

Imagina con Cruz Roja:

Guía de Actividades

y manejo de la situación de Confinamiento

en Familia



Guía para la infancia y familias

+ Cruz Roja Juventud

Cada vez más cerca de las personas



**Cruz Roja
Gurutze Gorria**



PRESENTACIÓN



Estimadas familias:

Sabemos que estos días están siendo raros, pero sobre todo duros. En cualquier caso, sabemos que nos espera un tiempo de estar en casa, en el que debemos seguir cuidándonos y cuidando de los nuestros, de nuestros pequeños, de nuestros mayores, de seguir siendo padres y madres, abuelos y abuelas, hijos e hijas, y convivir más tiempo en menos espacio, con todo lo que ello conlleva.

Desde Cruz Roja queremos seguir apoyándoos y acompañándoos también en esta situación, por ello, desde Cruz Roja Juventud y el Programa de Infancia en Dificultad Social de Cruz Roja Española, hemos decidido ofreceros esta Guía, como un recurso más en el que encontrar información, orientación, recomendaciones, actividades... Y, sobre todo, el mensaje de que no estáis solos, que seguimos y queremos estar a tu lado.

La Guía está dividida en 3 apartados:

- **Información adaptada a niños y niñas sobre el coronavirus:** datos básicos sobre la infección por COVID-19 y mensajes clave que puedes trasladar a los más pequeños.
- **Manejo parental de la situación de estado de alarma:** Recomendaciones basadas en las diferentes competencias que desarrollamos durante nuestra labor como personas de referencia adulta.
- **Actividades y recursos lúdicos y educativos:** propuesta de más de 100 actividades organizadas por temáticas y edades.

Copyright Cruz Roja Española

No está permitida la reproducción total o parcial de esta publicación, ni su tratamiento informático, ni la transmisión de ninguna forma o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia, por registro u otros métodos, ni su préstamo, alquiler o cualquier otra forma de cesión de uso del ejemplar, sin el permiso previo y por escrito de los y las titulares del Copyright

Edita:
Cruz Roja Española
Reina Victoria, 26
28003 Madrid
Ilustraciones:

Maquetación: Ático, estudio gráfico, S.L.

Han elaborado esta guía los equipos de Oficina Central Cruz Roja Juventud y Programa de Infancia en Dificultad Social. Trabajo únicamente posible gracias al esfuerzo diario de las/os compañeras/os de todas las oficinas territoriales de la Organización que acompañan y apoyan desde años a niños/as, adolescentes y a sus familias en todo el estado.

NOTA: Por facilitar la lectura del documento, cuando decimos "hijos/as" nos estamos refiriendo a los niños/as y adolescentes que están a cargo de la familia. De igual manera llamamos padres/madres a todas las personas adultas con niños/as o adolescentes a cargo (abuelas/os, familias acogedoras, familia extensa, ...)

1 INFORMACIÓN ADAPTADA A NIÑOS Y NIÑAS SOBRE EL CORONAVIRUS

¿Qué es el Coronavirus COVID19?

Los coronavirus son una amplia familia de virus que normalmente afectan sólo a animales. Algunos tienen la capacidad de transmitirse de los animales a las personas.

El nuevo coronavirus SARS-CoV-2 es un nuevo tipo de coronavirus que puede afectar a las personas y se ha detectado por primera vez en diciembre de 2019 en la ciudad de Wuhan, provincia de Hubei, en China. Todavía hay muchas cuestiones que se desconocen en relación a la enfermedad que produce el Covid-19

¿Cómo se transmite?

El virus se transmite por el contacto directo con las gotas de la respiración que una persona infectada puede expulsar cuando tose o estornuda, o al tocar superficies contaminadas por el virus. El COVID-19 puede sobrevivir en una superficie varias horas, pero puede eliminarse con desinfectantes sencillos.

¿Cuáles son los síntomas?

La fiebre, la tos y la insuficiencia respiratoria son algunos de sus síntomas. En casos más graves, la infección puede causar neumonía o dificultades respiratorias. En raras ocasiones, la enfermedad puede ser mortal. Estos síntomas son similares a los de una gripe o un resfriado común, que son mucho más frecuentes que el COVID-19. Por ese motivo, para saber si una persona está infectada es necesario hacerle una prueba. Es importante tener en cuenta que las principales medidas de prevención del COVID-19 son las mismas que las de la gripe: lavarse las manos con frecuencia y cuidar la higiene respiratoria (cubrirse la boca o la nariz con el codo flexionado o con un pañuelo al toser o estornudar y desechar el pañuelo en una basura cerrada). Además, para la gripe estacional existe una vacuna, por lo que es importante que tanto tú como tu hijo estén al día con su calendario de vacunación.

¿Cómo puedo evitar el riesgo de infección?

Estas son cuatro precauciones que tú y tu familia pueden tomar para evitar el contagio:

- **Lavarse las manos** frecuentemente con agua y jabón o con un desinfectante que contenga al menos 60% de alcohol.
- **Taparse la boca y la nariz** con el codo flexionado o con un pañuelo al toser o estornudar y desechar el pañuelo en un basurero cerrado.
- **Evitar el contacto directo** con una persona que tenga un resfriado o síntomas de gripe.
- **Acudir al médico en caso de tener fiebre**, tos o dificultad para respirar.

Se recomienda el uso de mascarilla ante la presencia de síntomas respiratorios (tos o estornudos) para proteger a otras personas. Si no se presenta ningún síntoma, no es necesario ponerse una mascarilla. Si llevas mascarilla, debes utilizarla y desecharla adecuadamente para garantizar su efectividad y evitar el riesgo de transmisión del virus. Sin embargo, el uso de la mascarilla no es suficiente para frenar el contagio, si no que debemos seguir las 4 precauciones que hemos explicado.

¿Cuál es la mejor forma de lavarse las manos?

Paso 1: Mojarse las manos con agua.

Paso 2: Aplicar una cantidad suficiente de jabón sobre las manos mojadas.

Paso 3: Frotar toda la superficie de la mano incluyendo el dorso, entre los dedos y detrás de las uñas durante al menos 20 segundos.

Paso 4: Enjuagarse bien las manos con suficiente agua.

Paso 5: Secarse las manos con un trapo limpio o con toalla de un solo uso.

Texto extraído de:

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, 'Coronavirus (COVID-19): lo que los padres deben saber', UNICEF, Madrid, 2020, <www.unicef.org/es/historias/coronavirus-lo-que-los-padres-deben-saber>, consultado el 5 de marzo de 2020.

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, '¿Cómo explico una epidemia a los más pequeños?', UNICEF, Madrid, 2020, <www.unicef.es/educa/blog/explicar-epidemia-educacion-infantil>, consultado el 10 de marzo de 2020.

2) MANEJO PARENTAL DE LA SITUACIÓN DE ESTADO DE ALARMA



Llevamos varios días todos juntos en casa sin poder salir y ya habéis pasado por distintos momentos.

Tal vez hayáis pasado mucho miedo ante la incertidumbre por vuestro puesto de trabajo, por si os va a faltar lo básico, por quien se va a ocupar de nuestros/as hijos/as mientras vais ir a trabajar, por si os contagiaréis vosotros/as o los seres queridos más vulnerables.

Es probable que hayáis estado muy preocupados/as o muy cansados/as porque estáis cuidando a alguna persona enferma o tenéis síntomas.

A lo mejor estás aún bloqueada/o y es normal porque esto es una emergencia. Si aún estás pasando por esta fase, llámanos. Cruz Roja responde, ponte en contacto con la Asamblea de Cruz Roja de tu localidad.

Seguramente ya habéis pedido ayuda y estáis ahora muy ocupados/as en resolver estas cuestiones.

Y seguro que te has preguntado “¿cómo lo están viviendo mis hijos/as?”.

Tal vez ya sabéis cómo explicarles lo que pasa, y lo que hay que hacer para no contagiarse, y también si tenemos síntomas.

Posiblemente ya te has puesto en marcha con el centro educativo para que no pierdan el curso y estáis ahí con sus deberes. Seguro que ya habéis pensado qué hacer con tanto tiempo libre en casa y se nos han ocurrido actividades.

En cualquiera de todos estos casos ¡ENHORABUENA!, en el estado de alarma y confinamiento tú ya ERES UNA HEROÍNA Y TÚ UN HÉROE. Tú también te mereces UN APLAUSO, ¿y sabes por qué? Porque te estás ocupando de la extraordinaria y compleja labor de proteger, criar y educar a tus hijos. Aún en esta crisis, les estás dando herramientas para crecer, aprender, cuidarse y participar. Estás guiándoles hacia el desarrollo de su inteligencia, sus talentos, sus valores, y de su capacidad para adaptarse a situaciones difíciles como esta. Estás contribuyendo a la construcción de un mundo mejor dándoles tu paciencia, tu entrega, tus valores, tu protección, tu estímulo... Tu amor por encima de todo. GRACIAS.

Y como la situación es muy difícil y nos esperan muchos días en casa con niñas/os o adolescentes, vamos a ayudarnos entre todas/os a seguir siendo heroínas y héroes. Vamos a poder, ya verás.

SITUACIONES ESPECIALES

Entendemos la especial dificultad que tiene tu labor si:

- Estás acogiendo a un/a niño/a NNA del Sistema de Protección a la Infancia. Para ellos esto es aún más duro. Si necesitas ayuda, llama a tu asamblea de Cruz Roja o consulta nuestro Servicio Multicanal Ser Acogedor/a de Cruz Roja: www.cruzroja.es/acogimientofamiliar. Ahí encontraras apoyo de profesionales y de otras familias que están pasando por lo mismo que tú.
- Tienes el virus en casa, sigue las indicaciones de tu centro de salud. Si tienes dificultades, llama a tu asamblea de Cruz Roja.
- Alguno de tus hijos/as tiene necesidades especiales (TEA, TDAH, discapacidad, enfermedad crónica, trastorno de salud mental, ...). Existen asociaciones específicas para cada caso. Es posible que vuestro/a hijo/a esté recibiendo terapia y desde ahí os puedan seguir apoyando telemáticamente. Ponte en contacto con la que pueda apoyarte en tu situación específica. Si no sabes dónde acudir, en la asamblea de Cruz Roja de tu localidad conocen a todas ellas y puede ponerte en contacto o mandarte recomendaciones que hayan publicado.
- Habéis perdido algún ser querido estos días, estáis pasando por un momento que los psicólogos llaman “duelo”. Los niños/as y adolescentes también lo están pasando y las secuelas que pueden ocasionarles son más graves para ellos si no tomamos medidas. LLÁMANOS, en Cruz Roja damos apoyo psicológico en estas situaciones, en desastres y emergencias, desde hace décadas. Sabemos cómo ayudarte.
- Los progenitores estáis separados y el régimen de visitas ahora es distinto. Tenemos contacto con asociaciones de padres separados y divorciados y además tenemos la experiencia en nuestros “Puntos de Encuentro Familiar” para casos complicados.
- Vuestra vivienda es muy pequeña y sois muchos en casa. Os faltan bienes de primera necesidad. LLÁMANOS, hay muchas personas en esa situación y en Cruz Roja les estamos apoyando, únete y vemos cómo pasar esto lo mejor posible.
- Sientes miedo porque vivís con una persona que no os trata bien a ti y a tus hijos/as, llama al teléfono de la Fundación ANAR 600 50 51 52 o al 016 de atención a víctimas de violencia de género.

DECÁLOGO “EN FAMILIA TODO IRÁ BIEN”

En este apartado te ofrecemos unas propuestas para pasar la cuarentena en casa en familia de manera sana y positiva para todos los miembros. A muchas familias de Cruz Roja nos han funcionado y muchas personas expertas y profesionales nos han explicado porqué estas recomendaciones funcionan, así que está demostrado.

Pero como cada familia es un mundo y cada niño/a o adolescente es único, sólo pretenden ser ideas u orientaciones que podemos adaptar a nuestra situación concreta y a cada niño/a o adolescente. Hoy te lo queremos contar y queremos que tú también nos cuentes.

Estas propuestas puedes utilizarlas para todas las edades, sólo tendrás que adaptarlas a la edad y capacidades de los/as niños/as y adolescentes con los que convivas.

1) ERES UN EJEMPLO A SEGUIR

Estamos en casa para protegernos y proteger a los demás. Estás haciendo de modelo para tus hijos/as siendo un ejemplo de responsabilidad, colaboración y solidaridad. Este aprendizaje por modelaje es mucho más eficaz que cualquier cosa que les puedas decir.

Muchas veces nos hemos quejado de no tener tiempo suficiente para estar con los niños, la vida que llevamos no nos lo permite. Ahora podemos hacerlo.

Recomendaciones:

- **Transmitir una sensación de tranquilidad y seguridad.** Hacer ver a nuestros/as hijos/as que estamos en casa para protegernos y proteger a los demás, que es importante que en situaciones como ésta seamos solidarios, aunque nos cueste llevar a cabo este aislamiento.
- **Acuérdate de todo lo que has pasado.** Te has enfrentado a tantos desafíos. Algunos cuestan aún superar, pero ¿y tus victorias? Respira hondo unos minutos y recuerda esos logros. Recuerda lo que aprendiste de los errores, de las malas rachas, de otros estados de alarma. Todos ellos te han convertido en la persona que eres hoy ¡qué grande! Tienes mucho que enseñar a la generación que nos sigue, tienes muchos valores que transmitirles y ahora tienes tiempo para practicarlos.
- **Tus creencias y valores** puedes transmitirlos también jugando.

A lo largo de esta guía encontrarás actividades que desarrollamos desde Cruz Roja Juventud y desde nuestra actividad cotidiana con familias en situaciones de vulnerabilidad. Son algunos ejemplos para que, si os apetece, lo podáis hacer en casa con nuestros hijos/as o tal vez ellas/os mismas/os mientras tú te ocupas de otras cosas. A ver qué te parecen.

2) TORBELLINO DE EMOCIONES

Ay qué difícil. A veces el miedo nos paraliza, otras veces es tanta la tristeza que a duras penas nos levantamos de la cama para atender a los/as hijos/as. Cuántos días estamos agotadas/os porque la preocupación nos ha quitado el sueño esa noche. Y sentimos ira y resentimiento por la impotencia y el agotamiento. Cuántas veces perdemos los nervios y lo pagamos con ellas/os, y nos sentimos culpables por ello. Y es en esos momentos cuando, para tirar para adelante, nos decimos “basta ya, yo no me puedo permitir sentirme así”. Claro, por ellos no nos permitimos sentir mal y es normal. Pero ¿sabes? (sí, claro que sabes), sentir no es malo. Si lo usamos bien, sentir es nuestra fortaleza.

Observa a tus hijos/as estos días. ¿Y ellos cómo se sienten? En la infancia no se expresan las preocupaciones o sentimientos igual que en la edad adulta. Igual ves que están más revoltosas/os, se pelean más entre ellas/os, te reclaman más atención, o incluso lo manifiestan en su salud poniéndose malitas/os. Si ya están en la adolescencia tal vez se están encerrando más en sí mismos o tenéis más peleas y tienen comportamientos que te preocupan. Todo esto es porque ellos/as sienten también esas emociones que tú sientes, pero aún están aprendiendo a gestionarlas, no tienen tu experiencia y necesitan tu guía.

Sentir esas emociones es lo más inteligente que tenemos los seres humanos. Lo difícil es gestionarlas. Pero mira, esta situación es una oportunidad para aprender a hacerlo poco a poco, a tu ritmo. Es una oportunidad para enseñarles. Aprovéchala.

Recomendaciones:

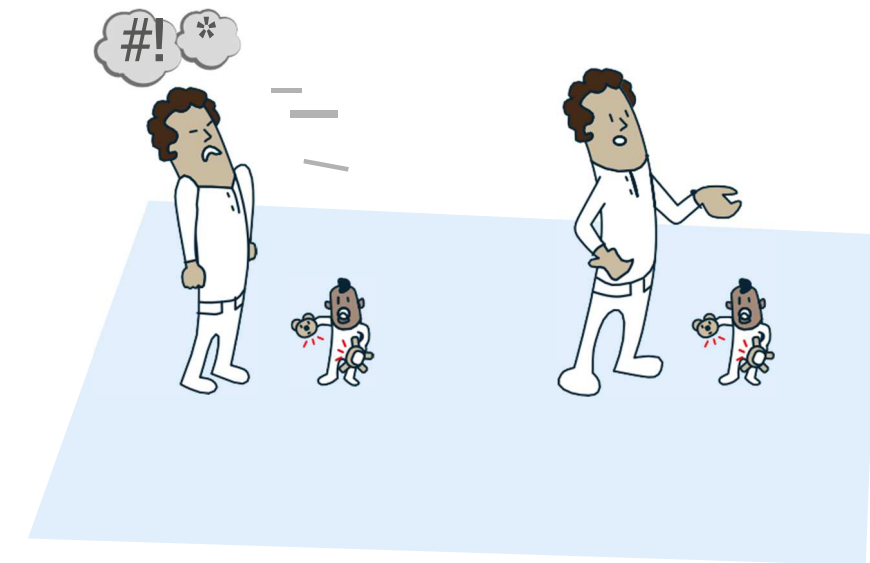
- **Recoge y valida su malestar con frases como:** “entiendo que estés cansado de estar en casa”, “no me extraña que estés harta/o de no poder salir a la calle” “tienes razón, ¡es un rollo no poder salir con los amigos!” Después de recoger sus quejas podemos insistir en que es necesario hacerlo, pero su respuesta será muy diferente si decimos “¡pues te aguantas, esto es lo que toca!” a “sé lo difícil que es para ti aguantar esto, y comprendo perfectamente que estés agobiada/o”.
- **Ahora podemos darles tiempo para que nos hablen de sus cosas, para que nos cuenten sus vivencias en el colegio y con los amigos.** Para un/a niño/a no hay mejor regalo que sentirse mirado/o y escuchado/o por sus figuras parentales (padres, madres, abuelas/os, familias de acogida, cualquier persona adulta significativa para la/el niña/o). Sentir que lo que os está contando es importante para vosotras/os. Podemos hacer que se sientan importantes, transmitirles lo bien que nos hace sentir compartir este tiempo con ellos. Esto siempre les ayuda a aumentar su autoestima.
- **Cuando te sientas triste, angustiada/o, o tengas los nervios de punta, busca en tu red de apoyo social,** puedes contactar con nosotros o con otros servicios o asociaciones especializadas en la materia que pueden orientarte. Te escuchamos, te comprendemos, queremos conocer cómo lo estás viviendo. Para Cruz Roja IMPORTAS, NOS HACE SENTIR BIEN ACOMPAÑARTE en tu labor. Recuerda que eres nuestra heroína y tú nuestro héroe.

3) MANEJAMOS LOS CONFLICTOS

El conflicto es natural donde conviven personas y ahora convivimos mucho tiempo en poco espacio. Vamos a mantenerlos a raya. Démonos la oportunidad de aprender de ellos, porque verás que nos pueden servir para fortalecer nuestras relaciones.

La primera causa del conflicto son las necesidades insatisfechas. Tres de las necesidades más fundamentales son la seguridad, la identidad y la pertenencia. Necesitamos tener la certeza de que tenemos lo básico para sobrevivir, necesitamos sentirnos seguros de nosotros mismos respetando nuestra naturaleza y necesitamos sentir que formamos parte.

Cuando satisfacer nuestra necesidad choca con las necesidades del otro, se produce un “problema”. Normalmente ya es difícil resolverlo, pero con diálogo, imaginación y negociación, la mayor parte de veces lo arreglamos. En estos días nos va a costar más, y ya nos vamos dando cuenta de que nuestra capacidad de apertura, de ponernos en el lugar del otro y de llegar a acuerdos se resiente. Ya no tenemos paciencia. Además, entra en juego el miedo, un fantasma imprescindible para que “estalle la chispa”.



Recomendaciones:

El miedo se contagia. Ponle freno. Crear un clima de confianza en el hogar será tu principal arma. ¿Y cómo lo haremos? Aquí van algunas ideas:

- A las/os niñas/os les encanta escuchar las anécdotas de cuando sus padres eran pequeños. También disfrutan mucho oyendo cómo eran ellos mismos de pequeñitos.
- Sentaos juntos a ver los álbumes de fotos, recorred cada fotografía e id contándoles las historias más divertidas, tuyas y vuestras, de la infancia. Podéis además compartir cómo a vosotros igualmente os castigaban de pequeños por alguna travesura que hicisteis, si alguna vez suspendisteis, etc. Les entusiasma y les ayuda ver que sus padres, al igual que ellos, cometieron errores en su infancia, que no son perfectos y que todo el mundo se equivoca.

- Reíros, cantad, bailad. El humor, la música, el movimiento son potentes liberadores de tensiones, derriba barreras de comunicación, libera “endorfinas”, unas sustancias que segrega nuestro cerebro para hacernos sentir bien y darnos buena energía. En ese ambiente en familia ¿quién tiene miedo? ¿Quién no se siente parte? ¿Quién no se siente “uno mismo”? Prueba a ver.

La información nos da seguridad. No olvides informar a los/las niños/as de lo que está pasando y adáptalo a su edad y a sus capacidades. ¿Cómo?:

- Diles la verdad, cómo tú lo ves, respondiendo a sus preguntas según las vaya preguntando, no adelantes información que tal vez aún no necesitan saber o no están preparados.
- Encuentra un espacio en el que fluya la comunicación y les permita exponer sus dudas y formular preguntas. Los niños y niñas más mayores están expuestos también a noticias falsas y alarmistas, por eso los referentes adultos tenemos que ser capaces de ayudarles a contrastarlas.
- Facilita su conocimiento de las pautas de prevención con juegos, dibujos y canciones. Aquí te damos algunas ideas para diferentes edades. Vence tus miedos y explica a los niños con experiencias de situaciones similares (enfermedades superadas a lo largo de la vida). Hay muchos cuentos y juegos que nos ayudan a hacer esto.
- ¡Cuidado con el exceso de información! Protege a los más pequeños de las noticias de la televisión y la radio. Procurad no hablar de este tema todo el rato, solo lo justo. Cuidad que no os escuchen vuestras conversaciones cuando estéis preocupados. Los/as niños/as se dan cuenta de todo, lo que pasa es que su forma de asimilarlo no es como la nuestra y alguna información puede causarles mucha angustia.

Si el conflicto ya ha estallado, hay cosas que podemos poner en práctica. No te angusties si no lo consigues siempre. Cuando no hemos sido capaces pensamos “he hecho lo que he podido. La próxima vez lo haré mejor”. Si nos tomamos en serio aprender a hacerlo, cada vez es un “entrenamiento”, no importa que no nos salga perfecto, estamos aprendiendo. Verás que poco a poco le vamos cogiendo el tranquillo. ¡Bravo! Felicítate por tus logros.

- Aprendemos a reconocer nuestras emociones
- Damos vía de salida a las emociones (de forma no destructiva). Cada una/o sabemos cómo nos gusta serenarnos, desahogarnos, ¿no?: hablar con alguien que nos entienda, haciendo ejercicio, haciendo nuestra afición favorita, etc.
- Contar hasta 10
- Técnicas de relajación

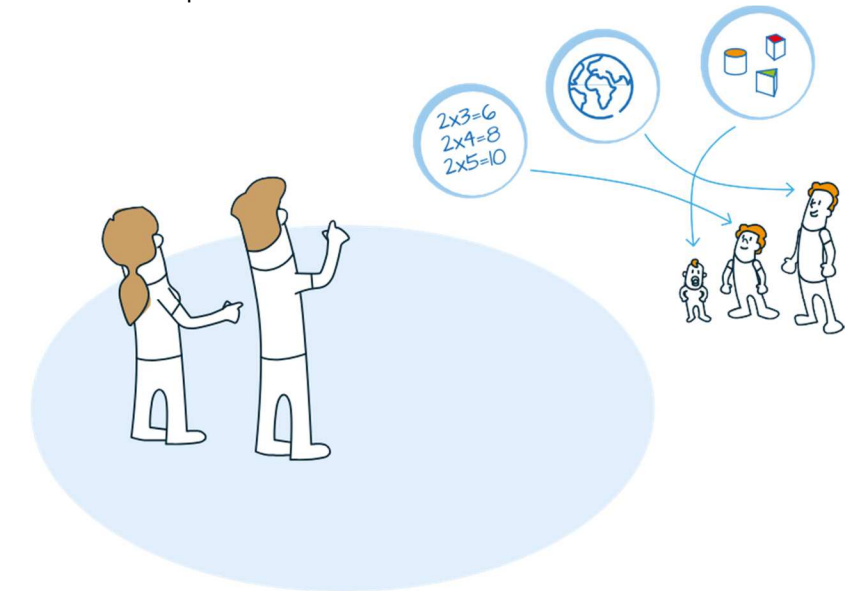
Cuando la situación te supere LLÁMANOS. Estamos a tu lado en este aprendizaje.

4) A CADA EDAD LO SUYO. CADA PERSONA ES ÚNICA

Se dice que, por regla general, la/el niño/o es menor de lo que ella/él mismo se cree y mayor de lo que se creen sus padres/madres.

A veces, las personas adultas tenemos creencias o informaciones equivocadas sobre lo que puede o no puede hacer un/una niño/a en cada etapa evolutiva (ir sola/o al baño, competencias escolares, responsabilidades, etc.) lo cual nos lleva a frustrarnos si no hacen lo que les pedimos, y como consecuencia a desvalorizar los logros evolutivos; o bien nos lleva a sobre protegerlos si pensamos que no son capaces cuando sí lo son.

Por otro lado, a veces nos cuesta interpretar adecuadamente los comportamientos negativos de los hijos e hijas y tratar de ver el lado positivo



Recomendaciones:

- Ahora podemos encontrar el tiempo y la calma para empezar a informarnos un poco y observar cómo son nuestras/os niñas/os. Cada persona somos únicas y perfectas tal como somos, con nuestros defectos y virtudes. Tus hijos también. Practiquemos el respeto propio, así haremos también con ellos. Esa es la verdadera auto-estima: “me acepto tal como soy”, “me quiero incondicionalmente”. “A cada uno de mis hijos también”. Eso cuesta a veces, pero recordemos: poco a poco vamos entrenando, si no lo hacemos bien, la próxima vez será mejor.
- No hay nada más importante para un/a niño/a que agradar a sus padres/madres. Sois lo más importante para ellos. Sois su fuente de seguridad, alimento, cobijo, protección, alivio, afecto, sois el espejo donde se refleja quienes son y cómo son. Si detectan vuestro rechazo genuino se sienten inseguros, desorientados y que no son parte (¿te suenan esas necesidades?) y comienzan a dar señales de que algo no va bien en su desarrollo. Lo importante es nuestra aceptación genuina de cómo son. Genuino quiere decir “de verdad”. Los niños son unos expertos detectores y traductores de nuestras emociones. No saben usar el lenguaje, pero su capacidad de detectar emocionalmente si su “adulto” está disponible, abierto, si se siente “mirado”, “vivido” por él, es crucial para su supervivencia. En eso no se les puede engañar. Miremos cómo atribuimos sus conductas, ¿de verdad creemos que hagan ciertas cosas “para fastidiarnos”? Pensemos un poco sobre esto.
- Ahora, si tienes tiempo, puedes consultar algunas guías sobre las etapas evolutivas y el desarrollo infanto-juvenil. Así sabremos qué podemos esperar de ellos y comprender la razón de sus rabietas, sus despistes, su desobediencia, etc. Podemos saber qué les podemos y no les podemos pedir y también ver la magnitud de sus logros ¡házelos ver!

5) DEMOSTRAMOS NUESTRO AMOR INCONDICIONAL

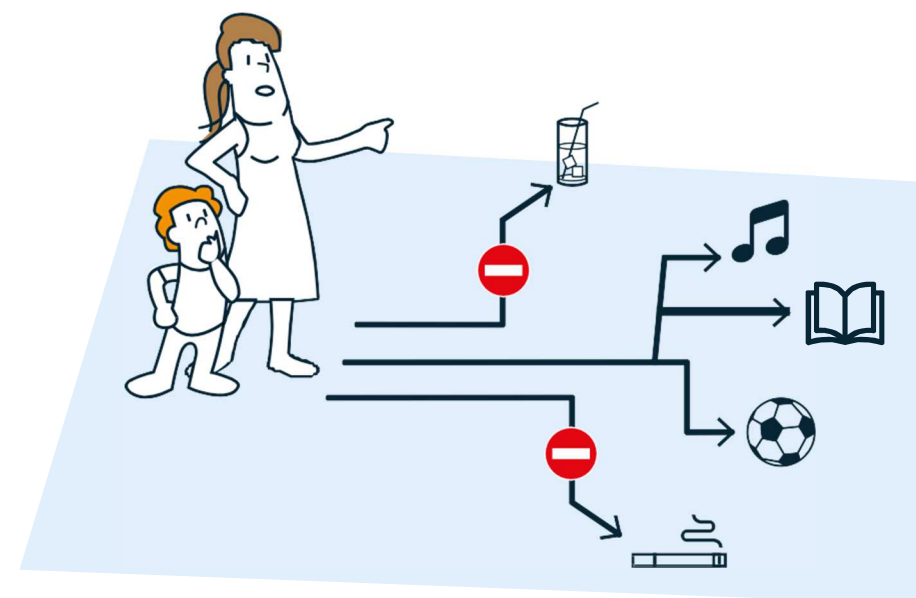
El apego es la base afectiva que tiene lugar en la primera etapa de la vida de un niño o niña, pero se sigue construyendo a lo largo de todo el desarrollo infantil. Consiste en la relación estable que se construye con sus figuras de referencia. Esta relación permite que el niño o niña sienta la confianza de que sus padres van a atender a sus necesidades físicas y emocionales y de que le darán afecto, lo que le servirá como base de seguridad psicológica para explorar su entorno físico y social, relacionarse positivamente con los demás y, por tanto, para crecer y tener una imagen positiva de sí mismo.

Recomendaciones:

- En estas circunstancias de incertidumbre, confinamiento o enfermedad, este sentimiento es una herramienta imprescindible para afrontarlas. Tienen que sentirse queridos y no podemos dar por supuesto que “ya lo saben”, por lo que tendremos que demostrárselo y expresarlo en diferentes niveles: físico (abrazos, besos, miradas, guiños, etc....-esto es difícil si queremos prevenir el contagio-), verbal (con palabras de afecto), con acciones o conductas, si es posible en todas nuestras interacciones con ellos.
- Proporcionadles relatos de realidad de su familia, eso les ayuda a fortalecer su identidad. Habladles de sus abuelos, tíos, primos, hermanos. Refuézale las cosas buenas que hace como consolar a sus amigos, ayudar en casa y todo aquello que le haga sentirse orgulloso.
- En las ocasiones que “se porten mal”, podemos hablar con firmeza y aplicar nuestras habilidades para establecer límites usando el diálogo y la negociación adaptándonos a la edad que tengan. El castigo físico no es necesario. Y además es una violación de sus derechos fundamentales. Pegar no educa, endurece el corazón y perpetúa la violencia. A veces parece que funciona porque el golpe físico nos “paraliza” y nos “somete” momentáneamente, pero (a todas/os nos pasaría) a la larga no nos enseña a ser responsables de nuestros actos. Con el castigo físico podemos cambiar el comportamiento para evitar que “nos peguen más”, pero no porque hemos aprendido de nuestros errores o de los consejos de otros. Sin embargo, lo que sí aprendemos es a temer a quien nos agrede y nos trata mal. Y el miedo... ya sabéis, es el fantasma que en el momento más inesperado “hace saltar la chispa”. Piénsalo bien ¿queremos tener adolescentes que arreglan sus conflictos con violencia? ¿queremos convertir a nuestros hijos en adultos temerosos y acostumbrados a que otros tomen el control de sus vidas por no haber aprendido a ser responsables? No es tarea sencilla, y menos en estos días, pero aprovechemos para reflexionar sobre esto. Puedes empezar a poner en práctica el ejercer tu autoridad desde la firmeza, la coherencia y el ejemplo. Ya sabes, poco a poco... dale una pensada.

6) LOS LÍMITES CON AFECTO AYUDAN A CRECER

Nuestros/as hijos/as necesitan límites y normas para crecer y evolucionar positivamente, necesitan saber que en su familia hay unas normas que cumplir, unos límites que respetar y unas consecuencias (nunca maltrato físico ni psicológico) en caso de no hacerlo. Debemos marcar unas normas y unas consecuencias contingentes a los comportamientos que no son adecuados, pues así favorecemos su auto control, su autoestima, su ingenio, su respeto a los demás, su moralidad y su responsabilidad ¡Qué increíbles herramientas no caer en adicciones, para vivir en sociedad, para alcanzar logros académicos y profesionales!



Recomendaciones:

- **Es importante que los adultos de la familia os mostréis unidos y firmes** en esas decisiones y en el cumplimiento de las consecuencias para que ellos no puedan manipular la situación.
- **Adaptad las normas a la edad de vuestros hijos/as.** Sobre todo, en la adolescencia, es importante que impliquéis a vuestros hijos/as en la elección de las normas que se van a establecer y así será más fácil que las cumplan. No obstante, es importante que les dejéis claro que, como padres, tenéis la obligación de protegerles y buscar su bienestar.
- **Las familias democráticas se adaptan a la edad de sus hijos en lo siguiente:**
 - Explican a sus hijos e hijas las razones del establecimiento de las normas.
 - Reconocer y respetan su individualidad.
 - Los animan a negociar mediante intercambios verbales, les proponen hablar de lo que les pasa en el manejo y cumplimiento de las normas.
 - Toman decisiones juntamente con sus hijos e hijas.

Este modelo educativo familiar tiende a promover los comportamientos positivos, los estimula, más que a inhibir los no deseados. Es un modelo que establece límites y normas claros, que se mantienen de modo coherente y donde se exige el cumplimiento de lo enunciado.

7) MÁS LISTOS Y CAPACES CON EL JUEGO, EL ARTE Y EL DEPORTE

Los niños/as y adolescentes están en permanente evolución y su cerebro necesita de estímulos apropiados para desarrollarse adecuadamente. Tú puedes ayudar a tu hijo/a mejorar sus capacidades para comunicarse y hablar, para seguir mejor el ritmo escolar, para relacionarse con los demás y consigo mismo. Además, el desarrollo cerebral en la infancia está muy relacionado con las capacidades físicas y motoras, también tú puedes ayudarle a ser más capaz proponiendo y acompañando en actividades físicas y deportivas.

La creatividad es un conjunto de habilidades relacionadas con la originalidad y la sensibilidad ante los problemas y su resolución. Verás que estas habilidades les van a ayudar a buscar maneras exitosas de sobrellevar el miedo, los conflictos, los retos y dificultades que nos pueda traer esta situación de crisis sanitaria.

El juego, las actividades artísticas y el deporte son maneras estupendas para el desarrollo infantil y juvenil, pero nada es comparable si estas actividades las hacen con unos papás que les hacen sentir queridos y valiosos.



Recomendaciones:

Así puedes apoyar a tu hijo:

- Busca en casa un lugar apropiado, dentro de lo que se pueda, para realizarla. Y adaptado para la edad de los niños/as y sus capacidades.
- Busca materiales y juegos educativos que estimulan el aprendizaje. Si no tienes en casa, LLÁMANOS. Desde Cruz Roja Juventud podemos orientarte y apoyarte sobre juego educativo para cada edad. También podéis fabricar en casa los juguetes con material de reciclaje que tengáis en casa (briks, plásticos, papel, cartón). Te proponemos algunas ideas en las fichas de actividades. Si tienes acceso a internet también hay muchas ideas. Más abajo te proponemos Webs muy recomendables.
- Leer cuentos, cómics, fábulas, adivinanzas, trabalenguas, poesía, etc. Además de ayudarle a adquirir y mejorar el lenguaje y su capacidad lectora, puede ser una actividad estupenda, para estar juntos y para pensar juntos. La literatura nos abre un maravilloso y amplio mundo de posibilidades. Hay libros y cuentos que hablan de miedos, de enfados, de compañerismo, de autoestima, de deseos, de amigos, etc. Utilicemos este estupendo instrumento al alcance de todos.
- Bailar al ritmo de la música. Todo un mundo de posibilidades para los movimientos de todo el cuerpo. Mirad, las habilidades con las manos y coordinación con los ojos y con los miembros del cuerpo les ayudarán en la escritura, la lectura (en los ojos tenemos musculitos que coordinadamente hacen que podamos leer rápido). Y también en el pensamiento y la inteligencia. Fíjate que en la primera infancia se están construyendo “camino” de neuronas a medida que aprendemos a mover el cuerpo. Esos “camino” les permitirán tener mejor cálculo matemático, razonamiento abstracto y cosas de ese tipo que cuando avancen en los cursos son importantísimas para aprender historia, biología, inglés, etc. Vamos a aprovechar este momento crítico y con nuestra ayuda, verás que en futuro hay resultados.
- Cantad juntos/as las canciones de cuando vosotros/as eráis pequeños, las de vuestra juventud, las de hoy que les gusten a ellos/as, de vuestra cultura de origen. Hay toda una antología popular que, además de ayudar a favorecer el lenguaje, nos aporta la sabiduría y conocimientos milenarios. Y a los adultos nos llevará a recorrer nuestra infancia y momentos entrañables que seguro, nos dan fuerza en el día de hoy.
- Las artes plásticas para todas las edades y capacidades, donde el objetivo no es sólo el producto final (que también, si somos artistas, hay que exponerlo y enseñarlo al mundo, no lo dudéis), si no el camino, lo que os hace sentir, compartir los momentos, mejorar las habilidades con las manos (lo que se llama psicomotricidad fina) para cortar, pegar, trazar... Y qué oportunidad de mirar arte en libros, visitas virtuales a museos, etc. Hay de todo en internet.
- Las artes escénicas para todos. Imaginad qué divertido: escoged un cuento, elegid los personajes que podéis representar, coger ropa que tengáis en casa y haceros un vestuario, preparad un decorado, objetos, construidlos, fabricadlos, y ¡Arriba el telón!
- Cocinar juntos es una fuente de aprendizaje cultural, pero también los más pequeños mejoran así sus habilidades motrices y aprenden un montón de conocimientos de química (cómo se comportan las sustancias), física (volumen, masa de los alimentos), matemáticas (medidas, cantidades, cálculo), geografía (de dónde vienen los alimentos, recetas de otras culturas, etc.)

- Convierte tu casa en un gimnasio. Con los muebles y objetos de la casa puedes construir laberintos, circuitos para subir, bajar, deslizarse, trepar, saltar, agacharse, estirarse. Para los bebés y niños/as pequeñitos puedes incluso usar tu propio cuerpo como columpio. (¿Quién no recuerda el juego español “aserrín aserrán”)? Te proponemos enlaces donde encontrarás buenas ideas. Hay casas muy pequeñas y tal vez eres una persona que en circunstancias normales cuidas mucho el mobiliario, el orden y la limpieza. Te invitamos a probar a cambiar un poco el “chip” en estos días, a ver qué pasa. Los más pequeños necesitan estas experiencias para crecer sano. Te lo agradecerán toda la vida.
- Plantead retos en el tiempo, a medio plazo: “vamos a hacer regalos con nuestras manualidades para los cumpleaños del año”, “vamos a montar una obra de teatro o una película y luego la grabamos”, “vamos a inventarnos una coreografía y luego la colgamos en las redes sociales”, “vamos a aprender a tocar un instrumento” (para los que lo tengáis en casa). Esto les servirá para tener un propósito y ver un resultado en un espacio de tiempo. También les enseñarás así a planificar, ser perseverantes, esforzarse sin tener un premio inmediato y también a sentirse orgullosos de sus productos ¡Arriba esa autoestima!
- Cuanta más variedad de tipos de actividad mejor. Aparte de romper con la monotonía, estará estimulando muchas áreas de su cerebro.
- Desarrollad y reforzad el afán de aprender nuevas cosas y la curiosidad natural de nuestros hijos e hijas en todas las tareas del día a día “vamos a mirar por la ventana a ver qué vemos...”, “Vamos a preparar una receta...”, “Vamos a reparar esto que se nos ha roto...”. Probad a hacerlo y fijaos cuantas cosas cotidianas se relacionan con los deberes de matemáticas, de física y química, de biología, de Conocimiento del medio, etc.
- Refuerza siempre sus logros, respeta su ritmo y que vayan tomando la iniciativa (dependiendo de qué y de su edad, claro), que decidan ellos las actividades y temas que les interesen, no forzar.
- Ponles retos. Exígeles un poquito más de lo que crees que pueden. Pero sin forzar ni recriminar cuando aún no lleguen.
- A los adolescentes les viene bien en estos días que hablen con otras personas por teléfono. Están acostumbrados a las redes sociales y hablar con los/as abuelas cada día les hará vencer inseguridades y a mejorar su lenguaje oral. Además, así hacen también una labor social con los mayores, especialmente ahora. Escribid cartas. A las personas mayores les encanta recibirlas. Luego hacéis una foto a la carta y la mandáis. Así mejorará su lenguaje escrito ¡y su ortografía!

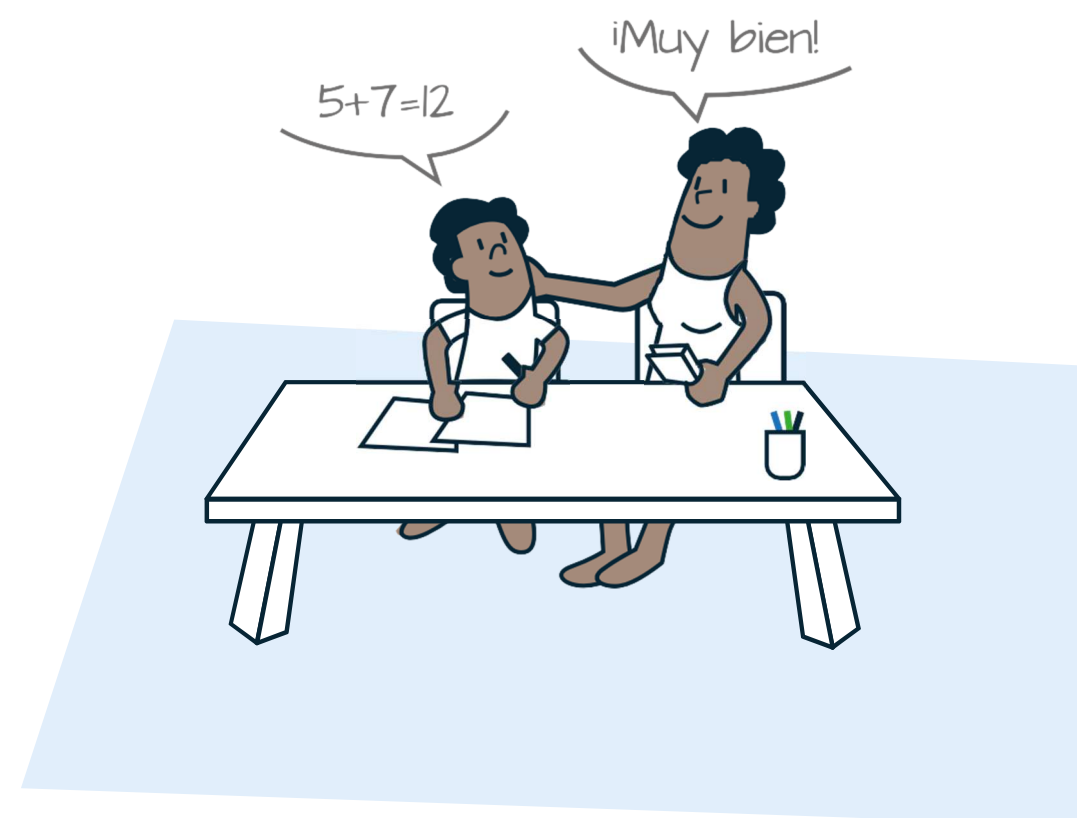
8) TIEMPO DE TAREAS ESCOLARES Y TIEMPO DE DIVERSIÓN

El éxito escolar es uno de los grandes retos que las madres y padres debemos afrontar en estos días y es una de las mayores preocupaciones y una de las fuentes de conflicto familiar más importante.

Durante la situación de crisis del Covid19 es posible que las madres y padres estéis más pendientes de la evolución escolar de sus hijos, porque ahora se debe hacer en casa. Las figuras parentales estáis afrontando una gran responsabilidad para de que avancen en su proceso escolar en estos días.

¿Qué les hace falta a nuestros hijos e hijas para avanzar en los estudios?, ¿qué podemos hacer padres y madres para ayudarles?, ¿cuál es nuestro papel? Para que padres y madres podamos ayudarles, debemos tener en cuenta que el éxito escolar se basa principalmente en tres aspectos:

- **PUEDEN:** tienen las aptitudes, capacidades y habilidades necesarias. En este sentido, podemos ayudarles a ser autónomos, responsables y persistentes, a desarrollar todo su potencial y a superar sus dificultades.
- **QUIEREN:** tienen la motivación suficiente para estudiar. Así nosotros podemos potenciar su actitud positiva y motivación hacia el aprendizaje.
- **SABEN:** cómo estudiar de la forma más eficaz. De esta forma, podemos enseñarles los hábitos y técnicas de estudio necesarios. Todo ello, realizando un seguimiento de su evolución y ofreciendo una actitud de colaboración y apoyo y un ambiente familiar cariñoso.



Recuerda que eres un modelo de aquellos valores educativos que quieres transmitir. Vuestra intervención será más importante en los primeros años del colegio y, una vez que nuestros hijos e hijas vayan adquiriendo una mayor autonomía, nuestra intervención irá reduciéndose, aunque siempre manteniendo la actitud de supervisión y colaboración.

Por otro lado, estos días que estamos todos en casa el acceso a las redes sociales e internet es una ventana al mundo y nos ayuda a trabajar, divertirnos, estar en contacto con familiares y amigos, etc., pero es algo que debemos hacer con cuidado y control por parte de los adultos.

Uno de los peligros más comunes cuando un niño/a o adolescente navega por Internet es que acceda a material que no es adecuado para su edad, ya sea de carácter sexual, violento o relacionado con temas como las drogas, las armas, los juegos de azar, etc.

Otra cuestión que también preocupa es que se pasen horas y horas pegados a las pantallas y que no hagan otra cosa.

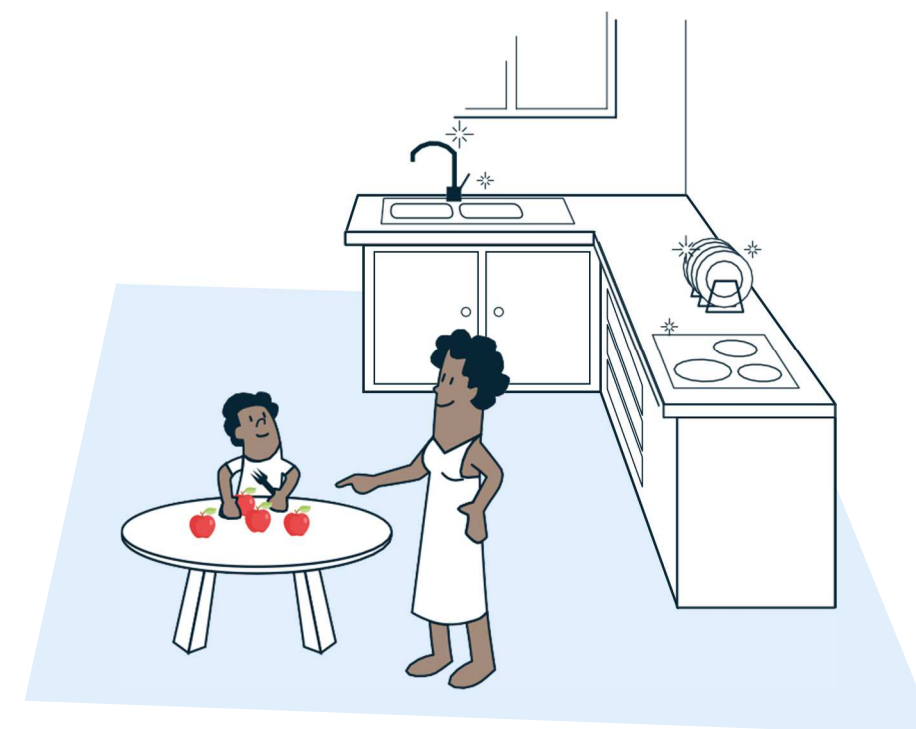
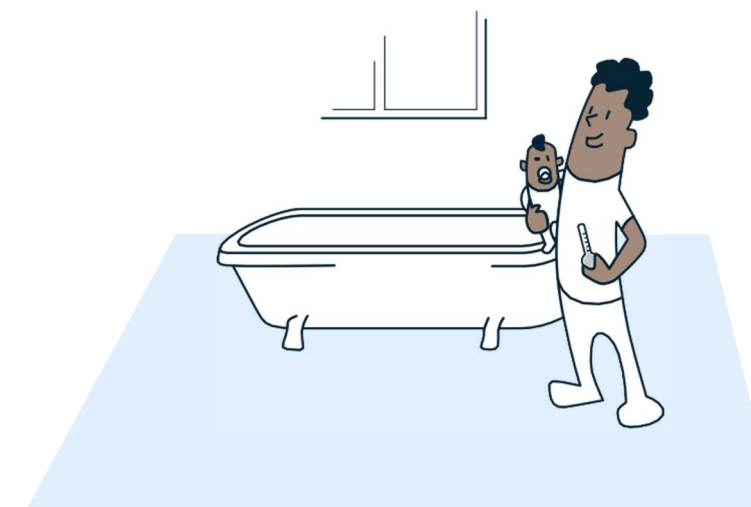
Recomendaciones:

- En las situaciones que no podáis porque tengáis que ir a trabajar, a cuidar a personas enfermas, o si vosotros mismos lo estáis, LLÁMANOS. Desde Cruz Roja Juventud os podemos ayudar en esta tarea.
- Lo primero es ponerse en contacto con el centro educativo e informarte de cómo va a llevarse a cabo el trabajo escolar. Si no te está siendo posible, LLÁMANOS. Desde Cruz Roja Juventud podemos ayudarte a contactar con el centro y el profesorado y ver soluciones para que tus hijos tengan los materiales y entiendan lo que hay que hacer.
- Crea un horario fijo de estudio y genera un buen clima
- Cada uno con su ritmo, su realidad y sus características. Si tu hijo/a tiene alguna dificultad de aprendizaje, es importante que sigas las indicaciones del Equipo de Orientación de vuestro centro educativo. Si tienes dificultad para acceder a ellos, LLÁMANOS.
- Si sientes que esta tarea se os hace complicada o genera mucho conflicto, LLÁMANOS. Desde Cruz Roja podemos acompañarte en esta labor desde los proyectos de Infancia y Familias.
- Mantente siempre cerca cuando utilicen Internet o habla con ellos de lo que está haciendo.
- Establece normas y horario de uso de los dispositivos con acceso a la Red y del uso de pantallas en general, aunque sabemos que es difícil. Proponed otro tipo de actividades interesantes sin pantalla para hacer durante el día.
- Habla con tus hijos sobre los peligros de la Red, interésate por lo que hacen cuando navegan y adviérteles que se dirijan a ti y te comenten cualquier contenido, mensaje o situación que les incomode. Interésate por las redes en las que participan (Instagram, etc.)
- Mantén la webcam siempre desconectada.

9) EN LAS TAREAS DEL HOGAR TODOS Y TODAS SOMOS UN EQUIPO

Generalmente en casa somos más de uno. Tomando en cuenta la diversidad de tipos de familias y de grupos de personas que están conviviendo en la misma casa durante el confinamiento por la crisis sanitaria del Covid19, debemos organizarnos de forma que las necesidades de toda la familia se tomen en cuenta.

La persona que normalmente se encarga de las tareas domésticas y de cuidar a los demás es la madre o la abuela o la tía o la hermana mayor... Pensemos en familia un poco sobre esta cuestión.



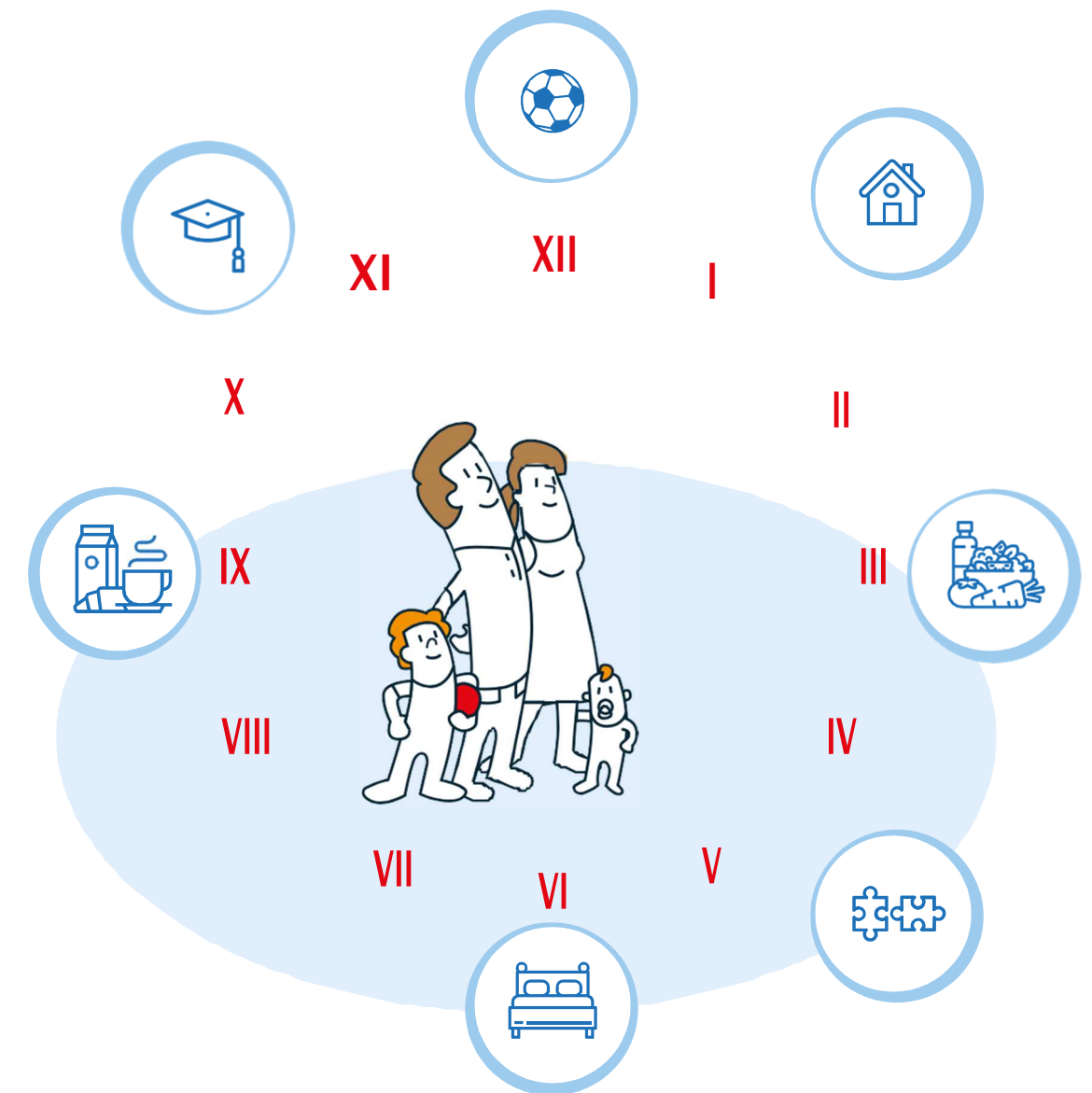
Recomendaciones:

- En el tiempo en que todos estamos haciendo algo bueno para frenar el Coronavirus, es tiempo de hacer TODOS Y TODAS el trabajo doméstico. Cada uno lo que pueda conforme a su edad y capacidad. Los niños/as aprenderán a crecer en igualdad de género viendo vuestro ejemplo. Abajo encontraréis actividades para trabajar la perspectiva de género en familia.
- Haced un plan de tareas en el que se vean las distintas cosas que se deben hacer en casa cuando toda la familia está confinada 24 horas al día. En esa tabla dejad un espacio para poner quién debe hacer qué. Al final de la tabla podéis poner una columna con alguna recompensa para el final de la semana por haber hecho un buen trabajo.
- Elaborad el plan entre todos. Los niños pueden y deben participar, sólo tenéis que adaptar la tarea a su edad y posibilidades. A los más pequeños les encanta colaborar y participar en las tareas que hacemos los mayores. Con los adolescentes habrá que echar mano de vuestra capacidad de motivar, negociar o ¿por qué no?, de vuestro sentido del humor e imaginación. También lo podéis echar a suertes.
- El plan debe estar a la vista de todos (en la nevera, por ejemplo)
- Los adultos encargados de la educación de los niños debéis cooperar en esta tarea y trabajar como un equipo equilibrado de crianza. Es fundamental que os pongáis de acuerdo en las medidas y decisiones que finalmente adoptéis y que cualquier desacuerdo no sea percibido por los niños. Solo así la coherencia será vuestra aliada en la prevención y resolución de conflictos.
- Sed muy firmes en la necesidad de practicar los hábitos higiénicos recomendados en estos días.
- Seguro que hay muchas cosas que tienes pendientes y no has tenido tiempo para realizarlas, este es el momento para hacerlo. Pídele a tu hijo que te ayude a pintar esa mesa que querías cambiar de color, o que te ayude a ordenar la despensa, cualquier cosa que os mantenga unidos (a un metro de distancia). Convierte esta actividad en algo divertido, no hay nada mejor que reírse juntos.
- Cuidad la alimentación estos días. Nos movemos menos y gastamos menos energía. No es necesario comer tantas calorías. Cuidad la tentación de picar a todas horas en este momento en que la despensa está tan cerquita. Es posible que la ansiedad te dé ganas de comer todo el tiempo. Te aconsejamos que echéis un vistazo a las recomendaciones de esta guía para reducir tu nerviosismo, pero si ves que esto no es suficiente, LLÁMANOS y pide ayuda.
- Es un buen momento para aprender recetas saludables y cuidar la salud de toda la familia.

10 BENDITAS RUTINAS

Las rutinas estructuran el cerebro, aportan constancia, posibilitan conseguir los objetivos, nos ayudan en nuestra capacidad cognitiva y en nuestro desarrollo.

El establecimiento de un horario permite a cada miembro de la familia saber qué esperar en cada momento del día y no perder la calma en este período de aislamiento. Os animamos a realizar una planificación de la jornada que, siendo flexible, os permita a toda la familia disponer de una rutina. Esta organización es especialmente útil para los más pequeños de la casa.



Recomendaciones:

- Realizad un horario semanal de forma consensuada por todos los miembros de la familia (puede someterse a votación final), y que se respete el tiempo en familia y/o individual de cada persona. Además, este horario debe facilitar que todos los miembros de la familia puedan llevar a cabo las obligaciones o responsabilidades encomendadas (tareas escolares, tele-trabajo, ocio y/o entretenimiento, responsabilidades domésticas).
- Resulta importante que las rutinas de todos los miembros de la familia estén integradas en el mismo cuadrante (una columna por persona) para que todos puedan conocer y respetar la actividad de los demás.
- El horario debe tener en cuenta y ajustarse a la edad de los hijos e hijas.
- Si los adultos tienen que tele-trabajar, resulta muy importante organizar un horario de trabajo. Es importante tomar conciencia de que el ritmo de tele-trabajo difícilmente será igual al que si estuvierais en vuestro centro de trabajo. Probablemente el tiempo que podáis dedicar al trabajo será inferior y con más interrupciones. Contar con ello de antemano y realizar una planificación realista puede ayudaros a no sentir os frustrados.
- En esta planificación tened en cuenta quién se ocupará del cuidado y supervisión de vuestros hijos/as en cada momento de forma cada adulto pueda contar también con un tiempo para su trabajo.
- El trabajo no debería ser una excusa para que niños y adolescentes pasen horas realizando actividades sin supervisión, viendo la televisión o jugando a videojuegos. Si tienes dificultades con este tema, LLÁMANOS.
- En la planificación de la jornada es importante tener en cuenta los espacios de pareja y los individuales. La relación de pareja puede resentirse ante una convivencia tan intensa, por lo que os recomendamos que, en la medida de lo posible, dediquéis un tiempo al cuidado de la pareja y a vuestro auto-cuidado. Cuando vuestros/as hijos/as se hayan dormido, puede ser un buen momento para disfrutar juntos en pareja. Así mismo, a lo largo de la jornada, podéis planificar un tiempo de disfrute individual mientras que el otro miembro de la pareja se hace cargo de los más pequeños.
- El humor es una estrategia eficaz para afrontar las dificultades. Ante momentos de tensión o de dificultad os recomendamos intentar relajarnos, buscar el lado divertido de la situación y cargaros de energía positiva.

Las recomendaciones de este punto han sido extraídas íntegramente de la Asociación para el estudio y apoyo a las familias. ESAFAM

CONTAMOS CONTIGO PARA VENCER AL CORONAVIRUS

Si tienes otras ideas y/o experiencias y te apetece compartir, ponte en contacto con tu Asamblea para participar en la iniciativa IMAGINA CON CRUZ ROJA.

Si eres familia acogedora, puedes escribirnos tu testimonio a través del Servicio Multicanal Ser Acogedor/a de Cruz Roja Española: www.cruzroja.es/acogimientofamiliar.

Disponemos también de un grupo cerrado para familias de acogida de Cruz Roja Española en Facebook donde podrás compartir experiencias, herramientas y vivencias con otras familias acogedoras.

HACES FALTA. ERES NUESTRA HEROÍNA Y TU NUESTRO HÉROE. Si tienes tiempo, ganas, fuerzas y sientes que tu experiencia puede aportar a otras personas, haces falta. Tú puedes ayudar a quien más lo necesita. Ponte en contacto con tu asamblea para colaborar en las redes de apoyo y voluntariado.

3 ACTIVIDADES Y RECURSOS LÚDICOS Y EDUCATIVOS



La Guía va destinada a las familias para poder realizar actividades en nuestras casas, en la mayoría de las actividades no precisan demasiados materiales. Sin duda, poder aprovechar el tiempo libre, en una experiencia de ocio enriquecedora es la mejor manera para aprovechar ese tiempo. Cualquier actividad, por pequeña que sea, nos puede servir para sacar el máximo provecho, pero debe reunir tres características: Descanso (nos debe servir de ayuda para liberar la fatiga), Diversión (romper con el aburrimiento y lo cotidiano), y Desarrollo (aprendizaje).

Sin duda, el ocio en familia puede ser una oportunidad de aprendizaje de valores y normas para los hijos e hijas mientras se lo pasan bien realizando actividades que nos unen con ellos y mejoran nuestra relación.

Para que la Guía sea lo más práctica posible y simplificar su utilización, en cada una de las actividades, viene indicado las edades a las que va destinada, los objetivos de la misma, los materiales que necesitamos y el desarrollo de la misma.

Lo importante a la hora de elegir una actividad, es conocer los gustos nuestros hijos, procurando que sea del agrado de todos y negociando actividades con ellos. El consenso es la mejor forma.

Las actividades están clasificadas en cuatro grupos de edades, siguiendo las etapas del desarrollo cognitivo del niño según la Teoría de Piaget.

- **De 3 a 6 años:** Las características de esta etapa que Piaget denomina Pre-Operacional, se caracteriza porque el niño o niña empieza a relacionarse con los demás, tendrán mucha más curiosidad, hablan en tercera persona para referirse a uno mismo, y en esta etapa se atribuyen sentimientos o pensamientos humanos a objetos.
- **De 7 a 10 años:** En esta etapa se potencia el razonamiento. La mejor manera de potenciarlo es ayudarle a comprender las relaciones entre los diferentes fenómenos que suceden en la vida, y a que se formule cuestiones y se plantee interrogantes.
- La última de las etapas de Piaget se denomina Operaciones Formales, que va comprendida **entre los 11 años en adelante** (aunque en la guía distinguimos dos clases de edades: **de 11 a 14 años y para mayores de 15 años**). En esta etapa, lo mejor es tratar de motivar a que el niño o niña se planteen preguntas y favorecer el debate, ya que en este último periodo, ya pueden realizar hipótesis, y el aprendizaje se caracteriza como un todo y no de forma concreta.

ÍNDICE de ACTIVIDADES

Niños/as:	Página:
De 3 a 6 años	29
De 7 a 10 años	51
De 11 a 14 años	89
+ 15 años	129



¡Vamos!

ACTIVIDADES para niños y niñas de 3 a 6 años

¡Para realizar en Familia!

Salud

Educación Ambiental

Diversidad

Físico Deportivas

Área Social

Actividad:

Adivinanzas

Objetivos específicos:

- Conocer conceptos básicos sobre la boca

Desarrollo actividad:

**Treinta y dos sillitas blancas
en un rojo comedor,
y una vieja parlanchina
que se mueve sin temor.
(La boca)**

**Un jardín de flores blancas
y un jardinero encarnado;
nunca llueve, nunca nieva
pero siempre está mojado.
(La boca)**

**Una señora, muy en señorada
siempre va en coche
y siempre va mojada.
(La lengua)**

**Muelo sin ser molinero,
soy muy buen compañero,
ajo alguno me ha llamado,
más ese nombre no quiero.
(El diente).**

Actividad:

Cuento “Candela y el puntito negro”

Objetivos específicos:

- Familiarizar con la visita al dentista

Desarrollo actividad:

Una mañana Candela se despierta llorando.

- ¡Mamá, me duele acá! -dice con un dedo en la boca.

La mamá la mira y encuentra un puntito negro en una de sus muelas.

-Tendremos que visitar al dentista -dice poniendo cara de preocupada mientras hace un llamado por teléfono.

Enseguida viste a Candela con su vestido con flores, la peina y le pone un moño. Cogen un autobús que las deja cerca de la clínica. Y cuando entran, ya las están esperando.

- ¡Ah, qué nena tan linda! ¿Cómo te llamas?

-Candela -murmura bajito.

-Bueno, yo me llamo Beto y si me dejas voy a mirar tus dientes y muelas para ver si están sanos y fuertes. Y voy a anotar en una ficha todo lo que les pase.

Entonces Candela viéndolo tan simpático, le muestra su muela con el puntito negro y le cuenta que le duele.

El dentista le explica que el puntito molesto, es una caries, una bacteria que ataca y crece cuando ella no tiene limpios los dientes.

Candela abre grandes los ojos y se acuerda de que cuando era más chica comía muchas golosinas y no siempre corría a lavarse los dientes.

El dentista hábilmente le arregla la caries. A ella le molesta un poquito, pero se da cuenta que ahora ya no le duele más.

El Dr. Beto le da un espejo. Ella se mira y le dice que no quiere que sus muelas se enfermen más.

El Dr. Beto tiene un perro de peluche con una boca muy grande llena de dientes enormes. Con él practican los chicos el cepillado correcto con un cepillo gigante. Candela se ríe a las carcajadas mientras le lava los dientes. El perro también está contento. Sus dientes están muy cuidados.

El Dr. Beto le regala un cepillo de dientes rojo para que le haga juego con las flores del vestido. Le explica cómo debe lavarse y que tiene que hacerlo después de cada comida. También le enseña que debe visitar al dentista dos veces al año, aunque no le duelan los dientes, para evitar que aparezcan nuevas enfermedades.

El Dr. Beto y Candela ya se hicieron grandes amigos.

Candela se va y lo saluda con el cepillo de dientes. El dentista se ríe y le promete que un día visitará su escuela.

Reflexionar juntos: ¿Quién es Beto? · ¿Cuál es su trabajo? · ¿Por qué Candela fue a visitarlo? · ¿Qué hizo el Dr. Beto? · ¿Qué le regaló a Candela antes de irse? · ¿Qué cosas le explicó?

Actividad:
Arena moldeable
Objetivos específicos:

- Explorar los alimentos de una manera lúdica
- Divertirse pringándonos
- Integrar los momentos de recogida y limpieza como parte de la rutina diaria.
- Concienciar sobre la importancia del lavado de manos

Desarrollo actividad:

En esta actividad vamos a darle otro uso a los alimentos que tenemos en casa: crearemos nuestra propia pasta de modelar.

Prepararemos una superficie que pueda limpiarse, y en ella pondremos los dos ingredientes que necesitamos: harina y aceite.

Experimentaremos al mezclar los ingredientes, explorando texturas, sabores, olores, estabilidad de la mezcla... y finalmente mezclaremos todo bien para crear la masa homogénea y estable.

Jugaremos haciendo formas con la pasta que hemos creado, el tiempo que queramos.

Para terminar, recogeremos y limpiaremos lo que hemos ensuciado. En el momento de limpiar nuestras manos, aprovecharemos para que las niñas y niños puedan ver, de una manera muy visual y clara, qué importante es dedicar un tiempo prolongado a la limpieza de manos para que todos los restos queden eliminados. Uniremos esto con la importancia de lavarnos las manos así de bien en el caso de que tengamos contacto con el exterior.

Materiales:

- 1 kg de harina de trigo
- Una taza de aceite de girasol
- Superficie lavable

Actividad:
Dientes sanos
Objetivos específicos:

- Mejorar la salud bucodental
- Conocer conceptos básicos de higiene bucodental

Desarrollo actividad:
Elaborar boca

Hacer una boca a su gusto, puede tener caries, aparato de dientes, huecos por caídas de dientes de leche, etc. Hacer las diferentes herramientas para una buena higiene bucodental.

Los materiales básicos para poder hacerla serían cartulinas, vasos de plástico, pinturas, tijeras y pegamento. Los materiales también pueden ser con reciclables como cartones, envases de huevos.



Actividad:
Dientes sanos

- Objetivos específicos:**
- Mejorar la salud bucodental
 - Conocer conceptos básicos de higiene bucodental

Desarrollo actividad:

Juego de mito o verdad

Falso	Verdadero

1. La mujer pierde calcio cuando está embarazada y se pierde un diente por embarazo.
2. El enjuague bucal es útil para una buena higiene dental.
3. Se puede usar brackets a cualquier edad y tener buenos resultados estéticos y funcionales.
4. En la actualidad las “muelas del juicio” no sirven.
5. Después de los 18 años hay que sacar siempre las “muelas del juicio”.
6. Se limpian mejor los dientes si se utiliza bicarbonato con el cepillado.
7. El chocolate protege frente a la caries dental.
8. Cualquiera puede realizar un blanqueamiento dental, sin necesidad de que sea un Odontólogo.
9. Fumar empeora la salud bucal.
10. Las bebidas gaseosas pueden dañar los dientes.

Actividad:
Dientes sanos

- Objetivos específicos:**
- Mejorar la salud bucodental
 - Conocer conceptos básicos de higiene bucodental

Desarrollo actividad:

Mito 1: La mujer pierde calcio cuando está embarazada y se pierde un diente por embarazo.

❌ **Falso.** Según se creía la mujer en el embarazo perdía calcio para darle a su hijo en la formación de los dientes y los huesos. Pero se ha comprobado que tiene los suficientes depósitos de calcio para formar la dentición de su hijo y no tener problemas con sus propios dientes. Si existe uno de los problemas dentales que puede sufrir una mujer embarazada es la llamada gingivitis gestacional, una inflamación de la encía provocada por el desorden hormonal propio de esta etapa, que hace que muchas mujeres eviten el cepillado producto de las náuseas. “Debe realizarse el cepillado y la utilización de colutorios que ayuden a mantener una buena higiene”.

Mito 2: El enjuague bucal es útil para una buena higiene dental.

✅ **Verdadero.** El enjuague bucal es en la actualidad el mejor complemento para la salud dental, pero no reemplaza al cepillado, hay que tenerlo bien en claro. También se debe completar con el uso de hilo dental para alcanzar todos los espacios donde el cepillo no actúa.

Mito 3: Se puede usar brackets a cualquier edad y tener buenos resultados estéticos y funcionales.

✅ **Verdadero.** “Hay que tener en cuenta que cada paciente puede presentar condiciones muy particulares dependiendo de la posición de sus dientes, el estado de los huesos maxilares y la salud general de la boca”, Lo más recomendable es iniciar un tratamiento a temprana edad, ser adulto no es impedimento para utilizar brackets y lucir una bonita sonrisa, “hoy cada vez más gente adulta se anima al uso de brackets”.

Mito 4: En la actualidad las “muelas del juicio” no sirven.

✅ **Verdadero.** Hace miles de años los hombres utilizaban sus 32 piezas dentales (dentro de ellas las muelas de juicio) para facilitar la digestión de los alimentos no cocinados o procesados. Sin embargo, el cambio de dieta (alimentos más blandos y procesados) y hábitos provocó una adaptación que cambió la morfología de la cara, volviéndola más estrecha e impidiendo que los últimos molares emergieran. Por lo tanto, en la actualidad no tienen ninguna utilidad.

Mito 5: Después de los 18 años hay que sacar siempre las “muelas del juicio”.

❌ **Falso.** Las muelas del juicio en general aparecen desde los 16 años. A veces emergen provocando dolor, o bien generan infecciones y es necesario extraerlas. Hay veces que estas, como parte de la evolución, no se forman o simplemente no salen y no causan dolor o inconvenientes.

Actividad:
Dientes sanos
Objetivos específicos:

- Mejorar la salud bucodental
- Conocer conceptos básicos de higiene bucodental

Desarrollo actividad:

Mito 6: Se limpian mejor los dientes si se utiliza bicarbonato con el cepillado.

- ❌ **Falso.** La higiene con el cepillo dental tiene que ser prolija y con todos los elementos que se necesitan, especialmente una pasta con flúor que no sea abrasiva, ya que daña el esmalte de los dientes. El bicarbonato común daña los dientes ya que produce un desgaste o abrasión sobre la superficie de los dientes.

Mito 7: El chocolate protege frente a la caries dental.

- ✅ **Verdadero.** Si desea comer algo dulce, es mejor que tome chocolate en vez de caramelos pegajosos. Los investigadores japoneses averiguaron que la parte del grano del cacao de la que se extrae el chocolate posee contenidos antibacterianos que podrían evitar la aparición de caries. Mientras que el azúcar en la boca aumenta el riesgo del problema, este componente podría compensar el alto nivel de azúcares del chocolate.

Mito 8: Cualquiera puede realizar un blanqueamiento dental, sin necesidad de que sea un odontólogo.

- ❌ **Falso.** El blanqueamiento sólo se debe realizar con un Odontólogo supervisando. No en Lugares inadecuados, porque hay muchos factores a considerar, por ejemplo, control del producto según la concentración, el tiempo que debe permanecer en contacto con la superficie, que es lo indicado para personas con sensibilidad, etc. Por ello para una mayor tranquilidad debe realizarse en la clínica dental.

Mito 9: Fumar empeora la salud bucal.

- ✅ **Verdadero.** El cigarrillo disminuye la capacidad inmunológica de la boca, por lo que es mucho más factible que el ciclo bacteriano de la boca actúe y se produzcan enfermedades en las piezas dentales. Además, el cigarrillo tiñe los dientes, al igual que el té, el vino tinto y el café, cuando se consume en grandes cantidades.

Mito 10: Las bebidas gaseosas pueden dañar los dientes.

- ✅ **Verdadero.** Las bebidas gaseosas tienen componentes muy ácidos, por lo que si no se cepillan los dientes después de pasado un tiempo de su consumo (lo recomendable es media hora) se propicia un medio que impacta sobre los dientes. Si una persona toma mucha bebida, lo más probable es que tenga problemas dentales y desgastes. Lo ideal es evitar cepillarse los dientes inmediatamente después de haber ingerido gaseosas.

Actividad:
Dientes sanos
Objetivos específicos:

- Mejorar la salud bucodental
- Conocer conceptos básicos de higiene bucodental

Desarrollo actividad:
Mostrar una imagen de una boca

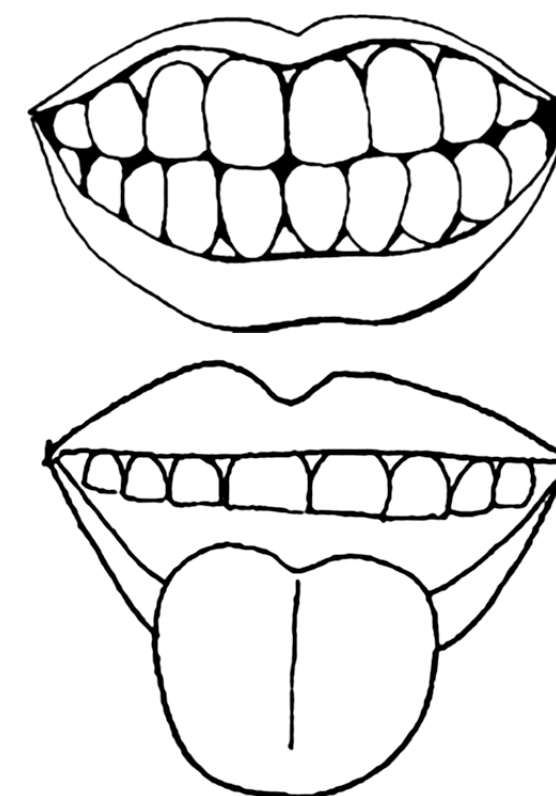
Colocar con una lámina y carteles hechos en grande, previa lectura conjunta de cada uno de los mismos y revisión de vocabulario.

Labio superior - Labio Inferior - Dientes
Lengua - Garganta - Úvula


Colorear la imagen

Dar los siguientes gráficos para luego pintar según los colores que se ven en la imagen anterior cada una de las partes

- Labios de rosa
- Dientes de color blanco
- Encía de color naranja rojizo
- Lengua de color roja



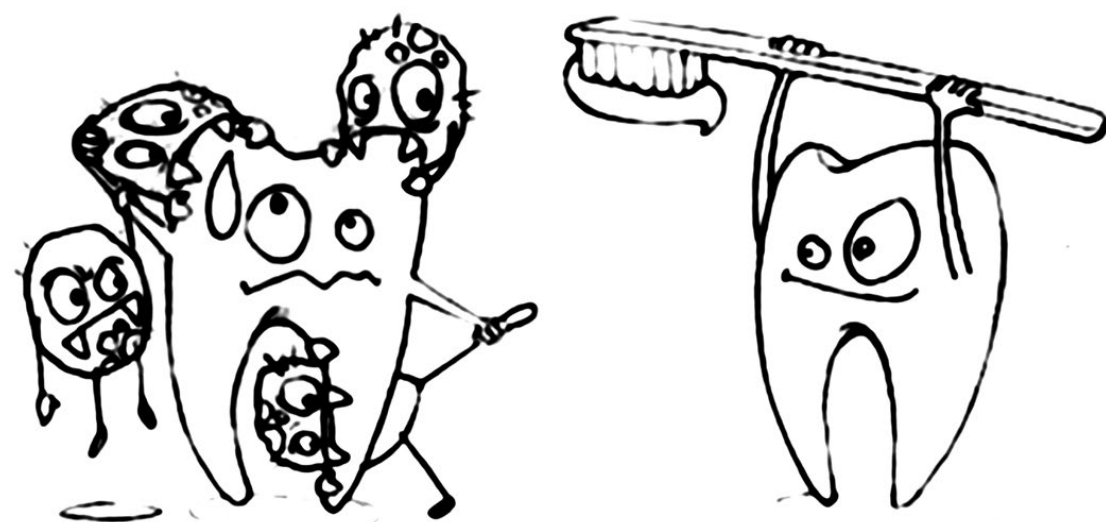
Actividad:
Dientes sanos

Objetivos específicos:

- Mejorar la salud bucodental
- Conocer conceptos básicos de higiene bucodental

Desarrollo actividad:

Mirar atentamente la imagen y contar una historia



- ¿Qué le ocurre al primer diente? ¿Quiénes son los “monstruitos” que están encima suyo?
- ¿Qué ocurre cuando se enferma un diente? Construir en forma conjunta el concepto de caries.
- Identificar los factores que las causan. Escribir las acciones que favorecen la aparición de caries.

Actividad:
Dientes sanos

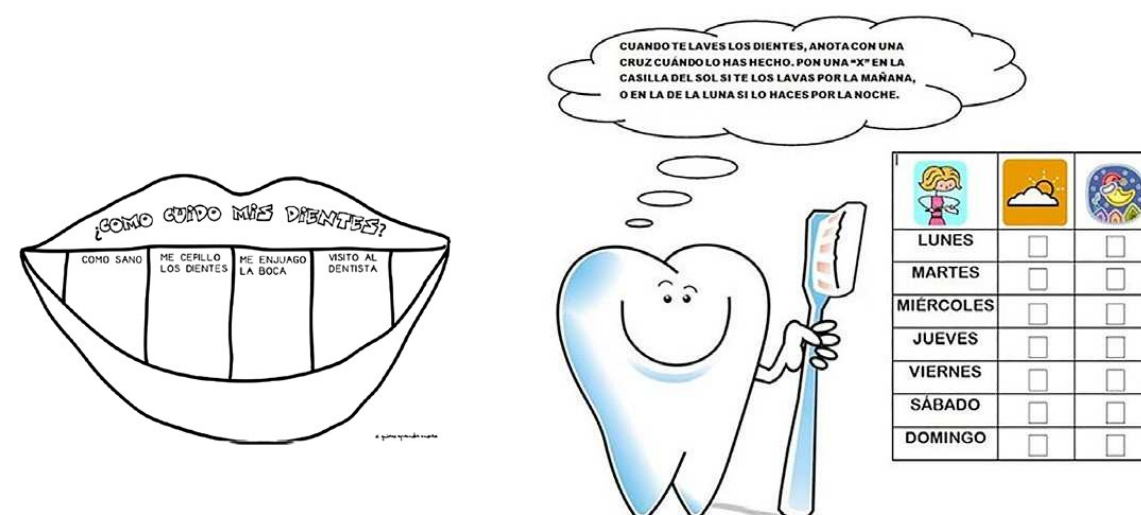
Objetivos específicos:

- Mejorar la salud bucodental
- Conocer conceptos básicos de higiene bucodental

Desarrollo actividad:

Cómo cuido mi boca

Por grupos elaborar en una cartulina los elementos que llevan a cabo para tener una boca sana. Desarrollar cada apartado y luego entrar en debate con los demás grupos.



Vídeos



Cómo cepillarse los dientes:

<https://www.youtube.com/watch?v=srLuzoS31BM>



Los defensores los dientes:

https://www.youtube.com/watch?v=_4MgSdA9Opg

Materiales:

Cartulinas, vasos de plástico, pinturas, tijeras, pegamento. Los materiales también pueden ser con reciclables como cartones, envases de huevos.

Internet para vídeos de apoyo.

Actividad:**Reciclando****Objetivos específicos:**

- Promover la estrategia de reutilización en el ámbito del hogar.
- Fomentar el reciclado y separación de residuos en el ámbito del hogar.

Desarrollo actividad:

Con el fin de ir promoviendo la estrategia de las 3R (reducir, reutilizar, reciclar), especialmente de la reutilización y el reciclado, estableceremos un espacio en el hogar como punto de separación de residuos y de reutilización. Para poder tener bien identificado este espacio, la primera actividad consistirá en elaborar unos carteles en lo que se indique el tipo de residuos a depositar según el sistema establecido en nuestra localidad (podremos encontrar esta información en la web del ayuntamiento). También podemos aprovechar estos carteles para dibujar algunos de los residuos que corresponden con ese contenedor.

En el punto de reutilización ubicaremos todos aquellos residuos que pueden tener otro uso, como, por ejemplo: folios para dibujar o hacer anotaciones, elementos para la actividad de “Eco-decoración”, etc.

En la web de muchos ayuntamientos podéis encontrar toda esta información, así como infografías para que sirvan de ejemplo.

REDUCIR + REUTILIZAR + RECICLAR

Materiales:

- Papel, cartulinas o cartón, a poder ser reutilizado.
- Tijeras.
- Pegamento.
- Rotuladores, lápices de colores o similares.
- Elementos de decoración reutilizados.

Actividad:**Eco-Decoración****Objetivos específicos:**

- Promover la estrategia de reutilización en el ámbito del hogar.
- Fomentar la creatividad.
- Diseñar elementos de decoración sostenibles y reutilizados.

Desarrollo actividad:

Para desarrollar esta actividad se puede empezar de diferentes formas, bien identificando qué queremos decorar o bien, dejar volar nuestra creatividad elaborando elementos de decoración y ya decidiremos dónde ubicarlos.

En los espacios que podemos optar por decorar, estarían cualquier espacio del hogar: habitación, salón, cocina, pasillos, baño, terraza o ventanas, etc. Pero también podemos pensar en celebraciones o fechas especiales: cumpleaños, festividades culturales o populares, celebraciones familiares, etc. Incluso pueden ser las recompensas a los logros conseguidos en estos días: haber realizado las tareas académicas o del hogar, etc.

Sea cual sea el escenario escogido, debemos contar con el mayor número de elementos para realizar la decoración. Para ello deberemos haber ido guardando todos aquellos elementos reutilizables que hayamos ido generando. Trabajando así la estrategia de reutilización de los residuos. Como ejemplo tenemos: envases de yogur o similar, botellas de plástico, cartón, tapones, revistas, latas, etc.

Con todos estos materiales, junto con otros elementos que dispongamos en el hogar, podremos dar rienda suelta a nuestra creatividad e ir construyendo las decoraciones que más nos gusten. Como, por ejemplo: lapiceros, colgantes, marcos de fotos, centros de mesa, macetas o jarrones, estuches, cajas decoradas, letras con nuestro nombre o el de los espacios del hogar, etc. La imaginación y la creatividad son infinitas.

Materiales:

- Materiales reutilizados: botellas de plástico, latas, envases, cartón, revistas, etc.
- Tijeras.
- Pegamento.
- Cuerda, lana o hilo.
- Rotuladores, lápices de colores o similares.
- Elementos de decoración: purpurina, telas, pegatinas, etc.

Actividad:**Queca y Queco****Objetivos específicos:**

- Visibilizar el ideario individual y colectivo en torno a la construcción de las masculinidades y las feminidades.
- Identificar prejuicios y estereotipos de género entre nuestro alumna-do para poder desmontarlos desde una perspectiva igualitaria.
- Analizar el argumentario de niñas y niños para facilitarles nuevos discursos e idearios libres de sexismo.

Desarrollo actividad:

Dibujamos en cartulinas dos siluetas grandes a las que llamaremos Queca y Queco. Vamos a crear dos personajes, uno masculino y otro femenino al que daremos vida a través de todas las aportaciones. Cada personaje tendrá su propia historia; gustos, aficiones, lugar de nacimiento, expectativas de vida, indumentaria, juguetes favoritos, amistades y características físicas y personales. Cuando se hayan completado ambos personajes analizaremos en grupo cómo y por qué son así.

Una vez conozcamos a Queco y Queca haremos un ejercicio de magia: con una “varita mágica” cambiaremos el género de ambos personajes, Queca será Queco y viceversa. Una vez hayamos presentado a estos personajes analizaremos en profundidad el impacto de este cambio en niñas y niños. ¡¡Prueba a romper el binomio masculino y femenino creando un nuevo personaje tan libre cómo quiera ser!!

Materiales:

Cartulina y lápices

Actividad:**Los murales divertidos****Objetivos específicos:**

- Fomento de actividades motivacionales.
- Trabajar sobre la diversidad en todas sus formas.

Desarrollo actividad:

- Si el grupo de edad es de 3-6 años: se comenzará explicando lo que significa la diversidad de personas con un lenguaje accesible.
- Si el grupo es de 3-6 años: podremos utilizar plantillas de dibujos que hayamos encontrado en internet.
- Si el grupo es de + de 7 años: podrán buscar información previa en internet.
- Se realiza un mural con la palabra “Diversidad” como centro de este.
- Se dibuja alrededor lo que es “para mi” “la diversidad.
- Se ha de tener en cuenta que las palabras han de ser positivas.

Materiales:

- Papel continuo y en su defecto se unirán varios folios (entonces necesitaríamos celo).
- Rotuladores/lápices de colores.

Actividad:
Juegos de relajación
Objetivos específicos:

- Relajar el cuerpo y la mente

Desarrollo actividad:
El oso dormilón

Se le dice al niño: Imagina que eres un oso de peluche. Estás tumbado en el suelo descansando. Estás suave, eres blandito... tienes los brazos blanditos, las piernas blanditas, la tripa, la cara (Se va recorriendo el cuerpo y él lo debe imaginar...) De pronto, empiezas a despertarte y te desperezas. Empieza a mover muy lentamente la pata derecha, la izquierda, después las dos, las levantas y las dejas caer un poco en el suelo otra vez relajadas. Ahora mueve una mano, (Dejar pasar unos segundos) la otra, Despega los brazos del suelo y... los dejas caer para estar otra vez en relajación. Lentamente te incorporas y vas estirándote poco a poco, como si te acabaras de levantar. Veponiéndote de pie y estira un brazo, el otro... estira la cabeza hacia arriba... hasta que ya estés completamente desperezado.

El robot, Se le dice al niño: Imagina que eres un robot. Estás de pie. Tienes las piernas duras, los brazos duros... empiezas a andar con rigidez. Los brazos estirados, las piernas estiradas... duras. La cabeza tiesa... Empiezas a andar por toda la habitación. Después de unos minutos, se le dice que ya no es un robot. Ahora ya empieza a sentir las piernas más blanditas, los brazos y la cabeza también... De modo que pueda comparar los dos estados.

El Árbol, Se le dice al niño: Imagina que eres un árbol. Se coloca en cuclillas y se le dice que de repente, empieza a crecer lentamente a la vez que se va incorporando. Para crecer aún más, estira los brazos todo lo que sea posible como para tocar el cielo. Después, el árbol florece, imagina el olor de las flores, se aguanta en esa posición de tensión unos segundos y a continuación se le dice que se le empiezan a caer las hojas suavemente y despacio. El niño empieza a bajar los brazos despacio, empieza a encogerse, hasta que cae en el suelo lentamente y permanece ahí un rato completamente relajado. Variante: Imagina que eres un árbol muy alto, con el tronco muy duro, las ramas muy duras y estiradas. Así mantiene unos segundos la tensión del cuerpo. De repente empieza a soplar un viento fuerte que agita el tronco, las ramas, de modo que se tambalea a los lados sin moverse de su posición en el suelo, ya que las raíces están agarradas en la tierra. Cada vez sopla más y más aire, hasta que el árbol cae al suelo y queda descansando en él.

Los pajaritos, Se le dice al niño: Imagina que eres un pajarito. Estás blandito, con tus plumas. También estás suave, muy suave... Despliegas tus alas y empiezas a moverlas (Los brazos) arriba y abajo) Moviéndose por la habitación de un lado a otro. De repente, como está cansado, se sienta en su nido, se acurruca (Lo hace el niño acurrucándose en el suelo) y descansa un rato.

Actividad:
Soy de colores
Objetivos específicos:

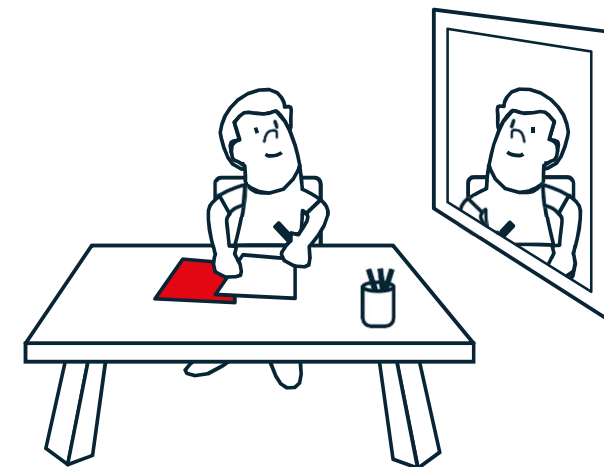
- Reconocer las diferentes formas de ser y estar de cada persona.
- Valorar otras realidades que forman parte de la nuestra.
- Enriquecer la mirada de cada niño/a desde las diversidades, la autoestima, la empatía y la convivencia.

Desarrollo actividad:

Vamos a realizar un autorretrato, que puede ir acompañado de un texto en el que cada niño o niña hablen de sí mismos y de sí mismas. Podemos llevar un espejo para que se miren atentamente antes de comenzar a dibujar.

Damos plena libertad a mostrarse tal y cómo se ven, no hay reglas para dibujar, pueden utilizar materiales y colores diferentes desde su propia perspectiva y creatividad.

Cada dibujo y/o descripción se dará a conocer ante las demás personas y se debatirá sobre las similitudes y las diferencias que nos unen más que nos separan.


Materiales:

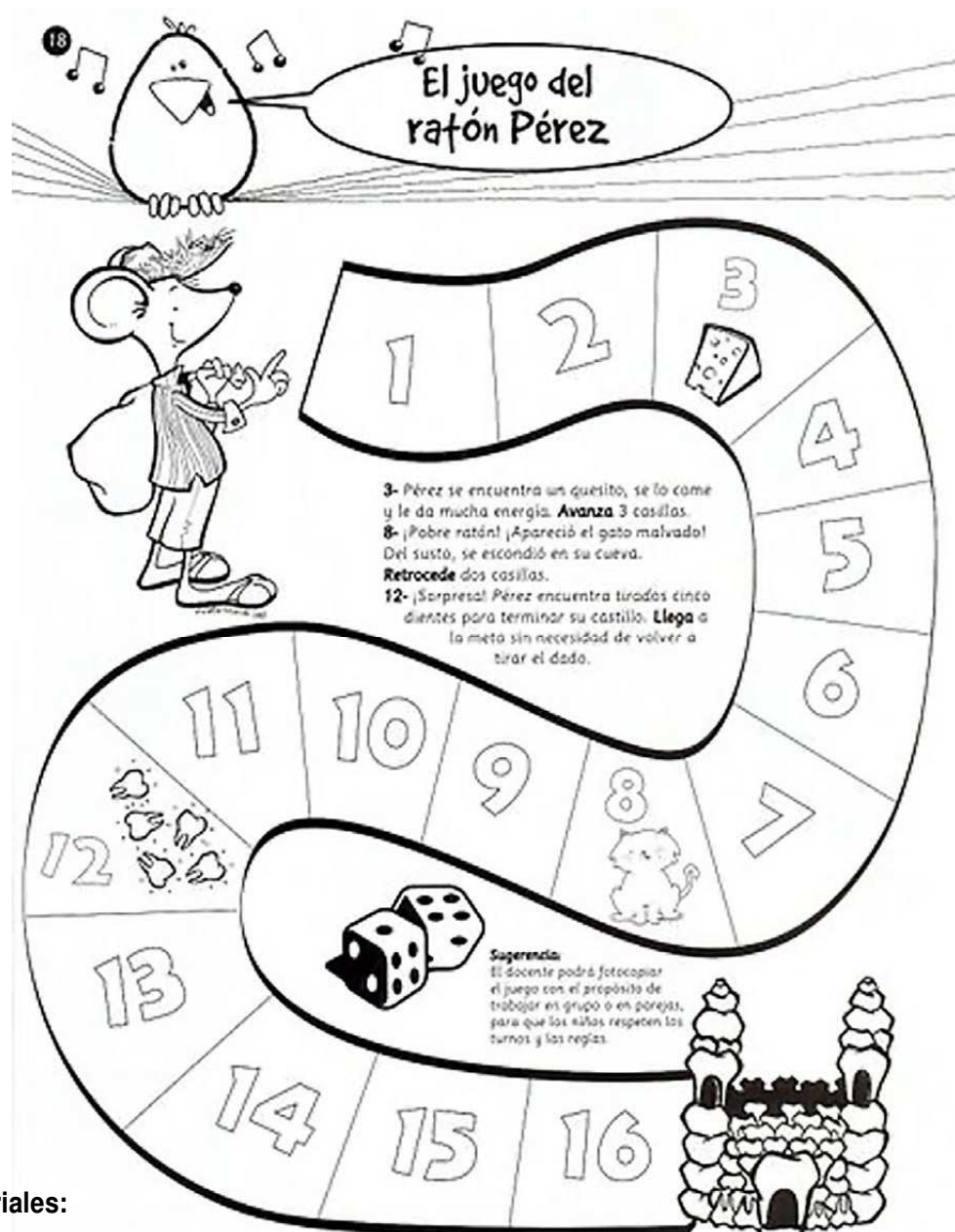
- Papel y lápices de colores

Actividad:
Ratoncito Pérez

Objetivos específicos:

- Jugar en familia

Desarrollo actividad:



Materiales:

- Papel, lápiz o impresora y dado

Actividad:
Creación de colores

Objetivos específicos:

- Conocer todas las posibilidades de colores que podemos crear.
- Fomentar la creatividad.

Desarrollo actividad:

Hacemos un recuento de colores que tenemos para poder colorear dibujos. Si no tenemos demasiados, podemos ir creando nuestros propios colores. ¡Podemos enseñarles que no hace falta demasiado colores!

Algunas combinaciones son:

- Negro + Blanco: Gris.
- Amarillo + Rojo: Anaranjado.
- Blanco + Rojo: Rosado.
- Azul + Amarillo: Verde.
- Azul + Rojo (gotas): Morado.
- Azul + Blanco: Celeste.
- Rojo + Negro (gotas): Agranatado.
- Morado + Blanco: Lila.
- Morado + Negro: Marrón.
- Azul + Amarillo (gotas): Turquesa.

Materiales:

- Témperas de colores básicos

Actividad:

Ratoncito Pérez

Objetivos específicos:

- Ampliar experiencias de exploración con distintas técnicas y materiales.
- Aplicar las normas básicas de seguridad e higiene.

Desarrollo actividad:

Cubrir las mesas de trabajo con plástico o papel continuo para no ensuciarlas.

Ayudaremos al niño o niña a quitar las etiquetas de los envases. Después, cada niño o niña hará una pelota con la etiqueta de plástico, a la que sujetará con dos trozos de esparadrapo de 15 cm, colocados de manera que formen una cruz.

Una vez que tengamos el recipiente limpio y tapado, el niño o niña cubrirán íntegramente la superficie del bote con pintura de dedos. Repetir la acción con distintos colores para formar un atractivo y colorido juego de bolos.

Materiales:

- Plástico o papel continuo para cubrir las mesas
- 1 tijera por participante
- 1 bote de yogurt bebible por participante
- Pintura de dedos
- Esparadrapo

Y además...

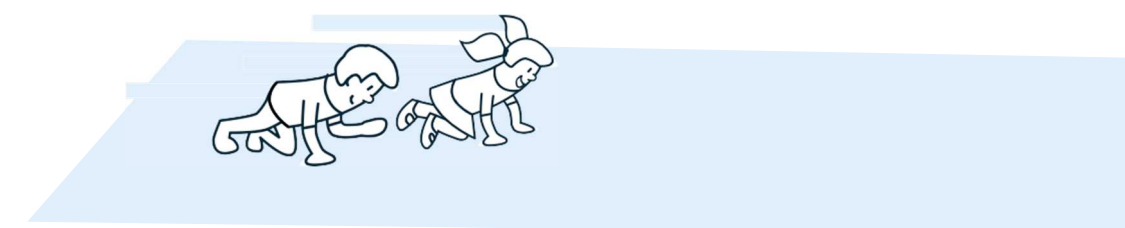
¡Puedes buscar **danzas del mundo** y bailar en familia!



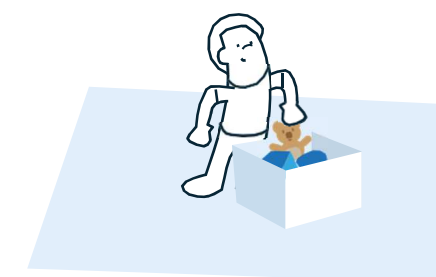
¡Pon música y **baila por toda la habitación!** (Acuérdate de despejarlo primero)



Si os gusta la competición... ¡podemos hacer **una carrera de a cuatro patas** por toda la casa!



Esconde un objeto por la casa... ¿Quién será el primero en descubrirlo?





ACTIVIDADES para niños y niñas de 7 a 10 años

¡Para realizar en Familia!

Salud

Educación Ambiental

Diversidad

Físico Deportivas

Área Social

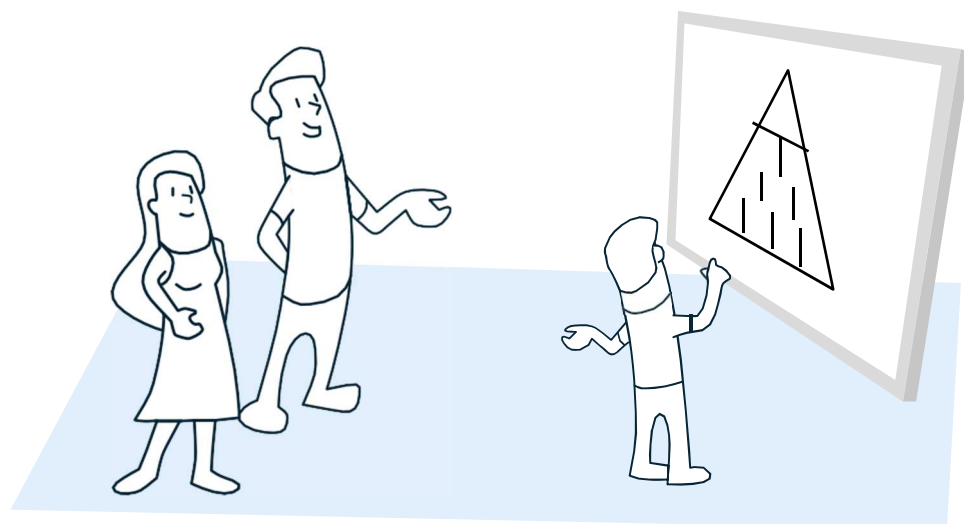
Actividad:
Prevención de accidentes domésticos
Objetivos específicos:

- Concienciar sobre los factores de riesgo dentro de nuestro día a día.
- Sensibilizar sobre hábitos saludables.

Desarrollo actividad:
GYMKHANA “SALUDABLE”

En la que formaremos dos equipos y que contendrá las siguientes actividades:

- A través de este enlace podemos conocer los factores de riesgo:
https://www.who.int/topics/risk_factors/es/
- Pirámide de factores de riesgo:
A cada grupo se le dará una hoja en la que crearán una pirámide con los factores de riesgo que hay en sus casas. En la base las menos peligrosas y en la cumbre las que consideren más peligrosas. Después por equipos, deberán exponerlos al resto con una representación, por parte de los miembros que no hablan, de lo que sucede en caso de que se pueda producir algo así.
- Se les explica cuáles son los factores de riesgo que tienen que evitar o saber que existen para poder aprender cómo actuar y se les pone un vídeo donde haya una explicación más lúdica, amena, y resumida de los mismos.


Materiales:

- Folios y rotuladores.

Actividad:
Hábitos saludables
Objetivos específicos:

- Sensibilizar sobre hábitos de vida saludable (higiene, alimentación, enfermedades).
- Fomentar la cohesión grupal.

Desarrollo actividad:

GYMKHANA. Constará de 8 pruebas. Los participantes se dividirán en “grupos” y en el suelo se formará un tablero hecho con cartulinas que tendrán escrita cada prueba y estarán boca abajo. Por turnos irán escogiendo cartulinas, realizando la prueba los dos grupos al mismo tiempo. El/la monitor/a que lleve cada prueba, juzgará quien debe ganarla.

- Limpiarse los dientes: Los/as participantes tendrán que lavarse los dientes, pero tendrán que adivinar cuando se cumplen los 3 minutos, no tendrán reloj, así que lo tendrán que hacer por intuición. El equipo que más se acerque a los 3 minutos, ganará.
- Pregúntame: Los/as participantes tendrán que responder a una serie de preguntas. El equipo que más preguntas acierte ganará.
- Puzle: Los/as participantes tendrán que realizar un puzle de una pirámide alimenticia, el equipo que antes logre hacerla, ganará.
- Jeroglíficos: Los/as participantes tendrán que descifrar varias frases hechas con jeroglíficos, en dos idiomas diferentes (griego antiguo e idioma inventado), podrán ayudarse de un alfabeto de cada idioma. Y una vez que tengan la frase descifrada, tendrán que explicarla. El equipo que antes acabe y mejor lo explique, ganará.
- ¿Sabemos qué comemos?: A cada equipo les daremos unas tarjetas con imágenes de alimentos, y tendrán que seleccionar los que son alimentos saludables y los alimentos que son dañinos, explicando el motivo. El equipo que más coherencia muestre ganará.
- Mueve el culo: Cada equipo seleccionará el número de orden para jugar a esta dinámica. El/la primer/a participante de cada equipo, tendrá que escribir en el aire la palabra que le indiquemos relacionado con la salud y la vida sana, con el culo. Tendrán que hacerlo cada participante de cada grupo. Y su equipo tendrá que adivinar que palabra quiere escribir. Ganará el equipo que más acierte y/o en un mejor tiempo.
- Palabras tabúes: Cada grupo de participantes, elegirán el número de orden para participar, y les daremos una tarjeta con una palabra que es la que su equipo tiene que adivinar, y 4 palabras más que no puede decir mientras intenta definirla. Si dice una de las palabras quedará eliminado. El equipo que más palabras acierte ganará.
- ¡A por las enfermedades!: Los/as participantes se situarán en una parte de la sala con una mesa al lado, donde estarán varios papeles con diferentes enfermedades, falta de higiene, problemas alimenticios, etc., y en la otra punta de la sala, se situará otra mesa, donde estarán dibujados en cartulinas, diferentes instrumentos, consejos, remedios de la abuela... La actividad consiste, en que tendrán que ir como una carrera de relevos, en el que cada persona, irá corriendo desde la mesa principal a donde están los instrumentos, y coger lo que más le convenga, dependiendo de lo que le haya tocado.

Ganará el equipo que más sentido común demuestre.

Materiales:

- Cartulinas, folios, pinturas, rotuladores, cepillos de dientes y crema dentífrica (cada participante tendrá la suya).

Actividad:**Chequeo mental****Objetivos específicos:**

- Analizar situaciones
- Prepararnos física, emocional y mentalmente para la sesión.
- Entrenar la escucha activa sobre nosotros/as y nuestro entorno.
- Aumentar la concentración y el foco.
- Comprender el funcionamiento de mis pensamientos.
- Comprender a través de una sencilla práctica la importancia de aprender a tener pensamientos de calidad.

Desarrollo actividad:**ANÁLISIS DE SITUACIONES**

Yo quiero. ¡pero mi mente no quiere o no puede!

Centrarnos en la mente para que niños/as, adolescentes, comiencen a ver esos pensamientos que son limitantes para ellos/as.

Toda emoción lleva asociada un juicio, un pensamiento. Este pensamiento interpreta lo que está sucediendo, lo percibe en función de muchas creencias y programas que están en nuestro inconsciente y según esa "mirada con el filtro de nuestros programas", percibe lo que sucede e inmediatamente después, aparece la emoción.

En esta sesión el objetivo es acompañar a los niños y niñas, adolescentes, a reconocer esos pensamientos. Al igual que el cuerpo tiene un lenguaje, que es el de la respiración, las emociones también nos hablan a través de las sensaciones que se dan en nuestro cuerpo (a veces se me cierra la garganta, mis manos sudan, me pongo muy tenso/a, me siento sin energía, lloro, grito.) la mente también tiene el lenguaje, el de las palabras. Y dependiendo de lo que nos dice, esto afecta a mis emociones y a mi cuerpo. Por eso es importante poner atención en los pensamientos que acuden a mi mente, si esa forma de hablar me hace sentir tranquilo/a o muy nervioso/a, triste, enfadado/a.

Cuando ya no podemos más con tantos pensamientos, podemos calmar la mente y esto nos hará sentir más tranquilos/as. Así podremos ver lo que está sucediendo en el momento presente, con mayor claridad. Ya que mis pensamientos son como un filtro que no dejan ver con claridad la realidad.

Chequeo mental

Nos repartimos por el espacio y cerramos los ojos. Conectamos con nuestra respiración poniéndole atención. Al inspirar, intentamos que no se levante la clavícula y que el aire baje a la parte baja de las costillas. Mientras entra el aire, imaginamos que podemos hacer un repaso con la mente por todo nuestro cuerpo, desde la coronilla hasta las plantas de los pies. Bajamos y recorremos todo el cuerpo observando cómo está, cómo lo percibimos, si vemos o notamos algún lugar con más intensidad que otro, etc. Cuando hayan pasado 2 minutos haciendo este chequeo, imaginamos una sonrisa dos dedos por debajo del ombligo, como si pudiésemos

Actividad:**Chequeo mental****Objetivos específicos:**

- Analizar situaciones
- Prepararnos física, emocional y mentalmente para la sesión.
- Entrenar la escucha activa sobre nosotros/as y nuestro entorno.
- Aumentar la concentración y el foco.
- Comprender el funcionamiento de mis pensamientos.
- Comprender a través de una sencilla práctica la importancia de aprender a tener pensamientos de calidad.

sonreír con esa zona del cuerpo y no sólo con la cara. Mantenemos esta idea de sonrisa interna respirando durante 2 minutos más. Una vez hayan pasado estos 4 minutos con los ojos cerrados situamos las manos en esa zona bajo el ombligo e imaginamos que nuestras manos nos dan calor en esa zona, como cargando nuestra batería. De ahí, pasamos a poner las manos en nuestro rostro y a frotarlo suavemente para despertarlo. Abrimos los ojos y nos desperezamos para iniciar la sesión.

Mi mente es una charlatana

Nos sentamos con los pies en paralelo apoyados en el suelo y las manos descruzadas sobre los muslos. Hacemos una relajación conectando con su respiración. El/la guía indica que pongan toda su atención en como entra el aire por la nariz, llena sus pulmones y vuelve a salir. Si aún no están suficientemente conectados/as puede darles un foco diciéndoles que pongan su atención, por ejemplo, en el dedo gordo del pie derecho, en las plantas de sus pies, etc. (lo más alejado posible de la cabeza.) Una vez hayan pasado unos segundos o un minuto y estemos centrados en el ejercicio diremos: -"y ahora es muy importante que no penséis en un caballo blanco, no penséis en un caballo blanco, que nadie vea un caballo blanco"- después de esta frase diremos que pueden abrir sus ojos.

¿Qué ha pasado? ¿Qué he visto? ¿He sustituido por otra cosa?

A través de esta práctica y de su propia experiencia pueden empezar a entender que la mente y las ideas a veces no funcionan como esperamos y se centran únicamente en la idea conceptual sin escuchar el NO, por eso es muy importante cambiar la calidad de nuestros pensamientos ya que si decimos o pensamos cosas como: NO TE PONGAS NERVIOSO/A muy probablemente lo que estemos haciendo sea iluminar esos nervios dándoles más presencia en lugar de transformarlo en algo funcional para la mente como: ESTAS TRANQUILO/A.

Actividad:**Chequeo mental****Objetivos específicos:**

- Analizar situaciones
- Prepararnos física, emocional y mentalmente para la sesión.
- Entrenar la escucha activa sobre nosotros/as y nuestro entorno.
- Aumentar la concentración y el foco.
- Comprender la función de cada emoción en una situación concreta.
- Analizar una misma situación desde diferentes perspectivas.
- Ver cómo las emociones afectan a la situación.

Desarrollo actividad:**Chequeo mental**

Nos repartimos por el espacio y cerramos los ojos. Conectamos con nuestra respiración poniéndole atención. Al inspirar, intentamos que no se levante la clavícula y que el aire baje a la parte baja de las costillas. Mientras entra el aire, imaginamos que podemos hacer un repaso con la mente por todo nuestro cuerpo, desde la coronilla hasta las plantas de los pies. Bajamos y recorremos todo el cuerpo observando cómo está, cómo lo percibimos, si vemos o notamos algún lugar con más intensidad que otro, etc. Cuando hayan pasado 2 minutos haciendo este chequeo, imaginamos una sonrisa dos dedos por debajo del ombligo, como si pudiésemos sonreír con esa zona del cuerpo y no sólo con la cara. Mantenemos esta idea de sonrisa interna respirando durante 2 minutos más. Una vez hayan pasado estos 4 minutos con los ojos cerrados situamos las manos en esa zona bajo el ombligo e imaginamos que nuestras manos nos dan calor en esa zona, como cargando nuestra batería. De ahí, pasamos a poner las manos en nuestro rostro y a frotarlo suavemente para despertarlo. Abrimos los ojos y nos desperezamos para iniciar la sesión.

Las emociones me ayudan o me limitan

Es la historia de Clara y su abuela Elena. Clara fue a buscar a su abuela a casa para acompañarla al médico y las dos salieron a la calle. Iban dando un paseo cuando al cruzar un paso de cebra un coche que iba muy rápido las atropelló dando un golpe a Elena. Jairo que estaba por allí y vio lo sucedido llamó corriendo a una ambulancia que llegó para ayudar a Elena rápidamente.

Podemos ajustar los personajes al número de alumnado que tengamos, pero es importante mantener el conflicto (atropello) y el desenlace (ambulancia que llega). Como se ve en la historia, la hemos contado de forma objetiva para que luego el alumnado pueda hacer el trabajo que le corresponde. Cada equipo hará la escena con una sola emoción para todos los personajes.

Ejemplo MIEDO: La abuela de Clara no quiere ir al médico porque le da miedo, a Clara no le gusta cruzar con su abuela del brazo por si le pasa algo, el que conduce tiene miedo a tener un accidente, el de la ambulancia tiene miedo a no poder ayudar.

Actividad:**Chequeo mental****Objetivos específicos:**

- Analizar situaciones
- Prepararnos física, emocional y mentalmente para la sesión.
- Entrenar la escucha activa sobre nosotros/as y nuestro entorno.
- Aumentar la concentración y el foco.
- Comprender la función de cada emoción en una situación concreta.
- Analizar una misma situación desde diferentes perspectivas.
- Ver cómo las emociones afectan a la situación.

Tenemos que buscar una motivación en la escena para una misma emoción en todos. Veremos la escena sólo con enfado, con alegría, con tristeza, con miedo, con asco y descubriremos cómo va cambiando con las diferentes emociones.

¿Cómo nos hemos sentido al vivir esa situación con esa emoción? ¿Qué cosas han aparecido? ¿Cuál pensáis que hubiese sido la mejor emoción para cada momento y personaje?

Una vez hemos hecho la escena con todas las emociones el/la podemos extraer conclusiones de cuáles han ido a favor de la situación y cuáles la dificultan. Se rescatar una nueva versión en la que aparecen todas las emociones, pero de forma más funcional. Es decir, el miedo en un momento dado me sirve para protegerme del atropello, la alegría para compartir lo que ha sucedido en el desenlace, la tristeza para encontrar una solución, la rabia para poner un límite, el asco para elegir lo que sí quiero y lo que no.

¿Qué hemos sacado de esta nueva versión de la situación? ¿Qué pasaría si viéramos el piloto de la emoción a tiempo?

Actividad:**Mímica sobre sentimientos****Objetivos específicos:**

- Comunicación verbal y no verbal.
- Relación con/entre compañeros/as.

Desarrollo actividad:

Repartir tarjetas con emociones/sentimientos y mediante gestos, la otra persona tiene que adivinar qué está representando.

Orientaciones:

- Preguntas para reflexionar sobre los sentimientos y/o emociones.
- ¿Soléis atender vuestras emociones y sentimientos? ¿Sabíais la diferencia? Estamos acostumbrados/as a comunicarnos con palabras continuamente, entonces ¿Os ha costado trabajo expresar os sin utilizar las palabras?
- A veces actuamos y nos sentimos de determinadas maneras y no sabemos ponerles nombre. ¿Creéis importante saber identificar y conceptualizar las emociones y sentimientos para poder entender cómo nos sentimos?

Materiales:

- Tarjetas con emociones/sentimientos

Actividad:**Yo soy...****Objetivos específicos:**

- Favorecer el autoconocimiento a través de la identificación de las características personales.
- Fomentar la afirmación de cada participante en el grupo.

Desarrollo actividad:

A partir de la historia que encontramos en esta ficha 'El cuento de la cebolla', cuando se termine de leer la historia se crea debate, dando pie a las siguientes preguntas

- ¿Qué mensaje podemos sacar de este cuento?
- Llevemos la historia a nuestro día a día, ¿nosotras escondemos los aspectos positivos de nuestra personalidad? ¿Por qué lo hacemos?
- ¿Cuáles son sus capas? (es decir, que es lo que utilizamos para tapar nuestra "piedra preciosa").
- ¿Cuál es nuestra piedra preciosa?
- ¿Podemos eliminar nuestras capas? ¿Cómo?

Orientaciones:

Una vez que acabamos de leer la historia podríamos hacer una introducción (forma de romper el hielo) como: Estamos muy acostumbradas a ser lo que las demás personas desean que seamos, que muchas veces no somos capaces de conocernos y, por lo tanto, de aceptarnos. Hay que conversar con una misma y ver lo positivo en ese autoconocimiento.

La reflexión final debe ir orientada a encontrar situaciones de la vida diaria donde podamos encontrar que, por una presión social, empezamos a ocultar nuestras características personales, formas de actuar, gustos... y los problemas a los que damos paso. Por ejemplo: a una persona es una apasionada de los dinosaurios, como a sus compañeras les parece algo infantil, empieza a ocultar este interés, renunciando a su pasión.

Actividad:
Yo soy...

Objetivos específicos:

- Favorecer el autoconocimiento a través de la identificación de las características personales.
- Fomentar la afirmación de cada participante en el grupo.

Desarrollo actividad:



Materiales:

- Fotocopias de la ficha
- Lapiz/ bolis

Actividad:
Dominó de las emociones

Objetivos específicos:

- Reconocer emociones
- Relacionar emociones con situaciones

Desarrollo actividad:

Crear las fichas de dominó.

Para trabajar la relación entre sentimientos y situaciones específicas que producen éstos. En cada ficha, en un lado estará el nombre de un sentimiento y en el otro una frase que ilustre uno de los sentimientos que aparezcan en el juego

CONTENTA / TRISTE / RELAJADA / ABURRIDA / CELOSA / AVERGONZADA / COMPASIVA / SEGURA / ASUSTADA

- Tu familia se ocupa de ti, no deja que pase nada malo
- Te han regalado el juguete que querías
- Tu perro ha muerto y lo querías mucho
- Un compañero siempre te está molestando
- Respiran hondo, relajas el cuerpo
- No sabes qué hacer, no sabes a qué jugar
- Tu madre siempre le da muchos besos a tu hermano pequeño
- Estabas haciendo una travesura a escondidas y te han descubierto
- Un niño se ha hecho daño y está llorando
- Van a llevarte a urgencias ¡te has caído y la sangre no para de fluir!



Materiales:

- Cartulina, rotulador, regla y tijeras

Actividad:
Nuestra tribu
Objetivos específicos:

- Favorecer el autoconocimiento.
- Favorecer el sentimiento de pertenencia al grupo de personas en el hogar.
- Crear dentro del grupo los elementos básicos de funcionamiento del mismo en estas condiciones excepcionales de convivencia.

Desarrollo actividad:

Somos una tribu que va a convivir durante un largo tiempo en un mismo espacio, y todas las tribus tienen una serie de características que les hacen especiales y les caracteriza por pertenecer a ese grupo.

Se propone por lo tanto que dentro del grupo o familia se creen varios aspectos:

- Leyes que gobiernan la tribu de nuestra casa
- Cómo va a ser su bandera/colores/escudo y que símbolos va a tener
- Un saludo especial y único entre sus componentes
- Un buzón donde comunicarse aquellas cosas importantes sobre la convivencia

Se empieza por las leyes que deben gobernar el grupo para que haya un buen clima dentro del mismo. Es importante que las/los adultos destaquen aquellos aspectos que consideran relevantes con respecto al respeto y cuidado mutuo de las personas del grupo.

Lo siguiente que se crea es el diseño de la bandera/escudo/estandarte: deben elegir una forma, un color, si la bandera tiene algún símbolo, si lleva algo escrito... Esta creación puede colocarse dentro del espacio (en el salón, en la entrada, en la cocina...) o en el balcón.

Después se decide qué saludo grupal van a tener como referencia y cuándo van a utilizarlo. Pueden ser gestos, palabras, bailes, ritmos corporales...

Por último, se les explica que para comunicarse entre ellos y ellas cuando hay vergüenza o cuando dentro de la tribu no les apetece decir algo en alto, tienen un espacio donde poder depositar en un papel cualquier cosa. Es el buzón que estará presente siempre. Para estrenar el buzón se les pide que escriban en un papel *"qué me gustaría que pasara en esta tribu"*.

Materiales:

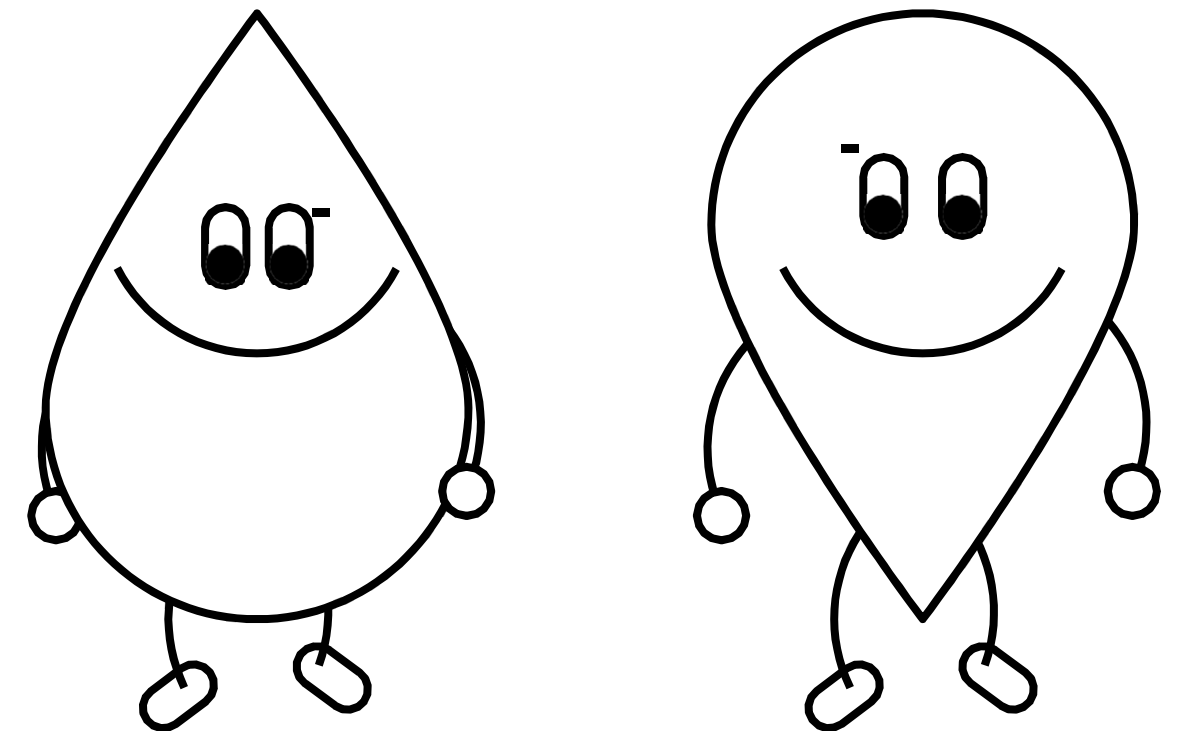
- Cartulina/mantel/cartón/pizarra para las normas o leyes de la tribu
- Caja/bote/tupper/cajón o armario que sirva como buzón
- Papeles de cualquier tipo para escribir en el buzón
- Pinturas de cualquier tipo (bolígrafos, rotuladores, lápices...)
- Elementos decorativos que pueden ser recortes de revistas, trozos de tela, elementos personales o del hogar...

Actividad:
Nuestra amigota
Objetivos específicos:

- Promover el consumo responsable del agua.
- Dar a conocer herramientas y alternativas de reutilización de materiales.
- Fomentar la creatividad y psicomotricidad de niños y niñas.
- Promover la participación y el trabajo en equipo a través de talleres manuales.

Desarrollo actividad:

- Con el objetivo de fomentar y promover el consumo responsable y la idea de reutilización realizaremos un taller de títeres.
- Para ello, podemos hacer con los niños y niñas unos sencillos títeres de gotas de agua con cartón, aprovechando que con ellos luego podremos desarrollar un cuento o teatro sobre el valor del agua.
- Además, después ellos y ellas podrán hacer su propio cuento relacionado con esta temática.


Materiales:

- Folios, lapiceros, rotuladores, ceras de colores y un teatro improvisado.

Actividad:

Reduce, reutiliza y recicla

Objetivos específicos:

- Promover la reducción del consumo de materias primas y recursos.
- Crear elementos creativos con materiales reutilizados que sirvan como instrumentos de juego y divertimento.
- Transmitir conocimientos para un reciclaje adecuado en los diferentes contenedores.
- Fomentar la creatividad y psicomotricidad de niños y niñas.
- Promover la participación y el trabajo en equipo a través de talleres manuales.

Desarrollo actividad:

Trataremos de tratar las 3 "R" de una forma lúdica y a través del juego, haciendo una actividad para cada "R":

Reducir: serían actividades en las que haya que fabricar algo por grupos, dándoles los materiales adecuados, pero gana el grupo que menos materiales (recursos utilice). Por ejemplo se les da plastilina para que hagan una figura o escenario que se nos ocurra, se les da papel para que hagan unos gorros o aviones, se les da palillos, pegamento, cuerda para que fabriquen una estructura una figura geométrica una casa, lo que se quiera y luego se comenta los materiales que han utilizado, que unos grupos han utilizado menos y otros más, se les ensucia las manos y a ver quién se las lava con menos segundos de grifo abierto y consigue dejárselas limpias, actividades de ese tipo.

Reutilizar: cualquier actividad que implique la utilización de residuos que irían a la basura para crear algo, marionetas, muñecos, flores, lo que ellos quieran...y todo con materiales tipo botellas, briks, botes, papeles, rollos de papel higiénico, tapones, poliespán... puede incluso ser libre y llevar abundantes materiales y que creen lo que quieran, luego se comenta que de algo que se iba a tirar todas las cosas que se pueden crear y hacer.

Reciclar: tendríamos que preparar los cuatro contenedores con cajas de cartón o similares y de su color (orgánico, vidrio, papel y envases) y un montón de residuos reales o dibujados en papel, y por grupos a ver quién acierta más residuos, por filas de niños/as con un residuo cada uno a modo de relevos, como se quiera tienen que intentar meterlo en el contenedor adecuado. Se hará hincapié en los que más se falle y se trabajarán qué residuos van en cada contenedor y porqué, así como los que no irían en ninguno y habría que llevarlos al punto limpio o tirarlos el día que marque cada ciudad.

REDUCIR + REUTILIZAR + RECICLAR

Materiales:

- | | |
|---------------------------|--------------|
| · Materiales de reciclaje | · Botellas |
| · Plastilina | · Briks |
| · Palillos | · Botes |
| · Pegamento | · Periódicos |
| · Tijeras | · Cartón |
| · Cuerda | · Vidrio |

Actividad:

Mi barrio

Objetivos específicos:

- Promover la estrategia de reutilización en el ámbito del hogar.
- Fomentar la creatividad.
- Diseñar elementos de juego sostenibles y reutilizados.

Desarrollo actividad:

El objetivo de esta actividad es construir una réplica de nuestro barrio o de cualquier otro espacio que se nos ocurra.

Para ello tendremos que diseñar en primer lugar el plano y la ubicación de los elementos más importantes (escuela, plazas, edificios o monumentos, nuestra casa, etc.). Una vez hayamos realizado este plano, tenemos que pensar en todos los elementos necesarios para la construcción de esta maqueta: botellas, latas, tetrabriks, cartulinas o folios, envases, etc.

A medida que vayamos consiguiendo estos elementos, podremos ir construyendo los edificios, plazas, etc. que hayamos identificado inicialmente. Cuantos más elementos hayamos identificado, más materiales necesitaremos y más tiempo dedicaremos a su construcción.

Siempre que sea posible, buscaremos un lugar en el hogar en el que ir colocando todos estos elementos, siguiendo el plano que habíamos realizado. De no ser posible, esperaremos a tener la mayoría de los elementos contruidos e iremos montando y desmontando nuestra maqueta.

También podemos utilizar esta maqueta de nuestro barrio como espacio en el que jugar, así como identificar cuestiones relativas a espacios verdes, de ocio, accesibilidad de la ciudad, etc.

Materiales:

- Materiales reutilizados: botellas de plástico, latas, envases, cartón, revistas, tapones, tetrabrik, etc.
- Folios, cartulinas o cartón, a poder ser reutilizados.
- Tijeras.
- Pegamento.
- Cuerda, lana o hilo.
- Rotuladores, lápices de colores o similares.
- Elementos de decoración: purpurina, telas, pegatinas, etc.

Actividad:
Juguetes reciclados
Objetivos específicos:

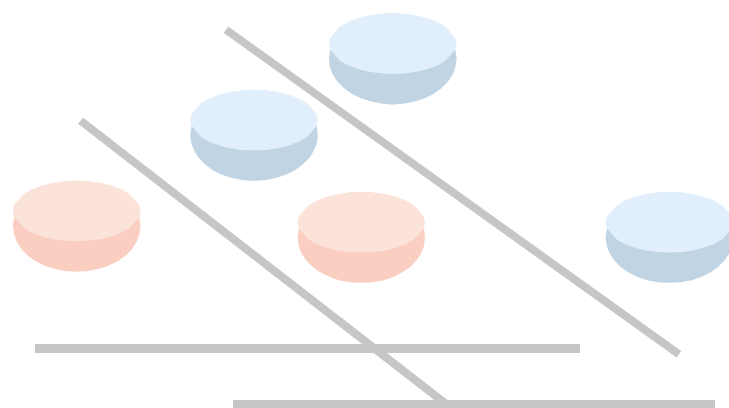
- Promover la estrategia de reutilización en el ámbito del hogar.
- Fomentar la creatividad.
- Diseñar elementos de juego sostenibles y reutilizados.

Desarrollo actividad:

A través de esta actividad vamos a construir nuestros propios juguetes o juegos. Para ello podemos pensar en aquellos juegos tradicionales que más nos gustaban: juegos de mesa, de construcción, de habilidad, de ingenio, etc.

Sea cual sea el juego escogido, debemos contar con el mayor número de elementos para realizarlo. Para ello deberemos haber ido guardando todos aquellos elementos reutilizables que hayamos ido generando. Trabajando así la estrategia de reutilización de los residuos. Como ejemplo tenemos: envases de yogur o similar, botellas de plástico, cartón, tapones, revistas, latas, etc.

Con todos estos materiales, junto con otros elementos que dispongamos en el hogar, podremos dar rienda suelta a nuestra creatividad e ir construyendo los juegos que más nos gusten. Como, por ejemplo: un 3 en raya con tapones de colores, vehículos con botellas o latas, juegos de construcción, atrapa la bola con latas o botellas, etc. La imaginación y la creatividad son infinitas.


Materiales:

- Materiales reutilizados: botellas de plástico, latas, envases, cartón, revistas, tapones, etc.
- Tijeras.
- Pegamento.
- Cuerda, lana o hilo.
- Rotuladores, lápices de colores o similares.
- Elementos de decoración: purpurina, telas, pegatinas, etc.

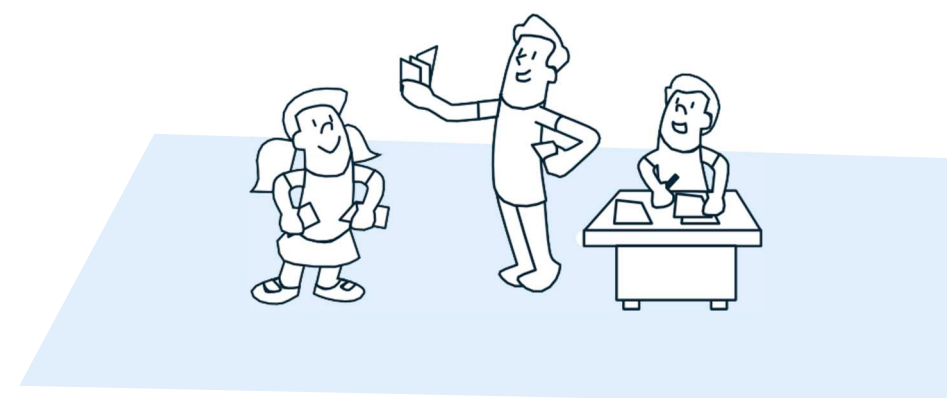
Actividad:
El pueblo afectado
Objetivos específicos:

- Educar en valores (cooperación, compromiso, solidaridad, etc.).
- Potenciar la solidaridad y la participación social.

Desarrollo actividad:

Se reparte a los participantes diferentes papeles donde aparecen recursos, herramientas y otras cosas sin sentido, como: agua, tuberías, camiones, alimentos, botiquines, velas, bolígrafos, clips, etc. Se les reparte en la misma proporción (por ejemplo 2 papeles de recursos, 2 de herramientas y 2 de objetos innecesarios), y se dice que gana el juego quien al final de la actividad tenga más papeles ya que tendrá más cosas. El/la educador/a cuenta la historia sobre un pueblo donde tras un desastre necesita reconstruir sus edificios y pide ayuda a los/as participantes, en el pueblo vive mucha gente.

Después de debatir y que el/la educador/a recolecte los papeles que les quieren dar para el pueblo afectado se hablará sobre lo sucedido y si de verdad han ganado quienes se han quedado con más papeles. Con esta actividad se busca fomentar la solidaridad y reflexionar sobre la necesidad de tener más bienes materiales.


Materiales:

- Folios y bolis

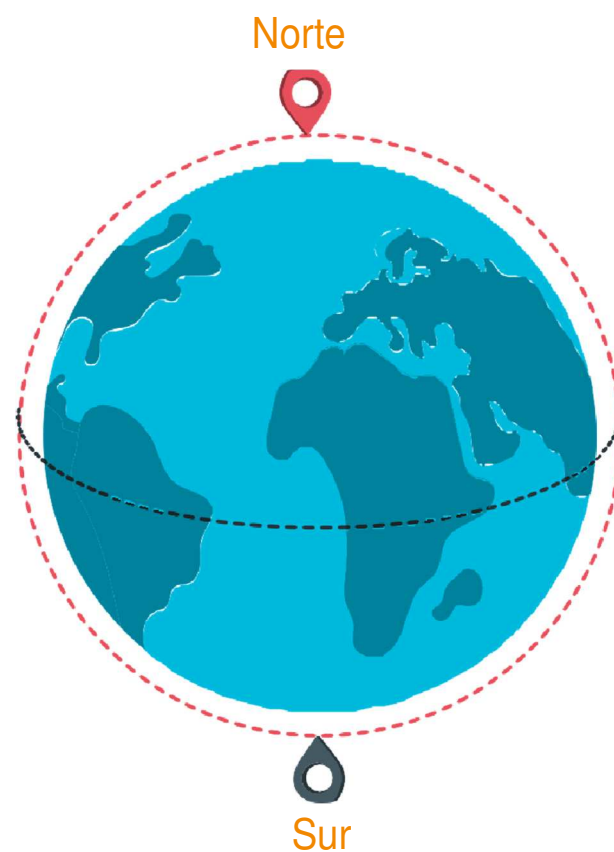
Actividad:
Mural Norte-Sur
Objetivos específicos:

- Educar en valores (cooperación, compromiso, solidaridad, etc.).
- Conocer los orígenes y las consecuencias de la desigualdad norte-sur
- Fomentar la comprensión de otras culturas y naciones

Desarrollo actividad:

Se explicará brevemente que son las diferencias Norte-Sur y después se hará un mural con papel continuo (o también se puede hacer en una pizarra), donde deben poner etiquetas y decir si corresponde al Norte o al Sur, estas pueden ser: movimientos migratorios, emigración, inmigración, pobreza, riqueza, guerras, hambre, educación, libertad, desigualdad, etc.

Una vez hecho se hablará sobre si creen que es correcto donde han situado las etiquetas y si es posible que suceda a la inversa o que pase en ambos “mundos”.


Materiales:

- Papel continuo o pizarra, bolígrafos, papeles y celo.

Actividad:
Las danzas del mundo
Objetivos específicos:

- Trabajar sobre la diversidad cultural.

Desarrollo actividad:

- Búsqueda de información sobre danzas del mundo.
- Elección de una de ellas.
- Búsqueda de baile y música original.
- Danzar al son de la música.
- Reflexionar sobre las diferentes danzas que han podido ver.


Materiales:

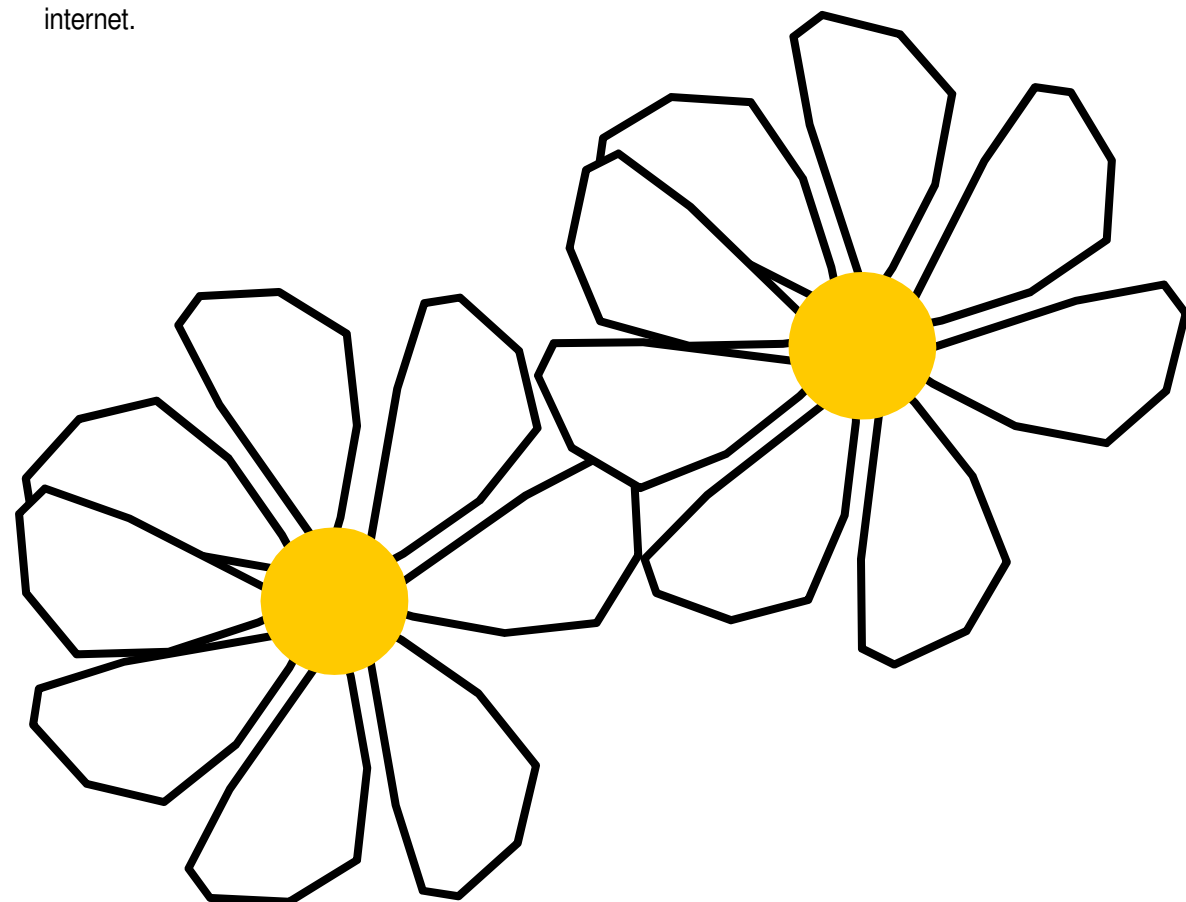
- Internet

Actividad:
Las Mujeres de tu vida
Objetivos específicos:

- Fomento de las relaciones familiares
- Visibilizar el "papel" social de la Mujer

Desarrollo actividad:

- Dibujaremos una flor con pétalos.
- Se añadirá en cada uno de los pétalos una mujer de nuestra vida que sea o haya sido importante.
- Si el grupo es de 3-6 años: podremos utilizar plantillas de dibujos de flores que hayamos encontrado en internet.


Materiales:

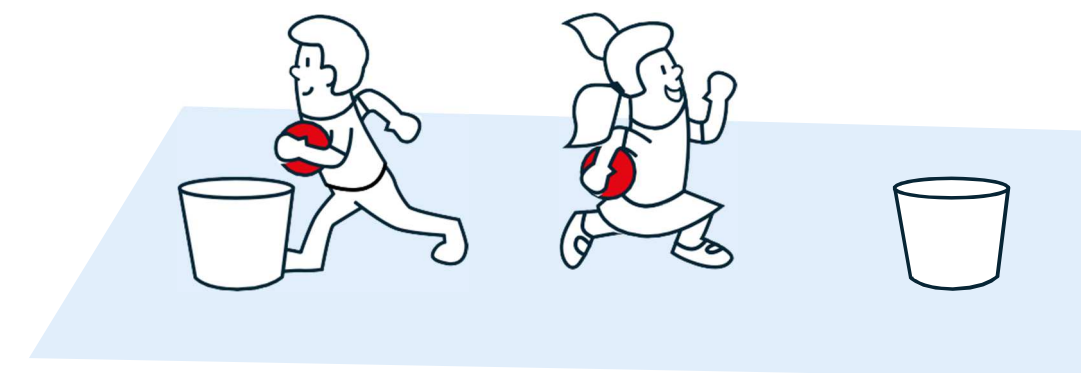
- Folios
- Rotuladores o pinturas

Actividad:
Zig Zag
Objetivos específicos:

- Fomentar que continuemos realizando una actividad de movimiento

Desarrollo actividad:

- Ponemos en el espacio dos cubos separados.
- Llevaremos las pelotas de un cubo a otro:
 - Rápido
 - Pies juntos y salto
 - Pies juntos y andando
 - Cuclillas
 - Con material entre las rodillas


Materiales:

- Cubos o recipientes
- Pelotas o cualquier otro juguete

Actividad:

La gallinita ciega

Objetivos específicos:

- Realizar movimientos para evitar sedentarismo

Desarrollo actividad:

Recomendamos que muevas los muebles que puedan resultar un estorbo o que puedan causar la caída del jugador que hace de gallinita ciega.

1. En primer lugar se debe elegir a quien llevará la venda, es decir, el que hará el papel de gallinita ciega y deberá encontrar al resto. Una vez elegido debe ponerse un pañuelo en los ojos, de forma que no pueda ver nada.
2. El resto de los niños se ponen en círculo alrededor de la gallinita ciega, cogidos de las manos. La "gallinita" debe dar tres vueltas sobre sí misma antes de empezar a buscar, para que no sepa dónde está.
3. La tarea de la gallinita consiste en atrapar a alguno de los niños, que pueden moverse, pero sin soltarse de las manos. Cuando la gallinita tenga a un niño, tiene que adivinar quien es mediante el tacto. Si acierta, se intercambian los papeles.

Para jugar a este juego, se puede comenzar recitando este verso popular infantil: Gallinita, gallinita ¿qué se te ha perdido en el pajar? Una aguja y un dedal... Da tres vueltas y la encontrarás.


Actividad:

Gymkhana animada

Objetivos específicos:

- Fomentar el ocio y en el tiempo libre de los/as menores con hábitos de vida saludables.
- Transmitir el juego tradicional como elemento de uso común en su tiempo libre.

Desarrollo actividad:

Carrera de pelotas y cucharas: Necesitarás unas cuantas pelotas de ping pong y tantas cucharas de plástico como niños y niñas. Fija un circuito que los jugadores y jugadoras deberán recorrer a gatas con la cuchara en la boca cargada con la pelota de ping pong. Salen los dos primeros que, al llegar a la meta, esperan a los dos siguientes. Estos entregan la bola de ping pong a los primeros en llegar, que corren a entregársela al tercero y así sucesivamente hasta que todo el equipo haya vuelto a su punto de partida. Si un niño o niña deja caer la pelota, debe retroceder hasta la línea de salida y volver a iniciar la carrera. Aquí tienes otros juegos con pelotas que también podéis practicar.

Apescar: Es una variante del juego anterior. Prepara un cubo de agua para cada equipo y deja que floten unas cuantas bolas de ping pong. Cada niño/a debe "pesca" una bola con la cuchara de plástico en la boca y las manos en la espalda. Gana el equipo que termina antes.

Carrera de cangrejos: Los equipos se colocan de dos en dos en fila india. Los primeros de cada fila se atan los tobillos con una cuerda o un pañuelo (el derecho de uno con el izquierdo del otro). Corren de este modo hasta alcanzar la meta. Se desatan los tobillos y entregan el pañuelo a la pareja siguiente. Gana el equipo que termina antes.

Relevo de ciegos: Se forman dos equipos. La mitad de cada equipo se coloca en un extremo del recorrido y la otra mitad enfrente. A la señal, salen los dos primeros de cada equipo con los ojos vendados. Deberán alcanzar al jugador de su equipo situado en el otro extremo del campo con las instrucciones que reciben de sus compañeros. Al llegar, entregan el testigo al siguiente jugador que, con los ojos vendados, deberá recorrer el camino inverso... hasta que todos los ciegos hayan hecho el recorrido.

Carrera de animales: Se forman dos equipos. En cada equipo, habrá un elefante, un perro, un burro... que deberán moverse siguiendo las siguientes instrucciones:

- Burro: A cuatro patas, rebuznando.
- Pato: De cuclillas, con los pies en ángulo recto, haciendo "cua, cua".
- Perro cojo: Con dos manos y un pie y ladrando.
- Oso: Moviendo la pierna y el brazo del mismo lado a la vez que imita el sonido del oso.
- Cangrejo: De espaldas al suelo, se desplaza apoyando las manos y los pies en el suelo y andando de espaldas.
- Rana: De cuclillas, da saltitos con las manos apoyadas entre los pies.
- Elefante: Las cuatro patas deben estar muy rígidas e imita el sonido del elefante.
- Gorila: Las manos a la altura de las rodillas, camina, hace muecas, emite gritos y gesticula.

Gana el equipo que llega primero. Prueba estos otros juegos relacionados con los animales.

Materiales:

- Pelotas de pingpong, cubos de agua, cuerda, pañuelos para vendar ojos.

Actividad:
Juegos de estiramientos
Objetivos específicos:

- Estirar

Desarrollo actividad:
El universo

Para empezar, hay que ponerse de pie.

¿Qué es el Universo? El universo es la tierra, el cielo, el mar, la arena, las estrellas, las nubes...

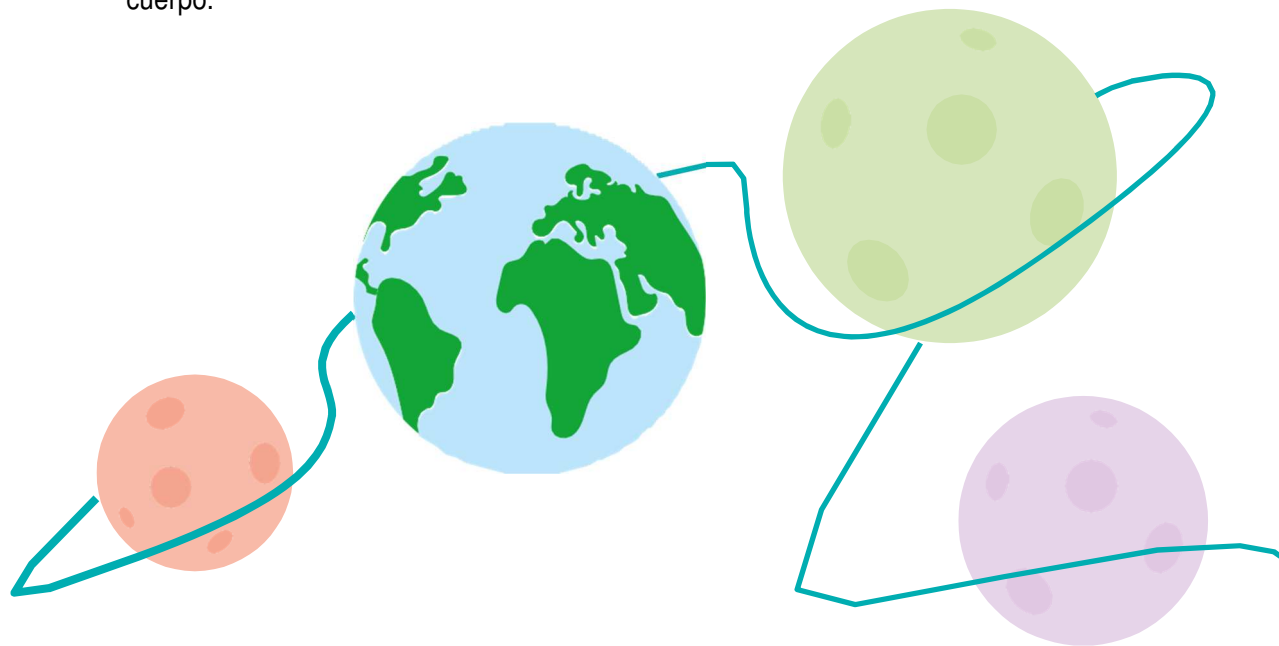
Cuando diga "¡Cielo!", te estirarás hacia arriba, como si quisieras tocar el cielo. Y harás lo mismo cada vez que diga el nombre de elementos que estén por encima de nosotros como, por ejemplo, las estrellas, el sol o las nubes.

Cuando diga "¡Tierra!", dejarás que tu cuerpo y tus brazos caigan hacia abajo, y tocarás el suelo. Haréis lo mismo cada vez que diga el nombre de elementos que están en el suelo, como el agua, las rocas o las flores.

Cuando diga "¡Marte!", te estirarás hacia la derecha, porque el planeta Marte está a la derecha de la Tierra. Haréis lo mismo cuando nombre a Urano, Júpiter, Saturno...

Cuando diga "¡Venus!", o "¡Mercurio!", os estiraréis hacia la izquierda, porque estos planetas están a la izquierda de la Tierra.

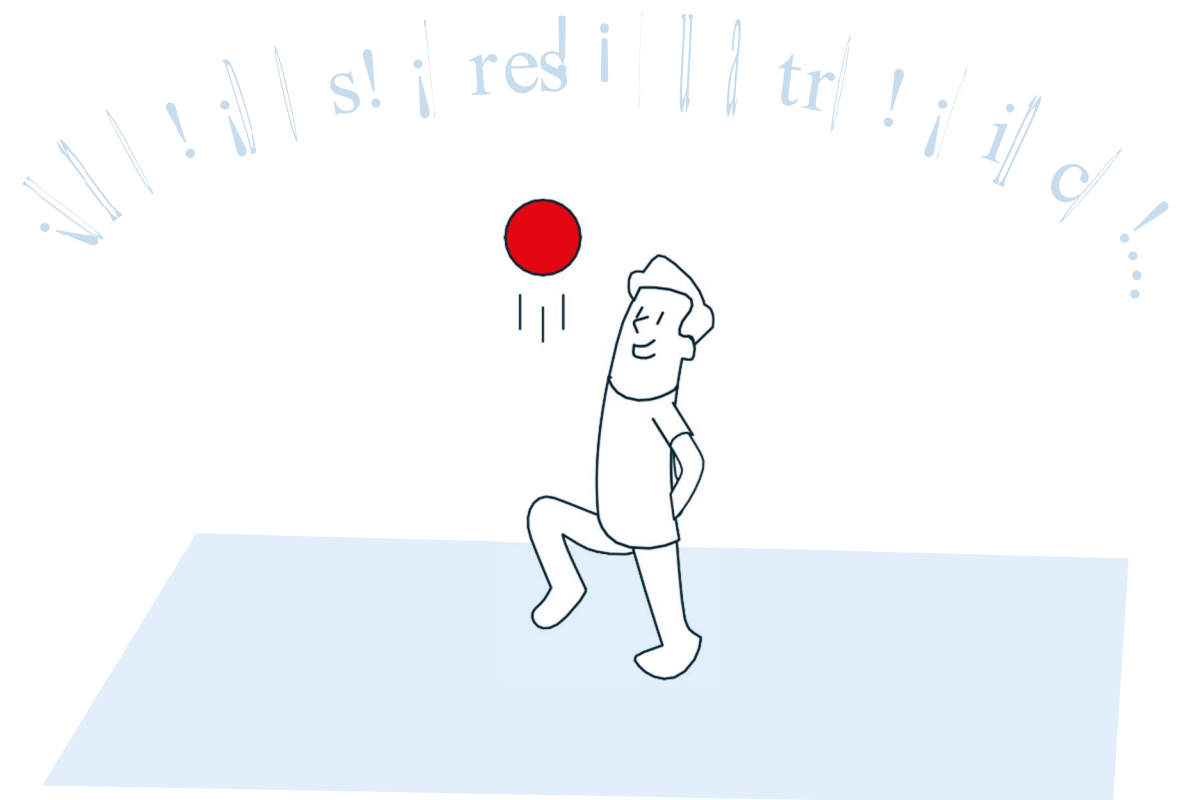
Cuando diga "¡Aire!", os pondréis rectos, con la cabeza bien derecha y los brazos pegados a cada lado del cuerpo.


Actividad:
Takgroviv
Objetivos específicos:

- Coordinación personal y en pareja

Desarrollo actividad:
TAKGRO (TAILANDIA)

El objetivo es mantener la pelota en el aire, tanto tiempo como se pueda, golpeándola con cualquier parte de su cuerpo, excepto sus brazos. Un mismo jugador puede golpear varias veces consecutivas la pelota.


Materiales:

- 2 personas / 1 pelota

Actividad:

Recorridos y relevos

Objetivos específicos:

- Cambiar la perspectiva de los espacios en el hogar
- Realizar ejercicio físico
- Promover la creatividad

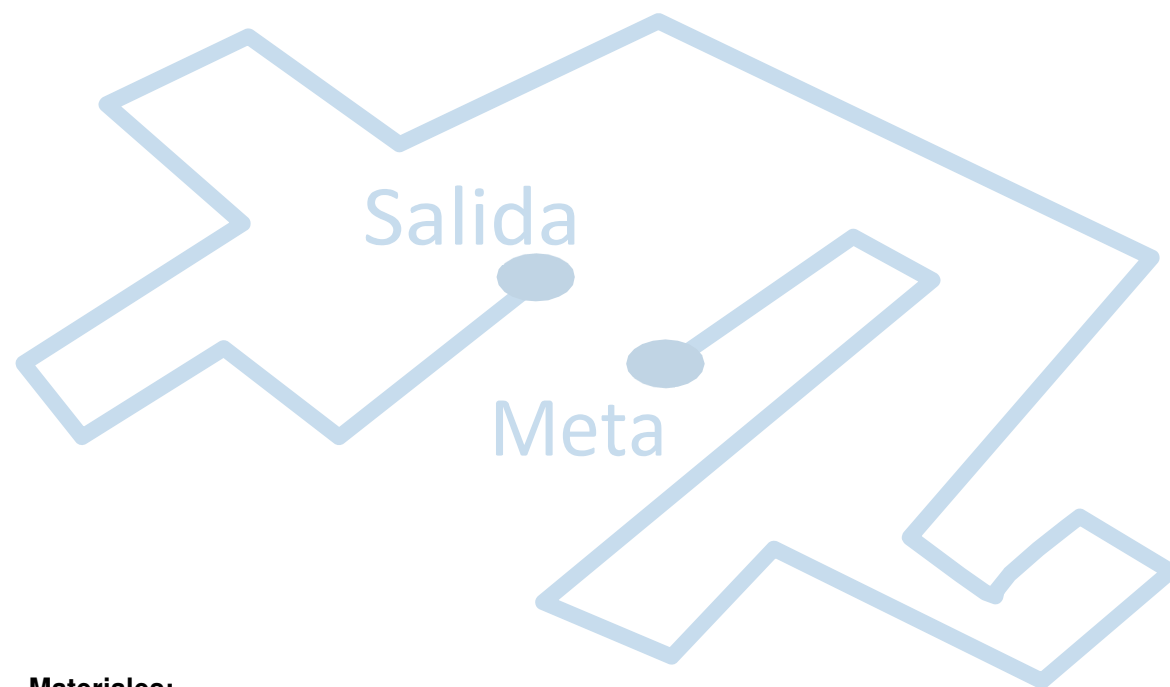
Desarrollo actividad:

Esta actividad puede realizarse a partir de dos personas.

Cada una de ellas tendrá 10 minutos para pensar, crear y adaptar un recorrido que implique desplazarse por el hogar, interactuando con el mobiliario y con diferentes objetos cotidianos. Para ello, atenderá a los límites que los adultos del hogar establezcan (por ejemplo, no subirse a los armarios o pasar por debajo de una mesa de cristal).

Una vez establecido el recorrido, procederá a mostrarlo, a través de su propia práctica, al resto de integrantes del juego. Cuando todas las personas se hayan familiarizado con el recorrido, pasarán a realizarla por relevos, por parejas o como se desee.

Después, será el turno de otra persona crear y compartir un recorrido que cree, y se procederá de la misma o de diferente manera.



Materiales:

- Elementos y mobiliario del hogar

Actividad:

Cuadro cartas

Objetivos específicos:

- Acercar a las personas con relaciones importantes entre sí.
- Mejorar la competencia lingüística, artística y la competencia digital.
- Aprender a utilizar de manera positiva los aparatos tecnológicos.

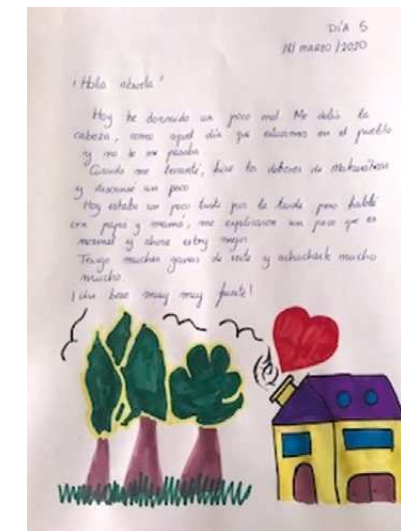
Desarrollo actividad:

En estos días, las relaciones de la Infancia también se ven afectadas. No solo son sus referentes paternos con los que pequeños y pequeñas tienen relación, sino con abuelos/as tíos/as, amigos/as...

Cuadro cartas es una actividad con duración en el tiempo, en la que, en una única cara de un folio, se escribe una pequeña carta con cómo estamos y cómo hemos pasado el día y se decora con un dibujo, o pequeños dibujos, o cómo cada persona decida.

A una hora del día, nos mandamos la carta vía WhatsApp/mail (es cierto que es una actividad que queda cerrada a personas con medios electrónicos, pero la situación así lo requiere)

Guardaremos en un lugar seguro nuestra carta, con el fin de que no se estropee, para que, al finalizar el estado de alerta, poder tener todas las cartas, escanearlas y poder hacer un montaje. Dicho montaje se imprime y se cuelga como un cuadro. Cada persona decidirá de qué manera quiere decorar o preparar su cuadro.



Es un ejercicio con carga emocional, y tenemos un momento muy bueno para trabajar con ellos y ellas la importancia de las emociones en nuestro día a día y cómo podemos aprender a convivir con ellas, la información que nos dan y cómo poder gestionarlas.

Es muy importante el compromiso de las personas adultas con la infancia.

- Para personas sin aparatos tecnológicos, podemos preparar las cartas y guardarlas para hacer lo mismo o sencillamente entregárselas a esas personas importantes al final del período.

(Sirva como ejemplo)

Materiales:

- Papel
- Lápiz
- Bolígrafo
- Goma de borrar
- Pinturas
- Cualquier material que sirva para decorar
- Aparato tecnológico
- WhatsApp o Email o App que nos permita mandar imágenes.

Actividad:
Autocnacimiento-collage
Objetivos específicos:

- Ofrecer un espacio de escucha activa: presentación de cada persona, permitiéndoles explicar algo acerca de ellas y ellos mismos que de otra manera quizás no han tenido ocasión de compartir con la familia.
- Promover el autoconocimiento
- Además, se puede indagar acerca de alguna cosa que les guste hacer en casa, aficiones que hayan olvidado...

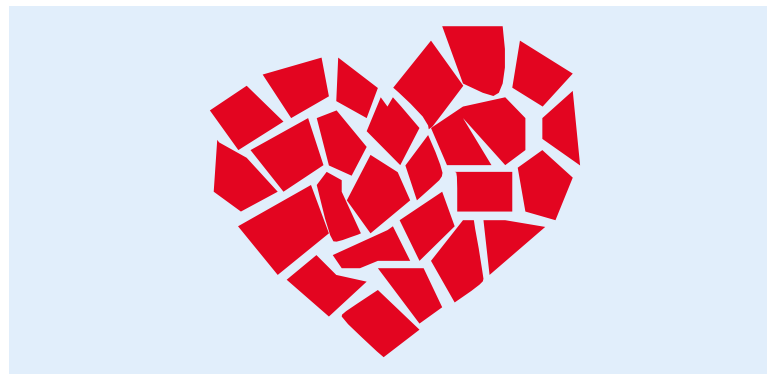
Desarrollo actividad:

Se reparte un folio para cada persona y se coloca en el centro un montón de revistas, periódicos, propagandas... ¡Lo que tengamos en casa!

El objetivo es que cada persona que está en la casa cree un collage personalizado que hable sí misma/o, sobre características suyas, cosas que les gusta hacer... Se pueden utilizar letras para crear frases, imágenes... de la propaganda para cortar y pegar en sus trabajos, lo que cada una/o considere más adecuado para describirse.

La explicación y comprensión de la dinámica nos puede llevar unos 5 minutos.

Se les deja unos 15 minutos para la creación de sus collages y posteriormente, en grupo, se explican los collages y se comparte en familia lo que han creado y qué quiere decir.


Materiales:

- Periódicos, revistas, propagandas...
- Folios o cartulinas
- Tijeras
- Pegamento, cello o cinta adhesiva
- Pinturas de cualquier tipo (bolígrafos, rotuladores, lápices...)

Actividad:
Juguetes mixtos
Objetivos específicos:

- Concienciar a los/as participantes sobre la perspectiva de género y la coeducación.
- Mostrar a los/as participantes la diferencia entre la realidad y la ficción programada de las revistas.

Desarrollo actividad:

En la actualidad, existen en el mercado varias revistas dirigidas al público femenino infantil y juvenil, que constituyen una importante fuente de estereotipos de género. Según la cantidad de revistas de las que dispongamos, nos dividimos en grupos o parejas. Se reparten las publicaciones y dejamos 10 minutos para echar un vistazo rápido. A continuación, analizamos las portadas: qué titulares aparecen, cómo es la imagen de la chica de la portada, etc. Ojeamos el interior y buscamos ejemplos de estereotipos sexistas en los reportajes o en la publicidad (con revisar las primeras 10 o 15 páginas será más que suficiente para encontrar varios).

Finalmente ponemos en común nuestra búsqueda de estereotipos con unas preguntas clave:

- ¿De qué temas hablan en estas revistas?
- ¿Qué ideales nos transmiten al leer la revista?
- ¿Se repiten continuamente los mismos estereotipos?
- ¿Se parecen a las revistas para el público femenino adulto (Cosmopolitan, Vogue, etc.)?

Materiales:

- Revistas

Actividad:
Comunícate
Objetivos específicos:

- Concienciar sobre los errores y malentendidos que se producen debido a las barreras en la comunicación.
- Potenciar una comunicación bidireccional y eficaz para que los y las menores aprendan a comunicarse de una manera efectiva.

Desarrollo actividad:

Se sitúan en extremos opuestos de una habitación a dos participantes. El/la monitor/a transmitirá un mensaje a uno/a de ellos, sin que ninguna otra persona pueda escucharlo, y éste/ésta deberá transmitir a su vez el mensaje al otro u otra participante que se encuentra en el otro extremo. La misión del resto del grupo es dificultar la transmisión del mensaje, bien sea hablando, gritando, saltando...

El teléfono estropeado: Una de las personas componentes del grupo dirá al oído de otra un mensaje. El mensaje irá transmitiéndose de una a otra persona y finalmente, se dirá en voz alta el mensaje inicial y el mensaje recibido finalmente. El objetivo es que el mensaje final sea lo más fiel posible al inicial, y que el grupo sea consciente de la contaminación de nuestras palabras, es divertido observar cómo se tergiversa el mensaje.

Variantes: Se pueden mandar frases más largas o más cortas. Se puede poner un cierto límite de tiempo para obligar a que todo sea más rápido. Pueden ponerse en circulación más de un mensaje a la vez. Pueden enviarse así mismo gestos (sonrisa, guiño...).


Actividad:
Este cuerpo no es mío
Objetivos específicos:

- Fomentar el desarrollo de habilidades de intervención en determinadas situaciones.
- Promover la reflexión y escucha activa.
- Favorecer la participación entre los miembros del grupo.

Desarrollo actividad:

Con este grupo podemos realizar un teatro o role-playing sobre situaciones con las que no suelen lidiar en su vida cotidiana.

A menudo los niños y las niñas subestiman a los padres y madres, profesores y profesoras, etc. Quizá sea el momento de que ellos y ellas con esta actividad se pongan en el lugar de otras personas, no sólo en el de los adultos sino también en el de sus compañeros/as.

Podemos simular diferentes situaciones en las que participen distintos actores o actrices: un aula en la que reina el caos con un profesor desquiciado, una persona ciega que no puede cruzar la calle y no recibe ayuda, un hermano pidiendo ayuda a su hermana mayor, etc.


Materiales:

- Disfraces, elementos decorativos.

Actividad:
Mi juguete o juego favorito
Objetivos específicos:

- Identificar preferencias de niñas y niños en la elección de juegos y juguetes.
- Detectar el sexismo en sus elecciones personales.
- Reflexionar sobre las emociones y experiencias que experimentan niños y niñas cuando juegan

Desarrollo actividad:

Invitaremos a dibujar su juego o juguete favorito y después iniciaremos una batería de preguntas, como por ejemplo:

¿Qué es lo que más te gusta de tu juguete?

¿Cómo te sientes cuando juegas con él?

¿Te gusta jugar o compartirlo con...?

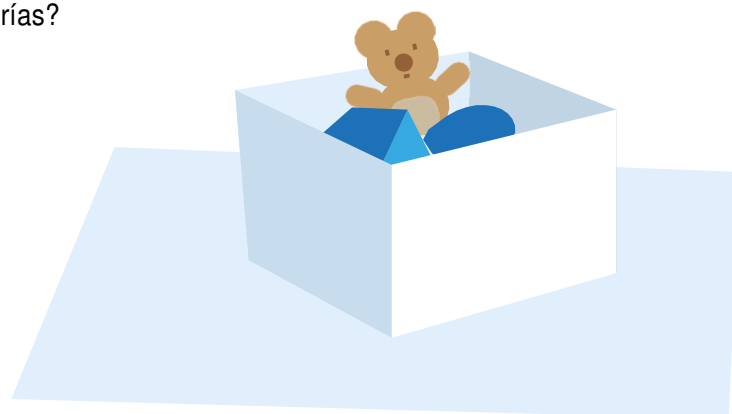
Ya sabemos qué juguetes o juegos prefieren, pero ¿existen juguetes tabús desechados por niños o niñas por miedo al rechazo social o familiar? Podemos indagar sobre esto preguntando:

¿Por qué no has jugado nunca con él?

¿Te gustaría probarlo o experimentar con él?

¿Qué crees que sentirías?

¿Con quién jugarías o lo compartirías?


Materiales:

- Papel y lápices

Actividad:
Manualidades Hueveras con Gallinas
Objetivos específicos:

- Fomentar la creatividad.
- Pasar un rato agradable.

Desarrollo actividad:
Grupo de gallinas

- Cortar cuatro conos de la caja en una pieza y darle forma redondeada al borde interior (altura del cuerpo 6.5cm). Luego aplicar la pintura base.
- Cortar las alas de la tapa de la huevera y luego pintarlas. Doblar los picos de cartulina. Recortar en fieltro cretas y barbillas (la cresta de cada gallina de ser doble y hay que pegar juntas las dos partes antes de fijarla).
- Terminar fijando todas las piezas sueltas y las plumas de la cola.

Gallinas sobre el tablón

- Cortar en curva la parte baja de los conos y aplicar la pintura base.
- Con el hilo, hacer dos trenzas y fijarlas en la parte interior del cuerpo. Luego pegar las patas que se han recortado de la tapa de las hueveras, ya pintadas. Terminar de fijar las piezas como en el grupo de gallinas.

Materiales:
Materiales para el grupo de gallinas:

- 1 caja para 12 huevos con conos altos
- Pintura acrílica blanca
- Cartulina amarilla
- Feltro rojo
- 8 ojos móviles
- 4 plumas blancas

Materiales para cada gallina:

- 1 cono alto (caja)
- Pintura acrílica blanca y amarilla
- Cartulina amarilla
- Feltro rojo
- 2 ojos móviles
- 1 pluma blanca
- Hilo algodón amarillo, 6 trozos de 14 cm de largo

Actividad:
Dibujar un conflicto
Objetivos específicos:

- Usar el arte como medio de expresión
- Reflexionar sobre la violencia

Desarrollo actividad:

Cada niña o niño piensa una situación en que tuvo un problema, un conflicto con alguien. Les pido que me dibujen con lapicero dos niños que tienen un conflicto entre ellos, se enfadan o se pelean. Procura dibujarlo con cuidado. Cuando terminan el dibujo, las que quieren cuentan su historia.

Después cada una explica su problema indicando el máximo número de detalles, cómo empezó, cómo acabó.

Hago hincapié en cómo resuelven las peleas (que son porque una niña le quita algo, o le pega, o le tira arena en la cara).

Esta actividad se repite cuántas veces queramos.

Finalmente hacemos una exposición con los dibujos. La miramos detenidamente, preguntamos, comentamos... Y sacamos alguna conclusión general acerca de la violencia y la resolución de conflictos.

Actividad:
El vendaval
Objetivos específicos:

- Fomentar la concentración y la memoria

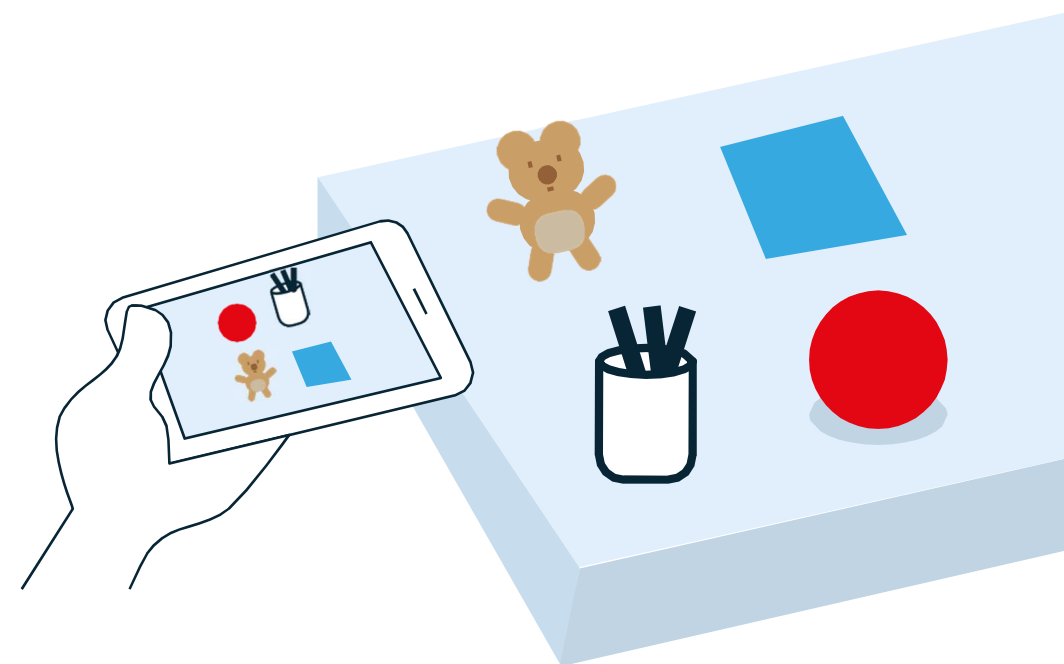
Desarrollo actividad:

En una mesa, ponemos varios objetos colocados de una manera.

Damos unos 30 segundos, para que el niño o niña memorice cómo están situadas las cosas, después las desordenamos y luego les damos un minuto para que las coloque como él o ella recuerde.

Después comparamos con la foto para ver si ha acertado.

Podemos hacerlo más complejo y más sencillo, y adaptarlo a todas las edades.


Materiales:

- Una mesa y objetos.

Actividad:

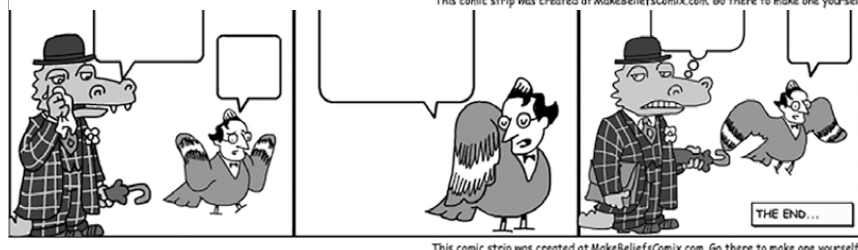
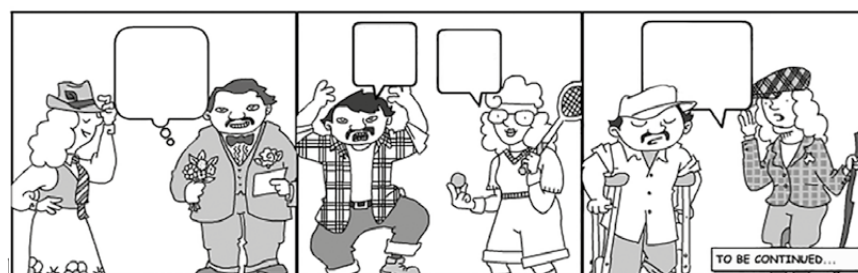
Animación a la lectura

Objetivos específicos:

- Animar a la lectura
- Fomentar la creatividad

Desarrollo actividad:

Debemos de darle al niño o niña las diferentes tiras, y decirles que deben de rellenar los bocadillos con lo que ellos creen que están hablando. Si hay varios hermanos, luego pueden leer lo que han escrito. Seguro les sorprende la interpretación que hace cada una de las imágenes:

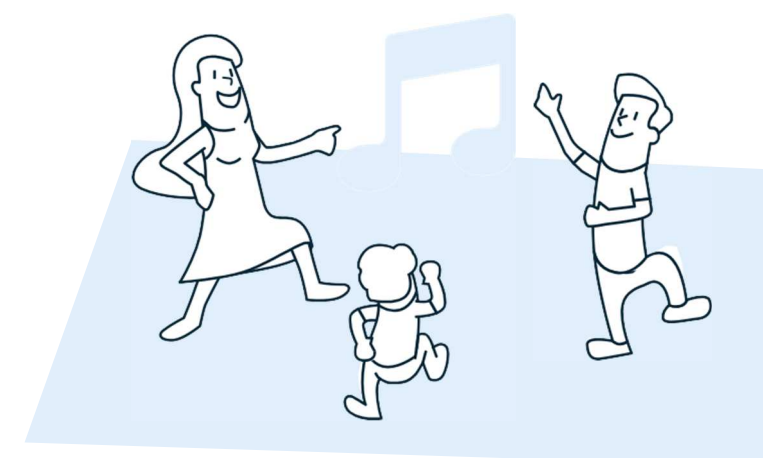


También puedes hacer...

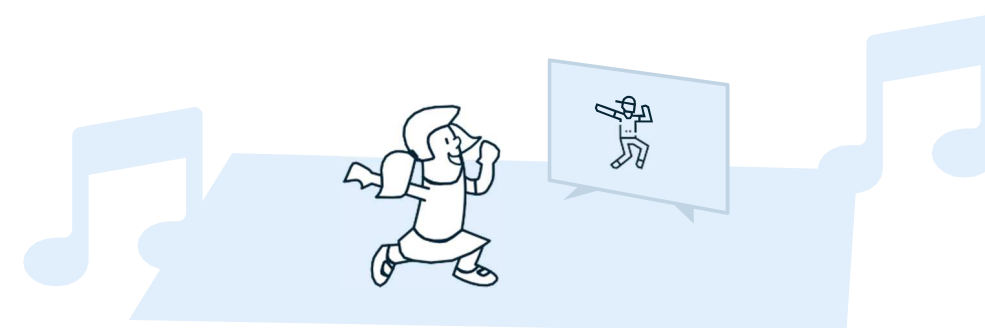
¡Esconderte por toda la casa para **jugar al escondite**! Seguro que alguien se mete en algún sitio que no imaginabas...



Busca la lista de éxitos de este año... y **¡a bailar!**



El nivel experto... **buscad alguna coreografía**: ¿Quién la imita mejor de toda la casa?





ACTIVIDADES para niños y niñas de 11 a 14 años

¡Para realizar en Familia!

Salud

Educación Ambiental

Diversidad

Físico Deportivas

Área Social

Actividad:

Juegos Alimentación saludable

Objetivos específicos:

- Conocer conceptos básicos sobre alimentación saludable

Desarrollo actividad:

Descubre las 7 diferencias



¿Quién de los dos tiene una dieta más saludable? _____

Soluciones



Actividad:

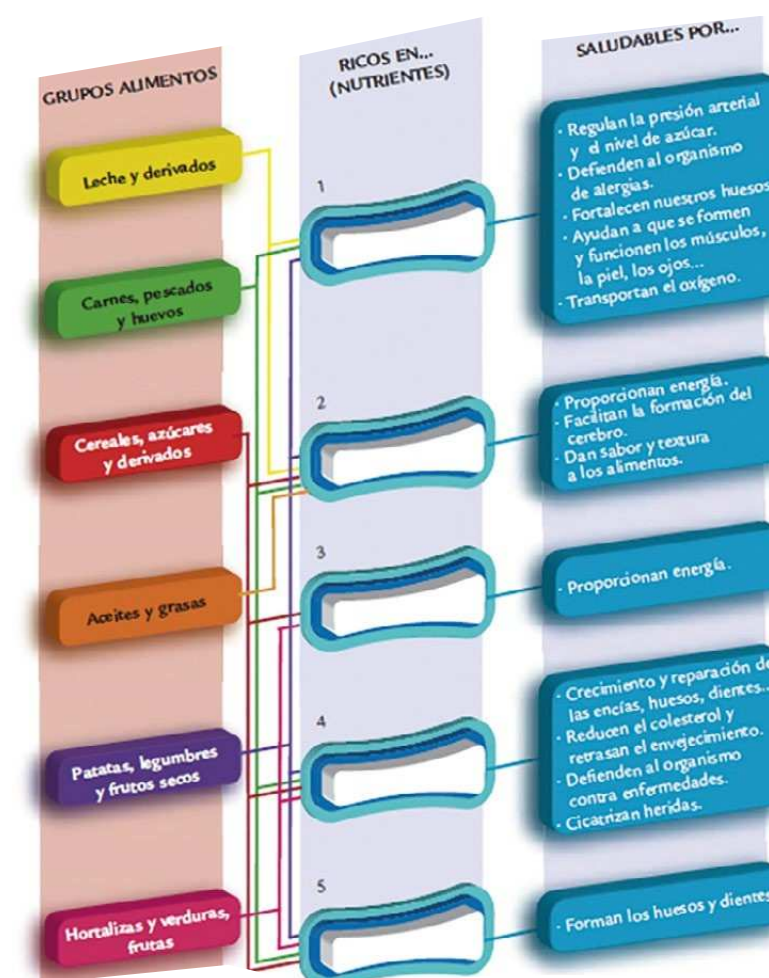
Juegos Alimentación saludable

Objetivos específicos:

- Conocer conceptos básicos sobre alimentación saludable

Desarrollo actividad:

Escribe cada nutriente donde corresponda



Soluciones

- Los nutrientes
- Proteínas
 - Lípidos o grasas
 - Hidratos de carbono
 - Vitaminas
 - Sales minerales

Actividad:

Juegos Alimentación saludable

Objetivos específicos:

- Conocer conceptos básicos sobre alimentación saludable

Desarrollo actividad:

Ordena del 1 al 7 los pasos que tenemos que seguir para hacer una compra saludable:

- Separa los alimentos en las bolsas, aislando los productos fríos del resto.
- Evita mezclar los alimentos con productos de limpieza.
- Piensa el menú diario o semanal y haz una lista de los alimentos que necesitas.
- Selecciona los alimentos que necesitas.
- Almacena los alimentos teniendo presente la temperatura que éstos requieren para su adecuada conservación.
- Lee la información que aparece en la etiqueta de los envases: la fecha de caducidad, los ingredientes y nutrientes, las calorías, las grasas, etc.
- Comprueba si el envase está en perfectas condiciones.
- Cuando llegues a casa, clasifica los alimentos en frescos, refrigerados y congelados.

Soluciones:

Nos vamos a la compra?
1. Piensa en el menú diario o semanal y haz una lista de los alimentos que necesitas.
2. Selecciona los alimentos que necesitas.
3. Lee la información que aparece en la etiqueta de los envases: la fecha de caducidad, los ingredientes y nutrientes, las calorías, las grasas, etc.
4. Comprueba si el envase está en perfectas condiciones.
5. Separa los alimentos en las bolsas, aislando los productos fríos del resto.
6. Evita mezclar los alimentos con productos de limpieza.
7. Almacena los alimentos teniendo presente la temperatura que éstos requieren para su adecuada conservación.

Actividad:

Juegos Alimentación saludable

Objetivos específicos:

- Conocer conceptos básicos sobre alimentación saludable

Desarrollo actividad:

Une con flechas




Actividad:
Juegos Alimentación saludable

- Objetivos específicos:
- Conocer conceptos básicos sobre alimentación saludable

Desarrollo actividad:

Sopa de letras

¿Practicar ejercicio físico?
El ejercicio físico es una actividad fundamental para mantener nuestro organismo saludable a lo largo de toda nuestra vida. Es aconsejable practicar diariamente entre 30 minutos y 1 hora de ejercicio físico: caminar, correr, montar en bici, etc. Busca en la sopa de letras 5 beneficios que el ejercicio físico tiene en nuestro organismo.



M	U	S	C	U	L	O	S	A	O	L
F	S	U	A	J	L	O	T	R	E	S
A	O	I	R	B	I	L	I	U	Q	E
G	Y	U	O	P	O	S	E	A	R	R
Q	E	H	S	A	J	Y	A	W	U	G
A	S	U	N	C	I	N	O	L	M	N
F	L	E	X	I	B	I	L	I	D	A
S	O	S	N	U	T	I	O	E	P	S
J	U	O	N	Y	U	L	O	P	A	E
B	S	T	U	O	E	R	A	F	A	S

Soluciones:

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

Actividad:
Juegos Alimentación saludable

- Objetivos específicos:
- Conocer conceptos básicos sobre alimentación saludable

Desarrollo actividad:

Verdadero o falso

1. El color de la carne se debe a una proteína que contiene el hierro.
2. Comer pescado es muy importante a cualquier edad.
3. El huevo de color marrón es mejor que el de color blanco.
4. Es más saludable el pan integral.
5. Si introducimos un huevo en un vaso de agua y se hunde, significa que no está fresco y no debemos comerlo.
6. Si aliñas la ensalada con limón o vinagre, se conservan más tiempo las vitaminas de los alimentos.
7. Para aprovechar al máximo las vitaminas y los minerales de las frutas debemos comerlas asadas, en compota o cocidas.
8. Las legumbres secas necesitan remojarse, para alcanzar una buena textura y blandura, entre 6 y 12 horas en agua caliente.
9. Los lácteos, carnes, aves y pescado, huevos, frutas, ensaladas, envases de zumo abiertos, etc. deben conservarse a una temperatura entre 1º y 5º.
10. Es necesario beber, al menos, 4 o 5 vasos de agua al día.

Soluciones:

- Verdad

Verdad

Verdad

Falso. El color de la cáscara depende de la especie de gallina y no influye en sus nutrientes.

Falso. Si se hunde el huevo no está fresco.

Verdad. Los alimentos introducidos en fibra, vitaminas y minerales.

Falso. Las legumbres se deben remojar en agua fría, para evitar que pierdan sus vitaminas.

Verdad

Verdad

Verdad
1.

Verdad

Verdad

Verdad

Falso. El color de la cáscara depende de la especie de gallina y no influye en sus nutrientes.

Falso. Si se hunde el huevo no está fresco.

Verdad. Los alimentos introducidos en fibra, vitaminas y minerales.

Falso. Las legumbres se deben remojar en agua fría, para evitar que pierdan sus vitaminas.

Verdad

Verdad

Verdad

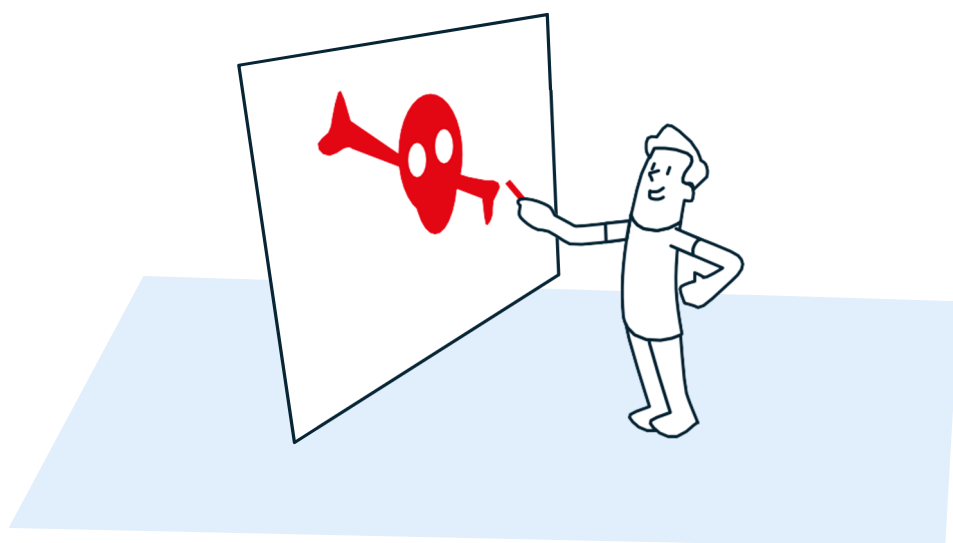
Actividad: Drogas

Objetivos específicos:

- Concienciar a los/as participantes sobre la salud, en concreto sobre el consumo de drogas
- Incrementar el clima grupal desde la confianza de los miembros.

Desarrollo actividad:

- Dividir en varios equipos que deberán hacer en un papel continuo los dibujos de todas las drogas que conozcan y sus efectos. Una vez que lo hayan hecho la forma de presentárselo a sus compañeros será con un juego de mímica. Cada miembro de cada equipo escogerá una de las drogas que han escrito y tendrán que hacer una interpretación de alguien que la haya consumido para que el resto lo intente adivinar, cuanto menos tarden en adivinarlo, más puntos se lleva ese equipo. Después de esto el monitor/a hará una breve recopilación de todas las drogas que se han dicho y los posibles efectos aclarando la información sobre lo mismo y corrigiendo alguna si fuera necesario.
- Por último, se realizará un concurso de grafitis donde cada participante deberá crear un anuncio publicitario donde se vea claramente el efecto de las drogas que no tiene por qué ser a corto plazo sino a largo plazo por ejemplo dentro de tu círculo de amigos, dentro del ámbito familiar, etc. De tal forma que quien lo vea entienda que tomar drogas no trae nada bueno.



Materiales:

- Cartulinas grandes blancas y rotuladores o pinturas para los grafitis

Actividad: Chequeo mental

Objetivos específicos:

- Analizar situaciones
- Prepararnos física, emocional y mentalmente para la sesión.
- Entrenar la escucha activa sobre nosotros/as y nuestro entorno.
- Aumentar la concentración y el foco.
- Entrenar una herramienta consciente para mejorar la calidad de mis pensamientos y mis construcciones mentales y verbales.
- Aprender a enunciar de forma positiva

Desarrollo actividad:

Análisis de situaciones

Yo quiero. ¡pero mi mente no quiere o no puede!

Centrarnos en la mente para que niños/as, adolescentes, comiencen a ver esos pensamientos que son limitantes para ellos/as.

Toda emoción lleva asociada un juicio, un pensamiento. Este pensamiento interpreta lo que está sucediendo, lo percibe en función de muchas creencias y programas que están en nuestro inconsciente y según esa "mirada con el filtro de nuestros programas", percibe lo que sucede e inmediatamente después, aparece la emoción.

En esta sesión el objetivo es acompañar a los niños y niñas, adolescentes, a reconocer esos pensamientos. Al igual que el cuerpo tiene un lenguaje, que es el de la respiración, las emociones también nos hablan a través de las sensaciones que se dan en nuestro cuerpo (a veces se me cierra la garganta, mis manos sudan, me pongo muy tenso/a, me siento sin energía, lloro, grito.) la mente también tiene el lenguaje, el de las palabras. Y dependiendo de lo que nos dice, esto afecta a mis emociones y a mi cuerpo. Por eso es importante poner atención en los pensamientos que acuden a mi mente, si esa forma de hablar me hace sentir tranquilo/a o muy nervioso/a, triste, enfadado/a.

Cuando ya no podemos más con tantos pensamientos, podemos calmar la mente y esto nos hará sentir más tranquilos/as. Así podremos ver lo que está sucediendo en el momento presente, con mayor claridad. Ya que mis pensamientos son como un filtro que no dejan ver con claridad la realidad.

Chequeo mental

Nos repartimos por el espacio y cerramos los ojos. Conectamos con nuestra respiración poniéndole atención. Al inspirar, intentamos que no se levante la clavícula y que el aire baje a la parte baja de las costillas. Mientras entra el aire, imaginamos que podemos hacer un repaso con la mente por todo nuestro cuerpo, desde la coronilla hasta las plantas de los pies. Bajamos y recorremos todo el cuerpo observando cómo está, cómo lo percibimos, si vemos o notamos algún lugar con más intensidad que otro, etc. Cuando hayan pasado 2 minutos haciendo este chequeo, imaginamos una sonrisa dos dedos por debajo del ombligo, como si pudiésemos

Actividad:
Chequeo mental
Objetivos específicos:

- Analizar situaciones
- Prepararnos física, emocional y mentalmente para la sesión.
- Entrenar la escucha activa sobre nosotros/as y nuestro entorno.
- Aumentar la concentración y el foco.
- Entrenar una herramienta consciente para mejorar la calidad de mis pensamientos y mis construcciones mentales y verbales.
- Aprender a enunciar de forma positiva

Desarrollo actividad:

sonreír con esa zona del cuerpo y no sólo con la cara. Mantenemos esta idea de sonrisa interna respirando durante 2 minutos más. Una vez hayan pasado estos 4 minutos con los ojos cerrados situamos las manos en esa zona bajo el ombligo e imaginamos que nuestras manos nos dan calor en esa zona, como cargando nuestra batería. De ahí, pasamos a poner las manos en nuestro rostro y a frotarlo suavemente para despertarlo. Abrimos los ojos y nos desperezamos para iniciar la sesión.

Calidad en mis palabras y pensamientos

Explicaremos la importancia de enseñar a la mente a pensar y tratará, a partir de ejemplos, el cambio en el lenguaje.

Ejemplo: Frases en las que podemos sustituir, PERO por Y SI, ADEMÁS.

Muy bien, he visto que has sacado el lavavajillas, pero no has recogido tu cuarto.

Muy bien, he visto que has sacado el lavavajillas y si además recoges tu cuarto ya estará todo perfecto.

Has sacado un seis en el examen, pero no te has esforzado mucho.

Has sacado un seis en el examen y si además te esfuerzas seguro que llegarás al ocho fácilmente.

Buscar con el alumnado ejemplos de este tipo para comunicarnos mejor.

Ejemplo: Frases en las que señalamos a la otra persona cambiadas por frases en las que hablo de mí.

Te pasas todo el día con el ordenador y nunca me lo dejas.

Me gustaría estar un rato con el ordenador esta tarde. Necesito usar el ordenador.

Nunca me escuchas.

Necesito decirte algo.

Buscar con el alumnado ejemplos de este tipo y escribir la transformación.

¿Cómo te sientes al escuchar la primera y la segunda forma de expresión? ¿Te producen lo mismo?

Materiales:

- Bolígrafo y papel

Actividad:
Chequeo mental / Frustrar es crecer (Guía gestión emocional y desarrollo personal)
Objetivos específicos:

- Analizar situaciones
- Prepararnos física, emocional y mentalmente para la sesión.
- Entrenar la escucha activa sobre nosotros/as y nuestro entorno.
- Aumentar la concentración y el foco.
- Comprender de dónde viene la frustración.
- Entender la importancia de aprender a soltar la expectativa y confiar.

Desarrollo actividad:
Reconocer la frustración y cómo atenderla

Comprender la función y el mensaje de la frustración.

La frustración y la rabia son dos emociones que suelen ir de la mano. Nos frustramos cuando no conseguimos aquello que queríamos, o cuando una persona no hace lo que yo esperaba, cuando, en definitiva, no se cumplen mis expectativas. Entonces, surge esa emoción de frustración.

Creemos que la frustración es mala, nos limita y tratamos de evitarla. La frustración (a través de rabietas, por ejemplo) es una de las experiencias emocionales más grandes que el/la niño/a puede sentir y todo su cuerpo se desregula.

Pero en realidad la frustración nos ayuda a encontrar recursos que nos van a ayudar en nuestra vida.

Cuando me permito sentir esa emoción, que me atravesase, estoy gestionando dos cosas al mismo tiempo:

1. En primer lugar, esa emoción me permite asumir esa pérdida de expectativas. Asumir que eso que esperaba no se va a dar.

2. En segundo lugar, si en vez de poner el foco en aquello que no he conseguido lo pongo en qué otra cosa puedo hacer con lo que tengo, la frustración está permitiendo que me empodere, que encuentre alternativas a esa situación, que sea creativo/a.

Por tanto, no se trata de evitar la frustración, sino de verla como compañera que me invita a poner el foco y mi energía, no en la expectativa o en el resultado no satisfecho, sino en los recursos que tengo para vivir esa situación desde otro sitio mucho más expansivo para mí.

Chequeo mental

Nos repartimos por el espacio y cerramos los ojos. Conectamos con nuestra respiración poniéndole atención. Al inspirar, intentamos que no se levante la clavícula y que el aire baje a la parte baja de las costillas. Mientras entra el aire, imaginamos que podemos hacer un repaso con la mente por todo nuestro cuerpo, desde la coronilla hasta las plantas de los pies. Bajamos y recorremos todo el cuerpo observando cómo está, cómo lo

Actividad:
Chequeo mental / Frustrar es crecer (Guía gestión emocional y desarrollo personal)
Objetivos específicos:

- Analizar situaciones
- Prepararnos física, emocional y mentalmente para la sesión.
- Entrenar la escucha activa sobre nosotros/as y nuestro entorno.
- Aumentar la concentración y el foco.
- Comprender de dónde viene la frustración.
- Entender la importancia de aprender a soltar la expectativa y confiar.

Desarrollo actividad:

percibimos, si vemos o notamos algún lugar con más intensidad que otro, etc. Cuando hayan pasado 2 minutos haciendo este chequeo, imaginamos una sonrisa dos dedos por debajo del ombligo, como si pudiésemos sonreír con esa zona del cuerpo y no sólo con la cara. Mantenemos esta idea de sonrisa interna respirando durante 2 minutos más. Una vez hayan pasado estos 4 minutos con los ojos cerrados situamos las manos en esa zona bajo el ombligo e imaginamos que nuestras manos nos dan calor en esa zona, como cargando nuestra batería. De ahí, pasamos a poner las manos en nuestro rostro y a frotarlo suavemente para despertarlo. Abrimos los ojos y nos desperezamos para iniciar la sesión.

Frustrar es crecer

Recordar qué cosas en su vida han sentido decepción, no les han gustado los resultados o han sentido frustración por no conseguir lo que querían. Después utilizando sus propios ejemplos, se les explica lo siguiente:

Imagina que viene alguien a visitarte desde el futuro y te cuenta que gracias a intentarlo conseguiste hacer eso o tener eso que tanto deseabas pero que lo conseguiste después de intentarlo 10 veces. Tuviste que pasar por ese proceso y repetirlo para llegar a ese “resultado”.

CONTESTA A LAS SIGUIENTES PREGUNTAS EN UNA HOJA:

- ¿Qué harías si ya sabes a ciencia cierta que después de 10 veces vas a llegar a conseguirlo?
- ¿Cómo te relacionarías con la sensación de fracaso de las 9 veces que no dieron resultado a la primera?
- ¿Qué piensas que podrías hacer y aprovechar de esas 9 veces antes de llegar a la definitiva?
- ¿Para qué puede servir la frustración? Cuándo nos sentimos así, ¿dónde crees que estamos poniendo nuestra atención al hacer algo?

Materiales:

- Bolígrafo y papel

Actividad:
La puerta hacia el amor, la gratitud
Objetivos específicos:

- Analizar situaciones
- Prepararnos física, emocional y mentalmente para la sesión.
- Entrenar la escucha activa sobre nosotros/as y nuestro entorno.
- Aumentar la concentración y el foco.
- Trabajar el amor desde y para uno mismo

Desarrollo actividad:
Amarme. Aquello que es realmente importante para mí

Conectar con lo que sienten, desean, con lo que realmente les gusta y no les gusta, con su derecho a expresar lo que sienten, a decir no, etc. Sin que haya juicio por parte de los demás niños/as, de su guía acompañante.

La autoestima de niños y niñas tiene que ver con el valor que ellos y ellas dan a lo que sienten, a sus deseos, a aquello que piensan, a sus actos. Cuando de forma genuina y auténtica ellos y ellas expresan sus sentires, ideas...etc. y reciben juicio, crítica por ello, el mensaje que reciben es: estás equivocada/o, eso que sale de ti, que es genuino y auténtico, no vale, no está “bien”, no es escuchado ni respetado. Entonces comienzan a dudar de lo que sienten, de sus deseos, necesidades y comienzan a dar más valor a lo que los demás (familia, profesorado, amistades, redes sociales) opinan y les dicen que está bien o mal, que a lo que realmente ellos sienten, necesitan, desean. Así le vamos desconectando de su genuinidad, y se convierten en niños y niñas indecisos/as, pendientes siempre del qué dirán, de las opiniones de los demás, sin iniciativa por el miedo a ser juzgados/as, a no cumplir con las expectativas de los demás.

Dejando claro también que su derecho a desear algo, a expresarse, implica también el derecho del otro/a a decir que no a una propuesta, a decir que no a satisfacer ese deseo. No desde el juicio, sino desde el respeto a la genuinidad y los derechos del otro/a.

Chequeo mental

Nos repartimos por el espacio y cerramos los ojos. Conectamos con nuestra respiración poniéndole atención. Al inspirar, intentamos que no se levante la clavícula y que el aire baje a la parte baja de las costillas. Mientras entra el aire, imaginamos que podemos hacer un repaso con la mente por todo nuestro cuerpo, desde la coronilla hasta las plantas de los pies. Bajamos y recorremos todo el cuerpo observando cómo está, cómo lo percibimos, si vemos o notamos algún lugar con más intensidad que otro, etc. Cuando hayan pasado 2 minutos haciendo este chequeo, imaginamos una sonrisa dos dedos por debajo del ombligo, como si pudiésemos sonreír con esa zona del cuerpo y no sólo con la cara. Mantenemos esta idea de sonrisa interna respirando durante 2 minutos más. Una vez hayan pasado estos 4 minutos con los ojos cerrados situamos las manos en esa zona bajo el ombligo e imaginamos que nuestras manos nos dan calor en esa zona, como cargando nuestra batería. De ahí, pasamos a poner las manos en nuestro rostro y a frotarlo suavemente para despertarlo. Abrimos los ojos y nos desperezamos para iniciar la sesión.

Actividad:**La puerta hacia el amor, la gratitud****Objetivos específicos:**

- Analizar situaciones
- Prepararnos física, emocional y mentalmente para la sesión.
- Entrenar la escucha activa sobre nosotros/as y nuestro entorno.
- Aumentar la concentración y el foco.
- Trabajar el amor desde y para uno mismo

Desarrollo actividad:

La puerta hacia el amor, la gratitud

Escribimos 5 cosas por las que darse a sí mismos las gracias en el día de hoy. Pueden ser cosas del tipo (gracias por haber disfrutado del desayuno, gracias por haber prestado un boli a mi compañero, gracias por haber intervenido en clase, gracias por...). Una vez tengan escritas 5 cosas sobre sí mismos pasarán a escribir 5 cosas por las que dar las gracias a otras personas que les hayan sucedido en el día de hoy o que quieran rescatar hoy. Pueden ser del tipo (gracias a mi amigo por haberme escuchado, gracias a mi compañera que me ha ayudado, gracias por la sonrisa de "x", gracias a mi madre por prepararme la comida, gracias porque tengo un abrigo, una mochila.).

¿Os paráis normalmente a pensar en la cantidad de cosas que podemos agradecer cada día? ¿Cómo podríais seguir con este ejercicio a partir de mañana? ¿Quién se compromete a continuar?

La gratitud es una de las puertas que nos hacen situar la mirada y el foco en el amor, entrenar de forma constante esta herramienta nos dotará de una mayor conciencia sobre aspectos importantes por los que dar las gracias, entrenará su mirada integradora, les enseñará a enfocarse en lo que les potencia y aumentará su autoestima. Por lo tanto, es importante que sigan con la dinámica en casa, por ejemplo, teniendo un cuaderno en el que escriban 5 cosas antes de irse a la cama.

Materiales:

- Bolígrafo y papel

Actividad:**Conflicto = oportunidad****Objetivos específicos:**

- Analizar situaciones
- Prepararnos física, emocional y mentalmente para la sesión.
- Entrenar la escucha activa sobre nosotros/as y nuestro entorno.
- Aumentar la concentración y el foco.
- Aprender a abordar los conflictos desde el enfoque en la solución.
- Comprender la importancia de solucionar los conflictos en su primera fase.

Desarrollo actividad:**Conflicto vs oportunidad**

Ver el conflicto como oportunidad.

Cuando nombramos la palabra conflicto, ¿qué idea viene rápidamente a la cabeza? Enfrentamiento, problema, desencuentro.

¿Cómo es tu papel en los conflictos de tu vida cotidiana? ¿Tiendes a evitarlos o enfrentarlos? Sea como sea, la percepción es siempre negativa.

Tenemos que tener en cuenta que los conflictos surgen en el marco de las relaciones y no nos gustan porque nos obligan a cuestionarnos nuestra postura, comportamiento, ideas o formas de pensar, normas establecidas, etc. Siempre requieren de creatividad y empatía para ser resueltos.

Gastamos mucha energía tratando de evitar esos conflictos que vemos como amenazas, toda nuestra energía se pone en la evitación o una vez que ha surgido el conflicto, mi foco está en el/la otro/a, tratando de que cambie de actitud, criterio, idea, etc. Cuando nuestro foco está ahí, ya hemos llegado a la fase crítica del conflicto, los vemos como demonios, fantasmas a evitar porque nos sentimos vulnerables.

Como no me gusta el conflicto, no me atrevo a decir NO, a exponer o decir lo que me gustaría decir, a ser yo desde mi autenticidad y ya he perdido de vista hasta mi propia necesidad.

Esa evitación del conflicto, esta actitud va minando y empobreciendo nuestras relaciones, porque dejan de ser auténticas.

Una sana relación de pareja, amistad, de familia, compañeros/as, no es aquella en la que nunca surge el conflicto, sino aquella en la que las partes saben resolverlo de forma creativa, amorosa y funcional.

Pautas para la resolución de conflictos con mis hijos/as:

1. Escúchate primero. Atiende tu sentir, qué estás sintiendo en ese momento. Toma conciencia de ello antes de hacer nada. Date tu tiempo para observarte, ir a tu neutralidad, volver a tu centro.

Actividad:
Conflicto = oportunidad
Objetivos específicos:

- Analizar situaciones
- Prepararnos física, emocional y mentalmente para la sesión.
- Entrenar la escucha activa sobre nosotros/as y nuestro entorno.
- Aumentar la concentración y el foco.
- Aprender a abordar los conflictos desde el enfoque en la solución.
- Comprender la importancia de solucionar los conflictos en su primera fase.

Desarrollo actividad:

2. Ahora estarás preparada/o para escuchar a tu hija/o. Y esa escucha no va tan dirigida a sus palabras, sino a su sentir y lo que necesita. Desde ahí podrás sintonizar con ella o él, empatizar.

3. Utiliza preguntas abiertas, permite que tu hijo/a se exprese, muéstrale que estás de su parte, que no quieres juzgar, ni buscas tener la razón, sino que estás tratando de comprender su postura, su actitud, su sentir. Ten en cuenta que esto no significa que apruebes un comportamiento o lo dejes pasar, pero sí que estás tratando de comprender para desde ahí poner el foco en soluciones, no en juicios, críticas o reproches.

4. Preguntas “cómo”: ¿Qué se te ocurre que podemos hacer para solucionar esto? Si estuviera en tu mano solucionarlo, ¿cómo lo harías? ¿Qué crees que puedes hacer que esté en tu mano para sentirte mejor en este conflicto? ¿Cómo puedes hacerlo?

5. Acoger sus respuestas y sus soluciones, permitirles que prueben, que experimenten lo que ocurre, es esencial para transmitir confianza en ellos/as. Si nosotros/as les damos las soluciones a sus problemas o conflictos y se los resolvemos o les decimos lo que tienen que hacer o decir, el mensaje implícito que ellos y ellas reciben es “tú no sabes, no te veo capaz de hacerlo”, ya lo hago yo o te digo cómo solucionarlo. Así estamos educando personas irresponsables, víctimas y muy vulnerables. Sin iniciativa ni confianza para tomar sus propias decisiones y abrirse a la posibilidad de equivocarse y volver a probar. En definitiva, su resiliencia (habilidad imprescindible para vivir con plenitud y confianza) será nula.

Chequeo mental

Nos repartimos por el espacio y cerramos los ojos. Conectamos con nuestra respiración poniéndole atención. Al inspirar, intentamos que no se levante la clavícula y que el aire baje a la parte baja de las costillas. Mientras entra el aire, imaginamos que podemos hacer un repaso con la mente por todo nuestro cuerpo, desde la coronilla hasta las plantas de los pies. Bajamos y recorremos todo el cuerpo observando cómo está, cómo lo percibimos, si vemos o notamos algún lugar con más intensidad que otro, etc. Cuando hayan pasado 2 minutos haciendo este chequeo, imaginamos una sonrisa dos dedos por debajo del ombligo, como si pudiésemos sonreír con esa zona del cuerpo y no sólo con la cara. Mantenemos esta idea de sonrisa interna respirando durante 2 minutos más. Una vez hayan pasado estos 4 minutos con los ojos cerrados situamos las manos en esa zona bajo el ombligo e imaginamos que nuestras manos nos dan calor en esa zona, como cargando nuestra batería. De ahí, pasamos a poner las manos en nuestro rostro y a frotarlo suavemente para despertarlo. Abrimos los ojos y nos desperezamos para iniciar la sesión.

Actividad:
Conflicto = oportunidad
Objetivos específicos:

- Analizar situaciones
- Prepararnos física, emocional y mentalmente para la sesión.
- Entrenar la escucha activa sobre nosotros/as y nuestro entorno.
- Aumentar la concentración y el foco.
- Aprender a abordar los conflictos desde el enfoque en la solución.
- Comprender la importancia de solucionar los conflictos en su primera fase.

Desarrollo actividad:

Conflicto = oportunidad

Empezaremos con una lluvia de ideas sobre lo que le sugiere la palabra conflicto. Veremos que surgen ideas y haremos dos columnas:

Problema, pelea, discusión, enfado // Por otra parte alguna vez surge diferencia de opinión, solución.

Se explicará que el conflicto tiene diferentes fases y que al principio solo es una DIFERENCIA de necesidad (Yo quiero una cosa y la otra persona quiere otra) poniendo ejemplos de esto. En una segunda fase, el conflicto se convierte en un PROBLEMA a resolver que normalmente nos enfocan en lo que la otra persona hace en lugar de en lo que nosotros queremos y en una tercera fase, llega la CRISIS en la que ya solo somos capaces de ver lo que la otra persona hace mal y nos hemos olvidado hasta de lo que nosotros/as queríamos. Una vez explicado esto podemos apoyarnos en un video para que lo entiendan mejor.

Vídeo Conflictos “No pierdas la perspectiva”:

<https://www.youtube.com/watch?v=TiNUaHXsiBA>



Vídeo Conflictos “Resolución enfoque en solución”:

<https://www.youtube.com/watch?v=ZgaidCmzfHk&t=1s>



¿Cómo podemos enfocarnos en nuestro día a día en la solución? ¿Hay algún ejemplo concreto que nos ayude?
¿Conectas con la pregunta YO QUÉ NECESITO cuando llega la emoción?

Materiales:

- Bolígrafo y papel
- Internet (opcional para apoyar en un video.)

Actividad:

¿Qué estoy haciendo?

Objetivos específicos:

- Fomentar la comunicación.
- Comprender mejor a las demás personas, y a nosotros/as mismos/as

Desarrollo actividad:

Repartir tarjetas con emociones/sentimientos y mediante gestos, la otra persona tiene que adivinar qué está representando.

Orientaciones

Preguntas para reflexionar sobre los sentimientos y/o emociones.

¿Cómo os habéis sentido realizar esta actividad? ¿Habéis sentido vergüenza?

¿Alguien ha hecho trampas?

El Rey León	La bella	Harry Potter
Spiderman	Las tortugas ninja	Wonderwoman
Herminone Harry Potter	Fortnite	La Bestia
Capitán América	Buscando a Nemo	Jurassic Park
Frozen	Star Wars	Dulceida
Tarzán	Brave	Youtuber
Baile del swith swith	Libre elección de personaje	

Materiales:

- Tarjetas con personajes

Actividad:

Pasala letra

Objetivos específicos:

- Conocer términos básicos sobre habilidades sociale

Desarrollo actividad:

Juego con la dinámica del conocido concurso de “pasapalabra”

Con la A	Capacidad de valorarte, respetarte y aceptarte tal y como eres	Autoestima
Contiene la B	Capacidad que se ve afecta con el consumada alcohol.	Habla
Con la C	Capacidad de tomar tus propias decisiones sin presión.	Control
Con la D	Sustancias que cuando entran en nuestro organismo, lo altera.	Drogas
Con la E	Capacidad de ponerte en el lugar de otra persona y saber lo que siente.	Empatia
Con la F	Grupo de personas emparentadas entre si con las que convivimos o influencian en nuestra tomade decisiones.	Familia
Con la G	Conjunto de personas diversas, que aún ser diferentes, se sienten inidentificadas entre ellas.	Grupo
Contiene la H	Capacidad que se ve afecta con el consumo de alcohol	Alcohol
Con la I	En él encuentras mucha Información, tanto veraz como falsa.	Internet
Con la J	Etapas de la vida que precede a la madurez, en la que hay que tomar decisiones que influirán a la salud del presente y del futuro.	Juventud
Con la L	Lo son algunas drogas como el tabaco y el alcohol.	Legales
Con la M	Información errónea que se considera buena.	Mito
Con la N	A veces es difícil, pero es necesario decir esta palabra ante situaciones que no deseas.	No
Con la Ñ	Emoción que sentimos como afecto que se siente hacia alguien.	Cariño
Con la O	Tiempo libre en el que puedes elegir las actividades que haces.	Ocio
Con la P	Fuerza que ejerce sobre ti un grupo de personas o la sociedad y que te hace tomar decisiones.	Presión
Contiene la Q	El trabaja más enriquecedor es que el que se marea en...	Equipo
Con la R	Disminuyen con el consumo de algunas drogas, como el alcohol.	Reflejos
Con la S	Estado de completo bienestar, físico, mental y social.	Salud
Con la T	Sustancia legal estimulante del Sistema Nervioso Central que se suele consumir en forma de cigarro.	Tabaco
Contiene la U	Persona que toma sus propias decisiones por su beneficio, sin Importar las críticas no constructivas de las demás personas.	Auténtica
Con la V	Opiniones que tenemos sobre aquello que es bueno, malo o valioso.	Valores
Con la W	Aplicación desde la que puedes ponerte en contacto con Cruz Rola Juventud y hacer tus consultas sobre las drogas.	WhatsApp
Contiene la X	Hay que hacerlo antes de tomar una decisión precipitada.	Reflexionar
Contiene la Y	Lo que prestamos a una persona que nos pide consejo ante el consumo de alguna sustancia.	Ayuda
Termina con la Z	Adjetivo que nos Indica que podemos lograr aquello que nos propongamos.	Capaz

Materiales:

- Ficha de la actividad

Actividad:
Yo siento

Objetivos específicos:

- Aprender a detectar los signos de los distintos estados emocionales.
- Reconocer esos signos para mejorar el autoconocimiento y facilitar su aceptación o su modificación en caso de que su afrontamiento no sea efectivo.

Desarrollo actividad:

El ejercicio trata de asociar emociones con una imagen (ya sea de una situación o de una expresión facial).

Para comenzar la partida, mezcla todas las cartas y colocalas boca abajo, de manera que las imágenes no se vean. Se hará a través de un trabajo en gran grupo, se tendrá que comenzar dando la vuelta a dos cartas, si son iguales se quedarán boca arriba, una junto a la otra, sino las vuelve a dar la vuelta, dejándolas en el mismo sitio, así hasta que todas las cartas estén boca a arriba. El objetivo es lograr identificar todas las imágenes con las emociones escritas. A continuación se pide a cada participante que se tome unos minutos para responder a la pregunta: “¿Cómo te sientes hoy?” y elija alguna de las emociones que están en las tarjetas, y si no se identifica con ninguna de ellas que exprese como sería la imagen con la que acompaña a su sentimiento actual. En caso de no disponer de tiempo suficiente, esta actividad se podrá realizar de forma alternativa al juego memory mediante la ficha adjunta en la que se deben relacionar las emociones con las imágenes.

Orientaciones

Esta actividad requiere introspección y reflexión, por lo que se debe buscar el momento adecuado para llevarla a cabo, en un ambiente relajado que favorezca estas condiciones. Explicar al grupo la necesidad de reconocer cómo nos sentimos en cada momento, para identificar nuestras necesidades internas y actuar en consecuencia. Se puede utilizar como ejemplo la siguiente situación: “Si después de dar un largo paseo en bici me siento de buen humor, cuando esté triste puedo salir a dar un paseo en bici y así me sentiré mejor”.

Reforzar que las personas somos diferentes y, en consecuencia, podemos experimentar diferentes emociones ante una misma situación, y es importante identificar las emociones del resto de las personas para poder tener empatía con las mismas.

Asocia y une con flechas los distintos estados de ánimo con los diferentes dibujos y explica por qué.

Actividad:
Yo siento

Objetivos específicos:

- Aprender a detectar los signos de los distintos estados emocionales.
- Reconocer esos signos para mejorar el autoconocimiento y facilitar su aceptación o su modificación en caso de que su afrontamiento no sea efectivo.

Desarrollo actividad:



¿Cómo te sientes hoy? Tómalo un tiempo para pensarlo y dibuja una imagen que se identifique con tu sentimiento. Descríbelo también con palabras.

Materiales:

- Juego Memory
- Lápis / bolígrafo
- Fotocopia de la ficha
- Pinturas de colores

Actividad:

Recíclate

- Objetivos específicos:
- Concienciar sobre la importancia del consumo responsable y del respeto al medio ambiente, resaltando la importancia del reciclaje.
 - Dar a conocer nuestro entorno más próximo, presentándonos como agentes de transformación.
 - Fomentar la participación y el trabajo en equipo, a través de dinámicas de grupo.

Desarrollo actividad:

Con este grupo de edad podemos realizar una gymkhana sobre el reciclaje, en un entorno próximo al lugar donde habitualmente realicemos la actividad para salir de la rutina (por ejemplo, un parque), a la vez que aprovechamos para que conozcan su entorno más cercano.

Algunos ejemplos de pruebas pueden ser las siguientes:

- Relevos: donde cada miembro del equipo tenga que reciclar un objeto o material, cada vez que haga su carrera, en su contenedor correspondiente.
- Mural: realizar un mural con materiales naturales del parque.
- Puntería: encestar diferentes tipos de residuos (papel, cartón, plástico, etc.) en su contenedor.
- Canción: inventar una canción sobre el reciclaje/medio ambiente.

Materiales:

- Objetos de relevo, contenedores de reciclaje, papel continuo, rotuladores, hojas caídas, papel, cartón y botellas vacías.

Actividad:

Tu huella ecológica

- Objetivos específicos:
- Introducir al novedoso concepto de huella ecológica.
 - Invitar a la autocritica y al análisis de nuestras acciones cotidianas.
 - Concienciar sobre consumo responsable y responsabilidad ambiental individual.
 - Conseguir aportaciones para solucionar problemas ambientales.

Desarrollo actividad:

En primer lugar, comenzamos por enumerar las cosas que necesitamos para vivir bien. Intentamos establecer la relación que existe entre el consumo de los recursos naturales para satisfacer esa necesidad en nuestra vida y el impacto y residuos que producen.

En una segunda fase calculamos la huella ecológica individual. La huella ecológica se expresa como la superficie necesaria para producir los recursos consumidos por un ciudadano de una determinada comunidad, así como la necesaria para absorber los residuos que genera, independientemente de la localización de estas áreas.

Se entrega a cada participante una hoja en la que se le pide que escriba 10 cosas que le resultan necesarias para vivir bien.

Cosas necesarias para vivir bien

Nombre de las cosas	¿Cuáles de ellas tienes?	¿Cuáles son esenciales?	¿Cuáles Puedes dejar?	¿Qué recursos naturales consumes?	¿Qué residuos producen al medio ambiente?

Una vez hecha la lista se intenta ver la relación que tiene dicha cosa para vivir bien con el medio ambiente, y analizar los recursos naturales que se consumen (materia, energía) y los impactos que se producen en el medio debido al uso. Se pide que expliquen las diferentes opiniones que tienen al respecto de vivir bien.

Nota: Podría realizarse también el test de la huella ecológica.

Materiales:

- Hoja de cosas necesarias para vivir, test de huella ecológica, bolígrafos y folios.

Actividad:
Pasapalabra educación ambiental
Objetivos específicos:

- Conocer términos básicos sobre educación ambiental

Desarrollo actividad:

Juego con la dinámica del conocido concurso de “pasapalabra”

Comienza por la A: color del contenedor donde se depositan los plásticos y envases. AMARILLO

Comienza por la B: nombre general por el que se conoce al material considerado como desecho y que se necesita eliminar. BASURA

Comienza por la C: lugar donde son depositados los residuos. CONTENEDOR

Comienza por la D: arrojar un material que se considera innecesario o inútil. DESECHAR

Comienza por la E: acción de concienciar a la población de la importancia del reciclaje. EDUCAR

Comienza por la F: agente que ocupa un lugar importante en la educación de los más pequeños. FAMILIA

Contiene la G: acción producida por el uso excesivo/ mal uso de los recursos. AGOTAMIENTO

Comienza por H: Es el espacio que reúne las condiciones adecuadas para que la especie pueda residir y reproducirse, perpetuando su presencia. HABITAT

Contiene la I: ¿Cómo se denomina la cáscara de los plátanos? Materia... ORGÁNICA

Comienza por la J: además de la ropa, qué otro material podemos reutilizar.

Comienza por la K: distancia que recorre el camión de la basura. KILOMETROS

Comienza por la L: envase donde se deposita la coca cola y se tira al contenedor amarillo. LATA

Comienza por la M: entorno que nos envuelve y debemos preservar. MEDIO

Comienza por la N: medio en el que nos encontramos sin objetos y sin la intervención humana. NATURALEZA

Contiene la Ñ: Gran elevación del terreno, normalmente por encima de los 500 m sobre el nivel del mar. MONTAÑA

Contiene la O: conjunto de las plantas que pueblan una región FLORA

Empieza por P: Es de origen fósil, fruto de la transformación de materia orgánica Es un recurso natural no renovable y actualmente también es la principal fuente de energía en los países desarrollados. PETROLEO

Empieza por la Q: tipo de material que contiene compuestos. QUIMICO

Comienza por la R: consiste en convertir materiales ya utilizados en materias primas para fabricar nuevos productos. RECICLAR

Comienza por T: derribo de los árboles de un bosque para aprovechar la madera en la construcción y otros usos. TALAR

Comienza por V: deposición de los residuos en un espacio y condiciones determinadas. VERTER (VERTIDO)

Contiene la W: fruta tropical cuya piel se tira en el contenedor de la materia orgánica. KIWI

Contiene la X: material que se tira en el contenedor de plástico y sirve de protección en embalajes de objetos delicados. POREXPAN

Comienza por la Y: producto lácteo cuyo envase se tira en el contenedor amarillo YOGURT

Comienza por la Z: oficio que ayuda a reutilizar el calzado. ZAPATERO

Materiales:

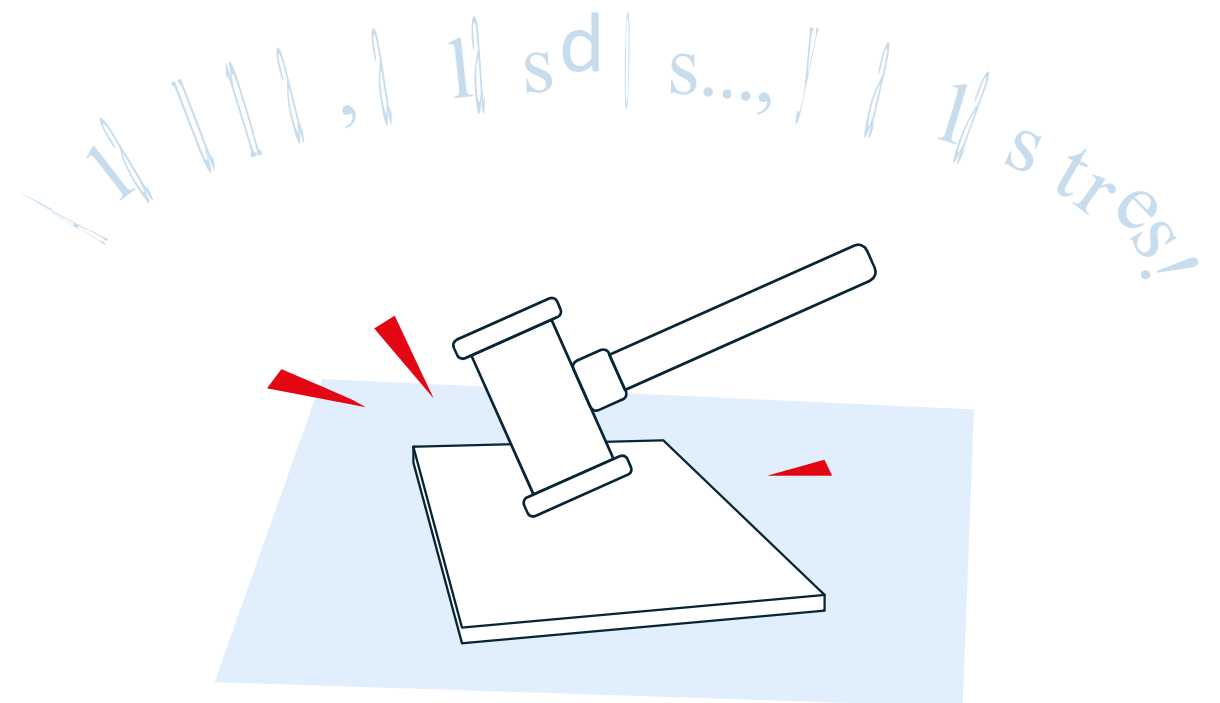
- Ficha de la actividad

Actividad:
Subasta de Derechos
Objetivos específicos:

- Fomentar la cultura del respeto y de la igualdad.
- Transmitir habilidades y actitudes solidarias que están englobadas en los Derechos Humanos.

Desarrollo actividad:

El/la educador/a hablará sobre los derechos humanos y los pondrá en una pizarra o en papel continuo para que todas las personas puedan verlo, tras esto, se repartirá a los/as participantes en grupos y se les dará 1.000 puntos a cada grupo, después comenzará una subasta de derechos donde el/la educador/a irá poniendo a la venta con el precio que considere, todos los derechos que se han comentado, los/as participantes deben en grupo decidir por cual derecho quieren pujar y usar sus puntos para comprarlos, después de adquirir cada derecho los/as menores tienen que explicar por qué les parece importante ese derecho que acaban de adquirir.


Materiales:

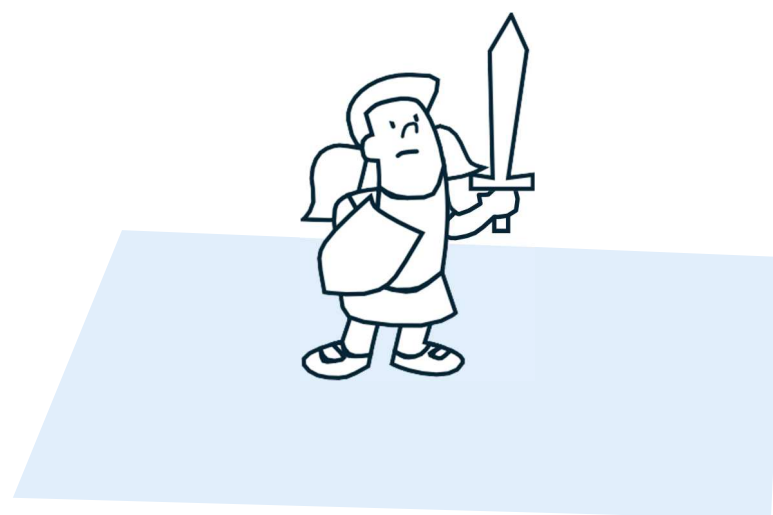
- Papel continuo o pizarra, bolígrafos, papeles y celo.

Actividad:
Cuéntame un cuento
Objetivos específicos:

- Concienciar sobre el papel de la mujer en la sociedad actual.
- Concienciar a los/as participantes sobre la perspectiva de género y la coeducación.

Desarrollo actividad:

- En primer lugar, les leeremos un cuento tradicional a los/as participantes (Cenicienta, Caperucita...). Después cambiarán el rol de la mujer para pasarlo de sumiso frente a la acción del hombre a realizar la acción y valerse por sí misma.
- Después realizaremos una reflexión sobre cómo se ve el papel de la mujer en la sociedad y elaborarán entre todos y todas los/as participantes un final de historia diferente para el cuento leído del que podrán hacer un dibujo para colgarlo o llevárselo a sus respectivas casas.


Materiales:

- Cuentos infantiles (cenicienta, caperucita...), folios y ceras de colores.

Actividad:
Destrucción masiva
Objetivos específicos:

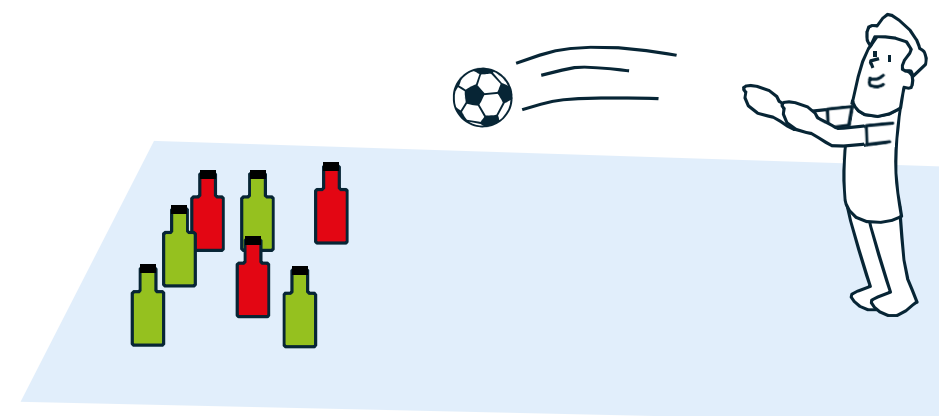
- Fomentar la cultura del respeto y de la igualdad.
- Concienciar sobre las normas y reglas de los conflictos.
- Explicar los tipos de conflictos actuales.

Desarrollo actividad:

Antes de comenzar con la actividad se explicará el Derecho Internacional Humanitario y las funciones que realiza.

Se llenan botellas de plástico con agua o arena, pero con diferentes cantidades y se les pone un cartel, ya que representarán una ciudad y habrá casas, colegios, hospitales, etc., pero también habrá edificios militares, como un cuartel, un aeropuerto militar, un almacén de munición, etc. Las botellas se pondrán de tal forma que estén juntas unas de otras representando cualquier ciudad. Los participantes usando una pelota deben destruir únicamente los edificios militares, que les darán un punto, en cambio, si derriban un edificio civil se les restarán 3 puntos. Gana el equipo o el participante que consiga más puntos.

Observaciones: Se recomienda que las botellas más pesadas sean las que representen los edificios militares para complicar la tarea, pero tampoco hay que pasarse, es mejor que el educador haga una prueba para comprobar que el peso de cada botella es el adecuado.


Materiales:

- Botellas de plástico, agua/arena, bolígrafos/rotuladores, papel y celo.

Actividad:
Meterse en la piel
Objetivos específicos:

- Concienciar sobre el papel de la mujer en diversas culturas de la sociedad actual.
- Transmitir la desigualdad de oportunidades existente entre niños y niñas.

Desarrollo actividad:

No siempre es fácil transmitir la desigualdad de oportunidades entre las niñas y los niños más pequeños.

Una buena manera de introducir este concepto es trabajar con historias reales de niñas de otras culturas o épocas, con las que podemos identificarnos. Podemos encontrar estos recursos en la red o centros de documentación. Este es un ejemplo:

Ponte en el lugar de Rhinka, una niña que vive en Ghana (África). Asistes a clase en el colegio de tu aldea. A ti te gustaría seguir estudiando en el futuro, y de mayor ser maestra, pero te lo están poniendo difícil. Para empezar, tienes que madrugar más que tus compañeros, porque tú y las otras niñas tenéis que limpiar la clase y las letrinas antes de que empiece la jornada. En el recreo las chicas tenéis que ir a por agua a la fuente más próxima para abastecer la escuela y la casa del maestro. En esta tarea perdéis una hora y media, que los chicos dedican a jugar al fútbol o a descansar. Para colmo, el profesor no os dedica casi nada de tiempo porque piensa que no merece la pena esforzarse en VOSOTRAS, ya que, según él, VUESTRO único futuro es casaros lo mejor posible. Después de las clases, tus compañeros se quedan jugando en la aldea, pero tú debes VOLVER a casa para ayudar a las mujeres a preparar la comida, limpiar la casa, hacer la colada y cuidar de tus hermanos y hermanas más pequeños. Cuando has acabado estas tareas, ya es de noche. No te ha dado tiempo a hacer los deberes. Mañana el maestro seguramente te castigará por ello.

Leemos la historia en alto y dejamos unos minutos en silencio para reflexionar sobre lo que hemos escuchado. A continuación, preguntamos al grupo qué le ha parecido:

- ¿Cómo te sentirías al final de la jornada?
- ¿Te parece que esta historia está muy alejada de lo que ocurre hoy en día con las mujeres?
- ¿Crees que es posible que Rhinka llegue a ser maestra?

Materiales:

- Historias reales (internet o libros)

Actividad:
Pasa la letra Diversidad (extraído proyecto La Diversidad nuestra mejor opción)
Objetivos específicos:

- Conocer términos básicos sobre diversidad

Desarrollo actividad:

Desarrollo como el conocido juego “pasapalabra”

- A: AMISTAD: relación de afecto y confianza que hay entre personas que no son familia.
 B: BANDERA: trozo de tela, cuadrada o rectangular, que se sujeta por uno de sus lados a un asta o palo y que identifica a una nación o a un grupo de personas.
 C: CONVIVIR: (verbo) vivir en compañía de otras personas.
 D: DIVERSIDAD CULTURAL: cuando en una clase hay personas de diferentes culturas
 E: EUROPA: continente en el que se encuentra España.
 F: FRONTERAS: línea o límite que separa dos cosas. Por ejemplo, dos países.
 G: GUERRA: lucha, combate. / Lucha armada entre dos o más partes. / Motivo de huida del país de origen.
 H: Contiene la H: ALOHA: palabra hawaiana utilizada para saludar en Hawái.
 I: IGUALDAD: (sustantivo) tratar de manera idéntica a todas las personas independientemente de su etnia, cultura, sexo, creencias, etc. / Todos somos...
 J: JUNTOS: personas unidas, cercanas.
 K: KILÓMETROS: unidad que se utiliza para medir longitudes y equivale a mil metros.
 L: LIBERTAD: derecho de las personas a hacer algo o no. / Lo contrario de la esclavitud.
 M: MIGRACIÓN: desplazamiento o movimiento de personas de un país a otro por causas económicas, sociales o políticas.
 N: Contiene la N: MUNDO: (sustantivo) utilizado para nombrar al planeta Tierra
 (Ñ): Contiene la Ñ: ACOMPAÑAR: estar o ir en compañía de otra persona.
 O: Contiene la O: RACISMO: forma de pensar que dice que nuestra raza es superior a las demás.
 P: PAÍS: ¿Francia es un...?
 Q: QUERER: tener el deseo, la voluntad o la intención de hacer, poseer o lograr algo. Ejemplo: Yo... un coche.
 R: RESPETO: cualidad de una persona cuando considera justas las opiniones o ideas de los demás.
 S: SOLIDARIDAD: apoyo incondicional a los demás, especialmente en situaciones comprometidas o difíciles. Ejemplo: “Ayuda en una catástrofe natural”.
 T: TORTILLA: producto típico de España que se sirve como pincho en cafeterías/bares.
 U: Contiene la U: SUSHI: pescado crudo que se come en Japón.
 W: Contiene la W: HAWAINO/A: Habitante de Hawái.
 X: XENOFOBIA: rechazo/odio a los extranjeros.
 Y: Contiene la Y: AYUDA: acción que una persona hace de manera desinteresada por otra para ayudarle, por ejemplo, a terminar los deberes.
 Z: ZAPATOS: pieza de calzado que protege el pie, aportándole comodidad a la persona a la hora de llevar a cabo diferentes acciones (caminar, correr, saltar, etc.).

Materiales:

- Ficha de la actividad

Actividad:

Referentes Públicos

Objetivos específicos:

- Reflexionar sobre los estereotipos de género y orientación sexual
- Visibilizar al colectivo LGBT y su diversidad

Desarrollo actividad:

Se dibuja en la pizarra una tabla con cuatro columnas con los términos: lesbiana, gay, transexual, bisexual e intersexual. Se pide a los/as participantes que digan personajes públicos con alguna de estas orientaciones sexuales o identidades de género.

En el caso de que no salieran personajes de forma espontánea se pueden sugerir algunos por parte del formador/a. Pueden proponerse los siguientes:

Escritores: Federico García Lorca (Gay) y Safo de Lesbos (Lesbiana).

Pintor: Leonardo Da Vinci (Bisexual).

Juez: Fernando Grande Marlaska (Gay).

Actrices: Jodie Foster (Lesbiana) y Bibiana Fernández (Transexual).

Político: Pedro Zero (Gay).

Tenista: Martina Navratilova (Lesbiana).

Músico: Manuel de Falla (Gay).

Indicaciones: el/la dinamizador/a deberá en todo momento observar la actitud de los jóvenes y corregir aquellas que considere incorrectas.

Materiales:

- Pizarra, tiza

Actividad:

Las danzas del mundo

Objetivos específicos:

- Trabajar sobre la diversidad cultural.

Desarrollo actividad:

- Búsqueda de información sobre danzas del mundo.
- Elección de una de ellas.
- Búsqueda de baile y música original.
- Danzar al son de la música.
- Reflexionar sobre las diferentes danzas que han podido ver.

Materiales:

- Internet

Actividad:
Noticias y sugénero
Objetivos específicos:

- Tomar conciencia sobre la mujer y el deporte.

Desarrollo actividad:

- Visibilizaremos noticias deportivas.
- Apuntaremos cuantas de ellas son representadas por hombres y por mujeres.
- Compararemos el tiempo que se ha dado a cada deporte dependiendo de si son mujeres u hombres.
- Reflexionaremos sobre ¿Por qué son más los hombres deportistas que aparecen en los medios de comunicación que las mujeres que realizan el mismo deporte?


Materiales:
Actividad:
Las danzas del mundo
Objetivos específicos:

- Fomentar el trabajo en equipo.
- Desarrollar la cohesión grupal.

Desarrollo actividad:

La actividad consiste en que cada grupo debe decidir que eligen ser, si hierba, conejos o lince.

Estos seres siguen el círculo alimenticio, que se basa en que los lince se comen a los conejos, los conejos se comen la hierba, y en esta última habitan microorganismos que descomponen el cuerpo del lince una vez que este muere.

Cada ser se representa de una forma, el lince se puede representar levantando los brazos como si fueran garras, el conejo poniendo las manos en la cabeza como si fueran orejas y la hierba juntando los brazos y poniéndose en forma de palo.

Se hacen dos grupos, que deberán ponerse el uno en frente del otro en línea recta. Los participantes de cada grupo deben decidir que van a representar, una vez que ambos grupos ya estén listos se posicionan unos en frente a otros y cuando el educador de la señal estos deben hacer la postura que corresponde a lo que han elegido. El grupo que sea superior al otro debe correr para pillar a sus miembros, mientras que el otro debe correr para no ser pillado (es recomendable acotar un espacio antes de iniciar el juego).

Los participantes que han sido pillados no se eliminan, pasan a formar parte del otro grupo, con lo que el juego termina cuando un grupo consigue hacerse con todos los miembros del otro.

- Televisión o acceso a internet.

Actividad:
Noticias y sugénero
Objetivos específicos:

- Divertirse e interactuar con el resto de miembros del hogar
- Expresión y movimiento corporal
- Aprovechar juegos clásicos para reinventarlos
- Aprender que es igual de divertido jugar a juegos en los que nadie gane/pierda.

Desarrollo actividad:

Para esta actividad conformaremos un círculo. Consiste en recorrer las etapas del pavo real con la dinámica del clásico juego de “piedra, papel o tijera”.

Primero es un “huevo” (posición acurrucada), después es un “polluelo” (posición acurrucada aleteando), luego crece y se convierte en un “pavo” (posición de pie aleteando) y, por último, se transforma en “pavo real” (posición de pie con los brazos en alto, manos abiertas girándolas). La siguiente posición es regresar de nuevo a “huevo”, ya que el juego es continuo, como el ciclo vital, y no hay una persona que gane o pierda.

Al inicio, todos y todas seremos “huevo”, y en esta posición jugaremos piedra, papel o tijera con la compañera/o de nuestra derecha, una vez hayamos conseguido pasar a la siguiente etapa buscaremos a una compañera/o que este en nuestra misma etapa para poder jugar piedra, papel y tijera y así, ir avanzando (importante mantener la posición a la que hayamos avanzado, pues será la única forma de comunicación para conseguir pareja).



imagen: freepik.es

Actividad:
Búsqueda del tesoro
Objetivos específicos:

- Fomentar el ocio y en el tiempo libre de los/as menores con hábitos de vida saludables.
- Transmitir el juego tradicional como elemento de uso común en su tiempo libre.

Desarrollo actividad:

1. En primer lugar, trata de considerar lo siguiente:
 - La edad y género de los niños y las niñas.
 - La cantidad de tiempo que puede durar la búsqueda.
 - Si tienes que preparar un tema en específico (depende de la situación).
 - Premios que le gusten a los niños y niñas.
2. Saber si tienen o no tienen algún tipo de alergia.
 - Busca un buen lugar. Esto podría funcionar:
 - Para niños y niñas de 9 a 13 años, vas a tener que hacerlo en un lugar más espacioso, ya sea la Asamblea o un parque.
 - Para adolescentes, puede ser en una parte de la ciudad (en caso de ser pequeña) o en una granja.
3. Inventa un plan para la búsqueda de tesoros. No hagas que sólo busquen al azar por todos lados a ver si encuentran algo.
 - ¿Quieres usar un tema? Si lo deseas, puedes organizar la búsqueda de tesoros pensando en un tema en específico para hacerlo más divertido.
 - ¿Quieres que sea un juego?
 - Una opción es hacerlo como un rompecabezas, que al terminar de armarlo les diga la ubicación del tesoro.
4. Haz pistas para que puedan encontrar el tesoro.
 - Intenta hacer algo que los haga pensar, algo como un acertijo.
 - Puedes usar códigos secretos o trucos para agilizar su mente. Otra idea es tomar una fotografía de algún objeto muy de cerca para que tenga que buscar por todos lados hasta descifrar de que se trata.
 - Para niños y niñas de todas las edades, puedes apagar las luces del cuarto y estando completamente a oscuras decirles que busquen por las pistas.
 - Recuerda que las primeras pistas tienen que ser fáciles, luego aumentas la dificultad.
5. En una habitación a oscuras, deben encontrar un tesoro atendiendo a las pistas que se vayan facilitando (válido para cualquier edad).
 - Puedes hacerlo de la manera más fácil y decir: Es momento de buscar el tesoro.
 - Puedes intentar algo más creativo, como esconderte y sorprenderlos disfrazado y decirles que tienes tesoros ocultos.
6. Esconde el tesoro en un lugar donde deban utilizar todas las pistas para poder encontrarlo.

Si deseas, puedes decorar la caja y llenarla con dulces, juguetes o monedas. A los niños y niñas les encantan las sorpresas.

Actividad:
Eso es bueno... Eso es malo
Objetivos específicos:

- Fomentar la creatividad y la imaginación.
- Potenciar habilidades para hablar en público.

Desarrollo actividad:

Un/a participante debe explicar al resto del grupo por qué es bueno un objeto (el que le digan los/as educadores/as), cuando alguien del grupo, o un/a educador/a, de una palmada tiene que decir por qué es mal ese objeto.

Por ejemplo:

Es bueno un boli BIC porque puedes pintar, anotar palabras de amor, hacer dibujos chulos, tienes una tapa muy bonita que además tiene un agujero para no ahogarse... (palmada).

Es malo un boli BIC porque la tapa se te pierde, te quedas sin tinta, puedes manchar a los demás, es usado como arma arrojadiza...

Posibles objetos a exponer:

- Un boli BIC.
- Una pizarra.
- Un ratón de ordenador.
- Un peluche.
- Un peine.
- Una lámpara.
- Un cepillo de dientes.
- Una pelota.
- La lengua.
- Una manta.
- Una batamanta.
- Una tostadora.
- etc.

Después de la actividad se pueden comentar como se han sentido los participantes y cómo sería la forma correcta de comunicarse y enfrentarse a un grupo.

Materiales:

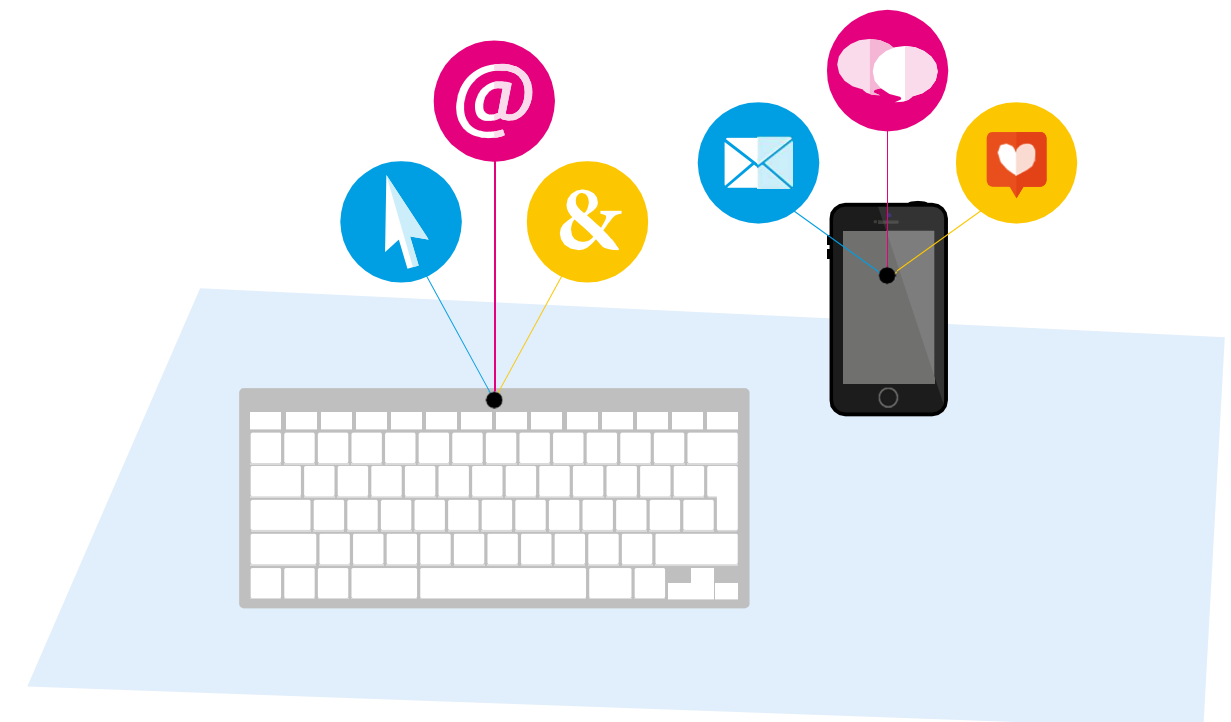
- Objetos elegidos para desarrollar la actividad.

Actividad:
Emoticonos
Objetivos específicos:

- Aprender a utilizar de una manera correcta las redes sociales.
- Conocer los diferentes sentimientos y las expresiones humanas.

Desarrollo actividad:

Con esta actividad, los chicos aprenderán y utilizarán las diferentes combinaciones que pueden formar con los iconos y caracteres que tienen en su teléfono y en su computadora. De esta forma, desarrollarán habilidades de atención, memoria y asociación visual, al mismo tiempo que se apoya la comprensión lectora y la creatividad en la expresión en la escrita.


Materiales:

- Formato de iconos (en papel) y caracteres recortables con sus diferentes nombres.

Actividad:
N.A.S.A.**Objetivos específicos:**

- Educar en herramientas para el afrontamiento de los conflictos de manera pacífica y positiva.
- Fomentar el conocimiento de las estrategias de regulación emocional (negociación, arbitraje y mediación), para redefinir el conflicto.

Desarrollo actividad:

Antes de comenzar el/la educador/a explicará los factores de la resolución de conflictos y la curva del conflicto y después se pedirá que de manera individual seleccionen el orden de prioridad de los objetos de una historia, una vez que los tengan seleccionados, en grupo deben ponerlos en común y lograr, entre todos, una lista final. Una vez finalizado se debate sobre los problemas obtenidos y que deben o no deben hacer para lograr solucionar un conflicto.

La historia es: Estáis en una nave espacial que tiene que reunirse con la nave nodriza en la superficie iluminada de la luna. A causa de dificultades técnicas vuestra nave ha aterrizado a 300 km. de la nave nodriza. Durante el alunizaje se ha destruido gran parte del equipo de a bordo. Vuestra supervivencia depende de conseguir llegar a la nave nodriza, para lo cual sólo se puede llevar lo más imprescindible. A continuación, hay una lista de 15 artículos que han quedado intactos y sin dañar después del alunizaje. Vuestra tarea consiste en clasificarlos por orden de importancia para permitir a la tripulación llegar al punto de encuentro. El 1 sería el artículo más importante, y así hasta llegar al 15 que sería el menos importante.

Lista de objetos:

- 1 caja de cerillas. 1 lata de alimento concentrado.
- 20 metros de cuerda de nylon.
- 30 metros cuadrados de seda de paracaídas.
- 1 aparato portátil de calefacción.
- 2 pistolas del 45.
- 1 lata de leche en polvo.
- 2 bombonas de oxígeno de 50 l.
- 1 mapa estelar de las constelaciones lunares.
- 1 bote neumático con botellas de CO₂.
- 1 brújula magnética.
- 20 litros de agua.
- Bengalas de señales (arden en el vacío).
- 1 maletín de primeros auxilios con jeringas para inyecciones.
- 1 receptor y emisor de FM accionado con energía solar.

Actividad:
N.A.S.A.**Objetivos específicos:**

- Educar en herramientas para el afrontamiento de los conflictos de manera pacífica y positiva.
- Fomentar el conocimiento de las estrategias de regulación emocional (negociación, arbitraje y mediación), para redefinir el conflicto.

Desarrollo actividad:

A continuación, aparece entre paréntesis la respuesta correcta, y su explicación (sólo para el educador/a).

- 1 caja de cerillas (15, no hay oxígeno).
- 1 lata de alimento concentrado (4, se puede vivir algún tiempo sin comida).
- 20 metros de cuerda de nylon (6, para ayudarse en terreno irregular).
- 30 metros cuadrados de seda de paracaídas (8, acarrear, protegerse del sol).
- 1 aparato portátil de calefacción (13, la cara iluminada está caliente).
- 2 pistolas del 45 (11, útiles para propulsión).
- 1 lata de leche en polvo (12, necesita agua).
- 2 bombonas de oxígeno de 50 L (1, no hay aire en la luna).
- 1 mapa estelar de las constelaciones lunares (3, necesario para orientarse).
- 1 bote neumático con botellas de CO₂ (9, para llevar cosas o protegerse y para propulsión las botellas).
- 1 brújula magnética (14, no hay el campo magnético terrestre).
- 20 litros de agua (2, no se puede vivir sin agua).
- Bengalas de señales (arden en el vacío) (10, útiles a muy corta distancia).
- 1 maletín de primeros auxilios con jeringas para inyecciones (7, botiquín puede ser necesario, las agujas son inútiles).
- 1 receptor y emisor de FM accionado con energía solar (5, comunicador con la nave).

Materiales:

- Hojas de papel con la lista.



ACTIVIDADES para niños y niñas de +15 años

¡Para realizar en Familia!

Salud

Educación Ambiental

Diversidad

Físico Deportivas

Área Social

Actividad:**Mitos de belleza****Objetivos específicos:**

- Restar importancia a una imagen corporal perfecta que los medios de comunicación nos transmiten como algo esencial para poder triunfar.
- Entender que los patrones de belleza se alejan del común de la población.
- Mejorar el concepto que tenemos sobre nosotros/as mismos/as.
- Promover hábitos de vida (alimenticios) saludables.

Desarrollo actividad:

- “Círculo”. Cada participante se centrará en las características positivas del/la compañero/a que tiene al lado: cualidades (simpatía, alegría, optimismo, sentido del humor, sentido común, solidaridad); rasgos físicos (cabello bonito, mirada agradable, sonrisa dulce), capacidades (capacidad para la lectura, para las matemáticas y para organizar fiestas). Después se colocan en círculo, cada uno /a escribe su nombre en un folio y se lo da al compañero/a de la derecha, así el folio va dando vueltas hasta que lo recibe el propietario/a con todos los elogios que han escrito de él sus compañeros/as.
- Video “Looks aren’t everything. Believe me, I’m a model”: Pondremos el video de Cameron Russel (subtitulado). La modelo quiere poner en evidencia la imagen falsa que nos venden los medios de comunicación.
- Anuncio sobre el modelo de belleza: Buscaremos anuncios en los que el ideal de belleza parezca inalcanzable (Ej.: <http://orbitadiversa.wordpress.com/2013/05/27/belleza-inalcanzable/>) con el fin de hacerles ver la diferencia entre lo que es real y lo que parece real.
- Dinámica “Escultores”: una chica y un chico se quedan como marionetas y el resto los tiene que esculpir según lo que los educadores digan, como por ejemplo una persona segura, una insegura, etc. Esta actividad servirá para romper con las etiquetas.
- Dinámica “Caras flexibles”: se divide al grupo en dos equipos y se tiene que hacer un concurso donde cada miembro tiene que poner una expresión facial y el resto del equipo adivinarlo.
- Juego “lo que piensan”: dos jugadores se sientan sobre la silla y detrás de ellos/as se pondrá un chico y una chica. Elegiremos una situación, por ejemplo: “noche en concierto”. La chica y el chico en la silla tienen que actuar de forma habitual. La chica y el chico detrás tienen que representar lo que piensan. A menudo lo que dicen está regido por formas sociales mientras que lo que piensan es la imaginación unida con experiencias pasadas.
- Debate: Por último, se abrirá un debate sobre los trastornos alimenticios como consecuencia de esa imagen perfecta que nos vende la sociedad.

Materiales:

- 1 ordenador, 1 proyector (opcional) y altavoces.

Actividad:**Quiérete mucho****Objetivos específicos:**

- Fomentar la creatividad de cada participante.
- Concienciar en el uso adecuado de las nuevas tecnologías.
- Impulsar el espíritu crítico ante los medios de comunicación y la publicidad.

Desarrollo actividad:**Conflicto vs oportunidad**

- Juego del frutero: sentados en sillas a cada uno/a se le reparte un nombre de un alimento (frutas, por ejemplo) repitiéndose entre 2 y 3 veces cada uno. Un/a participante está de pie y va contando una historia, en el momento que diga uno de los alimentos estos se tienen que cambiar de sitio y el que está de pie también se tiene que sentar, quedándose uno de pie que continua la historia.
- Videos: se ponen videos de series, videoclips... los/as participantes tienen que observar si hay hábitos saludables o perjudiciales con el estilo de vida y de qué manera nos influye.
- “Quién es quién”: a cada persona se le pone un pos-it en la frente con el nombre de un alimento/ droga, y tienen que adivinar qué son por la manera en que los demás le tratan.
- “Menú”: elaborar un menú para una semana, comidas y cenas. Después se cambia en función de las necesidades de la persona, se exponen diferentes casos: un diabético/a, un celíaco/a, una persona a régimen, un vegetariano/a, un vegano/a...

Comentar acerca de los problemas que conlleva unos malos hábitos tanto sociales como personales: ¿Qué nos lleva a ello? Debate con ideas enfrentadas en dos grupos.

Materiales:

- Sillas (tantas como participantes), DVD, 1 ordenador, 1 proyector, altavoces, Post-it, folios, rotuladores y bolígrafos.

Actividad:
Pasapalabra (manual SLTCE-CRJ)

- Objetivos específicos:
- Conocer términos básicos sobre drogas

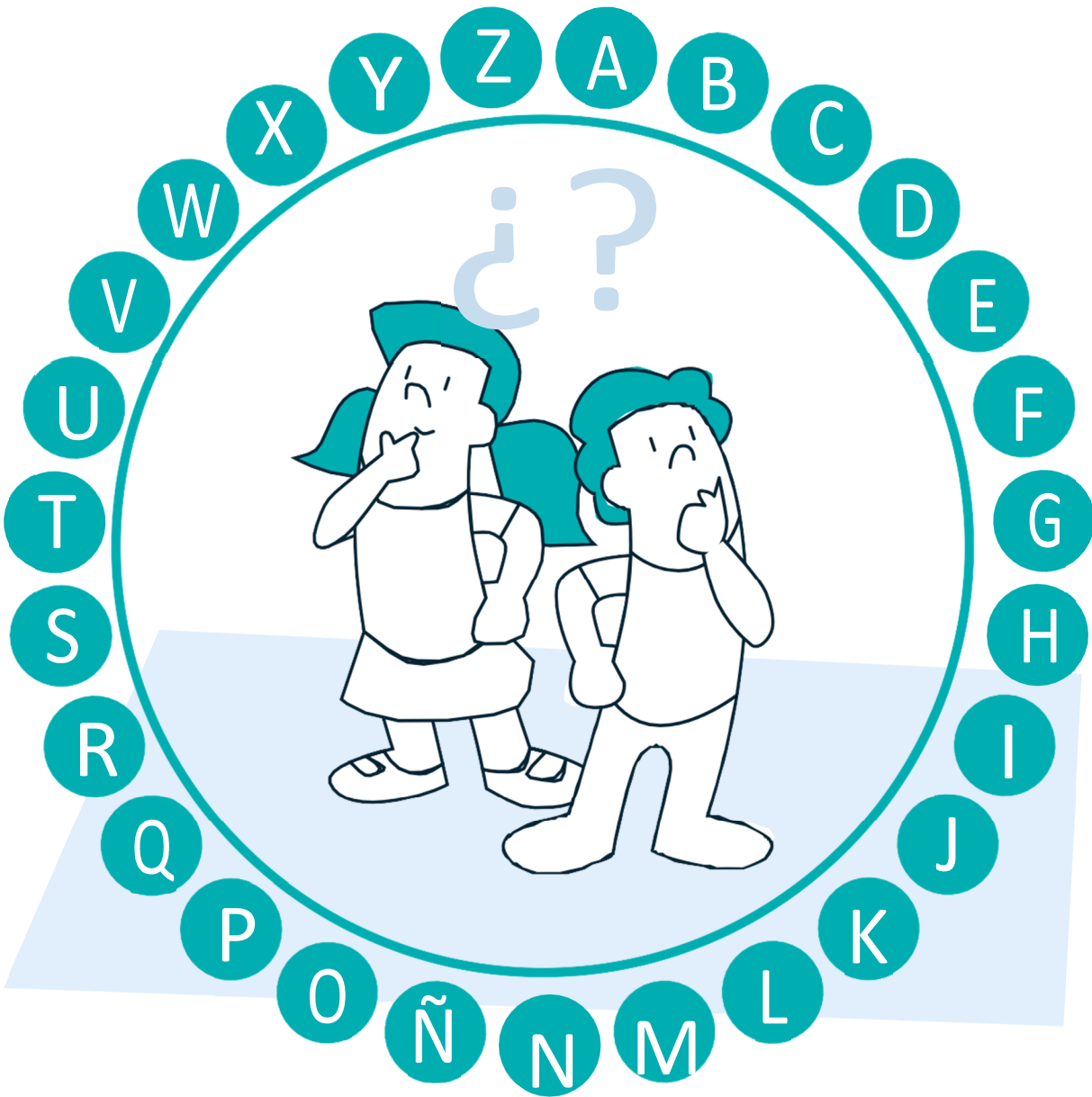
Desarrollo actividad:

Juego con la dinámica del conocido concurso de “pasapalabra”

Con la A	Forma en la que te ves a ti mismo o a ti misma.	Autoconcepto
Con la B	Reunión al aire libre, generalmente nocturna, en la que se consumen en abundancia bebidas alcohólicas.	Botellón
Con la C	Forma común para expresar una Intoxicación etílica severa que conlleva estado de coma.	Coma etílico
Con la D	Sustancias que deprimen el Sistema Nervioso Central.	Depresoras
Con la E	Drogas que activan el Sistema Nervioso Central.	Estimulantes
Con la F	Forma de consumo de drogas como el tabaco o el cannabis.	Fumar
Con la G	Forma en la que se mide el volumen de alcohol de una bebida.	Grados
Contiene la H	Proporcionar a nuestro cuerpo la cantidad de agua necesaria, hecho que se recomienda si se consumen bebidas alcohólicas.	Hidratación
Con la I	Acción de adquirir conocimientos que permiten ampliar los que se poseen sobre un tema.	Informarse
Con la J	Opinar sobre alguien o considerar a alguien de una manera, según las acciones que ha decidido realizar.	Juzgar
Con la L	Signo que experimenta una persona que consume alcohol, pérdida de memoria.	Lagunas
Con la M	Sustancia depresora del SNC que se puede consumir fumándola.	Marihuana
Con la N	Está en el tabaco y crea mucha adicción.	Nicotina
Contiene la Ñ	Tiempo que se podría llegar a tardar a desengancharse definitivamente de las ganas de encenderse un cigarrillo.	Años
Con la O	Acción de imponer el que otra persona debe hacer.	Obligar
Con la P	Dicho de forma coloquial cigarrillo liado, de marihuana, o de hashís mezclado con tabaco.	Porros
Contiene la Q	Adicción al Tabaco.	Tabaquismo
Con la R	El consumo de drogas conlleva posibles daños en la salud, llamados también.	Riesgos
Con la S	Actitud de la persona que lleva un modo de vida de poca agitación o movimiento.	Sedentarismo
Con la T	Canal de comunicación por el que recibimos muchas Influencias sobre como ser.	Televisión (TV)
Contiene la U	Drogas que distorsionan el funcionamiento cerebral y deforman la percepción de las cosas.	Alucinógenas
Con la V	Cuando una persona consume, pierde entre otros reflejos, capacidad de...	Vista
Con la W	Tipo de bebida alcohólica destilada.	Whisky
Contiene la X	Se dificulta ante el consumo excesivo de alcohol.	Sexo
Contiene la Y	Regulan el consumo de drogas, clasificándolas en legales e ilegales.	Leyes
Contiene la Z	Bebida alcohólica fermentada muy consumida en nuestro entorno.	Cerveza

Materiales:

- Ficha de la actividad



Actividad:

Lo más especial del mundo

Objetivos específicos:

- Trabajar la autoestima
- Profundizar el autoconocimiento.

Desarrollo actividad:

La persona adulta saca la caja con el espejo dentro y comienza diciendo que dentro de la caja se encuentra lo más especial del mundo.

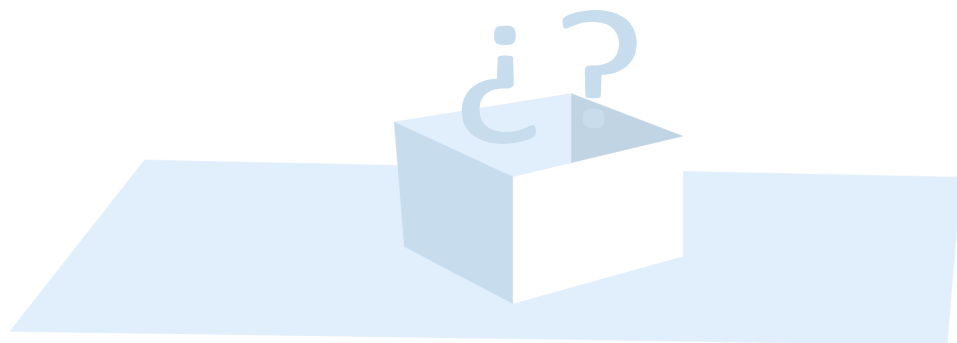
Los/as menores se tienen que acercar y mirar dentro de la caja sin decir a las demás que es lo que ha visto.

Una vez que lo hayan visto, se entregará la ficha con las preguntas o se harán las preguntas de forma grupal:

- ¿Qué había dentro de la caja misteriosa? ¿Te pareció lo más especial del mundo?
- ¿Qué sentiste cuando te viste reflejado en la caja?
- ¿Qué es para ti lo más especial del mundo? ¿Qué tienes tú en común con ello?
- Y ahora por parejas, dile a otra persona qué ves en ella que te parezca lo más especial del mundo.

Orientaciones

Explicar la diferencia entre alta y baja autoestima. Si la autoestima de una persona es alta, estará más dispuesto a establecer relaciones positivas con las demás y a rechazar aquellas relaciones que le pueden hacer daño. Mientras, la baja autoestima implica insatisfacción, rechazo o desprecio de la persona por sí misma; los sentimientos, conocimientos, etc. conseguidos por ésta no son considerados lo suficientemente válidos en comparación con las de otras personas.


Materiales:

- Fotocopia de la ficha
- Lápiz
- Caja y espejo

Actividad:

Carga Positiva (extraído de manual SLTCE-CRJ)

Objetivos específicos:

- Favorecer el reconocimiento de nuestras fortalezas y potencialidades, así como de lo que creemos que son nuestras debilidades y limitaciones.
- Aumentar el nivel de seguridad de cada persona en sí misma, analizando y descubriendo los temores que generan inseguridad.
- Demostrar que todas las personas tienen puntos fuertes y débiles y que éstos no deben hacernos sentir menos capaces de lograr nuestros objetivos.

Desarrollo actividad:

Empezamos explicando que todas las personas tenemos muchas características positivas, pero también debilidades, fallos y limitaciones que no aceptamos y nos gustaría cambiar. El problema se plantea cuando el yo ideal (cómo quiero ser), está muy lejos del yo real (cómo soy en realidad) y esa distancia provoca una autoestima baja, frustración y desilusión. Conocer nuestras fortalezas nos ayuda a utilizarlas como herramientas para mejorar nuestra autoestima.

La persona adulta tiene que repartir a cada persona una hoja con el dibujo que dejamos más abajo.

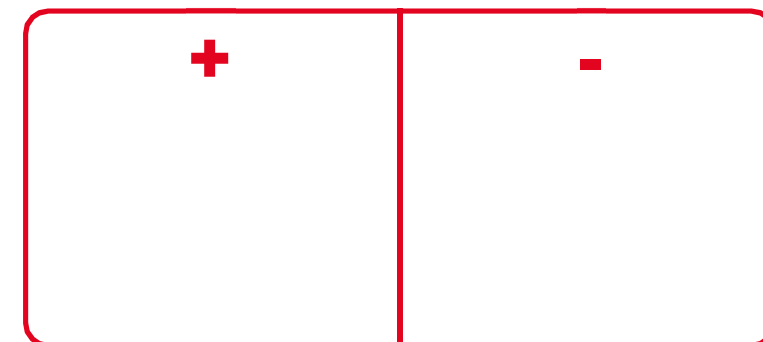
Tienen que escribir, en la parte del polo negativo al menos tres cosas negativas que les molestan de sí mismo o de sí misma, que consideran debilidades y que admiten como ciertas (dejamos un tiempo para reflexionar).

Después tendrán que pasar sus hojas para que puedan poner características que les parezca positivas de esas personas (en la parte del polo positivo), de tal forma que la pila se vaya cargando de “energía positiva”.

Orientaciones

Potenciar el uso de las habilidades positivas y/o fortalezas para la superación de las debilidades.

Es importante explicar la definición de autoestima. La autoestima es algo tan simple como la opinión que tienes de ti misma o de ti mismo. Si eres capaz de adaptarte a los cambios, de perdonarte tus errores y de mostrar seguridad en ti, se dice que tienes alta autoestima. Por el contrario, las personas que tienen falta de confianza y piensan de forma negativa al enfrentarse a los cambios o a los problemas, se dice que tienen baja autoestima.


Materiales:

- Papel y lápiz
- Imagen para imprimir o dibujar

Actividad:

Ecogramer

Objetivos específicos:

- Promover la educación ambiental a través de las redes sociales.
- Fomentar la creatividad.

Desarrollo actividad:

¿Qué te parece si te conviertes en ECOGRAMER? ¿No sabes lo qué es?

Ecogramers son aquellas personas jóvenes que, a través de sus perfiles en redes sociales, colaboran en transmitir la educación ambiental entre sus grupos de iguales (followers, grupos de amistades, el grupo de la familia, etc.).

Para ello te proponemos que cada día lances una o varias publicaciones sobre cuestiones de educación ambiental. Puede ser a través de encuestas, preguntas abiertas, compartir imágenes o vídeos, etc.

Te proponemos algunas temáticas sobre las que podrás investigar para diseñar tus publicaciones:

- Cambio climático: efectos y problemáticas asociadas.
- Cambio climático: acciones que podemos realizar.
- Especies amenazadas: qué especies están amenazadas a nivel local o global, qué podemos hacer.
- Consumo de proximidad y responsable: qué medidas podemos realizar para garantizar que nuestro consumo tenga el menor impacto posible.
- Mi huella ecológica: qué impacto tienen mis acciones: movilidad, residuos, etc.

Seguro que se ocurren muchas otras temáticas sobre las que realizar publicaciones e interactuar con tus comunidades digitales.

Materiales:

- Un ordenador o teléfono móvil.
- Perfil en redes sociales.
- Programa de edición de imagen o vídeo.

Actividad:

Reutiliza

Objetivos específicos:

- Reducir la cantidad de residuos que se generan en el hogar
- Favorecer la creatividad e imaginación
- Crear nuevos elementos de juego

Desarrollo actividad:

En estos días, con la restricción de salir a la calle sin motivo justificado, es más fácil adquirir consciencia de la cantidad de basura y residuos que generamos en el hogar. A través de esta actividad trataremos de reducirlos y de crear hábitos de reutilización para esta temporada.



Para que la actividad resulte más atractiva, se pondrá una cuenta atrás en un dispositivo y todas las personas deberán terminar cuando suene la alarma.

Cada persona tendrá 20 minutos para:

- Buscar algo en casa que acabará en la basura.
- Darle un segundo uso: lúdico, de organización, musical, decorativo...
- Adaptarlo si es necesario

Después, cada persona compartirá con el resto cuál es su creación/reutilización, y todos los componentes del grupo lo probarán (si es un juego, se jugará; si es un instrumento, lo tocarán; si es un elemento decorativo, participarán en la decisión de su colocación...).

Además, el resto de personas del hogar puede aportar alternativas de uso de los elementos ya creados (por ejemplo, alguien crea una caja para almacenar lápices y otra persona aporta que también podría servir como tambor).

Materiales:

- Elementos de desecho del hogar

Actividad:
Érase una vez
Objetivos específicos:

- Restar importancia a una imagen corporal perfecta que los medios de comunicación nos transmiten como algo esencial para poder triunfar.
- Entender que los patrones de belleza se alejan del común de la población.
- Mejorar el concepto que tenemos sobre nosotros/as mismos/as.
- Promover hábitos de vida (alimenticios) saludables.

Desarrollo actividad:

- “Cuento tradicional”: grupalmente harán aportaciones para cambiar la visión androcéntrica del cuento. Posteriormente modificarán las partes que consideren necesarias para reducir el rol sumiso de la mujer e internalizarlo al rol del hombre. Después realizaremos una reflexión sobre cómo se ve el papel de la mujer en la sociedad. También se podrá realizar con películas, series, cómics, libros...
- Escritores/as por un día: Se trata de escribir una versión real de cómo debería ser el cuento, película o cómic que se ha leído y debatido. Para ello, se formarán 2/3 grupos, atendiendo al número de participantes. Una vez escrito, cada grupo leerá su historia y veremos los distintos finales.


Materiales:

- 1 cuento, película, cómic, folios, bolígrafos y cartulinas.

Actividad:
Discriminado
Objetivos específicos:

- Fomentar el respeto y el entendimiento entre diferentes colectivos.
- Empatizar con las formas de pensar y sentir de otras personas, particularmente las de grupos, culturas y nacionalidades diferentes a la propia.

Desarrollo actividad:

Se pedirá a los/as participantes que representen diferentes situaciones de la vida cotidiana donde se dé un caso de discriminación, como puede ser en la cola del mercado, en la calle, en un bar, etc. Después de las representaciones se preguntará a las personas que han sido discriminadas como se han sentido.

- Deberán a continuación escribir una lista en una cartulina grande de momentos en los que exista discriminación y cambiar ese comportamiento por uno diferente y más correcto.
- Pueden colgarse las cartulinas en la sala/aula donde desarrollen la actividad.
- Podrían realizar también una obra de teatro con escenas de discriminación, cambiándolas por escenas sin discriminación.


Materiales:

- Bolígrafos, cartulinas grandes, disfraces y folios.

Actividad:
Crea tu propia ONG
Objetivos específicos:

- Despertar el interés de los y las participantes por los Derechos Humanos.
- Ayudar a los y las participantes a apreciar la necesidad de normas relativas a los Derechos Humanos.
- Facilitar a los y las participantes los medios necesarios para una acción adecuada.
- Fomentar el conocimiento de los principales instrumentos internacionales de derechos humanos.

Desarrollo actividad:

- Comisión de defensa de los Derechos Humanos: La mitad de las participantes se agrupan de cuatro en cuatro. El resto representan individualmente un país. Los grupos representan cada uno a una ONG que trabaja a favor de los derechos humanos. Estos grupos forman una Comisión que, a instancias de un organismo supranacional, debe redactar medidas legales para proteger a los niños y niñas de las injusticias. El resto de los participantes representan el papel de presidentes de gobierno de un país.
- Primera fase: Tanto los grupos como los participantes deben, sin material alguno, tratar de elaborar un conjunto de normas o derechos que consideren necesarios para erradicar la injusticia, para esto deben delimitar claramente su objetivo de acción.
- Segunda fase: Una vez terminada la fase anterior se les entrega copias del material excepto la Declaración Universal de Derechos Humanos. Los grupos representantes de ONG y los/as "presidentes/as de gobierno" después de analizar los documentos y materiales entregados deberán modificar las normas o los derechos elaborados por separado.
- Tercera fase: Los grupos representando las ONG se reúnen por separado para discutir y consensuar sus estrategias al objeto de defender una postura común antes de reunirse con los/as jefes de Estado en la Comisión de Derechos Humanos. De igual modo deben de proceder los/as representantes de los países.
- Cuarta fase: En asamblea se reúne la Comisión de Derechos Humanos para debatir sobre la necesidad de elaborar y aprobar unos principios básicos que regulen la vida de los/as ciudadanos/as y sus orientaciones políticas con la finalidad de acabar con las injusticias. En esta fase, el/l profesor/a puede fijar el papel a desempeñar tanto por las ONG como por los gobiernos: unos grupos serán más exigentes, otros menos, algunos/as presidentes de gobierno pueden oponerse a medidas y normas concretas... Esta fase concluye cuando se llegue a un acuerdo y se redacte y apruebe por consenso el conjunto de normas, principios o derechos.
- Quinta fase: En esta fase se distribuyen los/as participantes en grupos de seis miembros para analizar las similitudes o diferencias entre su listado de normas y los principios contenidos en el articulado de la Declaración Universal de Derechos Humanos.
- Sexta fase: Nuevamente distribuidos los y las participantes en nuevos grupos de seis miembros, elaborarán un listado de acciones urgentes para proteger los derechos de los niños y las niñas: cartas a los gobiernos, elaboración de manifiestos para enviar a los diarios, acciones para mejorar la vida del centro... Concluida la lista la fijarán en las paredes del aula o lugar donde desarrollemos la actividad para que todo el mundo la pueda leer después de presentar las argumentaciones necesarias que justifiquen su redacción. Tratarán de poner en práctica las medidas adoptadas. Y se evaluará su realización.

Materiales:

- El Estado Mundial de la Infancia de 1996 y 1998 de UNICEF, copia de la Declaración Universal de los Derechos Humanos, informes o datos de ONG sobre la explotación infantil, recortes de prensa, "Trabajadores de diez años" editado por Intermón y Educación sin fronteras.

Actividad:
El juicio
Objetivos específicos:

- Comprender qué es el coste social de un producto.
- Entender el vínculo existente entre comercio justo y consumo responsable.
- Favorecer el consumo reflexivo.

Desarrollo actividad:

Se trata de un juego de rol basado en datos reales. No necesita ninguna preparación previa, salvo hacer una fotocopia para cada participante de las fichas de rol y de los materiales para la argumentación (<http://www.edualter.org/material/juguete/nike/metodol.htm>). Se realiza en dos sesiones, una preparatoria y una de ejecución, o en una sesión que durará un mínimo de cuatro horas.

Esta dinámica se recomienda para alumnos/as de 14 o más años. Está concebida para un grupo formado, como mínimo, por 24 participantes y sin límite máximo. Puede participar toda una clase o sólo un grupo y el resto de la clase pueden representar al jurado popular.

Es conveniente que se lean previamente los documentos y textos para facilitar su comprensión. Probablemente algunos términos deberán aclararse, como por ejemplo «subcontratación», «código de conducta empresarial», o algunos propios del vocabulario procesal que se utiliza para dar más realismo a la ficción: «deliberar», «sentencia»...


Materiales:

- Bolígrafos, Folios, disfraces, una sala en forma de tribunal.

Actividad:**Reflexiona sobre el lenguaje****Objetivos específicos:**

- Reflexionar sobre el lenguaje

Desarrollo actividad:

Lectura de la siguiente historia:

Un padre y su hijo viajan en coche y tienen un accidente grave. El padre muere y al hijo se lo llevan al hospital porque necesita una compleja operación de emergencia, para la que llaman a una eminencia médica. Pero cuando entra en el quirófano dice: "No puedo operarlo, es mi hijo".

Se dará un tiempo prudencial para la lectura del texto y a continuación, se les realizará preguntas:

¿Cómo se explica esto? ¿quién es el padre? ¿Y la eminencia médica?

Actividad:**Los pétalos fuertes****Objetivos específicos:**

- Reflexionar sobre las relaciones sanas e igualitarias.

Desarrollo actividad:

- Creación de un mural de papel continuo con diferentes margaritas sin pétalos.
- Cada persona escribirá en el pétalo un mensaje en positivo de lo que entiende por una relación positiva e igualitaria, donde no tenga cabida violencia alguna y lo pegará en la margarita.
- Cada pétalo con estos mensajes en positivo se pegará en el mural, formando una margarita que muestre relación afectiva positiva y no violenta.

Materiales:

- Papel continuo/folios
- Tijeras
- Rotuladores
- Pegamento

Actividad:**Cocinando por el mundo (proyecto Diversidad nuestra mejor opción)****Objetivos específicos:**

- Conocer comidas de otros países
- Compartir la elaboración y aprendizaje con otras personas

Desarrollo actividad:**KAFTA (LÍBANO)**

Ingredientes: (4-6 Personas)

- 1 Kg. de carne picada de cordero o de ternera.
- 2 cebollas grandes ralladas o picadas con la carne.
- 5 cucharadas (soperas) de perejil fresco muy picado o picado con la carne.
- Una ramita de cilantro fresco muy picado (optativo).
- 1 cucharadita de pimienta negra.
- ½ cucharadita de canela molida
- 2 cucharadas(soperas) de mantequilla o aceite de oliva
- 100 g. de piñones
- Sal al gusto

COCINEMOS

1. Mezclar la carne picada con la cebolla rallada, el perejil muy fino, el cilantro fresco muy picado, la pimienta negra molida, el comino molido, la canela y la sal, hasta conseguir una masa homogénea.
2. Engrasar una fuente de horno con la mantequilla o el aceite de oliva, extender la masa con la palma de la mano, con un espesor máximo de 2 cm o formar con la carne rulos (albóndigas alargadas) y dorarlos en una sartén con poco aceite antes de hornear.
3. Introducir la fuente en el centro del horno precalentado a 220º durante 20 minutos.
4. Preparar la salsa mezclando la tahina*, el zumo de 2 limones, la sal y los 2 vasos de agua (debe quedar más líquida que espesa).
5. Batir bien y reservar.
6. Retirar la fuente del horno, y rociar la salsa de tahina la superficie del pastel de carne y por encima los piñones, si se elige la versión salsa de tahina.
7. Introducir de nuevo la fuente en el horno y hornear, durante 30 minutos.
8. Servir caliente.

La tahini o tahina es una pasta hecha a partir de semillas de sésamo molidas que interviene como ingrediente en varios platos de Oriente Medio

Actividad:**Cocinando por el mundo (proyecto Diversidad nuestra mejor opción)****Objetivos específicos:**

- Conocer comidas de otros países
- Compartir la elaboración y aprendizaje con otras personas

Desarrollo actividad:**PAPA RELLENA (PERÚ)**

Ingredientes para 3 personas

- ¼ taza pasas.
- 1 k (2.2 lb) papa blanca.
- Sal al gusto.
- Pimienta.
- 4 huevos (1 fresco y 3 cocidos).
- 6 cucharadas de aceite.
- ½ k carne molida.
- 1 taza de cebolla picada.
- 1 diente de ajo picado.
- 1 cucharadita de pimentón o paprika.
- 6 aceitunas de botija (negras).
- ½ taza de tomate pelado, picado y sin semillas.
- 1 cucharadita de perejil picado.
- 1 cucharadita de culantro picado

COCINEMOS

1. Lavar papas. cocinar en una olla con agua y sal. Una vez cocidas, retirar y pelar.
2. Pasar por prensa papas y dejar enfriar. Amasar con un huevo fresco, sal y pimienta hasta que estén suaves. Separar.
3. Para preparar el relleno, poner 2 cucharadas de aceite en una olla o sartén mediana. Dorar la cebolla y agregar los ajos. Agregar carne molida y tomate picado. Cocinar por 5 minutos y agregar perejil, culantro, aceitunas picadas, 3 huevos cocidos picados y pasas. Sazonar con sal, pimienta y paprika.
4. Con las manos enharinadas tomar una porción de papas (½ taza aproximadamente) y ponerla en la palma de la mano, aplanándola. Poner en el centro una porción de relleno de carne (1 cucharada). Doblar y cerrar, presionando los bordes, dándole una forma ovalada. Pasar la papa por harina. Repetir hasta acabar con la papa.
5. Calentar 4 cucharadas de aceite en una sartén. Dorar la papa, dándole la vuelta con cuidado.
6. Servir con arroz y salsa criolla

Actividad:**Cocinando por el mundo (proyecto Diversidad nuestra mejor opción)****Objetivos específicos:**

- Conocer comidas de otros países
- Compartir la elaboración y aprendizaje con otras personas

Desarrollo actividad:**PIEROGI (POLONIA)**

Ingredientes

Rinde: 80 pierogis

- 600 gramos de queso fresco
- 7 papas, peladas y cocidas
- 50 mililitros de aceite vegetal
- 300 gramos de champiñones, pelados y picados
- 3 cebollas, picadas
- 1 cucharada de crema ácida
- Sal y pimienta, al gusto
- 1 kilo de harina de trigo
- 2 huevos
- 500 mililitros de agua tibia
- 80 gramos de mantequilla
- 3 litros de agua (para hervir la pasta)

COCINEMOS

1. Muele el queso y las papas en un molino o procesador de alimentos.
2. Calienta el aceite en un sartén grande y agrega los champiñones y cebollas. Cocina hasta que estén suaves, aproximadamente 15 minutos. Pasa la mezcla a un tazón grande y agrega el queso, papas, crema ácida. Mezcla bien y reserva.
3. Para hacer la pasta polaca, coloca la harina en una superficie limpia y forma un pozo en el centro. Agrega los huevos, mantequilla y un poco de agua tibia. Mezcla con tus manos, agregando poco a poco el agua tibia. Amasa y, si es necesario, agrega más harina en el área de trabajo. Sigue amasando hasta tener una pasta suave.
4. Corta una cuarta parte de la masa. Enharina el área de trabajo y extiende la masa con un rodillo hasta tener un grosor de 3 milímetros. Corta círculos con un cortador de galletas o vaso.
5. Coloca 1 cucharada del relleno en el centro de cada círculo de pasta y dóblalos como si fueran empanadas. Pellizca las orillas para sellar. Repite el procedimiento con el resto de la pasta y relleno.
6. Hierve 3 litros de agua con un poco de sal. Agrega la pasta rellena (20 a la vez) y cocina hasta que empiecen a flotar en la superficie. Escurre y repite el procedimiento hasta terminar con el pierogi.
7. Coloca la pasta cocida en un platón y adorna con cebolla caramelizada y ramas de perejil.

Actividad:**Cocinando por el mundo (proyecto Diversidad nuestra mejor opción)****Objetivos específicos:**

- Conocer comidas de otros países
- Compartir la elaboración y aprendizaje con otras personas

Desarrollo actividad:**POLLO BEREBER CON CUSCÚS (MARRUECOS)**

Ingredientes para 4 personas:

- | | |
|---|--------------------------------------|
| - 4 cuartos traseros de pollo de corral | - 1 manojo de cilantro |
| - 1 cebolla | - 1 palo de canela |
| - ½ pimiento rojo | - 1 c/p de ras el hanout* |
| - 2 dientes de ajo | - Aceite |
| - 2 zanahorias | - pimienta en grano |
| - 1/2 de calabacín | - 2 limones encurtidos |
| - ½ hinojo | - 1 vaso de caldo de pollo. |
| - 2 tomates | - Además: 4 tazas de café de cuscús. |

COCINEMOS

1. Cortar la zanahoria, el pimiento rojo y el calabacín en bastones. Pelamos y picamos en cubos los tomates. Picamos la cebolla y el hinojo en juliana. Limpiamos el pollo y lo troceamos. Sazonar el pollo con el ras el hanout y sal, lo untamos con aceite y le espolvoreamos una cantidad generosa de la mezcla de especias, lo masajearamos para que se impregne bien, lo tapamos y lo dejamos reposar por lo menos 1 hora. Doramos el pollo en unas gotas de aceite, queremos que tome un bonito color. Lo retiramos y reservamos. En la base del tajine y en la grasita que nos ha sobrado de dorar el aceite, solo voy a usar la mitad de la cantidad, vamos a sofreír la cebolla con el ajo, y el hinojo. Para que sude lo tapamos, cuando este transparente incorporamos el pimiento y cocinamos unos minutos tapado. Colocamos el pollo encima del sofrito y lo cubrimos con las verduras y los limones. Añadimos el caldo y tapamos, lo cocinamos a fuego lento una hora. Pasada esta hora destapamos, añadimos el tomate y el cilantro y dejamos que se termine de cocinar.
2. Cuscús: Hervimos el agua hasta que haga borbotones, le añadimos una cucharada de sal y alguna especia o hierbas, cardamomo, hojas de laurel, pimientos varios, anís estrellado. Lavamos el cuscús en abundante agua fría. Lo colocamos en una fuente honda. Le añadimos agua hasta que pase un dedo horizontal la superficie del cuscús con agua súper hirviendo. Lo tapamos con papel film y lo dejamos reposar diez minutos. Probamos para comprobar que está bien hidratado y lo colamos, para eliminar el exceso de líquido si es que lo tiene. Le añadimos un chorrito de aceite o mantequilla y removemos.
Ras al hanut, o según la más frecuente transliteración francesa ras el hanout, denominada también mezcla de especias es una mezcla de hierbas y especias.

Actividad:**Cocinando por el mundo (proyecto Diversidad nuestra mejor opción)****Objetivos específicos:**

- Conocer comidas de otros países
- Compartir la elaboración y aprendizaje con otras personas

Desarrollo actividad:**DULCE DE PAPAYA (CABO VERDE)**

Ingredientes para 4 personas:

- 1 kg. de papaya madura
- ½ kg. de azúcar
- 4 clavos de olor (opcional)
- 1 rama de canela
- 4 tazas de agua
- Corteza de un limón

COCINEMOS**Pre-elaboración**

- Se pela la papaya, se quitan las semillas y se corta en tiras gordas o en trozos de alrededor de 3 centímetros.

Elaboración

- Se mezclan el agua y el azúcar en un caldero grande.
- Se añade la papaya, la canela en rama, la corteza de limón y los clavos de olor. Se deja hervir a fuego medio sin remover.
- Se cocina hasta que se torne cristalino y el azúcar se vuelva espeso en forma de almíbar.
- Se hierve durante 15 o 20 minutos y se apaga el fuego.
- Después se deja enfriar a temperatura ambiente.
- Se coloca en un tarro y se guarda en la nevera. Se sirve como postre con queso tierno.

La papaya debe estar madura, pero no demasiado. Si está un poco suave, se hace el almíbar y después se introduce la papaya.

Actividad:**Cocinando por el mundo (proyecto Diversidad nuestra mejor opción)****Objetivos específicos:**

- Conocer comidas de otros países
- Compartir la elaboración y aprendizaje con otras personas

Desarrollo actividad:**SALSA DE CACAHUETE CON POLLO (GUINEA ECUATORIAL)**

Ingredientes para 4 personas:

- 3 cucharadas soperas de crema de cacahuete
- 1 kg. de pollo
- 250 gr de gambas
- 150 gr. de cebolla
- 100 gr. de tomate
- Aceite para freír
- 2 vasos de agua
- Sal
- Pimienta (blanca o negra)

COCINEMOS

1. Se trocea el pollo, se fríe al gusto y se sazonar con sal y pimienta molida.
2. Se reserva aparte.
3. Con una cucharada de aceite se fríe la cebolla picada y se deja pochar.
4. Luego se le añade el tomate y después la crema de cacahuete, removiendo a fuego lento durante un minuto.
5. Se añade el agua, el pollo y se deja hervir durante 5 minutos.
6. Se añaden las gambas y se dejan hervir a fuego lento entre 5 o 10 minutos más.

Actividad:**Cocinando por el mundo (proyecto Diversidad nuestra mejor opción)****Objetivos específicos:**

- Conocer comidas de otros países
- Compartir la elaboración y aprendizaje con otras personas

Desarrollo actividad:**ESPAGUETI CON TOMATES ROJOS Y ALBAHACA (ITALIA)**

Ingredientes para 4 personas:

- 650 gramos de espagueti
- 450 gramos de tomates
- 2. cucharadas de aceite de olivo extra-virgen
- 2 cucharadas de cebolla blanca picada
- 10 hojas de albahaca
- 4 cucharadas de queso Parmesano rallado
- Sal y pimienta para sazonar

COCINEMOS

1. Sumerja los tomates rojos en agua hirviendo por aproximadamente 10 segundos y después sumérjalos en un tazón con agua helada por un minuto.
2. Retírelos del agua helada y séquelos. Pele los tomates, retire las semillas y córtelos en rebanadas.
3. En una sartén, saltee la cebolla en el aceite de oliva hasta que adquiera un color dorado, agregue los tomates.
4. Sazone con sal y pimienta. Cocine por diez minutos.
5. Cocine la pasta de acuerdo a las instrucciones del paquete en agua con sal, drene y agregue la salsa.
6. Adorne con hojas de albahaca y espolvoree el queso antes de servir.

Materiales:

- Recetas
- Ingredientes

Actividad:**No me cuenten cuentos****Objetivos específicos:**

- Favorecer la identificación de los roles sexistas que los cuentos tradicionales asignan a mujeres y hombres.
- Facilitar que niñas y niños reflexionen sobre otros modelos de mujeres y hombres más acordes con la sociedad actual.

Desarrollo actividad:

Analizar un cuento-película tradicional desde la perspectiva de género para que los y las participantes descubran los roles y estereotipos de género que se muestran en ellos. A continuación, al alumnado se le lanzarán cuestiones como las siguientes:

- ¿Quién suele ser el/la malo en los cuentos-películas tradicionales?
- ¿Cómo se representa a las mujeres protagonistas? ¿Creéis que son roles y estereotipos de género?
- ¿En qué trabajan las protagonistas de los cuentos-películas?
- ¿Por qué las mujeres rivalizan por la belleza? (Blancanieves, cenicienta, la sirenita, la bella durmiente, etc.)
¿Los hombres no lo hacen?

Orientaciones:

Se presenta analiza cuáles son los roles femeninos y masculinos que aparecen en los cuentos y películas y cómo influye eso en nuestro desarrollo desde que somos niños y niñas pequeños. – Asociarlo con el término de identidad social.

Se puede utilizar otros cuentos y películas que sean más igualitarios o en los que se esté comenzando a cambiar los roles y estereotipos. (Rompe cuentos, Mulán, Frozen, Breve, Rompe Ralph Internet, etc.).

Materiales:

- Cuentos tradicionales o fragmentos de las películas. (Blancanieves, la cenicienta, la sirenita, la bella durmiente, hércules, la bella y la bestia, etc.).

Actividad:**Nuestras históricas****Objetivos específicos:**

- Visibilizar el “papel “social de la Mujer en la historia.

Desarrollo actividad:

- Buscaremos en libros o internet mujeres que hayan tenido un papel importante en la sociedad y que este se haya visto reflejado.
- Las reflejaremos a ellas en una libreta donde, tras leer lo que nos explican, escribiremos: ¿Qué hubiese pasado si no hubiesen existido?

Materiales:

- Libreta

Actividad:**Nuestras pintóricas****Objetivos específicos:**

- Visibilizar el “papel “social de la Mujer en la historia.

Desarrollo actividad:

- Buscaremos en internet cuadros pintados por mujeres y que estén expuestos en un museo, por ejemplo, el Prado.
- ¿Son igual de importantes que los cuadros pintados por hombres?
- Buscaremos el siguiente cuadro para reflexionar sobre ¿Cuáles el papel que se le está dando a la mujer en estas obras?: “El pelele”- Francisco de Goya.
- Buscaremos información sobre: Hildegarda Bingen, Luisa Roldán y Maruja Mallo para conocer sus obras.

Actividad:
¡Responsabilízate!
Objetivos específicos:

- Percatarse del reparto de tareas y trabajos en la familia.
- Concienciar de que las labores del hogar también son trabajo, aunque no estén remuneradas.

Desarrollo actividad:

“Las responsabilidades”: Se dará una tabla a cada participante y se pedirá que la rellenan lo más cuidadosamente posible. Deberán poner las tareas, quién las realiza y el tiempo estimado en llevarlas a cabo (horas o fracciones de hora). Cuando esté terminado, se hará una lectura para ver las diferencias entre todos los participantes, y se comentará el resultado. Posteriormente comentarán en grupo qué responsabilidades no realizan y podrían realizar.


Materiales:

- Papel y boli

Actividad:
Nuestras históricas
Objetivos específicos:

- Crear espacios compartidos para poder expresar emociones desde la libertad y el disfrute.
- Favorecer la participación activa de adolescentes en el diseño y en la organización de actividades.
- Tener en cuenta las opiniones, críticas y sentimientos de todas las personas a la hora de organizar actividades.

Desarrollo actividad:

En esta actividad vamos a dejar que los y las adolescentes puedan expresarse libremente a través de la música, es importante que el espacio sea amplio y despejado.

Podemos reunir attrezzo o disfraces y elegir alguna canción divertida que está libre de sexismo e intolerancia; “Ella” de Bebe o “Express yourself” de Madonna pueden ser buenas opciones. Es importante que cada persona se permita bailar con total libertad.

Después haremos preguntas del tipo:

¿Cómo te has sentido cuando bailabas?

¿Te importaría que alguien te mirara o se riera de ti?

¿Te gustaría bailar en una fiesta de fin de curso? ¿Por qué? ¿Cómo lo harías y con qué canción?


Materiales:

- Attrezzo y vestuario.
- Dispositivo para reproducir música

Actividad:**Recorrido Adaptado****Objetivos específicos:**

- Promover la superación de prejuicios y estereotipos hacia las personas con discapacidad y su integración social.
- Concienciar sobre las principales barreras arquitectónicas que existen.
- Conocer los tipos y las problemáticas de las personas con discapacidad.

Desarrollo actividad:

En un espacio acotado se hace un circuito con diferentes obstáculos, donde por parejas deben completarlo, uno se vendará los ojos mientras el otro tiene que guiar a su compañero por todo el circuito.

Después de que todo el grupo haya realizado el circuito se comentarán las dificultades encontradas y las sensaciones que han tenido. El circuito puede adaptarse a los diferentes sentidos (tapándose los oídos, en silla de ruedas, con muletas, ...).

Materiales:

- Materiales para el circuito (conos, cuerdas, bancos...), muletas, sillas de ruedas, pañuelos, tapones, ...

Actividad:**Conéctate a las redes****Objetivos específicos:**

- Fomentar la creatividad de cada participante.
- Concienciar en el uso adecuado de las nuevas tecnologías.
- Impulsar el espíritu crítico ante los medios de comunicación y la publicidad.

Desarrollo actividad:

- Asamblea: Beneficios y riesgos de las NNTT (Nuevas tecnologías). Publicidad y medios de comunicación.
- Roll-playing de una red social o nueva tecnología: En la que trabajaremos cómo se usan indebidamente las RRSS (Redes Sociales), analizando posteriormente por qué no se deben usar de esa manera y enseñar a los/as participantes a usar las RRSS correctamente.
- Realización de Red social analógica: con una caja de cartón y unas cartulinas, el grupo diseñará una red social analógica en la cual puedan comunicarse, poner comentarios, pegar fotografías. La caja se utilizará como buzón de sugerencias, propuestas y mensajes tanto a otros participantes como a los monitores/as. Pueden usarla durante todo el curso escolar.

Materiales:

- 1 ordenador, 1 proyector, altavoces, 1 caja, 10 cartulinas (A4), tijeras, rotuladores, pinturas y cinta adhesiva.

Actividad:**Estereotípame****Objetivos específicos:**

- Fomentar el respeto y el entendimiento entre diferentes personas.
- Entender y conocer los estereotipos y desterrarlos de nuestra conducta habitual.

Desarrollo actividad:

El/la educador/a explicará que son los estereotipos y por qué se utilizan, después de esa explicación se les repartirán trozos de papel a los/as participantes donde tendrán que poner diferentes estereotipos que conozcan o situaciones donde tengan lugar. Después se pondrán en común y se debatirán posibles soluciones. A continuación, deberán inventarse una historia grupal con los estereotipos que han sacado entre todos y todas.

Materiales:

- Bolígrafos, rotuladores y folios.

Actividad:**¿Cómo por arte de magia?****Objetivos específicos:**

- Identificar a las personas que habitualmente se encargan del cuidado y el trabajo doméstico para poner en valor el esfuerzo, el tiempo y la carga que esto supone para ellas.
- Sensibilizar y animar a que se asuman responsabilidades acordes con la edad dentro y fuera del ámbito doméstico.
- Aprender saberes cotidianos que favorecen la autonomía personal de niñas y niños.

Desarrollo actividad:

En esta actividad vamos a identificar y analizar quién o quiénes se encargan del trabajo doméstico y de cuidados en sus hogares. Podemos hacer una lista con los trabajos cotidianos que forman parte de la rutina diaria de las familias como; hacer las camas, fregar los platos, sacar la basura, hacer la comida, acompañar a las consultas médicas y a las actividades extraescolares, ir a las tutorías, colaborar en las actividades del colegio, pensar en el menú diario y en lo que hay que comprar, lavar y planchar la ropa, visitar o cuidar de personas con necesidades especiales...

Para un análisis más profundo podemos plantear cuestiones como:

¿Qué persona realiza más trabajos domésticos y de cuidados de la familia?

¿Crees que todas las familias se organizan igual? ¿Te parece justo? ¿por qué?

¿Cómo lo harías para que fuera más equitativo?

Materiales:

- Papel y lápiz



RECURSOS DE OCIO Y EDUCATIVOS ONLINE



APPRENDER.SM

Con M.A.R.S., Misión para Aprender con SM, los niños y niñas podrán repasar lo estudiado durante el año en el cole de forma fácil y divertida a través de una aventura espacial.

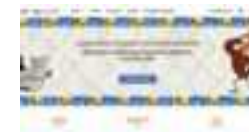
<https://aprender.force.com/s/app/a041t00000GfSDdAAN/mars>



PEQUEOCIO

Web con cuentos, canciones, dibujos, juegos, manualidades y materiales educativos gratuitos online.

www.pequeocio.com



STORYWEAVER

Web con varias historias multilingües para niños de Pratham Books.

<https://storyweaver.org.in>



GAMESTOLEARNENGLISH

Web para el aprendizaje del inglés a través de juegos.

www.gamestolearnenglish.com



iCuadernos by Rubio

Los cuadernitos Rubio de la infancia pero en versión interactiva.

www.icuadernos.com



CREAPPCUENTOS

Se trata de una aplicación para crear cuentos para los/as más pequeños.











creappcuentos.com










ABCine

Aplicación para que los niños y niñas se acerquen al alfabeto.

www.meikme.com/es/proyectos/abcine

	RESPIRA, PIENSA, ACTÚA Aplicación para aprender resolviendo problemas con los monstruos de barrio sésamo en inglés y español. sesamo.com/articles/respira-piensa-actua
	TANGRAM Juego de rompecabezas original de china. play.google.com/store/apps/details?id=com.magmamobile.game.Tangram&hl=es
	DUOLINGO Aplicación fácil y divertida para aprender un montón de idiomas. www.duolingo.com
	KIDS NUMBERS AND MATHS Aplicación para aprender y desarrollar las habilidades matemáticas. play.google.com/store/apps/details?id=zok.android.numbers
	SCRATCH Aplicación para aprender a programar creando historias interactivas, juegos y animaciones que se pueden compartir con otros niños y niñas. scratch.mit.edu
	LITTLE BIG ARTIST Aplicación para ser la/el artista de la casa. www.meikme.com/es/#download
	MORTIMER Y LOS DINOSAURIOS Cuento-juego para que los padres, madres e hijos puedan colaborar a la hora de contar la historia. chiquimedia.org/es/apps/mortimer
	SUPERHEROES ACADEMY Una aplicación de aprendizaje online multilingüe con la temática de héroes y heroínas. www.superheroesacademy.es
	CRISTIC Plataforma con más de 500 juegos educativos online para aprender y divertirse. cristic.com
	JIGSAW PLANET Plataforma educativa online para desarrollar la creatividad, la concentración y la atención a través de varios juegos y fichas. www.jigsawplanet.com

	LIGHTBOT: CODE HOUR Juego online para aprender a programar desde muy joven. https://play.google.com/store/apps/details?id=com.lightbot.lightbothoc&referrer=utm_source%3DAndroidPIT%26utm_medium%3DAndroidPIT%26utm_campaign%3DAndroidPIT
	ASTROKIDS UNIVERSE Aplicación para que los niños y niñas aprendan sobre astronomía de forma divertida. https://play.google.com/store/apps/details?id=com.iterationkids.astrokids.astronomy_for_kids&hl=es
	HONEY TINA Y LAS ABEJAS Juego educativo para aprender valores medioambientales. play.google.com/store/apps/details?id=com.tangiblefun.honeytina&hl=es
	SUPER RINO Juego para poder aprender física de forma fácil y divertida. play.google.com/store/apps/details?id=com.foxandsheep.rhinohero
	ANATOMY LEARNING- ATLAS DE ANATOMÍA 3D Aplicación para poder aprender las partes del cuerpo del ser humano de forma muy visual y atractiva. anatomylearning.com
	LECTURA DE DUCK DUCK MOOSE Colección de aplicaciones educativas para repasar los estudios académicos de forma divertida y sencilla. play.google.com/store/apps/details?id=com.duckduckmoosedesign.kindread&hl=e
	KHAN ACADEMY Plataforma con recursos online para repasar las materias académicas. play.google.com/store/apps/details?id=org.khanacademy.android&hl=es 419
	DIGICRAFT Fundación Vodafone España pone a disposición esta web con juegos, manualidades, animaciones, videojuegos y diseños en 3D digicraft.fundacionvodafone.es/actividades
	ANNALLENAS Se pueden descargar varios recursos para trabajar creativamente a partir de los valores que transmiten los libros www.annallenas.com

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Departamento de Educación de los Estados Unidos
Oficina de Asuntos Intergubernamentales e Interagencia
Cómo ayudar a su hijo durante los primeros años de la adolescencia
Washington, D.C., 20202.

“Evaluación y educación preventiva de familias desde las claves de la parentalidad positiva”.
Educació Social. Revista d’Intervenció Socioeducativa, 64, p. 11-28
Arranz-Freijo, E.; Olabarrieta, F.; Manzano, A.; Barreto, F.; Roncallo, C; Sánchez Murciano, M.; Rekagorri,
J.; García, M. D. (2016)

Barudy, J.; Dantagnan, M. (2005). Los buenos tratos a la infancia. Barcelona: Gedisa.

Recomendación Rec. 19 (2006). Comité de Ministros a los estados miembros del Consejo de Europa.
Políticas de apoyo al ejercicio positivo de la parentalidad, recuperado de:
<http://www.coe.int/t/dg3/youthfamily>

Rodrigo, M.J.; Amorós, P.; Arranz, E.; Hidalgo, M.V.; Maíquez, M.L.; Martín, J.C.; Martínez, R.; Ochaíta, E.
(2015). Guía de buenas prácticas en parentalidad positiva, un recurso para apoyar la práctica profesional
con familias. Madrid: FEMP y Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad.

Máizquez, M.L.; Rodríguez, G.; Rodrigo, M.J. (2004), “Intervención psicopedagógica en el ámbito familiar:
los programas de educación para padres”. Infancia y Aprendizaje, 27, 403-406.

Rodrigo, M.J.; Martín, J.C.; Cabrera, E.; Máizquez, M.L. (2009), “Las competencias parentales en
contextos de riesgo psicosocial”. Intervención psicosocial, 18, (2), 113-120.

Cyrułnik, B. (2007), De cuerpo y alma. Neuronas y afectos: la conquista del bienestar. Gedisa. Barcelona.

Isabel Bellver Vázquez-Dodero (2014). ¿Cómo podemos ayudar a nuestros hijos e hijas en los estudios.
Confederación Española de Padres y Madres de Alumnos

Antonio Ortuño Terriza. (2015) Claves para resolver de forma positiva conflictos cotidianos en la familia.
Confederación Española de Padres y Madres de Alumnos

Isabel Bellver Vázquez-Dodero (2014). Cómo promover la autoestima de nuestros hijos e hijas.
Confederación Española de Padres y Madres de Alumnos

Consejos de fundación anar para padres y madres ante el coronavirus. (Marzo 2020)

Dependencia de Desarrollo del Niño en la Primera Infancia/Oficina del Director de Programas UNICEF
House. Conjunto para el desarrollo del niño en la primera infancia: un cofre de tesoros lleno de actividades

OCHAITA, E Y ESPINOSA, M.A. (2004): Hacia una teoría de las necesidades infantiles y adolescentes.
Necesidades y Derechos en el marco de la Convención de Naciones Unidas sobre Derechos del niño.
Ed. Mc Graw Hill.

DIESTRE BURGUETE, A.; MARTÍNEZ BELDA, E; JIMÉNEZ MILLÁN, M.A. Y MAS BANACLOIG, E.
Guía para madres y padres para los que quieren y quieren más.
APREMI Asociación de la Comunidad Valenciana.

Departamento de Orientación e Innovación Educativa. Colegio Gaudem. (Marzo 2020). Sobre el buen uso
de las nuevas tecnologías.

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF)
Oficina Regional para América Latina y el Caribe
Coronavirus (COVID-19). Marzo 2020. Lo que madres, padres y educadores deben saber: cómo proteger a
hijas, hijos y alumnos

Hidalgo, V., Jiménez, L., Lorence, B. y Sánchez, M. (2018). Entrevista para la Evaluación de Competencias
Parentales (EECP). Versión para pilotaje. Madrid: Cruz Roja Española.



Con la colaboración de:



Cada vez más cerca de las personas

