



Protegiéndote



Programa de Prevención Universal

Infantil – 5 años



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 tercer curso del segundo ciclo de educación infantil, consta de nueve 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 sobre el 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.



Infantil – 5 años

Componentes	Unidades Didácticas	Actividades
 Actitudes positivas hacia la salud	1. Ejercicio físico 2. Los médicos	1. Mi deporte preferido 2. Los médicos me ayudan, me cuidan y me curan
 Control emocional	3. Regulación de la agresividad 4. Pensamientos y emociones	3. ¡A veces me enfado, pero si grito y pego, nadie me quiere a su lado! 4. Si pienso y siento en positivo, el mundo será más divertido
 Habilidades de interacción social	5. Respeto a la diversidad 6. Petición de ayuda ante situaciones difíciles	5. Si acepto las diferencias, encuentro las semejanzas 6. El ahorcado me ayuda a recordar la frase oportuna
 Solución de problemas y toma de decisiones	7. Pensar antes de actuar	7. Si analizo consecuencias posibles, me ahorro riesgos imprevisibles 8. Las prisas no son buenas
 Hábitos implicados en el aprendizaje escolar	8. Desarrollo de la atención 9. Desarrollo de la memoria visual	9. Diferencias/Semejanzas 10. Las piezas encajan



Objetivo general

- Introducir el ejercicio físico como un hábito saludable.

Objetivos específicos

- Conocer las ventajas de la realización de ejercicio físico.
- Fomentar la actividad física y la práctica deportiva más adecuada a la edad de los alumnos/as.

Claves para el profesorado

- ▶ La actividad física regular es un factor a desarrollar entre los niños/as, por sus beneficios en el ámbito físico, psíquico y social.
- ▶ Entre los beneficios sobre la *salud física* destacan los cardiovasculares, digestivos, óseos, preventivos de enfermedades como el cáncer, diabetes, osteoporosis, etc.
- ▶ Entre los beneficios sobre la *salud psicológica* se enfatizan, por parte de multitud de estudios, el mayor optimismo, mejor predisposición, mayor seguridad, mejor autoestima, autocontrol y tolerancia a la frustración.
- ▶ Las ventajas del ejercicio regular sobre la *salud social* son notables en la integración en grupos sociales, en el respeto al otro, en el cumplimiento de normas, en el trabajo en equipo o en el sentido de responsabilidad ante los otros.



Actividad 1: Mi deporte preferido

Con esta actividad se pretende que los alumnos/as perciban de un modo positivo la práctica de actividad física y deporte.

El profesor mostrará mediante mímica cuál es su deporte preferido para que, posteriormente, cada alumno pueda ejemplificar el suyo.

Materiales

- Ficha 1: "Mi deporte preferido" (Guía del alumno).
- Lápiz negro.

Desarrollo de la actividad

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

1. Dígales a los niños que hoy van a hablar sobre el ejercicio físico o deportes que más les gustan y cuáles practican.
2. Pídales que se pongan de pie y en círculo para hacerlo mucho mejor.
3. Explíqueles que va a empezar usted a mostrarles con gestos cuál es su deporte favorito. Y que será el primer niño que está situado a su derecha (diga su nombre), quien tendrá que decir a qué deporte se refiere. El que lo haya adivinado hará con gestos otro deporte hasta que lo hagan unos cuantos niños/as.
4. Ejecute los movimientos corporales de modo que los alumnos en general y, el alumno seleccionado en particular, puedan descubrir lo que trata de escenificar.

5. Pida al niño que diga el deporte que cree que acaba de representar.
6. Refuerce los aciertos y motive con una nueva representación los posibles errores.
7. Cuando el niño haya acertado, representará a su vez, su deporte favorito, al niño que se encuentre a su derecha. Es importante tener en cuenta que no se podrá pasar a otra representación y, por tanto, a otros participantes, mientras no se descubra el deporte representado.
8. Para finalizar la actividad se les pedirá a los alumnos/as que rodeen con un círculo los deportes que practican habitualmente y que se recogen en la Ficha 1 de la Guía del alumno.
9. Se cerrará la sesión haciendo hincapié en los mensajes preventivos en torno a los que gira la actividad.

Recuerda

- La actividad física o realizar algún deporte supone un gran beneficio para salud. Por ejemplo, me siento más fuerte, más alegre, tengo más amigos, etc.
- Es importante realizar ejercicio físico varias veces a la semana.
- Conviene hacer una actividad física que me guste.
- Es importante favorecer juegos activos y, si es con amigos mejor, como deporte en equipo.
- Hay que evitar los juegos sedentarios, donde casi no nos movemos, como ver la televisión o jugar a los videojuegos.

2 Los médicos



Objetivo general

- Conocer los beneficios de acudir a la consulta del médico para la prevención de patologías y la curación de las mismas.

Objetivos específicos

- Concienciar a los alumnos/as de la importancia de las visitas médicas (pediatría, oftalmología, otorrinolaringología y odontología) como un elemento preventivo importante.
- Informar a los niños/as de las ventajas de acudir a los especialistas médicos como medida curativa.

Claves para el profesorado

- ▶ En el final de la etapa infantil, los niños/as comienzan a ser conscientes del papel que juegan los doctores (pediatras, oftalmólogos, odontólogos, etc.) en su estado de salud general, tanto desde el punto de vista de la curación de enfermedades, como en la prevención de las mismas.
- ▶ Ahondar en la importancia y ventajas de acudir a los diferentes médicos especialistas, es una herramienta que puede ayudar a eliminar o reducir el miedo a la consulta médica.
- ▶ Las revisiones regulares realizadas a los distintos médicos son una buena práctica para los niños/as. Estas visitas ayudan a monitorizar su crecimiento.
- ▶ Inculcar al alumno/a la importancia de acudir al médico y, especialmente a los distintos especialistas sanitarios, es un factor que ayudará a la prevención de patologías y de problemas de aprendizaje.
- ▶ En la etapa infantil es preciso revisar sus huesos, corazón, aparato respiratorio y desarrollo dental, así como los factores neurológicos, del movimiento y del lenguaje.
- ▶ La medicina preventiva es de suma importancia durante la infancia porque sienta las bases para una mejor salud y reduce los riesgos de enfermedad en la edad adulta.
- ▶ Algunos niños/as fracasan en el medio educativo por dificultades físicas no diagnosticadas (problemas de visión, de oído, etc.), ya que influyen en su atención y aprendizaje.



Actividad 2: Los médicos me ayudan, me cuidan y me curan

Con esta actividad se pretende que el alumnado perciba positivamente a los profesionales sanitarios, así como la realización de las visitas de revisión periódica y consulta al sistema sanitario.

La Ficha 2 de la Guía del alumno tiene 6 imágenes. Por un lado, se representan las imágenes de tres especialistas médicos en la izquierda (oftalmólogo, pediatra y odontólogo), y en la zona derecha se representan 3 objetos relacionados con la actividad médica de cada uno de los doctores. Cada alumno/a tendrá que unir las imágenes de la izquierda y los objetos de la derecha.

Materiales

- Ficha 2: “Los médicos me ayudan, me cuidan y me curan” (Guía del alumno).
- Lápiz.

Desarrollo de la Actividad

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

1. Pida a los niños/as que unan mediante líneas cada una de las 3 primeras imágenes (doctores), con la imagen del objeto que mejor se ajusta a la actividad de la Ficha 2 de la Guía del alumno, que realiza cada uno de ellos.

2. Una vez que los niños/as, a petición de usted, han unido cada imagen de la derecha con una imagen del lado izquierdo, analice la información obtenida. Para ello, se nombrará uno a uno el especialista médico y el objeto que utiliza. Se reforzarán los aciertos haciendo hincapié en los beneficios de acudir a la consulta de estos especialistas, y se trabajará el por qué de los posibles errores en la elección efectuada.
3. Para afianzar este aprendizaje, se puede proponer a la clase jugar al “*juego de las verdades y mentiras*” que consistirá en que el profesor diga una afirmación, y que los alumnos/as sean los que tienen que decidir, levantando la mano, si es verdadera o falsa la frase comentada.

Las afirmaciones propuestas son las siguientes:

- *Si me encuentro mal o estoy malito tengo que ir a la peluquería.*
- *Si me tomo la medicación que me ha mandado el médico, es mas fácil que me ponga bien antes.*
- *Si me duele la cabeza tengo que ir al dentista.*
- *No es necesario ir al dentista una vez al año.*
- *Tengo que ir al médico si no veo bien.*
- *Tengo que ir al médico si no oigo bien.*

Guía del profesor



4. Se cerrará la sesión haciendo hincapié en los mensajes preventivos en torno a los que gira la actividad.

Recuerda

- Los médicos nos ayudan a cuidar nuestra salud.
- Es importante ir al médico:
 - Para que nos curen, cuando estamos enfermos y nos encontramos mal.
 - Para que nos ayuden a que no tengamos enfermedades (de los dientes, de los ojos, de la tripa, etc.).



3 Regulación de la agresividad



Objetivo general

- Identificar y analizar los estados de ánimo negativos sin emitir conductas agresivas.

Objetivos específicos

- Conocer las consecuencias negativas de la emisión de respuestas agresivas.
- Conocer alternativas a la conducta agresiva para el manejo de las emociones desagradables.

Claves para el profesorado

- ▶ Los comportamientos agresivos en los niños/as de 5-6 años se pueden manifestar de múltiples formas. Son frecuentes las *agresiones directas* como por ejemplo: pegar, morder, insultar o dar patadas a otros. En otras ocasiones, muestran *agresiones indirectas* que se manifiestan cuando el alumno dirige su agresividad hacia otra persona u objeto distinto del que desencadenó su malestar, como por ejemplo, que le hayamos corregido y acto seguido comience a pegar a su compañero, porque se siente ofuscado y enfadado con nosotros. Otras veces, la agresividad se muestra en forma de *rabietas*, reacción emocional explosiva, cuando trata de lograr algún objetivo negado o como llamada de atención.
- ▶ Los niños/as de infantil suelen mostrar un estado de ánimo muy cambiante. Pasan de la alegría más explosiva a la tristeza más desoladora en muy poco tiempo.
- ▶ Los estados emocionales (independientemente de su valencia, positiva o negativa) condicionan en gran medida el comportamiento, las actitudes y el potencial de aprendizaje de los niños/as.
- ▶ Es importante conocer, anticiparse y modular las reacciones emocionales de los niños/as de esta edad para realizar una prevención eficaz de las conductas agresivas y/o autoagresivas.
- ▶ Una buena forma de luchar contra la agresividad es elogiar la conducta contraria.
- ▶ Tenemos que tener presente que si dejamos de atender las rabietas del pequeño/a, en un primer momento, su conducta agresiva puede aumentar tanto en intensidad como en duración aunque después desaparecerá rápidamente.
- ▶ No han de aceptarse las conductas agresivas, aprendiendo a tolerar y a manejar el malestar de los alumnos/as como un aspecto más del proceso educativo en el aula.

Guía del profesor



Actividad 3: ¡A veces me enfado, pero si grito y pego, nadie me quiere a su lado!

Con esta actividad se pretende iniciar a los alumnos/as en el manejo de los estados de ánimo negativos y en las consecuencias negativas de utilizar la respuesta agresiva.

La actividad consiste en que el profesor lea al alumnado la narración: *“¡A veces me enfado, pero si grito y pego, nadie me quiere a su lado!”*. A continuación, se analizará mediante las preguntas planteadas las reacciones de agresividad, la frustración de la protagonista y el comienzo del manejo cognitivo de la situación.

Materiales

- Narración: ¡A veces me enfado, pero si grito y pego, nadie me quiere a su lado! (Apéndice/Actividad 3).
- Ficha 3: ¡A veces me enfado, pero si grito y pego, nadie me quiere a su lado! (Guía del alumno).

Desarrollo de la actividad

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

1. Dígales a los niños/as que hoy les va a leer un relato y que, posteriormente, van a hablar sobre lo que nos narra la historia. Pídeles silencio y que se mantengan atentos a lo que se cuenta.
2. Lea la narración con una adecuada entonación.
3. Tras la lectura, haga las siguientes preguntas:
 - ¿Cómo se llama la protagonista?

- ¿Qué ha llevado al colegio?
- ¿Qué ha pasado con el álbum de Ana?
- ¿Cómo creéis que se siente Ana cuando se enfada?
- ¿Os parece bien la reacción de Ana?
- ¿Cómo tendría que haber actuado Ana?
- ¿Creéis que sus amigos la perdonarán?

4. Para finalizar la actividad se les pedirá a los alumnos/as que observen las viñetas de la Ficha 3 de la Guía del alumno, mientras usted hace hincapié en los mensajes preventivos en torno a los que gira la actividad.

Recuerda

Cuando te enfades con alguien ten en cuenta las siguientes recomendaciones:

- El enfado es una reacción que puede ocurrir cuando pasan cosas que no nos gustan, pero debemos aprender a pensar cómo solucionarlo.
- Si ocurre algo que no me gusta, debería de respirar profundamente antes de insultar, pegar, gritar, etc.
- Me puedo equivocar y eso hacerme sentir mal, pero lo importante es tratar de mejorar para próximas ocasiones.



Apéndice: ¡A veces me enfado, pero si grito y pego, nadie me quiere a su lado!

Ana es una niña de 5 años y medio. A Ana le gusta mucho jugar con Leire, Lucía, Roberto y Marcos, especialmente, en el patio del colegio.

Hoy, Ana ha llevado al cole un álbum de pegatinas que le ha regalado su prima Nerea. Está deseando que llegue la hora del recreo para poder enseñárselo a sus amigos y que puedan ver lo bonito que es.

Por fin suena el timbre y... ¡al recreo!

- Mirad, tengo un álbum nuevo- dice Ana a sus compañeros.

- ¡Quiero verlo, quiero verlo! – dicen, a la vez, sus amigos.

Cuando Ana abre la primera página del álbum... ¡Oh, no puede ser! Lucía se acaba de tropezar porque tenía los cordones de sus zapatillas deportivas desabrochadas y, como tenía un zumo en sus manos, han caído unas cuantas gotas en el álbum de Ana.

El álbum se empieza a arrugar por donde ha caído el zumo de Lucía.

Ana empieza a respirar rápidamente y, sin pensarlo dos veces, le da un empujón a Lucía que cae al suelo y su zumo se desparrama por el patio.

Leire, Roberto y Marcos se quedan callados viendo la situación y no saben qué hacer ni qué decir.

Lucía comienza a llorar. Ana, muy enfadada y gritando, le dice:

- ¡Ya no eres mi amiga! ¡Me has mojado el álbum! ¡Eres una idiota! ¡Se lo pienso decir a mi padre!

Cuando Leire, Roberto y Marcos escuchan y ven a Ana tan enojada se van de su lado. Lucía se levanta del suelo y también se va.

Ana se queda sola con su álbum, ya seco, por el sol y el aire. Está triste. Sus amigos se han ido de su lado y se siente fatal. ¿Querrán perdonarle su enfado?



4

Pensamientos
y emociones**Objetivo general**

- Enseñar a los niños a identificar que los pensamientos influyen en las emociones que tenemos.

Objetivos específicos

- Dialogar con los alumnos/as sobre los pensamientos que tienen y de cómo se sienten.

Claves para el profesorado

- ▶ Las emociones ajustadas a cada situación vital son reacciones naturales que nos permiten relacionarnos y comprender mejor el mundo que nos rodea.
- ▶ Las emociones positivas pueden ampliar el repertorio de pensamientos y fomentar la construcción de recursos personales de afrontamiento en el futuro.
- ▶ El afecto positivo se relaciona con una organización cognitiva más abierta, más flexible y más compleja, y con la habilidad para integrar distintos tipos de información.
- ▶ Las emociones positivas, a diferencia de los estados emocionales negativos, promueven pensamientos más creativos y son más útiles para el aprendizaje infantil.
- ▶ La experimentación de emociones positivas mejora el rendimiento cognitivo, nos hace más resistentes a las señales de fracaso y nos impulsa a asumir mayores retos. Todo ello, constituye una buena base para alcanzar el éxito personal y académico.



Actividad 4: Si pienso y siento en positivo, el mundo será más divertido

Con esta actividad se pretende que los alumnos/as comiencen a identificar que existe una asociación entre como se sienten y los pensamientos que tienen.

Materiales

- Ficha 4: “Si pienso y siento en positivo, el mundo será más divertido” (Guía del alumno).
- Frases para leer (Apéndice/Actividad 4).
- Pegatinas.

Desarrollo de la Actividad

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

1. Pida a los niños/as que abran la Guía del alumno por la Ficha 4 para poder trabajar la actividad.
2. Dígalas que les va a leer algunas frases (ver Apéndice de esta actividad) en las que tendrán que poner una pegatina en la imagen que mejor se ajusta a cada frase.
3. Analice la información obtenida. Se reforzarán los aciertos y se bajará el por qué de los posibles errores en la elección realizada.
4. Se cerrará la sesión haciendo hincapié en los mensajes preventivos en torno a los que gira la actividad.

Recuerda

- “Si pienso y siento en positivo, el mundo será más divertido”
- Hay que procurar pensar en positivo porque esto nos ayudará a:
 - Resolver mejor las cosas cuando tenemos alguna preocupación.
 - Sentirnos mejor con nosotros mismos y con los demás.

Apéndice: Frases para leer

- Raquel se siente triste porque piensa que su mamá no vendrá a buscarla al colegio.
- Yasmín acaba de recibir un regalo de su abuelo. Se siente contenta y piensa en lo bien que se lo pasa con él.
- Mario ha dormido mal. Está cansado y de mal humor. Su profe le pide que lea una palabra y piensa que es muy difícil y que no lo hará bien.
- Carolina acaba de escribir bien su nombre, después de mucho esfuerzo y atención en la tarea. Está feliz y ahora piensa en aprender a escribir el nombre de su papá y su mamá.



Objetivo general

- Favorecer el respeto a la diversidad cultural y social.

Objetivos específicos

- Reconocer las diferencias entre las diferentes culturas/razas.
- Reconocer las coincidencias entre las diferentes culturas/razas.

Claves para el profesorado

- ▶ Es un reto que los niños/as aprendan en las etapas más tempranas de la educación el respeto a la diversidad en su sentido más amplio y, especialmente, a la diversidad cultural. Los escolares pueden aprender a reconocer y apreciar las distintas culturas, razas, religiones, etc., ya que esto nos enriquece con experiencias nuevas e informaciones diversas.
- ▶ Las personas que ven a los demás como individuos, en lugar de ponerles etiquetas de acuerdo con el grupo social o étnico al cual pertenecen, son personas que muestran más tolerancia y respeto por los otros. Esto supone estar dispuesto a aceptar las diferencias de las otras personas (todos somos distintos, aunque iguales en derechos), fomentan las actitudes positivas y reconocen las necesidades de aquellos que no son como nosotros.
- ▶ La diversidad personal y cultural es consustancial al ser humano y contribuye a su enriquecimiento. Existen diferentes formas de sentir, pensar, vivir y convivir. Esta diversidad enriquece la esencial similitud que tienen todos los seres humanos.
- ▶ El sistema educativo es un ámbito privilegiado para trabajar la diversidad, en su sentido más amplio.
- ▶ Empezar a abordar la diversidad desde la etapa infantil favorece la integración y consolidación de los escolares en el sistema multiplural en el que convivimos.
- ▶ El contacto grupal con otros niños/as, teniendo en cuenta la realidad actual de las escuelas, constituye uno de los mejores contextos en el que aprender a respetar la diversidad. La creciente heterogeneidad de las sociedades en general (y del medio educativo en particular), puede ofrecer a los alumnos/as oportunidades positivas para la exploración y el intercambio cultural como medio para desarrollarse más libres, seguros, tolerantes, abiertos, etc.



Actividad 5: Si acepto las diferencias, encuentro las semejanzas

Con esta actividad se pretende que los alumnos/as reconozcan las diferencias y las semejanzas con otras razas y culturas como algo positivo y enriquecedor.

Materiales

- Ficha 5: “Si acepto las diferencias, encuentro las semejanzas” (Guía del alumno).
- Pinturas de colores.

Desarrollo de la Actividad

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

1. Pida a los niños/as que abran la Guía del alumno, la Ficha 5, para poder trabajar la actividad.
2. Coménteles que van a trabajar sobre algunas razas que hay en el planeta y lo que les caracteriza.
3. Déles la consigna de que unan con lápiz del mismo color las fotos de los niños/as que correspondan con las fotos de los adultos de su propia raza en la Ficha 5.
4. Haga hincapié durante la corrección en las semejanzas entre las culturas y la importancia del respeto al otro, independientemente de su raza, religión, cultura o género.

5. Pregúnteles qué otras culturas/razas conocen y hablen sobre sus costumbres.
6. Se cerrará la sesión haciendo hincapié en los mensajes preventivos en torno a los que gira la actividad.

Recuerda

“Si acepto las diferencias, encuentro las semejanzas”

Es importante tener presente que hay que ser tolerante y respetuoso con los demás independientemente de su raza, religión, cultura, etc. porque:

- Las personas, aunque somos diferentes, tenemos también muchas cosas en común que nos unen.
- Convivir con personas de diferentes razas puede ser una oportunidad para enriquecernos como personas y ampliar nuestro conocimiento acerca de otras culturas.



Petición de ayuda ante situaciones difíciles



Objetivo general

- Desarrollar las destrezas comunicativas necesarias en los niños/as para pedir ayuda en su entorno más cercano.

Objetivos específicos

- Aprender frases comunes de petición de ayuda.
- Indicar la práctica de petición de ayuda en situaciones difíciles.

Claves para el profesorado

- ▶ Los niños/a de 5-6 años muestran un comportamiento mucho más social que en edades anteriores. Buscan ser reconocidos más allá de su familia y comienzan a tener un grupo estable de iguales en el que el liderazgo de uno de los miembros, suele ser cambiante en función de las habilidades requeridas en cada momento, por ejemplo, una habilidad específica para ciertos juegos.
- ▶ Trabajar fórmulas adecuadas de petición de ayuda acorde al contexto social del alumno/a, puede favorecer la integración, el respeto mutuo, la consecución de objetivos y, en general, un positivo proceso de socialización.
- ▶ La petición de ayuda ha de ser vista por el alumnado, como una oportunidad para lograr objetivos en un clima social favorecedor de relaciones positivas.
- ▶ El sistema educativo es un ámbito privilegiado para ofrecer pautas de petición de ayuda ante las dificultades manifestadas por los alumnos.
- ▶ Empezar a abordar la comunicación asertiva en la relaciones sociales, especialmente cuando hay alguna dificultad, es un proceso a desarrollar en los alumnos/as, entendiendo por asertividad la habilidad de saber decir las cosas de una forma adecuada, sin herir los sentimientos del otro.



Actividad 6: El ahorcado me ayuda a recordar la frase oportuna

La Ficha 6 de la Guía del alumno consta de 2 frases que el alumno tendrá que descubrir mediante el popular *juego del ahorcado* y que están íntimamente ligadas a la petición de ayuda, cuando me encuentro ante alguna situación que valoro difícil de resolver por mi mismo.

Materiales

- Ficha 6: “El ahorcado me ayuda a recordar la frase oportuna” (Guía del alumno).
- Instrucciones del juego del ahorcado (Apéndice 1/Actividad 6).
- Solución de la Ficha 6 (Apéndice 2/Actividad 6).
- Pizarra.

Desarrollo de la Actividad

Las instrucciones para desarrollar la actividad correctamente son las siguientes:

1. Pida a los niños/as que se pongan en círculo y que abran la Guía del alumno por la Ficha 6 para poder trabajar la actividad.
2. Coménteles que van a jugar al juego del ahorcado y que el objetivo es descubrir qué dicen las dos frases que hay en la Ficha sin resolver.

En el caso de que algún niño no conozca dicho juego, realice una somera explicación del mismo, podrá encontrar una descripción del juego en el Apéndice 1 de esta actividad. Déles la pista de que son afirmaciones relacionadas con la petición de ayuda ante una dificultad. Asegúrese de que muestran la atención precisa para comenzar el juego.

3. Seleccione a uno de los niños/as y, a partir de él, el turno se seguirá avanzando hacia la derecha. Cada alumno/a sólo dirá una letra, independientemente de que acierte o no, para permitir la participación de todos y agilizar la tarea.
4. Pida a cada alumno/a seleccionado que diga una letra que cree que está en las frases.
5. Una vez finalizada la actividad, con el descubrimiento de las dos frases, aproveche para que practiquen esta formulación dentro del estilo de comunicación asertivo. Insístales en las ventajas de pedir correctamente ayuda para lograr los objetivos y que la relación con los otros se vea fortalecida.
6. Se cerrará la sesión haciendo hincapié en los mensajes preventivos en torno a los que gira la actividad.



Recuerda

- Cuando tenemos algún problema o dificultad y necesitamos que nos ayuden a resolverlo, es muy importante que lo pidamos correctamente.
 - Empezar siempre que pidáis ayuda a otra persona diciendo frases tales como: "Por favor..."; "te importaría ayudarme...".
 - Siendo correcto y respetuoso, conseguiremos que la otra persona se sienta bien y quiera ayudarnos.

Apéndice 1: Instrucciones del juego del ahorcado

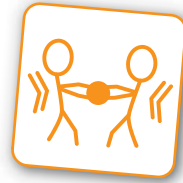
El ahorcado es un juego de colegio en el que los jugadores tienen que adivinar una palabra (o frase) escondida, tan solo conociendo su longitud y forma (número de palabras en el caso de una frase) sin cometer más de 6 errores (los necesarios para tener el muñeco ahorcado). Los niños deberán ir diciendo letras que les parece que puede contener la frase. Si aciertan, se escriben todas las letras coincidentes. Si la letra no está, se escribe la letra arriba y se agrega una parte al cuerpo (cabeza, brazo, etc.) en el muñeco ahorcado. Se gana el juego si se completa la frase, y se pierde si se completa el cuerpo antes de terminar la frase.

Apéndice 2: Solución a la Ficha 6

Frase 1: "Por favor, ¿Me ayudas a atarme los cordones?"

Frase 2: "Por favor, ¿Podríamos hacerlo juntos?"

7 Pensar antes de actuar



Objetivo general

- Enseñar a los alumnos/as a anticipar las consecuencias que pueden tener sus actos.

Objetivos específicos

- Reconocer las situaciones en las que no se han valorado previamente las posibles consecuencias de lo que se hace.
- Aprender a pararse a pensar antes de actuar y poner atención en lo que se hace

Claves para el profesorado

- ▶ Para la prevención de conflictos es aconsejable anticipar las consecuencias que pueden tener nuestros actos.
- ▶ Trabajar con los niños/as las ventajas de anticipar consecuencias, ayuda a fortalecer la toma de decisiones y la resolución de conflictos.
- ▶ Razonar acerca de las consecuencias más previsibles de un comportamiento forma parte de un proceso de toma de decisiones consciente, con más garantías en la consecución de los objetivos planteados.
- ▶ El fomento del proceso de toma de decisiones y resolución de conflictos ha de trabajarse en los diferentes ciclos educativos, con el objeto de afianzar el aprendizaje en el más amplio abanico posible de situaciones.



Actividad 7: Si analizo consecuencias posibles, me ahorro riesgos imprevisibles

Con esta actividad se pretende que los alumnos/as comprendan la importancia de anticipar las posibles consecuencias de los propios actos.

Materiales

- Ficha 7: “Si analizo consecuencias posibles, me ahorro riesgos imprevisibles” (Guía del alumno).
- Situaciones para analizar (Apéndice/Actividad 7).
- Lápiz.

Desarrollo de la Actividad

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

1. Pida a los niños/as que abran la Guía del alumno por la Ficha 7 para poder trabajar la actividad.
2. Coménteles que van a pensar en las consecuencias negativas que puede tener hacer algunos juegos o actividades sin pensar.
3. Dígales que les va a leer tres situaciones (ver Apéndice de esta actividad) que se ejemplifican a la izquierda de la Ficha, y que tendrán que relacionar con la imagen que representa las consecuencias que han tenido cada una de las situaciones que les ha contado.

4. Comience leyendo la primera situación y pida a los niños/as que la identifiquen en su Ficha y que rodeen con un círculo la imagen de la derecha que mejor representa las consecuencias derivadas de ella. Analice la información obtenida. Se reforzarán los aciertos y se trabajará el por qué de los posibles errores en la elección efectuada.
5. Señale los riesgos que asumen estos niños/as al no pensar en las consecuencias de sus comportamientos y hablen de situaciones similares que les hayan podido ocurrir.
6. Se cerrará la sesión haciendo hincapié en los mensajes preventivos en torno a los que gira la actividad.

Recuerda

Antes de realizar una actividad es importante:

- Pararse a pensar en cómo hacerla correctamente.
- Valorar las consecuencias que pueden tener nuestros actos en uno mismo y en los demás.



Apéndice: Situaciones para analizar

Situación 1: Álvaro va a natación una vez por semana. Le gusta mucho lanzarse al agua en lugar de utilizar las escaleras. Hoy hay muchos niños pequeños en el agua y Álvaro se lanza sin tener en cuenta esto. Hoy al tirarse ha chocado con otro niño y le ha hecho una herida cerca del ojo.

Situación 2: Juan tiene un balón de fútbol nuevo. Ha salido corriendo al patio con la intención de lanzar el balón con la mayor fuerza que pueda contra la pared. Juan no ha valorado que hay otros alumnos en el patio y cuando lanza el balón le da a un niño mayor en el brazo.

Situación 3: Ana es una niña a la que le encanta balancearse en el columpio del parque hasta alcanzar mucha altura. Hoy hay muchos niños pequeños en el parque y Ana no ha tenido en cuenta que puede dar a algún pequeño con el columpio. Hoy le ha dado a un niño pequeño y le ha hecho un buen chichón.





Actividad 8: "Las prisas no son buenas"

La actividad pretende poner de manifiesto cómo las prisas pueden interferir en la eficacia frente a una tarea y cómo puede tener consecuencias negativas no esperadas ni deseadas.

Materiales

- Narración: "Las prisas no son buenas" (Apéndice/Actividad 8).
- Ficha 8 (a y b): "Las prisas no son buenas" (Guía del alumno).
- Pinturas de colores.

Desarrollo de la Actividad

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

1. Lea a los niños la narración propuesta con una entonación adecuada, y que ellos pueden seguir a través de las imágenes de la Ficha 8a de la Guía del alumno.
2. Coménteles que van a pensar en las consecuencias que puede tener hacer las cosas con prisa.

3. Piensen juntos qué otras cosas podrían haber ocurrido al olvidarse Claudia las piezas de construcción.
4. Para finalizar la actividad se les pedirá a los alumnos/as que colorean la Ficha 8b de la Guía del alumno.
5. Se cerrará la sesión haciendo hincapié en los mensajes preventivos en torno a los que gira la actividad.

Recuerda

Para hacer las cosas bien es necesario:

- Hacerlas despacio y con tiempo.
- Poniendo atención e interés en lo que uno está haciendo.
- Pensando en las consecuencias que pueden tener nuestros comportamientos antes de pasar a la acción



Apéndice: Las prisas no son buenas

Claudia y Laura son hermanas y su mamá les ha pedido que recojan sus juguetes en el baúl para que nadie se pueda caer. Ha acabado el juego y toca cenar.

Laura se pone a recoger el puzzle, la excavadora y el cuento. Claudia, sin embargo, no hace caso a las indicaciones de su madre y prefiere seguir jugando un poquito más.

La comida está en la mesa y la mamá vuelve a llamar a Claudia aunque, esta vez, en un tono mucho más serio.

Claudia empieza a recoger muy deprisa, porque no quiere que su mamá se enfade más. Las prisas no son buenas y a la niña se le olvida guardar dos piezas de su juego de construcción.

Mamá entra en la habitación de los niños en busca de sus pijamas y... ¡Ay!, ¡Qué daño! La mamá se ha tropezado con una de las piezas y se ha torcido el tobillo. ¡Le duele un montón!

Claudia se siente fatal. No pensaba que se le iba a olvidar ninguna pieza y, mucho menos, quería que su mamá se hiciera daño.

Después de un rato, y cuando el dolor del tobillo empieza a remitir, la mamá de Claudia le pide que piensen juntas qué ha pasado y cómo se podría haberlo evitado.

Tras la conversación con su mamá, Claudia ha aprendido que es mejor hacer las cosas despacio, que es importante hacer caso a lo que su mamá le dice y, sobre todo, que es necesario *pensar* antes de actuar.





Objetivo general

- Favorecer en los alumnos/as la atención y la memoria visual.

Objetivos específicos

- Practicar la memoria visual, reconociendo diferencias en los dibujos.
- Practicar la memoria visual, reconociendo semejanzas en los dibujos.

Claves para el profesorado

- ▶ Todos los aprendizajes requieren que la persona mantenga la atención de manera suficiente, en intensidad (nivel de activación) y tiempo. Por tanto, el desarrollo de esta capacidad es vital en los primeros años de la aventura escolar. El objetivo es favorecer el aprendizaje y asentar las bases para el éxito académico y la creación de buenos hábitos de estudio en etapas superiores.
- ▶ La ausencia de atención sostenida y relevante, los cambios atencionales frecuentes y la escasa calidad atencional inciden claramente en la no adquisición de hábitos y destrezas cognitivas.
- ▶ En los niños/as de 5-6 años, la atención va ganando en control, adaptabilidad y capacidad planificadora. Esta capacidad se hace cada vez más sostenida llegando a mantenerse 7-8 minutos; aumenta el control atencional que les permite seguir los aspectos relevantes de una situación y a dejar a un lado otros; cuenta con un carácter planificador y gana en adaptabilidad y flexibilidad.
- ▶ El desarrollo de procesos atencionales favorece el éxito escolar.
- ▶ Una adecuada atención ayuda a desarrollar las destrezas de lectoescritura.
- ▶ El desarrollo de las capacidades atencionales guarda relación con la capacidad de concentración.
- ▶ El control atencional se asocia con el control conductual y emocional.



Actividad 9: Diferencias/Semejanzas

Con esta actividad se pretende que los alumnos/as practiquen la atención encontrando las diferencias y semejanzas.

Materiales

- Ficha 9 (a y b): "Diferencias/Semejanzas" (Guía del alumno).
- Lápiz.

Desarrollo de la Actividad

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

1. Pida a los niños/as que abran la Guía del alumno por la Ficha 9 (a y b) para poder trabajar la actividad.
2. Coménteles que en las dos Fichas hay cosas diferentes, aunque parecen iguales.
3. Déles la consigna de que marquen con el lápiz en la primera Ficha (9a) lo que falta en la segunda Ficha (9b).
4. Una vez que han finalizado la actividad, pídale que cierren la Guía del alumno. Pregúnteles que objetos faltan en la segunda Ficha (9b) y refuerce los aciertos que encuentren.
5. Se cerrará la sesión haciendo hincapié en los mensajes preventivos en torno a los que gira la actividad.

Recuerda

- Fijar la atención en lo que estamos haciendo es fundamental para aprender mejor las cosas.
- La atención ayuda a:
 - Concentrarse en la tarea.
 - Comprender mejor lo que estamos haciendo.
 - Recordarlo después, facilitando la memorización de lo que hacemos.



9 Desarrollo de la memoria visual



Objetivo general

- Reforzar la memoria visual de los niños/as para que puedan aplicarla con éxito en las tareas escolares.

Objetivos específicos

- Desarrollar la capacidad de visual para la discriminación de contrastes.
- Desarrollar la capacidad visual para asociar imágenes complementarias.

Claves para el profesorado

- ▶ La memoria visual es un factor clave para el desarrollo del lenguaje oral, para el aprendizaje de la lecto-escritura y para el éxito escolar en general. Todos estos elementos son fundamentales para el adecuado rendimiento académico y para la prevención del fracaso escolar.
- ▶ La memoria es la capacidad mental que permite fijar, conservar y evocar información de situaciones que la persona percibe como pertenecientes al pasado.
- ▶ La memoria es un proceso cognitivo complejo que ha de entrenarse desde las etapas más tempranas.
- ▶ El desarrollo de la memoria visual es un factor clave para desarrollar el lenguaje, la lectura y la escritura.
- ▶ En los niños de 5-6 años se comienza a trabajar la memoria visual en un ambiente afectivo y lúdico con el fin de ayudarle a fijar la información correctamente.
- ▶ La identificación precoz de problemas de vista en los niños ayuda a corregir problemas de aprendizaje previniendo eficazmente un posible fracaso escolar.



Actividad 10: Las piezas encajan

Con esta actividad se pretende reforzar en los alumnos/as la memoria visual, identificando complementarios en secuencias de imágenes.

Materiales

- Ficha 10: Las piezas encajan (Guía del alumno).
- Pinturas de colores.

Desarrollo de la actividad

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

1. Comente a los niños/as que abran la Guía del Alumno por la Ficha 10.
2. Pídales que pinten del mismo color las piezas que consideren se parezcan más.
3. Una vez que han finalizado la actividad, pídale que cierren la Guía del Alumno. Pregúnteles que imágenes había en su cuaderno y refuerce los aciertos que encuentre.
4. Se cerrará la sesión haciendo hincapié en los mensajes preventivos en torno a los que gira la actividad.

Recuerda

- La memoria visual, es decir, intentar memorizar aquello que vemos, es muy importante para empezar a aprender a leer y a escribir.
- La memoria visual se puede desarrollar haciendo ejercicios como el realizado en la actividad de hoy, aprovechando algunos momentos de tu vida cotidiana.
- Algunas sugerencias para entrenar la memoria visual podrían ser: pensar en las imágenes de tu cuento favorito, intentar recordar los muebles de tu habitación, etc.



Recogemos a continuación las ideas principales trabajadas en el Programa de Prevención Universal de 3º de Educación Infantil:

- ▶ **Ejercicio físico:** *“Es importante realizar ejercicio físico varias veces a la semana”.*
- ▶ **Los médicos y la salud:** *“Los médicos nos ayudan a cuidar nuestra salud”.*
- ▶ **Pensar en positivo:** *“Pensar en positivo nos ayudará a sentirnos mejor con nosotros mismos y con los demás”.*
- ▶ **Respeto a la diversidad:** *“Las personas aunque somos diferentes, tenemos también muchas cosas en común que nos unen”.*
- ▶ **Petición de ayuda:** *“Cuando hay que pedir ayuda para resolver un problema es importante que lo pidamos correctamente”.*
- ▶ **Las prisas no son buenas:** *“Para hacer las cosas bien es necesario hacerlas despacio y con tiempo”.*
- ▶ **Pensar antes de actuar:** *“Antes de realizar una actividad es importante pararse a pensar en como hacerla correctamente”.*
- ▶ **La atención:** *“La atención me ayuda a concentrarme en la tarea”.*

Al final de la Guía del Alumno encontrará imágenes que se pueden asociar a las ideas principales trabajadas y que pueden colocarse en la clase para poder recordarlas durante todo el curso escolar.



www.madrid.org