocer los riesgos para la salud de respirar aire contaminado por el humo.

Claves para el profesorado

- ▶ Es importante abordar las ventajas que supone para el organismo respirar aire puro para una vida sana, ya que el aire puro, rico en oxígeno, aporta partículas revitalizantes que el cuerpo absorbe no sólo a través de la respiración, sino también a través de las células de la piel.
- ▶ Existen cada vez más evidencias científicas de que, más allá de una simple incomodidad, la condición de fumador pasivo representa un riesgo cierto para la salud. Cuando se fuma repetidamente en un lugar cerrado con poca ventilación, se produce una acumulación de sustancias tóxicas en el ambiente, con una demostrada nocividad para el organismo.
- ▶ La exposición cotidiana al humo de tabaco, en ambientes poco ventilados, puede provocar irritación de los ojos, dolor de cabeza, tos, faringitis, etc. Estas serían las consecuencias menores de una situación que también puede dar lugar a procesos patológicos más severos, tales como empeoramiento de la sintomatología en personas con problemas alérgicos, asmáticos, etc.

Guía del profesor



Actividad 2: Valorando el aire puro

Con esta actividad se pretende reforzar en el alumnado la importancia de los ambientes libres de humos para la salud de todos, analizando los perjuicios de la contaminación.

Materiales

- Ficha 2: “Valorando el aire puro” (Guía del alumno).
- Lápices de colores.

Desarrollo de la Actividad

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

1. Coménteles a los niños/as que a través de esta actividad van a pensar en las ventajas que puede tener para su salud respirar aire puro y en los perjuicios que supone para el organismo cuando el aire está contaminado por el humo.
2. Indíqueles que tienen en la Ficha 2 de su Guía del alumno unos dibujos con imágenes de objetos o situaciones donde el aire puro está garantizado, y otras donde la salud de la persona puede verse afectada, que deberán identificar y a partir de las cuáles deberán escribir 5 razones que adviertan de los riesgos de respirar aire contaminado por el humo.
3. Una vez acabada la tarea, se hará una puesta en común, preguntando a los alumnos/as en voz alta las siguientes cuestiones:

- ¿Qué imágenes consideráis saludables?
- ¿Cuáles son dañinas para la salud? ¿Por qué?
- ¿Por qué es importante no respirar humos como el del tabaco?
- ¿Qué efectos negativos tiene el tabaco para las personas?
- ¿Qué razones habéis aportado que adviertan de los riesgos de respirar aire contaminado por el humo?

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

- Los humos son perjudiciales para nuestra salud.
- El aire puro, rico en oxígeno, aporta partículas revitalizantes que el cuerpo absorbe, no sólo a través de la respiración, sino también a través de las células de la piel.
- La respiración de aire puro favorece la relajación.
- El humo del tabaco es muy perjudicial para nuestro organismo, pudiendo producir enfermedades incurables.



Objetivo general

- Tomar conciencia de la violencia psicológica que hay detrás de los motes.

Objetivos específicos

- Ofrecer información sobre las consecuencias negativas asociadas a los motes.
- Reconocer la importancia de eliminar los motes.

Claves para el profesorado

- ▶ Los motes o apodos son comunes en nuestra cultura y, en especial, en la subcultura juvenil. Son apelativos o sobrenombres que se dan a una persona, incluso a una familia entera, y que generalmente se derivan de alguna cualidad física o psíquica o de algún comportamiento de la persona que los recibe.
- ▶ Es importante que el alumnado tome conciencia de la carga negativa que puede conllevar un mote y en las consecuencias para las relaciones sociales positivas.
- ▶ Hay motes que pueden ser cariñosos y aceptados por la persona que los recibe, pero incluso en estos casos, pueden terminar también siendo hirientes para la persona, como por ejemplo cuando el alumno se hace mayor y siguen utilizando ese mote, o cuando está con un grupo diferente de personas.
- ▶ Otros apodos pueden implicar una agresividad manifiesta o encubierta hacia la persona que los recibe.
- ▶ Los motes ridiculizantes pueden generar importantes problemas de ansiedad, de descontrol emocional y comportamientos desadaptativos en la persona.
- ▶ Eliminar los motes es un ejercicio de madurez a inculcar en el alumnado.

Guía del profesor



Actividad 3: El cara pan

La actividad pretende reflexionar sobre las consecuencias negativas que sufren aquellos que son objeto de motes y las consecuencias para la propia persona que los emite.

Materiales

- Narración: “El cara pan” (Apéndice/Actividad 3).
- Ficha 3 (a y b): “El cara pan” (Guía del alumno).
- Bolígrafos.

Desarrollo de la Actividad

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

1. Pida a un voluntario/a que lea en voz alta la narración que tienen todos/as en su Guía del alumno “El cara pan” (Ficha 3a), y que después de leerla respondan a las cuestiones que sobre ella se les plantea en la Ficha 3b:
 - ¿Qué motes aparecen en la historia?
 - ¿Son motes agresivos? ¿Por qué?
 - ¿Cómo se siente David cuando le llaman “cara pan”?
 - ¿Te parece acertada la respuesta de David cuando llama “tío feo” a Cesar? ¿Por qué?

- ¿Es una actitud positiva la de César cuando decide pedir perdón y no volver a utilizar motes?
- ¿Qué opinas de los motes?
- ¿Son habituales entre vosotros/as?
- ¿Has pensado alguna vez que pueden hacer daño a los demás?

2. Analice las respuestas ofrecidas por el alumnado y abra un debate sobre los motes en el colegio.
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

- Los motes pueden ser humillantes para las personas que los reciben.
- Una persona que constantemente está recibiendo motes despectivos puede sufrir mucho y sentirse muy mal.
- Eliminar el uso de motes favorece las relaciones sociales positivas y hace que me sienta mejor conmigo mismo.



Apéndice: El cara pan

César, Pablo y Mohamed son tres amigos que van al mismo colegio desde 1º de Primaria. Hoy han quedado para jugar al fútbol en la pista que hay detrás del colegio. Cuando llegan allí, ven que las porterías están ocupadas con otros chavales que han sido más rápidos en llegar.

A César le gusta mucho poner mote a las personas y como siempre en su línea comenta: "Mirad, si es el *cara pan* y sus colegas. Podemos decirles si nos dejan jugar con ellos o preguntarles cuánto se van a quedar".

Los chicos han visto que es David, un compañero de la clase de al lado que está jugando con los otros niños.

Pablo le dice a César, en un tono de voz adecuado, que no le parece bien que llame así a David. Al fin y al cabo, su cara redonda y sus kilos de más no le hacen menos valioso y ninguno de ellos son perfectos como para hablar así de los compis.

César casi no escucha a Pablo porque sale corriendo hacia la portería y se le oye decir:

- Hola, *cara pan*. Venimos a jugar y no sé si vais a quedaros mucho o poco tiempo.
- No sé... – responde David con cierta timidez.
- Vale, *cara pan*. Pero, ¿podemos jugar con vosotros?

Antes de que a David le dé tiempo a contestar, Pablo y Mohamed se colocan junto a César a la espera de la respuesta.

David está pensando qué responder. No le apetece nada jugar con alguien que constantemente le llama *cara pan* y se mofa de su gordura. De repente, se le ocurre una estrategia que quizá funcione.

- Vale, *tío feo* – dice David.
- ¿Qué es eso de *tío feo, cara pan*? – responde César malhumorado.
- Pues eso, *tío feo*, que si sigues llamándome *cara pan*, yo también te empezaré a llamar *tío feo* por todos los sitios.
- Pues, pues... – dice César- ¿tú de qué vas?
- Pues, de lo mismo que tú – suelta David con agilidad.

Moha, Pablo y los colegas de David ven que la situación se está poniendo tensa y Pablo decide intervenir para calmar los ánimos:

- A ver, tíos. Vamos a pensar un poco y vamos a dejar los mote a un lado. A ti David te sienta fatal que César te llame *cara pan* y a ti César te hace gracia poner mote a los demás, pero en cuanto te ponen uno a ti no te gusta nada, ¿no? Pues entonces, lo mejor es que cada uno nos llamemos por nuestro nombre. Al fin y al cabo, creo que ninguno de los aquí presentes somos perfectos y todos podríamos tener un mote o varios, pero no son nada graciosos y nos hacen sentir mal. ¿A qué sí, César?

César acaba de experimentar lo que sus amigos le han repetido tantas veces. Hay mote que son muy humillantes y las personas que los reciben se sienten mal. Él acaba de sentirlo cuando David le ha llamado *tío feo*. Así que respira profundamente y decide pedir perdón a David. Sus colegas tienen razón, no es nada gracioso recibir mote que ridiculizan. No lo volverá a hacer.



Analizando la impulsividad



Objetivo general

- Favorecer el control de comportamientos impulsivos entre el alumnado.

Objetivos específicos

- Analizar las consecuencias negativas asociadas a las conductas impulsivas.
- Reflexionar acerca de la necesidad de controlar la impulsividad.

Claves para el profesorado

- ▶ La impulsividad se asocia con actuar sin pensar, la velocidad incrementada en la respuesta, bajo control de los impulsos, impaciencia y poca tolerancia a la frustración.
- ▶ Es importante que el alumnado tome conciencia de las consecuencias negativas que pueden acarrear en su vida los comportamientos impulsivos.
- ▶ Favorecer la reflexión sobre emociones y sentimientos asociados a situaciones de malestar y frustración ayudará a mejorar el autocontrol emocional y comportamental.
- ▶ La impulsividad aumenta la probabilidad de sufrir accidentes y de incurrir en situaciones de riesgo al no valorar adecuadamente las consecuencias derivadas de este tipo de comportamiento.
- ▶ Los niños/as y jóvenes con un alto grado de impulsividad muestran más dificultades en el aprendizaje y mayores niveles de agresividad.



Actividad 4: Analizando comportamientos impulsivos

La actividad pretende que los alumnos/as analicen las consecuencias negativas asociadas a conductas impulsivas, para que puedan evitar actuar de este modo.

Materiales

- Ficha 4: "Analizando comportamientos impulsivos" (Guía del alumno).
- Situación para analizar (Apéndice/Actividad 4).
- Bolígrafos.

Desarrollo de la Actividad

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

1. Pida a un voluntario/a que lea en voz alta la situación que se describe en la Ficha 4 de la Guía del alumno.
2. Una vez leída la situación, pídales que respondan individualmente a las cuestiones planteadas en la Ficha 4.
3. Acabada la tarea, analice las respuestas ofrecidas por el alumnado y abra un debate sobre las consecuencias negativas de actuar de forma impulsiva y los beneficios de canalizar adecuadamente este tipo de conductas.
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

- La impulsividad puede traerme consecuencias negativas porque no soy capaz de valorar adecuadamente la situación.
- Evita actuar ante cualquier situación de forma impulsiva. Para ello: Párate a pensar antes de actuar.
- Mentalmente, puedes frenar tu conducta, contando hasta 10 y pensando que lo mejor, antes de hacer algo es valorar las consecuencias que puede tener.
- Una vez hayas logrado dominar tu primer impulso y analizado objetivamente la situación, responde de forma adecuada.

Apéndice: Situación para analizar

Un grupo de niños y de niñas de 10 años de edad están en un campamento de verano en la sierra y salen con su monitor a conocer el lugar.

Lo primero que ven es una gran poza de agua que llama su atención y dos de ellos (Luís y Jorge), sin pensarlo dos veces, se lanzan al agua, quedándose el resto del grupo mirándolos un poco sorprendidos por la velocidad con la que han actuado y también, porque no decirlo, un poco asustados por la profundidad que parece tener esta poza. El monitor se enfada ante tal comportamiento y les grita que salgan inmediatamente del agua.





Objetivo general

- Aprender habilidades de conversación en grupo.

Objetivos específicos

- Practicar el inicio, mantenimiento y cierre de conversaciones en grupo.
- Reforzar los aspectos verbales y no verbales implicados en el inicio, mantenimiento y cierre de conversaciones.

Claves para el profesorado

- ▶ La conversación es un diálogo entre dos o más personas en la que los interlocutores intercambian información en función del contexto en el que se desarrolla la misma, los intereses de cada uno de ellos y de los propios objetivos comunicativos.
- ▶ La conversación suele presentar la estructura de apertura (en la que se hace partícipe al otro u otros interlocutores de nuestro interés por iniciar la comunicación), orientación (se introduce el tema de conversación), desarrollo (los diversos interlocutores exponen sus opiniones), conclusión (se cierra la comunicación sobre este tema y pueden plantearse otros con los que se iniciará una nueva conversación) y cierre (se da por finalizada la conversación con un mensaje de despedida).
- ▶ Favorecer desde el aula estrategias conversacionales entre el alumnado les ayudará en su rendimiento académico, social y personal.

Guía del profesor



Actividad 5: Conversando nos hacemos amigos

La actividad pretende dotar a los alumnos de habilidades básicas de conversación en grupo a través de la representación y el posterior análisis de la misma con ayuda de los propios alumnos como observadores.

Materiales

- Ficha 5: “Conversando nos hacemos amigos” (Guía del alumno).
- Bolígrafos.

Desarrollo de la Actividad

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

1. Dígales a niños/as que van a practicar la conversación a través de una situación simulada y que, para ello, necesita 3 voluntarios/as.
2. Pida a los 3 voluntarios/as que salgan un momento del aula, y al resto del alumnado solicíteles que vayan a la Ficha 5 de la Guía del alumno. Coménteles que tendrán que analizar la conversación que van a mantener los actores, observando las variables que se recogen en la Ficha, poniendo una cruz en las celdillas correspondientes.

3. Pida a los voluntarios/as que entren y plantéeles que son 3 compañeros que se encuentran en la misma tienda de campaña de un campamento de verano, y que han de mantener una conversación para organizar como van a convivir estos días y conocerse mejor.
4. Acabada la conversación, analice las respuestas ofrecidas por el alumnado preguntando en voz alta cada una de las pautas de observación que se recogen a continuación.
 - ¿Han participado todos en la conversación?
 - ¿Se han interrumpido muchas veces?
 - ¿Se han escuchado unos a otros en sus intervenciones?
 - ¿Ha habido momentos en los que han hablado a la vez?
 - ¿Ha habido momentos en los que ninguno de los 3 sabía que decir?
 - ¿Se han hecho preguntas por parte de todos para mantener la conversación?
 - ¿Han llegado a acuerdos respecto a la convivencia que van a mantener estos días?
 - ¿Se ha hablado correctamente?



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

Recuerda

- Un buen conversador no solo habla, sino que también sabe escuchar. Es importante no interrumpir cuando alguien está hablando, respetar el turno de palabra y centrarse exclusivamente en la conversación.
- La conversación ha de ajustarse al contexto en el que se desarrolla y a los interlocutores. Por ejemplo, no se conversa igual con los amigos/as que con los padres de un nuevo compañero.
- Si en una conversación hay personas que no intervienen es importante involucrarlas con preguntas abiertas, del tipo: “¿Y tú qué opinas?”.
- En una conversación tan importante es lo que digo (*comunicación verbal*), como la forma en que lo digo, es decir, la mirada, los gestos, la postura, el tono de voz, etc. que se utiliza (*comunicación no verbal*).





Objetivo general

- Fomentar el uso de una correcta comunicación escrita entre los niños/as.

Objetivos específicos

- Practicar la comunicación escrita a través de notas
- Experimentar cómo la comunicación escrita de forma correcta favorece una adecuada comunicación.

Claves para el profesorado

- ▶ La escritura es un sistema de representación gráfica, una destreza psicomotriz, una forma de expresión y representación prescrita por medio de signos y códigos, que sirven para facilitar y mejorar la comunicación.
- ▶ La comunicación escrita correcta resulta de especial valor en los alumnos/as, ya que es un medio comunicativo muy común, que tendrán que utilizar en su vida adulta con mucha frecuencia.
- ▶ En los niños/as de 9 a 10 años resulta importante introducirles en la correcta práctica de la escritura, especialmente en esta era tecnológica donde muchas notas se envían a través del móvil o del ordenador y se usan abreviaturas inadecuadas.
- ▶ Debemos tener en cuenta que, con el uso masivo de los mensajes de móviles y correos electrónicos, muchos niños/as olvidan o no llegan a aprender correctamente a escribir. Sin olvidar el valor de los medios electrónicos y digitales, resulta importante destacar la función que tiene la escritura en el desarrollo cognitivo-afectivo de los niños/as.



Actividad 6: Si escribo correctamente me entenderá toda la gente

La actividad consiste en que los alumnos/as practiquen la escritura a través de notas. Se analizará la corrección de los escritos y se motivará al alumnado para que practique con asiduidad la escritura.

Materiales

- Ficha 6: "Si escribo correctamente me entenderá toda la gente" (Guía del alumno).
- Bolígrafos.

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 6 de la Guía del alumno donde se les pide que escriban un par de notas dirigidas, por ejemplo, a sus padres, a un amigo/a, a un compañero/a, o a su profesor/a, en la que tienen que decirle algo importante (por ejemplo, que quieren invitarle a su cumpleaños...).
2. Una vez finalizada la tarea por parte de todos los alumnos/as, se analizarán conjuntamente las notas que han escrito. Para ello, el profesor/a pedirá que las vayan leyendo en voz alta al azar, y que una vez leídas, el resto de la clase valore si en estas han quedado claro o no las siguientes cuestiones:
 - ¿A quién va dirigida la nota?
 - ¿Cuál es el motivo de la nota?

- ¿Queda claro lo que se quiere transmitir con esta nota?
- ¿Quién escribe la nota?

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

- La escritura es un medio de comunicación muy importante en nuestra cultura.
- Saber comunicarse por escrito correctamente te ayudará, tanto en los estudios, como en tu vida personal. Para ello, es importante que sigas estas recomendaciones:
 - Antes de escribir, piensa en cuál es el objetivo de esta comunicación y qué cosas son esenciales transmitir para conseguirlo.
 - Cuida tu forma de escribir. Procura no cometer faltas de ortografía. Es importante para tus estudios y trabajos futuros.
 - Está bien usar abreviaturas, pero no abuses de ellas o nadie te entenderá.
 - Cuando crees con tus amigos/as un lenguaje propio, disfrútalo. Pero no olvides que sólo ellos pueden entenderlo.

7 El valor de la amistad



Objetivo general

- Fomentar relaciones de amistad.

Objetivos específicos

- Reconocer el valor de la amistad.
- Aprender a resolver conflictos sociales en base a relaciones afectivas positivas.

Claves para el profesorado

- ▶ La amistad es un vínculo que nos proporciona la posibilidad de compartir con otros conocimientos y experiencias y donde la confianza mutua es un factor clave.
- ▶ La amistad se asienta en una serie de pilares como la sinceridad, la lealtad, la empatía, la confidencialidad, la ayuda incondicional, el crecimiento y afecto mutuos, la generosidad, el respeto o la comprensión.
- ▶ Las personas que valoran la amistad como un pilar clave en la vida, se sienten más satisfechas consigo mismas, aceptan al otro con sus defectos y virtudes y son capaces de minimizar problemas sociales. El valor de la amistad se va aprendiendo desde pequeños, se fortalece en la etapa adolescente y llega a su máximo en la etapa adulta.
- ▶ Favorecer relaciones afectivas saludables y positivas entre el alumnado minimizará conflictos sociales basados en la superficialidad, en intereses pragmáticos, en la insolidaridad, la falta de respeto o la desconfianza.



Actividad 7: Iker y Fran: ¿amigos de verdad?

Con esta actividad se persigue favorecer en el alumnado relaciones de amistad a través de la reflexión sobre los aspectos que están implicados en estas relaciones y el aprendizaje de técnicas de autocontrol cognitivo que cuestionan interpretaciones erróneas que les pueden determinar de forma negativa en las relaciones con sus amigos.

Materiales

- Narración: "Iker y Fran: ¿amigos de verdad?" (Apéndice/Actividad 7)
- Ficha 7 (a y b): "Iker y Fran: ¿amigos de verdad?" (Guía del alumno).
- Bolígrafos.

Desarrollo de la Actividad

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

1. Dígales a niños/as que vayan a la Ficha 7a de su Guía del alumno y pida un voluntario/a que lea la narración propuesta.
2. Tras la lectura, solicíteles que respondan a las cuestiones planteadas que aparecen planteadas en la Ficha 7b.
3. Finalizada la tarea, se hará una puesta en común de las respuestas ofrecidas por el alumnado a las cuestiones siguientes:

- ¿Qué opináis de la actitud de Fran?
 - Cuando Iker piensa que a Fran no le importa que se haya roto el mp3 se preocupa mucho.
 - ¿Hasta qué punto está seguro Iker de que a Fran no le importa de verdad que se haya roto el mp3?
 - Si no le importara que se haya roto, ¿es suficiente dato cómo para dudar de su amistad?
 - ¿Creéis que cometer errores tiene algo de bueno?
 - ¿Qué cualidades os parecen imprescindibles en un verdadero amigo/a?
 - ¿Os parece importante la amistad en vuestra vida? ¿Por qué?
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

- La amistad es una relación de afecto personal, desinteresado y recíproco, que nace y se fortalece con el trato.
- Las amistades es preciso cuidarlas continuamente, para que se fortalezcan y perduren en el tiempo.
- La verdadera amistad surge del compañerismo y del interés por compartir con el otro, experiencias, objetivos comunes o conocimientos.
- Las discrepancias que puede haber con un amigo/a son normales, lo importante es que exista un diálogo amistoso y enriquecedor para las dos partes.
- La amistad permite resolver conflictos sociales desde el diálogo, el respeto, la sinceridad y la ayuda mutua.



Apéndice: Iker y Fran: ¿amigos de verdad?

Iker y Fran son dos amigos del barrio.

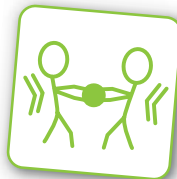
Iker es un niño tímido, muy buen estudiante y amante de la lectura y del cine de aventuras.

Fran, por su parte, es un niño muy inquieto, al que le encanta pasar las tardes con su patinete y jugar al baloncesto.

Iker y Fran han discutido hace unos días, porque a Fran se le rompió, mientras subía unas escaleras corriendo, el mp3 de Iker al caer al suelo.

A Iker le sentó muy mal que Fran no le diera importancia a la rotura y así se lo hizo saber a su amigo. Le pidió que pensara en su amistad, en lo poco que valoraba las cosas de Iker, en la falta de respeto, en el comportamiento egoísta que había tenido. ¿Y si a Fran no le importa que se haya roto el mp3?

Iker se preguntaba si Fran era de verdad un amigo en el que confiar.



Objetivo general

- Fomentar el trabajo en equipo entre el alumnado.

Objetivos específicos

- Reflexionar acerca de las ventajas del trabajo en equipo.
- Practicar el trabajo en equipo.

Claves para el profesorado

- ▶ El trabajo en equipo hace referencia a un grupo de personas trabajando de manera coordinada en la ejecución de un proyecto común. Lo importante no es simplemente la aportación individual de cada uno de sus miembros porque lo esencial es la viabilidad del trabajo en sí y el resultado final. Se aconseja que las personas que forman el grupo de trabajo tengan personalidades diferentes para enriquecer la labor del equipo. El equipo de trabajo responde en su conjunto del trabajo realizado, y no de modo individual, por lo que la cohesión entre los miembros es fundamental para lograr los objetivos.
- ▶ El trabajo en equipo se basa en una serie de elementos como la complementariedad, la coordinación por parte de las personas que conforman el equipo, la comunicación abierta entre sus miembros, la confianza entre los integrantes y el compromiso con los objetivos del equipo de trabajo.
- ▶ Los profesores han de orientar al alumnado para que adquiera destrezas sociales cooperativas que lleven como resultado el trabajo en grupo, y que se manifiesten en un mejor aprendizaje y una minimización de los conflictos sociales.

Guía del profesor



Actividad 8: El trabajo en equipo me aporta grandes beneficios

La actividad pretende favorecer el trabajo en equipo a través de la resolución en grupo de una situación.

Materiales

- Ficha 8: “El trabajo en equipo me aporta grandes beneficios” (Guía del alumno).
- Solución a la Ficha 8 (Apéndice/Actividad 8).
- Bolígrafos.

Desarrollo de la Actividad

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

1. Dígales a los alumnos/as que van a tener que resolver en equipo la situación que se plantea en el Ficha 8 de la Guía del alumno.
2. Divida a la clase en subgrupos de 5-7 personas para que intenten resolver lo que se plantea en la situación de la ficha 8, participando todos, poniéndose de acuerdo en el método que van a seguir, aportando sus pistas, etc., hasta que siguiendo las informaciones del texto lleguen a la solución

final, que consistirá en escribir en cada una de las casillas correspondientes las características diferenciales de las 3 casas: su color, su propietario, su coche, su bebida de zumo de frutas preferido, su animal doméstico y su nacionalidad.

3. Se les dejará un tiempo máximo de 20 minutos para realizar la tarea, transcurrido el cuál se hará una puesta en común, en la que cada subgrupo irá leyendo en voz alta la solución a la que han llegado.
4. Para finalizar la actividad, haga una valoración conjunta de la experiencia, reflexionando acerca de las ventajas del trabajo en equipo y pídale que las escriban en la Ficha 8 de su Guía del alumno.
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

- Trabajar en equipo resulta beneficioso para todos los miembros del grupo.
- Trabajar en equipo es satisfactorio, nos hace más sociables y nos enseña a respetar las ideas de los demás.
- Gracias al trabajo en equipo puedo compartir la responsabilidad y buscar soluciones ante los conflictos de modo más eficaz y enriquecedor.
- Con el trabajo en equipo el aprendizaje puede ser más rápido y más completo porque los miembros del grupo aportan informaciones que enriquecen a todos.



Apéndice: Solución a la Ficha 8

	Casa nº 1	Casa nº 2	Casa nº 3
Color	Verde	Azul	Roja
Coche	Mercedes	Renault	SEAT
Bebida	Zumo de piña	Zumo de melocotón	Zumo de naranja
Animal	Gato	Caballo	Toro
Nacionalidad	Inglés	Francés	Español



Objetivo general

- Percibir como algo útil para el aprendizaje escolar la elaboración de esquemas.

Objetivos específicos

- Practicar la realización de esquemas.
- Reflexionar sobre las ventajas de los esquemas.

Claves para el profesorado

- ▶ Un esquema es la expresión gráfica del subrayado que contiene de forma sintetizada las ideas principales, las ideas secundarias y los detalles del texto.
- ▶ La importancia del esquema radica en permitir que, de un sólo vistazo obtengamos una clara idea general del tema, seleccionemos y profundicemos en los contenidos básicos y analicemos para fijarlos mejor en nuestra mente.
- ▶ Hacer esquemas tiene varias ventajas: aumenta el interés y la concentración sobre el tema, mejorando al mismo tiempo la memorización; facilita la comprensión, al tener que estructurar las ideas; favorece la memorización, al utilizar la memoria visual.
- ▶ Las características de un buen esquema son:
 1. Recoger todas las ideas principales, secundarias y los datos que han sido previamente subrayados.
 2. Los elementos deben estar presentados de una forma estructurada y lógica para facilitar la comprensión y la memorización.
 3. Es conveniente utilizar las palabras del estudiante y, con toda la brevedad posible, escribir frases cortas que recojan con precisión y claridad las ideas del tema.
- ▶ Pueden seguirse estos pasos para hacer el esquema:
 1. Leer la lección entera y subrayar las ideas principales y secundarias.
 2. Buscar un título que sea una síntesis del contenido de la lección.
 3. Dividir el tema en tres o cuatro apartados generales que recojan a su vez varias ideas principales y éstas a otras secundarias y datos significativos.
 4. Poner cada idea en un apartado distinto y formularla con brevedad y precisión.



Actividad 9: Los esquemas facilitan el estudio del día a día

Con esta actividad se pretende que los alumnos perciban y valoren como algo útil y positivo la realización de esquemas.

Materiales

- Ficha 9a: Texto (Guía del alumno).
- Ficha 9b: “Los esquemas facilitan el estudio del día a día” (Guía del alumno).
- Texto (Apéndice 1/Actividad 9).
- Solución a la Ficha 9b (Apéndice 2/Actividad 9).
- Lapiceros.
- Bolígrafos.

Desarrollo de la Actividad

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

1. Dígales a los niños/as que van a trabajar la importancia de realizar esquemas para obtener mejores rendimientos académicos y que para hacerlos correctamente deberán seguir el procedimiento que se va a practicar hoy.
2. El profesor/a explicará dicho procedimiento, enunciando los pasos que han de seguir para poder practicar esta técnica de estudio, tal y como se recoge en el **Recuerda** de esta actividad.
3. Una vez concluida la explicación, se les dirá a los alumnos/as que lean detenidamente y subrayen las ideas principales del texto que figura en la Ficha 9a de la Guía del alumno, e indíqueles que la tarea consiste en completar el esquema que aparece en la Ficha 9b con las palabras que se les aportan.
4. Una vez realizada la actividad, el profesor/a dibujará el esquema en la pizarra e irá completándolo con las aportaciones de los niños/as y les animará a que utilicen esta técnica para facilitar el estudio.
5. Se cerrará la sesión haciendo hincapié en los mensajes preventivos en torno a los que gira la actividad, a partir de los cuales los alumnos/as harán un lema-resumen de la misma que quedará en el aula para recordar.

Guía del profesor



Recuerda

- El uso de esquemas para estudiar va a mejorar mucho tus resultados en el colegio. Úsalos con frecuencia.
- Para realizar un buen esquema realiza el procedimiento siguiente:
 - Lee detenidamente el texto y subraya las ideas principales que aparezcan. Subraya en lápiz para que puedas borrar si te equivocas.
 - Busca un título que haga referencia al contenido principal del texto.
 - Divide el texto en tres o cuatro apartados generales que recojan a su vez varias ideas principales y éstas a otras secundarias y datos significativos.
 - Poner cada idea en un apartado distinto de forma muy breve, empleando palabras claves o frases muy cortas, sin ningún tipo de detalles.

Apéndice 1: Texto

En un número cada vez mayor de ciudades están intentando reciclar las basuras, es decir, transformarlas para después volver a usar sus productos. Por ejemplo, las basuras orgánicas (como los restos de las comidas y los desperdicios alimentarios) pueden transformarse en abonos para la agricultura. Pero entre las basuras también hay otros productos como papeles, cartones, etc., que se transforman en materias primas para volver a fabricar papel (el llamado papel reciclado) y, en otras ocasiones, se reciclan los derivados del plástico y las latas para transformarlos de nuevo en productos utilizables para la industria. Sin embargo, para conseguir estos objetivos es preciso establecer un sistema que permita al ciudadano separar sus basuras.

En nuestra sociedad, nos encontramos con la posibilidad de reciclar, ya que disponemos de contenedores que nos facilitan diferenciar los residuos en función de 4 categorías. En primer lugar, están los contenedores de color naranja donde se depositan los residuos sólidos orgánicos que se llevan a vertederos donde se van transformando en abonos naturales. En segundo lugar, para el reciclaje de residuos de plásticos y latas se dispone de contenedores amarillos en numerosos lugares de la ciudad que se llevan a plantas especializadas para su nueva transformación. Este tipo de residuos contaminan mucho a nuestra naturaleza y es preciso tomar conciencia de la importancia de su reciclaje para mejorar nuestro planeta. Además, en nuestra sociedad, la cantidad de residuos de plásticos, latas y bricks entre los objetos de nuestro consumo es numerosísima. En tercer lugar tenemos los contenedores azules donde se recoge el papel y el cartón para transformarlos posteriormente en papel reciclado, permitiéndonos esto no tener que cortar tantos árboles al cabo del año y disponer de un planeta mejor oxigenado y más verde y en cuarto lugar, tenemos la posibi-

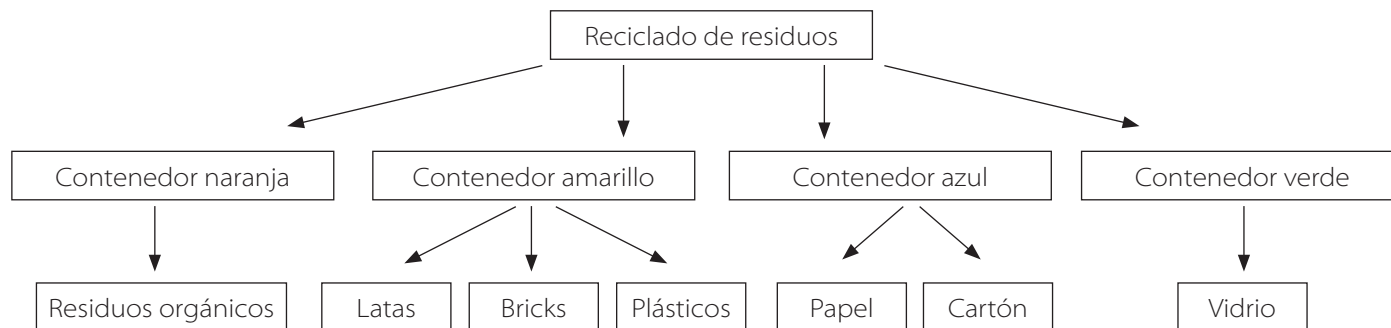


lidad de reciclar para volver a reutilizar el vidrio. Para ello, contamos con contenedores verdes en los que depositar estos residuos.

En definitiva, es tarea de todos contribuir a que nuestro planeta lo conservemos en mejores condiciones y nuestros recursos sean reutilizados con las mejores garantías y la menor contaminación posible. Recicla los residuos, reutilízalos cuando sea posible y reduce la emisión de productos tóxicos al medio ambiente porque es una gran labor que nos ayudará a mejorar.



Apéndice 2: Solución a la Ficha 9b





Objetivo general

- Fomentar la realización de resúmenes entre el alumnado.

Objetivos específicos

- Practicar la realización de resúmenes.
- Reflexionar sobre las ventajas de los resúmenes.

Claves para el profesorado

- ▶ Resumir es reducir a términos breves y precisos las ideas, hechos o conceptos de un asunto o materia, considerando abreviadamente lo esencial. El objeto de un resumen es exponer de forma breve los contenidos principales y es una de las actividades más importantes del estudio.
- ▶ El resumen debe ser corto pero completo, contener las ideas fundamentales y usar el vocabulario propio del tema.
- ▶ El resumen se emplea para sintetizar el contenido de un texto que luego hay que comentar o estudiar. Facilita un mejor estudio de la lección, su comprensión y una mayor concentración mientras se estudia.
- ▶ Conviene que los profesores orienten al alumnado para que creen el hábito de resumir las lecciones. Esta labor les permitirá afianzar los conocimientos y orientar el estudio hacia las ideas básicas dejando a un lado la información accesoria.
- ▶ Según la amplitud de un resumen los dividimos en: *descriptivos* (suele constar del título del documento ampliado con algún pequeño detalle o aclaración. No debe contener más de 20 palabras), *informativos* (de entre 50 a 150 palabras como máximo. Contiene la idea general e información relacionada como las conclusiones fundamentales) y *analítico* (generalmente consta de entre 150 a 300 palabras y es más detallado).



Actividad 10: Resumen las lecciones para obtener mejores calificaciones

La actividad propone una reflexión y práctica de la realización de resúmenes como algo ventajoso para un buen rendimiento académico.

Materiales

- Ficha 9a: Texto (Guía del alumno)
- Ficha 10: "Resumen las lecciones para obtener mejores calificaciones" (Guía del alumno).
- Bolígrafos.
- Lapiceros.

Desarrollo de la Actividad

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

1. Dígales a niños/as que van a trabajar la importancia de realizar resúmenes para obtener mejores rendimientos académicos y que para hacerlos correctamente deberán subrayar las ideas principales del texto, antes de redactar el resumen del mismo.
2. El profesor/a explicará el procedimiento a seguir para la realización de esta técnica, enunciando los pasos que han de seguir para poder practicarla, tal y como se recoge en el **Recuerda** de esta actividad.
3. Una vez concluida la explicación, se les dirá a los alumnos/as que lean detenidamente el texto de la Ficha 9a aplicando el procedimiento explicado por el profesor/a, para posteriormente hacer un resumen del texto en la Ficha 10 de la Guía del alumno.
4. Una vez realizada la actividad, se hará una puesta en común pidiendo a varios niños/as que lean en voz alta el resumen que han hecho para compararlos entre sí con la finalidad de aprender unos de otros, motivándoles a que utilicen esta técnica para facilitar el aprendizaje académico.
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

- Si nos habituamos a resumir cada lección obtendremos un repaso final más eficaz.
- Si me acostumbro a hacer resúmenes me facilitará el estudio, el aprendizaje, la concentración y la comprensión de las ideas fundamentales.
- Al principio puede que me cueste realizar correctamente los resúmenes, pero a medida que practico me resultará más fácil y provechoso.
- Para resumir correctamente hay que subrayar las ideas principales del texto, antes de redactar el resumen del mismo. Los pasos para hacer un buen resumen son los siguientes:
 1. Lee detenidamente el texto completo para hacerte una idea general del tema que trata, para después ir leyéndolo fragmentándolo por párrafos.
 2. Lee despacio el primer párrafo (desde el principio hasta el primer punto y aparte), intentando entender bien lo que explica. Cuando lo hayas entendido, subraya las palabras que consideras que lo explican. Utiliza el lápiz para poder borrar si te equivocas.
 3. Repite la misma operación con cada uno de los párrafos.
 4. Puede ocurrir que haya párrafos que no contengan ideas importantes del texto. En este caso no subrayas nada.
 5. Para terminar vuelve a leer todo lo subrayado y comprueba que las palabras elegidas tienen sentido y reconocen lo fundamental del texto.
 6. Redacta el resumen recogiendo las ideas principales del texto de forma mucho más corta que el texto original, usando siempre que puedas expresiones palabras y/o frases personales para que lo puedas entender mejor.



La Suma de Todos



Comunidad de Madrid

www.madrid.org