



# Protegiéndote





Programa de Prevención Universal

1º 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 primer 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 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.



## Primaria – 6 años

Componentes	Unidades Didácticas	Actividades
 <b>Actitudes positivas hacia la salud</b>	1. Bebidas saludables	1. Las bebidas saludables me encantan porque le dan a mi cuerpo lo que gasta
	2. Aprendiendo a comer con moderación	2. Bruno y el atracón en el cumple
 <b>Control emocional</b>	3. Violencia física	3. Hablamos. No pegamos
	4. Violencia psicológica	4. Si me insultas no me gustas
 <b>Habilidades de interacción social</b>	5. Aprendiendo a conversar	5. Coloreo las palabras que favorecen buenas charlas
	6. Conversando por teléfono	6. Al teléfono me pongo y una conversación propongo
 <b>Solución de problemas y toma de decisiones</b>	7. Desarrollando la empatía	7. Carla elige la opción, teniendo en cuenta otra opinión
	8. Aprendiendo a hacer cumplidos	8. Nos hacemos cumplidos y mejor nos sentimos
 <b>Hábitos implicados en el aprendizaje escolar</b>	9. Iniciando hábitos de estudio: estudiar a diario	9. Si estudio todos los días un poco, avanzo en el cole más rápido y aprendo con mejor coco
	10. Favoreciendo buenas condiciones de estudio	10. Si preparo mi lugar de estudio con atención, me compensará un montón



## Objetivo general

- Favorecer la incorporación de la ingesta de bebidas saludables en la dieta diaria de los niños/as.

## Objetivos específicos

- Conocer cuales son las bebidas saludables.
- Valorar las ventajas de las bebidas saludables.

## Claves para el profesorado

- ▶ Las bebidas saludables son líquidos indispensables para el buen funcionamiento de nuestro organismo y complementan nuestra dieta.
- ▶ Beber agua al comienzo del día limpia el organismo.
- ▶ El valor energético del agua es nulo, es decir, tiene cero calorías, pero aporta minerales como fósforo, calcio y magnesio, y es indispensable para la correcta hidratación de nuestro cuerpo.
- ▶ Los zumos de frutas naturales aportan importantes cantidades de minerales y vitaminas.
- ▶ El agua y la leche son las bebidas más saludables para los niños/as y han de tomarse de 2 a 3 vasos diarios. Los zumos de frutas sin azúcares añadidos son también saludables, siendo recomendable la toma de un vaso al día.
- ▶ La toma de zumos de frutas con azúcar y de refrescos ha de limitarse a una vez por semana, ya que tienen mucho azúcar y no tienen nutrientes o contienen muy pocos.



## Actividad 1: Las bebidas saludables me encantan porque le dan a mi cuerpo lo que gasta

La actividad pretende concienciar al alumnado acerca de la importancia de tomar bebidas saludables diariamente.

### Materiales

- Ficha 1: “Las bebidas saludables me encantan por que le dan a mi cuerpo lo que gasta” (Ficha 1 de la Guía del alumno).
- Lápiz.

### Desarrollo de la Actividad

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

1. Para introducir el tema pregunte en voz alta a la clase: ¿qué bebidas soléis tomar?, y conforme vayan dando sus respuestas anótelas en la pizarra.
2. Una vez recogidas sus aportaciones, aproveche sus respuestas para explicar a los niños/as cuales son las bebidas saludables y sus ventajas para el organismo, utilizando para ello la identificación de este concepto con otros que ya reconocen y tienen asimilados. Por ejemplo: puede comentarles que cuando habla de “bebidas saludables” se refiere a aquellas que son “buenas” para nosotros, de manera que los niños/as puedan ir interiorizando el cuidado de la salud como un aspecto importante que tienen que valorar desde pequeños.

3. En el supuesto de que ninguno de los niños/as aporte algún ejemplo relacionado con los refrescos, puede hacer una referencia explícita a este tipo de bebidas, para comentarles la conveniencia de tomarlas con moderación (1 vez a la semana).
4. Como cierre de la actividad pida a los niños/as que abran la Guía del alumno por la Ficha 1. Coménteles que viendo las imágenes que están en el lado izquierdo de la ficha, las vayan nombrando en voz alta. Mientras el profesor/a las irá escribiendo en la pizarra, para que después los alumnos/as las escriban copiándolas en el lado derecho de la ficha.
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

- Las bebidas saludables son aquellas que son buenas para nuestro organismo, por los minerales y vitaminas que nos aportan.
- El agua, la leche y los zumos naturales sin azúcar son las bebidas más saludables que podemos tomar.
- Es muy importante tomar este tipo de bebidas saludables a lo largo del día para:
  - Limpiar el organismo.
  - Estar bien hidratados.
  - Sentirnos bien física y psicológicamente.
- Hay que limitar a una vez por semana la toma de zumos de frutas azucarados y refrescos, ya que tienen mucho azúcar y no tienen nutrientes o tienen muy pocos.



# 2 Aprendiendo a comer con moderación



## Objetivo general

- Favorecer una ingesta moderada de comida.

## Objetivos específicos

- Identificar las ventajas de la ingesta moderada de comida.
- Reconocer los perjuicios de la ingesta excesiva de comida.

## Claves para el profesorado

- La dieta de los niños debe ser equilibrada y variada para lograr un adecuado aporte nutritivo.
- Los niños/as deben ser educados para comer lo que deben, cuando deben y de una forma adecuada. Se debe procurar que los niños/as no adquieran conductas alimenticias caprichosas y monótonas con preferencia hacia unos alimentos y aversión a otros, enseñándoles, cuanto antes, a comer despacio y con moderación y a masticar bien los alimentos; evitar elementos que distraigan su atención durante las comidas y no emplear nunca los alimentos como premio o castigo.
- Es conveniente limitar el consumo de alimentos con alto contenido graso (hamburguesas, pizzas, helados) y de los dulces (golosinas y refrescos).
- Trabajar con los niños/as las consecuencias de la ingesta excesiva de alimentos desde etapas tempranas, les ayuda a interiorizar actitudes favorables hacia la salud bio-psico-social.



## Actividad 2: Bruno y el atracón en el cumple

Con esta actividad se pretende analizar las ventajas de la moderación en la ingesta de comida y los perjuicios de una ingesta excesiva a través de la narración, "Bruno y el atracón en el cumple", que leerá al alumnado con la mejor entonación posible.

### Materiales

- Cuento: "Bruno y el atracón en el cumple" (Apéndice/Actividad 2).
- Ficha 2: "Bruno y el atracón en el cumple" (Guía del alumno).
- Lápices de colores.

### Desarrollo de la Actividad

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

1. Dígales a niños/as que les va a leer un cuento llamado: "Bruno y el atracón en el cumple" y que es importante que estén atentos, porque luego hablarán de la historia de Bruno.
2. Tras la lectura, pregúnteles si les ha gustado el cuento y hable acerca del atracón de comida por parte de Bruno. Para ello, puede seguir el siguiente guión de preguntas:
  - ¿Qué alimentos son los preferidos de Bruno?
  - ¿Qué le pasa en el cumple de Aída?

- ¿Por qué le duele la tripa?
- ¿Es aconsejable comer o beber todo lo que nos apetezca?
- ¿Qué pasa cuando coméis y bebéis todo lo que os apetece?
- ¿Qué pasa cuando coméis con moderación?

3. Para finalizar la actividad se les pedirá a los alumnos/as que hagan un dibujo libre alusivo a la narración de hoy "Bruno y el atracón del cumple" en la Ficha 2 de la Guía del alumno.
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

- Es importante tener siempre presente la moderación a la hora de comer.
- Disfrutamos más de las cosas cuando somos capaces de controlarnos y no abusar. Aquello que más nos gusta, si lo comemos todo el tiempo, deja de gustarnos igual.
- Comer en exceso nos perjudica, como le ocurre a Bruno con su dolor de tripa.



## Apéndice: Bruno y el atracón en el cumple

Bruno es un niño de 7 años. Hoy está invitado al cumple de Aída y después de las clases irá a casa de su amiga a merendar.

En la fiesta de cumpleaños de Aída hay un montón de cosas para comer: patatas fritas, tiras de maíz, palomitas, cortezas de trigo, almendras, embutido, chocolate, tarta...

Bruno tiene bastante hambre. Es un poco más tarde de lo habitual y hoy ha hecho mucho ejercicio. Mira toda la comida que hay en la mesa y no sabe por cuál decidirse para comenzar la merienda. Todo lo que hay en la mesa le gusta.

No puede aguantar más, así que cuando la mamá de Aída dice que todo está listo y que pueden empezar a merendar, Bruno se abalanza sobre las patatas, las palomitas, las almendras,... Come con tanta rapidez y con tantas ganas que no se da cuenta de que sus compañeros ya se han dado por satisfechos. Él, aún continúa sentado en la mesa sin parar de comer.

Por fin, para. Al rato, mientras juega con sus amigos del cole, comienza a notar que le duele la tripa.

- "Me parece que no debería de haber comido tanto"- piensa Bruno, mientras se sienta en el sofá.

La mamá de Aída se acerca a Bruno y le pregunta si está bien. ¡Tiene mala cara! Decide llamar a su papá porque ha pasado un tiempo y Bruno continúa con el dolor.

El papá de Bruno le viene a buscar para llevarle a casa. Durante el camino, le pregunta a Bruno si sabe por qué le duele tanto la tripa.

Bruno se queda callado un poquito y después dice:

- Papá, creo que he comido demasiado y muy rápido. Tenía muchísima hambre y he comido de todo. No he parado de comer durante un montón de tiempo.

Hay un silencio durante unos segundos y Bruno suelta:

- "¡Ya, ya lo sé, papá! Me has dicho muchas veces lo importante que es comer despacio y no abusar de los alimentos.

El papá de Bruno es médico y sabe muy bien que los excesos, aunque sea de alimentos sanos, no son buenos para ningún estómago y mucho menos para los niños.

- "¡No lo volveré a hacer, papá!

El papá de Bruno está contento. Parece que su hijo ha comprendido que hay que comer siempre con moderación.

# 3 Violencia física



## Objetivo general

- Prevenir conductas de violencia física.

## Objetivos específicos

- Reconocer distintos tipos de violencia física.
- Analizar las desventajas de la violencia física.

## Claves para el profesorado

- ▶ La violencia física es una conducta agresiva, de amenaza o de ofensa que directa o indirectamente está dirigida a ocasionar un daño o sufrimiento físico a otra persona o a sus bienes.
- ▶ Cuando la violencia se produce en el medio educativo puede producir en los niños/as inseguridad, bajo rendimiento escolar, alteraciones en la capacidad de atención, altas dosis de ansiedad, etc.
- ▶ La violencia física presenta un rango de agresiones muy amplio: desde un empujón hasta lesiones con daños irreversibles o la muerte de la persona objeto de la misma.
- ▶ La violencia física suele ser más visible que la psicológica, ya que se manifiesta mediante heridas, fracturas, quemaduras, etc. Sin embargo, no debemos desdeñar el daño potencial (en ocasiones, con carácter permanente) de la llamada violencia psicológica.
- ▶ Lograr que los alumnos/as desarrollen habilidades de autocontrol que les permitan no manifestar actitudes ni comportamientos violentos es un reto a lograr en todas las etapas educativas.



## Actividad 3: Hablamos. No pegamos

Con esta actividad se pretende que los alumnos identifiquen diferentes situaciones de violencia física y reconozcan las consecuencias negativas de las mismas.

### Materiales

- Ficha 3: "Hablamos. No pegamos" (Guía del alumno).

### 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 lo que es la violencia física, sus manifestaciones y consecuencias.
2. Pídeles que se fijen en las imágenes de la Ficha 3 de la Guía del alumno y pregunte en voz alta a un alumno/a escogido al azar qué es lo que ve en cada una de las situaciones representadas.
3. Una vez identificadas, se pasará a analizar las consecuencias negativas derivadas de utilizar este tipo de conductas y se planteará la posibilidad de utilizar otras alternativas más adecuadas para lograr nuestras metas, preguntando en voz alta a distintos alumnos/as escogidos al azar las siguientes cuestiones:

- ¿Qué cosas han podido ocurrir para llegar a este tipo de conductas? Poner algún ejemplo entre todos y escribirlos en la pizarra.

Ej.: que no te preste un juguete tu hermano.

- ¿Qué consecuencias negativas puede tener recurrir a pegar? ¿Creéis que recurriendo a este tipo de conductas se resolverá el problema? o, por el contrario, ¿Creéis que se agravará el problema? Utilizar alguno de los ejemplos recogidos en la pizarra para responder a estas cuestiones.

Ej.: Si pego a mi hermano porque no me presta un juguete, es probable que acuda a decírselo a mis padres y que me castiguen y por supuesto, que no consiga el juguete.

- ¿De qué otra forma podríamos reaccionar sin recurrir a pegar? Se puede utilizar el ejemplo recogido en la pizarra para responder a esta cuestión.

Ej.: Podría pedir ayuda a mis padres o al profesor/a.

# Guía del profesor



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

- Nunca pegar a otra persona para lograr los fines que nos proponemos.
- Hay que tener presente, que responder con este tipo de comportamientos, siempre tiene consecuencias negativas para uno mismo y para los demás, ya que:
  - No lograré los objetivos que persigo.
  - Las relaciones que mantengo con los demás serán cada vez peores, especialmente si me acostumbro a pegar para conseguir algo.





### Objetivo general

- Prevenir conductas violentas de carácter psicológico.

### Objetivos específicos

- Reconocer diferentes manifestaciones de violencia psicológica.
- Analizar las consecuencias negativas de violencia psicológica.

### Claves para el profesorado

- ▶ En alumnos/as de 6 a 7 años, la prevención de la violencia es especialmente significativa, ya que en esta etapa evolutiva se comienzan a manifestar elementos que podríamos identificar como formas de violencia psicológica y, por otro lado, numerosos estudios muestran que las intervenciones preventivas en este momento resultan más efectivas.
- ▶ La violencia psicológica activa es un tipo de maltrato degradante y continuo que se manifiesta a través de descalificaciones, humillaciones, palabras hirientes, insultos o gritos y que ataca a la dignidad de la persona.
- ▶ La violencia psicológica pasiva hace referencia a la falta de atención hacia la persona cuando ésta depende del agresor, como ocurre en niños, ancianos o discapacitados.
- ▶ Trabajando el autocontrol desde pequeños de acuerdo con sus posibilidades, les facilitamos la construcción de una estructura de funcionamiento social, para relacionarse con los demás de forma más positiva.
- ▶ Una cultura y comunidad basada en pilares no-violentos, cuando está presente en la escuela, contiene y tramita mejor los elementos más instintivos de la naturaleza humana, como los que están presentes en determinadas conductas agresivas.



## Actividad 4: Si me insultas no me gustas

La actividad se orienta a identificar diferentes tipos de violencia psicológica y las consecuencias que tiene utilizar este tipo de violencia.

### Materiales

- Ficha 4: “Si me insultas no me gustas” (Guía del alumno).

### 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 otros tipos de violencia, sus manifestaciones y consecuencias, además de la física que se vio en la unidad anterior.
2. Pídales que se fijen en las imágenes de la Ficha 4 de la Guía del alumno y pregunte en voz alta a un alumno/a escogido al azar, qué es lo que ven en cada una de las situaciones representadas.
3. Una vez identificadas, se pasará a analizar las consecuencias negativas derivadas de utilizar este tipo de conductas, preguntando en voz alta a distintos alumnos/as escogidos al azar las siguientes cuestiones:

Cuando alguien se burla de otro, no le presta atención, no le escucha, le ignora y le deja solo ó le insulta:

- ¿Cómo creéis que se puede sentir la persona a la que se le hace este tipo de cosas? ¿bien o mal?
- ¿Qué opináis de la persona que lo hace? ¿actúa bien o actúa mal?, ¿creéis que tiene derecho a hacerlo?
- ¿Creéis que recurriendo a este tipo de conductas se mejoran o se empeoran las cosas con los demás?

4. Pregúnteles si sabrían decir algún otro tipo de violencia de este tipo. Y ponga ejemplos al respecto en caso de que los alumnos/as no lo hagan (Ej.: hablar mal de alguien, rechazarle, amenazarle, ponerle motes, etc.).
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

- Nunca insultes, dejes en ridículo, pongas motes, etc., porque esto no le gustará a quién se lo hagas, y te llevará a un rechazo cada vez mayor por parte de los demás.
- Nunca dejes que te insulten, que te dejen en ridículo, que te pongan motes, etc., porque esto te puede llevar a una pérdida de confianza en ti mismo y en los demás.



### Objetivo general

- Aprender a iniciar, mantener y finalizar conversaciones.

### Objetivos específicos

- Identificar diferentes palabras y frases con las que iniciar, mantener y cerrar una conversación.
- Practicar el inicio, mantenimiento y cierre de conversaciones.

### 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 resulta trascendente para desarrollar las habilidades sociales y tiene una incidencia clave en la competencia académica, en la satisfacción en el contacto con los otros, en la mayor probabilidad de obtención de aquello que deseo, en la expresión de sentimientos, necesidades, opiniones, etc.
- ▶ *La comunicación* 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.
- ▶ La comunicación se ve favorecida si tenemos presentes varios aspectos como encontrar el momento y lugar adecuado, lograr que los mensajes verbales y no verbales coincidan entre sí, mantener una escucha activa, evitar las generalizaciones, ser concreto y breve en la información a transmitir, etc.
- ▶ *La comunicación verbal* puede realizarse de dos formas: oral, a través de signos orales y palabras habladas o escrita, por medio de la representación gráfica de signos.
- ▶ *La comunicación no verbal* está relacionada con un gran número de canales, entre los más importantes cabe citar, el contacto visual, los gestos faciales, los movimientos de brazos y manos o la postura y la distancia corporal.
- ▶ *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 al interlocutor. Con ella se logra que la relación entre las personas se afiance.

# Guía del profesor



## Actividad 5: Coloreo las palabras que favorecen buenas charlas

Con esta actividad se pretende que los alumnos/a conozcan y practiquen diferentes formas de iniciar, mantener y finalizar conversaciones.

### Materiales

- Ficha 5: "Coloreo las palabras que favorecen buenas charlas" (Guía del alumno).
- Lapiceros de colores.

### Desarrollo de la Actividad

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

1. Dígales a niños/as que vayan a la Ficha 5 de la Guía del alumno y cojan tres lapiceros de distinto color, por ejemplo, azul, rojo y amarillo, para poder realizar la actividad.
2. Pídeles que coloreen de azul la palabra o conjunto de palabras relacionadas con el inicio de una conversación. De rojo, las palabras utilizadas en el mantenimiento de la conversación y de amarillo las relativas al cierre de la conversación.
3. Para que entiendan mejor la tarea a realizar el profesor/a hará previamente una ejemplificación en clase, utilizando palabras que ellos/as conocen de inicio, mantenimiento y finales de cuento: (Ej.: Había una vez; ¿qué le pasó a...?; fueron felices y comieron perdices).

4. Una vez que ha comprobado que entienden lo que tienen que hacer, les pedirá que hagan la Ficha.
5. Finalizada la tarea, dídeles que ahora van a representar diferentes formas de iniciar, mantener y terminar una conversación, utilizando de manera ordenada las palabras recogidas en la Ficha 5. Para ello, pida a los alumnos/as que vayan diciendo en voz alta una de las palabras que han coloreado de color azul, seguida de una de las coloreadas de color rojo y por último la de color amarillo (Ej.: Hola /¿qué vas a hacer mañana? /hasta luego), hasta agotarse las posibilidades de combinación de las palabras recogidas en la Ficha.
6. Para finalizar la actividad y como refuerzo de este aprendizaje, se puede llevar a cabo con algunos alumnos/as la dramatización de sus propias conversaciones, como refuerzo de este aprendizaje.
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

- Para facilitar una buena comunicación hay que utilizar palabras oportunas, claras y sencillas.
- Algunos ejemplos para favorecer las conversaciones:
  - Comenzar con una frase sencilla (Ej.: Buenos días/ hola...que tal...).
  - Formular preguntas abiertas (Ej.: ¿Qué vas a hacer mañana?/ ¿qué hiciste ayer?...).
  - Cerrar la conversación con una frase clara y sencilla (Ej.: Me tengo que marchar/ hasta luego/ adiós...).





## Objetivo general

- Aprender a iniciar, mantener y cerrar conversaciones telefónicas.

## Objetivos específicos

- Identificar diferentes palabras y frases con las que iniciar, mantener y cerrar conversaciones telefónicas.
- Practicar el inicio, mantenimiento y cierre de conversaciones telefónicas
- Analizar las interferencias que dificultan las conversaciones telefónicas.

## Claves para el profesorado

- ▶ En el primer curso de primaria, iniciamos el abordaje de las habilidades comunicativas en torno al teléfono, porque los niños/as comienzan a utilizar este medio con mayor asiduidad.
- ▶ En el inicio de la conversación telefónica es aconsejable saludar cortésmente y centrarse en la llamada, obviando posibles interferencias del contexto en el que nos encontramos.
- ▶ Durante una llamada telefónica es aconsejable hablar lentamente, vocalizar correctamente, respetar las pausas, mantener un tono de voz agradable y cordial, etc.
- ▶ Al cerrar la conversación telefónica es aconsejable mantener una actitud cordial que permita despedirnos de nuestro interlocutor con amabilidad.
- ▶ Es conveniente preparar el mensaje oral que queremos transmitir a través del teléfono ya que facilita la comprensión de la información por parte del receptor.



## Actividad 6: Al teléfono me pongo y una conversación propongo

Con esta actividad se pretende que los alumnos/a conozcan y practiquen diferentes formas de iniciar, mantener y finalizar conversaciones telefónicas.

### Materiales

- Ficha 6: "Al teléfono me pongo y una conversación propongo" (Guía del alumno).
- Lapiceros.
- Teléfonos móviles fuera de uso (opcional).

### Desarrollo de la Actividad

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

1. Dígales a los niños/as que hoy van a jugar a hablar por teléfono y que para ello, va a necesitar 3 voluntarios. Indíqueles que el objetivo de la actividad es conocer cómo se pueden mejorar las conversaciones telefónicas.
2. Pida a los 2 primeros voluntarios que se coloquen de espaldas en el centro del aula y entrégueles un teléfono móvil a cada uno. Solicite a uno de ellos que invite al otro a su cumpleaños. Hágales saber que el invitado debe de conocer, tras la conversación telefónica, los aspectos más relevantes de la invitación (cuándo, dónde, horario).
3. Analice con la ayuda del resto del alumnado las fases de la conversación, si se ha logrado el objetivo comunicativo y cómo han sido los aspectos paraverbales puestos en juego.
4. Pase a la situación 2 en la que usted representará el papel de un amigo que obstaculiza la comunicación telefónica (no saludar al comienzo de la conversación, no responder a las preguntas, no dejar hablar al otro, dejar el teléfono sin despedirse, etc.). Para ello, saque al tercer voluntario y dele la consigna de que le llame para contarle qué ha hecho el fin de semana pasado. Es importante que se coloquen de espaldas para que no exista el contacto visual ausente en la conversación telefónica.
5. Analice con la ayuda del resto del alumnado las interferencias producidas durante la conversación simulada y corrija los errores, incluyendo expresiones que den señales de escucha al interlocutor.

# Guía del profesor



6. Como cierre de la actividad el profesor/a escribirá en la pizarra las palabras y frases que se pueden utilizar para hablar por teléfono, y les pedirá a los alumnos/as que las copien en la Ficha 6: "Al teléfono me pongo y una conversación propongo" de la Guía del alumno.

- Dígame.
- De parte de quién.
- Espere un momento.
- Ahora se pone.

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

- Para una buena comunicación telefónica hay que tener en cuenta las siguientes recomendaciones:
  - Tener clara la información que queremos transmitir.
  - Seguir las reglas de la conversación oral aprendidas en la actividad anterior.
  - Utilizar en el transcurso de la conversación elementos paraverbales con expresiones tales como (sí, sí; ya...; vale...), que den señales al interlocutor de que estamos escuchándole.





## Objetivo general

- Comenzar a desarrollar la empatía.

## Objetivos específicos

- Identificar los gustos y opiniones de los otros.
- Tener en cuenta los gustos y opiniones de los otros a la hora de tomar decisiones.

## Claves para el profesorado

- ▶ La empatía es la habilidad para reconocer, comprender y apreciar los sentimientos de los demás, es decir, ser capaces de “leer” emocionalmente a las personas. Es un rasgo característico de las relaciones interpersonales exitosas.
- ▶ La empatía es una cualidad que podemos desarrollar y potenciar, en definitiva, es una habilidad que podemos aprender.
- ▶ A los seis años comienza la etapa de la *empatía cognoscitiva*: La capacidad de ver las cosas desde la perspectiva de otra persona y actuar en consecuencia.
- ▶ La empatía, como tal, es una ventaja evolutiva. Aplicada al ámbito de la vida cotidiana permite prever que va a hacer cada persona y actuar en consecuencia.
- ▶ La educación como proceso de comunicación y aprendizaje requiere de la empatía. Se recomienda que las estrategias metodológicas consideren el impacto de la empatía, como factor vital en el rendimiento académico y en el bienestar del estudiante.
- ▶ Las personas dotadas de empatía permanecen atentas a las señales emocionales, escuchan bien, son sensibles y comprenden los puntos de vista de los demás y ayudan a los otros basándose en la comprensión de sus necesidades y sentimientos.

# Guía del profesor



## Actividad 7: Carla elige la opción, teniendo en cuenta otra opinión

Con esta actividad se pretende que los alumnos/as conozcan la importancia de tomar decisiones, teniendo presentes los gustos y opiniones de los otros.

### Materiales

- Narración: "Carla elige la opción teniendo en cuenta otra opinión" (Apéndice/Actividad 7).
- Ficha 7: "Carla elige la opción teniendo en cuenta otra opinión" (Guía del alumno).
- Lápices de colores.

### Desarrollo de la Actividad

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

1. Dígales a los niños/as que les va a leer la narración: "Carla elige la opción, teniendo en cuenta otra opinión".
2. Tras la lectura, pregúnteles si les ha gustado el cuento y hable acerca de qué les ha parecido la decisión tomada por parte de Carla. Para ello, puede seguir el siguiente guión de preguntas:
  - ¿Qué tiene que decidir Carla?
  - ¿Cuáles son sus puzzles preferidos?

- ¿Qué puzzle decide llevarse? ¿Por qué?
- ¿Creéis que su hermana Saskia se pondrá contenta?
- ¿Qué os parece la decisión que ha tomado Carla?
- ¿Tenéis vosotros también en cuenta a los demás cuando tomáis una decisión?

3. Para finalizar la actividad se pondrá al niño/a en la situación de pensar en lo que les gusta a los demás, pidiéndoles que elijan de los artículos que aparecen en la Ficha 7: "Carla elige la opción, teniendo en cuenta otra opinión" de la Guía del alumno, el regalo que más le gustaría a su mejor amigo/a y que lo rodeen con un círculo.
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

- Ponerse en el lugar del otro es importante para:
  - Favorecer las relaciones con los demás.
  - Sentirnos mejor con nosotros mismos.
  - En caso de que tengamos algún problema, lo resolvamos con más garantías de éxito.



## Apéndice: Carla elige la opción, teniendo en cuenta otra opinión

---

A Carla le gustan mucho los puzzles. En la ludoteca de su barrio le permiten llevarse uno a la semana, pero esta vez, Carla no sabe qué puzzle escoger.

Hace unos días, su hermana Saskia cogió uno para compartirlo con ella. En él aparecían sus princesas favoritas y Saskia pensó que a su hermana le gustaría mucho hacerlo juntas.

A Carla, ahora, le apetece escoger un puzzle de hadas pero su mamá le recuerda que es muy importante acordarse de los gustos de su hermana y de compartir con ella la actividad. Sin embargo, su mamá le dice que la decisión final la ha de tomar ella.

Carla se pone a pensar en los gustos de su hermana y, sabe, que le encanta todo lo relacionado con la naturaleza y especialmente, con los animales salvajes.

Revisando los puzzles de la ludoteca que aún no han hecho descubre que hay uno de animales acuáticos que seguro le encantará a Saskia.

Carla piensa en lo que le comentó su madre y sabiendo lo mucho que quiere a su hermana y lo bien que se porta con ella cada vez que lo necesita, va corriendo a la estantería donde se encuentra el puzzle de animales acuáticos y lo coge muy satisfecha.





## Objetivo general

- Aprender a hacer y recibir cumplidos.

## Objetivos específicos

- Conocer cómo se hace un cumplido y los beneficios de hacerlo.
- Practicar hacer cumplidos a los compañeros/as y recibir cumplidos de los compañeros/as en el aula, generalizables a otros contextos.

## Claves para el profesorado

- ▶ Un cumplido es un mensaje positivo que se hace llegar a otra persona.
- ▶ Realizar cumplidos facilita conversaciones agradables, permite mantener relaciones interpersonales satisfactorias y minimiza posibles conflictos en dichas relaciones.
- ▶ Los niños/as han de aprender a desarrollarse y prosperar en el ambiente social, evitando conflictos interpersonales y fomentando un clima positivo. La realización y aceptación de cumplidos en momentos adecuados es una de las más eficaces fórmulas para la buena relación humana.
- ▶ Es fundamental que el cumplido sea sincero y proporcional, para que sea aceptado y aumente la confianza entre emisor y receptor.
- ▶ El cumplido puede versar sobre el aspecto físico, cualidades personales, condiciones, logros, habilidades, etc.
- ▶ Al realizar un cumplido es probable que se repita la conducta que valoramos.
- ▶ Un cumplido efectivo es específico y directo.



## Actividad 8: Nos hacemos cumplidos y mejor nos sentimos

Con esta actividad se pretende que los alumnos/as aprendan a hacer cumplidos a sus compañeros/as y que puedan experimentar los beneficios de hacerlo.

### Material

- Ficha 8 (a y b): "Nos hacemos cumplidos y mejor nos sentimos" (Guía del alumno).
- Lápices de colores.

### Desarrollo de la Actividad

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

1. Dígales a los niños/as que se coloquen en círculo en la clase. Usted también formará parte del círculo.
2. Déles la consigna de que cada uno ha de pensar en decir algo bonito al compañero de la derecha. Para ello, puede comenzar con la siguiente frase: "Me gusta mucho de..." Comience usted con el juego y diga un cumplido al niño/a que se encuentra a su derecha. Recuerde que el cumplido debe versar sobre una cualidad del niño/a verdadera y conocida. Continúe la actividad con el resto de alumnos/as, al final, usted recibirá un cumplido del último de los niños/as.

3. Tome notas sobre el tipo de cumplidos que realizan los alumnos/as. Analice con ellos qué tipos de cumplidos se han realizado: Aspecto físico, vestimenta, características de personalidad. Y pregúnteles cómo se han sentido al recibir el halago.
4. Para finalizar la actividad se les pedirá a los alumnos/as, que hagan un dibujo de creación libre, en la Ficha 8b de la Guía del alumno, en el que intenten expresar cómo se han sentido al recibir su cumplido. Pueden ver los ejemplos de la página anterior (Ficha 8a).
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

- Es importante que hagamos cumplidos a nuestros amigos/as, familiares, compañeros, etc.
- Los cumplidos son una habilidad social que ayuda a:
  - Mejorar las relaciones con los demás.
  - Sentirnos mejor con nosotros mismos.



## Iniciando hábitos de estudio: estudiar a diario



### Objetivo general

- Iniciar a los alumnos/as de primaria en el hábito de estudiar a diario.

### Objetivos específicos

- Analizar los beneficios del estudio diario.
- Favorecer una percepción positiva de estudiar a diario.

### Claves para el profesorado

- ▶ Los hábitos de estudio hacen referencia a las diversas acciones emprendidas por el estudiante con el objetivo de adquirir conocimientos y alcanzar la meta propuesta.
- ▶ Los hábitos de estudio son el mejor y más potente predictor del éxito académico, más que la inteligencia o la memoria. Lo que potencia el rendimiento escolar es el método utilizado, el tiempo que se dedica y el ritmo real de trabajo.
- ▶ Un hábito de estudio es cualquier acto adquirido por la experiencia y realizado regular y automáticamente en relación con el medio escolar. Es el primer paso para activar y desarrollar la capacidad de aprendizaje.
- ▶ Unos buenos hábitos de estudio aumentan la competencia académica y previenen el fracaso escolar.
- ▶ Dar pautas concretas al alumnado sobre las actividades a realizar en casa es de especial utilidad.
- ▶ Favorecer la lectura, escritura, y cálculos matemáticos sencillos proporciona al niño/a herramientas útiles para afrontar las etapas educativas con mayor éxito.
- ▶ Potenciar el gusto por actividades académicas y por el aprendizaje en niños/as de primaria es clave para la integración del alumno/a en el medio educativo.



## Actividad 9: Si estudio todos los días un poco, avanzo en el cole más rápido y aprendo con mejor coco

Con esta actividad se pretende iniciar a los alumnos en el hábito de estudio diario, analizando sus ventajas y favoreciendo una percepción positiva de este hábito.

### Materiales

- Frases para analizar (Apéndice/Actividad 9)
- Ficha 9: "Si estudio todos los días un poco, avanzo en el cole más rápido y aprendo con mejor coco" (Guía del alumno).
- Lápiz.

### Desarrollo de la Actividad

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

1. Dígales a los niños/as que les va a leer varias frases y que van a ir comentándolas una a una.
2. Una vez leída la primera frase (Apéndice/Actividad 9), hágales las siguientes preguntas:
  - ¿Por qué tendré más alegrías?
  - ¿Por qué me costará menos leer?
  - ¿Dónde estudiaría?

3. Pase a la segunda frase (Apéndice/Actividad 9) y hágales las siguientes preguntas:
  - ¿Por qué es importante repasar en casa?
  - ¿Cuánto tiempo debería estudiar?
4. Pase a la tercera frase (Apéndice/Actividad 9) y hágales las siguientes preguntas:
  - ¿Por qué escribir en casa?
  - ¿Cuánto tiempo puedo escribir?
5. Pase a la cuarta frase (Apéndice/Actividad 9) y hágales las siguientes preguntas:
  - ¿Se mejoran las sumas y restas si practico en casa todos los días?
  - ¿Lo hacéis?
6. Pase a la quinta frase (Apéndice/Actividad 9) y hágales las siguientes preguntas:
  - ¿Qué ventajas tiene leer?
  - ¿Lo hacéis?
  - ¿Qué tipo de libros os gustan?

# Guía del profesor



7. Como cierre de la actividad, el profesor/a escribirá en la pizarra las frases comentadas para que los alumnos/as las copien en la Ficha 9 de la Guía del alumno. Como recomendación adicional, se les puede decir que se lleven este trabajo a casa y lo compartan con su familia para que les ayuden a llevarlo a cabo, dado que, normalmente, los niños/as de estas edades hacen las tareas con sus padres.
8. 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

- Para que las cosas te vayan bien en el colegio es importante que tengas un buen hábito de estudio en casa.
- Fijar un buen hábito diario de estudio en casa tiene muchas ventajas:
  - Ayuda a la concentración, porque es más fácil poner atención en la actividad que hay que realizar, si se cuenta con un tiempo determinado para hacerla.
  - Sirve para ser consciente del propio rendimiento y regular esfuerzos.
  - Permite compaginar el estudio con el tiempo libre y disfrutar de otras actividades.
  - Ayuda a librarse de la ansiedad que nos trae la acumulación de tareas pendientes.

## Apéndice: Frases para analizar

1. Si estudio un poquito todos los días, me costará menos aprender y tendré más alegrías.
2. Si no repaso lo aprendido en la escuela, mi cabeza no recordará toda la tarea
3. Escribir un rato en casa cada día, me ayudará a mejorar mi caligrafía.
4. Si sumo y resto en mi casita, cuando llegue al cole lo haré más deprisita.
5. Si leo un poco cada tarde me soltaré al hablar, al imaginar y al relacionarme.

# 10 Favoreciendo buenas condiciones de estudio



## Objetivo general

- Aprender a controlar las condiciones ambientales que inciden en el rendimiento académico.

## Objetivos específicos

- Reconocer las mejores condiciones ambientales del lugar de estudio.
- Potenciar el control, por parte del alumnado, de las condiciones ambientales en el lugar de estudio.

## Claves para el profesorado

- ▶ El aprovechamiento y rendimiento académico se relacionan directamente con las condiciones ambientales.
- ▶ Entre las *condiciones ambientales* de estudio se aconseja:
  - Disponer de un lugar fijo de estudio.
  - Encontrarse a gusto en el espacio reservado para estudiar.
  - Estar aislado de ruidos.
  - Tener ordenado el lugar de estudio.
  - Preparar todo lo necesario para estudiar antes de sentarse en la mesa.
  - Disponer de buena iluminación, al poder ser con luz natural.
  - Permanecer en un espacio ventilado.
  - Contar con una temperatura adecuada en la habitación.
  - Tener un mobiliario ajustado a las necesidades educativas y a las características del alumno/a.
- ▶ Es preciso promocionar la toma de conciencia por parte de los alumnos/as de la importancia de cuidar con detalle las condiciones físicas ambientales en su lugar de estudio, para obtener el mayor rendimiento académico posible.



## Actividad 10: Si preparo mi lugar de estudio con atención, me compensará un montón

Con esta actividad se pretende presentar a los alumnos/as las condiciones ambientales del lugar de estudio que inciden de forma positiva en el rendimiento académico.

### Materiales

- Ficha 10 (a y b): "Si preparo mi lugar de estudio con atención, me compensará un montón" (Guía del alumno).
- Lápices de color azul y rojo.

### Desarrollo de la Actividad

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

1. Dígales a niños/as que en esta sesión van a pensar sobre las mejores condiciones para estudiar. Pídeles que vayan a la Ficha 10 (a y b), donde aparecen condiciones ambientales adecuadas e inadecuadas para estudiar, y que colorean de azul las condiciones favorables y de rojo las no favorables.

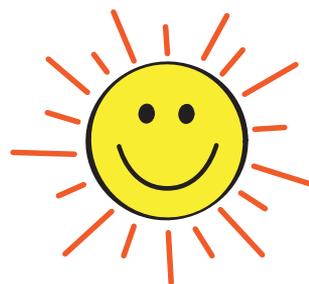
2. Una vez realizada la actividad por parte del alumnado, corrija con ellos/as las respuestas acertadas. Refuerce los aciertos y matice el porqué de los errores. Insista en la importancia de cuidar los aspectos ambientales del lugar de estudio para el mejor aprovechamiento académico.
3. Pida finalmente a los alumnos/as que realicen un dibujo del lugar y condiciones que elegirían en casa para estudiar.
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

- Las condiciones ambientales forman parte de unos buenos hábitos de estudio.
- Atender a las condiciones ambientales del lugar de estudio favorece el rendimiento académico.
- Cuanto antes aprendas a cuidar los aspectos físicos del lugar de estudio, mejor será el trabajo realizado.





## Recogemos a continuación las ideas principales trabajadas en el Programa de Prevención Universal de 1º de Educación Primaria:

- ▶ **Bebidas saludables:** *“Es muy importante tomar bebidas saludables a lo largo del día.”*
- ▶ **Saber conversar:** *“Para facilitar una buena comunicación hay que utilizar palabras oportunas, claras y sencillas.”*
- ▶ **Comunicación telefónica:** *“Para una buena conversación telefónica hay que tener clara la información que queremos transmitir.”*
- ▶ **Preparar bien el lugar de estudio:** *“Tener unas buenas condiciones ambientales para estudiar favorece el rendimiento académico.”*
- ▶ **No comer en exceso:** *“Es importante tener siempre presente la moderación a la hora de comer.”*
- ▶ **No burlarse de los demás:** *“Nunca insultes, dejes en ridículo, pongas moteos, etc., porque esto no le gustará a quien se lo hagas.”*
- ▶ **Nunca pegar:** *“Nunca pegar a otra persona para lograr los fines que nos proponemos.”*
- ▶ **No dejar todo para el final:** *“Para que las cosas te vayan bien en el colegio es importante estudiar a diario.”*

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.





La Suma de Todos



**Comunidad de Madrid**

[www.madrid.org](http://www.madrid.org)