



Protegiéndote



Programa de Prevención Universal

2º 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 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 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 – 7 años		
Componentes	Unidades Didácticas	Actividades
 Actitudes positivas hacia la salud	1. Los alimentos preferidos	1. Mis alimentos preferidos
	2. Práctica deportiva saludable	2. Si hago ejercicio físico con cabeza, la salud se notará en mi naturaleza
 Control emocional	3. Aprendiendo a relajarnos	3. Si consigo relajarme, a las dificultades me enfrento sin estresarme
	4. Afrontando los miedos	4. Las vías de mis miedos
 Habilidades de interacción social	5. Estilos de comunicación	5. Hablo con respeto, aunque claro y directo
	6. La escucha activa	6. Si escucho con atención, capto el mensaje mucho mejor
 Solución de problemas y toma de decisiones	7. La ayuda entre iguales	7. Si nos ayudamos, muchos beneficios sacamos
	8. La negociación	8. Si aprendo a negociar... muchas ventajas voy a encontrar
 Hábitos implicados en el aprendizaje escolar	9. La agenda de clase	9. Si anoto en la agenda mis tareas no se me olvida hacerlas
	10. Fomento de la responsabilidad	10. En la sopa de letras encontrarás la responsabilidad que necesitarás



Objetivo general

- Potenciar el consumo diario de alimentos saludables.

Objetivos específicos

- Conocer los alimentos preferidos de cada alumno/a, y ver si estos se ajustan a una dieta saludable
- Concienciar y educar sobre los beneficios que aporta el consumo de alimentos saludables.

Claves para el profesorado

- ▶ En los últimos años se ha producido un cambio importante en los hábitos de alimentación de nuestra sociedad que ha traído consigo, en muchos casos, el abandono de una dieta mediterránea rica en frutas, verduras, legumbres, cereales, pescado y aceite de oliva. Los patrones alimentarios actuales se basan, en gran medida, en la denominada comida rápida donde abundan alimentos hipercalóricos y platos precocinados que pueden acarrear, cuando forman parte nuclear de la dieta, importantes problemas de salud en los niños/as.
- ▶ El ámbito educativo puede favorecer la toma de conciencia por parte del alumnado de las ventajas de la alimentación saludable y equilibrada.
- ▶ La mala alimentación de la población general y de la escolar, en particular, requiere de iniciativas que permitan incorporar de nuevo, los alimentos típicos de la dieta mediterránea, que ha demostrado ser especialmente saludable para las personas.
- ▶ La dieta mediterránea es un modelo de alimentación que resulta ser muy saludable por su aporte nutricional y su variedad dietética. Favorece la prevención de enfermedades cardiovasculares, enfermedades neurodegenerativas y algunos tipos de cáncer como el de colon, próstata, mamá, etc., y se ha demostrado que su incorporación, lleva aparejado un aumento de la esperanza de vida.



Actividad 1: Mis alimentos preferidos

Esta actividad permite a los alumnos/as analizar las características de su dieta, tomando conciencia de cuáles son sus alimentos favoritos y si éstos forman parte de una alimentación sana y equilibrada como primer paso para potenciar el consumo de alimentos saludables en cada una de las comidas del día.

Materiales

- Ficha 1: "Mis alimentos preferidos" (Guía del alumno).
- Lapiceros.

Desarrollo de la Actividad

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

1. Dígales a los niños/as que vayan a la Ficha 1 de su Guía de alumno y que responda a cada una de las cuestiones que se plantean.
2. Tras la cumplimentación por parte de todos/as de la Ficha, abra un debate con ellos/as. Analice primero las respuestas dadas y posteriormente plantee si los alimentos seleccionados por los niños/as como preferidos, se ajustan a la dieta saludable. Insista en la importancia de consumir alimentos saludables y variados, para mejorar la salud y tener mayor energía para hacer las actividades diarias.

3. 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

- Si te acostumbras a comer bien tu salud será mucho mejor. Para ello, es importante:
 - Hacer las 5 comidas diarias (desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena), aunque no te apetezca y no tengas mucha hambre.
 - Comer diferentes tipos de alimentos (frutas, verduras, carnes, pescados, legumbres, lácteos), para estar más sanos y fuertes.
 - Probar alimentos saludables nuevos. Al principio, puede que no te guste su sabor o su textura, pero si repites seguro que te irán gustando más.

2

Práctica deportiva saludable



Objetivo general

- Favorecer la buena práctica de actividades físicas y deportivas.

Objetivos específicos

- Conocer las normas básicas a tener en cuenta antes, durante y después de la realización de la actividad física y el deporte.
- Analizar las ventajas de realizar ejercicio físico en buenas condiciones.

Claves para el profesorado

- ▶ Los beneficios del ejercicio físico en los niños/as son evidentes. Por una parte, con la práctica regular, se obtienen efectos saludables, tanto físicos como psicológicos, que perduran en el tiempo. Por otra parte, constituye un elemento de juego que diversifica y enriquece, cuando es placentero, su ocio y sus relaciones sociales.
- ▶ El logro de buenos resultados a partir de la práctica de un deporte, depende no solamente del entrenamiento periódico del cuerpo, sino también, y de manera fundamental, de una adecuada actitud mental.
- ▶ Es importante fomentar la práctica del deporte entre los niños/as, aludiendo a los componentes más lúdicos y presentándolo como algo divertido y ameno. El juego tiene que ser la principal forma de practicar deporte. Con él aprenderán a desarrollar las cualidades motrices, coordinación, equilibrio, además de hacer del ejercicio físico una constante en su vida cotidiana.
- ▶ La realización de ejercicio físico tiene que ser adecuada a las propias capacidades y necesidades, tener un carácter periódico y nunca ser intensiva.



Actividad 2: Si hago ejercicio físico con cabeza, la salud se notará en mi naturaleza

La actividad que se propone a los alumnos/as pretende fomentar la práctica adecuada de ejercicio físico, analizando el ajuste de la práctica que realizan a una buena ejecución, antes, durante y después de su realización y así obtener los mejores resultados.

Materiales

- Ficha 2: "Si hago ejercicio físico con cabeza, la salud se notará en mi naturaleza" (Guía del alumno).
- Lapiceros.

Desarrollo de la Actividad

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

1. Dígales a los niños/as que hoy van a pensar sobre las normas básicas que han de tenerse en cuenta para realizar ejercicio físico de modo saludable y que para ello, les presentará una serie de normas que es preciso ubicar, antes, durante y después de la actividad física o deporte realizado.
2. Se les pedirá que vayan a la Ficha 2 de su Guía de alumno. En ella se recogen dichas normas y su labor consistirá en que unan cada una de ellas, con el momento que mejor se ajuste para su realización (antes, durante y/o después de la actividad física). Adviértales que hay pautas que se han de seguir en los tres momentos señalados.

3. Tras la cumplimentación de la Ficha por parte de todos/as, se hará una puesta en común, en la que el profesor/a irá pidiendo que se digan las identificaciones que han realizado, anotando las repuestas en la pizarra a medida que se vayan tratando cada una de ellas y siguiendo el esquema siguiente:

Antes	Durante	Después
• Estiramientos • Trotar/caminar 5 minutos despacio • Beber agua	• Ropa cómoda/ holgada • Calzado ligero/ resistente • Calcetines transpirables • Protección solar/ gorra • Respirar por la nariz • Mantener columna recta • Beber agua	• Ducharse o si no es posible, asearse (lavarse la cara y las manos) • Cambiarse de camiseta • Beber agua

Guía del profesor



4. Pregúnteles qué tipo de ejercicio físico suelen realizar (por ejemplo, en las clases extraescolares) y si tienen en cuenta estas normas. Insista en que tan importante es realizar ejercicio físico, como hacerlo en las mejores condiciones.
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

- El ejercicio físico diario aporta numerosos beneficios al organismo (fortalecimiento del cuerpo, flexibilidad, coordinación de movimientos, posturas correctas, mejor desarrollo, fortaleza, etc.), a las relaciones sociales (puedo hacer amigos/as) y a la mente (me aporta bienestar, relajación).
- Es importante realizar ejercicios físicos siguiendo unas normas básicas, para evitar peligros para la salud como la deshidratación, problemas musculares como los esguinces, fracturas de huesos, enfriamientos, etc.
- Andar con un paso ágil es un muy buen ejercicio físico, ya que el corazón y el sistema circulatorio trabajan a buen ritmo, y mejora notablemente el estado físico.
- Beber agua antes, durante y después del ejercicio físico, es de vital importancia para mantenerse hidratado.
- Busca actividades físicas y deportivas que te gusten.
- Si no te gustan los deportes puedes realizar un buen ejercicio físico diario, subiendo escaleras, caminando o jugando en la calle.

3 Aprendiendo a relajarnos



Objetivo general

- Tomar conciencia de las ventajas de la relajación para afrontar situaciones que producen tensión y nerviosismo.

Objetivos específicos

- Ofrecer información sobre las ventajas de la relajación.
- Aprender ejercicios de relajación.

Claves para el profesorado

- ▶ La relajación es un estado de tranquilidad psíquica que produce un descenso de la acción muscular que genera un estado de bienestar. La relajación, como técnica de autocontrol, favorece actitudes y comportamientos saludables en la esfera biopsicosocial.
- ▶ Los estados de relajación son, por definición, incompatibles con la vivencia de ansiedad. Se manifiestan por un descenso del ritmo cardiaco, del número de respiraciones, de la tensión arterial, de la tensión muscular y de los pensamientos negativos. Los estados de ansiedad, en cambio, se caracterizan por un aumento de la frecuencia cardiaca, la tensión arterial, la conductancia de la piel y suelen venir acompañados por una sensación relativamente difusa de malestar.
- ▶ Una buena práctica de relajación va a permitir a los alumnos/as encontrar un buen punto de partida a la hora de enfrentarse a distintas situaciones desconocidas, minimizando la ansiedad a la hora de afrontar los desafíos, tanto personales como académicos, ya que favorece la capacidad de aprendizaje, de reflexión, de concentración y de memoria.
- ▶ La relajación requiere que los niños se fijen en su respiración y en la tensión de sus músculos. Los niños que son sensibles a la ansiedad revisan sus cuerpos en busca de señales de malestar y hacen interpretaciones catastróficas de reacciones corporales normales, el simple hecho de centrarse en sus sensaciones corporales ya les genera ansiedad. En estos casos es útil presentar la relajación como un experimento “¿cuál es tu predicción de lo que va a pasar?”.
- ▶ Los niños ansiosos que no paran de moverse pueden representar un desafío para los profesores/as que intentan enseñarles técnicas de relajación, ya que es difícil conseguir que un niño se relaje si no se está quieto. Las metáforas deportivas suelen dar buenos resultados con estos niños/as, por ejemplo se pueden ver vídeos de deportistas relajándose y hacer preguntas del tipo: ¿Qué es lo que hace el jugador para relajarse?, ¿cómo de quieto está?.

Guía del profesor



Actividad 3: Si consigo relajarme, a las dificultades me enfrento sin estresarme

La actividad pretende enseñar a los alumnos a realizar algunos ejercicios de relajación, para que puedan utilizarlos en aquellas situaciones en las que se encuentran especialmente nerviosos/as. Una vez aprendida la mecánica de los ejercicios, estos podrán practicarse aprovechando los momentos de después del recreo o tras la realización de actividades físicas, para que de este modo se facilite de nuevo la concentración y atención del alumnado necesarias para continuar con las clases.

Materiales

- Ficha 3: “Si consigo relajarme, a las dificultades me enfrento sin estresarme” (Guía del alumno).
- Lápiz.

Desarrollo de la Actividad

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

1. Pida a los niños/as que corran varios minutos por el aula.
2. Después del cansancio propio de la actividad física, solicíteles que se sienten, sin calzado, con los brazos extendidos cómodamente a los lados y con una disposición a relajarse.
3. Dígales que cierren los ojos y que sigan sus instrucciones:

- Vamos a empezar a relajarnos, respirando muy despacio, cogiendo aire por la nariz, mientras voy contando hasta 5 (1-2-3-4-5), mantenemos la respiración unos segundos y empezamos a soltar el aire poco a poco por la boca, mientras voy contando de nuevo hasta 5 (1-2-3-4-5), repitiendo estas series guiadas de respiración hasta un total de 5 veces.
- Una vez acabadas, pídales, con tono suave y calmado, que estiren los brazos lo máximo posible y que sientan como estos se ponen tensos y rígidos, manteniéndolos en esta posición durante unos segundos, hasta que les vuelva a pedir que aflojen la postura, de manera que sientan la diferencia que supone la sensación de estar tensos a estar relajados.
- Seguidamente, harán el mismo procedimiento de tensar y relajar con las piernas, diciéndoles que las estiren al máximo hacia abajo y que las mantengan en tensión durante unos segundos, hasta que les vuelva a pedir que aflojen la postura, de manera que sientan la diferencia que supone la sensación de estar tensos a estar relajados.
- A continuación, se realizarán de nuevo 5 series de respiración, siguiendo el procedimiento comentado anteriormente y una vez terminadas, se les dirá que permanezcan todavía unos segundos sentados con los ojos cerrados y en silencio, transcurridos los cuáles se les dará la instrucción de que vayan abriéndolos e incorporándose muy despacio.



4. Pregúnteles a los niños/as cómo se han encontrado, si han notado la diferencia de sensaciones que supone estar tensos ó estar relajados, y hágales ver las ventajas que supondría practicar estos ejercicios todos los días, para aprender a relajarse cuando se encuentren nerviosos y/o tensos.
5. Pídales que dibujen o escriban qué cosas les relajan y les tranquilizan en la ficha 3: "Si consigo relajarme, a las dificultades me enfrento sin estresarme" de su Guía del alumno.
6. 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 relajación es un buena herramienta para utilizar en aquellas situaciones en las que te pongas especialmente nervioso/a.
- Para aprender a relajarse hay que practicar los ejercicios de relajación.
- Dedicar unos minutos a la relajación diaria es de suma importancia para sentirnos bien físicamente y psicológicamente.
- Una buena idea puede ser que los hagas todas las noches en la cama antes de dormir.



4

Afrontando los miedos

**Objetivo general**

- Aprender a identificar y a afrontar los miedos.

Objetivos específicos

- Aprender a identificar los componentes cognitivos, emocionales, interpersonales, fisiológicos y conductuales del miedo.
- Ofrecer a los alumnos/as pautas básicas para afrontar sus miedos.

Claves para el profesorado

- ▶ La ansiedad, los miedos y las preocupaciones son experiencias comunes en la infancia. Los estresores de la vida moderna, como las exigencias académicas, generan presión en los niños. Hay cinco esferas de funcionamiento a considerar: fisiológica, emocional, conductual, cognitiva e interpersonal.
- ▶ Enseñar a los niños a identificar los componentes cognitivos, emocionales, interpersonales, fisiológicos y conductuales hará que el niño sepa cuando se siente mal y sabrá cuándo debe aplicar lo aprendido.
- ▶ Muchos pequeños ansiosos presentan quejas somáticas: sudores, mareos, tensión muscular, dolores de barriga, palpitaciones, ahogos y problemas digestivos. Si el niño aún no ha visto a un pediatra y presenta alguna de estas quejas, debemos recomendar a los padres que acudan a la consulta médica.



Actividad 4: Las vías de mis miedos

En esta actividad los alumnos/as aprenderán a reconocer la relación existente entre situaciones, pensamientos, emociones y acciones.

Materiales

- Ficha 4: “Las vías de mis miedos” (Guía del alumno).
- Lapiceros.

Desarrollo de la Actividad

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

1. Pídales en primer lugar a los alumnos que dibujen un tren, esto le permitirá implicarles en la tarea.
2. A continuación pida a los niños/as que abran la Guía del alumno por la Ficha 4 para poder trabajar la actividad.
3. Dígales a los alumnos que deben seguir el camino que recorren sus miedos. El tren pasa por seis estaciones (Estación Quién, Estación de la Mente, Estación Dónde, Estación de la Acción, Estación del Cuerpo y Estación de la Emoción) y los niños han de parar en todas ellas, sin importar el orden en que lo hagan. Cuando el tren para en una estación, los niños pintarán el edificio correspondiente y responderán a la pregunta de la estación. Es importante que usted les ayude para que las respuestas sean lo más concretas posibles: nadie me va a querer, los otros niños, patio, hago poco ruido, tiemblo, asustado.

4. Como cierre de la actividad se les recomendará que en las situaciones en las que sientan miedo, puede ser de gran ayuda hacer los ejercicios de relajación que han aprendido en la sesión anterior, intentando darse instrucciones de calma (ej.: “no pasa nada...tranquilízate...”).
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

- Todos los seres humanos sentimos miedo alguna vez, ante determinadas situaciones (por ejemplo, antes de hacer un examen).
- Cuando el miedo es muy intenso, es desagradable y puede llegar a ser un problema (por ejemplo, que no nos permita concentrarnos en el examen).
- En las situaciones que sientas miedo, puede ser de gran ayuda:
 - Respirar profundamente.
 - Hacer los ejercicios de relajación que has aprendido.
 - Darte instrucciones de calma (“no pasa nada...tranquilízate...”).
- Cuando veas que a pesar de seguir estas recomendaciones continuas teniendo miedo, es importante que lo comentes con un adulto (madre, padre, hermano/a mayor, profesor/a...), porque ellos podrán ayudarte.



Objetivo general

- Reconocer el estilo asertivo como el mejor estilo de comunicación.

Objetivos específicos

- Presentar los estilos de comunicación y sus características.
- Analizar los beneficios de la comunicación asertiva frente a las desventajas de los otros estilos de comunicación.

Claves para el profesorado

- ▶ Entendemos por **estilos de comunicación** las distintas maneras de enfrentarnos a situaciones de interacción entre personas, donde prima el intercambio de información. Incluye elementos verbales, pero también actitudinales, determinados por la personalidad de los interlocutores y por el lugar donde se desarrolla la acción comunicativa.
- ▶ Los estilos de comunicación no son universales. Dependen tanto de variables contextuales y ambientales como de elementos personales y emocionales. El aspecto más significativo es que son susceptibles de ser aprendidos.
- ▶ Existen 3 estilos de comunicación o formas de comunicarse con los demás: agresivo, inhibido y asertivo.
- ▶ En la comunicación agresiva la persona expresa sus pensamientos, opiniones, necesidades, deseos, etc., pero a costa de amenazar o humillar a la otra persona. El coste emocional de relación es alto.
- ▶ En el estilo de comunicación inhibido no se expresan los deseos, necesidades, opiniones, pensamientos, etc., pudiendo asociarse con sentimientos de inseguridad y frustración ya que es difícil el logro de objetivos.
- ▶ 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. Es más probable que logre mis objetivos y que la relación interpersonal se vea fortalecida.



Actividad 5: Hablo con respeto, aunque claro y directo

En la actividad se presenta una situación comunicativa en la que dependiendo del estilo de comunicación a elegir, se pueden obtener diferentes resultados en la relación interpersonal. Los alumnos/as tendrán que determinar qué estilo de comunicación se utiliza en cada una de las situaciones y valorar cuál es la mejor opción para mantener una relación social con calidad en la que, además, se puedan lograr más fácilmente los objetivos propuestos.

Materiales

- Ficha 5: “Hablo con respeto, aunque claro y directo” (Guía del alumno).
- Situación: Estilos de comunicación (Apéndice/Actividad 5).
- Lapiceros.

Desarrollo de la Actividad

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

1. Dígales a los niños/as que vayan a la Ficha 5 de la Guía del alumno y coménteles que van a hablar sobre diferentes formas de comunicarse.
2. Lea en voz alta la situación de partida que se produce entre Alberto y su amiga Patricia (Apéndice/Actividad 5).

3. Pídales a 3 alumnos/as seleccionados al azar que lean cada uno/a en voz alta las 3 formas de responder de Alberto que están recogidas en la Ficha 5 (Guía del alumno).

4. Una vez se han leído en voz alta las 3 respuestas, pregunte al grupo en voz alta:

- ¿Cuál es la respuesta que os ha parecido la más adecuada? ¿Por qué?
- ¿Consideráis las otras dos respuestas poco adecuadas? ¿Por qué?

Para facilitar la respuesta a estas cuestiones puede hacer hincapié en el análisis de los beneficios y/o perjuicios que puede tener para uno mismo (en este caso Alberto), y para el otro (en este caso, Patricia) responder de un modo u otro, preguntándoles:

- ¿Cómo creéis que se puede sentir Alberto si responde del modo que lo ha hecho en la segunda ocasión?
- ¿Cómo creéis que se puede sentir Patricia tras la respuesta de Alberto en la tercera ocasión?

5. Para finalizar, pida tres voluntarios que representarán para toda la clase la versión de comunicación asertiva (la respuesta 3).
6. 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 comunicación asertiva es el mejor modo de comunicarse, porque la persona logra sus objetivos y defiende sus derechos, pero sin ofender nunca a los demás.
- Evita utilizar un estilo de comunicación agresivo, porque para lograr lo que quieres o necesitas puedes violar los derechos de los demás y dañar las relaciones si insultas, avergüenzas o humillas a los demás.
- Evita utilizar un estilo de comunicación inhibido porque la persona que la utiliza no suele lograr sus objetivos, pueden violar sus derechos y dejar que los demás decidan por él o ella.

Apéndice: Estilos de comunicación

Situación de partida

Alberto queda con una amiga el jueves para que le devuelva su videojuego de deportes. El domingo participa en un concurso en el centro cultural con sus amigos del barrio y necesita practicar.

A Patricia se le ha olvidado en casa y así se lo dice a Alberto cuando se encuentra con él en el patio. La reacción de Alberto puede ser:

Respuesta 1

¡No puede ser! ¡Estoy hartito! ¡Ya sabía yo que se te iba a olvidar! Siempre haces lo mismo. No pienso volver a prestarte nada. Como quede fatal en el concurso... lo tienes claro. No te vuelvo a hablar.

Respuesta 2

Bueno, no pasa nada. Total tampoco creo que mejore mucho.

Respuesta 3

Patricia, sé que te gusta mucho el juego y que estarías con él más días, pero entiende que el domingo tengo el concurso en el barrio y, si no practico, es muy probable que no lo haga bien. ¿Crees que te acordarás de traerlo mañana? Si quieres lo apuntamos en la agenda o te llamo para que lo metas en la mochila cuando llegues a casa.



Objetivo general

- Fomentar el uso de la escucha activa entre los niños/as.

Objetivos específicos

- Experimentar los efectos de distintos tipos de escucha.
- Transmitir las ventajas de escuchar activamente.

Claves para el profesorado

- ▶ Uno de los principios más importantes del proceso comunicativo es saber escuchar. Existe la creencia errónea de que se escucha de forma automática, pero no es así. Escuchar requiere un esfuerzo superior al que se hace al hablar y también del que se ejerce al escuchar sin interpretar lo que se oye.
- ▶ Prepararse interiormente para escuchar, observar al otro, identificar el contenido de lo que dice, los objetivos y los sentimientos constituye lo que denominamos *escucha activa*.
- ▶ La escucha activa implica la habilidad de escuchar no sólo lo que la persona está expresando directamente, sino también los sentimientos, ideas o pensamientos que subyacen a lo que se está diciendo y dar muestras al emisor de que estamos metidos de lleno en la comunicación.
- ▶ Escuchar activamente conlleva empatizar con el otro, es decir, saber ponerse en el lugar de la otra persona.
- ▶ Como el resto de habilidades de comunicación, se puede aprender. Para escuchar de forma activa se requiere: mirar directamente a la otra persona, no interrumpir, no cambiar de tema, no dar consejos si no nos los piden y resumir el contenido de lo que nos quiere transmitir.

Guía del profesor



Actividad 6: Si escucho con atención, capto el mensaje mucho mejor

Con esta actividad se pretende que los alumnos/as puedan diferenciar dos formas de escucha (modelo inadecuado y modelo adecuado), y valoren las ventajas de hacerlo adecuadamente, es decir, escuchando activamente. Para ello el profesor/a con la ayuda de un voluntario/a de la clase representará dos situaciones en las que aparezcan ambas formas de escucha.

Materiales

- Ficha 6: “Si escucho con atención, capto el mensaje mucho mejor” (Guía del alumno).
- Pinturas de colores.

Desarrollo de la Actividad

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

1. Dígales a los alumnos/as que van a representar dos formas de escuchar, que después analizarán juntos.
2. Pida un voluntario/a que le cuente lo que hizo el fin de semana. Es muy importante que se coloquen de tal manera que toda la clase pueda ver la interacción que van a mantener.
3. Dé la instrucción al niño/a que va a contar su fin de semana que no deje de hablar, haga lo que usted haga, y que toda la clase se fije especialmente en cómo usted le escucha.
4. Cuando la niña/o empiece su narración, usted mantendrá una actitud de no-escucha: Mirará a otro lado; se moverá por la clase ojeando algún libro que haya en las mesas; le irá diciendo al niño/a de vez en cuando (sí..., sí..., te escucho... continúa). El profesor/a interrumpirá el relato, una vez considere que los alumnos/as han visto claramente lo que supone una actitud inadecuada de no-escucha.
5. Se analizarán conjuntamente las desventajas de escuchar de este modo, planteando a la clase las siguientes cuestiones:
 - ¿Cómo creéis que se ha sentido vuestro compañero/a? ¿Bien o mal? ¿Es así? (Decir su nombre).
 - ¿Creéis que he escuchado con atención? ¿Qué he demostrado que me interesa lo que me está contando? ¿Es así.....? (Decir su nombre).
 - ¿Qué es lo que he hecho yo mal para que opinéis así?
6. El profesor/a volverá a repetir la interacción anterior, esta vez escuchando de forma adecuada, siguiendo las indicaciones de escucha activa recogidas en las ideas-clave de la Unidad.



7. Una vez terminado el relato, se analizarán conjuntamente las ventajas de escuchar de este otro modo, planteando de nuevo a la clase las siguientes cuestiones:
 - ¿Cómo creéis que se ha sentido en esta ocasión? ¿Bien o mal? ¿Es así? (Decir su nombre).
 - ¿Creéis que esta vez he escuchado con atención? ¿Qué he demostrado que me interesa lo que me está contando? ¿Es así.....?(Decir su nombre).
 - ¿Qué es lo que he hecho yo bien en esta ocasión para que opinéis así?.
8. Como cierre de la actividad, pídales que elaboren un póster recordatorio que realizará toda la clase donde se refleje: qué tenemos que hacer cuando alguien nos cuenta algo . Pueden hacer sus bocetos o dibujos en la Ficha 6: "Si escucho con atención, capto el mensaje mucho mejor" de su Guía del alumno.
9. 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

- Escuchar activamente es una de las habilidades de comunicación más importantes, para mantener una buena relación con los demás.
- Es importante tener en cuenta que oír y escuchar son dos cosas distintas.
- Se puede estar oyendo lo que otra persona está diciendo y estar a la vez pensando en otra cosa.
- Cuando se escucha activamente, hay que estar con la atención puesta exclusivamente en lo que la otra persona dice, escuchando con los cinco sentidos.
- Te animamos a que practiques en tu vida diaria (con tus amigos/as, con tu familia, en el colegio, etc.) la escucha activa, siguiendo estas indicaciones:
 - Siempre que alguien te cuente algo, mírale directamente a la cara.
 - No hagas otras cosas, ni le interrumpas, mientras te lo esté contando.

7 La ayuda entre iguales



Objetivo general

- Fomentar la puesta en práctica de comportamientos de ayuda mutua.

Objetivos específicos

- Presentar un modelo de ayuda mutua.
- Analizar los beneficios de las conductas de ayuda en las relaciones humanas.

Claves para el profesorado

- ▶ Los niños han de aprender a desarrollarse y prosperar en el ambiente social, evitando conflictos interpersonales y fomentando un clima positivo. Las conductas de ayuda mutua son fórmulas eficaces para una buena relación humana. La ayuda mutua entre iguales favorece la resolución de conflictos y afianza las relaciones sociales.
- ▶ En las conductas de ayuda mutua son más importantes los elementos actitudinales de los participantes, que los relativos a capacidades o logros funcionales.
- ▶ Debemos tener en cuenta que este tipo de comportamientos son más fáciles de aprender, cuando son exhibidos por modelos competentes relevantes para los niños/as.
- ▶ La incorporación de este tipo de comportamientos es especialmente importante en el ámbito escolar, para facilitar la integración de aquellos alumnos/as que llegan de nuevo al centro en cualquier momento del curso o alumnos/as extranjeros que pueden estar más asustados al no conocer el idioma.



Actividad 7: Si nos ayudamos, muchos beneficios sacamos

La actividad pretende potenciar en el alumnado la puesta en práctica de la ayuda mutua, a través del reconociendo de sus beneficios en las relaciones interpersonales.

Materiales

- Narración: "Si nos ayudamos, muchos beneficios sacamos" (Apéndice/Actividad 7).
- Ficha 7 (a y b): "Si nos ayudamos, muchos beneficios sacamos" (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: "Si nos ayudamos, muchos beneficios sacamos" que tienen en la Ficha 7a de la Guía del alumno, y que es importante estar atentos, ya que luego hablarán sobre la ayuda que se prestan los protagonistas.
2. Tras la lectura, hágales las siguientes preguntas:
 - ¿Creéis que la decisión de Javier es acertada?
 - ¿Consideráis que la relación de Ángel y Javier va a mejorar?

- ¿En qué ayuda Ángel a Javier? ¿Y Javier a Ángel?
- ¿Es necesario que Ángel le ofrezca algo a cambio ó hubiese sido bueno que Javier hubiera prestado la consola sin más?
- ¿Hubieseis actuado como Javier?

3. Como cierre de la actividad, pídales a los alumnos/as que escriban en la Ficha 7b: "Si nos ayudamos, muchos beneficios sacamos" de su Guía del alumno, en qué creen que pueden ayudar a sus compañeros, su profesor/a y su familia, sin esperar nada a cambio.
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

- Ayudar a los otros hace que nos sintamos mejor con nosotros mismos y mejora las relaciones con los demás.
- Cuando alguien me pide algo, es importante que valore la posibilidad de ayudarlo sin pedir nada a cambio.

Guía del profesor



Apéndice: Si nos ayudamos, muchos beneficios sacamos

Javier y Ángel son dos buenos amigos que se conocen desde que iban a la guardería juntos.

Javier acaba de cumplir 8 años y le encanta jugar con su consola. Si fuera por él, estaría toda la tarde jugando sin parar.

Ayer, su amigo Ángel, le preguntó si podía prestarle la consola 2 días. La suya se había estropeado y su madre la había llevado a arreglar. En la tienda le han dicho que tardarán 3 ó 4 días en solucionar el problema de cables que tiene.

A Ángel se le ha ocurrido que a cambio le podría prestar su colección de comic porque sabe que Javier no la tiene y que le gustan mucho. Se lo comenta a Javier y este se queda pensando un rato.

Ángel, al ver que Javier no responde, se le ocurre plantearle las ventajas del cambio momentáneo:

Javi, he pensado en dejarte los comics porque creo que te gustaría leerlos y porque te podrían servir para copiar alguno de los dibujos para educación artística. Sabes que te lo pido porque quedé la semana pasada con mi primo en que este miércoles vendría a jugar un rato con el videojuego de fútbol que me regaló. Si no me la prestas le tendré que decir a Luis que no podemos probar el juego. Venga, porfa, vamos a hacer el cambio, que sólo son dos días. Te lo prometo.

Javier, mira a su amigo y, aunque el préstamo de su consola no le gusta nada, decide que se la dejará. Al fin y al cabo, Ángel es su mejor amigo y los amigos están para esto....para ayudarse mutuamente.



Objetivo general

- Aprender habilidades de negociación en la resolución de conflictos sociales.

Objetivos específicos

- Reconocer la importancia de la negociación en la resolución de conflictos sociales.
- Practicar la negociación para resolver conflictos sociales.

Claves para el profesorado

- ▶ La negociación es un proceso en el que las partes implicadas resuelven conflictos y buscan acuerdos que sirvan a los intereses mutuos.
- ▶ En el medio educativo es importante aprender a negociar, ya que en el contacto entre iguales los alumnos/as necesitan de esta herramienta.
- ▶ La negociación es una técnica muy importante para la resolución de conflictos y el procedimiento para llevarla a cabo será diferente, dependiendo del punto de partida que se adopte:
 1. Posiciones: El punto de partida es la solución que se considera más oportuna para resolver el conflicto. Se trata de convencer al otro de que la acepte mediante argumentaciones.
 2. Intereses: El punto de partida es la importancia de la relación y no las soluciones a encontrar. Las partes primero hablan sobre las necesidades de cada quien y, posteriormente, se busca encontrar soluciones que satisfagan a ambas partes.
- ▶ Prepararse bien antes de una negociación es imprescindible, así como estar seguros de lo que se va a negociar sin perder el enfoque del que partimos: (1) Preparar bien los argumentos que vamos a utilizar para tratar de convencer al otro. (2) Insistir en los intereses comunes para que la negociación sea más fácil y amistosa.

Guía del profesor



Actividad 8: Si aprendo a negociar... muchas ventajas voy a encontrar

Esta actividad plantea una situación que será analizada por toda la clase, al objeto de practicar el proceso de negociación como instrumento para la solución del conflicto que se plantea.

Materiales

- Ficha 8: "Si aprendo a negociar... muchas ventajas voy a encontrar" (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 en esta sesión van a analizar una situación en la que hay que llegar a un acuerdo.
2. El profesor/a planteará la siguiente situación:
 - Se trata de 2 hermanas (Natalia y Marta). Se encuentran en casa y desean jugar al mismo videojuego. A este sólo se puede jugar individualmente y han de negociar para resolver el conflicto.

3. El profesor/a irá guiando la negociación con la clase, planteando las siguientes cuestiones:

- ¿Creéis que Natalia y su hermana Marta pueden llegar a un acuerdo?.
- ¿Qué podrían hacer para que las dos hermanas puedan jugar al videojuego?
- ¿En qué tendrían que ceder?.

Ej.: Un posible acuerdo al que se podría llegar sería que se fijara un tiempo igual para jugar cada una.

4. Pídales que para finalizar la actividad realicen la Ficha 8 de la Guía del alumno, en la que se les pide que cuenten alguna experiencia personal, donde hayan tenido que negociar con alguien y cómo lo resolvieron. Después, estas experiencias se compartirán con toda la clase.
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

- Si aprendo a negociar probablemente mis objetivos se lograrán y sobre todo las relaciones sociales se reforzarán.
- En toda negociación es importante tener en cuenta las siguientes recomendaciones:
 - Pensar en qué es lo que deseo, y hasta dónde estoy dispuesto a ceder para que la negociación sea positiva.
 - Preparar bien los argumentos que voy a utilizar para negociar.
 - Tener en cuenta los deseos de los demás me ayudará a tomar decisiones más apropiadas.
 - Buscar e insistir en los intereses comunes para que la negociación sea más fácil y amistosa.





Objetivo general

- Incorporar el uso de la agenda escolar en la rutina diaria.

Objetivos específicos

- Reconocer los beneficios del uso de la agenda escolar.
- Ofrecer pautas concretas para la mejor la utilización de la agenda escolar.

Claves para el profesorado

- ▶ La agenda escolar proporciona al profesor/a información sobre el estudio del alumno/a, permite comunicarse con la familia y facilita el trabajo del niño/a.
- ▶ A través de este instrumento educativo se puede enseñar a los alumnos/as estrategias de aprendizaje que contemplen la planificación de las actividades, la organización del tiempo y la tarea objeto de estudio.
- ▶ La agenda escolar favorece la adquisición de mejores hábitos de estudio, con la consiguiente mejora de los resultados académicos, rentabilizando así tiempo y energías y obteniendo una mayor satisfacción por el trabajo bien hecho.
- ▶ Ignorar u olvidar cuáles son las tareas o deberes que ha recomendado el profesor/a, puede repercutir significativamente a la hora de consolidar lo aprendido, al tiempo que hará que el alumno/a vaya con cierta desventaja cuando se explique nuevos contenidos.



Actividad 9: Si anoto en la agenda mis tareas, no se me olvida hacerlas

Con esta actividad se pretende analizar las ventajas del uso de la agenda escolar y ofrecer pautas sencillas que favorezcan el uso diario de la misma.

Materiales

- Ficha 9: “Si anoto en la agenda mis tareas, no se me olvida hacerlas” (Guía del alumno).
- Solución a la Ficha 9 (Apéndice/Actividad 9).
- Lapiceros.

Desarrollo de la Actividad

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

1. Dígales a los niños/as que vayan a la Ficha 9 la Guía del alumno e indíqueles que la tarea consiste en encontrar las letras de las palabras incompletas, para obtener el significado de la frase. Hágalos saber previamente, que el tema de la actividad es la agenda de clase.

2. Compruebe que todos/as han completado y comprendido las frases. Aproveche para comentar las pautas a seguir sobre la agenda y converse con los niños/as acerca de la eficacia de su utilización. Sería conveniente que se responsabilice ante el alumnado del manejo de la agenda escolar en su dinámica educativa.
3. Se cerrará la sesión haciendo hincapié en los mensajes preventivos en torno a los que gira la actividad, a partir de los cuáles los alumnos/as harán un lema-resumen de la misma que quedará en el aula para recordar.

Guía del profesor



Recuerda

Algunas pautas sobre la agenda:

- Es un material de consulta importante que debe estar presente cuando estoy estudiando.
- Se puede personalizar y me ha de gustar su manejo, su tamaño o su decoración.
- Al principio de la tarde se ha de buscar un momento para repasar lo que he anotado en las clases.
- Mi memoria no es infalible y la agenda me recuerda lo que me queda pendiente.
- Con la ayuda de la agenda puedo planificar mejor mi tiempo de estudio.
- La agenda me facilita el orden y la organización.
- Ha de utilizarse sólo para el uso escolar. No es una agenda personal.

Apéndice: Solución a la Ficha 9

- Si anoto en la agenda mis tareas, no se me olvida hacerlas
- En la agenda apunto los deberes y no olvido los quehaceres
- En la agenda apunto todo lo que tengo que hacer en casa para que no se me pase nada
- Si me acostumbro a apuntar cosas en la agenda mis profesores me dirán cosas estupendas





Objetivo general

- Incorporar algunas responsabilidades en el ámbito escolar.

Objetivos específicos

- Identificar responsabilidades personales en la escuela.
- Reconocer los beneficios de la asunción de ciertas responsabilidades personales en la escuela.

Claves para el profesorado

- ▶ El fomento de la responsabilidad en todo lo relativo al ámbito educativo resulta especialmente significativo potenciarlo en los comienzos de la educación primaria. A partir de este momento, es clave desarrollar la asunción por parte del niño/a de las responsabilidades propias del quehacer estudiantil, permitiéndole un mayor grado de autonomía en el trabajo educativo.
- ▶ La asunción de responsabilidades educativas por parte del alumnado es un buen predictor del éxito académico.
- ▶ Conviene atender con especial cuidado a los niños/as que muestran dificultades en la asunción de responsabilidades.
- ▶ Si detectamos alumnos/as con dificultades en la asunción de las responsabilidades académicas, se pondrá en práctica medidas que la favorezcan, como revisar los deberes, consultar su agenda diariamente, asociarlo a un compañero responsable, darle responsabilidades en el aula o reforzar cada pequeño avance.
- ▶ Resulta útil implicar a la familia, a través de la agenda escolar, en las tareas del niño/a para facilitar la inserción de esta como instrumento formativo.

Guía del profesor



Actividad 10: En la sopa de letras encontrarás la responsabilidad que necesitarás

Con esta actividad se pretende que los alumnos/as identifiquen y analicen las ventajas de la asunción de responsabilidades en el ámbito escolar.

Materiales

- Ficha 10: “En la sopa de letras encontrarás la responsabilidad que necesitarás” (Guía del alumno).
- Solución a la Ficha 10 (Apéndice/Actividad 10).
- Lapiceros.

Desarrollo de la Actividad

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

1. Dígales a los niños/as que vayan a la Ficha 10 la Guía del alumno e indíqueles que la tarea consiste en encontrar las palabras que se recogen en la sopa de letras y que tienen que ver con la responsabilidad en las tareas educativas, que es el tema central de la sesión de hoy.

2. Compruebe que todos/as han encontrado las palabras. Aproveche para preguntar qué otras responsabilidades es importante que adquieran y que las anoten en el espacio reservado en la ficha para ello. Hable sobre ellos acerca de cuáles les resulta más difíciles de cumplir y cómo se podrá mejorar su asunción.
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

- Si me responsabilizo de las tareas educativas voy a mejorar académicamente y me sentiré mejor en el colegio.
- Una buena responsabilidad supone:
 - Utilizar la agenda escolar a diario
 - Realizar los deberes cada día
 - Repasar todos los días
 - Cuidar los libros, cuadernos y material escolar
 - Mantener el lugar de estudio ordenado y ajustado a las necesidades educativas
 - Preparar los exámenes con tiempo
 - Preguntar al profesorado las dudas
 - Solicitar ayuda cuando no sepa realizar alguna tarea



Guía del profesor



Apéndice: Solución a la Ficha 10

Palabras a encontrar:

- Preguntar dudas
- Deberes
- Cuidar libros
- Agenda
- Estudio diario

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



www.madrid.org