Aulas saludables...

Adolescentes competentes

1°ESO 2°ESO

Gobierno de Navarra

AUTORAS Y AUTORES:

Grupo de Profesorado:

Camino Huici Urmeneta (coordinadora) (Profesora del área de Sicología y Pedagogía, Instituto de Educación Secundaria Barañain).

Andoni Irujo Pérez (Asesor de Educación Física. CAP Pamplona).

Félix Enériz Larraya (Profesor del área de Matemáticas, Colegio Santa Maria La Real. Pamplona).

Jose Miguel Gastón Aguas (Departamento de Geografía e Historia, Instituto de Educación Secundaria Sancho III el Mayor. Tafalla).

Lourdes Escribano Galán (Profesora del área de Ciencias Naturales, Instituto de Educación Secundaria Ibaialde Burlada).

Mª Teresa Segura Corretgé (Profesora del área de Filosofía, Instituto de Educación Secundaria - Bigarren Hezkuntzako Institutoa Zizur Mayor).

Comisión Técnica Departamentos de Educación y de Salud:

Mª Antonia García Gurría (Asesora de Temas transversales y valores. Departamento de Educación).

Fermín Castiella Lafuente (Plan Foral de Drogodependencias. Departamento de Salud).

Mª Visitación Mateo García (Plan Foral de Drogodependencias. Departamento de Salud).

Jose Luis García Fernández (Centro de Atención a la Mujer Iturrama. Servicio Navarro de Salud. Osasunbidea).

Lázaro Elizalde Soto (Sección de Promoción de Salud, Instituto de Salud Pública. Departamento de Salud).

Margarita Echauri Ozcoidi (Sección de Promoción de Salud, Instituto de Salud Pública. Departamento de Salud).

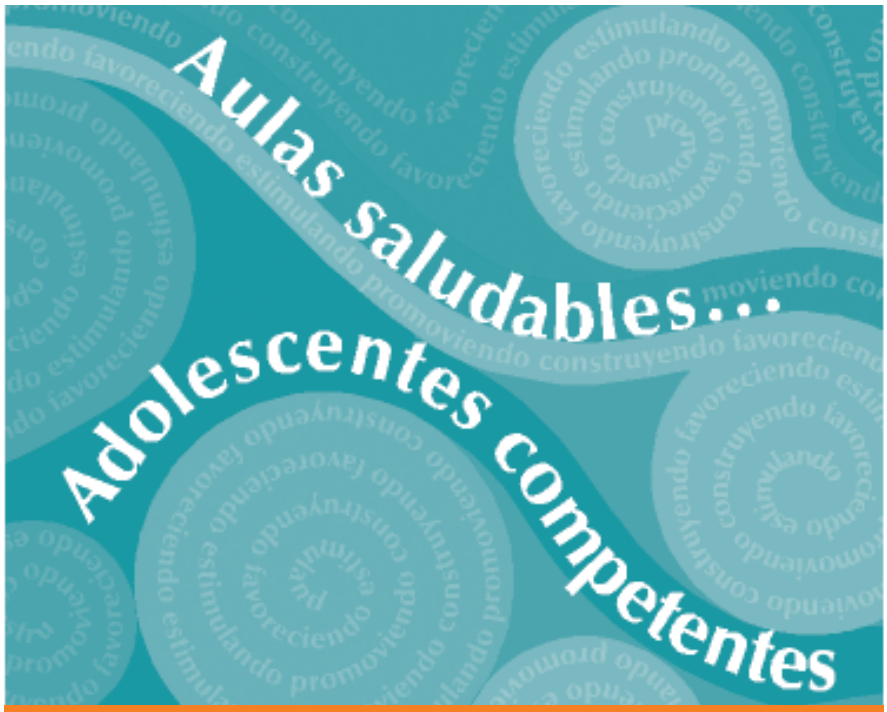
DISEÑO GRÁFICO: Ana Goikoetxea Zarranz

IMPRESIÓN: Gráficas CEMS, S.L.

FINANCIACIÓN: Departamentos de Educación y de Salud (Instituto de Salud Pública y Plan Foral de Drogodependencias).

DEPÓSITO LEGAL: NA - 2.701 / 2007

© GOBIERNO DE NAVARRA



Presentación

Os presentamos este libro que ha sido gestado por la Comisión Técnica de los Departamentos de Educación y Salud del Gobierno de Navarra, conjuntamente con un grupo de docentes de diferentes centros de la red educativa de Navarra.

La idea partió de la consideración de que a los centros escolares llegan múltiples iniciativas sobre temas de salud dispersas, limitadas, y no siempre adecuadas a pesar de la buena intención de quienes las promueven.

Se pretende ofrecer una propuesta para los dos primeros cursos de la ESO que posibilite trabajar, de forma integral e integrada en el conjunto de contenidos curriculares, los temas básicos para desarrollar las habilidades y competencias requeridas sobre salud, de acuerdo a las características psicoevolutivas del alumnado de esas edades.

La estructura del trabajo incluye un número de actividades que intenta ser asumible para el conjunto de la programación. Se distribuye proporcionalmente al peso lectivo de cada área curricular, y desarrolla conjuntamente los objetivos educativos de área y etapa con los específicos relacionados con la salud.

El resultado lo tienes en tus manos. Deseamos que el rodaje haga que se perfeccione, que en el futuro contribuya a integrar la educación para la salud en el currículo, y esperamos ser capaces de enriquecerlo con las aportaciones del profesorado de manera que pueda haber nuevas versiones más ricas y mejor adaptadas al conjunto del espacio escolar.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN

Introducción..... pág. 5

Adolescencia, educación y salud..... pág. 6

La promoción de la salud en la adolescencia..... pág. 9

Orientaciones metodológicas..... pág. 11

1º ESO: PROMOVIENDO LA SALUD

ESCUDOS DE PROTECCIÓN

Ciencias de la Naturaleza	La comunicación entre personas..... pág. 17
	Vamos a explorar la luna..... pág. 21
Ciencias Sociales	Comunicar para comprender..... pág. 29
Educación Física	¿Cómo utilizas tu tiempo libre?..... pág. 33
Lengua y Literatura	Yo también soy diferente..... pág. 38
	El autobús..... pág. 42
Matemáticas	Las matemáticas tienen sentimientos..... pág. 47

ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

Ciencias de la Naturaleza	Un mal amigo..... pág. 57
	Sexualidad y lenguaje..... pág. 62
Ciencias Sociales	Medios naturales y recursos alimentarios..... pág. 71
	Las sociedades tienen vida..... pág. 75
Educación Física	¿Es mi dieta variada y equilibrada?..... pág. 79
	Posturas saludables..... pág. 84
Lengua y Literatura	La estatua..... pág. 91
	Hablemos de sexo..... pág. 94
	El rey de la nariz colorada..... pág. 98
Matemáticas	El sida ¿qué peligro?..... pág. 104
	¿Tu actividad y descanso son saludables?..... pág. 108
	¿Qué cuerpo tengo?..... pág. 112

2º ESO: PROMOVIENDO LA SALUD

ESCUDOS DE PROTECCIÓN

Ciencias de la Naturaleza	Cómo decir "NO" sin perder la amistad.....pág. 119
	¿Qué quiero cuando salgo?..... pág. 127
Ciencias Sociales	¿Mejor yo o en grupo?..... pág. 131
Educación Física	¿Nos lo montamos?.....pág. 136
Lengua y Literatura	¿Te escucho? ¿Me escuchas?..... pág. 141
	¿Nos defendemos con el zapeo?..... pág. 146
Matemáticas	Publicidad manipuladora..... pág. 150

ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

Ciencias de la Naturaleza	Compartiendo el bocadillo..... pág. 157
	¿Qué opinas sobre…?..... pág. 165
Ciencias sociales	El cuerpo que necesitamos..... pág. 171
	Los efectos del tabaco en la salud..... pág. 176
Educación física	Evalúo mi IMC, MB, GEA.....pág. 181
	Moverse y relajarse..... pág. 189
Lengua y literatura	A vueltas con el estrés.....pág. 193
	Sobre el vino y el beber..... pág. 199
	Sigamos hablando de sexo.....pág. 203
Matemáticas	¿Sabemos de qué hablamos?.....pág. 208
	¿Cómo nos comportamos?¿Cómo nos ven?..... pág. 214
	¿En qué nos beneficia la actividad física?.....pág. 218

ANEXOS

Actividad y Descanso pág.225

Alimentación pág.229

Relaciones con las drogas pág.233

Sexualidad y Afectividad pág.238

INTRODUCCIÓN

El objetivo de esta propuesta de materiales curriculares para el alumnado de 1º y 2º de la ESO es favorecer su salud, tanto en la dimensión biológica, como psicológica y social. Por ello incluye actuaciones educativas para trabajar el manejo de situaciones vitales, el desarrollo de estilos de vida saludables y la disminución de riesgos relacionados con la salud.

La adolescencia es un periodo vital complejo, poco homogéneo, en el que se producen cambios específicos en todos los ámbitos de desarrollo y en los que se viven situaciones nuevas que afectan a los mismos. Alumnas y alumnos viven cambios en la pubertad que inciden en la figura corporal, la capacidad de reproducción o la aparición del deseo sexual. Desde el punto de vista psicológico, pueden acceder al pensamiento abstracto desarrollando la capacidad de construir ideas propias y de realizar análisis críticos tanto de personas como de instituciones y, desde el punto de vista social, se desarrollan procesos de socialización en los que van construyendo nuevas maneras de situarse en la sociedad. Todos estos cambios se viven con unas características peculiares como son el deseo de experimentar y afrontar el riesgo, el sentimiento de invulnerabilidad y el fuerte anhelo de inmediatez. Por otro lado, estos procesos de cambio están influidos por las ideas y valores de la sociedad en la que viven, por lo que las diferencias de género y las distintas culturas dan significados diferentes al desarrollo personal en general y a la salud en particular.

Todas las leyes que regulan la educación ponen de manifiesto la finalidad de favorecer el desarrollo integral del alumnado. La LOE plantea que se adquieran, entre otras, las competencias de asumir responsablemente sus deberes, ejercer sus derechos en el respeto a las demás personas, ejercitarse en el diálogo, valorar y respetar las diferencias y la igualdad entre hombres y mujeres rechazando estereotipos y discriminaciones, desarrollar el sentido crítico, la confianza y la capacidad de tomar decisiones, y valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud.

El material que se presenta es una propuesta curricular de Educación para la Salud que permite integrar varias actividades en las programaciones de aula de diferentes áreas, con el objetivo de que el alumnado construya sus propios recursos personales o "escudos de protección" y desarrolle hábitos de vida saludables.

El material se organiza en tres apartados:

En el primero, INTRODUCCIÓN, se apuntan las ideas más relevantes para comprender este periodo y asumir educativamente las necesidades que presenta el alumnado con relación a la educación para la salud y su desarrollo integral, incluyendo una serie de orientaciones metodológicas.

En el segundo, PROMOVIENDO LA SALUD, se proponen para 1º y 2º de la ESO varias actividades de las áreas de ciencias de la naturaleza, ciencias sociales, educación física, lengua y literatura y matemáticas.

Para cada curso, en primer lugar, se plantea un bloque de actividades que inciden en la promoción de la salud centrada en el desarrollo de recursos personales. Lo denominamos Escudos de Protección e incluye:

- Autoconocimiento, autoestima y manejo de emociones
- Autonomía y toma de decisiones
- Aceptación y respeto hacia las otras personas
- Escucha, comunicación y relación
- Ocio saludable

Por otra parte y de manera complementaria, se presenta otro bloque de actividades en las que estos recursos se aplican a estilos de vida específicos relacionados con la salud. Lo denominamos Estilos de Vida Saludable e incluye:

- Actividad y Descanso
- Alimentación
- Relaciones con las drogas
- Sexualidad y afectividad

En el tercero, y último, se presenta un ANEXO con algunas informaciones básicas en relación con los Estilos de Vida.

En la propuesta se hace referencia a aquellos objetivos, de etapa, área y específicos, a los que se quiere contribuir. Con las diferentes áreas se pretende que todo el alumnado alcance los objetivos educativos y, consecuentemente, las competencias básicas. Los recursos personales y estilos de vida saludables planteados se relacionan directamente con las competencias básicas, puesto que implican la aplicación de diferentes saberes.

Por otro lado las actividades propuestas contribuirán a alcanzar los objetivos educativos en la medida en que forman parte de las programaciones de las áreas.

La comunidad educativa puede contribuir a favorecer estos objetivos. Cada centro deberá considerar los mecanismos de participación de las familias, del profesorado y del personal no docente en un proyecto de centro saludable.

La propuesta que se presenta también puede ser utilizada para trabajar aspectos específicos de la salud, en otros cursos o etapas.

ADOLESCENCIA, EDUCACIÓN Y SALUD

Adolescencia: tiempos de cambios

En la adolescencia se producen cambios importantes que afectan a cada joven y a sus relaciones con el entorno, generando diversidad de experiencias y situaciones novedosas y apasionantes. No conviene olvidar que no hay una sino muchas adolescencias y que cada persona la vive de manera particular, razón por la cual resulta difícil abordarla, si bien hay aspectos que se pueden considerar comunes.

Los jóvenes y las jóvenes tienden a buscar nuevas vivencias, a experimentar más que en otros momentos de la vida. Esta experimentación a veces implica riesgos que preocupan a las personas adultas, ya que sus consecuencias pueden afectar negativamente a su vida presente y futura. Viven en una sociedad, compleja y permisiva, contexto que puede favorecer la adopción de comportamientos que implican mayores riesgos, particularmente por una mayor precocidad a la hora de practicar determinadas conductas y por la falta de formación en los aspectos socioafectivos del desarrollo personal.

Los cambios en la adolescencia afectan a todos los ámbitos del desarrollo, por lo que comprender, aceptar y adaptarse a todos estos cambios no siempre es fácil. Se necesita conocer y manejar recursos personales adecuados para afrontar positiva y saludablemente estos cambios. El alumnado adquiere formas de responder a diferentes situaciones vitales a través de variados procesos de imitación, de lo que ve en los diferentes medios, del currículo oculto, etc. Se puede favorecer una adolescencia más saludable en la medida en que se facilita que el alumnado adquiera recursos personales concretos y que éstos sean objeto de enseñanza y aprendizaje y formen parte de los objetivos y contenidos de aula.

Características relevantes de la adolescencia para un planteamiento educativo de la salud

Características de la adolescencia y objetivos educativos que plantean:

Cómo hacer saludable la adolescencia	
CARACTERÍSTICAS	OBJETIVOS
El cuerpo cambia Los cambios fisiológicos provocan un desarrollo corporal rápido que a menudo es fuente de preocupaciones y malestar.	El alumnado necesita comprender que estos cambios no son homogéneos, que no hay normas ni tiempos estrictos en los ritmos de crecimiento. De este modo podrá asumir su imagen, aceptarse como tal, no subordinarse a las modas y disfrutar de las posibilidades que se le abren.
La mente cambia Puede adquirir la capacidad de pensamiento abstracto dándole la posibilidad de analizar su realidad inmediata, ponerla en cuestión y admitir otras posibilidades.	El alumnado necesita poner en práctica esta capacidad de abstracción de manera explícita sobre cuestiones vitales como la amistad, el enamoramiento, la familia, el ocio y el futuro.

CARACTERÍSTICAS	OBJETIVOS
Los afectos sorprenden Toma conciencia de sus afectos y los de las otras personas, de las causas y consecuencias pero experimenta inestabilidad e inseguridad, sus emociones cambian sin una lógica aparente, surgen el deseo y el amor idealista, la orientación sexual se concreta, las rupturas y la presión de grupo pueden generar ansiedad. Todos estos cambios son acontecimientos nuevos que son vividos con mayor o menor intensidad y riesgo según las circunstancias.	El alumnado necesita consolidar una autoestima positiva y mantener una seguridad afectiva para poder construirse una identidad sólida sin estereotipos ni jerarquizaciones.
La familia y las personas adultas Las relaciones familiares pierden protagonismo pero no dejan de ser sus referentes ya que el apego familiar se mantiene a lo largo del ciclo vital. En las relaciones que establece con las personas adultas más cercanas se refuerzan valores, ideas y conductas que pueden ser determinantes.	El alumnado necesita aprender a comunicarse desde la escucha, la empatía y la asertividad. Fomentar sus valores positivos y la confianza en ellas y ellos contribuye a la superación de situaciones de riesgo.
La presión de la sociedad El contexto económico y social le ofrece un abanico de opciones de ocio, cultura, servicios de atención y una mayor opción de valores. Sin embargo las influencias que recibe no son siempre coherentes e incluso llegan a ser contradictorias: los valores como la convivencia, la solidaridad, altruismo o la valoración positiva de las experiencias cercanas de la vida cotidiana que ayudan a sentirse mejor, son opuestos a los que la sociedad exalta.	El alumnado necesita aprender a elaborar un criterio propio desde el respeto a la diferencia y a su autonomía como sujeto activo. Tiene que aprender a elaborar los límites desde la argumentación y la participación.
Ámbito relaciones sociales: iguales La socialización en los grupos de iguales adquiere una gran importancia, en ellos encuentra confianza, comunicación y aprendizaje. El grupo también refuerza y conforma los roles de género que en muchos casos siguen respondiendo al modelo tradicional. La identificación entre sus componentes está acompañada de un gran poder de influencia y presión.	El alumnado necesita aprender la compleja relación entre ser parte de un grupo y ser individuo, haciendo frente a las presiones de manera constructiva y asertiva.
Autonomía Empieza a expresar su deseo de autonomía, mostrando una actitud crítica ante los valores dominantes y las conductas de las personas adultas que pueden originar crisis y confrontación con el entorno. También se le exige que sea autónomo, que se responsabilice de diferentes aspectos de su vida y que se desmarque de las modas y presiones grupales.	El alumnado necesita comprender y entender el conflicto como inherente al proceso de desarrollo, considerándolo como un elemento útil y necesario. Tiene que aprender los procedimientos útiles para resolver las confrontaciones y elaborar su propio criterio.

LA PROMOCIÓN DE SALUD EN LA ADOLESCENCIA

Cómo entienden la salud las personas adolescentes

Las personas adolescentes parecen entender la salud en un sentido amplio y positivo, como sinónimo de bienestar, ligada a lo físico, a lo afectivo, a la belleza, al equilibrio entre el cuidado del cuerpo, el deporte o la alimentación y los estudios, y a las relaciones afectivas. La salud relacionada con la enfermedad no suele interesarles.

Aunque la idea de bienestar afecta a ambos sexos, las chicas vinculan más el concepto de salud al "sentirse bien" física y emocionalmente y los chicos más a la "capacidad de estar en buena forma física".

En general sienten satisfacción con su vida actual, las chicas algo menos, y tienen una percepción de buena salud, aunque a medida que aumenta la edad y avanzan en la etapa adolescente la satisfacción y percepción de buena salud disminuye, especialmente en las chicas. Van presentando un amplio abanico de malestares físicos y psicológicos: cansancio o agotamiento, nerviosismo, irritabilidad, mal genio, dolores de cabeza, dolores de cuello o de hombro, dificultades para dormir, estar con ánimo bajo… en porcentajes que en algunos estudios son mayores del 18% en las chicas y del 15% en los chicos para una frecuencia de al menos una vez por semana.

Además aparecen problemas de salud con gran trascendencia: trastornos alimenticios, sedentarismo, embarazos no deseados, uso problemático de drogas, accidentes, SIDA etc. que expresan fuertes conflictos en el desarrollo de sus identidades y procesos de socialización.

Todo ello hace que sea necesario trabajar tanto en la identificación de los problemas de salud, como en el desarrollo de estilos de vida saludables y el manejo de situaciones vitales de todo tipo: amistad, enamoramiento, ocio, estudio, familia, etc.

Los escudos de protección

La promoción de la salud en la adolescencia se relaciona con el desarrollo personal y social, poniendo el acento en los recursos y habilidades personales y sociales, así como en las aptitudes físicas para un mejor autocuidado y una mayor competencia personal y social.

La promoción de salud en la adolescencia se sustenta, según la Organización Mundial de la Salud, en tres piedras angulares que interactúan entre sí:

1. **Yo y mi vida.** Incluye el desarrollo de sus identidades (cognitiva, emocional, relacional, física y corporal, sexual y de género, comportamental) avanzando en el control y manejo de su vida, es decir: qué significa decidir y asumir responsabilidades.
2. **Las relaciones.** Incluye las relaciones de calidad interpersonales y grupales.
3. **El entorno y la sociedad.** Incluye ser consciente de las influencias del entorno y de la responsabilidad que tenemos sobre el medio.

Los procesos educativos pueden favorecer que las alumnas y los alumnos desarrollen recursos propios que les sirvan como instrumentos para autoprotegerse, como si fueran escudos. En la vida en general, y en particular en la de nuestras jóvenes y nuestros jóvenes, van a ocurrir una serie de situaciones novedosas, desconocidas, complicadas, a las que hay que hacer frente desarrollando habilidades para superarlas positiva y felizmente.

Existen muchos y variados escudos de los que se señalan como más relevantes los siguientes:

- **Autoconocimiento, autoestima y manejo de emociones**: El escudo de quererse y valorarse, de sentirse personas valiosas, de sentir seguridad afectiva (tener personas que le quieren, estiman y valoran incondicionalmente) y de reconocer, expresar y manejar las propias emociones.
- **Autonomía y toma de decisiones:** El escudo del control de su vida, guiar la vida desde sí, según criterios propios, tomar sus propias decisiones y asumir las consecuencias, generar alternativas y proyectos, resolver problemas, controlar las influencias y presiones del entorno, del grupo y socioculturales...
- **Aceptación y respeto hacia las otras personas:** El escudo de la tolerancia y aceptación de la diversidad, del respeto a las demás personas y grupos de su entorno, actuando desde la solidaridad y la cooperación.
- **Escucha, comunicación y relación:** El escudo de la empatía y la escucha, la comprensión de los otros puntos de vista, la emisión de mensajes claros, expresados asertivamente y desde el "yo", la aceptación de argumentos, el feed – back y las relaciones personales y grupales de calidad.
- **Ocio saludable:** El escudo de saber vivir un ocio saludable, ampliando las posibilidades y tipos de ocio, adquiriendo criterios para valorar alternativas y desarrollando capacidades para generar y organizar iniciativas de ocio saludable.

Estos recursos personales o escudos se van construyendo desde la niñez, en los ámbitos familiar, escolar y social en respuesta a las opiniones, actitudes, sentimientos y conductas de las personas más cercanas, que luego irán enriqueciendo con la propia experiencia y con lo que la persona piensa y siente sobre sí, sobre lo que le pasa u observa en la gente que conoce. Estos recursos y habilidades personales, le van a permitir ir por la vida con una cierta tranquilidad en la medida en que les facilitarán elegir aquello que, probablemente, va a ser más beneficioso para su vida. Siempre hay riesgo de equivocarse en cualquier decisión, pero esos recursos van a sentar las bases para una mayor madurez y responsabilidad.

Desde diversas corrientes y planteamientos se utilizan distintos lenguajes, se mantienen diferentes miradas, se hace hincapié en diferentes elementos o competencias básicas: educación en valores, educación para la convivencia, factores de protección, salud y desarrollo personal, escudos de protección, etc. pero existe un consenso general en creer en la persona y en sus posibilidades de desarrollo así como en la necesidad de que los diversos recursos y escudos protectores sean planteados en las programaciones de aula de manera sistemática y explícita.

Los estilos de vida

Las chicas y los chicos adolescentes van configurando sus estilos de vida en los contextos sociales y familiares en los que les toca vivir, inmersas e inmersos en los cambios personales profundos, con deseos de independencia y libertad, y respondiendo a los acontecimientos y situaciones que les suceden en su propia vida.

Con frecuencia no sienten dudas acerca de su estilo de vida, ni se cuestionan la posibilidad de pérdida o deterioro de su salud; sólo excepcionalmente aparecen sentimientos puntuales de peligrosidad: motos, coches, descontrol… A menudo, tienen una noción de salud ligada al "no abuso" y "yo controlo". Con frecuencia toleran y valoran como inofensivos comportamientos arriesgados o consumos que no sean "muy descontrolados" o "en grandes cantidades".

En ocasiones su modo de pensar y comportarse está condicionado por el deseo de experimentar, la creencia de invulnerabilidad ("a mí no me va a suceder…"), la fuerza de la inmediatez, las nuevas pautas grupales generalmente transgresoras, la tensión que los acontecimientos vitales les producen…

Límites a la vida sana

Los entornos social, familiar, escolar en los que viven limitan o favorecen determinadas opciones, promueven o dificultan ciertos comportamientos y hacen que las opciones saludables tengan más o menos dificultades de ser elegidas.

Desde la intervención educativa interesa destacar los obstáculos que surgen en la compleja tarea de dar coherencia a lo que se dice y se hace, entre el currículo explícito y el oculto, entre lo que se plantea como modelo de vida saludable y los hábitos que se tienen, o lo que se pretende con la convivencia y los procedimientos de comunicación y participación.

Con frecuencia tanto a las instituciones educativas como a las familiares se les contraponen los medios de comunicación que se han trasformado en un potente agente socializador, debido a su gran influencia y a la gran autonomía de la que disponen. Desde estos medios (la televisión, la publicidad, las revistas) se generan en la juventud procesos de empatía e identificación con modelos y valores como el individualismo, el sexismo, la sexualidad sin riesgos, la xenofobia, el ocio comercializado, la velocidad, el culto al cuerpo, a la juventud y la belleza, etc. que le dificultan el control de su propia vida.

ORIENTACIONES METODOLÓGICAS

El objetivo de la educación para la salud requiere plantear situaciones de enseñanza y aprendizaje que favorezcan el desarrollo de recursos personales para resolver situaciones vitales. El alumnado será capaz de decidir con relación a cuestiones de

salud en la medida en que haya aprendido a manejar situaciones problemáticas de manera saludable.

Este objetivo se quiere favorecer mediante contenidos que tienen que ver con recursos cognitivos, afectivos y de relación. En concreto, se propone que desarrollen el pensamiento reflexivo, la autoestima positiva, la autoafirmación, la comunicación y la resolución de problemas, y que los apliquen a situaciones vitales como la alimentación, la actividad y el descanso, las relaciones con las drogas, y la sexualidad y la afectividad.

El alumnado de 1º y 2º de la ESO no forma un grupo homogéneo ni desde el punto de vista evolutivo ni desde el punto de vista de su experiencia vital y cultural. En la selección y secuenciación de estos contenidos conviene tener en cuenta esta diversidad.

El alumnado, por su propio desarrollo evolutivo, tiene la posibilidad de acceder al pensamiento formal, pero avanzar desde el pensamiento concreto al formal no es algo automático. Este progreso se realiza en la medida en que se cuestionan sus ideas previas y se le proponen experiencias de enseñanza y aprendizaje que, de manera explícita, le ayuden a cambiar. No es suficiente con decir lo que debe ser o lo que conviene, sino que el alumnado tiene que aprender a reflexionar sobre lo que vive para poder elaborar su criterio personal y ajustar su comportamiento al mismo. Conviene secuenciar diferentes fases: identificar y analizar conocimientos, sentimientos y comportamientos, aprender a comunicarse y a tomar perspectiva, y finalmente aprender a resolver los conflictos mediante el consenso o la mediación, teniendo en cuenta las influencias del entorno. Es importante considerar a los grupos, el de iguales en general, y el de amistad en particular, como contextos sociales en los que cada alumna y alumno crece, aprende, se autoafirma y adquiere seguridad.

Desde el punto de vista de la experiencia vital y cultural, el alumnado construye su identidad de manera diferenciada por el hecho de ser chico o chica. Aunque ha habido avances, se observa que un mayor porcentaje de alumnas cuestiona diferentes dimensiones de la construcción del género: valoran como cualidades positivas no sólo lo racional sino también lo emocional, se proyectan en papeles o roles más diversos. Sin embargo este cambio no se observa con la misma intensidad en los alumnos ya que siguen expresando cierto rechazo al componente afectivo y a la sensibilidad emocional. Estas diferencias, de gran relevancia para el aprendizaje de recursos personales de protección, acompañan a todos los procesos de aprendizaje. Conviene prestar atención a las formas en que se concretan y limitan el desarrollo individual y sus relaciones.

Los principios de aprendizaje que se proponen son los mismos que se plantean para el resto de contenidos de las áreas:

Partir de las ideas previas: El alumnado dispone de diferentes recursos personales o escudos de protección dado que se relaciona con un amplio abanico de influencias. En el grupo, los puntos de partida son diferentes, hay una gran diversidad que depende de los modelos y de las experiencias de reflexión que hayan tenido en su entorno.

Favorecer la motivación: Al alumnado le motiva trabajar sobre cuestiones personales pero no está acostumbrado a realizarlo como contenido de área. Cuando se le pide que sea más protagonista y más activo, que asuma como objetivo de aprendizaje su desarrollo personal (aprender a cuestionarse, a aceptar otras ideas y a reelaborar sus criterios), es importante tener en cuenta los ritmos y las necesidades que tiene, proponiendo actividades cuyo objetivo sea la reflexión personal, y otras en las que esta reflexión se comparta con el resto de compañeras y compañeros de su clase. Por otro lado es importante no perder de vista que el alumnado mira el futuro a corto plazo, por lo que no se identifica con consecuencias o riesgos a largo plazo.

Dar funcionalidad: Al alumnado le cuesta hablar de lo personal, por un lado porque no tiene claras muchas cuestiones vitales, y por otro porque le importa qué pensará el resto del grupo. Conviene empezar con propuestas ficticias pero cercanas, en las que no haya una fuerte implicación para continuar con situaciones reales, en las que progrese desde lo que les ocurre a otras personas hasta lo personal.

Estructurar el aprendizaje: Los escudos de protección que se quieren enseñar, el autoconocimiento, la autoestima, la comunicación, la resolución de conflictos son estrategias que se aprenden implícitamente a través de las personas que les rodean pero no siempre estos modelos son adecuados. La enseñanza y el aprendizaje de estrategias implican conocer los pasos y su secuencia, que se pueden enseñar y aprender a través del modelado (verbalizando las fases, las decisiones que se van tomando, para que sirva de modelo). Después conviene ponerlas en práctica con apoyo, realizarlas autónomamente y, por último, transferirlas a diferentes situaciones.

Papel del profesorado: En el desarrollo de las actividades de aula no conviene dar respuestas concretas y juzgar, conviene facilitar y generar conflictos cognitivos que favorezcan ponerse en el lugar de la otra persona o de otros puntos de vista. Las ideas del alumnado suelen tener gran coherencia interna y suelen ser muy persistentes no sólo por necesidad cognitiva, sino también afectiva, ya que ambas dimensiones aportan seguridad. El profesorado puede ayudar a identificarlas, a compartirlas y a reflexionar sobre ellas.

Convivencia: Para que sea más efectiva la enseñanza de los escudos de protección y estilos de vida planteados es aconsejable reflexionar sobre el currículo oculto, sobre el clima del centro y las relaciones afectivas que se construyen en la convivencia diaria.

Es aconsejable que las actividades de enseñanza y aprendizaje estén acompañadas de relaciones de aula de calidad, de una disciplina participativa y de una organización del aprendizaje en grupos: la calidad se obtiene cuando se construye la cohesión en el grupo, cuando se demuestra la necesidad de la escucha y la comunicación, cuando se ven los beneficios de la tolerancia y el respeto a otras ideas, y cuando se resuelven los conflictos desde el diálogo y la independencia de criterio. El tratamiento de las normas de convivencia conviene realizarlo desde la disciplina entendida como participación y acuerdo en el reparto de responsabilidades. Los diferentes agrupamientos que habitualmente se utilizan en el aula pueden ser aprovechados para que el alumnado aprenda a dialogar, a analizar las situaciones conflictivas desde diferentes puntos de vista, y a elaborar acuerdos.

1º ESO

Escudos de protección

1º ESO		ESCUDOS DE PROTECCIÓN				
		AUTOCONO-CIMIENTO, AUTOESTIMA Y MANEJO DE EMOCIONES	AUTONOMÍA Y TOMA DE DECISIONES	ACEPTACIÓN Y RESPETO HACIA LAS OTRAS PERSONAS	ESCUCHA, COMUNICACIÓN Y RELACIÓN	OCIO SALUDABLE
CIENCIAS DE LA NATURALEZA	La comunicación entre personas	■			■	
CIENCIAS DE LA NATURALEZA	Vamos a explorar la luna	■	■			
CIENCIAS SOCIALES	Comunicar para comprender			■	■	
EDUCACIÓN FÍSICA	¿Cómo utilizas tu tiempo libre?	■				■
LENGUA Y LITERATURA	Yo también soy diferente	■		■	■	
LENGUA Y LITERATURA	El autobús	■		■	■	
MATEMÁTICAS	Las matemáticas tienen sentimientos	■	■			■

La comunicación entre personas

CURSO:	**1º ESO**
ÁREA:	**Ciencias de la Naturaleza**
BLOQUE 2:	**La Tierra en el Universo**
Escudos de Protección:	**Autoconocimiento, comunicación y relación**

INTRODUCCIÓN

Entendemos por comunicación animal las señales químicas, acústicas, visuales, táctiles, eléctricas…, con las que se trasmite información y que a veces llegan a niveles bastante sofisticados, sobre todo en animales sociales como las abejas. Pero los sistemas de comunicación animal no se aprenden, son innatos y generalmente, ante un mismo estímulo se responde de la misma manera.

En la comunicación humana el lenguaje corporal se parece más al animal, pero el lenguaje verbal se aprende y es mucho más variado y creativo, lo que lleva a veces a que la recepción no coincida con lo que se quería emitir, pudiendo llegar a situaciones de total o parcial incomunicación. Para evitarlo es importante entender algunas leyes básicas de la comunicación:

- No es lo mismo lo que dice quien informa, que lo que entiende quien escucha. Siempre existe una pérdida de información entre lo que se quiere decir, lo que se dice, lo que se oye y lo que se entiende.
- Las personas hacemos diferente lectura de los acontecimientos: tenemos diferentes referencias, puntos de partida, significados y sentimientos.
- Para una buena comunicación se recomienda una emisión de mensajes clara y precisa, intentando conectar con quien lo recibe, y una escucha atenta e interactiva y con posibilidad de preguntar.

Siendo la comunicación un aspecto tan básico en las relaciones interpersonales, la convivencia multicultural y entre géneros, el desarrollo de estilos de vida saludables, etc., podemos motivar al alumnado a reflexionar sobre ello a partir de cualquier actividad semejante a la aquí propuesta, que puede servir de actividad inicial para la unidad 6, o para cualquier otra unidad, cambiando las imágenes de la ficha.

OBJETIVOS

ETAPA

a) Asumir responsablemente sus deberes, conocer y ejercer sus derechos en el respeto a las demás personas, practicar la tolerancia, la cooperación y la solidaridad entre las personas y grupos, ejercitarse en el diálogo afianzando los derechos humanos como valores comunes de una sociedad plural, y prepararse para el ejercicio de la ciudadanía democrática.

ÁREA

3. Comprender y expresar mensajes con contenido científico, utilizando el lenguaje oral y escrito con propiedad, interpretar diagramas, gráficas, tablas y expresiones matemáticas elementales, así como comunicar argumentaciones y explicaciones en el ámbito de la ciencia.

ESPECÍFICOS

- Iniciarse en algunos contenidos de la estructura terrestre.
- Expresar y comprender textos y mensajes científicos.
- Comprobar las dificultades que se producen en la comunicación verbal.
- Comprender la influencia de las preguntas y el diálogo en la transmisión de información.
- Valorar la importancia de la actitud de escucha en la comunicación verbal.

MATERIALES-RECURSOS

- Un ejemplar de la ficha nº 1: *"Imágenes para contar"*.
- Una transparencia fotocopiada de la misma ficha.
- Un proyector de transparencias.

SUGERENCIAS PARA EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

1. Se selecciona un grupo de 5 personas que deben salir de clase para luego entrar por separado cuando se les indique.

2. El resto de la clase debe observar en silencio, incluso gestual, y con mucha atención.

3. Se da paso a la primera persona, explicándole que se le va a enseñar una lámina durante 45 segundos. Debe fijarse muy bien porque luego la tiene que describir fielmente a la siguiente persona, de forma que pueda reproducir los dibujos sin verlos. Se le enseña la lámina el tiempo indicado y se guarda. El resto de la clase no la ve.

4. Se hace pasar a la segunda persona y se le explica que debe prestar mucha atención porque le van a describir una lámina que luego debe trasmitir a la persona siguiente, de forma que pueda reproducir los dibujos sin verlos.

   La primera persona hace la descripción y se sienta en su sitio, sin responder a ninguna posible pregunta. No se dibuja nada de momento, sólo se describe con palabras a quien siga.

5. Se repite esta situación con la segunda, tercera y cuarta persona.

6. A la última se le comunica lo mismo que a las demás, con la diferencia de que sí debe dibujar en la pizarra lo que ha entendido.

7. Se proyecta la transparencia de la lámina y se establece un diálogo general comparándola con los dibujos de la pizarra. No se debe atender a la calidad del dibujo en sí, sino a la información que recoge.

   Se puede fomentar la reflexión con preguntas semejantes a éstas:

   - Cuántas diferencias básicas hay entre los dos dibujos.
   - Cuándo se ha producido la mayor alteración o pérdida de información y a qué se ha debido.
   - Qué factores han intervenido para ayudar a cambiar el mensaje.

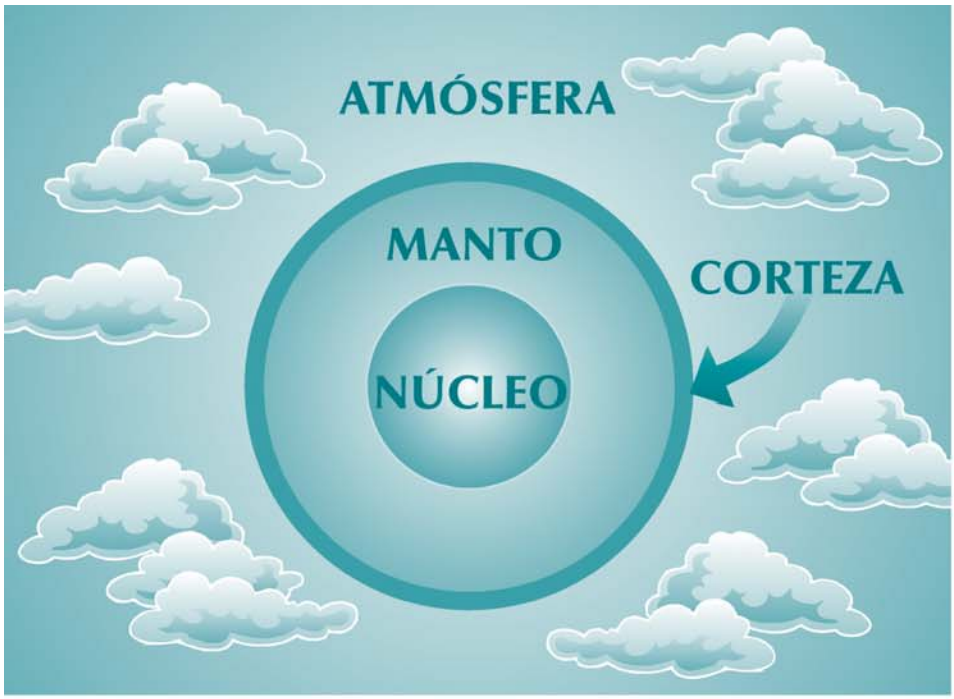
8. Es importante que se llegue espontáneamente a la idea de la importancia del diálogo y las preguntas en una transmisión efectiva de la información.

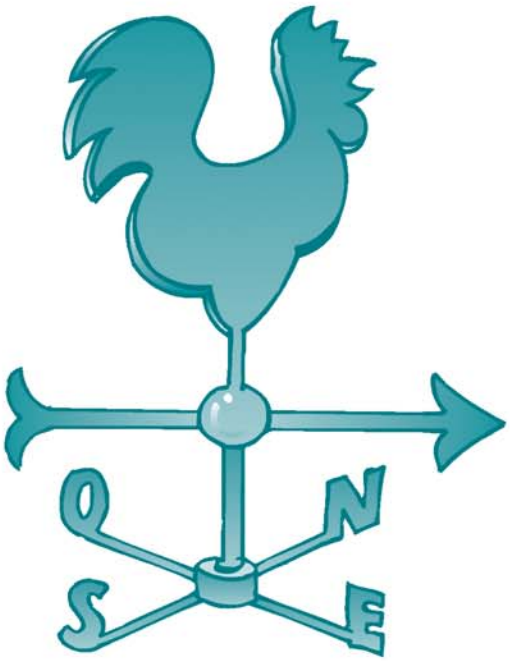
9. Se les puede plantear que la competencia comunicativa cada vez se considera más importante en el mundo laboral y personal. En los congresos científicos y en los grupos de trabajo: ¿Es importante entenderse? ¿Se valora? Y en los grupos de amistades: ¿Se valora? ¿Se valora sólo lo explicativo o también la dimensión afectiva, de ternura o de cuidado? ¿Lo valoramos de la misma manera chicos y chicas?

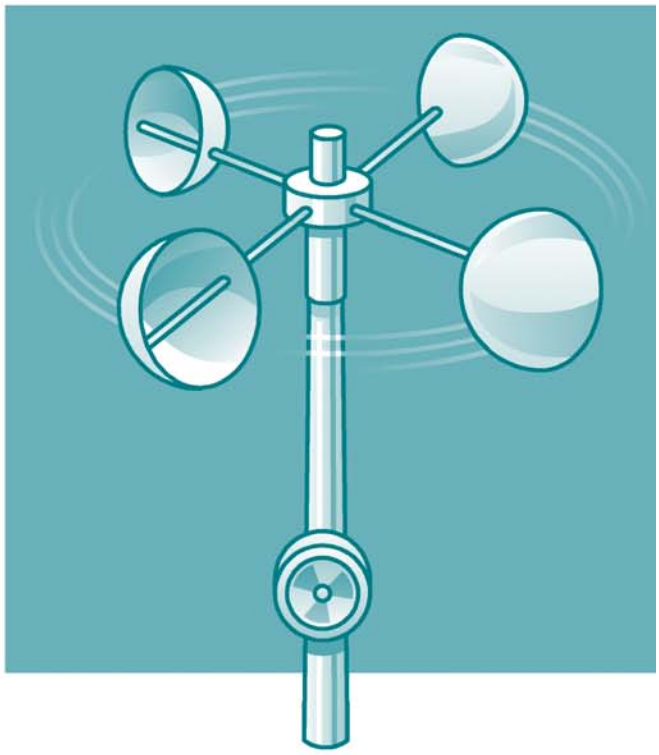
10. Finalmente se comenta al alumnado sobre la introducción y los objetivos de la actividad. Se le anima a observar en la vida diaria estos fenómenos de la comunicación y a auto observarse ¿Intento aclararme con lo que quiero decir y explicarlo bien? ¿Intento entender bien qué me quieren decir? ¿Hago preguntas para captar bien los mensajes? ¿Me valoro positivamente?

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Expresar y comprender textos y mensajes científicos, oralmente y por escrito, empleando vocabulario específico y conceptos fundamentales del área.
- Desarrollar una adecuada actitud de escucha en la comunicación verbal.


ATMÓSFERA
MANTO
CORTEZA
NÚCLEO


O
N
S
E



Vamos a explorar la luna

CURSO:	**1º ESO**
ÁREA:	**Ciencias de la Naturaleza**
BLOQUE 2:	**La Tierra en el Universo**
Escudos de Protección:	**Autoconocimiento, autonomía y toma de decisiones**

INTRODUCCIÓN

Hay momentos en que tomar una decisión acertada no es fácil, pero se puede aprender.

Ser capaz de seleccionar en cada situación la alternativa más adecuada, sopesando sus ventajas y desventajas, y hacerlo de manera autónoma (teniendo en cuenta otras opiniones razonadas, pero otorgándonos valía como personas, como hombre o como mujer, y siguiendo nuestros propios dictados) constituye una habilidad muy importante para la vida cotidiana.

Vamos a realizar una evaluación inicial de las preconcepciones que tiene el alumnado sobre ciertas características físicas de la Luna relacionadas con su gravedad, atmósfera, superficie…, mientras le entrenamos en la toma de decisiones.

En la toma de decisiones son importantes los conocimientos, pero también el sentirse capaz, el método, los procedimientos, la cooperación… Hay estudios que plantean que las chicas atribuyen con más frecuencia que los chicos su éxito a la suerte y su fracaso a su falta de competencia.

El entrenamiento en la toma de decisiones favorece el desarrollo de estilos de vida saludables al posibilitar su utilización en temas de alimentación, práctica de ejercicio físico, hora de acostarse, consumo de sustancias, estilos de conducción, ocio y tiempo libre, manejo de ansiedad y malestares, relaciones interpersonales, afectivo-sexuales, etc.

OBJETIVOS

ETAPA

f) Concebir el conocimiento científico como un saber integrado, que se estructura en distintas disciplinas, así como conocer y aplicar los métodos para identificar los problemas en los diversos campos del conocimiento y de la experiencia.

ÁREA

2. Aplicar en la resolución de problemas, estrategias personales y coherentes con los procedimientos de la Ciencia: identificación del problema, discusión del interés del

problema, formulación de hipótesis, la elaboración de estrategias de resolución y de diseños experimentales, comunicación de los mismos y la consideración de aplicaciones y repercusiones del estudio realizado y la búsqueda de coherencia global.

ESPECÍFICOS

- Aplicar a la resolución de problemas concretos sus conocimientos previos sobre las condiciones físicas de la superficie lunar.
- Ejercitar al alumnado en la toma de decisiones responsables, percibiéndose como chicas y chicos con valía y poder para guiar su vida.
- Desarrollar habilidades y estrategias para tomar y materializar las decisiones teniendo en cuenta los procedimientos del método científico.

MATERIALES-RECURSOS

- 1 ejemplar por persona de la ficha nº 1: *"Modelo de toma de decisiones"*.
- 2 ejemplares por grupo de la ficha nº 2: *"Cuatro objetos para llevar a la luna"*.
- 1 ejemplar por grupo de la ficha nº 3: *"Recogida de decisiones"*.
- Proyector y transparencia de la solución del mapa conceptual de la ficha nº 1.

SUGERENCIAS PARA EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

1. Se comenta al alumnado el contenido de la introducción y de los objetivos.

2. Se organizan grupos de 4 personas de las que una hará de portavoz y otra de secretaria, y se les reparte un ejemplar de la ficha nº 1 por persona.

3. Se completa el mapa conceptual en cada grupo durante 10 minutos.

4. Breve puesta en común y proyección de la solución del mapa conceptual (5').

5. Reparto de dos ejemplares de la ficha nº 2 y uno de la nº 3 por grupo.

6. Aplicación del proceso de toma de decisiones a la elección de los 4 objetos para llevar a la Luna. Debe haber una única respuesta por grupo. Expresar las decisiones en la ficha nº 3 razonando en qué se han basado (20').

7. Puesta en común, debate y conclusiones en gran grupo:
    - Se refuerza la relación del éxito en la resolución de problemas con el esfuerzo y las capacidades personales, sobre todo en las chicas, y la cooperación y el trabajo grupal.
    - Se les puede animar a pensar en cómo utilizan la habilidad de toma de decisiones los chicos o las chicas. ¿Les otorga la sociedad el mismo poder?

- Se les anima a que busquen diferentes alternativas:

  Para cuidarse más en esta etapa (somos personas valiosas, necesitamos querernos y cuidarnos).

  Para la conservación de la tierra y el desarrollo de los pueblos del mundo (desarrollo de la humanidad en su conjunto).

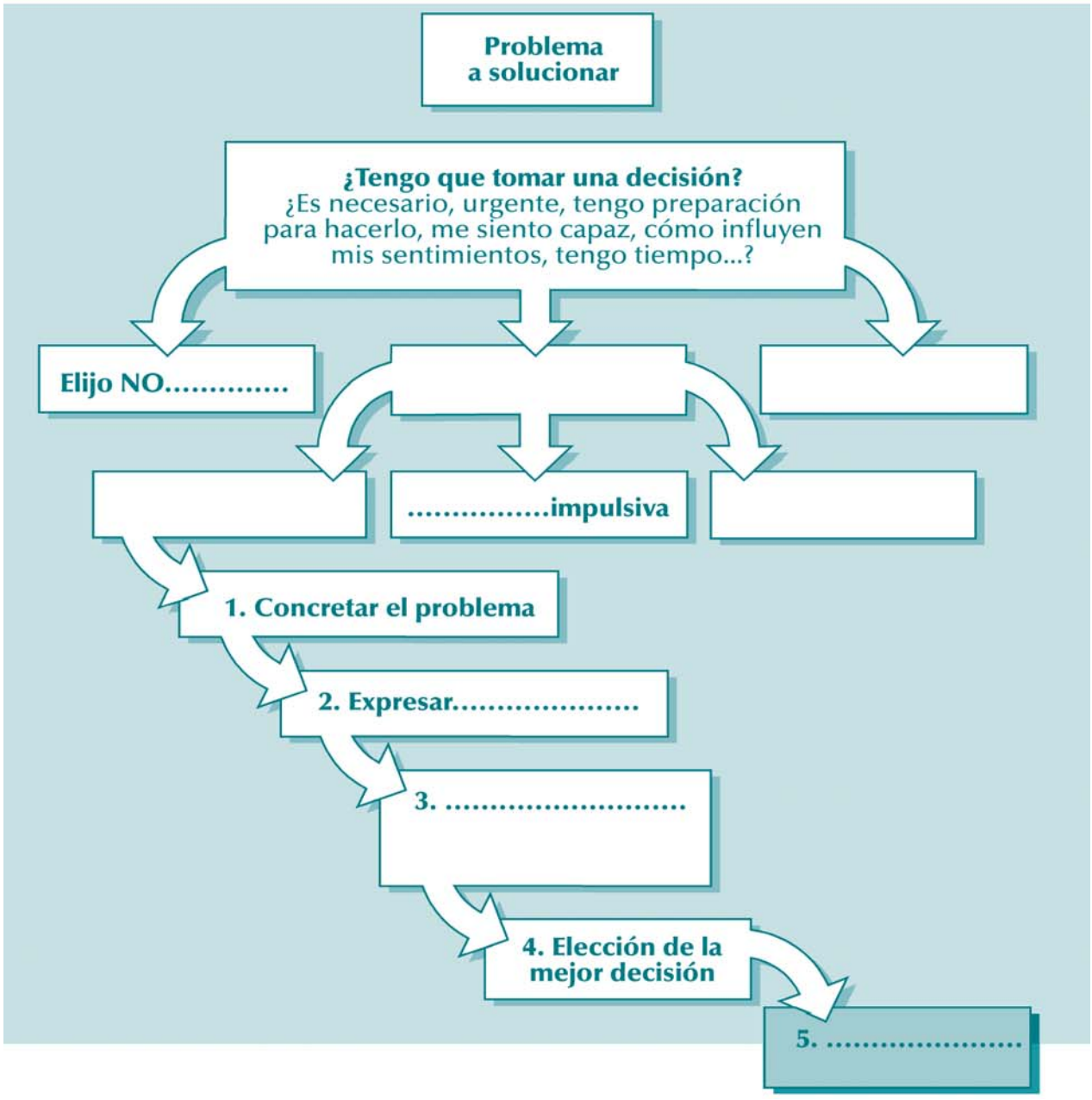
CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Conocer algunas características físicas de la Luna.
- Conocer el método científico y su aplicación a la toma de decisiones.

FICHA nº 1

Modelo de toma de decisiones

Completa el mapa conceptual con los siguientes recuadros:



Se les plantea que pueden formar parte de un proyecto de la Agencia Espacial Europea para explorar la Luna. Dispondrían de una nave espacial bien equipada para el viaje y para la supervivencia de una persona durante los cinco años que durará la expedición:

- Un traje espacial completamente equipado.
- Comida en pastillas para una persona durante 5 años.
- Agua mínima necesaria para una persona durante 5 años.
- Mobiliario adecuado.
- …
- Quien pilote la nave se habrá hecho un reconocimiento médico exhaustivo asegurando que no tiene ni incuba ninguna enfermedad y todo lo que hay en la nave está perfectamente desinfectado.

Además deben elegir 4 nuevos acompañantes para llevar de entre varios que se les propone. Cada grupo se pondrá de acuerdo en cada una de las decisiones.

ELIGE UN OBJETO DE CADA FILA

Para explorar:

Un 4x4 a gasoil que alcanza una velocidad máxima de 180 km/h. con un bidón de gasoil.	Un 4x4 a vela que alcanza una velocidad máxima variable dependiendo de la velocidad del viento.	Un 4x4 a placa solar alcanza una velocidad máxima de 20 km/h.

Para recoger muestras:

Un martillo y un cincel.	Una navaja multiusos.	Un aspirador manual.

FICHA nº 2

Cuatro objetos para llevar a la luna

Para el tiempo de ocio:

Un kit-invernadero: plástico, tierra, abono, azadilla y caja de semillas de hortalizas.

Una colección de libros de astronomía.

Un amigo o amiga.

Para el botiquín:

Crema solar ultra-protectora.

Vendas, esparadrapo..

Antibióticos contra posibles infecciones.

Para pasear:

Botas altas de goma.

Zapatillas con cámara de aire ultraligeras.

Botas con una pesada suela de plomo.

	DECISIÓN	RAZONAMIENTO
Para explorar		
Para recoger muestras		
Para el tiempo de ocio		
Para pasear		

CONCLUSIONES:

.....

.....

.....

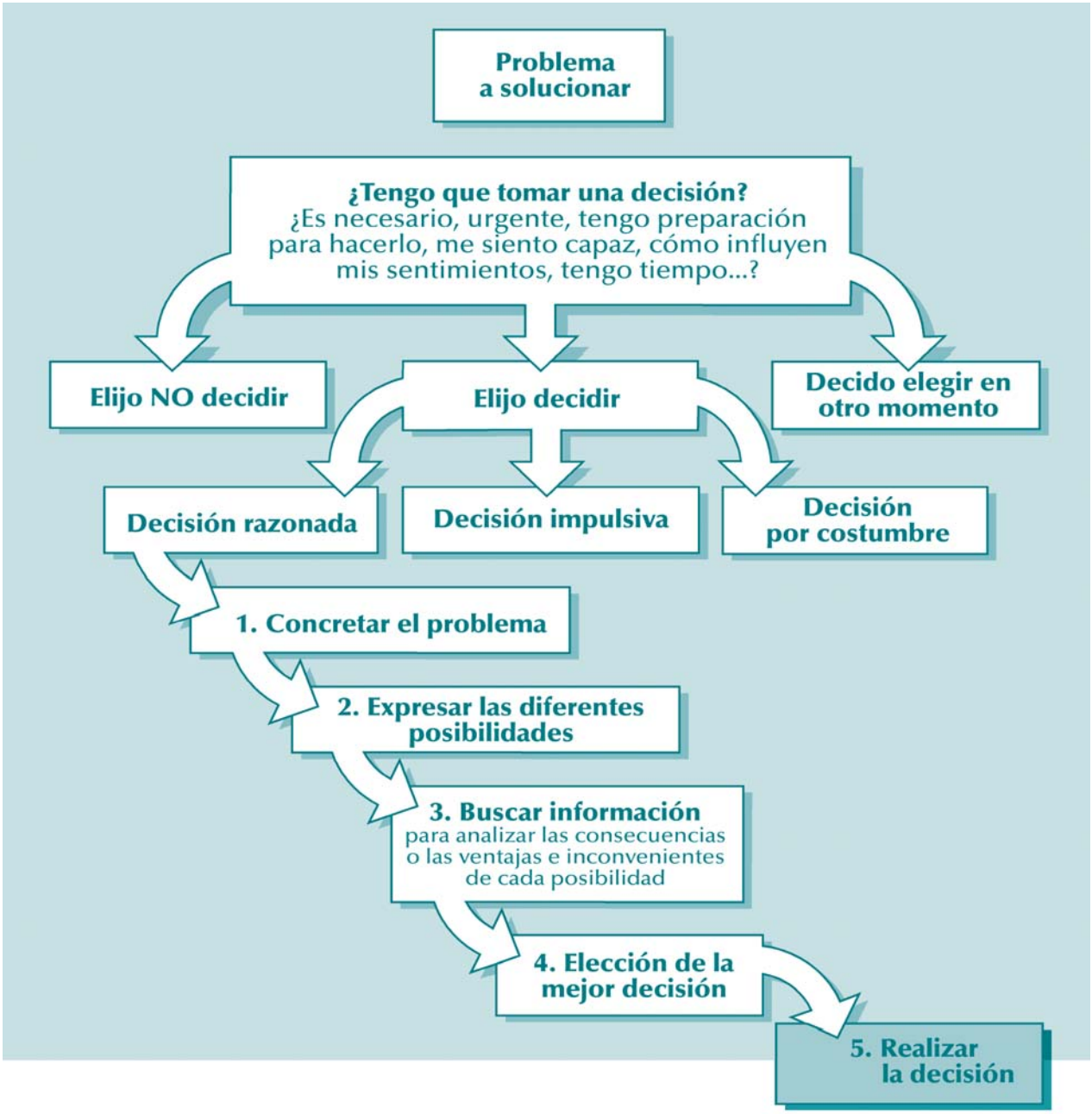
.....

.....

.....

.....

.....



Ya que vamos a evaluar las preconcepciones del alumnado no deberemos dar pistas previas sobre los siguientes puntos, pero sí deberemos motivar para que se expresen en la puesta en común.

- La Luna no tiene atmósfera, con lo que no funciona el coche a gasoil, ni a vela (no hay viento), no funciona el aspirador, no llueve...
- No hay seres vivos, luego no necesita antibióticos porque no puede sufrir infecciones, la navaja no tendría muestras que cortar.
- La gravedad es 6 veces menor que en la tierra, andaría mejor con botas pesadas.
- El invernadero sin atmósfera ni agua no serviría, pero pudiera dar lugar a alguna reflexión (poco probable a este nivel) sobre la recuperación del CO_2 y del agua excretada.
- La posible persona acompañante no tendría traje espacial, ni comida ni agua para los 5 años.

Comunicar para comprender

CURSO:	**1º ESO**
ÁREA:	**Ciencias Sociales**
BLOQUE 2:	**La Tierra y los medios naturales**
Escudos de protección:	**Aceptación, escucha y comunicación**

INTRODUCCIÓN

En las últimas décadas estamos experimentando el desarrollo de múltiples catástrofes naturales como consecuencia, en gran medida, del cambio climático. Las catástrofes naturales representan un desafío importante para la salud pública mundial.

Cuando suceden en un país desarrollado, los servicios de protección civil actúan con celeridad; no ocurre lo mismo cuando son los países del Sur o las regiones periféricas del Norte desarrollado las afectadas. Las personas damnificadas se cuentan por millones: muertes y desplazamientos por ausencia de vivienda o en busca de alimento se convierten en escenas cotidianas.

Es preciso reducir la emisión de gases a la atmósfera y detener el deterioro ambiental causa de muchas catástrofes. Es necesario mejorar la preparación frente a situaciones de emergencia y proporcionar ayuda humanitaria. Es también importante situarse en la piel de las personas damnificadas, de quienes tienen condiciones mucho más difíciles para solucionar sus problemas más perentorios; así como mejorar la comunicación, interpersonal e interpueblos, para comprender los mensajes que recibimos. No siempre es sencillo.

Se entiende por comunicación la transmisión de mensajes de un organismo a otro, modificándolo o modificando su acción. Puede ser verbal o no verbal. La comunicación no verbal posee gran importancia en la transmisión de sentimientos, intenciones, propuestas de relación, etc. A ella se le han atribuido diferencias sociales, étnicas, de género, etc. en relación con el tono de voz, lágrimas y humedecimiento de los ojos, sonrojo, gestos, uso del espacio y tiempo, etc.

En la emisión de mensajes se plantea la importancia de tener claro qué se quiere decir y esforzarse en decirlo de una manera adecuada, que conecte con la persona que lo recibe. En la recepción de mensajes es importante escuchar, prestar atención a lo que se dice, al significado que tiene para quien lo emite y a los sentimientos que lo acompañan, intentando "ponerse en su piel", comprender su punto de vista, comprobando que le entendemos, haciendo preguntas si no lo vemos claro… Trabajar la empatía y la comunicación tiene, además, un valor añadido en la adolescencia, etapa en la que las interacciones sociales se hacen más complicadas y se desarrollan competencias personales y estilos de vida saludables o perjudiciales.

OBJETIVOS

ETAPA

a) Asumir responsablemente sus deberes, conocer y ejercer sus derechos en el respeto a las demás personas, practicar la tolerancia, la cooperación y la solidaridad entre las personas y grupos, ejercitarse en el diálogo afianzando los derechos humanos como valores comunes de una sociedad plural y prepararse para el ejercicio de la ciudadanía democrática.

e) Desarrollar destrezas básicas en la utilización de las fuentes de información para, con sentido crítico, adquirir nuevos conocimientos.

l) Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado de los seres vivos y el medio ambiente, contribuyendo a su conservación y mejora.

ÁREA

2. Identificar, localizar y analizar, a diferentes escalas, los elementos básicos que caracterizan el medio físico, las interacciones que se dan entre ellos y las que los grupos humanos establecen en la utilización del espacio y de sus recursos, valorando las consecuencias de tipo económico, social, político y medioambiental.

9. Buscar, seleccionar, comprender y relacionar información verbal, gráfica, icónica, estadística y cartográfica, procedente de fuentes diversas, tratarla de acuerdo con el fin perseguido y comunicarla de manera organizada e inteligible.

ESPECÍFICOS

- Reconocer los factores que provocan las catástrofes naturales.
- Analizar la incidencia que en su desarrollo puede tener el ser humano.
- Identificar las zonas más sensibles del planeta y los efectos devastadores de las catástrofes naturales en esos lugares.
- Reconocer la dificultad de situarse en el lugar de la otra persona y su interés para mejorar la comunicación interpersonal.
- Señalar la importancia que tiene la comunicación entre sociedades y pueblos para corregir tendencias agresivas hacia el medio natural.

MATERIALES-RECURSOS

- Noticias de prensa.

Se ha utilizado la actividad 21 El espejo de PIPES, Plan integral de Prevención Escolar, de la Fundación de Ayuda contra la Drogadicción.

SUGERENCIAS PARA EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

1 . Se aporta la información sobre *La Comunicación* que aparece en la introducción.

2 . Se divide el grupo en parejas.

Se trata de que **A** vivencie una situación real o ficticia de una persona damnificada, "se ponga en su piel", y la exprese mediante comunicación no verbal a otra que le hace de espejo. Pueden ser: sensaciones tras una catástrofe natural, sensación de hambruna, escribir una carta comunicando la pérdida de la casa, sobrevives a un terremoto, te encuentras en una situación muy triste o dolorosa o en la que estás pasando miedo, se está produciendo una inundación y la ayuda no llega, etc., siguiendo el siguiente proceso:

- **A** realiza la acción mientras **B** le observa, intentando captar bien el mensaje, ya que ha de imitarle a continuación con la mayor precisión posible.
- Se invierten los papeles; **B** realiza la acción mientras **A** le observa para imitarle posteriormente.

3. El profesor o la profesora, en un coloquio con todo el grupo sobre el significado de la frase "ponerse en la piel del otro o de la otra", analiza los siguientes aspectos:

- Cómo me ha ido al ponerme en la piel de la persona damnificada. ¿He logrado expresar su situación y la carga emotiva?
- Cómo me ha ido en la recepción del mensaje. ¿He logrado captar el mensaje no verbal?
- Dificultades para mantener la atención durante el desarrollo de la tarea.
- Capacidad de concentración de la otra persona.
- Expresividad de las sensaciones en los gestos externos. ¿Se han producido diferencias entre chicas y chicos? ¿Se expresan estereotipos?
- Las diferencias entre tomar la iniciativa de una acción e imitarla.

Las preguntas pueden ser del tipo:

- ¿Cómo inciden en la otra persona nuestros actos?
- ¿Cómo comprender mejor a las demás personas para comunicarnos mejor con ellas?
- ¿Cómo vive el otro o la otra sus sentimientos?
- ¿Qué haríamos en situaciones semejantes?
- ¿Por qué resulta tan difícil comunicarse con alguien, con otros pueblos o culturas?
- ¿Qué tendría que cambiar, qué podemos hacer para frenar el deterioro ambiental y mejorar la salud en el mundo? ¿Y para mejorar nuestra propia salud?

4. Finalmente, el profesor o la profesora destaca las conclusiones más relevantes para mejorar la comunicación y la salud, comprendiendo a la otra persona, en función de las aportaciones espontáneas de quienes hayan querido expresar en público sus vivencias.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Explicar las causas de los principales desastres naturales y sus consecuencias.
- Interpretar mapas relacionados con las catástrofes naturales.
- Mostrar actitudes solidarias con las personas damnificadas por catástrofes naturales.
- Adoptar una actitud positiva ante iniciativas que fomenten la conservación de los espacios naturales.

¿Cómo utilizas tu tiempo libre?

CURSO:	**1º ESO**
ÁREA:	**Educación Física**
BLOQUE 3:	**Juegos y deportes**
Escudos de protección:	**Autoconocimiento y ocio saludable**

INTRODUCCIÓN

El ocio, aunque ocupa una pequeña parte del tiempo total del que disponemos, influye mucho en la satisfacción personal y en la salud. Tiene como finalidad la formación y el desarrollo personal, la diversión, el descanso...

Para el desarrollo de un ocio saludable es útil ampliar y analizar las posibilidades de ocio (tipos, necesidades que cubre, tiempos, espacios…), valorar las elecciones en materia de ocio (qué quiero cuando salgo, recursos necesarios, consecuencias para la salud y la vida, efectos sobre el medio físico y social…), la organización (tengo proyectos y los pongo en marcha) y una actitud crítica respecto a las influencias externas (ocio mercantilizado, consumo y diversión sin límites, formas de satisfacción impuestas por las modas para "ser joven" o, al menos, parecerlo, diferencias de género, culturales, presión de grupo, nuevas tecnologías, etc).

El desarrollo de estilos de vida sanos, alternativas al consumo de alcohol y tabaco, emociones y diversión fuera de la química psicoactiva, un manejo adecuado de los riesgos, vivir desde sí, autoprotección y seguridad, relaciones de calidad, etc. están muy relacionados con la gestión adecuada del ocio.

La adquisición de hábitos estables de práctica continuada hacia las actividades físico-deportivas, sobre todo en su vertiente más lúdica, contribuyen a establecer las bases de una adecuada educación para el ocio.

Esta propuesta de actividad podría incluirse dentro de una unidad didáctica referida al bloque de contenidos de "Juegos y deportes", o de "Condición física y salud".

OBJETIVOS

ETAPA

g) Desarrollar el espíritu emprendedor y la confianza en sí misma o en sí mismo, la participación, el sentido crítico, la iniciativa personal y la capacidad para aprender a aprender, planificar, tomar decisiones y asumir responsabilidades.

b) Desarrollar y consolidar hábitos de disciplina, estudio y trabajo individual y en equipo como condición necesaria para una realización eficaz de las tareas del aprendizaje y como medio de desarrollo personal.

ÁREA

1. Conocer los rasgos que definen una actividad física saludable y los efectos beneficiosos que ésta tiene para la salud individual y colectiva.
2. Valorar la práctica habitual y sistemática de actividades físicas como medio para mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.
8. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades, juegos y deportes, independientemente de las diferencias culturales, sociales, personales o de habilidad.

ESPECÍFICOS

- Reflexionar sobre la importancia del tiempo libre.
- Analizar las actividades más comunes que realizamos durante el tiempo libre.
- Descubrir alternativas para el empleo constructivo del tiempo de ocio.
- Favorecer el conocimiento entre quienes componen el grupo, para descubrir compañeros y compañeras que comparten las mismas aficiones.

MATERIALES-RECURSOS

Ficha nº 1 para el alumnado: *"¿Cómo utilizas tu tiempo libre?"*.

SUGERENCIAS PARA EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

INICIO

Comente al alumnado que el ocio, aunque ocupa una pequeña parte del tiempo total del que disponemos, influye mucho en la satisfacción personal. La gestión adecuada del ocio influye positivamente en todos los aspectos de una persona (salud, afectividad, relaciones…).

El objetivo de la actividad será analizar la gestión que realizan los alumnos y las alumnas en su tiempo libre y descubrir las posibles alternativas de ocio saludable.

DESARROLLO

1. Mediante un torbellino de ideas les pedimos a alumnos y alumnas que enumeren durante unos 5 minutos todas la maneras que se les ocurran de pasar el tiempo libre del que disponen, apuntando en la pizarra las aportaciones. El profesor o la profesora les devuelve la diversidad de formas de ocio existentes y clasifica las actividades en categorías: deportivas (senderismo, fútbol…), recreativas (jugar al futbolín o al billar, videojuegos…), culturales (ir al cine, o un concierto…) o sociales (estar con los amigos o las amigas, ir a un club de tiempo libre…), interacciones a través de nuevas tecnologías (Internet, móvil…), etc.

Es importante recordar que durante el torbellino de ideas:

- Lo importante es la cantidad de ideas no la calidad.
- No se debe discutir, evaluar o debatir.
- Cualquier idea vale, incluso las menos corrientes.
- Se deben escribir todas las ideas.

2. Cada alumno y cada alumna confecciona, con la ficha nº 1, una lista personal con las 10 actividades que hayan sido expuestas en la primera fase que le resulten más interesantes. Este trabajo se podría mandar para hacer en casa.

   Individualmente codifican su lista de la siguiente manera:

   R aquella actividad que realices con regularidad
   \+ las actividades que te gustaría realizar
   C las actividades que más conecten con cómo eres y con lo que quieres

3. Posteriormente les planteamos que esta diversidad de alternativas les proporciona múltiples oportunidades: les da la posibilidad de cubrir múltiples necesidades y desarrollar distintas facetas de su persona, genera diferentes formas de diversión, crecimiento, descanso… Añadimos la importancia de las decisiones personales en la elección de las actividades. Se trata de que cada cual piense "Qué quiero" para divertirse y vivir respecto a ello. Les animamos a pensar en este tema, proponiéndoles que completen las frases de la ficha como una actividad de autoobservación y autoconocimiento, sin compartirlo con el resto, para que vayan dirigiendo su ocio y su vida desde su propio proyecto de vida.

CIERRE DE LA SESIÓN

4. Alumnos y alumnas se distribuyen en grupos. Comentan las diez actividades elegidas y reflexionan sobre su repercusión en la salud y el desarrollo personal. En otra hoja similar se apuntan las conclusiones del grupo. Se da un tiempo aproximado de 10 minutos para ello.

5. Cada grupo elige a alguien como portavoz que se encargará de comentar a la clase las conclusiones del grupo. El profesor o la profesora puede hacer un resumen de las aportaciones de todos los grupos en la pizarra. Se refuerza la cooperación y el trabajo en grupos.

6. Relacionar cuáles son los compañeros y las compañeras que comparten las mismas aficiones de ocio de tal forma que se ponga en contacto a quienes las realizan y a quienes les gustaría realizar una misma actividad. Es importante valorar a las otras personas y respetar sus gustos aunque no sean los míos.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Reflexionar sobre el tiempo libre y valorar la función social, comunicativa y afectiva de las actividades físicas y deportivas que contribuyen a una gestión del tiempo de ocio constructivo y saludable.
- Completar la ficha y mostrar una actitud crítica con el empleo de su tiempo de ocio y ser capaz de tomar sus propias decisiones relacionadas con el uso del mismo.

Escribe en esta lista las 10 actividades que te resulten más interesantes y clasifícalas en la siguiente tabla:

LISTA PERSONAL DE ACTIVIDADES					
CULTURALES	DEPORTIVAS	RECREATIVAS	SOCIALES	OTRAS	10 ACTIVIDADES FAVORITAS
					1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

CÓDIGOS: escribe junto a cada actividad:

R aquella que realices con regularidad
\+ las que te gustaría realizar
C las actividades que más conecten con cómo eres y con lo que quieres

COMPLETAR LAS SIGUIENTES FRASES TANTAS VECES COMO QUIERAS

"Me he dado cuenta de que yo cuando salgo quiero....."

"Lo que realmente hago....."

"¿Si yo pudiera practicar.....? ¿Qué ganaría? ¿Podría hacerlo? ¿Qué necesito para ello? ¿Con quién podría contactar para hacerlo?"

"Respecto a la mercantilización del ocio - el crecimiento de la oferta de actividades comerciales que implican gasto, frente a actividades que son iniciativa del grupo y son gratuitas - yo....."

Yo también soy diferente

CURSO:	**1º ESO**
ÁREA:	**Lengua y Literatura**
BLOQUE 1:	**Escuchar y comprender, hablar y conversar**
Escudos de protección:	**Aceptación, conocimiento mutuo y comunicación**

INTRODUCCIÓN

Las personas somos diferentes, tenemos gustos, opiniones, estilos, aficiones, culturas… diferentes: convivimos en la pluralidad y en la diversidad.

Esta realidad plural y diversa es un hecho incuestionable de nuestra sociedad actual y constituye un aspecto saludable de la misma y una gran fuente de enriquecimiento humano y social.

Conocerse, aceptarse como se es, valorarse, cuidarse… resulta útil tanto para desarrollarnos como personas, como para mejorar nuestra salud. Además, preguntar, escuchar, respetar, intercambiar… es muy adecuado para comprendernos y convivir mejor.

A menudo, pasamos por alto esta realidad y juzgamos inadecuadamente o valoramos negativamente a chicos y chicas de nuestro entorno desde unos esquemas mentales construidos a base de tópicos, prejuicios y estereotipos de todo tipo, como pueden ser: la mera impresión producida a primera vista, la ropa que lleven, la pinta que presentan, los estereotipos de chico o chica, los códigos lingüísticos culturales o grupales que nos resultan desconocidos y poco compartidos, su música, etc.

Para informar es útil utilizar mensajes claros y precisos expresados en forma de mensajes "yo": yo opino, a mí me parece, me gusta… desde lo que soy y lo que quiero contar (a veces hay cosas que me quiero guardar) desde mí mismo o desde mí misma, persona con opiniones, sentimientos y derechos legítimos.

Para escuchar es útil prestar atención, intentar comprender los puntos de vista de la otra persona, lo que dice y los sentimientos que le acompañan, aceptándole y valorándole.

Los juegos de interacción, como éste o similares, permiten la creación de un buen clima de distensión y sinceridad, lo cual resulta altamente positivo, tanto para el propio conocimiento personal como para el descubrimiento de algunos aspectos desconocidos del resto de miembros de clase. Por todo ello, aumenta la confianza para hablar en público y sentirse bien, así como una buena cohesión grupal; además posibilita el análisis de diferentes registros del lenguaje, el ejercicio de la escucha activa, unas relaciones más efectivas y saludables y un mejor manejo de las situaciones de salud que suponen interacción (sexualidad, consumo de sustancias, prevención de la violencia, etc.).

OBJETIVOS

ETAPA

d) Fortalecer sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con las demás personas.

g) Desarrollar el espíritu emprendedor y la confianza en sí mismo o en sí misma, la participación, el espíritu crítico, la iniciativa personal.

ÁREA

4. Utilizar la lengua oral en la actividad social y cultural de forma clara, detallada, con cierta fluidez, espontaneidad y adecuada a las distintas situaciones y funciones, adoptando una actitud respetuosa y de cooperación.

12. Analizar los diferentes usos sociales de las lenguas para evitar los estereotipos lingüísticos que suponen juicios de valor y prejuicios clasistas, racistas o sexistas.

ESPECÍFICOS

- Facilitar una buena comprensión y conocimiento mutuo de las diferentes personas de clase, a través de la interacción verbal y el análisis de los rasgos paralingüísticos de la comunicación: voz, rostro, gesto y postura.
- Estimular la cohesión del grupo-clase por medio del diálogo constructivo, evitando prejuicios y estereotipos.
- Sentirse bien consigo mismo y consigo misma y con las demás personas.
- Potenciar una actitud positiva hacia la comunicación intercultural, tomando conciencia de las convenciones sociales.

MATERIALES-RECURSOS

- Ficha nº 1**:** *"Conocernos mejor"*.
- Aula espaciosa, para poder realizar bien los círculos dobles.

Se ha utilizado la actividad 25 ¿Quién eres tú? de PIPES, Plan Integral de Prevención Escolar, de la Fundación de Ayuda contra la Drogadicción.

SUGERENCIAS PARA EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

1. Se coloca al alumnado de pie, alrededor de la clase y se reparte individualmente la ficha nº 1: *"Conocernos mejor"*.

2. Se pide al grupo que añada, en voz alta, otras preguntas similares que complementen las de la ficha y que puedan ser interesantes para conocerse mejor. Se anotan en la pizarra y/o en la misma ficha.

3. Se divide la clase en dos grandes grupos, resultantes de numerarse sucesivamente: 1,2,1,2,1,2,…, etc. Así, todos los nº 1 se agrupan en un círculo mirando hacia afuera (círculo interior) y los nº 2, forman otro (círculo exterior) rodeando al 1º, de tal manera que formen pareja y se miren de frente. Si el total resultara impar, el profesor o profesora intervendrá en el juego, entrando en el círculo que haga falta completar.

4. Se dan las siguientes **instrucciones:**

   - La actividad consiste en formular y responder de forma breve, mutuamente y con orden, una serie de preguntas, intentando conectar tanto con nuestro propio interior como con nuestra interlocutora o nuestro interlocutor.
   - En primer lugar si no se conoce el nombre de la pareja, se le pregunta; si bien dependerá del momento elegido para realizar esta actividad, puesto que no es lo mismo al comienzo de curso que cuando ya se lleva un tiempo de clase.
   - Cada cual cuenta lo que quiera, sin obligaciones, y todo lo que se diga se respeta, dado que se trata de conocernos de forma individual e interpersonal.
   - Se hace la primera pregunta de la ficha entregada y cuando se hayan respondido mutuamente se avanza un paso más y se forma otra nueva pareja.
   - Se continúa con el resto de preguntas de la ficha, siguiendo el procedimiento anterior (pregunta-respuesta, pregunta-respuesta, paso a la derecha: nueva pareja), hasta llegar a la posición inicial. Si se acabaran las preguntas, antes de llegar al puesto inicial, se empieza, de nuevo, con la primera pregunta.

5. Puesta en común:

   Una vez en la posición inicial, se realiza un diálogo general con toda la clase, pidiendo que manifiesten, de forma espontánea, sus opiniones y sensaciones sobre el desarrollo de la actividad.

   Las conclusiones pueden recogerse en la pizarra o en los cuadernos personales, a modo de síntesis de las ideas surgidas.

   Para facilitar la puesta en común pueden servir estas **orientaciones**:

   - ¿Qué hemos aprendido con este ejercicio?
   - ¿Cómo te has sentido?
   - ¿Qué te ha resultado más fácil y más difícil del ejercicio? ¿Por qué?

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Reconocer el propósito y la idea general en textos orales de ámbitos próximos a la experiencia del alumnado y en el ámbito académico. Seguir instrucciones poco complejas para realizar tareas de aprendizaje.
- Realizar narraciones orales claras y bien estructuradas de experiencias vividas.
- Dialogar de forma constructiva y respetuosa.
- Sentirse bien a través del diálogo y el conocimiento mutuo.

1. Describe el lugar donde vivías cuando tenías cuatro años.
2. Plantea un elemento positivo y una dificultad del hecho de ser adolescente.
3. Un recuerdo feliz de tu vida es…
4. ¿Qué imagen tienen las personas adultas de la adolescencia? ¿Por qué crees que es así?
5. ¿Qué asignatura te gusta más? ¿Y menos? ¿Por qué?
6. Una buena forma de cuidarte es...
7. Unas buenas vacaciones que has pasado han sido... ¿Por qué?
8. Cuenta dos actividades relacionadas con la salud que dependan de ti.
9. Di una cosa que te haga feliz.
10. Nombra tres cualidades que valoras de las personas.
11. Nombra tres cualidades que te disgustan de las personas.
12. ¿Cuál es tu programa favorito de televisión? ¿Y tu grupo musical o cantante? ¿Cuál es tu equipo de fútbol preferido?
13. Señala una o varias de las aficiones que tienes y practicas.
14. ¿Qué te hacen sentir la música y el deporte? ¿Qué te aportan?
15. Di una cosa buena que te haya sucedido hace poco.
16. ¿Qué valoras de la amistad?
17. ¿Cómo te gustaría ser de mayor?
18. Si pudieras convertirte en animal, ¿en qué animal te convertirías? ¿Por qué?
19. Si pudieras cambiar algo de tu clase, ¿qué cambiarías? ¿Por qué?
20. ¿Qué te gustaría conocer de la gente de otros países?
21. ¿Qué te gustaría que la gente de otros países recordara del tuyo?
22. Algo positivo de vivir en un mundo con personas variadas y distintas.
23. Maneras de cuidar el entorno.
24. Chicos y chicas, ¿iguales o diferentes?

El autobús

CURSO:	**1º ESO**
ÁREA:	**Lengua y Literatura**
BLOQUE 1:	**Escuchar y comprender, hablar y conversar**
Escudos de protección:	**Reconocimiento recíproco, comunicación y relación**

INTRODUCCIÓN

Las habilidades de comunicación son comportamientos básicos (verbales y no verbales) que permiten a las personas sentirse a gusto en sus relaciones interpersonales. Cuando se poseen y practican, potencian el sentirse bien consigo mismo o consigo misma y con las demás personas, aumentando la aceptación social.

Quien sabe conversar adecuadamente en cualquier situación, experimenta que puede comprender mejor al resto, facilita que le entiendan debidamente, incrementa su autoafirmación, amplía su número de amigos y amigas, y percibe la grata seguridad de que "sabe caer bien".

Iniciar y mantener una conversación depende de las personas con quienes se vaya a hablar, pero existen unas reglas y destrezas mínimas que se pueden aprender, cuya práctica frecuente lleva a conseguir que se incorporen como un hábito casi automático, por parte de cada persona. A modo de ejemplo, sirvan estas pistas:

- Hay que entrar en la conversación con suavidad, sin que casi se nos note.
- Hablar en positivo, de forma directa, con sentido del humor.
- Usar frases iniciales más bien cortas, pero que no resulten cortantes.
- Hacer preguntas abiertas, que permitan respuestas amplias, encaminadas a clarificar los mensajes.
- Adaptarnos a lo que se está diciendo para, más adelante, poder aportar nuestro propio punto de vista.
- Aproximarse a la gente de forma "amigable", mostrando interés.
- Sonreír, adoptar una postura corporal acogedora con gestos amables.
- Establecer contacto visual directo, mirando a la cara o a los ojos, pero no de manera insistente.
- Usar un tono de voz cercano, cordial que no sea ni empalagoso ni intimidatorio.
- No invadir el territorio personal, respetando los espacios, etc.

Cuando una persona conoce y pone en práctica las claves esenciales de la conversación, puede mejorar y ampliar su autoestima al recibir reconocimiento por parte de las demás personas, se siente mejor consigo misma y se anima a manejarse en las más variadas situaciones, aumentando también su autonomía.

OBJETIVOS

ETAPA

a) Asumir responsablemente sus deberes, conocer y ejercer sus derechos en el respeto a las demás personas, practicar la tolerancia, la cooperación y la solidaridad entre las personas y grupos, y ejercitarse en el diálogo.

d) Fortalecer sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con las demás personas.

ÁREA

2. Expresarse oralmente y por escrito de forma clara, detallada, coherente y adecuada en los diversos contextos de la actividad social y cultural.

4. Utilizar la lengua oral en la actividad social y cultural de forma clara, detallada, con cierta fluidez, espontaneidad, y adecuada a las distintas situaciones y funciones, adoptando una actitud respetuosa y de cooperación.

ESPECÍFICOS

- Conocer las habilidades básicas del inicio de conversaciones y los componentes esenciales de su mantenimiento, descubriendo y reflexionando sobre sus claves verbales y no verbales.
- Ejercitarse en la práctica de dichas destrezas, tanto dentro como fuera de clase, para lograr una mayor fluidez , seguridad y sintonía a la hora de realizar nuevos contactos, facilitando la adaptación social y el sentirse bien.

MATERIALES-RECURSOS

- Ficha nº 1: *"Una conversación bien llevada"*.

Para la elaboración de esta actividad se ha utilizado la actividad nº 6 "Iniciar y Mantener una conversación", del cuaderno 2 de Prevenir para vivir, de la Fundación de Ayuda para la Drogadicción.

SUGERENCIAS PARA EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

1. Se introduce la actividad comentando brevemente la introducción y los objetivos que se persiguen con la realización de la misma.

2. Se realiza una tormenta de ideas, preguntando a la clase de qué manera creen que hay que iniciar las conversaciones con gente nueva de su entorno (bien gente adulta, bien de su edad) y se van recogiendo las distintas intervenciones espontáneas que surjan, de forma sintética en la pizarra.

3. A continuación se aportan nuevas ideas completando la lista de las que habían salido y se añade información sobre los diferentes niveles de conversación, el manejo de "fórmulas-llave", que son las que abren las puertas de la conversación, la diferencia existente entre exponer hechos, dar opiniones, hablar de sentimientos, la importancia del lenguaje corporal, etc. Además la labor docente insistirá en los aspectos básicos y fundamentales.

4. Dramatización, "El Autobús": En pequeños grupos de 4 ó 6 se trabaja sobre una situación imaginada, en la que deben elaborar un pequeño guión con asuntos tratar y cómo lo van a hacer, sobre una supuesta conversación que van a mantener con una persona de su misma edad, de su mismo u otro sexo, con la que se viaja en asientos contiguos de un autobús, que realiza un trayecto entre dos provincias.

   Durante el trabajo grupal, la profesora o profesor de clase ha de moverse entre los grupos para resolver dudas y ofrecer aclaraciones, recordando las pistas y fórmulas explicadas con anterioridad.

5. El profesor o la profesora realiza una pausa en el trabajo de los grupos, invitando a un alumno o alumna a que se siente en una silla a su lado, como si fuesen ya en el autobús. Se indica al resto de la clase que observen todo lo que va suceder:

   Al iniciar la conversación con el alumno o la alumna, mostrará, por contraste, todo lo que no conviene realizar en una conversación de esas características: levantar mucho la voz, reírse de forma exagerada, llevar la contraria, hacer preguntas demasiado íntimas o personales (por ejemplo, "¿cuánta paga te dan en casa?"), etc.

   Al concluir, pregunta de forma salteada entre el alumnado cuáles son las conductas inadecuadas que ha realizado y, tras las evidentes respuestas, le indica que puede continuar con su trabajo de grupo unos minutos más.

6. Se vuelve al grupo clase, en donde una persona voluntaria de un grupo hace de viajera, y otra de otro grupo representa el papel de la persona que inicia y mantiene la conversación (la dramatización dura unos cinco minutos y, al finalizar, se invita al aplauso general por su colaboración).

   El resto de la clase actúa de observador, anotando todo aquello que hace bien en su aproximación conversacional, para después, en una puesta en común general comentar los puntos que, a su parecer, han favorecido el establecer y mantener la conversación, sintetizándolos en la pizarra.

   Se puede volver a repetir la representación cuantas veces se quiera con gente de otros grupos (y si queda tiempo para ello) y se procede de nuevo al aplauso y a recoger en la pizarra las conductas consideradas adecuadas, al lado de las anteriormente escritas.

7. A modo de conclusión, se reparte la ficha *"Una conversación bien llevada"*, que se rellena de forma individual en el momento o como tarea para casa, para ser comentada bien ese día, bien en otra hora de clase.

   ***Nota**: En este punto, como en todos los demás, cada docente establecerá lo más adecuado en cada caso según necesidades, motivación, conveniencia, tiempo disponible, programación, etc.*

8. Se termina invitando al alumnado a que practique en su vida cotidiana, los elementos de la conversación que ha aprendido y representado en clase, animándole a que reflexione sobre su propia práctica y modifique aquello que no funcione.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Reconocer el propósito y la idea general en textos orales de ámbitos próximos a la experiencia del alumnado y en el ámbito académico. Seguir instrucciones poco complejas para realizar tareas de aprendizaje.
- Realizar narraciones orales claras y bien estructuradas.
- Extraer informaciones concretas.
- Practicar algunas de las destrezas básicas de una buena conversación.
- Adoptar una actitud respetuosa de escucha y aceptación ante sus compañeros y compañeras.

FICHA nº 1 Una conversación bien llevada

Para llevar una conversación es básico querer hablar a cualquiera de los niveles de comunicación existentes: Cotidiano, Exploratorio (expresamos nuestras ideas u opiniones), Participativo (incluimos experiencias, proyectos, ilusiones), e Intimo (implica expresión de sentimientos).

En toda conversación hay dos cuestiones básicas:

1. "Me cuentas cosas": Yo escucho y recibo tu mensaje.
2. "Te cuento cosas": Yo construyo y transmito mi mensaje.

Reflexiona sobre los elementos que aparecen a continuación, valorando cuáles te sirven más para la cuestión 1 y cuáles para la 2.

Preguntas que animen a la otra persona a hablar
Comentarios de refuerzo o cumplidos a lo que la otra persona diga
Opiniones propias acerca de los asuntos tratados
Sonreir
Reir
Tono de voz amable
Hacer preguntas concretas
Hacer comentarios sobre sentimientos
Escuchar en silencio
Pedir la opinión de la otra persona
Mirar a los ojos
Asentir con la cabeza
Expresar admiración y sorpresa
Mostrar aprobación
Hablar despacio
Hacer preguntas abiertas
Ofrecer opiniones propias
Contar experiencias propias
Contar chistes
Duración del tiempo que habla la otra persona
Duración del tiempo que hablo yo
Otros componentes (cuáles)

Otras cuestiones para hablar:

¿Cuáles son los temas de conversación más frecuentes en los grupos de amistades: música, deporte, alimentación, instituto, familia, proyectos, sexualidad, drogas…? ¿Se habla lo mismo en los grupos de chicos, de chicas o mixtos?

Para hablar de sentimientos, ¿prefieres una persona de tu mismo sexo o de otro?

Otras cuestiones para pensar:

Todas las personas somos valiosas. Hay recursos que tenemos y otros que podemos aprender e incorporar. De los elementos citados, ¿cuáles te resultan más fáciles? y ¿cuáles más difíciles?

Las matemáticas tienen sentimientos

CURSO:	**1º ESO**
ÁREA:	**Matemáticas**
BLOQUE 2:	**Números**
Escudos de protección:	**Autoestima y manejo de emociones, autonomía**

INTRODUCCIÓN

En nuestra cultura occidental la expresión de los sentimientos ha tendido a ocupar un lugar secundario en la vida diaria, llegando incluso a reprimirse o soslayarse. Sin embargo, los sentimientos condicionan en gran medida nuestras relaciones y decisiones, la salud y el bienestar.

La autoestima es el sentimiento de valoración hacia uno mismo o una misma. La profundidad y rapidez de los cambios en la adolescencia hacen que surjan dudas respecto a su propia valía y que la autoestima descienda. Este descenso suele ser más precoz y mayor en las chicas. Más precoz por el más pronto inicio de los cambios y mayor por la especial dificultad que tienen las chicas en la construcción de su propia identidad: mayor presión para lograr estereotipos de belleza imposibles, más dificultades para el desarrollo de su autonomía, mayor frecuencia con la que los chicos emiten y ellas reciben evaluaciones negativas, etc.

Desde el punto de vista de la prevención de comportamientos de riesgo, resulta muy útil que los alumnos y las alumnas desarrollen su propia autoestima y exploren y desarrollen un lenguaje adecuado para entender y expresar sus sentimientos.

En esta actividad el alumnado explora el universo emocional, identificando distintos estados de ánimo y mejorando su capacidad de comunicación en el plano de los sentimientos.

Los sentimientos y las emociones que el ser humano puede experimentar son muy variadas en su forma, manifestación e intensidad. Explorar la gran riqueza del universo emocional puede ayudarnos a conocernos mejor.

Los sentimientos se relacionan con las situaciones y acontecimientos de la vida, con cómo lees, vivencias y afrontas éstos y con cómo eres. Hay situaciones que producen alegría, otras tristeza, etc. Unas veces la lectura de los acontecimientos es adecuada y otras se distorsiona, se exagera, es fruto de tópicos y estereotipos, etc. El conflicto y la discrepancia son positivos aunque te sientas mal con ellos.

Es importante proporcionarnos situaciones que nos satisfagan, ideas, pensamientos que nos refuercen, trabajarnos una actitud positiva ante la vida. Además a veces hay que cambiar el lenguaje interior: "siempre hago todo mal", "soy una inútil"... y desechar generalizaciones y estereotipos: "soy un freaky", "todas las chicas son iguales"...

Se dice que muchas personas son esclavas de sus sentimientos. En realidad, lo que sucede es que se dejan absorber por un determinado estado de ánimo y pierden su autocontrol. El ejemplo más característico es la ira (el enfado, la ira, como el miedo, son muy frecuentes en la adolescencia), pero algunas personas sufren una auténtica transformación cuando se dejan poseer por la ira, y su comportamiento colérico puede tener nefastas consecuencias sobre ellos mismos y sobre los demás.

OBJETIVOS

ETAPA

d) Fortalecer sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con las demás personas, así como rechazar la violencia, los prejuicios de cualquier tipo, los comportamientos sexistas y resolver pacíficamente los conflictos.

ÁREA

7. Resolver problemas utilizando modos propios de la actividad matemática, tales como la exploración sistemática de alternativas, la precisión en el lenguaje, la flexibilidad para modificar el punto de vista o la perseverancia en la búsqueda de soluciones y reconocer su validez ante situaciones problemáticas de la vida cotidiana.
9. Manifestar una actitud positiva ante la resolución de problemas y mostrar confianza en la propia capacidad para enfrentarse a ellos con éxito y adquirir un nivel de autoestima adecuado, que le permita disfrutar de los aspectos creativos, manipulativos, estéticos y utilitarios de las matemáticas.
11. Valorar las matemáticas como parte integrante de nuestra cultura, tanto desde un punto de vista histórico como desde la perspectiva de su papel en la sociedad actual y aplicar las competencias matemáticas adquiridas para analizar y valorar fenómenos sociales como la diversidad cultural, el respeto al medio ambiente, la salud, el consumo, la igualdad de género o la convivencia pacífica.

ESPECÍFICOS

- Conocer las distintas emociones que la persona puede experimentar.
- Reflexionar sobre la autoestima y factores que la favorecen.
- Analizar las distintas formas de autoexpresión emocional.
- Aplicar los procesos matemáticos aprendidos a situaciones problemáticas de la vida diaria.

MATERIALES-RECURSOS

Para la elaboración de esta actividad se ha utilizado el Material 7 del cuaderno 2 de Prevenir para vivir, de la Fundación de Ayuda contra la Drogadicción.

SUGERENCIAS PARA EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

1. Se lee y se comenta al alumnado el contenido de la introducción y los objetivos.

2. Se pregunta al grupo cuántas emociones y sentimientos conocen. El profesor o la profesora los anota en la pizarra, procurando que salgan más de diez. Sugiere algunas si considera que hay pocas aportaciones. Por ejemplo: decepción, angustia, atracción, desconcierto.

3. Se pregunta sobre las diferencias existentes entre las distintas emociones y sentimientos aportados por el alumnado: ¿En qué se diferencia el miedo del pánico? ¿No es lo mismo sentirse atraído o atraída por alguien que sentirse seducido o seducida por él o ella? ¿Pasión y amor es lo mismo? Se les invita a que pongan ejemplos.

4. En pareja resuelven los problemas. Para el problema de la ficha nº 2, los porcentajes que presenta la gráfica son:

Alegría	25,7 %
Amor	6,9 %
Angustia	1,4 %
Ansiedad	3,6 %
Decepción	7,7 %
Enfado	14,3 %
Felicidad	19,3 %
Pasión	8,7 %
Tristeza	12,4 %

5. Luego se corrigen los resultados y se reflexiona sobre el tema.

6. Como conclusión de la actividad se puede leer el texto siguiente:

En la adolescencia el mundo emocional es muy rico, con reacciones extremas: llanto sin motivo aparente, melancolía, alegría inmensa, risas y otras múltiples de distinta intensidad.

El manejo de emociones y sentimientos es un recurso para la salud y el bienestar. Se trata de reconocer y aceptar las emociones por una parte, y por otra valorar su utilidad. Tanto los sentimientos "positivos" como los llamados "negativos" nos dan mucha información y nos permiten reconocer que "algo" nos está pasando.

A veces es útil sustituir el lenguaje interior para quererse más, relacionarse mejor y ganar salud.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Resolver problemas con datos fraccionarios y/o porcentuales.
- Razonar adecuadamente en la elección de las respuestas sobre los temas emocionales.

La autoestima es el sentimiento hacia una o uno mismo y constituye uno de los aspectos más importante para el crecimiento personal. En un estudio realizado con 3.600 jóvenes entre 11 y 18 años se encontró un 40% con niveles bajos de autoestima, con algunas diferencias entre chicos y chicas. Las chicas con baja autoestima ascendían al 50% del conjunto de las 1.800 chicas estudiadas.

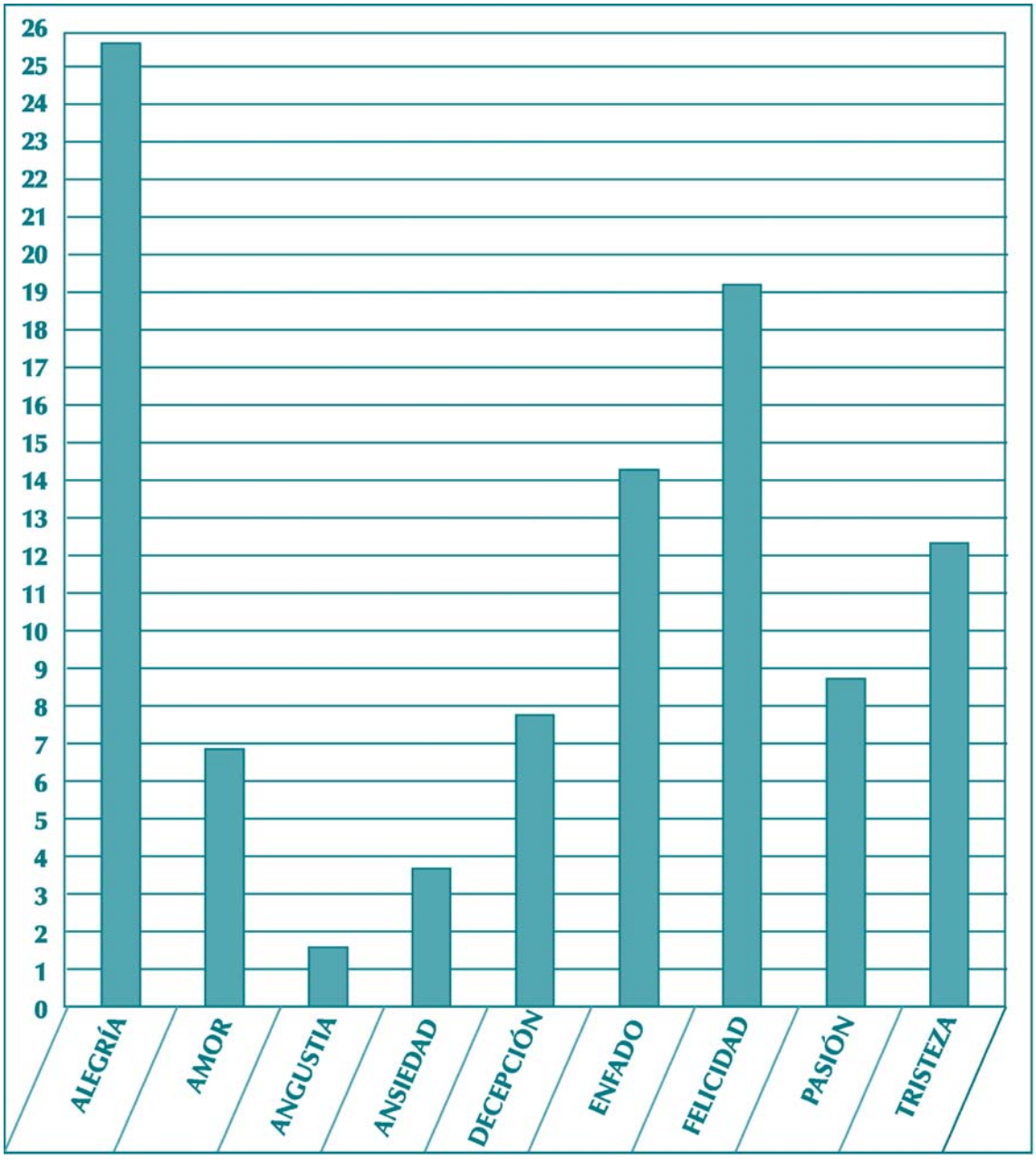
a) ¿Cuántos jóvenes chicos y chicas con baja autoestima detectó el estudio? ¿Cuántas chicas? ¿Cuántos chicos?

b) Del conjunto de jóvenes estudiados, ¿qué porcentaje eran chicos?

c) Selecciona un tercio de las siguientes frases: las que te parezcan que puedan ayudar más a las chicas y chicos del estudio a mejorar su autoestima. Razona la elección.

- Somos personas valiosas que merecemos querernos y que nos quieran.
- Existen personas que nos quieren.
- Ser mujer es maravilloso. Ser hombre también.
- No somos perfectos ni perfectas. A veces nos equivocamos.
- No existe el chico 10 ni la chica 10.
- Que los chicos y chicas puedan desempeñar sus proyectos de vida, sin discriminación de sexo, edad, etnia…

La vida conlleva emociones y sentimientos "positivos" y "negativos". En la siguiente gráfica se presentan los porcentajes de personas que han elegido la emoción que experimentaban en el momento de preguntarles. Si se han encuestado a 7.300 personas, ¿cuántas personas tienen sentimientos "positivos"?



- ¿Siento en este momento algunas de estas emociones?
- Imagina ideas, situaciones, lugares, personas o pensamientos que te proporcionen bienestar.

En una clase de 1º de ESO, los 2/5 del alumnado expresa sentimientos "positivos"; 2/3 del número del alumnado que expresa sentimientos "positivos" expresa sentimientos "negativos". El resto no expresa ningún sentimiento.

a) ¿Qué fracción del alumnado representa quienes expresan sentimientos "negativos"? ¿Y quienes no expresan ningún sentimiento?

b) Si quienes expresan sentimientos "positivos" son 8, ¿cuántas personas hay en esa clase de ESO?

c) En la adolescencia pueden aparecer más sentimientos de miedo, ansiedad, enfado, ira… Señala, de entre las siguientes afirmaciones, aquellas que te parezcan útiles para manejar el enfado. Razona la elección.

- Reconocer la irritación y la situación que la provoca.
- Emprenderla a gritos y portazos.
- Dejarse "enfriar", darse tiempo a recuperar el autocontrol.
- Analizar la situación: que parte de la situación o qué comportamiento concreto de la otra persona me molesta, qué parte de mí toca, otras formas de reaccionar ante la situación, etc.
- Buscar alternativas y tomar decisiones: modifico la percepción de la situación, cambio cosas de mí, comunico lo que me crea problemas o no me gusta, describiendo los sentimientos que me causa y las consecuencias que tiene para mí, etc.
- Culpabilizar a la situación o a la otra persona y pensar que el enfado nada tiene que ver conmigo.

d) En el ocio, ¿qué pasa con las emociones?, ¿se intensifican?, ¿se reducen?, ¿es más fácil o más difícil controlarlas?

1º ESO

Estilos de vida saludables

1º ESO		ESTILOS DE VIDA			
		ACTIVIDAD Y DESCANSO	ALIMENTACIÓN	RELACIÓN CON LAS DROGAS	SEXUALIDAD y AFECTIVIDAD
CIENCIAS DE LA NATURALEZA	Un mal amigo			■	
	Sexualidad y lenguaje				■
CIENCIAS SOCIALES	Medios naturales y recursos alimentarios		■		
	Las sociedades tienen vida			■	
EDUCACIÓN FÍSICA	¿Es mi dieta variada y equilibrada?		■		
	Posturas saludables	■			
LENGUA Y LITERATURA	La estatua	■			
	Hablemos de sexo				■
	El rey de la nariz colorada			■	
MATEMÁTICAS	El sida, ¿qué peligro?				■
	¿Tu actividad y descanso son saludables?	■			
	¿Qué cuerpo tengo?		■		

Un mal amigo

CURSO:	**1º ESO**
ÁREA:	**Ciencias de la Naturaleza**
BLOQUE 4:	**Los seres vivos y su diversidad**
Estilos de vida:	**Relación con las drogas**

INTRODUCCIÓN

Las enfermedades relacionadas con el tabaco son las principales causas de muerte evitable en los países occidentales, por lo que constituyen uno de nuestros principales problemas de salud pública. El tabaquismo es además un hábito que a menudo se adquiere en la adolescencia y también un factor de riesgo para el consumo de otras drogas.

La adolescencia se caracteriza por la búsqueda de la identidad, de la autoimagen, de la autoestima, y es un periodo que definirá futuros comportamientos y estilos de vida. Puede ser un momento de inseguridad en el que la pertenencia a un grupo y aceptación por el mismo puede llevar a comportamientos poco saludables.

Entre los diferentes ritos de iniciación que les ayuda a sentirse mayores, independientes y aceptados y aceptadas por el grupo, suele encontrarse el fumar.

Se comienza a fumar por diversas razones (fuman amigos o amigas, modelo adulto, curiosidad, o sólo por probar), y se continúa fumando por otros motivos (adicción, aburrimiento, afrontar el estrés). Algunos estudios señalan la importancia de la asociación consumo de tabaco – control de peso, rebeldía y trasgresión de la norma en las chicas, y la búsqueda de la adaptación social o de calmar la ansiedad en los chicos.

Con doce y trece años, quienes fuman lo hacen generalmente en grupo, a escondidas y esporádicamente. A estas edades es difícil que les preocupen los efectos del tabaco sobre la salud, por muy graves que sean. Lo ven muy a largo plazo. Les preocupan más los efectos estéticos (olor, posible amarilleo de los dientes), efectos deportivos (bajar el rendimiento en la actividad física), económicos, y sobre todo, los conflictos familiares y escolares derivados de fumar. Lo peor es que se enteren en casa. Por ello deben esconder, entre otras cosas, el olor del aliento tan fácil de descubrir en las distancias cortas, como a la hora de despedirse con un beso. La posibilidad de dependencia también les desagrada.

Importante: *El alumnado no debe saber previamente que esta actividad va a tratar sobre el tabaco. Si, durante el trabajo de la primera ficha, algún grupo ha percibido que la historia tiene que ver con alguna droga, se procura que inicialmente no lo trasmitan al resto. Se trata de cogerles por sorpresa para que las respuestas sean más espontáneas y poderlas contrastar con lo que responderán cuando sepan que Nico es el tabaco.*

OBJETIVOS

ETAPA

l) Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de las otras personas, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales… Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado de los seres vivos y el medio ambiente, contribuyendo a su conservación y mejora.

ÁREA

8. Desarrollar actitudes y hábitos favorables a la promoción de la salud personal y comunitaria, facilitando estrategias que permitan hacer frente a los riesgos de la sociedad actual en aspectos relacionados con la alimentación, el consumo, las drogodependencias y la sexualidad.

ESPECÍFICOS

- Consolidar y aplicar los conocimientos previos sobre anatomía y fisiología humana.
- Reflexionar sobre las causas de iniciación al consumo de tabaco tanto en chicos como en chicas.
- Comprender las consecuencias familiares y escolares de la iniciación al tabaquismo.
- Conocer los efectos del tabaco sobre la salud y belleza.
- Entender el tabaquismo como una dependencia con componentes fisiológicos y psicosociales.
- Comprender las diferencias entre disfrutar y necesitar.

MATERIALES-RECURSOS

- Fichas nº 1: *"Historia de Arantza"* y nº 2: *"Algunos efectos del tabaco"*.

SUGERENCIAS PARA EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

1. Se distribuye al alumnado en 7 grupos.

2. Primero se reparte solamente la ficha nº 1: *"Historia de Arantza"*.

3. Se hace la puesta en común comentando cada grupo sus dudas y respuestas. Si nadie llega a percibir qué es Nico, se darán pistas hasta que alguien lo deduzca.

   Una vez aclarado, se debatirá otra vez sobre la historia y se responderá en gran grupo a las mismas preguntas.

   Entre otras cosas, se motivará para que a lo largo de las distintas intervenciones quede claro:

- Motivos por los que se comienza a fumar ¿existen diferencias entre chicos y chicas?
- Los efectos estéticos sobre dientes y piel, deportivos, económicos, de dependencia…
- Los conflictos familiares y escolares que puede acarrear.
- La diferencia entre que **te guste fumar** y que **necesites fumar**.
- Lo difícil que es dejarlo para mucha gente.
- **Si no empiezas, no hay que dejarlo.**

4. Una vez conocido Nico y sus efectos, cada grupo reescribirá la historia de Arantza, manteniendo su base y llamando a cada situación por su nombre y añadiendo otros aspectos que indiquen que han captado los contenidos.

5. Puesta en común con los comentarios a las lecturas de cada grupo.

6. Se adjudica un apartado a cada grupo siguiendo las instrucciones de la ficha nº 2: *"Algunos efectos del tabaco"*.

7. El trabajo de los murales se podrá mandar como tarea, con una fecha tope de presentación.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Demostrar sus conocimientos sobre anatomía y fisiología humana.
- Comprender las diferencias entre disfrutar y necesitar.
- Conocer las razones por las que se inician en el consumo del tabaco los chicos y las chicas
- Criterios para decir que una persona es dependiente del tabaco (fisiológicos y psicosociales).

FICHA nº 1 Historia de Arantza

Arantza tiene 13 años. Es una chica despierta y enrollada. Sonríe con facilidad y enseña orgullosa sus blancos dientes que cada noche cepilla cuidadosamente, mientras recuerda con cariño lo que solía decir su abuelita Ana: "los dientes son el collar más bonito y valioso para adornar tu cara. ¡Cuídalos bien¡".

Quiere mucho a su madre y a su padre, aunque a veces sean un rollo, y claro, ya no les cuenta "todo" como antes, pero le sigue gustando abrazarles y besarles antes de acostarse, como cuando era una enana. Es bastante responsable con las tareas y el estudio, pero lo que más le gusta es divertirse y salir con su grupo.

Un día les presentaron a Nico. Al principio no le gustó nada, su intuición le decía que no era de fiar. Pero caía muy bien en el grupo, les animaba a compartir secretos y les hacía sentirse mayores e independientes. Cada vez frecuentaban más a Nico.

Un día Arantza tuvo un serio problema en el cole por culpa de Nico que tenía muy mala fama. Cuando se enteraron su madre y su padre la cosa fue aún peor. Le castigaron y le prohibieron seguir juntándose con él. Con lo que decidió alejarlo de su vida. Después de todo no sería tanto problema, no estaba "enamorada" de él. Pero no podía ser porque todo su grupo quería seguir con Nico.

A partir de ahí sentía como que llevaba una doble vida. Los fines de semana, cuando volvía a casa todo lo tarde que le permitían, saludaba a distancia y se iba directamente a su cuarto. Echaba en falta los cariños pero no se fiaba un pelo de la intuición de su madre. Mejor escaquearse rápidamente por si acaso. Y cuando mandaba la ropa a lavar siempre temía que se le hubiera olvidado registrar algún bolsillo.

Antes le gustaba mucho jugar con sus primos y primas pequeñas, hasta los llevaba a veces al parque y a ver alguna película de dibujos. Ahora no se fiaba, que se fijan en todo y no se callan nada.

Cada vez sonríe menos. Cuando se limpia los dientes, se mira al espejo y piensa que de alguna manera está traicionando a su abuelita.

1. ¿Qué le propondríais a Arantza para ayudarle?.....
.....
.....
.....

2. ¿Crees que a ti te podría pasar lo mismo? ¿Cómo te sentirías?.....
.....
.....
.....

3. ¿Por qué crees que no se atreve a besar a su madre ó a su padre o a ir con sus primos y primas?.....
.....
.....

4. ¿Quién te parece que puede ser Nico?.....
.....
.....
.....

Cuando se quema un cigarrillo se produce un humo formado por miles de sustancias que llegan hasta los pulmones recorriendo las vías respiratorias.

Parte de estas sustancias pasan a la sangre, llegan a todas las células del cuerpo y el resto salen con el humo al exterior recorriendo el camino inverso.

Trabajo a realizar:

Cada grupo buscará información sobre el tema que le toque para componer un mural.

Las imágenes serán en color y se pueden dibujar, fotocopiar y ampliar, buscar en Internet y recortar y pegar… La parte escrita se valorará que esté hecha con ordenador.

Posteriormente, cada grupo explicará en voz alta el contenido de su mural.

Los murales se colocarán en el aula, o en el lugar que decida el profesorado, como modo de divulgación al resto del alumnado.

Grupo nº 1:

Mural con la imagen de un cigarrillo gigante, y en su interior las sustancias tóxicas que posee y los efectos sobre la salud que os parezcan más importantes.

Resto de grupos:

Mural con la imagen del aparato que os corresponda, indicando nombre y función de cada órgano.

Se señalarán los órganos afectados y los problemas que os parezcan más importantes, que les puede ocasionar el tabaco.

Grupo nº 2: aparato respiratorio.

Grupo nº 3: aparato circulatorio.

Grupo nº 4: aparato digestivo.

Grupo nº 5: sistema nervioso y cerebro.

Grupo nº 6: aparato reproductor femenino.

Grupo nº 7: aparato reproductor masculino.

Sexualidad y lenguaje

CURSO: 1º ESO
ÁREA: Ciencias de la Naturaleza
BLOQUE 4: Los seres vivos y su diversidad
Estilos de vida: Sexualidad y afectividad

INTRODUCCIÓN

Los temas relacionados con la sexualidad han sido tratados con diferente profundidad desde los primeros cursos de Primaria. Sin embargo, en esta etapa adolescente de cambios profundos y posibilidades nuevas, es importante contribuir a la autoaceptación y autovaloración positiva respecto al propio cuerpo y a su identidad sexual y de género, promoviendo el desarrollo de una sexualidad saludable. Igualmente puede ser necesario aclarar algunos conceptos básicos para contrarrestar la falta de información o algunos falsos mitos. En esta etapa se produce el encuentro con chicos y chicas de otros centros y de diferentes culturas, que puede hacer útiles algunos apoyos.

OBJETIVOS

ETAPA

c) Valorar y respetar la diferencia de sexos y la igualdad de derechos y oportunidades entre ellos. Rechazar los estereotipos que supongan discriminación entre hombres y mujeres.

l) Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de las demás personas, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales… Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado de los seres vivos y el medio ambiente, contribuyendo a su conservación y mejora.

ÁREA

8. Desarrollar actitudes y hábitos favorables a la promoción de la salud personal y comunitaria, facilitando estrategias que permitan hacer frente a los riesgos de la sociedad actual en aspectos relacionados con la alimentación, el consumo, las drogodependencias y la sexualidad.

ESPECÍFICOS

- Aplicar los conocimientos sobre reproducción.
- Conocer las bases de la reproducción humana.
- Aceptar y reconocer que somos seres sexuados.
- Conocer las diferentes funciones de la sexualidad.

- Conocer y aceptar positivamente el propio cuerpo y los cambios adolescentes.
- Conocer los métodos contraceptivos y de prevención.
- Analizar el lenguaje vulgar relacionado con el sexo y relacionarlo con el lenguaje científico.

MATERIALES-RECURSOS

- Fichas nº 1, 2, 3 y 4.
- Una transparencia de las imágenes del aparato reproductor de la ficha o de otras más completas. Proyector de transparencias.

SUGERENCIAS PARA EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

1. Se lee y comenta al alumnado el contenido de la introducción y de los objetivos.

2. Se distribuye una ficha de cada por persona y se trabaja individualmente o por parejas.

3. Se completa la ficha nº 1 y se hace una puesta en común donde cada persona lee en voz alta una frase o párrafo, comentando las dudas o errores y promoviendo que el propio alumnado exprese las soluciones correctas.

4. Se rellena la ficha nº 2 y se hace la puesta en común con la ayuda de una transparencia de las imágenes del Aparato Reproductor.

5. Se completa la ficha nº 3 y se hace la puesta en común como con la ficha nº 1. Al final se puede abrir un debate sobre:
    - Diferencias fundamentales entre la sexualidad humana y la animal.
    - Qué otros métodos anticonceptivos conocen y ventajas e inconvenientes de cada uno.
    - Qué es el sida y cómo se transmite.

6. Se realiza el ejercicio 1 de la ficha nº 4 y se hace la puesta en común dejándoles libertad para expresar el vocabulario de calle, intentando que se corrijan los errores entre ellas y ellos, dejando claro cual es el léxico que se debe utilizar en cada situación.

7. Se realiza el ejercicio 2 de la ficha nº 4 y se hace una puesta en común donde se lee en voz alta cada definición, comentando las dudas o errores y promoviendo que el propio alumnado exprese las soluciones correctas.

8. Se plantea que el grupo trate de ir tomando conciencia de la propia identidad sexual:
    - ¿Qué cambios se producen en la pubertad? ¿Cuáles son los más importantes en los chicos y cuáles en las chicas? Diferencias en los ritmos de cambio físico.
    - ¿Qué sentimientos provocan estos cambios? ¿Los sentimos igual chicas y chicos?

9. Se les puede pedir que cierren los ojos y se planteen "Soy chico"-"Soy chica" y quiero desarrollarme desde mí manteniendo una actitud crítica hacia los modelos de hombre y mujer.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Conocer las bases anatómico-fisiológicas de la reproducción humana y los métodos anticonceptivos más adecuados para la etapa adolescente.
- Conocer los métodos contraceptivos y de prevención más adecuados a su edad.

Lee atentamente y rellena los huecos:

La reproducción consiste en tener descendientes (= hi…….) para garantizar la continui……. de la espe……

Los animales tienen dos tipos de reproducción:

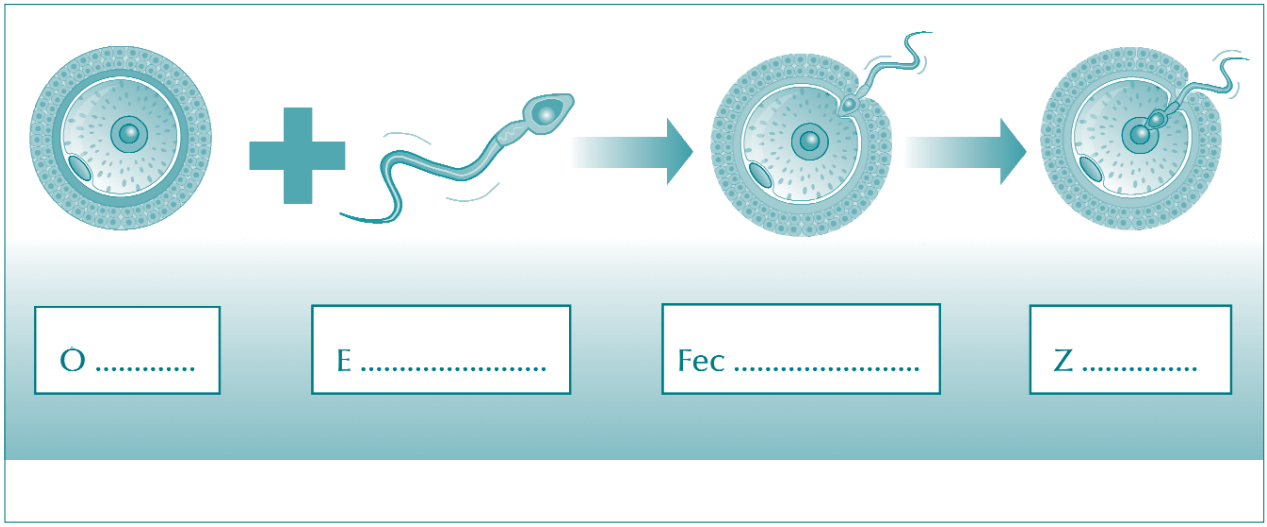
Asexual:

- *De un fragmento (= tr……..) de un animal puede crecer un an……compl……..*
- *Los Verte…….. nunca se reproducen de forma a……..x……., algunos Inver…….. sí.*

Sexual:

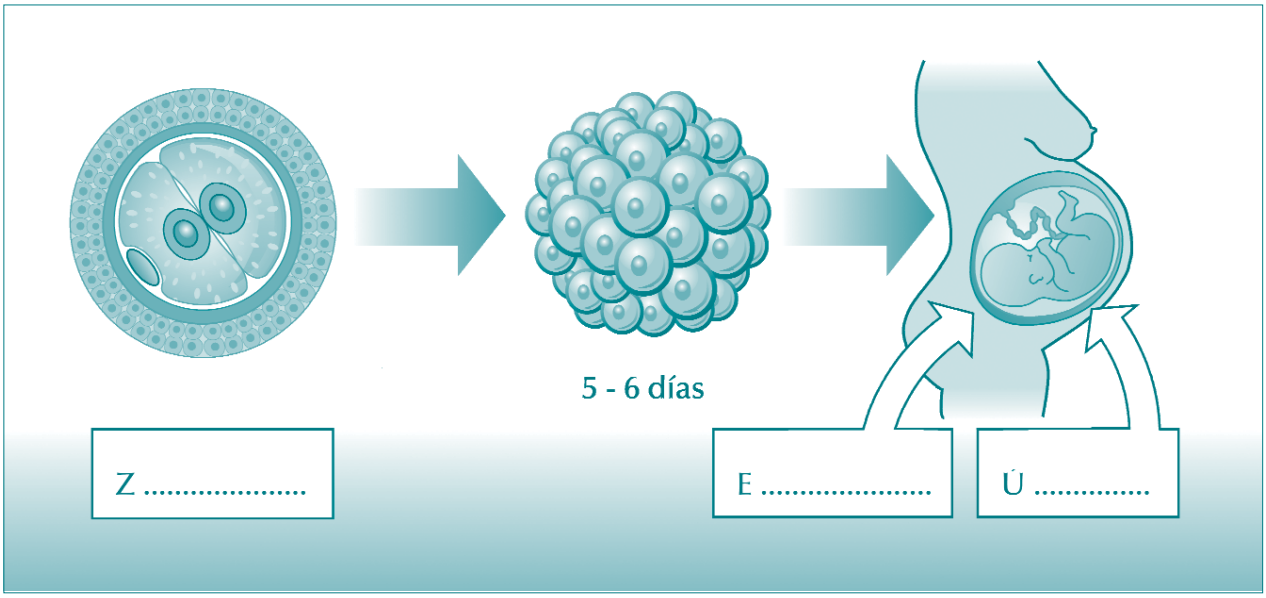
- *Tienen que participar dos ani…….. de la misma especie y dife…….. se……..: un macho y una h……..*
- *El m…… tiene test…….. que producen unas células llamadas espermato……..*
- *La h…….. tiene ova……. que producen unas células llamadas óvu……..*
- *Fecundación es la unión de un óv…… y un es…….. para formar una única cél……. llamada zigoto.*

FECUNDACIÓN



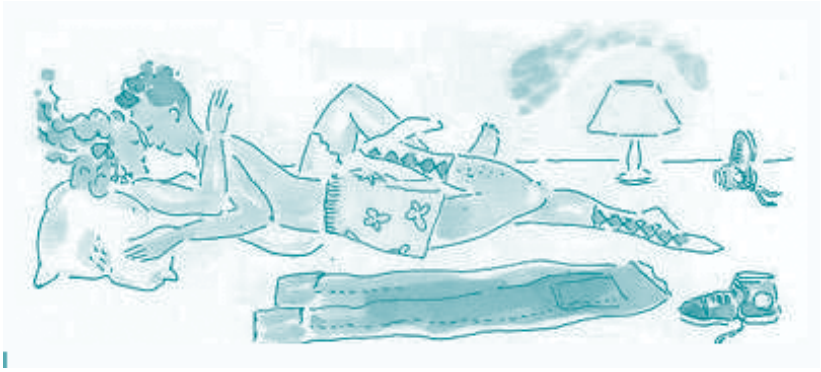
- *El zi…….. se desarrolla dividiéndose muchas veces hasta que forma un nuevo ani…… de la misma esp……. Se pasa de 1 a muchas cél…… Es el desarrollo embrionario.*
- *El desa…….. em……..…… se hace dentro de un hue....., excepto en los mam……., que se desarrollan dentro del útero de la m……...*
- *Los mamíferos son los únicos animales vivíparos: nacen directamente del vientre de su madre. El embrión se queda en el út……. donde recibe ali…… y se desarr…… hasta el momento del p…… en el que sale al exterior a través de la vagina.*
- *Todos los demás Metazoos, tanto Ver……. como In……son ovíparos, es decir que n…….. de un ……..*

DESARROLLO EMBRIONARIO



- *Fecundación externa: en la mayoría de los animales acuá…….. los óv…… y es…….. se expulsan al exte……. y se unen en el agua. Esto sería imposible en los an…… terres……*
- *Fecundación interna: se produce en el inte…… del cuerpo de la he…… Los m…… tienen un ór……. llamado pe..... que introduce los esp…….. por la vag….. de la hembra. Los an…… ter…….. sólo pueden tener fec…… interna.*

- *La unión del p…… con la vag…… para poder realizar la fecundación i…… se llama cópula (= coito en las personas)*
- *Algunos animales son hermafroditas, es decir, que el mismo individuo tiene a la vez los dos sexos, con o…… y t……, como el caracol.*



El escudo de Marte y el espejo de Venus son el origen de los símbolos que representan el sexo masculino y femenino de cualquier ser vivo.

SÍMBOLOS

Las partes del aparato reproductor están en orden alfabético. Únelas con flechas al órgano correspondiente.

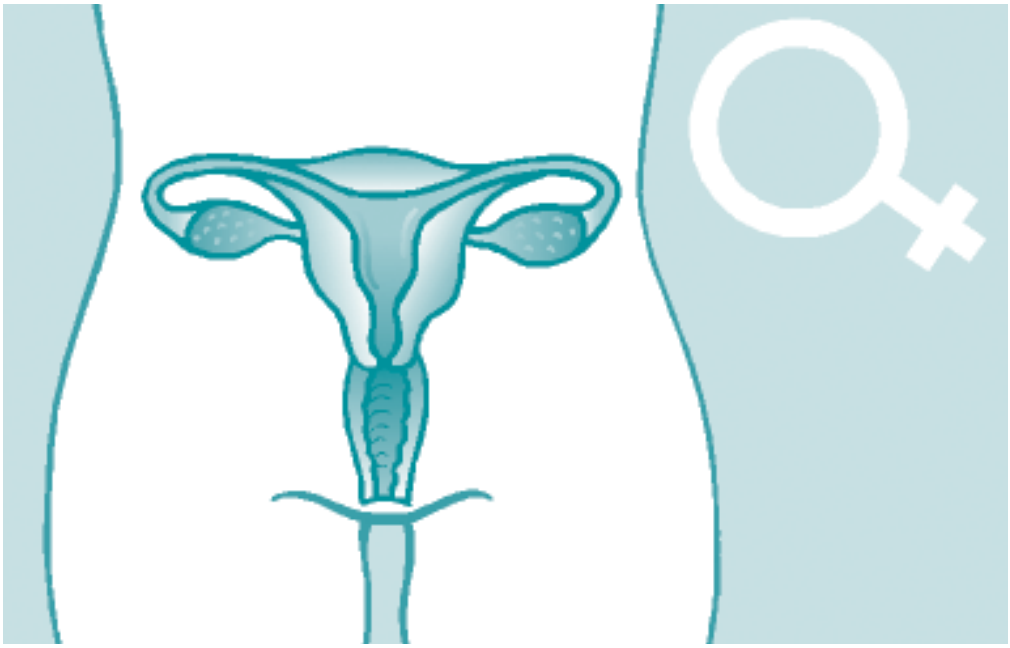
Ovarios

Trompas

Útero

Vagina

Vulva

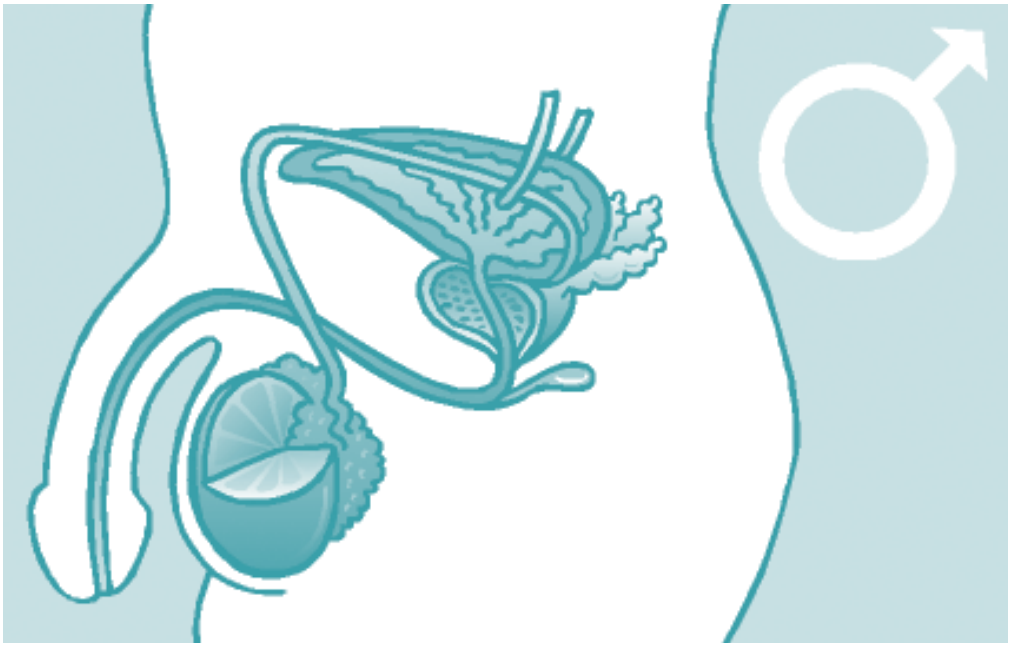


Testículos

Pene

Próstata

Uretra



Lee atentamente y rellena los huecos:

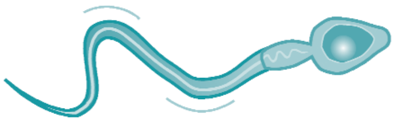
Nuestra reproducción es sex……..…… con fecundación int…………..… Como en los demás mamíferos el p…......…… es un órgano mixto que sirve para eliminar la orina. En los momentos de excita.......….... sex………....…, se llena de sang…............... aumentando de longi…..........., gros…..… y rigid….........., "se pone duro", convirtiéndose en un órgano copul………..

Durante la cópula o coi…...................… el p………..se introduce en la v…................... para que los esper…........…… penetren en el aparato reprod…………. de la mujer.

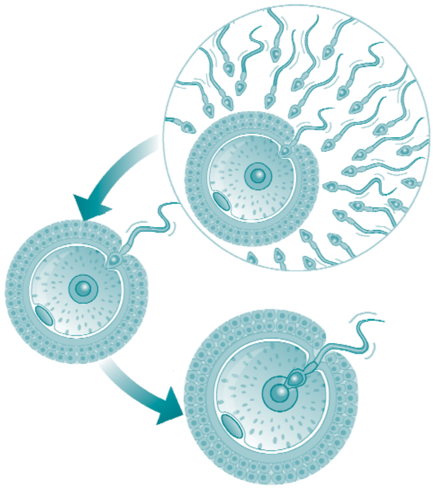
Allí uno de ellos se puede unir al óv…........... para formar un zi……….....…… que se queda en las paredes del útero donde recibe alim…………..y oxí……….. de la sangre de la ma……........…., y se convierte en un embrión con mill……… de cé……….....…… Después de alrededor de 9 m…..........… de embarazo, se produce el p…………., saliendo el bebé al exterior a través de la v……………….

A las relaciones sexuales les llamamos hacer el a……….Las personas hacen el amor para comunic………., disfrutar de sus cuer……… y compartir el placer que sienten al acari……………. Generalmente en una o dos ocasiones en la vida estas relaci……….. tienen como fin la repro……………., que puede ser maravi……….. cuando es deseada y querida por ambos miem……….. de la par……...

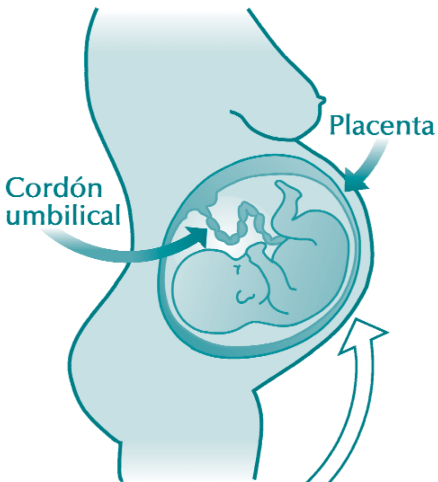
También se pueden tener relacio…….. placent……… de compartir afecto y cari……….. mutuas sin realizar el coi……



E ....



Fec............................



Em............................

Cuando una persona no está preparada para tener y cuidar hi…….. tiene la obligación de prevenirlo usando métodos anticon………………. El más adecuado en la adolescencia, es el preserv............. o con……… que, bien utili………, es el método más eficaz para proteger del S….. y de las infecci……… sexu……….

FICHA nº4

Cada situación tiene su propio léxico

1. Escribe para cada expresión científica alguna de las expresiones vulgares que se utilizan en vuestro entorno, en la calle.

Verás que es un léxico muy diferente al que debemos utilizar en clase, pero sólo por un rato haremos una excepción, para saber qué estamos diciendo a veces.

Testículos: *Huevos,* .....

Pene: .....

Vulva: .....

Ovarios: .....

Vagina: .....

Útero: .....

2. Relaciona cada órgano con su función o definición.

1. Órganos que fabrican óvulos.
2. Órganos que fabrican espermatozoides.
3. Órgano que aloja y alimenta al embrión durante el embarazo.
4. Órgano femenino por donde penetra el pene durante el coito y por donde sale el bebé en el parto.
5. Órgano copulador masculino que aumenta de tamaño y se hace más rígido para mantener unidos los cuerpos del hombre y de la mujer durante el coito.
6. Parte externa del aparato reproductor femenino.
7. Acto sexual en que se unen los cuerpos de una pareja para asegurar la fecundación interna.
8. Órgano que comunica el útero con la vulva.
9. Tener relaciones sexuales rodeadas de caricias en las que se unen los cuerpos de una pareja compartiendo afectividad y placer.

Testículos: .....

Pene: .....

Vulva: .....

Ovarios: .....

Vagina: .....

Útero: .....

Coito: .....

Hacer el amor: .....

Medios naturales y recursos alimentarios

CURSO: 1º ESO
ÁREA: Ciencias Sociales
BLOQUE 2: La Tierra y los medios naturales
Estilos de vida: Alimentación

INTRODUCCIÓN

La constatación de que se está produciendo en los últimos años un cambio climático nos obliga, como ciudadanos y ciudadanas que somos, a tomar conciencia de la necesidad de llevar a cabo una serie de transformaciones en nuestros hábitos de consumo hasta conseguir que sean responsables y, sobre todo, respetuosos con el medio ambiente, como paso previo a la consecución de un desarrollo sostenible. La alimentación es un elemento más de consumo, por lo que -también ella- se deberá someter a un proceso de revisión, reduciendo, en la medida de lo posible, la cantidad de recursos naturales que se necesitan para la producción de alimentos, así como los residuos que dicha producción genera. Conscientes además, de que los alimentos están sometidos a las leyes de un mercado de marcado carácter neoliberal y productivista, es preciso revisar ese modelo, aplicando principios basados en el equilibrio medioambiental, la equidad y la solidaridad, principios que el ecologismo, la soberanía alimentaria, el comercio justo o el *neofeminismo* desarrollan.

OBJETIVOS

ETAPA

l) Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado de los seres vivos y el medio ambiente, contribuyendo a su conservación y mejora.

ÁREA

2. Identificar, localizar y analizar, a diferentes escalas, los elementos básicos que caracterizan el medio físico, las interacciones que se dan entre ellos y las que los grupos humanos establecen en la utilización del espacio y de sus recursos, valorando las consecuencias de tipo económico, social, político y medioambiental.

10. Realizar tareas en grupo y participar en debates con una actitud constructiva, crítica y tolerante, fundamentando adecuadamente las opiniones y valorando el diálogo como una vía necesaria para la solución de los problemas humanos y sociales.

ESPECÍFICOS

- Tomar conciencia de la incidencia negativa que en el medio natural tienen determinadas prácticas de consumo.
- Darse cuenta de que la modificación de nuestros hábitos de consumo es uno de los pilares en los que debe fundamentarse el sostenimiento del equilibrio planetario.
- Analizar la influencia que ejerce el ser humano sobre el medio que le rodea. Identificar los alimentos como uno de los principales recursos que el ser humano obtiene del medio.
- Analizar las características de los diferentes tipos de agricultura, poniendo especial énfasis en las consecuencias que tiene cada uno en la conservación del medio ambiente.

MATERIALES-RECURSOS

- Documental: *"Una verdad incómoda"*.
- La ficha nº 1: *"Los medios naturales y los recursos alimenticios"*.

SUGERENCIAS PARA EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

(Se sugiere el visionado previo del documental: "Una verdad incómoda" u otro de contenido semejante).

1. Inicio. 10 minutos: en gran grupo, reflexión y comentario a partir de estos conceptos: sobreexplotación de los recursos; residuos; calentamiento del planeta; cambio climático; energías renovables; consumo responsable; desarrollo sostenible;…

2. Desarrollo. 40 minutos: en pequeños grupos: lectura y comentario de la ficha *"Los medios naturales y los recursos alimentarios"*. Se sugieren algunas preguntas que pauten el comentario.

3. Cierre. 10 minutos: en gran grupo, ¿es preciso cambiar nuestros hábitos alimentarios? ¿En qué línea? ¿Con qué objetivos?

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Reconocer las transformaciones que convierten a un medio natural en otro humanizado.
- Enumerar los principales riesgos de origen humano que afectan a la naturaleza.
- Describir cómo se han explotado los diferentes medios naturales, teniendo en cuenta las posibilidades que ofrecían y el uso que se ha hecho de ellos.
- Definir el concepto de desarrollo (alimentación) sostenible y considerarlo una forma adecuada de compatibilizar el aprovechamiento económico de la naturaleza y su conservación.
- Definir el concepto de dieta equilibrada, relacionándolo con el concepto de desarrollo sostenible.

Los alimentos son uno de los principales recursos que el ser humano obtiene del medio. Hay muchas formas de explotar la tierra, los océanos, etc.: agricultura tradicional, extensiva, intensiva, ganadería, ganado estabulado, acuicultura, que implican distintas formas de relación y cuidado del medio ambiente.

La sobreexplotación crónica amenaza la productividad y la viabilidad de los ecosistemas: cambios climáticos, calentamiento del planeta, uso de productos renovables a velocidad mayor de la necesaria para su renovación, utilización de productos no renovables a mayor ritmo que el que permite sustituirlos por otros, emisión de residuos y contaminación, etc.

Es necesario avanzar en prácticas de producción y consumo más sostenibles "capaces de satisfacer las necesidades del presente sin comprometer las de las generaciones futuras", con menor impacto ambiental, más equitativas "capaces de atender las necesidades de todas las personas", respetando los derechos humanos y alimentarios, tanto de los hombres como de las mujeres.

¿Está sirviendo la explotación del medio para garantizar una dieta equilibrada a todas las personas? Veamos algunos datos:

En la actualidad se recomienda una alimentación muy variada, rica en frutas y verduras y pobre en grasas animales. Sin embargo, el consumo de carne y embutidos en nuestra sociedad es excesivo y sería útil sustituir una parte de este consumo por cereales y legumbres.

A pesar del incremento global del consumo de carne, aún se mantiene una gran diferencia entre el consumo de los países enriquecidos y de los empobrecidos. Ello no es debido a diferentes hábitos alimenticios, sino a razones económicas. En los países empobrecidos el 80% de las calorías provienen de los cereales, mientras que en los Estados Unidos el 80% de los cereales se utiliza para la alimentación animal.

La proteína animal es más cara que la proteína vegetal. Hacen falta 2 kilos de cereales para producir 1 kilo de pez o de pollo, 4 kilos de cereales para 1 kilo de carne de cerdo y 7 de cereales para 1 de vacuno.

Casi la mitad de las capturas de peces se comercian hoy internacionalmente desde los países más empobrecidos a los más industrializados, donde se consume el 85% de las importaciones.

CUESTIONES:

- Define dieta equilibrada y desarrollo sostenible.
- Indica la relación existente entre medios naturales y dieta equilibrada.
- ¿Cómo nos situamos y nos sentimos frente a la situación alimentaria mundial? ¿Y frente a nuestra propia alimentación?
- Busca más información sobre el derecho a la alimentación en el mundo actual. ¿Se garantiza igual para los hombres que para las mujeres? ¿Qué papel juegan las mujeres respecto a la alimentación? ¿Y los hombres?

Las sociedades tienen vida

CURSO:	**1º ESO**
ÁREA:	**Ciencias Sociales**
BLOQUE 4:	**Sociedades prehistóricas, primeras civilizaciones y Edad Antigua**
Estilos de vida:	**Relación con las drogas**

INTRODUCCIÓN

La civilización egipcia basó su estructura social en una serie de creencias. El faraón –creían- estaba más cerca de los dioses que del resto de seres humanos, era un ser de bondad absoluta, que procuraba el bien de sus súbditos y súbditas protegiendo a las personas débiles y haciendo que reinase la justicia; su venida significaba el restablecimiento del equilibrio de la naturaleza; su muerte, el caos que amenazaba el orden del universo. El clero tenía –decían- la función de asegurar el mantenimiento de la creación y del equilibrio universal obtenido el primer día del mundo, gracias al cual se alejó el caos y se hizo posible la vida. Todo un cúmulo de creencias.

Una creencia es una representación mental que nos hacemos de una persona, un objeto o una situación, a partir del conjunto de informaciones que al respecto recibimos. Nuestras creencias condicionan en gran medida nuestra forma de ver la realidad. Estas creencias las vamos aprendiendo en nuestra vida cotidiana y proceden en su mayor parte de las relaciones que mantenemos con las personas de nuestro entorno, así como de los mensajes que recibimos de los medios de comunicación. Las creencias que una persona desarrolla respecto a los diversos objetos sociales (las drogas, en este caso) influyen en su conducta, predisponiéndola hacia ellos de manera positiva o negativa.

No todas las drogas son iguales, dependen del principio activo, la cantidad consumida y la forma de consumo (el tabaco es una sustancia muy adictiva con efectos a corto y largo plazo para quien fuma y para quienes comparten ambientes de humo de tabaco; el alcohol puede provocar una de las dependencias más graves, además de otros efectos: en la conducción, sexo, conflictos en las relaciones; no sólo las drogas sintéticas, también las naturales tienen efectos dañinos…), la situación de cada organismo en particular (una misma persona puede incluso reaccionar de forma diferente en ocasiones distintas), algunas percepciones con mucho peso en la adolescencia (falsa percepción de control, invulnerabilidad *"a mi no me va a pasar"*, todo vale mientras no sea una pasada…), etc.

OBJETIVOS

ETAPA

a) Asumir responsablemente sus deberes, conocer y ejercer sus derechos en el respeto a las demás personas, practicar la tolerancia, la cooperación y la solidaridad entre

las personas y grupos, ejercitarse en el diálogo afianzando los derechos humanos como valores comunes de una sociedad plural y prepararse para el ejercicio de la ciudadanía democrática.

e) Desarrollar destrezas básicas en la utilización de las fuentes de información para, con sentido crítico, adquirir nuevos conocimientos.

l) Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud y el consumo.

ÁREA

5. Identificar y localizar en el tiempo y en el espacio los procesos y acontecimientos históricos relevantes de la historia del mundo.

9. Buscar, seleccionar, comprender y relacionar información verbal, gráfica, icónica, estadística y cartográfica, procedente de fuentes diversas, tratarla de acuerdo con el fin perseguido y comunicarla de manera organizada e inteligible.

10. Realizar tareas en grupo y participar en debates con una actitud constructiva, crítica y tolerante, fundamentando adecuadamente las opiniones y valorando el diálogo como una vía necesaria para la solución de los problemas humanos y sociales.

ESPECÍFICOS

- Reconocer la influencia del medio geográfico, y en especial del Nilo, en el desarrollo de la civilización egipcia.
- Comprender el poder del faraón y de las clases privilegiadas en la sociedad egipcia.
- Analizar las relaciones sociales que se desarrollan en la civilización egipcia.
- Entender la religión y el culto a las personas muertas y a la vida de ultratumba del pueblo egipcio.
- Identificar nuestras creencias en torno al mundo de las drogas.
- Analizar críticamente nuestras creencias en torno a las drogas, deslindando la información objetiva de las opiniones, estereotipos y prejuicios subjetivos.
- Dotar al alumnado con una serie de herramientas que le permitan afrontar una reflexión razonada del mundo de las drogas.

MATERIALES-RECURSOS

- Artículos de prensa.
- Ficha nº 1: *"Las sociedades tienen vida"*, modificada de la actividad ¿Y tú qué opinas? de ¡Órdago! Afrontar el desafío de las drogas, Edex; material que se ha utilizado para la elaboración de esta actividad.

SUGERENCIAS PARA EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

1. Se pregunta en el grupo qué entienden por creencias y se les pide que mencionen algunas que hayan tenido en el pasado y que, posteriormente, hayan abandonado (reyes magos, olentzero, ratoncito Pérez) ¿Cuál es el origen de esas creencias? ¿Cómo influyen en su comportamiento? ¿Cómo y cuándo desaparecieron?

2. Se les propone un phillips 66 sobre las frases que aparecen en la ficha adjunta *"Las sociedades tienen vida"*: en grupos de 6 personas exponen durante 6 minutos su opinión o creencia sobre cada frase y cómo influye en su manera de entender las drogas. Alguien recoge lo que sale en el grupo.

3. Se pone en común lo trabajado y se anota en la pizarra algunas de las creencias que aparecen en la Ficha y que suscitan mayor acuerdo o desacuerdo, debatiendo en base a los siguientes interrogantes:
    - Respecto a las creencias: ¿Cuáles se acercan a la realidad y cuáles no? ¿Por qué hay percepciones incluso contradictorias de una misma realidad?
    - Respecto a las fuentes de información: ¿Qué fuente he utilizado para formarme esta opinión? ¿Es veraz? ¿Qué puede ocurrir si la información que manejamos no es fiable?

4. Se hace un resumen y se le pide al grupo que anote en el cuaderno una conclusión sobre lo trabajado en la sesión. Cuando la hayan escrito se invita a quien desee a exponerla.

5. Para finalizar se anima a reflexionar sobre las creencias que tenemos interiorizadas, a confirmar su veracidad y a mantener una actitud crítica hacia las diferentes fuentes de información.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Enumerar los principales rasgos de la sociedad y cultura egipcia.
- Distinguir las características de la religión egipcia tradicional.
- Leer e interpretar noticias periodísticas.
- Percibir cómo influyen algunas creencias en su vida cotidiana.
- Ser capaces de deslindar la información objetiva de las opiniones y creencias subjetivas.
- Mostrar una actitud de respeto y tolerancia hacia propuestas contrarias a las propias.

Las drogas producen los mismos efectos en todas las personas y en todas las edades.

El alcohol y el tabaco no son tan peligrosos como otras drogas.

Las drogas ayudan a resolver problemas.

Si controlas no pasa nada.

El humo del tabaco sólo es dañino para las personas que fuman.

Las drogas naturales no causan daño.

Casi todo el mundo fuma; casi todo el mundo bebe.

Las personas que fuman o beben son más atractivas.

Todas las civilizaciones han tenido las mismas drogas.

Todas las drogas siempre se han utilizado para los mismos fines.

¿Es mi dieta variada y equilibrada?

CURSO: 1º ESO
ÁREA: Educación Física
BLOQUE 2: Condición física y salud
Estilos de vida: Alimentación

INTRODUCCIÓN

En el caso de la alimentación juvenil podemos definir la alimentación variada y equilibrada como aquella que contiene todo tipo de alimentos, que aportan todos los nutrientes necesarios para el correcto crecimiento y desarrollo de la persona.

La alimentación es un factor clave para el crecimiento y desarrollo de la gente desde las primeras etapas de la vida. Por ello es muy importante adquirir unos hábitos de alimentación saludable desde joven para evitar posibles enfermedades en la edad adulta.

Para poder llevar una alimentación variada y equilibrada sería aconsejable seguir las diferentes recomendaciones dietéticas que elaboran los distintos organismos nacionales e internacionales relacionadas con la nutrición y que son revisadas cada cierto tiempo. Ahora nos vamos a centrar en las recomendaciones que hacen referencia a la "Dieta Mediterránea" que, precisamente, no coinciden con los gustos actuales de la juventud.

OBJETIVOS

ETAPA

l) Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de las otras personas, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en toda su diversidad. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado de los seres vivos y el medio ambiente, contribuyendo a su conservación y mejora.

ÁREA

2. Valorar la práctica habitual y sistemática de actividades físicas como medio para mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.

ESPECÍFICOS

- Diferenciar entre comer y alimentarse equilibradamente.
- Concienciar sobre los efectos negativos que una alimentación no adecuada puede tener en la salud.

- Analizar los principales factores de riesgo relacionados con la obesidad.
- Diferenciar entre sedentarismo y actividad física y concienciar sobre las repercusiones negativas que el sedentarismo tiene sobre la salud.
- Analizar los hábitos de actividad física y adecuarlos para que cumplan las recomendaciones mínimas de práctica de actividad física diaria.
- Contribuir a educar a las personas jóvenes con capacidad de reflexión y de crítica y modificar o adquirir hábitos saludables de alimentación.

MATERIALES-RECURSOS

- Fichas de trabajo nº 1, 2 y 3.

Para la elaboración de esta actividad se han utilizado como documentos de apoyo el tríptico La alimentación, Gobierno de Navarra (Servicio Navarro de Salud, Instituto de Salud Pública, Sección de Promoción de Salud) y Juega, come y diviértete con Tranqui, Guía para educadores, Gobierno de Navarra (Departamento de Asuntos Sociales, Familia, Juventud y Deporte. Instituto Navarro de Deporte).

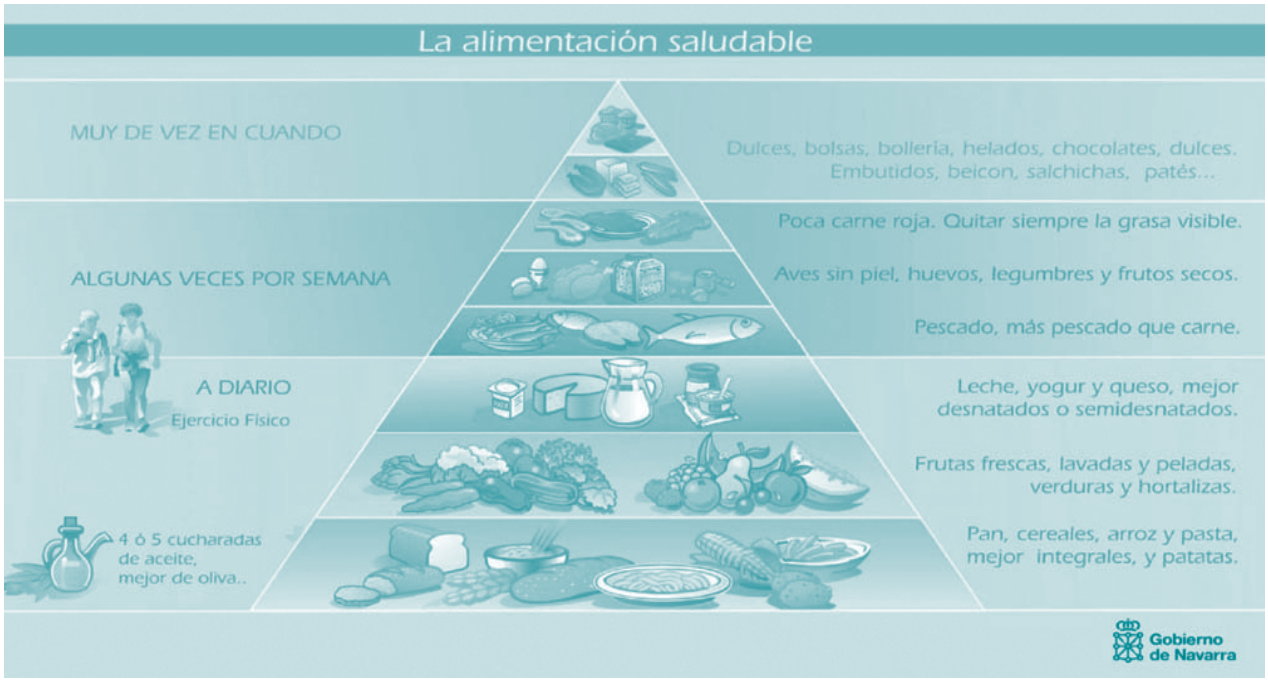
SUGERENCIAS PARA EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

1. Presentar el tema y repartir el documento y las fichas de la actividad entre el alumnado.
2. Comentar la importancia de una alimentación equilibrada identificando los factores que la distorsionan y los parámetros que definen una dieta equilibrada con la ayuda del documento.
3. Posteriormente individualmente analizarán su dieta a lo largo de una semana apuntando en una tabla los grupos de alimentos que ingiere.
4. Finalmente harán una reflexión personal contestando a las preguntas que hay al final de la actividad. Para terminar se comentará en el grupo de la clase los resultados generales y las medidas correctoras a realizar.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Conocer cuáles son los parámetros que definen una dieta variada y equilibrada y compararlos con los obtenidos en el análisis personal de la dieta.
- Conocer y valorar cuáles son las consecuencias y riesgos para la salud que se derivan de los desequilibrios que se producen en la alimentación.
- Valorar la falta de actividad física como una de las causas principales de los desequilibrios de la dieta.
- Valorar las influencias y presiones sociales y grupales que influyen en nuestros hábitos alimenticios tomando una actitud crítica ante los mismos.

Aquí tienes la pirámide de alimentos. Te ayudará a conocer los diferentes grupos de alimentos y a saber cuáles son los de consumo diario y los de consumo ocasional.

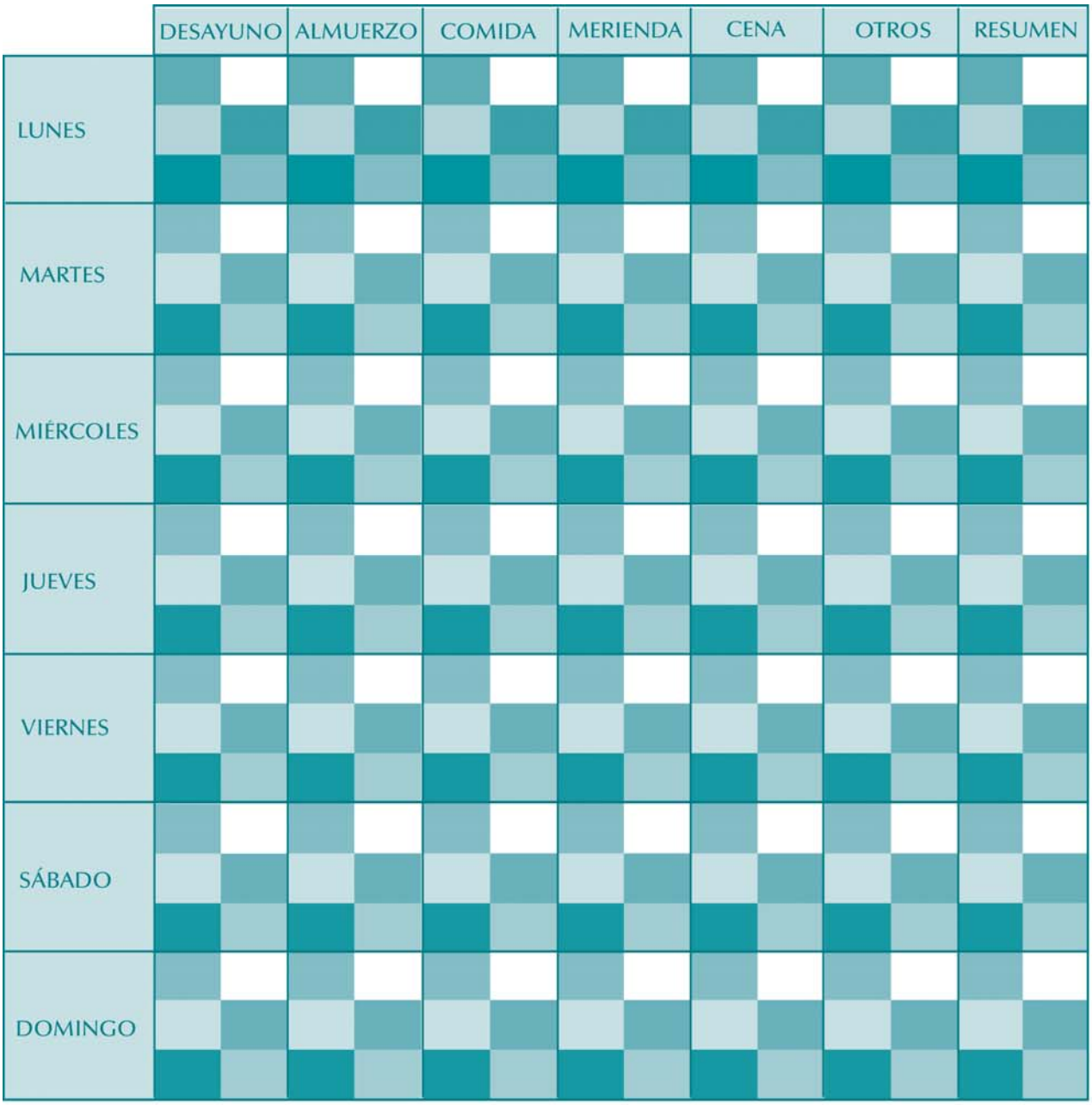


Un individuo sano deberá consumir diariamente cantidades proporcionales de los alimentos que se encuentran en cada nivel. En cada uno de los niveles se puede elegir, de entre la gran variedad de alimentos con aporte nutritivo semejante, aquellos que la persona prefiera. De forma general, se recomienda incluir mayor cantidad de alimentos de los niveles más bajos y menor cantidad de los alimentos que aparecen en los niveles superiores.

FICHA nº2

¿Mi alimentación es variada y equilibrada?

Apunta en el color correspondiente qué grupo de alimentos tomas a lo largo del día y cada día de la semana.



Grupo I
Pan cereales, arroz, pasta, patatas

Grupo II
Verduras, frutas

Grupo III
Lácteos, grasas saludables (aceite oliva)

I II III IV V VI

Grupo IV
Carnes magras, pescados, huevos, legumbres y frutos secos

Grupo V
Carnes grasas y embutidos, tocino, salchichas, patés.

Grupo VI
Grasas, dulces, bollería, bolsas, chocolates.

Responde a estas preguntas para reflexionar sobre tu dieta. Utiliza para ello los datos obtenidos en las tablas anteriores.

¿Es mi dieta variada, incluye todos los grupos de alimentos?

¿Es mi dieta equilibrada, hay algún grupo de alimentos que se recomienda consumir a diario y no lo suelo hacer?

¿Es mi dieta equilibrada, hay algún grupo de alimentos en los que tenga que reducir la frecuencia de consumo?

¿Realizo 5 comidas diarias y no pico entre comidas?

Un buen desayuno (fruta, lácteos y pan, galleta o cereales) favorece el trabajo intelectual. Para el almuerzo y la merienda es mejor un bocadillo que galletas o bollería industrial. ¿Cómo llevas este tema?

¿Tengo un horario regular de comidas? ¿Dedico un tiempo determinado para comer? ¿Veo la televisión o leo mientras como?

Determinados estados emocionales pueden llevarnos a comer más o a comer menos: el enfado, la tristeza, el cansancio… ¿Cómo me influyen las emociones en mi forma de comer?

Conclusión: ¿cómo consideras que es tu dieta a nivel general?

Posturas saludables

CURSO:	**1º ESO**
ÁREA:	**Educación Física**
BLOQUE 2:	**Condición física y salud**
Estilos de vida:	**Actividad y descanso**

INTRODUCCIÓN

Se trata de una sesión que trabaja algunas características del moverse y descansar que favorecen la salud.

Moverse es importante en la adolescencia, y se recomienda hacer ejercicio físico de intensidad moderada durante 1 hora diaria, pero también es necesario compensar el esfuerzo y la actividad con un descanso adecuado.

En las sillas se recomienda mantener una postura erguida, con la espalda apoyada al respaldo, con los talones y las puntas de los pies apoyados en el suelo, las rodillas en ángulo recto con las caderas, la mesa cerca de la silla y no inclinarse para leer.

Cuando estamos de pie, poner un pie más adelantado que el otro descansa la espalda. Mirarse a los ojos favorece el contacto entre las personas.

Para recoger un objeto pesado del suelo: doblar las rodillas, no la espalda, agacharse flexionando las rodillas sin inclinar la espalda y subir el objeto junto al cuerpo es una medida de cuidado de la espalda.

Utilizar instrumentos de protección en los vehículos y el ocio (casco en bici y moto, cinturón de seguridad, gafas, protección de muñecas, codos y rodillas, ropa y calzado adecuado…)

Algunos ejercicios de respiración o de relajación pueden servirnos para el descanso y el bienestar.

OBJETIVOS

ETAPA

l) Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de las otras personas, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en toda su diversidad. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado de los seres vivos y el medio ambiente, contribuyendo a su conservación y mejora.

ÁREA

1. Conocer los rasgos que definen una actividad física saludable y los efectos beneficiosos que ésta tiene para la salud individual y colectiva.
2. Valorar la práctica habitual y sistemática de actividades físicas como medio para mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.
4. Conocer y consolidar hábitos saludables, técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones producidas en la vida cotidiana y en la práctica físico-deportiva.

ESPECÍFICOS

- Tomar conciencia de la postura corporal y los cuidados de la misma, tanto en posiciones estáticas habituales (sentarse, tumbarse, estar de pie), como en actividades dinámicas cotidianas (llevar mochilas, transporte de cargas , recoger cosas del suelo…).
- Conocer alguna técnica del control de la respiración como elemento básico para el descanso y la relajación.

MATERIALES-RECURSOS

- Ficha nº 1: *"Cuidados"* y ficha nº 2: *"Relajarse"*.
- Colchonetas, música para la actividad de relajación.

SUGERENCIAS PARA EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Dividir la sesión en dos partes:

1. En la primera parte se habla del descanso y el estar quieto o quieta y se proponen y practican posturas para el cuidado de la espalda.

   Se les propone trabajar en grupos de tres con las imágenes sobre posiciones corporales (ficha nº 1). Trabajar con la imagen es un recurso muy potente para la enseñanza-aprendizaje ya que nuestro alumnado pertenece a la generación de la imagen.

   En función del tiempo y/o del profesorado-alumnado apuntamos varias posibilidades para trabajar con imágenes:

   - Dos observan detenidamente la imagen y colocan a otra (que está con los ojos tapados) en la posición adecuada atendiendo a todos los detalles. Posteriormente quien estaba con los ojos cerrados verbaliza la posición corporal correcta para esa situación.
   - Otra opción podría ser en grupos de tres, alguien se coloca en la situación determinada, por ejemplo: "estás en la cama de costado". Adopta esa posición y el resto le corrigen.

- Debajo de cada imagen escribir lo fundamental de la imagen referido a la postura.
- El alumnado hace prácticas relacionadas con las posiciones corporales a adoptar en diferentes actividades estáticas y dinámicas. Al sentarse, al recoger cosas del suelo, al transportar paquetes, llevar una mochila…
- Sacar conclusiones de las imágenes y aplicarlas a la realización de algunos ejercicios físicos (alineación de la columna en algunos de los ejercicios habituales de clase).

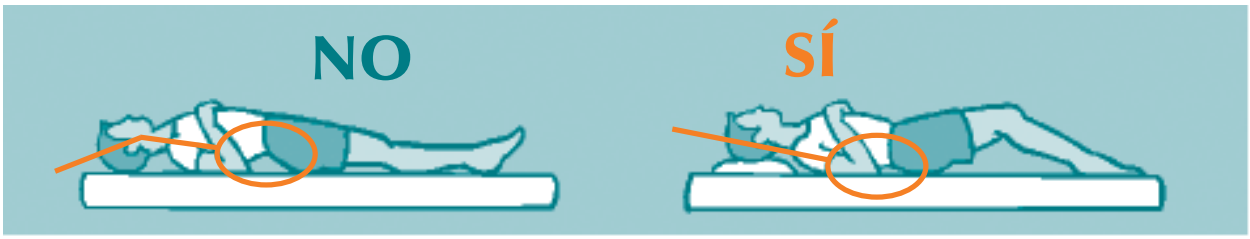
2. En la segunda parte de la sesión se realizan ejercicios de respiración y/o de relajación.

3. Cierre de la actividad:
   - Hacer reflexionar al alumnado sobre la necesidad de hacer ejercicio físico de intensidad moderada 1 hora diaria, pero también de compensar el esfuerzo y la actividad con un descanso adecuado.
   - Valorar las actividades de relajación como una forma de recobrar el equilibrio psico-físico, y el cuidado de las posiciones corporales como un factor preventivo de las dolencias de la espalda.

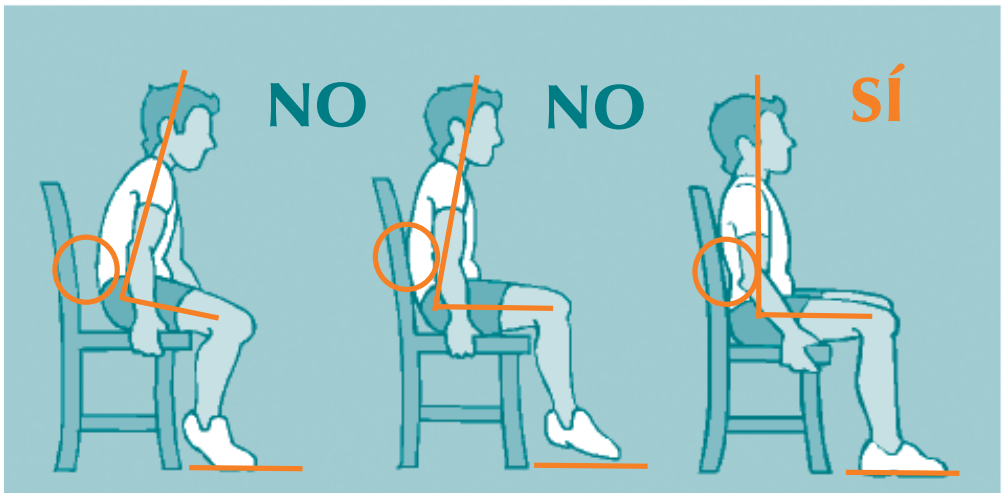
CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Demostrar el conocimiento de los hábitos higiénicos posturales relacionados con la actividad física y con la vida diaria en diferentes actividades dinámicas cotidianas como levantarse de la cama, sentarse y levantarse de una silla, cargar peso, llevar una mochila, recoger cosas del suelo…
- Demostrar el conocimiento y puesta en práctica de alguna técnica de control de la respiración como elemento básico para el descanso y la relajación.
- Valorar el ejercicio y las actividades de relajación como actividades beneficiosas para el control de las emociones, el autoconocimiento y la autoestima.

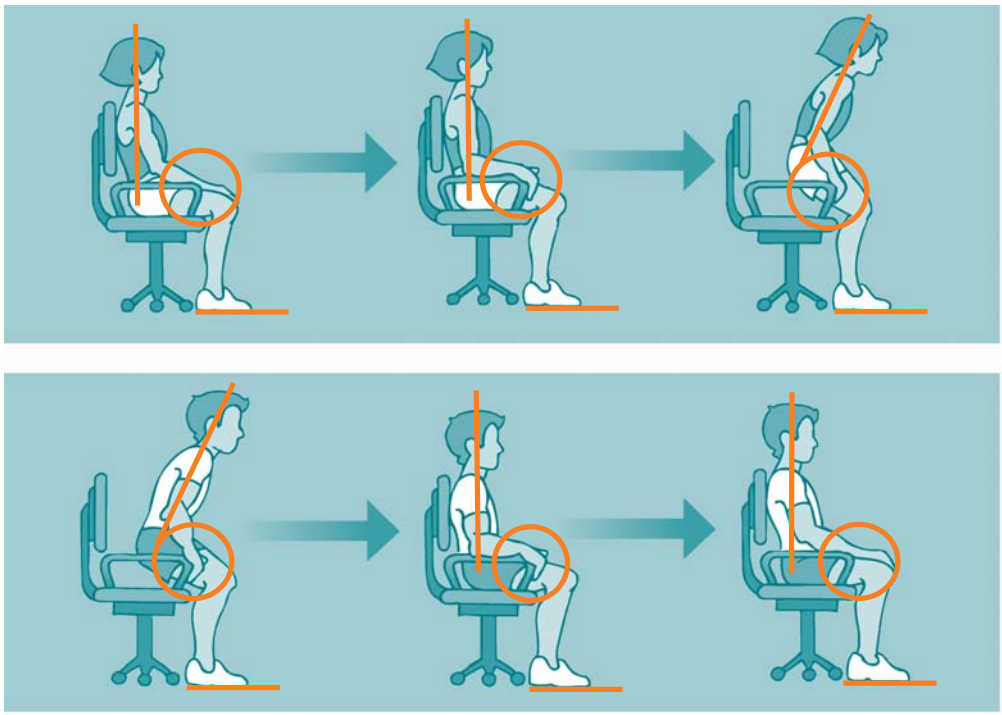
CUIDADOS AL DORMIR



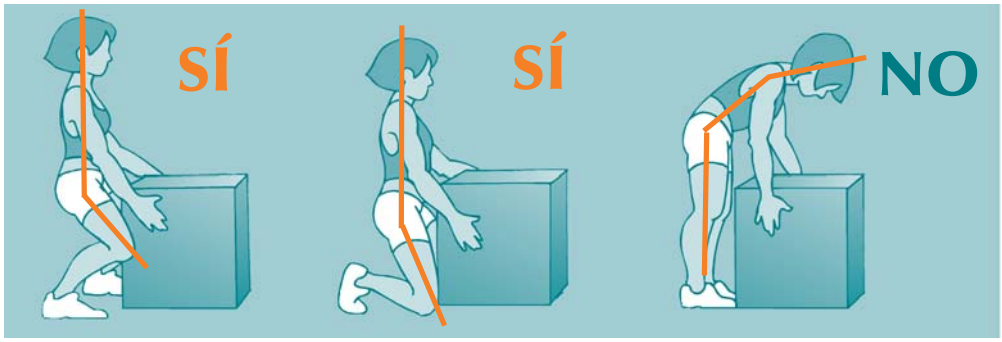
CUIDADOS EN EL ASIENTO



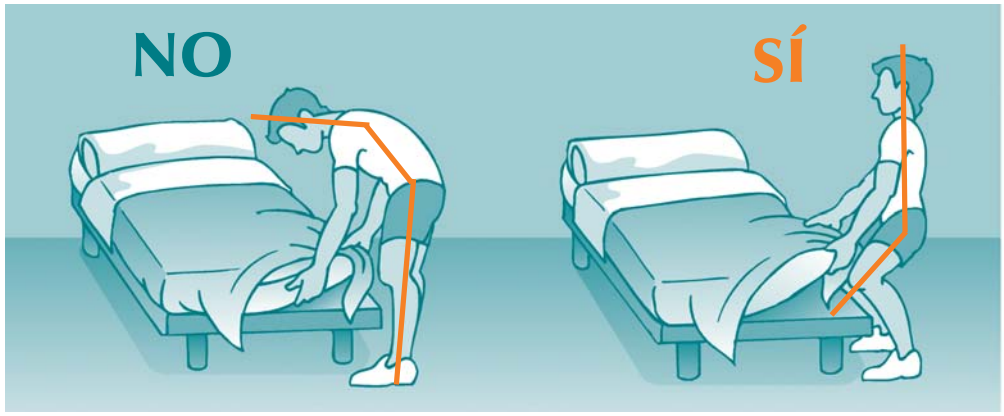
CUIDADOS AL LEVANTARSE Y AL SENTARSE



CUIDADOS AL LEVANTAR PESO.

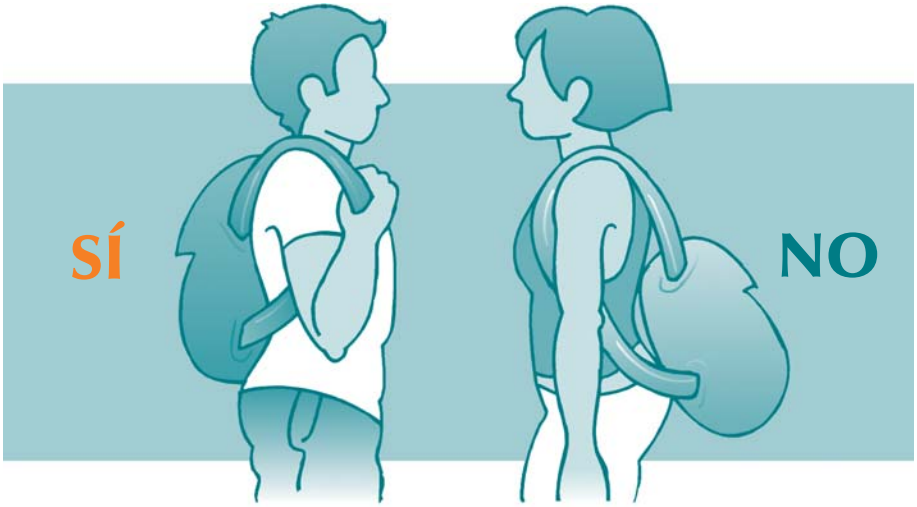


CUIDADOS AL HACER LA CAMA

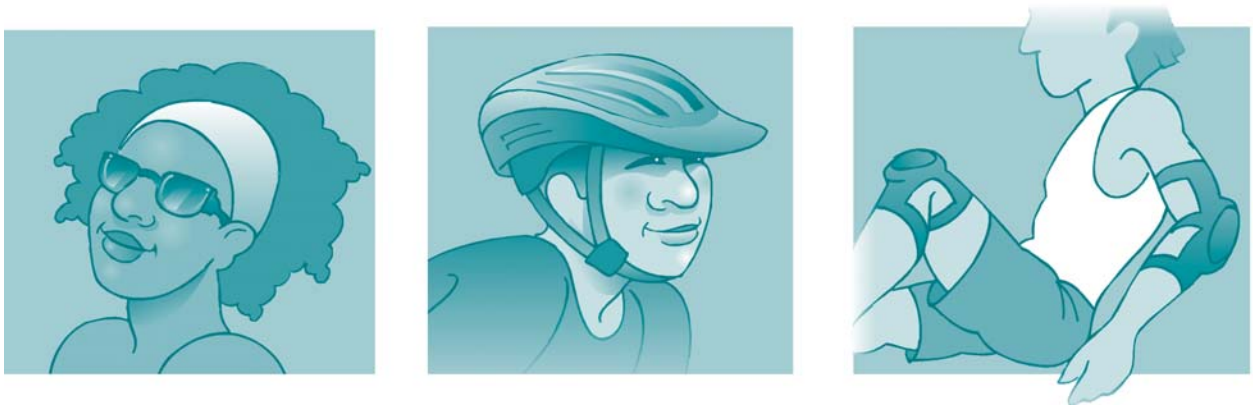


CALZADO ADECUADO

CUIDADOS PARA LLEVAR LA MOCHILA



UTILIZAR PROTECCIÓN



Ejercicio de respiración

1. Ponte de pie con los pies ligeramente separados, y respira por la nariz durante cuatro segundos hasta que sientas los pulmones totalmente dilatados.

2. Expulsa rápidamente el aire por la boca haciendo un sonido de silbido o de siseo, como si quisieras empañar un espejo, mientras dejas caer la parte superior del cuerpo hacia el suelo.

3. Cuando te sientas relajado o relajada por completo, comienza a levantarte lentamente aspirando con regularidad, mientras cuentas hasta ocho. Cuando te incorpores, suelta el aire durante dos segundos y repite el ejercicio.

Con el objetivo de relajar el diafragma (muy importante en la postura corporal) alarga el tiempo de espiración lo más posible respecto al de inspiración (si se puede por ejemplo inspirar en 3 segundos, no forzada, y espirar en 6-8 segundos hasta vaciar totalmente los pulmones).

Ejercicio de relajación rápida

Lugar: Cualquiera. Permite relajarte, sin que se note y rápidamente, en cualquier situación y estando con cualquier persona.

Postura: Sentada, en cualquier silla o sillón, e incluso de pie cuando se domina.

Tiempo: Sesiones de 10 minutos para aprenderla. Después, unos pocos minutos bastan.

Se trata de tensar todos los grupos de músculos a la vez, durante 5 segundos:

- Cerrar los puños.
- Doblar los brazos por los codos intentando tocarse los hombros con los puños.
- Encoger los hombros.
- Apretar la cabeza hacia atrás (contra el sillón, si se tiene) y tensar la nuca.
- Cerrar los ojos y apretarlos con fuerza.
- Apretar los dientes y los labios.
- Extender las piernas y elevar los talones del suelo para tensar los músculos del estómago.
- Coger aire profundamente.

Después, dejarse caer en el sillón, permitiendo que todo el cuerpo se relaje lo más posible. Permanecer así, concentrándose en una imagen mental relajante y respirando tranquilamente.

La estatua

CURSO:	**1º ESO**
ÁREA:	**Lengua y Literatura**
BLOQUE 1:	**Escuchar y comprender, hablar y conversar**
Estilos de vida:	**Actividad y descanso**

INTRODUCCIÓN

A lo largo de las veinticuatro horas del día realizamos un sinfín de actividades diferentes, algunas tan básicas y cotidianas como comer o dormir, otras más excepcionales como celebrar un cumpleaños, participar en actividades escolares, de ocio, familiares, deportivas, culturales, etc. Nos movemos y nos paramos continuamente, nos cansamos y descansamos otra vez; en muchas de las cosas que hacemos disfrutamos y lo pasamos bien aunque nos cuesten un poco o supongan algún tipo de esfuerzo, pero algunas otras nos producen tensión y ansiedad debido, entre otros factores, a que no hemos sabido organizarnos bien, hemos consumido demasiado tiempo viendo la tele, nos hemos desentendido de las faenas de casa (sobre todo los chicos), hemos dejado las tareas escolares para el último momento de los exámenes, hemos descansado poco y mal, etc. En esta actividad vamos a analizar algunos de estos aspectos y a reflexionar sobre el tema.

OBJETIVOS

ETAPA

c) Valorar y respetar las diferencias de sexos y la igualdad de derechos y oportunidades entre ellos. Rechazar los estereotipos que supongan discriminación entre hombres y mujeres.

g) Desarrollar el espíritu emprendedor y la confianza en sí mismo y en sí misma, la participación, el sentido crítico, tomar decisiones y asumir responsabilidades.

l) Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de las demás personas, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud.

ÁREA

4. Utilizar la lengua oral con espontaneidad, adecuada a las distintas situaciones y funciones, adoptando una actitud respetuosa y de cooperación.

6. Utilizar la lengua para procesar información y para redactar textos propios.

12. Analizar los diferentes usos sociales de las lenguas para evitar los estereotipos lingüísticos que suponen juicios de valor y prejuicios clasistas, racistas o sexistas.

ESPECÍFICOS

- Reflexionar sobre los diversos factores que configuran la vida cotidiana.
- Revisar la distribución y organización del tiempo personal de actividad y descanso, identificando posibles mejoras: reparto de tareas, horas de sueño, ocio alternativo a la televisión, etc.
- Fortalecer la autonomía personal y la responsabilidad.

MATERIALES-RECURSOS

Aula espaciosa para la realización de *"La estatua"*.

En la elaboración de esta actividad se ha utilizado la carpeta Promoción de la Salud Mental y Emocional, Red Europea de Escuelas Promotoras de Salud. (Organización Mundial de la Salud, Consejo de Europa y Comisión de la Unión Europea, Ministerios de Educación y Cultura y de Sanidad y Consumo).

SUGERENCIAS PARA EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

1. Se introduce la actividad comentando brevemente la introducción, junto con el sentido y los objetivos que persigue.

2. Se forman pequeños grupos de 5 ó 6 personas; su trabajo consistirá en realizar conjuntamente una estatua simbólica llamada "LA VIDA DIARIA", cuyo preciado y versátil "mármol" será el constituido por sus propios cuerpos, expresiones, rostros, posturas y gestos, moldeados cuidadosamente por quien haga de artista, escultor o escultora.

   Sólo se dispondrá de 5 minutos para la realización de la estatua, que intentará recoger algún aspecto significativo de la vida diaria, por lo que todo el mundo colaborará en el resultado final sin ofrecer resistencias y aportando sugerencias.

3. Las estatuas terminadas quedan expuestas y son mostradas y comentadas, por cada "artista", representante de cada grupo. (* **Nota**: después de explicar cada estatua, dado que pueden contener expresiones forzadas o gestos incómodos, se pueden "romper", abandonando las posturas adoptadas y volviendo al sitio inicial).

4. Puesta en común general. Se suscita un debate, cuyas conclusiones se recogen en la pizarra o en el cuaderno personal conforme al siguiente esquema de discusión:

   - Similitudes y diferencias en el concepto de VIDA DIARIA expresado por las estatuas.
   - ¿Aportan una imagen de la vida positiva o negativa? ¿Por qué?
   - ¿Expresan retos que se pueden asumir y manejar o implican demasiada exigencia y estrés?

- ¿La vida reflejada es segura, saludable e igualitaria entre chicos y chicas?
- ¿Incluye aspectos relacionados con la actividad y el descanso?
- ¿Qué se puede plantear para una vida más activa y más saludable?
- ¿Cuáles son las recomendaciones para un descanso y un sueño adecuado?
- Por último: ¿Cómo nos hemos sentido durante la actividad todas las personas participantes (estatuas, artistas, chicas, chicos, etc.)? ¿Se ha sentido agobio en algún momento? ¿Por qué?

Se trata de vivir la vida de forma sana, equilibrada y responsable, con plenitud, buscando formas saludables, divertidas y seguras de mantenerse en forma y descargar las tensiones de la vida diaria (Ej. 1 hora de ejercicio físico diario, seguida o en varios períodos más cortos), recargando el cuerpo de energía mediante una forma sana de comer (de forma variada, mucha fruta y verdura y pocas grasas y productos azucarados), con el descanso y el sueño adecuado (entre 8 y 10 horas en esta etapa), cuidándonos, cuidando y respetando a las personas con las que convivimos, compartiendo tareas y responsabilidades de manera igualitaria y equitativa entre chicos y chicas y, por supuesto, cuidando también el entorno que nos rodea y del que formamos parte esencial.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Realizar exposiciones orales sencillas sobre temas próximos a su entorno que sean del interés del alumnado.
- Narrar, exponer, resumir y comentar, organizando las ideas con claridad.
- Reflexionar sobre la organización diaria personal y la distribución de tareas.
- Buscar el equilibrio entre la actividad y el descanso, con formas de vida saludables, satisfactorias y responsables.

Hablemos de sexo

CURSO:	**1º ESO**
ÁREA:	**Lengua y literatura**
BLOQUE 1:	**Escuchar y comprender, hablar y conversar**
Estilos de vida:	**Sexualidad y afectividad**

INTRODUCCIÓN

Todas las personas somos seres sexuados, desde el nacimiento hasta la muerte; por esto la sexualidad tiene una importancia fundamental en todas las etapas de la vida, formando parte esencial de nuestra propia naturaleza humana.

Aunque es algo que interesa a todo el mundo y está presente en todas las edades, a la vuestra (pubertad-adolescencia) empieza con mucha fuerza a cobrar un interés especial. Existen muchas dificultades para poder hablar de forma espontánea y clara sobre ella, debido a que es un tema tabú en nuestra sociedad actual, que provoca muchos miedos innecesarios y confusiones y que está lleno de simplificaciones, prejuicios y errores.

Una sexualidad sana implica, entre otras cosas, lo siguiente:

- Conocimiento, valoración y aceptación del propio cuerpo.
- Aceptación del hecho de ser hombre y mujer, flexibilizando los roles, que cada cual pueda expresarse como es y vaya realizándose de la manera que lo desee, sin someterse a patrones rígidos ni estereotipados de masculinidad o feminidad que limiten y empobrezcan su potencial humano.
- Adquisición de una concepción afectuosa y lúdica de la sexualidad. Todas las personas somos diferentes y tenemos nuestros propios gustos y deseos. Nos reconocemos y respetamos nuestras diferencias. Intercambiamos sentimientos, deseos, etc. Llegamos a acuerdos. Establecemos consensos.

OBJETIVOS

ETAPA

c) Valorar y respetar las diferencias de sexos y la igualdad de derechos y oportunidades entre ellos y ellas. Rechazar los estereotipos que supongan discriminación entre hombres y mujeres.

l) Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de las demás personas, respetar las diferencias. Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad.

ÁREA

2. Expresarse oralmente y por escrito.
4. Utilizar la lengua oral con espontaneidad, adecuada a las distintas situaciones y funciones, adoptando una actitud respetuosa y de cooperación.

ESPECÍFICOS

- Analizar el concepto de sexualidad del alumnado y distinguir las funciones de la sexualidad.
- Desarrollar actitudes de tolerancia y respeto ante la forma que cada cual tiene de vivir y expresar la sexualidad, tomando conciencia de las convenciones sociales y culturales.
- Potenciar el diálogo crítico y constructivo, revisando prejuicios y estereotipos interculturales y de género.

MATERIALES-RECURSOS

- Ficha nº1: *"Por sexualidad entiendo..."* o folios en blanco y bolígrafo.

En la elaboración de esta actividad se ha utilizado la carpeta Educación Afectivo-Sexual en la Etapa Secundaria, del Gobierno de Canarias.

SUGERENCIAS PARA EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

1. Se introduce la actividad comentando brevemente la introducción, el sentido y los objetivos de la actividad.

2. Se les reparte un folio en blanco (o la ficha "Por sexualidad entiendo…") y se les pide que, de forma individual y anónima, plasmen en un **dibujo** lo que a cada cual le viene a la mente, de forma espontánea (piensa, imagina, siente, cree, ha visto, le han dicho, etc.), al nombrar la palabra "Sexualidad", recogiendo en una **frase**, al final del folio o la ficha, lo que les sugiera esa misma palabra o lo que consideren que ilustra o acompaña mejor al dibujo realizado. Una vez terminado el ejercicio se recogen todos los folios.

   Observación: lo verdaderamente importante no es la calidad artística o pictórica del dibujo, sino la espontaneidad y sinceridad reflejadas.

3. Se forman pequeños grupos de 4 ó 5 personas y se entrega en cada uno de los grupos varios de los dibujos realizados, de tal manera que todos los dibujos queden repartidos y sean analizados por el propio alumnado según el siguiente esquema de discusión, cuyas preguntas se le puede entregar por escrito o dictárselas en el momento:

- ¿Existen diferencias entre el concepto de sexualidad de chicos y chicas? ¿Cuáles? ¿Estáis de acuerdo? ¿A qué creéis que se deben? ¿Influye el lugar de nacimiento o país de origen? ¿Y la educación recibida? ¿De qué manera?
- Esta situación ¿facilita o entorpece la relación entre los sexos? ¿Y entre las diferentes culturas? Buscad posibles vías de solución.
- ¿Quedan bien reflejados en los dibujos todas las funciones de la sexualidad?
- ¿Qué aspectos os parece que faltan? ¿Por qué?.
- ¿Eliminaríais algo de los dibujos? ¿Por qué?.
- ¿Está todo el grupo de acuerdo con el concepto de sexualidad presentado conjuntamente?

4. Se realiza una puesta en común general y se extraen conclusiones que pueden recogerse en la pizarra o en el cuaderno personal, agrupándolas en los diferentes apartados sugeridos.

*__Nota__: La labor docente irá encaminada a aclarar dudas, matizar, corregir errores, introducir nuevos conceptos, etc., intentando llegar a algún tipo de consenso básico sobre la sexualidad, respetando siempre la diversidad de opiniones, pero ajustando y corrigiendo las posibles visiones negativas, reduccionistas o discriminatorias que hayan podido aparecer en el debate. Todo ello se realizará dentro de un clima positivo de respeto y comunicación, evitando risas y comentarios inapropiados.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Reconocer el propósito y la idea general en textos orales de ámbitos próximos a la experiencia del alumnado y en el ámbito académico. Seguir instrucciones poco complejas para realizar tareas de aprendizaje.
- Extraer informaciones concretas.
- Narrar, exponer, resumir.
- Reflexionar sobre la propia concepción de la sexualidad que se tenga personalmente.
- Ser consciente de los prejuicios sociales y culturales de todo tipo que la configuran.

DIBUJO:

FRASE:

CHICO ☐

CHICA ☐

PAIS DE NACIMIENTO:

El rey de la nariz colorada

CURSO:	**1º ESO**
ÁREA:	**Lengua y Literatura**
BLOQUE 2:	**Leer y escribir**
BLOQUE 3:	**Educación literaria**
Estilos de vida:	**Relación con las drogas**

INTRODUCCIÓN

Nuestras creencias y costumbres (sabiamente recogidas en leyendas, cuentos y dichos populares) condicionan nuestra forma de ver la realidad e influyen poderosamente sobre nuestro comportamiento cotidiano al predisponernos, de forma positiva o negativa, para realizar determinadas conductas y consumos de sustancias como la que nos ocupa: el alcohol.

La realización de esta actividad (bien escenificada, bien leída) es una excusa metodológica para suscitar un diálogo constructivo que permita identificar y revisar críticamente algunas de estas creencias subjetivas del alumnado, separándolas de una verdadera información objetiva sobre los efectos del alcohol, tanto a corto como a medio y largo plazo.

En este cuento, versión adaptada del clásico catalán: *"El rei que tenia el nas vermell"*, aunque se nombran y ensalzan toda clase de vinos (de los que nadie discute que pueda hacerse un consumo moderado y saludable, según características concretas, sexo o edad que se tenga y las circunstancias que acompañen) se pone claramente de manifiesto que, cuando se abusa de la bebida alcohólica, las consecuencias resultan bastantes negativas para la salud, pudiéndose incluso llegar a caer en el alcoholismo.

Como en la mayoría de los cuentos, se apela a la fantasía, caricaturizando y exagerando una situación concreta de personajes imaginarios en un tiempo y un lugar impreciso y sin determinar.

El uso de la rima fácil, casi infantil, consigue mantener la atención en una historia de la que, a pesar de su simplicidad, pueden extraerse muchas informaciones complejas y dar mucho juego didáctico para la revisión de actitudes y creencias sobre las drogas en general y, como en este caso, sobre el alcohol en particular.

OBJETIVOS

ETAPA

j) Conocer, valorar y respetar la geografía, la historia y la cultura universal y de España.

l) Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y afianzar los hábitos de cuidado y salud. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud y el consumo contribuyendo a su conservación y mejora.

ÁREA

8. Hacer de la lectura fuente de placer, de enriquecimiento personal y de conocimiento del mundo, así como consolidar hábitos lectores.
10. Aproximarse al conocimiento del patrimonio literario y valorarlo como un modo de simbolizar la experiencia personal y colectiva en los diferentes contextos histórico-culturales.

ESPECÍFICOS

- Revisar las propias actitudes y creencias respecto a las drogas (alcohol).
- Desmontar la percepción social que "normaliza" la conducta abusiva de alcohol.
- Tomar conciencia y reflexionar sobre algunos de los problemas ocasionados por su consumo reiterado.
- Encontrar bebidas saludables, alternativas al alcohol, retrasando la edad de inicio.

MATERIALES-RECURSOS

Ficha-Cuento nº1: *"El rey de la nariz colorada"*, adaptación del cuento popular.

SUGERENCIAS PARA EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

1. Se introduce la actividad realizando una breve tormenta de ideas sobre las informaciones y creencias que tienen sobre el alcohol (fines, efectos, motivaciones al consumo, etc.), anotándolas en la pizarra para ser retomadas al finalizar la sesión.

2. Se explica en líneas generales de qué trata el conjunto de la actividad y los objetivos perseguidos. Pueden servir de base las ideas recogidas en la introducción.

3. Se reparte el cuento y se distribuyen diferentes personajes para su lectura en alto (teatro leído).

4. Se procede a una puesta en común, bien en pequeños grupos, bien general en la que se responderá a las siguientes cuestiones:

Respecto al texto:

- ¿Por qué presentaba el rey la nariz colorada?
- ¿Por qué era capaz de intercambiar a su hija por vino? Y ella, ¿por qué no podía decidir sobre su propia vida?
- ¿Por qué era incapaz de hacer leyes y gobernar?
- ¿Por qué estaba todo el día en el lagar?

- ¿Por qué se dormía?
- ¿Por qué se encontraba mal cuando se despertaba?

Sobre el entorno próximo:

- ¿Se consume mucho alcohol? ¿Cómo se ve el tema? ¿Qué piensa la juventud? ¿Qué dicen las canciones que oyes?
- ¿Qué efectos produce?
- ¿Son los riesgos iguales para las personas adultas que para adolescentes? ¿Son iguales para chicos que para chicas? ¿De qué depende?
- El alcohol, ¿favorece o dificulta los propios proyectos y el desarrollo personal? ¿Por qué?

5. Para esta reflexión cada docente deberá tener presente todas las cuestiones que han salido en la tormenta de ideas inicial y las nuevas respuestas aparecidas tras la lectura del cuento, así como los efectos negativos que aparecen de una forma clara y explícita:

   - Se va perdiendo paulatinamente la capacidad de razonar (no puede legislar ni gobernar), la responsabilidad (no hace su trabajo), la cordura ("vende" a su hija por el vino), la libertad ("siempre estaba en el lagar", no puede pasar sin beber, se ha hecho drogodependiente), el dinero (todo lo que tiene lo gasta en bebida).
   - Se hace daño a quienes rodean a la persona bebedora: la familia (no importan los sentimientos ni los deseos de su propia hija), entorno próximo (su país anda mal y padece el desgobierno).
   - Se van presentando efectos físicos y psíquicos desagradables (dolor de cabeza, sequedad de la boca, mareos, borrachera, aturdimiento, somnolencia, etc.), de tal manera que no se deje ningún aspecto sin tratar, si bien se centrará fundamentalmente en los aspectos más próximos y cercanos a las situaciones y vivencias concretas del propio alumnado, así como en los efectos a corto plazo del alcohol.

6. Se puede terminar analizando las ventajas que representa el consumo de agua, según el texto y las propias experiencias del alumnado sobre la misma u otras bebidas saludables y sin alcohol: zumos, leche, batidos, refrescos, etc. Además convendría concluir la reflexión revisando las circunstancias en las se podría beber alcohol, quiénes podrían beber, cuánta cantidad, en qué momento, etc.

Observación: Esta mera lectura puede reconvertirse en una representación teatral en toda regla, con lo que significa de enriquecimiento de la misma; ahora bien, precisa de mayor tiempo para su desarrollo y puesta en marcha; lo cuál deberá ser tenido en cuenta para su programación.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Realizar narraciones orales claras y bien estructuradas.
- Extraer informaciones concretas e identificar el propósito de los textos.
- Narrar, exponer... usando el registro adecuado.
- Valorar textos breves, atendiendo a los temas y motivos de la tradición.
- Reflexionar sobre las actitudes y creencias respecto al alcohol.
- Conocer los riesgos físicos, psíquicos y relacionales… sobre el inicio del consumo de alcohol.

FICHA nº1

Cuento: "El rey de la nariz colorada"

Narradora:

Érase una vez un rey
con la nariz colorada
de tan borracho que andaba.
Tanto y tanto bebía
que para nada servía.
En seguida se cansó de gobernar
y de hacer leyes sin parar.

Narrador:

En lugar de trabajar,
siempre estaba en el lagar.
Con un rey tan informal
el país iba muy mal.
Nadie las leyes cumplía;
todo el mundo padecía.
Cuanto más tiempo pasaba
el rey más se emborrachaba.

Narradora:

Tanto y tanto el rey bebió
que la bodega vació.
No quedaba ni una gota
ni en la cuba ni en la bota
Y por falta de dinero
no le fiaba ni el tendero.

Rey:

¡Pobre de mí, qué destino,
sin una gota de vino!

Narrador:

Después de mucho pensar
pudo un remedio encontrar.

Pregonero:

¡Su majestad hace saber
que no tiene qué beber.
Quien traiga el vino mejor
tendrá fortuna y amor:
casará con la princesa
y entrará en la realeza!

Narradora:

La princesa muda la color
pues la noticia
le da gran dolor.

Princesa:

¡Cómo me voy a casar
con cualquiera del lugar
estando ya enamorada
del pastor de Fuenteclara!
Más si el pastor me ama
un remedio encontrará.
Le voy a mandar un paje
que le lleve este mensaje

Narrador:

Mientras tanto, en el país
todo era ir y venir.
Emprendían el camino
cada uno con su vino:
De la Rioja y de la Mancha
Penedés y Cariñena,
todos querían ganar
y a la princesa esposar.

Narradora:

Mientras, el pobre pastor,
que se moría de amor,
también iba a palacio
albergando una ilusión.
¿Y sabéis lo que llevaba
bien guardado en su zurrón?
Pues solamente una jarra
con agua de Fuenteclara.

Princesa:

¡Pero agua le quieres dar!
¡Mi padre te va a matar!
Por lo menos lleva un año
sin beber agua del caño.

Pastor:

No te preocupes, mujer
¡Verás como he de vencer!

Narrador:

Empiezan a desfilar
delante de su majestad.
El rey, con tanto alboroto
estaba ya medio loco.

Hombre 1º:
El vino de Cariñena
aliviará vuestra pena.

Rey: *¡Tiene demasiado grado!*

Hombre 2º:
Por el grado no sufráis,
¡tomad un buen moscatel!

Rey: *¡Sí, bebiendo todo un tonel!*

Hombre 3º:
Yo os traigo desde Cebreros
un vino de los primeros.

Rey: *¡Ya me empiezo a marear!*

Hombre 4º:
Para vuestro paladar fino
Manzanilla, vuestro vino

Rey: *Pero es un poco cansino...*

Hombre 5º:
Pues probad el de Baeza

Rey: *¡Ay…, que pierdo la cabeza!*

Hombre 6º:
Majestad, el de Jumilla
es toda una maravilla

Rey: *¡Con todo este vinillo...*
me va entrando un sueñecillo...!

Narradora:
Y pegando un gran ronquido,
allí se quedó dormido.
A la mañana siguiente,
despertóse el rey doliente.
Tenía una gran jaqueca
y la boca toda seca.
Entonces, acudió el pastor...

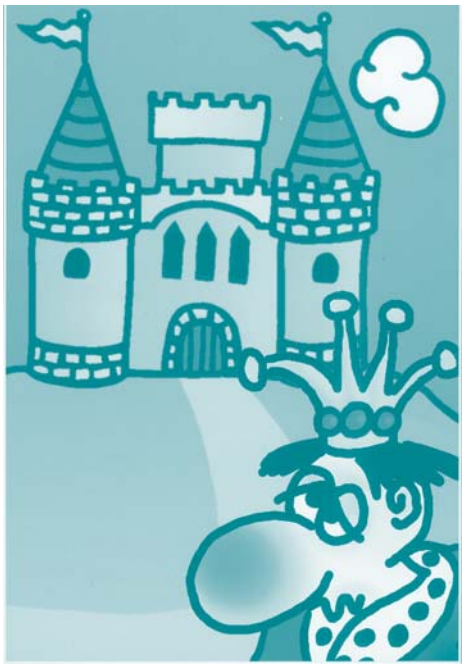
Pastor:
¡No hay bebida mejor
que la de esta cántara, señor!

Narrador:
Y con aquella agua clara
el rey mejora la cara.
De tanto tiempo que no la bebía
que era agua no sabía.

Rey: *¡Qué vino tan refrescante,*
qué suave y tonificante.
no se sube a la cabeza,
ni da acidez, ni marea...
más que ninguno me gusta,
tú ganas en esta justa!
Cumpliré con mi promesa:
¡Es para ti, la princesa!

Todo el mundo:
¡Viva! ¡Viva!

Narradora:
Y desde aquel día, el rey
retornó al país la ley.
Agua clara y fresca bebía,
gobernaba y decidía;
era buen rey y buen padre.
¡Y nunca más volvió
a ser el rey
de la nariz colorada,
que borracho
siempre andaba!



El sida, ¿qué peligro?

CURSO:	**1º ESO**
ÁREA:	**Matemáticas**
BLOQUE 2:	**Números**
Estilos de vida:	**Sexualidad y afectividad**

INTRODUCCIÓN

Se trata de que el alumnado tome conciencia de las conductas de riesgo en general y del problema del sida en particular, y más concretamente de cómo se puede extender si no se toman las medidas adecuadas.

Es indiscutible que la sexualidad es fuente de afectos, relaciones y crecimiento personal, sin olvidar que las conductas sexuales de algunas personas jóvenes pueden estar asociadas a importantes riesgos de salud particularmente en lo que concierne a las Infecciones de Transmisión Sexuales (ITS) y al sida. Por ello se hace preciso conocer esos riesgos de una manera racional y desarrollar recursos y habilidades para evitarlos.

El sida es la infección de transmisión sexual más importante. Aunque hay otras (sífilis, gonorrea, clamidia, herpes, hepatitis B, etc.), el sida tiene una especial gravedad porque destruye progresivamente el sistema inmunitario, y se transmite fundamentalmente por vía sexual en gente joven. En los últimos años parece aumentar en este colectivo: es la primera causa de muerte en personas de 25 a 35 años. Dado que no existe ninguna vacuna ni tratamiento curativo, la prevención es el medio más eficaz para frenar nuevos casos. Las relaciones sexuales sin preservativo aumentan claramente el riesgo de contagio. Es preciso saber que, siempre que en las relaciones sexuales haya penetración anal, bucal o vaginal hay que usar correctamente el preservativo para evitar el contagio.

Los comportamientos de protección son muy importantes en cualquier etapa. En la adolescencia suele darse una baja percepción de peligros y riesgos. Detrás están la fuerza del presente, la rebeldía, los deseos de emancipación y autonomía, la atracción por el riesgo, la falsa sensación de invulnerabilidad (mayor en los chicos), la influencia de sus iguales (mayor influencia en las chicas del vínculo afectivo, de la conexión con las otras personas).

Muchos y muchas jóvenes asocian el sida con determinados grupos, valoran el posible riesgo en función de "las pintas", de si trata de persona "conocida" o "desconocida", etc., más que en relación con los comportamientos que facilitan la transmisión. Este error de percepción puede conducir a no poner medidas de protección eficaces.

La actividad consiste en un juego en el que el alumnado se tiene que relacionar y descubrir afinidades. En una tarjeta se escribe el nombre de todos aquellos compañeros y compañeras con quienes se ha coincidido en algún aspecto. Después se pone en común la red de relaciones y se comprueba la cantidad de gente que acaba estando interrelacionada.

Posteriormente, se haría un paralelismo con el proceso de contagio del sida y se pasaría a quienes podrían haberse infectado, porcentajes… Se trata de identificar los comportamientos asociados a la transmisión del SIDA y promover comportamientos de autocuidado y protección.

OBJETIVOS

ETAPA

k) Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de las otras personas, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en toda su diversidad. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado de los seres vivos y el medio ambiente, contribuyendo a su conservación y mejora.

ÁREA

8. Elaborar estrategias personales para el análisis de situaciones concretas y la identificación y resolución de problemas, utilizando distintos recursos e instrumentos y valorando la conveniencia de las estrategias utilizadas en función del análisis de los resultados y de su carácter exacto o aproximado.

11. Valorar las matemáticas como parte integrante de nuestra cultura, tanto desde un punto de vista histórico como desde la perspectiva de su papel en la sociedad actual y aplicar las competencias matemáticas adquiridas para analizar y valorar fenómenos sociales como la diversidad cultural, el respeto al medio ambiente, la salud, el consumo, la igualdad de género o la convivencia pacífica.

ESPECÍFICOS

- Conocer los mecanismos de transmisión de las infecciones sexuales.
- Darse cuenta de la posibilidad real de transmisión si se desarrolla el comportamiento que permite la transmisión.
- Debatir las creencias erróneas existentes (apariencia de personas, edad…)
- Concienciarse de la necesidad de prevenir estas infecciones.
- Hallar el porcentaje y hacer cálculos de distintas poblaciones a partir de él.

MATERIALES-RECURSOS

- Se preparan tantas tarjetas como alumnos y alumnas.
- Cada tarjeta tiene una letra determinada según se explica a continuación.
- Tarjetas con las letras: una con "I", un 30% con "P", un 50% con "J" y un 20% con "R". (La cantidad que se indica es aproximada).

SUGERENCIAS PARA EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

1. El profesor o la profesora presenta el juego de rol-relaciones.
    - Se explica que van a hacer una actividad de relación con al menos cuatro compañeros y compañeras, con la intención de descubrir con quiénes tienen más afinidad en gustos, aficiones, etc.
    - A cada persona se le proporciona una tarjeta (anota su nombre en la tarjeta del compañero o la compañera con quien han llegado a coincidir en bastantes aspectos).
    - En un principio **no se les explica el tema, ni la finalidad de la actividad, ni las iniciales que aparecen en cada tarjeta**. **Eso se hará más adelante.**

2. Se distribuye la tarjeta de invitación a cada participante. Estas tarjetas son de 4 tipos: una tiene impresa la letra "I "(Infectado), un 30% tiene la letra "P" (Preservativo), otro 50% tiene la letra "J" (Juegos sexuales-no coito) y el 20% restante (aproximadamente) tiene una "R" (Riesgo de contagio).

   La tarjeta "I" debe darse a una persona con recursos personales para afrontar posibles situaciones de incomodidad. No obstante debe advertirse antes y después de que se trata de un juego de roles.

3. Se pide al alumnado que se levante y que busque en el grupo unas 4 personas con sus mismas aficiones, hobbys... durante unos 3 minutos. Posteriormente cada cual anota su nombre en la tarjeta de las personas con quienes coincide.

4. Una vez que el alumnado ha establecido 4 relaciones (que tiene anotadas en sus respectivas tarjetas) todos se sientan.

5. A continuación se pide a la persona que tiene la tarjeta "I" que diga los nombres que tiene escritos, y que se pongan de pie. Luego tienen que ponerse de pie los que tengan el nombre de esa persona en su tarjeta. Finalmente quienes tengan el nombre de las anteriores también deben levantarse.

   De quienes están de pie, las personas que tengan una "P" pueden sentarse, e igualmente quienes tengan una "J".

En este momento se explica el significado de la actividad y de las distintas letras. Según el proceso que acompaña a la enfermedad del sida, las personas que siguen de pie, pueden haber corrido el riesgo de contagiarse.

6. Se les plantea que éste era sólo un juego en el que nadie podía evitar la transmisión, pero en la vida real sabemos mucho de los comportamientos de autocuidado y protección. Se puede iniciar un debate encaminado a dar respuesta a la pregunta ¿Sabemos qué hacer para no contagiarse de las infecciones de transmisión sexual, entre ellas el sida? ¿Por qué a veces, aunque se sepa como protegerse, no se hace? ¿Pasa lo mismo a las chicas que a los chicos? Se les anima a una reflexión personal en dos sentidos:
    - Yo, ante situaciones que requieran autoprotección (casco en bici, cinturón en coches, cruzar con el semáforo en verde...) ¿Valoro las posibles consecuencias para mí y para las demás personas? ¿En general tiendo a protegerme o a arriesgarme?
    - Optar por comportamientos de más autocuidado o más seguros no impide cuidar a amigos y amigas, incluso cuando están en distinta situación (borrachera, infectados e infectadas, embarazo...).

7. A continuación, en trabajo de parejas, a partir del número de posibles personas contagiadas/no contagiadas, se proponen distintas actividades matemáticas:
    - Las encaminadas a calcular el porcentaje de posibles personas contagiadas/no contagiadas en el grupo.
    - Se puede calcular el porcentaje de personas que tenían en un inicio la enfermedad (I), el de quienes usan preservativo (P)…
    - Se puede extrapolar estos cálculos a distintas poblaciones.

8. Realizar una breve reflexión personal por escrito que resuma lo más significativo de la sesión.

9. Es importante que el profesorado destaque que es un juego y que el sida no se contagia por hablar, acariciar, besar… Que quede claro cómo se transmite y cómo no se transmite el sida.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Realizar cálculos con porcentajes.
- Saber los mecanismos de transmisión de las infecciones sexuales.

¿Tu actividad y tu descanso son saludables?

CURSO:	**1º ESO**
ÁREA:	**Matemáticas**
BLOQUE 2:	**Números**
Estilos de vida:	**Actividad y descanso**

INTRODUCCIÓN

Se trata de que el alumnado tome conciencia de la importancia de una adecuada actividad física y de un buen descanso para cuidar la salud. Van a resolver problemas matemáticos que tratan sobre estas conductas.

En la adolescencia se recomienda mantener una vida activa y saludable combinando de forma equilibrada distintos tipos de actividades de la vida diaria (comer, dormir, desplazarse, tareas domésticas, visitas a familiares...), actividades escolares (clases, recreos, tareas...) y de tiempo libre (ejercicio físico, juegos, amistades...).

El ejercicio físico saludable es de intensidad moderada (aumenta la sensación de calor, se inicia una ligera sudoración y el ritmo de la respiración y de los latidos del corazón se incrementan pero aún nos permite hablar), durante 1 hora diaria (continuada o en períodos de 10 minutos a lo largo del día). Parte de estas actividades, al menos dos veces a la semana, deben ayudar a mejorar y mantener la fuerza muscular y la flexibilidad.

Dormir, en esta etapa entre 8 y 10 horas, es absolutamente necesario para compensar el esfuerzo y recuperar el tono óptimo muscular y nervioso, físico, emocional y social.

Una vida sana implica además alimentación sana, sexualidad saludable, no fumar, cuidar los sentidos (el oído, el gusto, la piel, la vista...), higiene postural, mochila adecuada, cuidar los sentimientos y las relaciones, quererse, cuidar el entorno, etc.

OBJETIVOS

ETAPA

k) Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de las otras personas, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en toda su diversidad. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado de los seres vivos y el medio ambiente, contribuyendo a su conservación y mejora.

ÁREA

7. Resolver problemas utilizando modos propios de la actividad matemática, tales como la exploración sistemática de alternativas, la precisión en el lenguaje, la flexibilidad para modificar el punto de vista o la perseverancia en la búsqueda de soluciones y reconocer su validez ante situaciones problemáticas de la vida cotidiana.
8. Elaborar estrategias personales para el análisis de situaciones concretas y la identificación y resolución de problemas, utilizando distintos recursos e instrumentos y valorando la conveniencia de las estrategias utilizadas en función del análisis de los resultados y de su carácter exacto o aproximado.
11. Valorar las matemáticas como parte integrante de nuestra cultura, tanto desde un punto de vista histórico como desde la perspectiva de su papel en la sociedad actual y aplicar las competencias matemáticas adquiridas para analizar y valorar fenómenos sociales como la diversidad cultural, el respeto al medio ambiente, la salud, el consumo, la igualdad de género o la convivencia pacífica.

ESPECÍFICOS

- Tomar conciencia de la importancia de descansar bien y de mantener una actividad física adecuada para cuidar la salud.
- Resolver problemas de la vida diaria sobre los tiempos de descanso y de actividad en las personas jóvenes.

SUGERENCIAS PARA EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

1. Se presentan los objetivos y las ideas que se ofrecen en la introducción con el objeto de motivar y promover el interés y la participación del alumnado.

2. En pareja se resuelven los problemas de las fichas nº 1 y nº 2 y se responde a las preguntas sobre la actividad física y el descanso.

3. Puesta en común para corregir los problemas y comentar las respuestas a las preguntas propuestas.

4. Reflexión personal: se trata de que individualmente realicen una reflexión por escrito sobre sus tiempos de actividad y descanso y qué hacer para mejorar.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Resolver problemas con datos fraccionarios y problemas en los que hay que aplicar estrategias de recuento sistemático.
- Razonar adecuadamente sobre descansar y practicar actividad física.

FICHA nº1

Problemas

En un estudio realizado al alumnado de 1º de ESO en un Instituto salía que los 4/11 del día lo empleaba en dormir, 5/11 en estudiar, la tercera parte del tiempo que queda en actividad física, y el tiempo restante en ver la televisión, escuchar música, jugar con el ordenador..., hablar con sus amistades,... alimentarse...

¿Cuánto tiempo (horas, minutos) dedica a cada actividad?

¿Consideras que es suficiente el tiempo de descanso?

¿Y el de actividad física?

¿Esa distribución de las horas del día se parece a la tuya?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

A Joana le gusta correr todos los días. Siempre hace el mismo circuito. Recorre todos los caminos diferentes para ir de su casa a casa de su abuela y volver.

Escribe todos los caminos posibles.

Si la distancia media entre su casa y la de la abuela es 650 m y la velocidad media a la que va Joana es 9 km/h.

¿Cuánto tiempo está Joana corriendo?

¿Se puede considerar que Joana es una muchacha sana? Razona tu respuesta.

¿Qué cuerpo tengo?

CURSO:	**1º ESO**
ÁREA:	**Matemáticas**
BLOQUE 6:	**Estadística y probabilidad**
Estilos de vida:	**Alimentación**

INTRODUCCIÓN

Se trata de que el alumnado reflexione sobre su cuerpo: sobrepeso, obesidad, delgadez... y sobre qué hacer para cuidarlo, apreciarlo y en su caso mejorarlo. Para ello, debe entender la importancia de la nutrición y de la actividad física para conseguir un modo de vida y un estado tanto físico como psíquico mucho más saludable.

En primer lugar, si es posible en clase de Educación Física, cada persona se pesa y mide su estatura, con el fin de obtener datos sobre su cuerpo. Posteriormente en clase de Matemáticas trabajarán con los datos y analizarán los resultados. En esta actividad aplicarán varios conocimientos matemáticos relacionados sobre todo con el bloque 6 (Estadística y probabilidad). Por último harán una reflexión personal sobre su cuerpo.

Algunas pautas en relación con los resultados del IMC (Índice de Masa Corporal) que se pueden tener en cuenta:

- La corpulencia y la musculatura de la persona. Ejemplo: una persona de constitución atlética y mucha musculatura puede dar un índice alto y no estar obesa.
- La variabilidad en resultados: diversidad, amplitud de límites, diferencias personales en el significado de "normalidad".
- Salud-enfermedad: no sólo es algo físico (fiebre), visible claramente (cojera, gafas…). A veces es también sobrepasar algunos límites: glucosa en sangre, medidas corporales, capacidades para afrontar situaciones (problemas mentales), etc.
- El IMC que se plantea como más saludable es el que oscila entre 18 y 25. En la adolescencia no es fácil sentirse bien con el cuerpo aún estando en esta franja. Además una cosa es la figura corporal objetivable, y otra es la percepción que se tiene de la propia imagen. Hay jóvenes que se sienten gordos o gordas aunque no lo estén.
- Parte de los problemas ligados al peso se pueden reducir mediante el trabajo personal de cambiar algunos hábitos: comidas y ejercicio físico. Se trata de promover una alimentación variada y saludable, y el ejercicio físico diario, fomentando a la vez el bienestar corporal y una relación normalizada y positiva con la comida y el cuerpo.

- A veces los hábitos están unidos a situaciones emocionales: situación familiar, relaciones con amistades, etc., y generalmente no se resuelven a corto plazo.
- A veces el IMC requiere la asesoría de profesionales especializados. IMC menores de 16 pueden sugerir desórdenes en la conducta alimentaria, y por encima de 30, obesidad que requiere atención sanitaria. En ambos casos es recomendable remitir a su pediatra.

OBJETIVOS

ETAPA

k) Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de las demás personas, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en toda su diversidad. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado de los seres vivos y el medio ambiente, contribuyendo a su conservación y mejora.

ÁREA

2. Reconocer y plantear situaciones susceptibles de ser formuladas en términos matemáticos, elaborar y utilizar diferentes estrategias para abordarlas y analizar los resultados utilizando los recursos más apropiados.
3. Cuantificar aquellos aspectos de la realidad que permitan interpretarla mejor: utilizar técnicas de recogida de la información y procedimientos de medida, realizar el análisis de los datos mediante el uso de distintas clases de números y la selección de los cálculos apropiados a cada situación.
11. Valorar las matemáticas como parte integrante de nuestra cultura, tanto desde un punto de vista histórico como desde la perspectiva de su papel en la sociedad actual y aplicar las competencias matemáticas adquiridas para analizar y valorar fenómenos sociales como la diversidad cultural, el respeto al medio ambiente, la salud, el consumo, la igualdad de género o la convivencia pacífica.

ESPECÍFICOS

- Reflexionar sobre la relación peso-salud.
- Valoración de la actitud positiva ante el cuerpo y del cuidado del propio cuerpo.
- Actitud crítica ante los modelos sociales de belleza, juventud y el culto a la "línea".
- Aceptar y apreciar el propio cuerpo y tomar las medidas adecuadas para cuidarlo.
- Utilizar "herramientas" estadísticas con el fin de organizar la información y obtener unas conclusiones sobre el tema de estudio.

SUGERENCIAS PARA EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

1. En clase de Educación Física cada alumno y alumna se pesa y mide su altura. Si no es posible hacerlo en esa área, se puede hacer en la clase de matemáticas o lo pueden realizar en su casa. Si se considera conveniente se puede realizar sobre datos ficticios que el profesor o la profesora aporta (datos variados que den algún IMC por debajo de 18 y por encima de 25).

2. El profesor o la profesora presenta las ideas que se ofrecen en la introducción con el objeto de motivar y promover el interés y la participación del alumnado y les propone leer la ficha nº 1: *"¿Qué cuerpo tengo?"*.

3. Se explica qué es el Índice de Masa Corporal, cómo se obtiene y entre qué valores se considera la medida saludable.

4. Cada alumno y alumna realiza los cálculos necesarios para hallar el Índice de Masa Corporal.

5. Se recogen los datos y se escriben en la pizarra. (Si se considera que puede haber personas que se sientan incómodas, utilizará otros datos).

6. De forma individual se calcula la media aritmética, la mediana y la moda.

7. Cada alumno y alumna identifica 3 partes o características de su cuerpo que le gustan y 3 que no le gustan.

8. Puesta en común sobre los resultados y sobre qué se puede hacer para cuidar y mejorar el cuerpo.

9. ¿Qué puedo hacer para valorar mi cuerpo y para mejorarlo?

10. Actividad de Ampliación: Se puede agrupar los índices por intervalos y se puede hacer un histograma.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Hallar la media aritmética en un conjunto de datos.
- Calcular la mediana y moda de un conjunto de datos.
- Aceptar y apreciar el propio cuerpo.

"El cuerpo es el espacio propio, el más privado e inabandonable de cuantos puedan acotarse. El cuerpo es la unidad que sirve de base a toda relación física, y es a través del propio cuerpo como se llega al conocimiento del mundo exterior. Sobre el modo adecuado de conocerlo, usarlo o estimarlo se entrecruzan laberintos de normas de distinto contenido y peso (la biología, las normas estéticas, las normas morales, etc.)".

Mª Ángeles Duran

La biología cambia a lo largo de la vida: cambia la talla, cambia el peso, cambia la masa muscular o la distribución de la grasa corporal.

También cambian las modas. En la actualidad los ideales estéticos están basados en la apariencia, la delgadez y el culto por la línea. Sin embargo estos valores pueden estar cambiando:

Cibeles rechaza al 30% de las modelos por delgadas

Diario de Noticias Viernes, 8 de septiembre de 2006

Es útil considerar a nuestro propio cuerpo, sus cambios, su crecimiento, aunque sea un poco caótico. El cuerpo merece ser querido, valorado, cuidado. Nos acompaña toda la vida. Hay cosas de él que podemos cambiar y otras que podemos aceptar.

Tampoco tenemos por qué adaptarnos a una imagen determinada. La moda y la publicidad nos plantean una imagen de chico y de chica, una idea de hombre y mujer que no tenemos que aceptar.

No se trata de buscar la gordura ni la delgadez. En la actualidad se considera una medida saludable si al dividir el peso en kilos por el cuadrado de la estatura en metros, el resultado oscila entre 18 y 25. A esta medida se le denomina Índice de Masa Corporal.

Algunas medidas de auto-cuidado del cuerpo son:

- Mirarlo en el espejo y apreciarlo.
- Sentirlo propio y conocerlo mejor.
- Reconocer lo que me agrada y me desagrada de él.
- Mirarlo con cariño, echarle piropos.
- No someterte a la aprobación de otras, otros, la moda…
- Hacer ejercicio físico.
- Comer de manera saludable.

2º ESO

Escudos de protección

2º ESO		ESCUDOS DE PROTECCIÓN				
		AUTOCONO-CIMIENTO, AUTOESTIMA Y MANEJO DE EMOCIONES	AUTONOMÍA Y TOMA DE DECISIONES	ACEPTACIÓN Y RESPETO HACIA LAS OTRAS PERSONAS	ESCUCHA, COMUNICACIÓN Y RELACIÓN	OCIO SALUDABLE
CIENCIAS DE LA NATURALEZA	Cómo decir "NO" sin perder la amistad	■	■		■	
CIENCIAS DE LA NATURALEZA	¿Qué quiero cuando salgo?	■	■			■
CIENCIAS SOCIALES	¿Mejor yo o en grupo?	■	■	■		
EDUCACIÓN FÍSICA	¿Nos lo montamos?	■			■	■
LENGUA Y LITERATURA	¿Te escucho? ¿Me escuchas?			■	■	
LENGUA Y LITERATURA	¿Nos defendemos con el zapeo?	■	■			
MATEMÁTICAS	Publicidad manipuladora		■	■		

Cómo decir "NO" sin perder la amistad

CURSO:	**2º ESO**
ÁREA:	**Ciencias de la Naturaleza**
BLOQUE 5:	**La vida en acción**
Escudos de protección:	**Autoestima, autonomía y toma de decisiones, relación**

INTRODUCCIÓN

Los animales sociales, como las hormigas, son capaces de comunicarse eficazmente con su propio grupo para colaborar en la buena organización del hormiguero, realizando cada cual el trabajo que le corresponde.

Las personas, como las hormigas, somos animales sociales capaces de trabajar para la mejora del grupo social, pero a diferencia de ellas, tenemos la capacidad de tomar decisiones y de hacer en cada momento lo que creamos más correcto.

La pertenencia a grupos es saludable y nos ayuda a crecer como personas. Pero, a veces, la necesidad de sentir aceptación por parte de un grupo puede obligarnos a hacer cosas que no queremos, reduciendo nuestra capacidad de decisión.

En la adolescencia, tanto los chicos como las chicas, tienden a desarrollar comportamientos beneficiosos o perjudiciales para la salud similares a los de su grupo.

Vamos a ensayar estrategias favorables a la escucha y que nos ayuden a hacer frente a la presión del grupo sin que tengamos que perder su amistad, reforzando la valía personal en las relaciones con el grupo, sobre todo en las chicas. En la adolescencia generalmente, en presencia de las amistades, la autoestima es media o alta, pero algunos estudios observan que las chicas manifiestan puntuaciones más bajas.

OBJETIVOS

ETAPA

a) Asumir responsablemente sus deberes, conocer y ejercer sus derechos en el respeto a las demás personas, practicar la tolerancia, la cooperación y la solidaridad entre las personas, ejercitarse en el diálogo afianzando los derechos humanos como valores comunes de una sociedad plural, y prepararse para el ejercicio de una ciudadanía democrática.

ÁREA

8) Desarrollar actitudes y hábitos favorables a la promoción de la salud personal y comunitaria, facilitando estrategias que permitan hacer frente a los riesgos de la sociedad actual en aspectos relacionados con la alimentación, el consumo, las drogodependencias y la sexualidad.

ESPECÍFICOS

- Aceptar a las personas como seres pertenecientes al Reino Animal, con características comunes a ellos, y con diferencias básicas como el libre albedrío y la solidaridad.
- Tomar conciencia de la presión del grupo aprendiendo a conciliar la negativa a ciertas conductas, con la pertenencia al grupo.
- Aprender a decir NO ante ofertas que no encajen con sus actitudes o intereses, de manera constructiva, y sin perjudicar a las demás personas.

MATERIALES - RECURSOS

- Ficha nº 1: *" Situaciones de presión de grupo"*. Se fotocopian los casos, si es posible, en papel más grueso, y se cortan con la cizalla. Basta con una sola copia.
- Ficha nº 2: *"Tarjetas con formas de decir NO"*. Se fotocopian a dos caras, si es posible, en papel más grueso, y se cortan con la cizalla. Basta con una sola copia.

SUGERENCIAS PARA EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

1. Se lee y comenta al alumnado el contenido de la introducción y de los objetivos. Se les propone, con los ojos cerrados, recordar una situación agradable con el grupo (lo pasamos bien, me ayudó…) y otra en la que sintieron presión. ¿Qué tiendo a hacer cuándo siento presión: me enfado, tiendo a plantearlo y a hablarlo, tiendo a hacer lo que el grupo me pide…?

2. Después se les pide que abran los ojos y se les propone trabajar distintas situaciones, esta vez más centradas en decir No. Se distribuye el alumnado en 5 grupos y a cada grupo se les entrega una situación y 2 maneras de decir no. Se le puede plantear que las analicen o que las escenifiquen.

3. Si las van a analizar, se les entrega un guión con las sugerencias de reflexión (ver las propuestas que aparecen más adelante).

4. Si las van a escenificar:
    - Cada grupo escenifica una de las situaciones.
    - 2 personas voluntarias asumirán sucesivamente el papel de decir No.
    - Se dejan unos 8 minutos para ensayar.
    - Se deja espacio delante y, cada grupo por orden, escenifica su situación, primero con una de las formas de decir NO y luego con la otra asignada.

5. Se abre un debate conjunto de reflexión en el grupo grande con la referencia de las siguientes sugerencias de reflexión:

   Respecto a decir NO:

   - ¿Cuál de las formas de negación es la más difícil?
   - ¿Cuál creéis que es la más efectiva?
   - ¿Qué sentimientos afloran en ti y en el resto cuando no te dejas arrastrar por el grupo?

   Respecto a los grupos en general:

   - Somos personas valiosas ¿Me quiero? ¿Me cuido? ¿Nos cuidamos en los grupos? ¿Cuidamos el entorno más o menos que cuándo estamos solos y solas?
   - Los grupos de chicos, los de chicas o los mixtos ¿tienen las mismas oportunidades, libertades y riesgos?
   - ¿Qué imagen ofrecen los Medios de Comunicación, o tienen las personas adultas sobre los grupos de adolescentes?

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Conocer las características similares y diferenciales entre las personas y los animales.
- Comprender la necesidad de mantener un criterio o actitud personal independiente del resto de su grupo.

FICHA nº 1

Situaciones de presión de grupo

CASO Nº1

Durante un viaje de estudios, un grupo de clase invita a Leire a fumar un porro. Ella no quiere hacerlo y además no le gusta el tabaco.

Le insisten y entre risas alguien le pregunta si tiene miedo. No sabe cómo decir que no quiere sin que se perjudique su relación con el grupo.

CASO Nº2

Toda la pandilla de Imanol se ha comprado un monopatín y se divierten aprendiendo a manejarlo.

Un día proponen salir del barrio e ir a las calles del centro para circular agarrados a los coches.

A Imanol no le apetece, le parece peligroso, pero no quiere que los demás digan que es un cobarde.

CASO Nº3

Cuando Talía iba al instituto se encontró con unas amigas, que algunos días se "saltaban" las clases, y que le propusieron ir con ellas al parque.

Talía quería ir a clase para no meterse en líos y se sintió muy incómoda cuando sus amigas le presionaron para que fuera con ellas.

No sabe cómo decirles que NO.

CASO Nº4

Hay una "profe" de segundo que es muy dura y no admite tonterías en clase. A muchos les cae muy mal pero Youssef cree que es justa y enseña muy bien.

Después de los suspensos de la evaluación, su grupo de amigos decide hacerle una gamberrada pinchándole las ruedas del coche.

Él no quiere hacerlo pero sabe que si no participa, los demás pensarán que se puede chivar.

No sabe cómo decir que NO sin que se perjudique su relación con el grupo.

Sencillamente di NO

No es tan fácil, hay que aprender a hacerlo. Pero tampoco hay que darle muchas vueltas.

Basta con un NO sin necesidad de enfadarse o poner morros. Tienes derecho a decidir.

Puedes decir frases parecidas a éstas: (Da la vuelta a la ficha).

Excusas

Buscar una excusa no es mentir.

La excusa siempre tiene algo de real porque en realidad lo que quieres de verdad es decir NO, pero no te atreves.

Puedes inventar excusas parecidas a éstas: (Da la vuelta a la ficha).

Alternativas

Presentar alternativas es ofrecer al grupo algo positivo que tenga cierto poder de arrastre, es necesario que resulte interesante.

Da la vuelta a la ficha y encontrarás unos ejemplos de alternativas positivas, pero tú deberás pensar en las que gustarían a tu grupo.

Dale largas

Dar largas es una forma de decir NO, sin dejar plantado al grupo y de darles tiempo a que se "enfríe" su interés por el tema o acepten que tú no quieres hacerlo..

Puede ser

Es responder a quien te propone algo que tú no quieres hacer, sin entrar en discusión ni atacarle.

Le das la razón en todo pero tú no lo quieres hacer.

Espejo

Consiste en reflejar lo que te dicen, usando incluso sus propias palabras o expresando claramente lo que quieren que tú sientas.

Excusas

- No me siento bien, me voy a casa.
- Me da miedo, prefiero pensarlo mejor.
- Ya tengo bastantes líos, no quiero complicarme la vida.
- La verdad es que le acabo de prometer a mi madre...

Sencillamente di NO

- Bueno, mejor que no.
- No, gracias.
- Perdona, pero ya sabes que no.
- No, no me líes, he dicho que no.
- ¡Que no! ¿Es que no te enteras?
- Lee mis labios: NO.

Dale largas

- Bueno, ya veremos.
- Mañana será otro dia.
- Espera, lo consultaré con mi almohada.
- Hoy no me apetece. A lo mejor otro día.

Alternativas

- ¿Qué os parece si apostamos a ver quién aguanta mas...?
- Para qué vamos a estropear el día. Porqué no recordamos la última bronca que tuvimos en casa. Vamos a hacer...

Espejo

- O sea, que si no voy con vosotros me voy a aburrir.
- O sea, que dices que es muy fácil y que no hay ningún peligro.
- De manera que si no hago lo que tú dices es que soy...

Puede ser

- Si tú lo dices, puede ser.
- Puede que tú tengas razón, pero también puede que no.
- Puede que yo sea un poco rara.
- Puede que todo el mundo piense como tú, pero yo no.

Me las piro

Es lo que hace mucha gente cuando no ve cómo salir de un apuro: me voy, me las piro, me abro.

A veces, sin decir nada, se van en un despiste o fingen que alguien les llama por el móvil.

Otras, se despiden educadamente: (Da la vuelta a la ficha).

Di lo que piensas

También se pueden exponer las razones por las cuales no quieres aceptar lo que te proponen, pero sin enjuiciar (afear) directamente la conducta del resto del grupo.

Dejas constancia de tu opinión aunque nadie esté de acuerdo.

Puedes decir frases parecidas a éstas: (Da la vuelta a la ficha).

Enfréntate

Algunas personas prefieren enfrentarse y defender su postura negativa.

Enfrentarse no quiere decir insultar, sino discutir, hacer campaña en contra, oponerse claramente a las decisiones que llevan riesgo o van en contra de tus principios.

(Da la vuelta a la ficha).

Disco rayado

Se trata de repetir siempre lo mismo, a lo que te contesten, como un disco rayado. Da un toque de humor, parece que tienes grabada la respuesta y ¡no hay nada que hacer!

Para los demás es como hablar con una máquina. No vale la pena dar más razones, porque la respuesta es siempre la misma.

(Da la vuelta a la ficha y verás tres frases posibles).

Di lo que piensas

- Pues mira, lo que yo pienso de verdad es que...
- Os voy a ser sincero, yo creo que...
- Sinceramente, yo prefiero pensar en las consecuencias...

NO

Me las piro

- Hasta luego, nos vemos.
- Que lo paséis bien, yo me voy.
- Agur, tengo que irme.

NO

Disco rayado

- Lo siento, no me interesa.
- Muy bien, pero no quiero.
- Puede que tengas razón, pero no me apetece.

NO

Enfréntate

- Dejaos de tonterías, eso es una pasada.
- ¿Cómo se os ocurre esa parida?
- Conmigo no contéis para esa estupidez.

NO

¿Qué quiero cuando salgo?

CURSO:	**2º ESO**
ÁREA:	**Ciencias de la Naturaleza**
BLOQUE 5:	**La vida en acción**
Escudos de protección:	**Autoconocimiento, autonomía y toma de decisiones, ocio**

INTRODUCCIÓN

En el mundo animal se considera adulto al individuo capaz de reproducirse, mientras que en la especie humana se alcanza la madurez sexual mucho antes que la madurez personal, social o legal.

En la adolescencia se abre un nuevo abanico de posibilidades: mayor capacidad física e intelectual, mayor autoconocimiento, desarrollo de los propios puntos de vista, mayor profundidad en las relaciones, atracción sexual, organización del tiempo personal…

Vivir este mundo de posibilidades implica elegir, probar, aceptar, equivocarse… y reflexionar sobre lo que realmente queremos hacer y con qué límites, sabiendo que hay comportamientos que nos fortalecen y otros que nos dañan.

Se trata de animarles a dirigir la vida desde sí, según criterios propios, y asumir las consecuencias, aceptándose y queriéndose, respetando y valorando a las otras personas, y desarrollando el sentimiento de que pueden controlar su vida.

OBJETIVOS

ETAPA

a) Asumir responsablemente sus deberes, conocer y ejercer sus derechos en el respeto a las demás personas, practicar la tolerancia, la cooperación y la solidaridad entre las personas y grupos, ejercitarse en el diálogo afianzando los derechos humanos como valores comunes de una sociedad plural y prepararse para el ejercicio de la ciudadanía democrática.

ÁREA

8. Desarrollar actitudes y hábitos favorables a la promoción de la salud personal y comunitaria, facilitando estrategias que permitan hacer frente a los riesgos de la sociedad actual en aspectos relacionados con la alimentación, el consumo, las drogodependencias y la sexualidad.

ESPECÍFICOS

- Reflexionar sobre los cambios en la adolescencia.
- Reflexionar sobre situaciones de salud en tiempo de ocio.
- Desarrollar la autonomía, la responsabilidad y el autocontrol.
- Valorar la capacidad personal para ponerse límites…

MATERIALES - RECURSOS

- 2 ejemplares por grupo de la ficha nº 1.
- 1 ejemplar por grupo de la ficha nº 2.

SUGERENCIAS PARA EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

1. Se comenta al alumnado sobre el contenido de la introducción y de los objetivos.

2. Se organizan grupos de 4 personas (conviene que algunos sean mixtos, los otros de alumnos o de alumnas) y se les reparte dos ejemplares de la ficha nº 1 y un ejemplar de la ficha nº 2.

3. Se reflexiona en cada grupo durante 20 minutos y una persona recoge las opiniones en la ficha nº 2, intentando llegar al consenso.

4. Puesta en común, debate y conclusiones en gran grupo.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Conocer algunos cambios psicosociales.
- Valorar la capacidad de autocontrol.

Quiero estar a gusto con mi grupo
Quiero tener un bebé
Quiero
Quiero controlar lo que hago
Quiero pasarlo bien
Quiero ser yo mism@
Quiero enrollarme con alguien
Quiero perder el control
¿Que quiero?
Quiero olvidar mis problemas
Quiero tener un accidente
Quiero sentir que me valoran
Quiero fastidiar a quien me caiga mal

FICHA nº 2 Cuando salgo ¿qué quiero?

Cuando salgo quiero (desde mí, desde mis necesidades, criterios, valores y proyectos):

……
……
……
……

Cuando salgo NO quiero (desde mí, desde mis necesidades, criterios, valores y proyectos):

……
……
……
……

¿Me considero? ¿Me valoro positivamente? ¿Me cuido?

……
……
……
……

Conclusiones del grupo:

¿Mejor yo o en grupo?

CURSO:	**2º ESO**
ÁREA:	**Ciencias Sociales**
BLOQUE 2:	**Población y sociedad**
Escudos de protección:	**Autoconocimiento, autonomía y toma de decisiones, aceptación**

INTRODUCCIÓN

El grupo de iguales tiene mucha importancia en la salud y en el desarrollo personal del alumnado en la etapa de la adolescencia: ofrece refugio, compañía, reconocimiento, valoración y diversión; colabora en el desarrollo de valores, en el autocontrol y en la asunción de responsabilidades; ayuda a compartir y a relacionarse; pero, también, presiona y "etiqueta", influyendo en el desarrollo de estilos de vida saludables o perjudiciales.

Esta actividad pretende hacer ver a alumnos y alumnas que los procesos de toma de decisiones no son sencillos, y que a menudo se ven influídos por el grupo, pero que aún existiendo la presión del grupo, la persona con una postura diferente puede decidir acoplarse al grupo, adherirse a sus decisiones, o ser distinta, manifestar su postura concordante o contraria al grupo, en base a un planteamiento propio, argumentado y razonado.

A esta cuestión es preciso añadir las diferencias de edad y de género, así como los cambios sociológicos provocados por las migraciones, que van creando grupos multiculturales, con características no tan uniformes como antes, y que, aunque lo enriquecen, a la vez lo hacen más complejo.

OBJETIVOS

ETAPA

a) Asumir responsablemente sus deberes, conocer y ejercer sus derechos en el respeto a las demás personas, practicar la tolerancia, la cooperación y la solidaridad entre las personas y grupos, ejercitarse en el diálogo afianzando los derechos humanos como valores comunes de una sociedad plural y prepararse para el ejercicio de la ciudadanía democrática.

e) Desarrollar destrezas básicas en la utilización de las fuentes de información para, con sentido crítico, adquirir nuevos conocimientos.

ÁREA

6. Valorar la diversidad cultural manifestando actitudes de respeto y tolerancia hacia otras culturas y hacia opiniones que no coinciden con las propias, sin renunciar por ello a un juicio sobre ellas.
9. Buscar, seleccionar, comprender y relacionar información verbal, gráfica, icónica, estadística y cartográfica, procedente de fuentes diversas, tratarla de acuerdo con el fin perseguido y comunicarla de manera organizada e inteligible.
10. Realizar tareas en grupo y participar en debates con una actitud constructiva, crítica y tolerante, fundamentando adecuadamente las opiniones, y valorando el diálogo como una vía necesaria para la solución de los problemas humanos y sociales.
11. Conocer el funcionamiento de las sociedades democráticas, denunciando actitudes y situaciones discriminatorias e injustas, y mostrando solidaridad con los pueblos, los grupos sociales y personas privadas de sus derechos.

ESPECÍFICOS

- Tomar conciencia de la importancia de pertenecer a un grupo, de sus ventajas e inconvenientes.
- Valorar la importancia de la aceptación de las diferencias individuales del grupo.
- Reflexionar sobre los grupos de iguales relacionándolo con su propia experiencia.

MATERIALES-RECURSOS

- Ficha nº 1: *"Ser distinto, seguir al grupo"*, de actividad 38 de PIPES.
- Ficha nº 2: *"Los grupos y la toma de decisiones en los grupos"*.

Para la preparación de esta actividad se ha utilizado la actividad 38 ¿Quién decide por tí? de PIPES, Plan Integral de Prevención Escolar, de la Fundación de Ayuda contra la Drogadicción.

SUGERENCIAS PARA EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

1. Se reparte la historieta de Quino sobre *"Ser distinto, seguir al grupo" (Ficha nº 1)*.

2. Se pide al alumnado que la analice, a partir de estas preguntas:
    - ¿Qué es lo que ocurre en la primera y segunda secuencia de imágenes?
    - ¿Cómo reacciona el grupo en la tercera y cuarta secuencia?
    - ¿Cómo reacciona la persona frente al grupo?

3. Puesta en común y debate.

4. Se divide el grupo en dos grupos iguales. Uno debe pensar sobre las ventajas de pertenecer a un grupo; el otro sobre los inconvenientes.

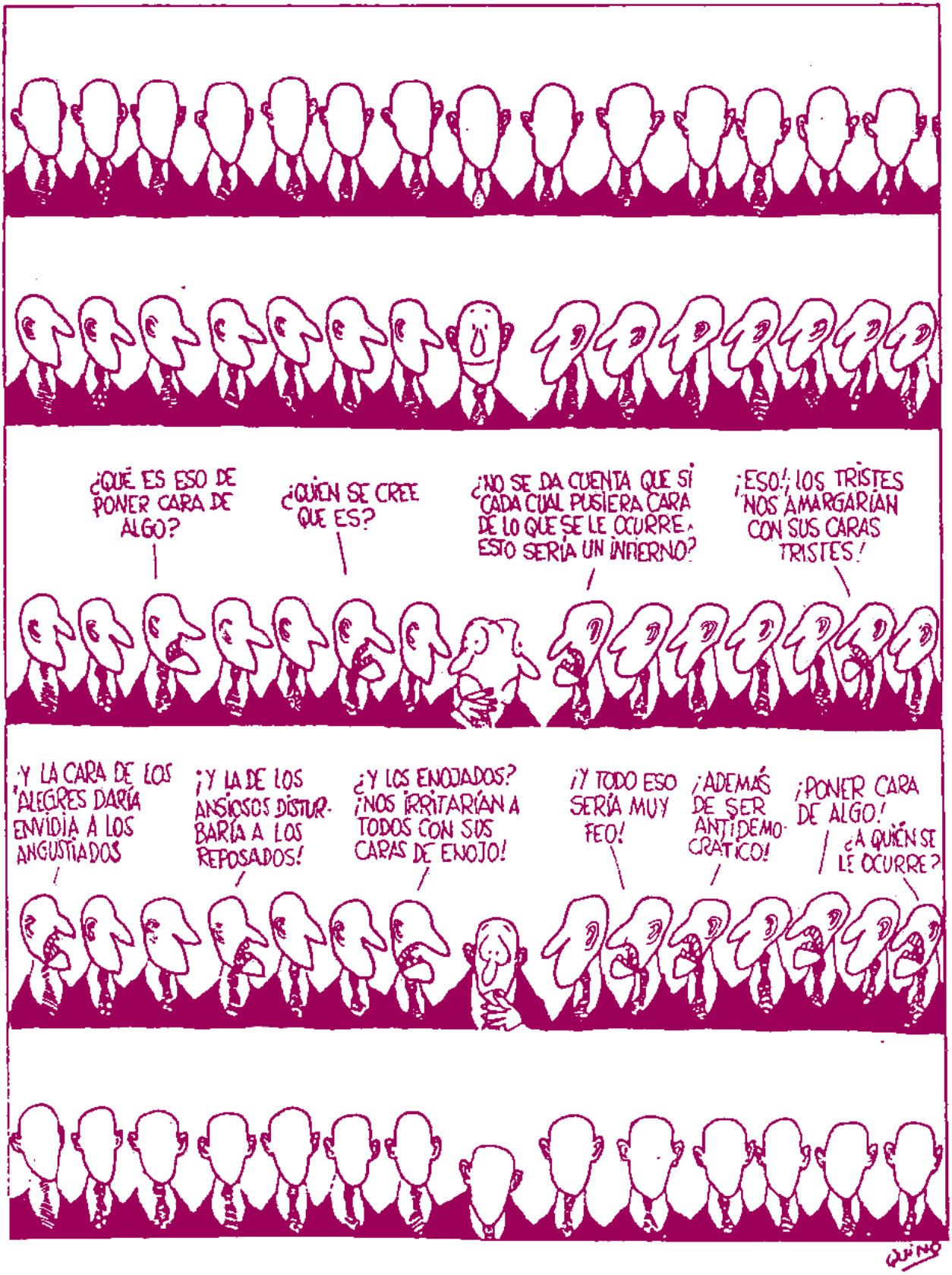
5. Quien hace de portavoz expone las conclusiones.

6. Se les propone que de forma individual reflexionen sobre su comportamiento en el grupo:
    - ¿Cómo me siento en el grupo?
    - ¿Me considero a mí y al resto personas valiosas?
    - ¿Generalmente, tiendo a cooperar, a imponer, o a asumir de forma sistemática lo que en el grupo está bien visto?
    - ¿Tengo en el grupo diferente papel si soy chica que si soy chico?
    - Puesta en común y debate.

7. El alumnado elaborará en casa una redacción con el título *"Cómo creo yo que influye mi grupo en mis decisiones"*, tras la lectura de la ficha: "*Los grupos y la toma de decisiones en los grupos"*.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Explicar los cambios experimentados en las relaciones humanas en el mundo actual.
- Valorar positivamente la diversidad cultural en cualquier sociedad.
- Adoptar comportamientos basados en el respeto y la tolerancia hacia otros grupos sociales y/o culturales.
- Explicar el porqué de vivir en sociedad y la influencia que ejerce el grupo en las personas.


¿QUÉ ES ESO DE PONER CARA DE ALGO?
¿QUIÉN SE CREE QUE ES?
¿NO SE DA CUENTA QUE SI CADA CUAL PUSIERA CARA DE LO QUE SE LE OCURRE, ESTO SERÍA UN INFIERNO?
¡ESO!; ¡LOS TRISTES NOS AMARGARÍAN CON SUS CARAS TRISTES!
¡Y LA CARA DE LOS ALEGRES DARÍA ENVIDIA A LOS ANGUSTIADOS
¡Y LA DE LOS ANSIOSOS DISTURBARÍA A LOS REPOSADOS!
¿Y LOS ENOJADOS? ¡NOS IRRITARÍAN A TODOS CON SUS CARAS DE ENOJO!
¡Y TODO ESO SERÍA MUY FEO!
¡ADEMÁS DE SER ANTIDEMOCRÁTICO!
¡PONER CARA DE ALGO! ¿A QUIÉN SE LE OCURRE?
QUINO

Existen distintos tipos de grupos, unos más centrados en las relaciones (panda, colegas, familia…), otros más centrados en la consecución de un objetivo, un fin, una tarea (asociaciones de jóvenes, grupos de tiempo libre…).

En la adolescencia, el grupo de amigos y/o amigas permite compartir ratos libres, ocio, secretos, ideales, sentimientos, diversión, preocupaciones, inconformismo, rebeldía, solidaridad, responsabilidad, etc. Es una fuente importante de confianza y apoyo, de autoestima, de comunicación, de salud, y de desarrollo personal.

La vida en los grupos depende de sus integrantes. Cada persona es única, diferente de las demás, con sus recursos, ideas, sentimientos, habilidades, comportamientos… Conocerse, aceptarse, valorarse, reconocernos diferentes, respetarnos, valorarnos, intercambiar ideas, sentimientos, deseos, interacciones positivas y de calidad… son herramientas útiles para el desarrollo de personas y grupos saludables.

Algunos fenómenos que se producen en la vida de los grupos son:

El papel que jugamos en el grupo. Se puede aportar ánimo, apoyo, consensos, respeto, proyectos positivos, etc., o aportar dominio, agresión, intolerancia, división, etc.

El grupo puede etiquetar a una persona y comportarse o interpretar lo que ocurre en las distintas situaciones desde esa etiqueta. En general etiquetamos, pero es importante reconocer qué etiquetas tendemos a poner, y si esa etiqueta puede dañar.

El poder en el grupo. Todas las personas pueden tener su influencia en un determinado tema o espacio. Quien más influencia tiene se dice que ejerce el liderazgo, que puede ser único o compartido. El poder se puede utilizar en beneficio propio, en beneficio de una parte, o de todo el grupo buscando la cooperación y el consenso.

El funcionamiento del grupo, cómo se toman las decisiones (porque lo digo yo, por consenso…), se coopera o se compite, nos escuchamos y nos comunicamos o pasamos, nos gritamos y nos atacamos.

El grupo presiona para ser “uno”, para responder al unísono, para cohesionarse. Podemos ceder, aceptar lo que el grupo nos pide, o negarnos, separarnos. Para tomar la decisión más adecuada es útil reflexionar sobre nuestras opciones, y sus ventajas y desventajas, y analizarlas en relación con:

- Cuánto se corresponde o no con nuestros intereses, ideas, valores, creencias…
- Cuánto facilita o perjudica la relación con otras personas o grupos que también son importantes: otras amigas, amigos, la familia…
- Cuánto contribuye o no al desarrollo del tipo de grupo por el que opto.

¿Nos lo montamos?

CURSO:	**2º ESO**
ÁREA:	**Educación Física**
BLOQUE 3:	**Juegos y deportes**
Escudos de protección:	**Conocimiento mutuo, comunicación y ocio saludable**

INTRODUCCIÓN

El ocio puede ser un tiempo de enriquecimiento personal, satisfacción y creatividad, descanso, disfrute, relaciones, diversión, participación social…, o un tiempo de pasividad e inercia.

Según el informe sobre juventud 2000, el tiempo libre disponible a la semana ha disminuido desde 1996 al 2000, siendo en este último año de 27,5 horas para los varones y 25,1 para las mujeres de 15 a 19 años. A los chicos, fuera de casa, les gusta hacer deporte más que a las chicas, y a las chicas ir al cine y viajar más que a los chicos. Dentro de casa, tanto a los chicos como a las chicas, les gusta ver la televisión, oír música, no hacer nada y descansar, manejar el ordenador…, aunque a las chicas les gusta leer libros más que a los chicos.

El ocio hoy está más mercantilizado, existe una amplia oferta de ocio comercial, los centros comerciales sirven de punto de encuentro, etc.

En el ocio se expresa el afán por experimentar sensaciones diferentes. Este afán puede ser satisfactorio o llevar a la decepción o a la rutina. Termina la semana, terminan las clases, y quiero «divertirme», haciendo lo que más me apetece, y lo quiero ya. Pero, a veces, entre las expectativas y la realidad media un abismo.

Este abismo puede estar motivado por la rutina. En otras ocasiones puede estar causado por el déficit de posibilidades en el entorno. Pero las personas adolescentes pueden aprender a construir las oportunidades que echan de menos en su entorno. No tienen que resignarse a las carencias detectadas.

Los seres humanos no podemos volar desafiando la ley de la gravedad, pero podemos construir aviones, practicar parapente, dedicarnos al aeromodelismo o, simplemente, saltar a la piscina desde un trampolín. Un amplio abanico de actividades a nuestra disposición para enriquecer nuestro ocio.

Esta propuesta de actividad podría incluirse dentro de una unidad didáctica referida al bloque de contenidos de "Juegos y deportes".

OBJETIVOS

ETAPA

g) Desarrollar el espíritu emprendedor y la confianza en sí mismo y en sí misma, la participación, el sentido crítico, la iniciativa personal y la capacidad para aprender a aprender, planificar, tomar decisiones y asumir responsabilidades.

b) Desarrollar y consolidar hábitos de disciplina, estudio y trabajo individual y en equipo como condición necesaria para una realización eficaz de las tareas del aprendizaje, y como medio de desarrollo personal.

ÁREA

1. Conocer los rasgos que definen una actividad física saludable y los efectos beneficiosos que ésta tiene para la salud individual y colectiva.
2. Valorar la práctica habitual y sistemática de actividades físicas como medio para mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.
8. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades, juegos y deportes, independientemente de las diferencias culturales, sociales, personales o de habilidad de vida.

ESPECÍFICOS

- Aprender a responsabilizarse de su tiempo libre y descubrir alternativas para el empleo constructivo del tiempo de ocio.
- Desarrollar habilidades que permitan al alumnado protagonizar la construcción de su ocio para que éste tenga una potencialidad enriquecedora en sus vidas.
- Organizar y participar en actividades físicas en el tiempo libre del centro, como recurso para ocupar el tiempo libre y de ocio, desarrollando relaciones interpersonales adecuadas.
- Favorecer el conocimiento entre las personas del grupo, para descubrir compañeros y compañeras que comparten las mismas aficiones, etc.

MATERIALES-RECURSOS

- Ficha nº 1 para el alumnado: *"Organización de actividad"*.
- Tiempo aproximado:

  1 hora si se utiliza una sesión completa.

  Teniendo en cuenta la dotación horaria del área, su carácter práctico y las necesidades de movimiento que manifiesta el alumnado, esta actividad se puede realizar en el inicio o final de dos o tres sesiones (tomando 10' o 15' de cada una).

SUGERENCIAS PARA EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Esta actividad se puede realizar en cada grupo de 2º de la ESO. Cada grupo tendrá que gestionar, según las características del centro, 2 o más actividades. Esta actividad formará parte de una unidad didáctica de juegos y deportes y como tal se evaluará la capacidad de alumnos y alumnas para gestionar actividades de ocio y tiempo libre.

1. Plantee a la clase que se van a organizar actividades de tiempo libre para todos los grupos de 1º y 2º de la ESO (según el número de aulas se puede reducir o ampliar).

2. Proponga a los alumnos y las alumnas cerrar los ojos y recordar cosas que han ido aprendiendo a lo largo de la vida, logros, éxitos o retos superados. Pídales abrir los ojos y plantéeles que, con esas cosas ya aprendidas, en la adolescencia se les plantean nuevos retos, entre otros, aprender a organizarse y ampliar las posibilidades de ocio. Hay, seguro, muchas alternativas que les pueden gustar.

3. Teniendo en cuenta los recursos y las posibilidades del centro pídales que mencionen todas las actividades que les gustaría desarrollar en el tiempo libre del recreo. Preferentemente actividades deportivas, no descartar la culturales, musicales... Anótelas en la pizarra. Pídales que voten individualmente por las tres que consideren más apetecibles. Identifique las cinco más votadas, y pídales que se distribuyan por grupos en función de sus intereses, favoreciendo la interacción y relación.

4. En el caso de las actividades deportivas podrán tener un carácter totalmente lúdico, competitivo o simplemente de préstamo de material.

5. Con objeto de atraer a más jóvenes, tendrán que desarrollar una campaña de divulgación de la actividad. Cada grupo tendrá que elaborar un pequeño documento con la siguiente información:
   - Nombre y definición de la actividad.
   - Personas destinatarias.
   - Recursos:
     - Humanos: Nombres y reparto de responsabilidades y tareas (personas que organizan, que son responsables de material, que ojean o arbitran la actividad, que hacen el seguimiento de la actividad.)
     - Materiales: Instalaciones y material necesario.
     - Económicos: Elaboración del presupuesto.
   - Apoyos: asociaciones, Dirección, Departamento de Educación Física, APYMA...

6. Termine señalando que uno de los modos de encontrar las actividades deseadas es contribuir a crearlas. Muchos recursos actuales en nuestra sociedad se deben a la iniciativa personal de personas motivadas sin ánimo de lucro, y a través del compromiso social y el trabajo de colaboración de las mismas.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- El alumnado demostrará que es capaz de organizar y participar en actividades físicas en el centro (recreos) como recurso para ocupar el tiempo libre y de ocio desarrollando relaciones interpersonales adecuadas (cooperación, tolerancia y deportividad tanto cuando se adopta el papel de participante como el de espectador u organizador).
- El alumnado valorará la función social de las actividades físicas y deportivas que contribuyen al conocimiento entre quienes integran el grupo y permiten descubrir compañeros y compañeras que comparten las mismas aficiones, etc.

FICHA DE ORGANIZACIÓN DE ACTIVIDAD			
ACTIVIDAD			
TAREAS Y RESPONSABLES			
	A QUIÉN SE DIRIGE	RECURSOS MATERIALES QUE SE NECESITAN	PRESUPUESTO DE LA ACTIVIDAD
REFLEXIONAR TAREAS			
RESPONSABLES			

Nota: Se trata de una actividad cooperativa en la que el profesor o la profesora guiará al alumnado en las tareas a realizar.

Primero determinar las tareas a realizar y en función de ello asignar responsables.

1. ¿Quién va a participar? ¿Hay alguien más que podría participar: chicos, chicas…? ¿Hay alguien a quien le vendría bien pero es difícil que se apunte?
2. ¿Qué materiales necesita? ¿Tengo en cuenta que la actividad sea segura? ¿Tenemos los recursos? ¿Nos los pueden prestar?
3. ¿Cuánto dinero necesitamos? ¿Cómo podemos conseguirlo?
4. ¿A quién se dirige la actividad? ¿Qué queremos decirles? ¿Cómo se lo queremos decir? ¿Tenemos en cuenta el lenguaje no sexista, valores que transmite…?

¿Te escucho? ¿Me escuchas?

CURSO:	**2º ESO**
ÁREA:	**Lengua y Literatura**
BLOQUE 1:	**Escuchar y comprender, hablar y conversar**
Escudos de protección:	**Aceptación, respeto,escucha, comunicación y relación**

INTRODUCCIÓN

Saber escuchar es una de las habilidades sociales básicas, puesto que permite el conocimiento, la aceptación y la valoración de las otras personas. Favorece la empatía permitiendo ponerse en otra piel y entender cómo se siente algún amigo o amiga enferma, una compañera o un compañero que ha llegado de otro país, cómo se lleva eso de ser hombre o ser mujer, conocer las razones que unos y otras tienen para hacer deporte, para fumar o no, para consumir alcohol o abstenerse, conducir la bici atropelladamente, etc. Así mismo, esta habilidad facilita la comunicación, las relaciones interpersonales y de grupo de calidad, las relaciones afectivo-sexuales, de amistad, la resolución de conflictos, la armonía, la convivencia, el compañerismo… y muchas cosas buenas más.

Con esta actividad se trata de hacer reflexionar al alumnado tanto sobre los aspectos que posibilitan una buena escucha, como sobre los que la dificultan o entorpecen, y sobre cómo se puede favorecer que se establezca una buena comunicación utilizando esta habilidad.

Es importante reforzar la importancia de la conexión y del respeto profundo hacia las demás personas, sobre todo en el caso de los chicos. Parece que algunos colectivos, como las mujeres, algunas culturas, como la negra, y otros sectores pueden haber avanzado más en el desarrollo de capacidades y habilidades para escuchar y manejar asuntos vitales verdaderamente importantes.

OBJETIVOS

ETAPA

a) Asumir responsablemente sus deberes, conocer y ejercer sus derechos en el respeto a las demás personas, practicar la tolerancia, la cooperación y la solidaridad entre las personas y grupos, ejercitarse en el diálogo.

h) Comprender y expresar con corrección, oralmente y por escrito, textos y mensajes completos.

ÁREA

2. Expresarse oralmente y por escrito de forma clara, detallada, coherente y adecuada en los diversos contextos de la actividad social y cultural.

4. Utilizar la lengua oral en la actividad social y cultural de forma clara, detallada, con cierta fluidez, espontaneidad y adecuada a las distintas situaciones y funciones, adoptando una actitud respetuosa y de cooperación.

ESPECÍFICOS

- Reflexionar sobre la importancia que tiene el respeto y el saber escuchar bien a las demás personas en diferentes situaciones de intercambio comunicativo.
- Analizar los aspectos que favorecen y los que dificultan una escucha activa.

MATERIALES-RECURSOS

Ficha nº 1 y nº 2: *"Factores que favorecen o dificultan la escucha"*.

Para la elaboración de esta actividad se ha utilizado la actividad 22 ¿Escucho? ¿Escuchas? de PIPES, Plan Integral de Prevención Escolar, de la Fundación de Ayuda contra la Drogadicción.

SUGERENCIAS PARA EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

1. Se comienza explicando brevemente, a toda la clase, la finalidad que se pretende conseguir con la realización de esta actividad y el sentido y objetivos de la misma.

2. Se pide que, primero de forma individual, y después en pequeños grupos de 6, escriban en la ficha nº 1 que se les entrega, cinco cualidades, expresiones, sentimientos, actitudes, comportamientos, etc., que favorezcan escuchar adecuadamente a las demás personas como son: respeto, mirar a la persona que habla, no interrumpir, no hacer una interpretación rápida de lo que se dice, esperar el turno de palabra, pensar en lo que se está diciendo, etc., y otras cinco que las dificulten, como por ejemplo: interrumpir continuamente a quien habla, estar pensando o haciendo otras cosas, mirar constantemente en otra dirección o a otras partes del cuerpo, etc.

3. Se les entrega la ficha nº 2 y se les pide que comparen las dos listas elaboradas (la de una buena escucha y la de las características que la dificultan) para comprobar la relación existente entre ellas, y examinar si falta alguna característica importante.

4. Puesta en común general, a través de cada representante de grupo para que exponga las distintas aportaciones y acuerdos a los que se haya llegado.

5. Por último, si queda tiempo se plantea que comenten situaciones cotidianas, tanto de escucha como de no escucha, que se relacionen o tengan influencia en la salud, para analizarlas conjuntamente:

   ¿Cuáles favorecen más la salud, el desarrollo personal, la convivencia y la resolución de conflictos?

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Reconocer e identificar el propósito y la idea general en los textos orales y escritos de ámbitos sociales próximos a la experiencia del alumnado.
- Narrar, exponer, resumir… usando el registro adecuado, organizando las ideas con claridad, enlazando los enunciados en secuencias cohesionadas.
- Ejercitarse en la práctica de la habilidad de la escucha activa.
- Utilizar estrategias que facilitan la comunicación.

FICHA nº 1

Factores que favorecen o dificultan la escucha

FAVORECEN LA ESCUCHA	DIFICULTAN LA ESCUCHA

FICHA nº 2

ESCUCHAR: Es tratar de entender, de comprender lo que la otra persona me dice o plantea, lo que vive o siente en una situación concreta, ponerme en su piel, ver las cosas desde su punto de vista…

FAVORECEN LA ESCUCHA	DIFICULTAN LA ESCUCHA
Concedo tiempo, el lugar es tranquilo…	Me tengo que ir "ya", hay mucho ruido…
Acepto y valoro a la otra persona, la respeto	Le pongo pegas a la otra persona: Es que Amaia…, es que Pedro es…
Reconozco que en la comunicación aunque lo intentemos no siempre nos entendemos	Pienso que no sabe explicarse
Estoy en actitud de escucha, presto atención, me pongo en su lugar, trato de captar lo que dice y el estado de ánimo que le acompaña	En realidad quiero rebatirle, meterme con él o ella, lo comparo con mi forma de verlo, con lo que yo hubiera dicho, sentido o hecho, pienso en otra cosa
No interrumpo, espero mi turno	Interrumpo continuamente
Pregunto para entender mejor	Pregunto para darme la razón, poner-me en contra
Expreso escucha con el cuerpo: miro a la persona que habla, asiento con la cabeza, sonrío…	Miro a otro lado, me río de ella o él, expreso con muecas que no tiene razón, que dice tonterías
Expreso escucha con sonidos y pala-bras muy cortas: ya, vale, sí…	Expreso con sonidos y palabras cortas que no le creo: ya, sí, sí… a lo mejor..
Manifiesto comprensión	Manifiesto incomprensión
No hago juicios de valor	Hago juicios de valor
No interpreto	Interpreto
No tranquilizo	Tranquilizo: No te preocupes. Eso no es nada…
No busco una solución rápida	Busco una solución rápida

¿Nos defendemos con el zapeo?

CURSO:	**2º ESO**
ÁREA:	**Lengua y Literatura**
BLOQUE 2:	**Leer y escribir**
Escudos de protección:	**Autoconocimiento, autonomía y toma de decisiones**

INTRODUCCIÓN

La publicidad en los medios de comunicación social tienen gran importancia para la salud y el desarrollo personal puesto que configura estilos de vida y comportamientos, transmite actitudes, valores y modelos socioculturales determinados (culto al cuerpo, a la belleza, individualismo, competitividad, consumismo, velocidad, etc …), potencia nuevas formas de relacionarse, comunicarse y de resolver conflictos, concede a algunos productos o situaciones milagrosos beneficios para la salud y el bienestar, valora de forma positiva determinadas etapas de la vida (eterna juventud), y otorga una consideración negativa a otras etapas y grupos sociales (adolescencia, vejez, inmigrantes…), y, aunque presenta una gama más amplia de modelos masculinos y femeninos, persiste todavía en la atribución de roles o papeles diferenciados al hombre y a la mujer.

Con esta actividad, en la que se desarrolla un análisis de la publicidad, se pretende revisar estas atribuciones y relacionar las motivaciones que conducen a un consumo compulsivo y acrítico con las auténticas necesidades reales, desde un punto de vista reflexivo, favoreciendo en el alumnado una toma de decisiones libre y razonada sobre su propio consumo y un sentimiento positivo sobre sus capacidades y recursos. El zapeo no es suficiente para defendernos de la publicidad. La transmisión de modelos socioculturales utiliza también muchas otras vías.

OBJETIVOS

ETAPA

c) Rechazar los estereotipos que supongan discriminación entre hombres y mujeres.

e) Desarrollar destrezas básicas en la utilización de las fuentes de información, para, con sentido crítico, adquirir nuevos conocimientos.

ÁREA

7. Utilizar con progresiva autonomía los medios de comunicación social y las tecnologías de la información para obtener, interpretar, seleccionar, elaborar y valorar informaciones de diversos tipos y opiniones diferentes.

12. Analizar los diferentes usos sociales de las lenguas para evitar los estereotipos lingüísticos que suponen juicios de valor y prejuicios clasistas, racistas o sexistas.

ESPECÍFICOS

- Reconocer algunos de los recursos usados por la publicidad, comparando anuncios seleccionados en distintos Medios de Comunicación Social (TV, revistas, carteles en la calle, etc.).
- Favorecer la toma de decisiones razonadas sobre el propio consumo, mediante el análisis crítico de la publicidad, reflexionando sobre los valores y las actitudes que transmiten los anuncios, así como los diferentes estereotipos que presentan.

MATERIALES-RECURSOS

- Ficha nº 1: *"Guión para el análisis de la publicidad"*.
- "Dossier" de clase elaborado con revistas, fotografías, catálogos comerciales, anuncios, etc.

Para la preparación de esta actividad se ha utilizado la actividad 11 ¡Consume...! de PIPES, Plan Integral de Prevención Escolar, de la Fundación de Ayuda contra la Drogadicción.

SUGERENCIAS PARA EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

1. Pequeño grupo: Se comienza explicando los objetivos y el sentido de la actividad, para proceder a formar pequeños grupos o equipos de 5 ó 6 personas, a los que se reparte y comenta la ficha nº 1 para el análisis grupal del anuncio, junto con varios catálogos o revistas del "dossier" de clase, formado por las aportaciones de todo el alumnado, en los días previos a la realización de la actividad.

2. Puesta en común, recogiendo a modo de síntesis en la pizarra las conclusiones generales de cada grupo.

3. Dramatización: De nuevo en grupo, cada equipo ha de inventar un anuncio (o contranuncio), promocionando estilos de vida saludable, igualdad de oportunidades hombre-mujer, valoración positiva de la multiculturalidad, etc. relacionado, si es posible, con el mismo producto analizado anteriormente, con la finalidad de representarlo en clase.

4. Representación de los anuncios publicitarios.

***Observación:** Esta actividad puede centrarse en el análisis de determinados consumos relacionados con la salud (alimentación, medicamentos, alcohol, actividad física, uso del tiempo libre), con los modelos de belleza (delgadez, juventud, vigor, cuerpos perfectos), con el sexismo (juguetes para niños y niñas, regalos para el día de la madre, papel de ama de casa, puestos ejecutivos), con la inmigración, el racismo, etc. acotando el análisis publicitario a cualquiera de estos temas, según se considere más oportuno.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Captar la relevancia de informaciones de radio y TV y seguir instrucciones para realizar autónomamente tareas aprendizaje.
- Analizar de forma crítica y reflexiva los diferentes mensajes publicitarios y su incitación al consumismo.
- Ser conscientes de los prejuicios sexistas, clasistas y de otra índole que presentan.

FICHA nº 1

Texto

Imagen

Sonido

1. Elementos objetivos.

a) Recursos textuales:

- Mensaje principal (lema o slogan)
- Mensaje complementario

b) Recursos visuales:

- Situación que representa
- Descripción de los objetos o personas que aparecen.
- Otros.

c) Recursos sonoros:

- Ritmo.
- Relevancia del sonido.
- Tipo de música.

¿Qué roles, valores y modelos transmite?

¿Tendemos a analizar los anuncios y a mantener una actitud crítica?

Los anuncios ¿estimulan nuestra autonomía, libertad y responsabilidad o tienden a guiar nuestra vida?

2. Elementos subjetivos

a) Relacionar el mensaje explícito con el figurado en el anuncio.

b) Relaciones establecidas (Texto /imagen/ sonido) con el producto anunciado y diferencias con los consumidores reales.

c) Sentimientos que sugiere (alegría, ternura, intriga, etc) y emociones que suscita (prestigio, riqueza, erotismo, etc).

Publicidad manipuladora

CURSO:	**2º ESO**
ÁREA:	**Matemáticas**
BLOQUES 2 y 6:	**Números y Estadística y probabilididad**
Escudos de protección:	**Autonomía y toma de decisiones, respeto hacia otras personas**

INTRODUCCIÓN

La publicidad tiene como objetivo estimular el deseo y la necesidad de consumir, influyendo en la infancia y adolescencia y creando apetencias que no se corresponden ni con la edad, ni con la condición económica, ni con la salud.

Muchas veces asocia estilos de vida perjudiciales con diversión, relaciones, éxito social y sexual, rendimiento físico, deporte…y valores juveniles como libertad, rebeldía, diversión, seducción, etc.

Transmite roles, valores y modelos en relación con el ser hombre y el ser mujer, una relación entre culturas basada muchas veces en la asimilación o marginación, una relación entre países basadas en el predominio y el poder, etc.

La publicidad y los Medios de Comunicación Social condicionan la manera de vivir y las formas de manejar la salud y la vida.

OBJETIVOS

ETAPA

k) Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de las otras personas, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en toda su diversidad. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado de los seres vivos y el medio ambiente, contribuyendo a su conservación y mejora.

ÁREA

2. Reconocer y plantear situaciones susceptibles de ser formuladas en términos matemáticos, elaborar y utilizar diferentes estrategias para abordarlas y analizar los resultados utilizando los recursos más apropiados.
3. Cuantificar aquellos aspectos de la realidad que permitan interpretarla mejor: utilizar técnicas de recogida de la información y procedimientos de medida, realizar el análisis de los datos mediante el uso de distintas clases de números y la selección de los cálculos apropiados a cada situación.

11. Valorar las matemáticas como parte integrante de nuestra cultura, tanto desde un punto de vista histórico como desde la perspectiva de su papel en la sociedad actual y aplicar las competencias matemáticas adquiridas para analizar y valorar fenómenos sociales como la diversidad cultural, el respeto al medio ambiente, la salud, el consumo, la igualdad de género o la convivencia pacífica.

ESPECÍFICOS

- Reflexionar sobre la influencia de la publicidad en la etapa adolescente.
- Identificar roles, valores y modelos que trasmite la publicidad y desarrollar una actitud crítica hacia ellos.
- Aplicar los procesos matemáticos aprendidos a situaciones manipuladoras de la actividad humana.

SUGERENCIAS PARA EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

1. Se comentan la introducción y los objetivos.
2. Se reparten a cada persona las fichas nº 1, 2 y 3: "Prohibición de la publicidad del tabaco".
3. Cada cual cumplimenta su ficha pudiendo colaborar por parejas.
4. Se realiza una puesta en común de los resultados matemáticos.
5. Se abre un debate sobre las preguntas de la ficha nº 3.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Organizar los datos en una tabla para su posterior estudio.
- Expresar en forma de fracción y ordenar fracciones.
- Calcular porcentajes.
- Hallar la media de una serie de datos.
- Identificar y analizar distintos elementos transmitidos por la publicidad.

FICHA nº 1 Prohibición de la publicidad del tabaco

La prohibición de la publicidad sobre el tabaco se decretó en Noruega en el año 1975, en Finlandia en 1978, en Nueva Zelanda en 1990, en Francia en 1993 y en España en 2005 (Ley 28/2005).

En 1996 el consumo de tabaco había caído un 36%, en Finlandia un 37%, en Nueva Zelanda un 21% y en Francia un 14%.

a) Distribuye los datos anteriores en la siguiente tabla:

PAÍSES			

b) Suponiendo que la disminución del consumo fuese la misma cada año:

1. Cuál sería la disminución anual del consumo en cada país.

2. Cuál es el país que ha tenido mayor disminución de consumo anual.

3. Cuál es la media de la disminución anual del consumo en estos países.

4. Si España funcionara como la media de estos países, qué disminución de consumo esperaríamos haber tenido en 1996.

Como hemos comentado en España la publicidad, promoción y patrocinio del tabaco está prohibida desde diciembre de 2005. Analizando la publicidad del tabaco en España de antes de estas fechas se observa que se colocaba cerca de artículos sobre sexo, éxito, grandes aventuras o logros deportivos, manteniendo el mismo color que el del artículo que interesa relacionar.

Analizando las cinco revistas de la época más leídas por adolescentes y jóvenes encontramos que:

- Cinco anuncios están junto a artículos que potencian aventuras atractivas para estas edades como una travesía en 4x4 por un desierto semejante al Oeste americano. De cada 10 personas 3 son mujeres.

- Seis anuncios están junto a artículos interesantes sobre temas sexuales. De cada 10 personas 8 son mujeres.

- Cuatro anuncios están junto a reportajes sobre personas que triunfan en la sociedad. De cada 10 personas 9 son hombres.

- Siete anuncios están junto a grandes personajes del mundo deportivo. Todos son hombres.

a) Cuántos anuncios se han analizado en total.

b) Expresa en forma de fracción el número de anuncios que hay junto a artículos de aventuras.

c) Expresa en forma de fracción el número de anuncios que hay junto a artículos de sexo.

d) Expresa en forma de fracción el número de anuncios que hay junto a artículos de éxito social.

e) Expresa en forma de fracción el número de anuncios que hay junto a artículos de personajes del deporte.

f) Ordena las anteriores fracciones en orden de valor ascendente.

g) ¿Qué porcentaje total de mujeres sale en estos anuncios?

h) ¿Qué porcentaje total de hombres sale en estos anuncios?

i) ¿Qué tipo de anuncio lleva el mayor porcentaje de mujeres?

j) ¿Qué tipo de anuncio lleva el menor porcentaje de mujeres?

Qué opinas sobre:

¿Qué diferencias encuentras entre el papel de la mujer y del hombre en los anuncios de tabaco y qué opinas sobre ello?

.....

.....

.....

La publicidad difunde "modelos", "cánones" ¿nos iguala? ¿nos ayuda a entendernos, a entender la diversidad y a respetar a las demás personas?

.....

.....

.....

Escribe qué técnicas utiliza la publicidad para conseguir que compremos sus productos aunque no nos convengan.

.....

.....

.....

¿Cómo influye la publicidad?

.....

.....

.....

¿Cómo nos sentimos cuando decidimos por nuestro criterio?

.....

.....

.....

2º ESO

Estilos de vida saludables

2º ESO		ESTILOS DE VIDA			
		ACTIVIDAD Y DESCANSO	ALIMENTACIÓN	RELACIÓN CON LAS DROGAS	SEXUALIDAD Y AFECTIVIDAD
CIENCIAS DE LA NATURALEZA	Compartiendo el bocadillo		■		
	¿Qué opinas sobre...?				■
CIENCIAS SOCIALES	El cuerpo que necesitamos		■		
	Los efectos del tabaco en la salud			■	
EDUCACIÓN FÍSICA	Evalúo mi IMC, MB, GEA		■		
	Moverse y relajarse	■			
LENGUA Y LITERATURA	A vueltas con el estrés	■			
	Sobre el vino y el beber			■	
	Sigamos hablando de sexo				■
MATEMÁTICAS	¿Sabemos de qué hablamos?			■	
	¿Cómo nos comportamos? ¿Cómo nos ven?				■
	¿En qué nos beneficia la actividad física?	■			

Compartiendo el bocadillo

CURSO: 2º ESO
ÁREA: Ciencias de la Naturaleza
BLOQUE 5: La vida en acción
Estilos de vida: Alimentación

INTRODUCCIÓN

En la infancia y la adolescencia se forman los gustos por los alimentos que permanecerán toda la vida. Por ello, los aciertos y los errores relacionados con la dieta adquieren una determinante relevancia en el futuro.

Comer sano es un hábito que se puede aprender en la escuela, y es útil para sentirse mejor, cuidarse, mejorar la salud y prevenir enfermedades.

Un porcentaje alto de nuestro alumnado acude a clase sin desayunar. Sin embargo el desayuno es una de las comidas más importantes del día, e imprescindible para conseguir la atención y trabajo intelectual después del ayuno nocturno. Se entiende por desayuno completo aquel que incluye fruta, leche o derivados, y pan, galletas o cereales.

Actualmente se está sustituyendo el bocadillo tradicional por bollería industrial o chucherías, cargadas de calorías vacías, colorantes, grasas saturadas… y se está dejando de acompañar las comidas con pan. Igualmente se sustituye el agua por colas, limonadas…, bebidas muy azucaradas o edulcoradas que no debieran competir con la bebida más sana y natural que es el agua.

Los alimentos son uno de los principales recursos que el ser humano obtiene del medio. Hay muchas formas de explotar la tierra y los océanos que implican distintas formas de relación y cuidado del medio ambiente.

Es necesario avanzar en prácticas de producción y consumo sostenibles para no comprometer las necesidades de las generaciones futuras y las de otros países más desfavorecidos.

Los envases y envoltorios de los alimentos contribuyen a aumentar en gran manera el volumen de basura. Hay que tratar de reutilizar y separar al máximo. El papel de aluminio requiere para su fabricación un alto coste económico y medioambiental. La biosfera no puede permitirse el lujo de tirar diariamente a la basura los envoltorios de millones de bocadillos y de latas de bebidas.

OBJETIVOS

ETAPA

a) Asumir responsablemente sus deberes, conocer y ejercer sus derechos en el respeto a las demás personas, practicar la tolerancia, la cooperación y la solidaridad entre las personas, ejercitarse en el diálogo afianzando los derechos humanos como valores comunes de una sociedad plural y prepararse para el ejercicio de una ciudadanía democrática.

l) Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de las otras personas, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales…

ÁREA

8. Desarrollar actitudes y hábitos favorables a la promoción de la salud personal y comunitaria, facilitando estrategias que permitan hacer frente a los riesgos de la sociedad actual en aspectos relacionados con la alimentación, el consumo, las drogodependencias y la sexualidad.

ESPECÍFICOS

- Expresar y compartir vivencias y experiencias respecto a la alimentación.
- Conocer aspectos básicos de la dieta equilibrada y desarrollar una actitud positiva hacia el cuidado del propio cuerpo.
- Respetar las diferencias individuales y culturales.
- Reconocer el derecho a alimentarse de toda persona y nuestra responsabilidad y necesidad de compromiso personal.
- Comprender las consecuencias medioambientales del consumismo.

MATERIALES-RECURSOS

- Fichas nº 1, 2 y 3.
- Una cartulina para el cartel final.

SUGERENCIAS PARA EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

1. Algún día antes se propone que en el recreo intercambien o compartan lo que traen para almorzar, procurando que se hagan intercambios entre diferentes culturas. Se puede hacer al azar o como se vea más adecuado. (Tener en cuenta que las personas musulmanas no comerán derivados del cerdo).

2. Se distribuye una ficha de cada por persona.

3. Se realiza la ficha nº 1 y se hace una puesta en común donde cada persona lee en voz alta su escrito, y el resto pueda intervenir con aportaciones propias. (No se tolerarán comentarios despreciativos o hirientes).

4. Se trabaja en grupos la ficha nº 2 y posteriormente se hace una puesta en común, clarificando dudas y errores. Puede ser interesante comparar las diferencias de hábitos alimenticios entre chicas y chicos y entre diferentes culturas.

5. Se trabaja en grupos la ficha nº 3, sacando las conclusiones globales. Se abre debate y se van escribiendo en la pizarra las más consensuadas, añadiendo las recogidas en el cuadro.

6. Confeccionar un cartel para colocar en clase con un contenido semejante al siguiente, adaptado a las conclusiones de la puesta en común final.

Sin desayunar nuestro cerebro funciona mal, se aprende peor.

Hay que comer cada día al menos 5 raciones de frutas y verduras.
Por ejemplo: un zumo natural en el desayuno, 1 ó 2 piezas de fruta
con el bocadillo del almuerzo y merienda o entre horas,
y ensalada o verdura en la comida o en la cena.

Comer pan en comidas y bocadillos en vez de bollería y chucherías
y calmar la sed con lo mejor de la naturaleza: el agua.
¡Ah! Y menos tele y más deporte.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Identificar los alimentos relacionados con un desayuno, almuerzo y merienda equilibrados.
- Conocer los desequilibrios que producen en la dieta el consumo excesivo de chucherías, bollerías y bebidas azucaradas.
- Ser conscientes de las consecuencias medioambientales de sus hábitos de consumo.

FICHA nº 1 Compartiendo el bocadillo

Cada cual escribe lo que ha sentido en la experiencia de compartir o intercambiar el almuerzo. Luego se lee y comenta en voz alta.

Lo que más me ha gustado:

.....

.....

.....

Lo que menos me ha gustado:

.....

.....

.....

1. Para almorzar o merendar lo mejor es:

Que me den dinero y comprar alguna bolsa, palmera de chocolate o bollitos.
Traer un bocadillo de casa o comprarlo en el recreo.
Comer fruta.
Comer .....
No es necesario comer nada a esta hora.

2. ¿Cual crees que es la mejor manera de envolver el bocadillo?
Ordénalas razonando por qué.

En papel de aluminio.
En una servilleta de papel y por encima papel de periódico.
En una bolsa o lámina de plástico.
Meterlo en la mochila sin envolver.
Otra.....

1. .....

Porque .....

2. .....

Porque .....

3. .....

Porque .....

4. .....

Porque .....

3. En edad de crecimiento, lo ideal para la salud es: (Señala la respuesta elegida).

Hacer 3 comidas abundantes al día.
Hacer 5 comidas al día.
Comer a cualquier hora que te apetezca.

4. La comida más importante del día es:

El desayuno.
El almuerzo.
La comida del mediodía.
La merienda.
La cena.

5. El desayuno:

Es la comida menos importante, es más importante llegar a clase puntual.
Después de toda la noche durmiendo es la comida que peor sienta.
Nuestro cerebro funciona mejor si hemos desayunado bien.
No desayunar favorece la obesidad.

6. Qué come para desayunar cada persona del grupo.

CHICAS **CHICOS**

7. ¿En vuestro país cual es el desayuno más habitual?

En .....:

.....

.....

En .....:

.....

.....

En .....:

.....

.....

En .....:

.....

.....

8. Colocar en orden desde lo que te parezca más sano a lo menos sano, la mejor bebida para acompañar las comidas o quitar la sed:

Las bebidas de cola.
Las naranjadas o limonadas.
Los zumos de frutas recién exprimidos.
Los zumos de botella o caja.
El agua.

1. ....., porque .....

2. ....., porque .....

3. ....., porque .....

4. ....., porque .....

5. ....., porque .....

9. Comer chucherías y dulces...

Puede ayudar a estar más inquieto o inquieta en clase y atender peor.
Engorda sin aportar sustancias necesarias para nuestra salud.
Vienen bien para sustituir el almuerzo o la merienda.
Se pueden comer diariamente.

10. Sabéis que en el mundo hay muchas personas que no pueden hacer más que una sencilla comida al día y no todos los días.

¿Crees que tiene algo que ver con nuestro consumismo y derroche?

.....

.....

.....

.....

.....

¿Cómo crees que podríamos ayudar a mejorar su situación?

.....

.....

.....

.....

.....

FICHA nº 3

Compartiendo el bocadillo

Escribir 5 frases que recojan las 5 conclusiones más importantes a las que habéis llegado sobre cómo podríais cambiar vuestros hábitos de alimentación y consumo, con el compromiso de mejorar en ello.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

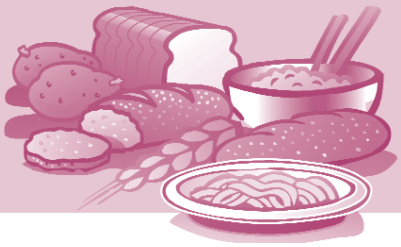
.....

.....

FRUTAS

VERDURAS Y HORTALIZAS

PAN, CEREALES ARROZ Y PASTA



¿Qué opinas sobre...?

CURSO:	**2º ESO**
ÁREA:	**Ciencias de la Naturaleza**
BLOQUE 5:	**La vida en acción**
Estilos de vida:	**Sexualidad y afectividad**

INTRODUCCIÓN

Todas las personas somos seres sexuados desde el nacimiento hasta la muerte. La sexualidad es una manera de expresar nuestra condición sexuada. También una manera de estar en el mundo como hombres o mujeres. No se reduce solo a los órganos genitales, el coito o la reproducción. La sexualidad es una manera de comunicarse, de expresar sentimientos, deseos y emociones. De ahí que tenga que ver con nuestra salud. El deseo nos lleva a buscar relación y placer. Se puede obtener placer de muchas maneras, no solo a través de la penetración vaginal.

Hay personas que deciden no tener o posponer sus relaciones sexuales. No es obligatorio tener relaciones sexuales.

Hay personas que se acarician y de esta forman obtienen placer: es la masturbación. Es también una manera de quererse uno mismo o una misma

Hay personas que se acarician y estimulan entre sí, sin necesidad de hacer un coito. Estas relaciones sexuales pueden ser muy placenteras y no tienen riesgo de embarazo o de infecciones sexuales.

Hay personas que tienen relaciones sexuales de coito. Si ambos lo desean y usan el preservativo siempre, y de forma adecuada, no hay riesgo de embarazo o de infecciones sexuales.

Si hay penetración vaginal, bucal, o anal sin preservativo puede haber riesgos de salud muy importantes (embarazos no deseados, contagio de infecciones sexuales).

Hay personas que se sienten atraídas por otras de su mismo sexo. Realmente la mayoría de las personas siendo predominantemente heterosexuales, tenemos un grado mayor o menor de atracción por el propio sexo, aunque nuestra cultura y educación nos dificulte el darnos cuenta. Las personas predominantemente homosexuales no tienen por qué distinguirse por su aspecto, gestos o forma de hablar ni identificarse como personas del otro sexo.

En cualquier caso, si las relaciones son de mutuo acuerdo, se realizan en un sitio adecuado, tranquilo y si no se hacen bajo los efectos del alcohol y/o drogas, serán mucho más saludables, placenteras y gratificantes.

La sexualidad tiene muchas implicaciones biológicas, psicológicas y sociales. Todas las sociedades han regulado la sexualidad. La expresión y la conducta sexual son esencialmente diversas. Cada cual tiene la suya, digna de respeto. Por tanto la sexualidad puede expresarse de muchas maneras considerando siempre la libertad y la dignidad de la otra persona.

OBJETIVOS

ETAPA

c) Valorar y respetar la diferencia de sexos y la igualdad de derechos y oportunidades entre ellos. Rechazar los estereotipos que supongan discriminación entre hombres y mujeres.

l) Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de las otras personas, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales…Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado de los seres vivos y el medio ambiente, contribuyendo a su conservación y mejora.

ÁREA

8. Desarrollar actitudes y hábitos favorables a la promoción de la salud personal y comunitaria, facilitando estrategias que permitan hacer frente a los riesgos de la sociedad actual en aspectos relacionados con la alimentación, el consumo, las drogodependencias y la sexualidad.

ESPECÍFICOS

- Analizar los preconceptos del alumnado sobre temas sexuales.
- Contribuir a evitar embarazos no deseados e infecciones del VIH.
- Aceptarse positivamente como hombre o como mujer.
- Conocer los roles de género y ser crítico y crítica con las desigualdades.
- Conocer y respetar las diferentes orientaciones del deseo y conductas sexuales.
- Integrar dentro de la persona las funciones que cumple la sexualidad: reproductiva, relacional y recreativa.

SUGERENCIAS PARA EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

1. Se distribuye el alumnado en grupos de 4 personas (preferiblemente del mismo sexo), y se reparte 1 ejemplar de la fichas nº 1: *"¿Qué opinas sobre...?"* por persona.

2. Se dejan 20 minutos para que lean y acuerden las contestaciones de los 5 apartados marcando el 1, la X ó el 2, según el acuerdo al que lleguen en cada caso.

3. Se hace la puesta en común, recogiendo primero en la pizarra las contestaciones de cada grupo, y posteriormente cada grupo defiende su opinión en un debate conjunto. Se tratará de orientar el debate para que el propio alumnado llegue a conclusiones adecuadas teniendo en cuenta la flexibilidad que admite cada tema.
    - Somos chicos y chicas ¿Cómo nos sentimos? Reforzar la flexibilización de roles más allá de los patrones de masculinidad y feminidad.
    - Podemos empezar a sentir afectos sexuales, atracción, deseo, enamoramiento… Se nos abre un horizonte de sentimientos y sensaciones. A veces nos pueden causar sorpresa y podemos necesitar integrarlos.

4. Se puede hacer la puesta en común al final de todos los apartados o dividirlos en dos partes con una puesta en común al final de cada parte.

5. Se reparte la ficha nº 2: *"¿Cómo se pone un condón?"* y se dejan 5 minutos para ordenar las frases colocando delante de cada una el nº de orden a lápiz.

6. Se hace la puesta en común tratando de orientar el debate para que el propio alumnado llegue a la secuenciación correcta.

7. Cada persona copia las frases en el orden correcto en la ficha nº 2.

8. Se lee y comenta al alumnado el contenido de la introducción y de los objetivos.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Conocer las diferentes funciones que cumple la sexualidad.
- Describir ordenadamente los pasos del proceso de colocación de un preservativo.

FICHA nº 1 ¿Qué opinas sobre...?

1= a favor **X= en duda** **2= en contra**

I. LAS RELACIONES SEXUALES

1.	Una relación sexual sin amor no es satisfactoria.	**1**	**X**	**2**
2.	Durante la menstruación y el embarazo no deben realizarse relaciones sexuales.	**1**	**X**	**2**
3.	A cualquier edad, las relaciones con penetración son las más completas y satisfactorias.	**1**	**X**	**2**
4.	El alcohol y otras drogas aumentan la capacidad sexual.	**1**	**X**	**2**
5.	Una relación sexual puede ser totalmente satisfactoria aunque la chica no sienta placer.	**1**	**X**	**2**
6.	El ideal de toda pareja es llegar a la vez al orgasmo.	**1**	**X**	**2**

II. LA MASTURBACIÓN

1.	La masturbación es cosa de chicos.	**1**	**X**	**2**
2.	La masturbación excesiva es peligrosa para la salud.	**1**	**X**	**2**
3.	La masturbación es aceptable mientras no se tenga pareja con la que tener relaciones sexuales.	**1**	**X**	**2**
4.	La persona que no se ha masturbado nunca, puede tener luego dificultades para alcanzar el orgasmo con su pareja.	**1**	**X**	**2**
5.	No me gustaría emparejarme con una chica que se masturba.	**1**	**X**	**2**

III. EL SIDA

1.	Para evitar el SIDA lo mejor es no tener relaciones sexuales o tenerlas siempre con la misma pareja.	**1**	**X**	**2**
2.	Sólo las relaciones homosexuales o con prostitutas tienen riesgo de contagio de SIDA.	**1**	**X**	**2**
3.	Las relaciones sexuales sin penetración no producen riesgo de contagio de SIDA.	**1**	**X**	**2**
4.	El condón bien utilizado protege siempre del contagio del SIDA.	**1**	**X**	**2**
5.	No se puede abrazar ni besar a una persona con SIDA, sin riesgo de contagio.	**1**	**X**	**2**

IV. LA HOMOSEXUALIDAD

1. Las personas homosexuales se distinguen por sus gestos, posturas y forma de hablar.	**1**	**X**	**2**	
2. Una experiencia homosexual en la adolescencia puede condicionar la vida sexual adulta.	**1**	**X**	**2**	
3. La homosexualidad es una conducta sexual: antinatural ☐ desviada ☐ insana ☐ saludable ☐				
4. Las parejas homosexuales tienen que ser más discretas en demostrar su afecto en público.	**1**	**X**	**2**	
5. La mayoría de las personas tenemos algún grado de homosexualidad.	**1**	**X**	**2**	

V. LOS MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS

1. Los métodos anticonceptivos también te protegen del SIDA.	**1**	**X**	**2**	
2. La "marcha atrás" es un método anticonceptivo válido.	**1**	**X**	**2**	
3. La píldora del día de después y el aborto se pueden considerar métodos anticonceptivos válidos.	**1**	**X**	**2**	
4. El condón bien utilizado es un método anticonceptivo seguro y sin efectos secundarios para la salud.	**1**	**X**	**2**	
5. Una relación sexual con condón es mucho menos satisfactoria.	**1**	**X**	**2**	

FICHA nº2

¿Cómo se pone un condón?

Escribe delante de cada acción el nº de orden en el que hay que realizarlas y luego cópialas debajo:

Desenrollar el condón sobre el pene

Eyaculación (salida del semen)

Sujetar la punta del condón entre los dedos pulgar e índice de una mano eliminando el aire

Excitación sexual

Coito (introducción del pene en la vagina)

Erección (el pene se pone duro)

Retirar el pene de la vagina

Pérdida de erección

Relajación

Sujetar el condón por la base

1.....

2.....

3.....

4.....

5.....

6.....

7.....

8.....

9.....

10.....

El cuerpo que necesitamos

CURSO: 2º ESO
ÁREA: Ciencias Sociales
BLOQUE 2: Población y sociedad
Estilos de vida: Alimentación

INTRODUCCIÓN

En nuestra sociedad son cada vez más frecuentes los trastornos alimenticios que conducen a enfermedades relacionadas con la sobrealimentación y la alimentación no equilibrada, así como a enfermedades de la conducta alimenticia como la anorexia y la bulimia. Son múltiples los factores que influyen en las formas de alimentarse. Factores de tipo social y sociocultural, como los modelos de belleza basados en la delgadez, ritmos de vida acelerados o trabajo y ocio cada vez más sedentario, entre otros; factores de tipo personal, como el nivel de autoestima o la imagen corporal que se tenga de una misma o uno mismo; factores del entorno más próximo, como el familiar, laboral o escolar. Factores, todos ellos, que pueden alterar lo que debiera ser un uso saludable de la comida; proceso que es preciso recuperar.

En esta edad, la prevalencia de sobrepeso y obesidad es mayor en los chicos. En algunos estudios se observa que los chicos consideran, con más frecuencia que las chicas, que su peso es correcto, y que son ellas quienes más sienten que deberían perder peso y quienes manifiestan, en mayor medida, estar siguiendo una dieta. La presión hacia el culto al cuerpo es mayor en las chicas, aunque va aumentando en los chicos.

Los cambios físicos propios de la adolescencia la convierten en un período en el que la ingesta de nutrientes cobra una especial relevancia. Es necesaria una dieta variada y equilibrada, rica en frutas y verduras y pobre en grasas y azúcares, así como hacer cinco comidas al día. El desayuno (fruta, lácteos y pan, cereales o galletas) y almuerzo (bocadillo más que bolsas o dulces) son importantes para el rendimiento escolar.

OBJETIVOS

ETAPA

a) Asumir responsablemente sus deberes, conocer y ejercer sus derechos en el respeto a las demás personas, practicar la tolerancia, la cooperación y la solidaridad entre las personas y grupos.

e) Desarrollar destrezas básicas en la utilización de las fuentes de información para, con sentido crítico, adquirir nuevos conocimientos.

l) Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado de los seres vivos y el medio ambiente, contribuyendo a su conservación y mejora.

ÁREA

6. Valorar la diversidad cultural, manifestando actitudes de respeto y tolerancia hacia otras culturas y hacia opiniones que no coinciden con las propias, sin renunciar por ello a un juicio sobre ellas.
9. Buscar, seleccionar, comprender y relacionar información verbal, gráfica, icónica, estadística y cartográfica, procedente de fuentes diversas, tratarla de acuerdo con el fin perseguido y comunicarla a los demás de manera organizada e inteligible.
10. Realizar tareas en grupo y participar en debates con una actitud constructiva, crítica y tolerante, fundamentando adecuadamente las opiniones y valorando el diálogo como una vía necesaria para la solución de los problemas humanos y sociales.

ESPECÍFICOS

- Identificar los caracteres de la sociedad en la que viven.
- Asumir la necesidad de vivir en sociedad y comprender la influencia que ejerce el grupo social sobre la vida de los hombres y mujeres.
- Ser críticos con el modelo de sociedad en el que vivimos.
- Valorar la diversidad corporal como un elemento enriquecedor.
- Desarrollar una actitud positiva ante el cuerpo y su cuidado.
- Impulsar una actitud crítica ante los modelos sociales basados en el culto al cuerpo.
- Invertir la tendencia sedentaria que por el tipo de vida se está imponiendo en nuestra sociedad.

MATERIALES-RECURSOS

- Noticias de prensa; imágenes.
- Fichas nº 1: *"Desfile por una moda justa"* y nº 2: *"Comercio justo, me sienta bien"*.

SUGERENCIAS PARA EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Previamente, en casa, han buscado noticias relacionadas con la moda, publicidad y la alimentación.

1. Inicio**:** 5 minutos. Exploración ideas previas. Comentario en gran grupo en torno a los siguientes aspectos: Imagen real/imagen determinada. ¿Cuál debe ser nuestro norte?

2. Desarrollo: 45 minutos. *"La imagen corporal saludable en los medios de comunicación"*. En pequeños grupos elaboración a partir de las noticias recogidas de un pequeño estudio sobre la imagen idílica que se proyecta, sobre los efectos que su culto puede tener. ¿Tienen los chicos y las chicas la misma presión?

   Se puede utilizar los artículos de *El País* que se adjuntan en las fichas nº 1 y nº 2 vinculando la moda con las relaciones norte-sur y apostando por el comercio justo y el desarrollo sostenible.

3. Cierre: 10 minutos. Conclusiones. Recordar medidas de autocuidado: Apreciar el propio cuerpo, mirarlo con cariño, reconocer lo que me agrada y me desagrada de él, echarle piropos, actitud crítica ante la moda y la publicidad, comer más fruta y verdura, reducir las chuches y los dulces, desarrollar comportamientos seguros que eviten accidentes, hacer ejercicio físico, etc.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Nombrar las principales características de la sociedad occidental.
- Señalar los efectos negativos que para la salud tiene el modelo de sociedad en el que vivimos.
- Asumir la conveniencia para la salud de una dieta alimentaria equilibrada.
- Conocer los síntomas y el desarrollo que experimentan las principales enfermedades relacionadas con un uso no saludable de la comida.
- Descubrir el lenguaje oculto y no tan oculto de la publicidad.

La moda reivindica el comercio justo en la Casa Encendida

"El centro madrileño acoge el I Desfile por una moda justa".

"La moda también puede servir para reivindicar los derechos de los trabajadores de los países pobres. La Casa Encendida ha presentado este viernes el primer Desfile por una moda justa, que ha mostrado diseños procedentes de África, Asia y América Latina, todos elaborados siguiendo los criterios del comercio justo, que asegura que miles de productores del Sur cobren salarios justos por su trabajo.

El desfile lo han organizado la Coordinadora Estatal de Comercio Justo (CECJ) y la Casa Encendida de Obra Social Caja Madrid en colaboración con las organizaciones de Comercio Justo Alternativa 3, la Fundación Comercio para el Desarrollo (COPADE), Ideas, Intermón Oxfam y SETEM Madrid. El comercio justo también garantiza que quienes trabajan puedan llevar una vida digna, y se respeten tanto sus derechos laborales como la equidad de género, sin olvidar el cuidado del Medio Ambiente y la garantía de que no ha habido explotación infantil.

La CECJ, -formada por 34 organizaciones y tiendas-, centra, desde su fundación en 1996, su labor en acercar a la sociedad el comercio justo, como herramienta de cooperación para colaborar en la erradicación de la pobreza en las comunidades más desfavorecidas de los países del Sur".

(EL PAÍS 13/04/2007)

"Comercio justo, me sienta bien"

"Hoy, día internacional del comercio justo, la Coordinadora Estatal busca acercar a la sociedad esta forma alternativa de comercio".

"Comercio Justo, me sienta bien" es el lema de la nueva campaña que la Coordinadora Estatal de Comercio Justo -CECJ- lanza con motivo del Día Internacional del Comercio Justo. El objetivo vuelve a ser acercar a la sociedad esta forma alternativa de comercio, en la que cobran vital importancia los criterios sociales y medioambientales.

Serán muchas las actividades que la Coordinadora Estatal del Comercio Justo (CECJ) lleve a cabo este día: talleres infantiles, desfiles de moda "justa", representaciones teatrales, degustaciones en las que plasmar en una frase a qué sabe el Comercio Justo.

"Comercio Justo, me sienta bien" se dejará "sentir" en todas las celebraciones, encaminadas a mostrar, de una manera lúdica, esta forma alternativa de comercio. Con él, se asegura que miles de productores/as del Sur cobren salarios justos, con los que poder llevar una vida digna, así como que se respete la igualdad entre trabajadores y trabajadoras. Sin olvidar, la calidad de los productos, el respeto al medio ambiente y la garantía de que no ha habido explotación infantil.

En este sentido, según la Organización Internacional del Trabajo -OIT- más de 218 millones de niños/as trabajan para que sus familias puedan subsistir. De ellos, 126 millones realizan labores peligrosas y 1.370 millones de trabajadores/as en el mundo viven con menos de 2 dólares al día. La ONU estima que el 75 por ciento de los más de 1.600 millones de personas que viven en situación de pobreza son mujeres.

Con el fin de seguir informando sobre estas injustas relaciones comerciales Sur-Norte, la CECJ seguirá a lo largo del año difundiendo la campaña "Comercio Justo, me sienta bien", que ha sido financiada por la Agencia Española de Cooperación Internacional (AECI), en distintas acciones de sensibilización. En ellas, además, se reflexionará sobre la capacidad real y eficaz que tiene el consumo responsable para contribuir a corregir las desigualdades".

(www.elpais.com 12/05/2007)

España, cada vez más solidaria

La Federación de ONG de Solidaridad SETEM subrayó que España ha duplicado en los últimos cinco años sus ventas en productos de comercio justo. Sin embargo, aclara que "estamos muy lejos de la media europea" en este tipo de ventas.

Otros datos del citado informe son que el 80% de las ventas de Comercio Justo de España por Comunidades, se reparten entre 4 comunidades: Cataluña (35,5%), Madrid (20,3%), Galicia (15,5%) y Andalucía (9,3%).

Los efectos del tabaco en la salud

CURSO:	**2º ESO**
ÁREA:	**Ciencias Sociales**
BLOQUE 3:	**Las sociedades preindustriales, la Edad Media y la Edad Moderna**
Estilos de vida:	**Relación con las drogas**

INTRODUCCIÓN

Se pretende que alumnos y alumnas, a partir de un hecho práctico, observen los efectos que produce el tabaco, analicen la presión que el grupo puede ejercer en los individuos sobre determinadas conductas y descubran distintas opciones que se puedan tomar para decidir de forma personal y crítica.

Cuando los castellanos llegaron a América encontraron que la población indígena aspiraba y expulsaba el humo del tabaco que se hacía arder en cigarros, es decir, fumaban la planta que respondía a la voz caribeña de tabak. No fue el tabaco el único producto que se intercambió entre América y Europa, pero sí uno sobre cuyo uso es preciso reflexionar.

El tabaco contiene unas cuatro mil sustancias, destacando algunas por sus efectos negativos en la salud: nicotina, monóxido de carbono, alquitrán y oxidantes e irritantes. Produce efectos a corto plazo: estéticos, como el mal olor, el mal sabor, la piel seca o los dientes amarillos; deportivos, como la disminución del rendimiento; y de salud, como tos, faringitis, dolor de cabeza, temblor de manos o estrechamiento de los vasos sanguíneos; además, está el coste económico y relacional, siendo origen de conflictos entre amistades, con la familia o en el centro escolar. A largo plazo, aparecen los efectos más graves; entre otros, enfermedades del corazón y de los pulmones, incluido el cáncer de pulmón y la dependencia física y psíquica. No hay que olvidar que la existencia del humo del tabaco en el ambiente supone un riesgo de consumo pasivo y es causa de enfermedad, discapacidad y aumento de mortalidad.

La publicidad transmite que fumar es sinónimo de libertad, autonomía o madurez. Sin embargo, tenemos que saber que tras esa publicidad se esconden intereses muy concretos, relacionados con el incremento de la venta de cigarrillos. Nuestra salud les importa muy poco; a pesar de que en las cajetillas de tabaco se incorporan mensajes a favor de la salud y en contra de su propio producto, saben que estos tienen poca influencia en el consumo.

A veces se empieza a fumar por rebeldía, porque mi mejor amiga o amigo fuma o porque el grupo presiona. Pertenecer a un grupo es saludable, ya que proporciona amistades, ayuda o solidaridad; también la posibilidad de compartir proyectos o ratos de diversión; pero, de igual forma, puede tener numerosos inconvenientes, si no se aceptan y respetan las ideas, valores y creencias más básicas, así como las peculiaridades de cada persona.

Cuando se trajo el tabaco no se conocían sus efectos negativos para la salud. Poco a poco se han ido documentando y hoy se conocen ampliamente. Mientras tanto, el tabaco ha supuesto muchos beneficios económicos para el estado y, sobre todo, para la industria tabaquera. Hoy en día, los estados parecen estar dispuestos a renunciar a esos dividendos; no así la industria tabaquera, que intenta mantener su posición, para lo cual amplía su gama de productos y diversifica su promoción: "nuevos tabacos", a precios más bajos; extensión en países "más fáciles", al tener menos trabas legales; promoción dirigida a mujeres -que antes fumaban menos- y a adolescentes; publicidad indirecta en películas y en espacios juveniles; etc.

OBJETIVOS

ETAPA

a) Asumir responsablemente sus deberes, conocer y ejercer sus derechos en el respeto a las demás personas, practicar la tolerancia, la cooperación y la solidaridad entre las personas y grupos, ejercitarse en el diálogo afianzando los derechos humanos como valores comunes de una sociedad plural y prepararse para el ejercicio de la ciudadanía democrática.

e) Desarrollar destrezas básicas en la utilización de las fuentes de información para, con sentido crítico, adquirir nuevos conocimientos.

l) Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo.

ÁREA

5. Identificar y localizar en el tiempo y en el espacio los procesos y acontecimientos históricos relevantes de la historia del mundo.

6. Valorar la diversidad cultural manifestando actitudes de respeto y tolerancia hacia otras culturas y hacia opiniones que no coinciden con las propias, sin renunciar por ello a un juicio sobre ellas.

9. Buscar, seleccionar, comprender y relacionar información verbal, gráfica, icónica, estadística y cartográfica, procedente de fuentes diversas, tratarla de acuerdo con el fin perseguido y comunicarla de manera organizada e inteligible.

10. Realizar tareas en grupo y participar en debates con una actitud constructiva, crítica y tolerante, fundamentando adecuadamente las opiniones y valorando el diálogo como una vía necesaria para la solución de los problemas humanos y sociales.

ESPECÍFICOS

- Explicar la expansión de Portugal y Castilla en el Atlántico.
- Conocer los intercambios que se realizaron entre América y Europa.
- Analizar el uso del tabaco en los pueblos indígenas, así como las consecuencias que tuvo para ellos el llevar bebidas alcohólicas y para Europa traer el tabaco.

- Conocer y analizar los efectos que produce el tabaco sobre la salud.
- Adoptar una actitud crítica hacia el consumo de tabaco.
- Identificar la presión del grupo y de la industria tabaquera como factores que influyen en la conducta individual.

MATERIALES-RECURSOS

Caso práctico de la ficha nº 1 - tomado de la actividad 30 "Analizamos los efectos del tabaco en la salud" de PIPES, Plan Integral de Prevención Escolar, de la Fundación de Ayuda contra la Drogadicción - que se ha utilizado para la realización de esta actividad.

SUGERENCIAS PARA EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

1. El profesor o la profesora plantea al grupo el caso práctico de la ficha nº 1, en la que se da una situación de consumo de tabaco en un grupo de adolescentes, explicando claramente los objetivos que se pretenden con la actividad.

2. En grupos de seis se discute el caso con el siguiente guión:
    - Analizar los efectos físicos y psíquicos que produce el tabaco a quienes asisten a la reunión.
    - Determinar las posibles motivaciones que hacen que fumen.
    - Buscar las implicaciones sociales que se dan.
    - Señalar el tipo de presión que se establece en el grupo.

3. Cada grupo nombra una persona para que cuente sus reflexiones al intergrupo. Puesta en común. La persona representante de cada grupo cuenta lo que se ha planteado en su grupo y se abre un debate con preguntas concretas. Se pueden utilizar las siguientes:
    - Fumando mucho, ¿se puede hacer deporte? ¿Cómo influye el fumar para la práctica deportiva? ¿Qué otras repercusiones tiene?
    - ¿El tabaco crea dependencia?
    - ¿Qué pasa con el grupo de amistades? ¿Es más fácil decir "sí" o decir "no"? ¿Se puede decir "no" conservando la amistad?
    - ¿Qué opinas sobre la actitud de las industrias tabaqueras?
    - ¿Qué derechos tiene quién fuma? ¿Qué derechos tienen las fumadoras y los fumadores pasivos? ¿Qué conflictos relacionales plantea el tabaco?
    - Hoy las chicas adolescentes fuman tanto como los chicos. ¿Te parece éste un síntoma de que se ha avanzado en la igualdad entre hombres y mujeres?

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Explicar las características de la expansión del reino de Castilla por América.
- Identificar las consecuencias que para las culturas indígenas tuvo la conquista y posterior colonización.
- Enumerar los productos que se intercambiaron entre América y Europa.
- Describir los efectos nocivos para la salud del consumo de tabaco.
- Desarrollar actitudes de respeto y tolerancia hacia la diversidad.
- Conseguir una actitud crítica ante la presión del grupo cuando ésta es negativa e impositiva.

CASO PRÁCTICO

(Tomado de *Plan Integral de Prevención Escolar. Fundación de Ayuda contra la drogadicción*.)

Está reunido un grupo de amigos y amigas festejando el cumpleaños de uno de ellos en su casa. Escuchan música y hablan en pequeños grupos. La mayoría está fumando y se ofrecen tabaco continuamente; de vez en cuando se oye toser a alguien y además tienen los ojos irritados por el humo que hay en la habitación.

Luis y María no han fumado nunca y no les apetece empezar a hacerlo, pero en el grupo insisten en que acepten los cigarros que se les ofrecen y fumen también.

Sin embargo, Luis y María continúan negándose a fumar, dicen que no les gusta ni el sabor ni el olor que produce el tabaco y que es perjudicial para hacer deporte, que es lo que realmente les gusta hacer.

Una parte del grupo empieza a ridiculizarles y a reírse, diciendo que no quieren fumar porque su madre o padre les han dicho que no lo hagan y no se atreven a desobedecerles y que se inventan excusas para no hacerlo, puesto que aunque les han ofrecido también cigarrillos "light" los han rechazado.

Evalúo mi IMC, MB y GEA

CURSO:	**2º ESO**
ÁREA:	**Educación Física**
BLOQUE 2:	**Condición física y salud**
Estilos de vida:	**Alimentación**

INTRODUCCIÓN

La alimentación es fundamental para la salud y la vida, para reponer la materia y energía que necesitamos, para sentirnos bien y prevenir enfermedades como la obesidad y otras enfermedades asociadas a ella (cardiovasculares, diabetes, hipertensión…).

Para cubrir las necesidades del organismo es importante una alimentación variada y saludable que a diario incluya:

Pan, cereales, arroz o pasta, mejor integrales
Fruta fresca, verdura y hortaliza
Leche, yogur o queso, mejor desnatados o semidesnatados
Pescado, aves sin piel, huevos, legumbres, frutos secos o un poco de carne roja quitándole la grasa

Es importante considerar el balance energético entre lo que ingresamos y lo que gastamos. Si el aporte calórico de la ingesta es mayor que el gasto energético que realizamos para mantener las funciones vitales básicas del organismo en reposo o Metabolismo basal (MB) y el Gasto Energético de las Actividades (GEA), el exceso de energía se acumula en el organismo en forma de grasa perjudicial, aumentando el peso y el Índice de Masa Corporal (IMC). Si el aporte es insuficiente también el organismo resulta dañado. Mantener un balance energético y un peso adecuado es importante para la salud.

Sin embargo la disponibilidad de alimentos, el tipo de vida actual, el incremento de vehículos, la urbanización, la mecanización de las actividades cotidianas, los actuales modelos de belleza muy centrados en el culto al cuerpo, la figura corporal y la delgadez, la sobrevaloración del peso más allá de lo saludable, la percepción de estar gordo o gorda cuando no se está, etc. influyen en el balance energético y hacen necesario un tratamiento equilibrado del tema.

OBJETIVOS

ETAPA

l) Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de las otras personas, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en todo su diversidad. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado de los seres vivos y el medio ambiente, contribuyendo a su conservación y mejora.

ÁREA

2. Valorar la práctica habitual y sistemática de actividades físicas como medio para mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.

ESPECÍFICOS

- Diferenciar entre comer y alimentarse equilibradamente.
- Concienciar sobre los efectos negativos que una alimentación inadecuada puede tener en la salud.
- Analizar los principales factores de riesgo relacionados con la obesidad.
- Diferenciar entre sedentarismo y actividad física, y concienciar sobre las repercusiones negativas que el sedentarismo tiene sobre la salud.
- Analizar los hábitos de actividad física y adecuarlos para que cumplan las recomendaciones mínimas de práctica de actividad física diaria.
- Contribuir a educar al alumnado en la capacidad de reflexión y de crítica y modificar o adquirir hábitos saludables de alimentación.

MATERIALES-RECURSO

Fichas nº 1 y 2 que han utilizado como fuentes los materiales del Gobierno de Navarra: La alimentación (Servicio Navarro de Salud, Instituto de Salud Pública, Sección de Promoción de Salud) y Juega, come y diviértete con Tranqui. Guía para educadores (Departamento de Asuntos Sociales, Familia, Juventud y Deporte; Instituto Navarro de Deporte).

SUGERENCIAS PARA EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

1. Se introduce el tema de la alimentación saludable y se les entrega la ficha nº 1: *"¿Cuánta energía necesitamos?"* y se les pide que individualmente calculen el Metabolismo basal y Gasto energético por actividades.

2. Después, en la ficha nº 2, se les propone calcular su Índice de Masa Corporal IMC.

   Si su Índice de Masa Corporal es superior al percentil 85 es que para esa energía que gasta come demasiado. Su balance energético es positivo. Se le recomendaría reducir la ingesta y/o aumentar la actividad física.

   Puede haber factores que alteren el resultado como por ejemplo la complexión corporal (desarrollo muscular y óseo).

3. Se les deja 5 minutos para pensar como se sienten con su cuerpo y la alimentación. Es importante aceptar bien la propia figura corporal, el cuerpo, ese espacio físico en el que vamos a habitar toda la vida. Se les propone que cada cual para sí se eche un piropo.

4. Por parejas, tríos o grupos pequeños se les propone resaltar una razón para mantener un balance energético equilibrado y comentar qué factores influyen hoy en nuestra sociedad en el tema de la alimentación y el ejercicio físico ¿anima la sociedad a comer de forma sana y a practicar ejercicio físico? ¿Existen diferencias entre chicos y chicas?

5. Se pone en común y se les devuelven las conclusiones.

6. Cierre de la actividad: Se evitará crear una excesiva preocupación-obsesión por la alimentación y el peso (normalmente ligado a la estética corporal). Se ayudará a que el alumno y la alumna se cree una imagen corporal lo más ajustada a la realidad (no distorsionada por cánones de estética o de moda). Se reflexionará con el alumnado sobre la necesidad de equilibrar el gasto y el aporte calórico para mantenerse con salud y se valorará la actividad física como un elemento saludable y compensatorio de la misma.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Conocer el concepto de IMC, MB y GEA y cuáles son los parámetros propios y compararlos con los recomendables.
- Conocer y valorar cuales son las consecuencias y riesgos para la salud que se derivan de los desequilibrios que se producen en la alimentación.
- Valorar la falta de actividad física como una de las causas principales de la obesidad.
- Valorar las influencias y presiones sociales y grupales que influyen en nuestros hábitos alimenticios tomando una actitud crítica ante los mismos.

La alimentación saludable

La alimentación es fundamental para la salud y la vida. Aporta la materia y energía que necesitamos para funcionar. Se necesita una alimentación variada, rica en vegetales, menos grasa y menos rica en azúcares. Se recomienda aumentar, al menos, una pieza de fruta al día.

El aporte de nutrientes debe de ser adecuado a las necesidades de cada persona, de esta manera se mantendrá un equilibrio nutricional correcto y se evitarán situaciones de deficiencia o de toxicidad.

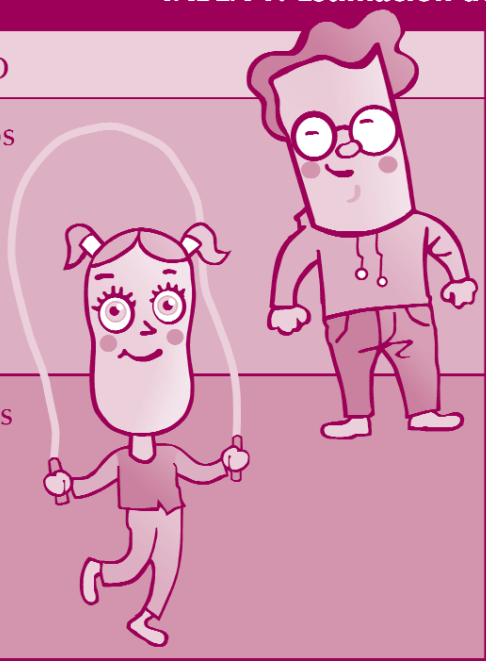
Nuestro organismo necesita una determinada cantidad de energía para poder realizar las distintas funciones vitales, como son que el corazón lata, las neuronas transmitan impulsos eléctricos, las glándulas sinteticen y segreguen hormonas esenciales para la vida..., y la cantidad de energía mínima necesaria para mantener las funciones vitales del organismo (en reposo) recibe el nombre de METABOLISMO BASAL (MB).

Cálculo del Metabolismo Basal (MB).

Para calcular el MB de una persona se pueden usar distintas fórmulas:

TABLA 1: Estimación del MB (Kcal/día) según la OMS

SEXO	EDAD	FÓRMULA
Niños	0 - 3	(60,9 x P) - 54
	3 - 10	(22,7 x P) + 495
	10 - 18	(17,5x P) + 651
Niñas	0 - 3	(61 x P) - 51
	3 - 10	(22,5 x P) + 499
	10 - 18	(12,2 x P) - 746



CALCULA TU METABOLISMO BASAL:

MB CHICOS..... = (17,5 x PESO) + 651

MB CHICAS..... = (12,2 x PESO) - 746

Cálculo del Gasto Energético por Actividad (GEA).

Sin embargo, cuando realizamos una actividad física nuestro organismo necesita más energía para poder llevarla a cabo y equilibrar el gasto; entonces hablamos del GASTO ENERGÉTICO POR ACTIVIDAD (GEA), el cual se obtiene de multiplicar el MB por un factor de actividad que depende del tipo de actividad realizada.

GEA = MB x Factor de Actividad

Se cree que el nivel de actividad física diario debería ser 1,75 veces el gasto de energía que supone nuestro metabolismo basal.

La OMS dice que esta cifra es muy importante para prevenir la obesidad, ya que si todo el mundo gastase cada día un número de kilocalorías equivalente a multiplicar su MB por el factor 1,75, la prevalencia de la obesidad descendería considerablemente.

A continuación se detalla una tabla con diferentes actividades y su correspondiente Factor de Actividad.

TABLA 2: Relación de las diferentes actividades realizadas por una persona con su Factor de Actividad

ACTIVIDAD	FACTOR DE ACTIVIDAD
Reposo: sueño, tumbado.	**1,0**
Muy ligera: actividades que se hacen sentado o de pie.	**1,5**
Ligera: caminar sobre plano a 4 - 5 km./h., trabajo de taller, carpintería, hostelería...	**2,5**
Moderada: caminar a 5'5 - 6´5 km./h., jardinería, bicicleta.	**5,0**
Intensa: caminar con carga cuesta arriba, cortar árboles, fútbol, escalada...	**7,0**

Cálculo del Factor de Actividad Semanal

FACTOR DE ACTIVIDAD MEDIO

Suma los resultados parciales obtenidos cada día de la semana, y dividiéndolo entre 24 (horas del día), tenemos el factor de actividad medio. La suma de todas las actividades realizadas debe ser 24 h.

	1. REPOSO	2. MUY LIGERA	3. LIGERA	4. MODERADA	5. INTENSA	RESUMEN
	1,0 x hora	1,5 x hora	2,5 x hora	5,0 x hora	7,0 x hora	1+2+3+4+5 24 horas
LUNES						
MARTES						
MIERCOLES						
JUEVES						
VIERNES						
SÁBADO						
DOMINGO						

FACTOR DE ACTIVIDAD MEDIO SEMANAL

Para obtener este dato suma los resultados obtenidos obtenidos cada día de la semana.

CALCULA TU GASTO ENERGÉTICO POR ACTIVIDAD:

GEA = MB x Factor de Actividad

..... = ... x .....

El balance energético y el Índice de Masa corporal

Si se ingieren más calorías de las que queman, se produce un balance energético positivo, lo que se traduce en un aumento de peso. Los factores que influyen son:

- La elevada ingesta calórica: hoy en día existe una gran variedad de alimentos que se caracterizan por su elevado contenido graso y de azúcares, como pueden ser, en general, la comida basura, la bollería industrial, las chucherías, con muy alto contenido calórico.
- La falta de actividad física: actualmente en la niñez y adolescencia se han bajado los niveles de actividad física debido a la influencia de los diferentes medios tecnológicos como son la televisión, videojuegos, ordenadores…

Si se ingieren menos calorías de las que queman, se produce un balance energético negativo, lo que se traduce en una disminución de peso. Es importante mantener un balance energético equilibrado y que el organismo cubra sus necesidades energéticas

Una forma sencilla de valorar el balance energético es a través del Índice de Masa Corporal (IMC), que resulta de dividir el peso (Kg) entre la altura en metros al cuadrado, comparándolo con los datos obtenidos en las curvas de referencia del estudio enKid.

IMC = Peso (Kg) / Talla (m)2

FIGURA 1: Percentiles IMC/Edad en varones de 2 a 25 años

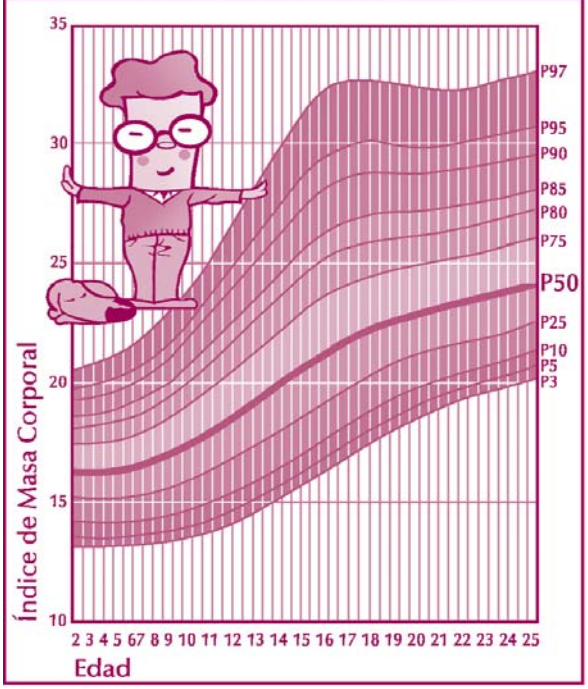
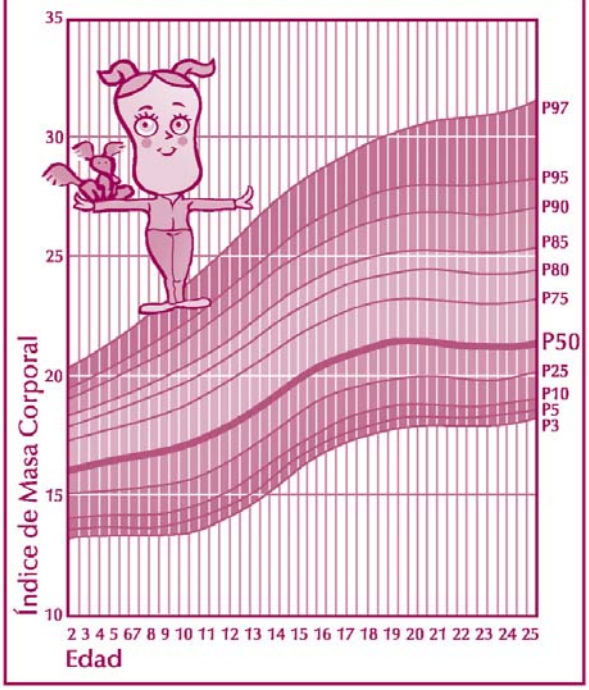


FIGURA 2: Percentiles IMC/Edad en mujeres de 2 a 25 años



El percentil 85 significa sobrepeso y el 95 obesidad. Todos los demás están dentro de la normalidad. Ten en cuenta que pueden haber factores que distorsionen el resultado como son el desarrollo muscular y óseo de cada persona.

Calculo mi IMC (Índice de Masa Corporal)

Mi peso aproximado es de.....kilos.

Mi altura aproximada es de.....metros.

Calcula tu índice de masa corporal (IMC):

$$\frac{\text{PESO (kilos)}}{\text{ALTURA (metros)}^2}$$

Moverse y relajarse

CURSO:	**2º ESO**
ÁREA:	**Educación Física**
BLOQUE 2:	**Condición física y salud**
Estilos de vida:	**Actividad y descanso**

INTRODUCCIÓN

Se trata de una sesión que trabaja algunas características del moverse y descansar que favorecen la salud.

Moverse es importante en la adolescencia, hacer ejercicio físico de intensidad moderada 1 hora diaria y compensar el esfuerzo y la actividad con un descanso adecuado.

Algunos ejercicios de respiración o de relajación pueden servirnos para el descanso y el bienestar.

OBJETIVOS

ETAPA

l) Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de las otras personas, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en toda su diversidad. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado de los seres vivos y el medio ambiente, contribuyendo a su conservación y mejora.

ÁREA

1. Conocer los rasgos que definen una actividad física saludable y los efectos beneficiosos que ésta tiene para la salud individual y colectiva.
2. Valorar la práctica habitual y sistemática de actividades físicas como medio para mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.
4. Conocer y consolidar hábitos saludables, técnicas básicas de respiración y relajación, como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones producidas en la vida cotidiana y en la práctica físico-deportiva.

ESPECÍFICOS

- Reconocer los factores relacionados con la actividad física saludable.
- Conocer alguna técnica del control de la respiración como elemento básico para el descanso y la relajación.

MATERIALES-RECURSOS

Colchonetas, música para la actividad de relajación.

SUGERENCIAS PARA EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Dividir la sesión en dos partes:

En la primera parte se plantean los beneficios del ejercicio físico para la salud, se exponen algunas características que hacen el ejercicio saludable: inicio y finalización progresiva, intensidad moderada, seguridad, ropa y calzado adecuado, hidratación, etc. y se practica 15 minutos de ejercicio físico de intensidad moderada. Para ello se tomará como referencia la frecuencia cardiaca que deberá ser del 70 % de la frecuencia cardiaca máxima. (165 pulsaciones minuto más o menos para alumnos-alumnas de 14-15 años).

En la segunda parte se realizan ejercicios de respiración y/o de relajación. (Ficha nº 1).

CIERRE DE LA ACTIVIDAD

Hacer reflexionar al alumnado sobre la necesidad de hacer ejercicio físico diariamente respetando unos criterios saludables (intensidad y duración adecuada, calentamiento y vuelta a la calma, hidratación, indumentaria adecuada, higiene…) y compensando el esfuerzo y la actividad con un descanso adecuado.

Valorar las actividades de relajación como una forma de recobrar el equilibrio psico-físico después de una actividad física como tras una jornada de trabajo y estudio.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- El alumnado reconocerá y será capaz de realizar una actividad física respetando unos criterios de ejercicio físico saludable (intensidad y duración adecuada a su condición física, ejercicios de calentamiento, vuelta a la calma, finalización progresiva, hidratación, ropa y calzado adecuado).
- El alumnado conocerá y será capaz de poner en práctica alguna técnica de relajación de forma autónoma después de realizar una actividad física.
- El alumnado valorará el ejercicio y las actividades de relajación como actividades beneficiosas para el desarrollo de la autoestima y mejora del control de las emociones.

Ejercicio de relajación rápida:

Lugar: cualquiera. Permite relajarte, sin que se note y rápidamente, en cualquier situación y estando con cualquier persona.

Postura: sentada, en cualquier silla o sillón, e incluso de pie cuando se domina.

Tiempo: sesiones de 10 minutos para aprenderla. Después, unos pocos minutos bastan.

Se trata de tensar todos los grupos de músculos a la vez, durante 5 segundos:

- Cerrar los puños.
- Doblar los brazos por los codos intentando tocarse los hombros con los puños.
- Encoger los hombros.
- Apretar la cabeza hacia atrás (contra el sillón, si se tiene),y tensar la nuca.
- Cerrar los ojos y apretarlos con fuerza.
- Apretar los dientes y los labios.
- Extender las piernas y elevar los talones del suelo para tensar los músculos del estómago.
- Coger aire profundamente.

Después, dejarse caer en el sillón, permitiendo que todo el cuerpo se relaje lo más posible. Permanecer así, concentrándose en una imagen mental relajante y respirando tranquilamente.

Exploración y liberación del cuerpo

Exploración del cuerpo

Cierra los ojos... Empieza por los dedos de los pies y vete subiendo... Pregúntate "¿dónde tengo más tensión?"... Allí donde descubras un área de tensión, exagérala un poco para que puedas tomar mejor conciencia de ella... Reconoce los músculos que están tensos... Luego di, por ejemplo, "estoy contrayendo los músculos del cuello... Me estoy haciendo daño. Estoy creando tensión en mi organismo"... Recuerda que toda la tensión muscular es autoinducida... Al llegar a este punto, piensa en alguna situación que pueda estar siendo la causa de tu tensión y en qué puedes hacer para cambiarla.

Liberación del cuerpo

Tiéndete y ponte en una posición cómoda... Deja los pies muertos que descansen a los lados del cuerpo... Cierra los ojos... Pregúntate si la postura es suficientemente cómoda... Puede que tengas que cambiar algo en tu entorno... Piensa en tu respiración... Siente cómo el aire penetra por la nariz y por la boca, llega a la laringe y baja hasta los pulmones... Concéntrate en tu cuerpo y deja que cada una de sus partes se te haga consciente de forma espontánea... ¿En qué partes has pensado en primer lugar?... De cuáles tienes menos conciencia... Fíjate en qué partes sientes fácilmente y en cuáles tienes poca sensibilidad... ¿Notas diferencia entre el lado derecho y el lado izquierdo del cuerpo?... Ahora observa cualquier malestar físico que sientas en este momento... Piensa en él hasta que puedas describirlo con todo detalle... concéntrate y mira qué ocurre... El malestar puede cambiar... Permite que tu cuerpo haga lo que desee... Continúa así de 5 a 10 minutos... Deja la iniciativa a tu cuerpo.

A vueltas con el estrés

CURSO: 2º ESO
ÁREA: Lengua y Literatura
BLOQUE 1: Escuchar y comprender, hablar y conversar
Estilos de vida: Actividad y descanso

INTRODUCCIÓN

El estrés puede ser provocado por numerosos factores de muy diversa índole: personales, tales como las propias vivencias y creencias individuales, afectivos, como son las emociones, pasiones y sentimientos, la forma de pensar, la propia incapacidad para decidir ante las distintas situaciones que se presentan, el hecho de no saber controlarse adecuadamente, tener unas expectativas poco realistas, la falta de respeto, discriminación u otras formas de relacionarnos con el resto de personas en los diferentes contextos en los que transcurre nuestra vida: familia, instituto, pandilla, vacaciones, deporte, curso lectivo, etc.

También puede ser originado por factores externos, como el entorno físico que nos rodea, la organización escolar, el trabajo, el horario, problemáticas sociales, etc.; por lo que tendremos que considerar todos estos aspectos a la hora de reflexionar sobre el tema.

OBJETIVOS

ETAPA

b) Desarrollar y consolidar hábitos de disciplina, estudio, trabajo individual y en equipo, como medio de desarrollo personal.

c) Valorar y respetar las diferencias de sexos y la igualdad de derechos y oportunidades entre ellos. Rechazar los estereotipos que supongan discriminación entre hombres y mujeres.

g) Desarrollar el espíritu emprendedor y la confianza en sí mismo y misma, la participación, el sentido crítico, tomar decisiones y asumir responsabilidades.

ÁREA

1. Comprender discursos orales y escritos que tratan temas tanto concretos como abstractos, en los diversos contextos de la actividad social y cultural.

4. Utilizar la lengua oral con espontaneidad, adecuada a las distintas situaciones y funciones, adoptando una actitud respetuosa y de cooperación.

6. Utilizar la lengua para procesar información y para redactar textos propios.

12. Analizar los diferentes usos sociales de las lenguas para evitar los estereotipos lingüísticos que suponen juicios de valor y prejuicios clasistas, racistas o sexistas.

ESPECÍFICOS

- Comprender el concepto o idea de estrés, sus causas y síntomas.
- Analizar cómo puede prevenirse y controlarse.
- Identificar los signos del estrés.
- Fortalecer la autonomía personal y ejercitarse en el autocontrol.

MATERIALES-RECURSOS

Ficha nº 1: *"Control del estrés"* y nº 2: *"Respiración y relajación mental"*.

En la elaboración de esta actividad se ha utilizado el folleto El estrés (Gobierno de Navarra, Instituto de Salud Pública) y la carpeta Promoción de la Salud Mental y Emocional, Red Europea de Escuelas Promotoras de Salud (Organización Mundial de la Salud, Consejo de Europa y Comisión de la Unión Europea, Ministerios de Educación y Cultura y de Sanidad y Consumo).

SUGERENCIAS PARA EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

1. Se introduce la actividad comentando brevemente las ideas que aparecen en la introducción, junto con el sentido y los objetivos que persigue la actividad.

2. "Tormenta de ideas" sobre todo lo que se les ocurra sobre la palabra "ESTRÉS", recogiendo todas las aportaciones, sin comentario ni crítica alguna, bien en la pizarra, bien en una hoja grande de papel o transparencia, para que queden a la vista de toda la clase.

3. De forma conjunta o formando pequeños grupos, se organiza lo que ha salido en la "tormenta" anterior en dos grandes categorías diferenciadas: CAUSAS/EFECTOS y SEÑALES o SIGNOS de estrés. Utilizarán tizas o rotuladores de colores para rodearlas con un círculo según las consideren; si bien algunas pueden ser consideradas al mismo tiempo como causa y como efecto.

Nota: El estrés casi siempre suele pensarse (como seguramente saldrá en su clase) en términos negativos y en relación directa con lo siguiente:

Diversas **causas o situaciones** generadoras de estrés: exámenes, desacuerdos con la madre o el padre, con el profesorado o con la forma de funcionar del centro escolar, separaciones familiares, cambio de domicilio, quebraderos de cabeza, enamoramientos, finales de curso, notas, falta de organización y responsabilidad, no saber controlarse, recibir un trato inadecuado: infantil, agresivo, sexista, etc.

Señales o signos de malestar **físico**: nervios, nudo en el estómago, boca seca, sudoración excesiva, dolor de cabeza, dolor de espalda…, o **emocional**: ansiedad o depresión, irritabilidad, verlo todo de forma negativa, insomnio, comer más de forma compulsiva o ponerse dietas sin control alguno, poca resistencia a la frustración, sentirse mal consigo mismo o consigo misma, apreciarse poco, etc.

4. Se comentan oralmente entre todo el alumnado, los análisis realizados y se intentan identificar algunos de los factores que están relacionados con las causas y efectos analizados. No obstante, habrá que tener en cuenta que el estrés raramente es el resultado de una única causa o factor.

5. Se recogen las conclusiones por escrito en el cuaderno personal. Individualmente, rellenan la ficha nº 1 *"Control del estrés"* según sus formas personales de enfrentarse al mismo, añadiendo otras vías o ejemplos concretos de sus propias experiencias que no aparezcan en la ficha, puntuando cada casilla, según la siguiente asignación: 3 para "a menudo", 2 para "algunas veces" y 1 para "raramente".

6. Por parejas comparan y comentan sus fichas, atendiendo al siguiente esquema de discusión:
   - ¿Qué casillas han merecido una mayor puntuación?
   - ¿Cuáles una puntuación menor?
   - ¿Qué recursos o métodos utilizan con mayor frecuencia?
   - ¿Existe equilibrio entre las diversas formas de controlar el propio estrés?
   - ¿Qué nuevas vías de control hemos señalado? ¿Por qué?
   - ¿Hay diferencias significativas entre chicos y chicas? ¿A qué se pueden deber?
   - ¿Y entre el alumnado de otros países? ¿Por qué?

7. Debate final: Se comparten las ideas que han salido con una puesta en común general.

8. Opcional:
    - Se puede practicar algún ejercicio de respiración o relajación rápida (Ficha nº 2 de respiración y relajación), animándoles a entrenarse en casa y a utilizarlo cuando lo necesiten.
    - También se les puede proponer trabajar sugerencias y medidas concretas que respondan a esta pregunta: "¿Cómo puede la escuela (colegio o instituto) ayudar a las chicas y chicos estudiantes en el manejo y control del estrés?".
    - Todas las aportaciones se recogen en la pizarra y en el cuaderno personal (también puede nombrarse un comité delegado que las presente, bien redactadas, al Consejo Escolar del centro, para que sean tenidas en cuenta y plasmadas en el Reglamento y Proyecto Educativo).

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Reconocer junto al propósito y la idea general, ideas, hechos o datos relevantes en textos orales de ámbitos sociales próximos a la experiencia del alumnado.
- Realizar exposiciones orales sencillas sobre temas próximos a su entorno que sean del interés del alumnado.
- Narrar, exponer, resumir y comentar, organizando las ideas con claridad.
- Reflexionar sobre los factores externos e internos que inciden sobre la actividad y el descanso.
- Analizar los recursos positivos para el propio control o manejo de las situaciones que generan estrés.

La vida diaria está llena de situaciones que nos producen alegría, bienestar, tranquilidad y de otras que nos producen tensión, nervios, inquietud.

Existen múltiples recursos para manejar o controlar el estrés. Es útil reflexionar sobre cuáles poseemos, cómo los utilizamos y qué otros podemos desarrollar.

¿Qué te ayuda a enfrentarte a una situación de estrés? Anota en la columna correspondiente las formas que consideres más relevantes. Añade uno o dos métodos que no se hayan mencionado:

	A menudo	Algunas Veces	Raras veces
AFRONTAR LA SITUACIÓN QUE ME INQUIETA			
Identifico qué me preocupa y me produce estrés			
Reconozco qué pienso en esas situaciones y busco pensamientos alternativos, una visión más positiva			
Me planteo si quiero cambiar algo de mí			
Me planteo si quiero cambiar algo de la relación			
Me planteo si quiero cambiar algo del ambiente			
Intento aceptar lo que no puedo cambiar			
Mantengo las posiciones que para mí son importantes			
Digo NO a lo que no me interesa			
PIDO AYUDA			
Pido ayuda			
DESCARGO LA TENSION FÍSICA			
Relajación			
Respiración			
Ejercicio físico			
Escucho música			
Juego al ordenador			
Descanso			
ME VALORO			
Me miro positivamente			
COMPENSO EL ESTRÉS			
Hago cosas que me gustan			
Pienso en lugares agradables			
Me doy algún tiempo (descanso un rato, espero un día…)			
ME CUIDO			
Comida saludable			
Descanso y sueño			
Me veo positivamente			
Salgo con mis amigos o amigas			

Ejercicio de respiración

1. Ponte de pie con los pies ligeramente separados, y respira por la nariz durante cuatro segundos hasta que sientas los pulmones totalmente dilatados.

2. Expulsa rápidamente el aire por la boca haciendo un sonido de silbido o de siseo, mientras dejas caer la parte superior del cuerpo hacia el suelo.

3. Cuando te sientas relajado o relajada por completo, comienza a levantarte lentamente aspirando con regularidad, mientras cuentas mentalmente hasta ocho. Una vez que te hayas incorporado, suelta el aire durante dos segundos y repite el ejercicio.

Ejercicio de relajación mental

Imaginarse lugares o situaciones muy relajantes, por ejemplo tumbarse en la hierba o la playa, oír el ruido del mar, ver un paisaje bonito, escuchar música tranquila, etc.

Imaginar que se está en una de esas situaciones apacibles, de la forma más real posible.

Si no se puede pensar en una imagen relajante, concentrarse en algo interesante o divertido.

Si no es posible concentrarse mucho tiempo en una imagen, imaginarlas que pasan despacio una detrás de otra.

Sobre el vino y el beber

CURSO: 2º ESO
ÁREA: Lengua y Literatura
BLOQUE 4: Conocimiento de la lengua
Estilos de vida: Relación con las drogas

INTRODUCCIÓN

El vino es una bebida tradicional de nuestra cultura desde tiempos muy remotos, pues el cultivo de la viña y la elaboración del vino son rasgos característicos de la civilización mediterránea. A ello se debe que la tradición haya atribuido a esta bebida toda clase de virtudes y beneficios que se han plasmado en refranes y dichos populares, transmitiéndose de generación en generación.

La publicidad y los medios de comunicación social nos ofrecen una imagen dulce o idílica del alcohol como una bebida totalmente ligada a la diversión, amistad, libertad, seducción, disfrute… El imaginario social lo asocia con fiesta y celebraciones de todo tipo. Está presente en la mayoría de los programas televisivos dirigidos a adolescentes y jóvenes, en los nuevos espacios de ocio a los que chicos y chicas adolescentes se van incorporando: bares, centros comerciales, fiestas, vacaciones, conciertos, finales de curso, eventos deportivos, etc.

La publicidad también ensalza las bondades del vino y la cerveza, afirmando que son bebidas cardiosaludables, antioxidantes, digestivas y con propiedades positivas. Las empresas del sector aseguran que beber vino y cerveza no causa problemas de ningún tipo sino que lo verdaderamente peligroso son los alcoholes destilados. Además, insisten en que la gente joven no suele beber vino por lo que no son necesarias las limitaciones publicitarias y leyes restrictivas, que desde salud pública se proponen.

Respecto a las bebidas alcohólicas, popularmente se dice que aumentan la fuerza, la potencia sexual, la capacidad de relacionarse con la gente y de ligar, que dan calor, que estimulan el apetito, etc. Pero todas estas cualidades, no son sino falsas creencias, muy arraigadas, que están socialmente admitidas y que las convierten en algo mucho mas atractivo que lo que realmente son.

Por ello, nuestra sociedad banaliza los riesgos y estimula el consumo de alcohol al ser nuestro país uno de sus primeros productores. No es de extrañar que la gente joven esté totalmente imbuida por estos mensajes y conciba su ingesta como algo beneficioso y positivo, mientras que sus peligros y riesgos no aparecen tan claramente definidos.

El alcohol retrasa el tiempo de reacción, enlentece los reflejos, produce descoordinación psicomotora, somnolencia, cansancio, irritación de la mucosa gástrica, vómitos,

diarreas, embriaguez… Un consumo continuado y alto puede producir alteraciones en distintas partes del cuerpo (cerebro, corazón, hígado, estómago, intestino…), dependencia psíquica y física, alteraciones psicológicas y sociales, etc.

Esta actividad se propone analizar críticamente y cuestionar estos mitos y falsas atribuciones.

OBJETIVOS

ETAPA

h) Comprender y expresar con corrección, oralmente y por escrito.

j) Conocer, valorar y respetar la geografía, la historia y la cultura.

ÁREA

8. Hacer de la lectura en sus diversos ámbitos fuente de conocimiento del mundo.

12. Analizar los diferentes usos sociales de las lenguas para evitar los estereotipos lingüísticos que suponen juicios de valor y prejuicios.

ESPECÍFICOS

- Desarrollar la capacidad crítica ante los estímulos al consumo de alcohol por el entorno.
- Desmitificar los efectos beneficiosos del alcohol sobre el organismo y la conducta.

MATERIALES-RECURSOS

Ficha con refranes sobre el alcohol, modificada de la actividad 12 Analizamos refranes de PIPES, Plan Integral de Prevención Escolar, de la Fundación de Ayuda contra la Drogadicción, material utilizado para la elaboración de esta actividad.

SUGERENCIAS PARA EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

1. Se comienza comentando la introducción y los objetivos de la actividad o haciendo alguna pregunta general de aproximación sobre posibles cualidades positivas para el organismo, efectos sobre el comportamiento, condiciones de su consumo, dosis, etc.

2. Se propone al alumnado que pregunte a sus familiares y gente conocida sobre refranes o dichos populares que hagan referencia al vino o al beber y los traigan a clase, para ser recogidos posteriormente y poder añadirlos a la lista que se entrega.

3. Se reparte individualmente la ficha nº 1 con algunos refranes populares, a la que podrán añadir, en el momento, otros que conozcan.

4. Se divide la clase en pequeños grupos de 5 ó 6 para que discutan y expliquen el significado de cada uno de ellos y los clasifiquen según su contenido en estos apartados:
    - El vino como alimento.
    - El vino como fuente de calor.
    - El vino como instrumento de relación.
    - El vino como producto curativo.
    - El vino como elogio.
    - El vino como estimulante.
    - El vino como mecanismo de evasión, para "olvidar las penas".
    - El peligro del vino.

5. Puesta en común para poner de manifiesto qué refranes son ciertos y cuáles no. Para ello se les proporciona, de forma oral o escrita, la información que se considere necesaria para contrarrestar los mitos y estereotipos que aparecen en los refranes.

6. Se pide al alumnado que se inventen al menos dos refranes por persona y/o grupo, en los cuales se ponga de manifiesto los perjuicios del alcohol y se "cantan" en alto al resto de los grupos, pudiéndose plasmar en un mural que se colocará en un lugar visible del centro escolar.

7. También se propone que, por cada efecto que el refranero atribuye falsamente al alcohol, confeccionen una lista de actividades que realmente provoquen los efectos deseados, sin sus inconvenientes sanitarios, económicos o sociales, para darla a conocer en una puesta en común general.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Reconocer e identificar el propósito y la idea general en los textos orales y escritos de ámbitos sociales próximos a la experiencia del alumnado.
- Diferenciar el contenido literal de lo leído relacionándolo con la propia experiencia.
- Utilizar los conocimientos literarios en la comprensión de textos breves, reconociendo los recursos retóricos más comunes.
- Analizar críticamente los mensajes de promoción del consumo de alcohol en nuestra sociedad.
- Reconocer las falsas creencias en relación a los efectos positivos que produce el alcohol.

FICHA nº1

Algunos refranes populares

Los refranes reflejan el imaginario social y colectivo, los modelos y los valores socioculturales de la sociedad por la que circulan. Estos son algunos refranes que han viajado por nuestra comunidad. La propuesta es que los analices, interpretes y respondas a las cuestiones planteadas:

- "Clases de vinos sólo hay dos: el bueno y el mejor".
- "Un vaso de vino añejo da alegría, fuerza y buen consejo".
- "No hay placer sin comer ni beber".
- "En verano por el calor y en invierno por el frío, nunca le falta achaque al vino".
- "Para quitar pesares no hay como el mosto de los lagares".
- "Más abriga el jarro que el zamarro".
- "El vino crea sangre, la carne carne, el pan panza y ande la danza".
- "El buen vino alegra el ojo, limpia el diente y sana el vientre".
- "Con vino viejo y jamón no se padece del corazón".
- "Con pan y vino se anda el camino".
- "Fiesta sin vino no vale un comino".
- "Quien a la taberna va y viene dos casas mantiene".
- "El agua no enferma pero el vino alegra".
- "Quien mucho come y mucho bebe, hace lo que debe".
- "Beber con medida, alarga la vida".
- "Bebe el agua a chorro y el vino a sorbos".
- "Al vino con mucho tino, que es animal dañino".
- "Vino poco es bueno, pero mucho veneno".
- "En invierno no hay mejor abrigo que un buen vaso de vino".
- "Más abrigan buenas copas que malas ropas".
- "Manta y cobertor no son para buen bebedor".
- "Abrigo es contra el frío estar bien bebido".
- "Una buena bota, el camino acorta".
- "A hombre flojo, bebida fuerte".

Cuestiones sobre nuestro entorno cercano:

¿Qué piensan las personas adultas sobre el consumo de alcohol? ¿Y la juventud? ¿Y la gente de vuestra edad?

¿La gente de vuestra edad toma bebidas alcohólicas? ¿Usa? ¿Abusa? ¿En qué sentido?

¿Qué creéis que haréis cuando cumpláis más años o seáis mayores? ¿Por qué?

Sigamos hablando de sexo

CURSO:	**2º ESO**
ÁREA:	**Lengua y Literatura**
BLOQUE 4:	**Conocimiento de la lengua**
Estilos de vida:	**Sexualidad y afectividad**

INTRODUCCIÓN

La concepción que se tiene de la sexualidad es diferente según las distintas culturas y momentos históricos de la sociedad, como queda reflejado en los numerosos usos, costumbres, regulaciones y escritos realizados sobre la misma.

Por otro lado, tanto la anatomía humana, sea masculina o femenina, en lo que se refiere a las distintas partes del cuerpo y a su aparato genital, como en lo relativo a los diferentes comportamientos sexuales y manifestaciones eróticas, reciben múltiples y variados nombres, que nos muestran una determinada visión de la sexualidad (casi siempre negativa y reduccionista) que afecta tanto al equilibrio emocional individual y a las relaciones interpersonales, como a la necesaria igualdad entre los sexos y culturas, y que deberemos analizar en profundidad.

OBJETIVOS

ETAPA

c) Valorar y respetar las diferencias de sexos y la igualdad de derechos y oportunidades entre ellos. Rechazar los estereotipos que supongan discriminación entre hombres y mujeres.

e) Desarrollar destrezas básicas en la utilización de las fuentes de información para, con sentido crítico, adquirir nuevos conocimientos.

l) Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de las demás personas, respetar las diferencias. Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad.

ÁREA

4. Utilizar la lengua oral con espontaneidad, adecuada a las distintas situaciones y funciones, adoptando una actitud respetuosa y de cooperación.

12. Analizar los diferentes usos sociales de las lenguas para evitar los estereotipos lingüísticos que suponen juicios de valor y prejuicios clasistas, racistas o sexistas.

ESPECÍFICOS

- Revisar el concepto de sexualidad del alumnado y distinguir las funciones y otros aspectos de la sexualidad, tomando conciencia de las convenciones sociales y culturales.
- Conocer distintas visiones de la sexualidad de algunas culturas y promover actitudes de tolerancia y respeto ante la forma de vivir y expresar la sexualidad.
- Analizar el valor social de las palabras a través de las denominaciones que reciben algunas conductas sexuales.

MATERIALES-RECURSOS

- Ficha nº 1: *"La sexualidad en distintas culturas"*.
- Diccionario de aula.

En la elaboración de esta actividad se ha utilizado la carpeta Educación Afectivo-Sexual en la Etapa Secundaria del Gobierno de Canarias.

SUGERENCIAS PARA EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Primera Parte (30 minutos)

1. Se inicia la actividad comentando brevemente la introducción, junto con el sentido y los objetivos que persigue.

2. Se hace una primera lectura en alto, para toda la clase, de la ficha nº 1 *"La sexualidad en las distintas culturas"*, que habrá sido repartida previamente.

3. Se forman pequeños grupos de 4 ó 5 personas y se les pide que analicen conjuntamente, las distintas costumbres sexuales que aparecen en la ficha y las comparen con las nuestras, plasmando sus conclusiones por escrito, para darlas a conocer al final al resto de la clase.

4. Se realiza una puesta en común general y se extraen nuevas conclusiones que pueden recogerse en la pizarra y en el cuaderno personal, insistiendo en el componente cultural del modelo sexual.

Segunda Parte (30 minutos)

5. "Tormenta de ideas" sobre las denominaciones que conocen, relativas a estas palabras o expresiones: "HACER EL AMOR", "MASTURBACIÓN", "HOMOSEXUALIDAD". "ACARICIARSE", "DESEARSE", "ENAMORARSE".

***Observación:** Aparecerán nombres jocosos, ofensivos, restringidos a determinados contextos geográficos, localistas, universales, vulgares, artísticos, científicos, técnicos, etc.; por lo que la labor docente irá encaminada a ajustar y corregir las posibles visiones negativas, simplificadoras, reduccionistas o discriminatorias que hayan podido aparecer, según este **esquema de discusión**:

- ¿Por qué estas conductas tienen tantos nombres?
- ¿En qué contexto se utilizan?
- ¿Qué visión de la sexualidad transmiten las denominaciones de todo lo femenino?
- ¿Qué visión de la sexualidad transmiten los nombres de todo lo masculino?
- Las denominaciones vulgares ¿Nos gustan? ¿Nos molestan? ¿Facilitan o entorpecen que hablemos de estos temas? ¿Por qué?.
- ¿Cómo se reflejan las relaciones entre chicos y chicas? ¿Son igualitarias? ¿Y entre culturas?
- ¿Qué expresiones debemos usar? ¿Por qué?

En esta etapa pueden ir apareciendo sensaciones y sentimientos sexuales, con excitación o excitabilidad. Es importante reconocerlos y aceptarlos como un fenómeno fisiológico más y potenciar la auto confianza de chicas y chicos adolescentes en sus propias capacidades para decidir qué hacer con los sentimientos (aparcarlos o controlarlos, desarrollarlos de forma individual o con otra persona, etc.). La excitabilidad no es incontrolable, tampoco en los chicos, aunque algunas creencias populares y medios de comunicación así la presenten continuamente.

Opcional: "Tarea de casa y consulta del diccionario"

Puede completarse la actividad pidiendo que recojan del diccionario las definiciones de las expresiones analizadas, tanto de las seis básicas primeras, como del resto de nombres que hayan ido apareciendo en la clase, para determinar su significado establecido.

También puede enriquecerse mucho esta actividad, si completan el listado de nombres que han salido en clase con nuevas denominaciones aportadas por su propia familia, con lo que además posibilitamos que hablen del tema en el ámbito familiar.

No obstante, cada docente, ajustará estas actividades a su propia realidad de aula, motivación, intereses, necesidades detectadas, programación, etc. quitando o añadiendo tiempo o temas a la actividad propuesta y a su desarrollo.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Reconocer junto al propósito y la idea general, ideas, hechos o datos relevantes en textos orales de ámbitos próximos a la experiencia del alumnado y en el ámbito académico; captar la idea global y la relevancia de informaciones oídas en radio o en TV y seguir instrucciones para realizar autónomamente tareas de aprendizaje.
- Extraer informaciones concretas e identificar el propósito en textos escritos.
- Exponer una opinión sobre la lectura personal.
- Tomar conciencia de los prejuicios y estereotipos existentes sobre la sexualidad
- Adoptar actitudes de respeto y tolerancia sobre las diferentes maneras de expresar y vivir la sexualidad propia y ajena.

"Pueblos como los tonga, los lepcha y los balineses consideran la boca como un órgano peligroso, que sirve para masticar y morder, poco apto para demostraciones de cariño. Estos grupos son más proclives a restregarse las mejillas".

(Ford y Beach, 1951)

"Ciertos pueblos africanos, como los masais y loskipsigis, consideran que el embarazo antes del matrimonio es un valor añadido al valor intrínseco de la muchacha casadera, de la misma manera que el futuro marido adquiere los derechos de paternidad sobre el hijo, y éste acarrea un rango y unos beneficios de orden económico a los padres".

(Paige y Paige, 1981)

"Los dani de Nueva Guinea demoran por espacio de dos años la consumación sexual del matrimonio y se abstienen de la cópula matrimonial durante cinco años a contar desde el nacimiento de un hijo".

(Heider, 1976)

"Los mangayos de la Polinesia realizaban el coito unas veinte veces por semana a los 18 años, hasta disminuir a un promedio de dos o tres veces por semana al llegar a los 45 años".

(Marshall, 1971)

CUESTIONES

1. ¿Qué te ha llamado más la atención de las costumbres recogidas?

2. ¿Piensas que hay algunas razones sociales que sustentan estas costumbres? ¿Cuáles?

3. Establece las diferencias más importantes de cada una de estas costumbres con el modelo sexual imperante en nuestra sociedad.

4. ¿Qué conclusiones extraerías de este análisis?

¿Sabemos de qué hablamos?

CURSO:	**2º ESO**
ÁREA:	**Matemáticas**
BLOQUES 2 y 6:	**Números y Estadística y probabilidad**
Estilos de vida:	**Relación con las drogas**

INTRODUCCIÓN

Se trata de que el alumnado tome conciencia de la situación real respecto al consumo de drogas ya que existe una percepción errónea entre sectores importantes de la población, especialmente entre adolescentes, de acuerdo con la cual se cree que el consumo de drogas sería muy superior al que la investigación nos muestra.

No es este equívoco razón suficiente para decidirse a formar parte del colectivo de quienes las usan, pero sí brinda una justificación imaginaria a quienes finalmente lo hacen *("todo el mundo bebe", "todo el mundo fuma"...)*.

Desactivar esta percepción a través de una información más ajustada a la realidad puede sentar unas bases adecuadas para la prevención. La adolescencia y la juventud se componen de personas adolescentes y jóvenes y no es una población homogénea aunque tengamos que hablar de adolescencia y juventud.

Para ello analizarán datos de la Encuesta Escolar 2006 sobre los estudiantes de Enseñanza Secundaria de 14 a 18 años.

OBJETIVOS

ETAPA

k) Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en toda su diversidad. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado de los seres vivos y el medio ambiente, contribuyendo a su conservación y mejora.

ÁREA

2. Reconocer y plantear situaciones susceptibles de ser formuladas en términos matemáticos, elaborar y utilizar diferentes estrategias para abordarlas y analizar los resultados utilizando los recursos más apropiados.

3. Cuantificar aquellos aspectos de la realidad que permitan interpretarla mejor: utilizar técnicas de recogida de la información y procedimientos de medida, realizar el análisis de los datos mediante el uso de distintas clases de números y la selección de los cálculos apropiados a cada situación.

11. Valorar las matemáticas como parte integrante de nuestra cultura, tanto desde un punto de vista histórico como desde la perspectiva de su papel en la sociedad actual y aplicar las competencias matemáticas adquiridas para analizar y valorar fenómenos sociales como la diversidad cultural, el respeto al medio ambiente, la salud, el consumo, la igualdad de género o la convivencia pacífica.

ESPECÍFICOS

- Conocer la situación real de los consumos de drogas en el entorno social del alumnado.
- Cuestionar creencias erróneas acerca de la prevalencia real de consumo de drogas.
- Representar gráficamente conjuntos de datos mediante diagrama de sectores e interpretar el gráfico.
- Plantear problemas de la realidad sobre las drogas (el tabaco y bebidas alcohólicas), que permitan conocerla mejor.

MATERIALES-RECURSOS

Para la elaboración de esta actividad se ha utilizado Jóvenes y Drogas. Unidad didáctica 8 para la prevención. Edex. 2000.

SUGERENCIAS PARA EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Conviene que cada pareja o cada dos parejas hagan un ejercicio diferente con el objetivo de ampliar los puntos de vista a la hora de desmontar las percepciones erróneas sobre el consumo de alcohol y tabaco. Por eso se aportan bastantes y diversos datos.

Se pueden trabajar dos tipos de ejercicios diferentes. Uno de elaboración de gráficos y otro de formular y resolver problemas. Los gráficos pueden ser para ver la evolución a lo largo de los años de algunos de los aspectos que se aportan (prevalencia, edad de inicio...). Pueden ser gráficos poligonales comparativos por ejemplo entre hombres y mujeres. A la hora de formular problemas se pueden dar indicaciones para que calculen el número de personas (hombres y/o mujeres) que se estima que fuman en Pamplona, en el curso, en clase...

Si su profesor o profesora considera conveniente también puede aportar los datos sobre el cannabis.

1. Se les propone leer o se presentan las ideas que se ofrecen en la introducción con el objeto de motivar y promover el interés y la participación del alumnado.

2. Se reparte a cada pareja la hoja de datos que necesita según lo que su docente ha pensado en esa distribución que se ha comentado.

3. En pareja, elaboran el gráfico y posteriormente hacen una lectura del mismo. Otras parejas, formulan, resuelven problemas y sacan alguna conclusión.

4. Puesta en común: se leen en alto las lecturas de los gráficos y las conclusiones de las distintas parejas.

5. Reflexión personal por escrito sobre el consumo de drogas a la luz de los datos aportados por el profesor o la profesora y de las conclusiones a las que han llegado en parejas. (Se trata de que interioricen todas las conclusiones, no solo las suyas, con la intención de ajustar la percepción sobre el consumo de drogas.)

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Formular y resolver problemas sobre la realidad del consumo de drogas.
- Representar gráficamente de manera adecuada un conjunto de datos e interpretar el gráfico.
- Saber los porcentajes de adolescentes jóvenes que consumen alcohol y tabaco.
- Analizar adecuadamente creencias sobre la prevalencia de personas consumidoras de drogas a partir de la información.

Características generales del consumo de tabaco entre los estudiantes de Enseñanzas Secundarias de 14 a 18 años (medias y porcentajes) según sexo, 1996 - 2006

	1996		1998		2000		2002		2004		2006	
	♂	♀	♂	♀	♂	♀	♂	♀	♂	♀	♂	♀
Número de encuestas	8.867 - 9.668		8.224 - 9.341		10.147 - 9.777		12.964-13.946		12.864-13.076		12.598-13.856	
Prevalencia consumo tabaco alguna vez en la vida	58,9	69,4	57,4	68,5	57,1	66,7	54,6	64,7	56,6	64,1	42,0	49,8
Edad media de inicio del consumo de tabaco en fumadores actuales y exfumadores (años)	13,1	13,5	13,0	13,4	12,9	13,2	13,0	13,1	13,1	13,2	13,0	13,1
Prevalencia consumo tabaco últimos 30 días	26,2	38,1	25,5	37,6	27,3	37,1	25,0	33,4	25,1	34,4	24,8	30,6
Prevalencia consumo diario de tabaco	19,0	28,1	17,9	27,5	19,3	27,0	17,7	24,2	18,9	24,1	12,5	16,9
Edad media de inicio del consumo diario de tabaco en fumadores actuales y exfumadores (años)	14,5	14,6	14,6	14,5	14,4	14,3	14,4	14,3	14,5	14,4	14,3	14,2
Número de cigarrillos diarios consumidos diariamente												
1-5	41,8	50,3	43,8	49,5	44,4	49,0	44,7	46,5	41,6	44,5	61,9	63,0
6-10	33,9	34,8	35,2	34,9	34,8	35,2	33,5	36,0	35,7	35,5	22,7	27,2
11-20	22,7	13,9	19,6	15,0	20,8	15,8	20,1	16,3	20,9	19,0	13,8	9,3
21 ó más	1,6	0,9	1,3	0,6	0,0	0,0	1,7	1,2	1,8	1,0	1,5	0,5
Número medio de cigarrillos diarios	8,3	6,9	7,9	7,0	7,6	6,8	7,8	7,3	8,1	7,5	5,8	5,3

Nota: los porcentajes están calculados sobre el número de casos con información.
Fuente: DGPNSD. Encuesta Estatal sobre Uso de Drogas en Enseñanzas Secundarias (ESTUDES).

Características generales del consumo de alcohol entre los estudiantes de Enseñanzas Secundarias de 14 a 18 años (porcentajes) según sexo, 1996 - 2006

	1996		1998		2000		2002		2004		2006	
	♂	♀	♂	♀	♂	♀	♂	♀	♂	♀	♂	♀
Número de encuestas	8.867 - 9.668		8.224 - 9.341		10.147 - 9.777		12.964-13.946		12.864-13.076		12.598-13.856	
Prevalencia consumo de alcohol alguna vez en la vida	84,3	84,1	85,5	86,4	78,2	77,9	75,9	77,2	81,5	82,5	78,4	80,7
Edad media al inicio del consumo de alcohol (años)	13,5	14,0	13,5	14,0	13,4	13,8	13,4	13,8	13,6	13,9	13,7	13,8
Edad media al inicio del consumo semanal de alcohol (años)	15,0	15,0	15,0	15,1	14,8	14,9	15,0	14,9	15,2	15,1	15,0	14,9
Prevalencia consumo de alcohol en últimos 12 meses	82,3	82,5	83,0	84,5	77,3	77,3	74,9	76,3	80,6	81,5	73,4	76,3
Prevalencia consumo de alcohol en últimos 30 días	66,8	66,4	67,5	68,5	60,4	59,9	56,7	55,4	65,5	65,7	58,1	58,0
Prevalencia consumo de alcohol en fines de semana últimos 30 días	66,0	66,0	67,0	68,1	60,1	59,8	56,3	55,2	65,1	65,5	57,7	57,7
Prevalencia consumo de alcohol en días laborables últimos 30 días	26,8	14,9	26,0	16,1	30,0	16,8	20,8	10,6	26,5	14,1	24,2	13,9
Frecuencia de borracheras en últimos 30 días, entre los estudiantes que han consumido alcohol en estos 30 días.												
Ninguna borrachera	75,2	78,8	75,2	76,4	62,1	66,6	62,1	65,8	55,3	59,4	54,4	57,2
1-2 borracheras	15,4	16,5	16,4	17,8	23,9	23,7	24,3	24,9	25,6	28,3	28,9	30,7
3-5 borracheras	6,8	4,0	5,8	4,9	10,5	7,7	9,8	7,3	12,9	9,8	12,6	10,3
más de 5 borracheras	2,6	0,8	2,6	0,9	3,5	2,0	3,9	2,0	6,2	2,5	4,1	2,3

Nota: los porcentajes están calculados sobre el número de casos con información.
Fuente: DGPNSD. Encuesta Estatal sobre Uso de Drogas en Enseñanzas Secundarias (ESTUDES).

Características generales del consumo de cannabis entre los estudiantes de Enseñanzas Secundarias de 14 a 18 años (porcentajes) según sexo, 1996 - 2006

	1996		1998		2000		2002		2004		2006	
	♂	♀	♂	♀	♂	♀	♂	♀	♂	♀	♂	♀
Número de encuestas	8.867 - 9.668		8.224 - 9.341		10.147 - 9.777		12.964-13.946		12.864-13.076		12.598-13.856	
Prevalencia consumo de cannabis alguna vez en la vida	28,8	24,2	31,6	27,6	36,2	30,1	40,6	34,6	45,3	40,2	38,0	34,6
Edad media al inicio del consumo de cannabis (años)	15,1	15,2	14,9	15,1	14,8	15,0	14,6	14,8	14,6	14,8	14,5	14,6
Prevalencia consumo de cannabis en últimos 12 meses	25,9	21,1	28,2	23,5	32,2	25,2	36,2	29,8	39,4	33,7	31,6	28,2
Prevalencia consumo de cannabis en últimos 30 días	18,4	13,2	20,3	14,5	24,5	16,9	25,8	19,6	28,3	22,0	22,3	18,0
Frecuencia de consumo de cannabis en últimos 30 días												
Nunca	81,6	86,8	79,7	85,5	75,5	83,1	74,2	80,4	71,7	78,0	77,7	82,0
1 a 2 días	7,3	7,2	8,4	7,4	8,6	8,8	8,6	9,1	9,4	9,8	7,4	7,4
3 a 5 días	4,1	2,7	3,8	3,0	4,7	3,5	4,8	3,8	4,4	4,5	5,3	4,8
6 a 9 días	2,9	1,3	3,2	1,9	3,1	1,9	3,9	2,8	3,5	2,6	2,5	1,8
10 a 19 días	2,0	1,0	2,1	1,3	3,5	1,3	3,0	1,8	3,5	2,3	2,9	1,8
20 a 29 días	2,2	0,9	2,8	1,0	4,7	1,4	5,5	2,1	7,4	2,8	4,2	2,2
Nº medio de porros diarios en últimos 30 días	–	–	–	–	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	1,0	–	–
Media de porros diarios en últimos 30 días	–	–	–	–	3,3	2,4	3,4	2,4	2,9	2,1	–	–
Nº de porros diarios en últimos 30 días												
Cero	–	–	–	–	76,6	84,2	75,2	81,6	72,0	78,3	–	–
Uno	–	–	–	–	5,5	5,5	5,2	6,6	7,9	8,4	–	–
2 - 3	–	–	–	–	9,4	7,2	10,8	8,0	10,9	8,8	–	–
4 - 5	–	–	–	–	4,7	2,0	4,5	2,4	4,6	2,8	–	–
6 ó más	–	–	–	–	3,8	1,1	4,2	1,3	4,5	1,7	–	–

Nota: los porcentajes están calculados sobre el número de casos con información.
Fuente: DGPNSD. Encuesta Estatal sobre Uso de Drogas en Enseñanzas Secundarias (ESTUDES).

¿Cómo nos comportamos? ¿Cómo nos ven?

CURSO: 2º ESO
ÁREA: Matemáticas
BLOQUE 6: Estadística y probabilidad
Estilos de vida: Sexualidad y afectividad

INTRODUCCIÓN

Se trata de que el alumnado reflexione sobre "los comportamientos afectivo-sexuales en la adolescencia". Es importante que tome conciencia sobre estas conductas y se forme adecuadamente para poder actuar respetuosa y responsablemente pensando tanto en su salud como en la de las otras personas.

En primer lugar, se explica brevemente en que consiste la actividad: se encuesta a unas 6-8 personas adultas, se hace el recuento de los datos y se analizaran los resultados. Para ello van a utilizar varios conocimientos matemáticos relacionados sobre todo con el bloque 6 (Estadística y probabilidad).

Es importante trabajar con datos reales aunque no sea un trabajo del que se puedan inferir conclusiones, que se realice con seriedad la encuesta y que se reflejen verazmente las respuestas de la persona encuestada.

Afirmaciones/tópico:

1. No me importaría tener un amigo o una amiga íntima de origen africano.
2. Conozco a personas de orientación homosexual y merecen todo mi respeto.
3. En una sociedad democrática, un valor importante es el respeto por la libertad sexual de cada cual.
4. No me importaría tener amigos y amigas con ideología política distinta a la mía.
5. Una persona católica puede ser amiga de otra que sea musulmana.
6. Desconfiaría de una chica que haya tenido varios novios.
7. Nadie debe imponer algo a otra persona que no lo desea.
8. Valoro mucho más la virginidad de la mujer que la del hombre.
9. El hombre tiene más necesidad sexual que la mujer.
10. La juventud de hoy en día liga más que la de hace 30 años.

OBJETIVOS

ETAPA

k) Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de las otras personas, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en toda su diversidad. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado de los seres vivos y el medio ambiente, contribuyendo a su conservación y mejora.

ÁREA

3. Cuantificar aquellos aspectos de la realidad que permitan interpretarla mejor: utilizar técnicas de recogida de la información y procedimientos de medida, realizar el análisis de los datos mediante el uso de distintas clases de números y la selección de los cálculos apropiados a cada situación.
6. Utilizar de forma adecuada la biblioteca y los distintos medios tecnológicos (calculadora, ordenadores, etc.) tanto para realizar cálculos como para buscar, tratar y representar informaciones de índole diversa y también como ayuda en el aprendizaje.
11. Valorar las matemáticas como parte integrante de nuestra cultura, tanto desde un punto de vista histórico como desde la perspectiva de su papel en la sociedad actual y aplicar las competencias matemáticas adquiridas para analizar y valorar fenómenos sociales como la diversidad cultural, el respeto al medio ambiente, la salud, el consumo, la igualdad de género o la convivencia pacífica.

ESPECÍFICOS

- Tomar conciencia de los comportamientos afectivo-sexuales. “Cómo nos ven“ “Cómo nos comportamos”.
- Aceptar y respetar las opiniones de las demás personas.
- Utilizar “herramientas” estadísticas con el fin de organizar la información y de obtener unas conclusiones sobre el tema de estudio.

MATERIALES-RECURSOS

Ordenadores y programa Excel. (Se puede hacer con lápiz y papel.)

SUGERENCIAS PARA EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

1ª Parte: (10 minutos) Motivar y explicar la encuesta.

1. Se propone leer o se presentan las ideas que se ofrecen en la introducción con el objeto de motivar y promover el interés y la participación del alumnado.

2. Se comenta que van a encuestar a 6-8 personas adultas y que la persona encuestada debe valorar de 1 a 10 cada una de las afirmaciones según el grado de acuerdo con la afirmación (1 totalmente en desacuerdo y 10 totalmente de acuerdo).

3. Se reparten y comentan las afirmaciones/tópico que se suelen hacer sobre los comportamientos afectivo-sexuales de las personas adolescentes. Se presentan bastantes afirmaciones para que el profesor o la profesora tenga suficientes y diferentes para adaptarse mejor a la situación del grupo.

4. Por último, indica el modo de aplicación de la encuesta. Explica, ejemplifica, unas instrucciones de presentación a quien se va a encuestar. (Saludo, nombre, de qué trata, para qué es la encuesta, cómo responder…).

5. Tarea para casa. Aplicar la encuesta a 6-8 personas adultas:
   Individuamente hacen, por ejemplo, 6-8 encuestas a personas adultas.

2ª Parte: Organizar la información y analizarla. Se puede hacer con lápiz y papel o en Excel. Se puede trabajar en pareja o en grupo reducido.

6. Cada grupo se encarga de estudiar una afirmación, excepto uno o dos grupos que pueden hacer una gráfica de barras con las medias de las distintas afirmaciones.

7. Realizar el recuento. (Todo el alumnado entrega el resultado de cada una de las frases-tópico obtenido en la encuesta al grupo correspondiente). Se puede organizar la información en intervalos. (Se sugiere 5 intervalos).

8. Hallar la media aritmética, la moda y la mediana.

9. Elaborar un histograma.

10. Sacar conclusiones sobre los datos obtenidos.

11. Puesta en común sobre las conclusiones a las que ha llegado cada grupo.

12. Reflexión personal por escrito sobre su comportamiento a raíz de lo trabajado en la sesión.

Comentar al alumnado que no se ha seguido un método válido de muestreo y por tanto no se pueden generalizar las conclusiones obtenidas.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Identificar los comportamientos afectivo-sexuales de las personas adolescentes.
- Realizar una encuesta y registrarla adecuadamente.
- Obtener el recuento de una serie de datos.
- Crear tablas para resumir la información sobre los datos obtenidos.
- Representar gráficamente de manera adecuada un conjunto de datos e interpretar el gráfico.

¿En qué nos beneficia la actividad física?

CURSO:	**2º ESO**
ÁREA:	**Matemáticas**
BLOQUE 6:	**Estadística y probabilidad**
Estilos de vida:	**Actividad y descanso**

INTRODUCCIÓN

Se trata de que el alumnado reflexione sobre los beneficios de la actividad física. Para ello va a utilizar contenidos estadísticos propios de la edad.

Las recomendaciones de ejercicio para esta etapa de su vida son:

> En la adolescencia se recomienda participar en **actividades físicas** de al menos intensidad moderada **durante 1 hora diaria** (continuada o en periodos de 10 minutos a lo largo del día).
>
> Al menos dos veces a la semana, parte de estas actividades físicas deben **ayudar a mejorar** y mantener **la fuerza** muscular y **la flexibilidad.**

Si se realiza el ejercicio físico recomendado se describen beneficios de tres tipos:

a) Más inmediatos, para la propia etapa:

Físicos: mantiene el equilibrio de energía (lo que comes y gastas) y ayuda a mantener un peso saludable y prevenir el sobrepeso y la obesidad, favorece el crecimiento y desarrollo saludables de los sistemas músculo/esquelético y cardiovascular y previene la hipertensión, la diabetes, etc.

Emocionales: mejora la salud mental y el bienestar psicológico, aumenta la autoestima, la función cognitiva, descarga las tensiones de la vida diaria y reduce la ansiedad y el estrés, previene la depresión.

Sociales: mejora las relaciones sociales, mejora las oportunidades para el encuentro y la convivencia ciudadana, puede contribuir a la movilidad sostenible si limita los efectos negativos del transporte sobre el medio ambiente, etc.

b) A futuro:

Mejora la salud de la etapa adulta al reducir las probabilidades de tener sobrepeso y obesidad, previene enfermedades crónicas y mejora la masa ósea reduciendo la probabilidad de padecer osteoporosis.

c) A presente y a futuro:

Es más probable que quienes optan en la adolescencia por una vida activa, opten también por una vida activa en la edad adulta.

OBJETIVOS

ETAPA

k) Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de las otras personas, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en toda su diversidad. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado de los seres vivos y el medio ambiente, contribuyendo a su conservación y mejora.

ÁREA

2. Reconocer y plantear situaciones susceptibles de ser formuladas en términos matemáticos, elaborar y utilizar diferentes estrategias para abordarlas y analizar los resultados utilizando los recursos más apropiados.

3. Cuantificar aquellos aspectos de la realidad que permitan interpretarla mejor: utilizar técnicas de recogida de la información y procedimientos de medida, realizar el análisis de los datos mediante el uso de distintas clases de números y la selección de los cálculos apropiados a cada situación.

11. Valorar las matemáticas como parte integrante de nuestra cultura, tanto desde un punto de vista histórico como desde la perspectiva de su papel en la sociedad actual y aplicar las competencias matemáticas adquiridas para analizar y valorar fenómenos sociales como la diversidad cultural, el respeto al medio ambiente, la salud, el consumo, la igualdad de género o la convivencia pacífica.

ESPECÍFICOS

- Reflexionar sobre la práctica del ejercicio físico.
- Analizar los beneficios del ejercicio físico recomendado.
- Reflexionar sobre los porqués del sedentarismo y la disminución del ejercicio físico.
- Promover argumentos para incrementar la práctica del ejercicio físico de los compañeros y las compañeras del grupo.
- Representar gráficamente conjuntos de datos mediante diagrama de sectores e interpretar el gráfico.

MATERIALES-RECURSOS

Transportador y regla.

SUGERENCIAS PARA EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

1. Mediante un torbellino de ideas se pide al alumnado que enumere durante unos 5 minutos todos los beneficios que se le ocurran de la actividad física, el ejercicio físico o el deporte, apuntando en la pizarra las aportaciones. Es necesario recordar que durante el torbellino de ideas:
    - Lo importante es la cantidad de ideas, no la calidad.
    - No se debe discutir, evaluar o debatir.
    - Cualquier idea vale, incluso las menos corrientes.
    - Se deben escribir todas las ideas.

2. Individualmente se confecciona una lista personal con diez de los beneficios que han sido expuestos en la primera fase que le resulten más interesantes.

3. Los ordenan de 1 a 10 la lista según sus preferencias.

4. Luego se hace un recuento de todo el grupo. Ver cuáles aparecen en las listas y cuántas veces. (Ej. "Sentirse mejor", la han elegido 7).

5. En trabajo individual, se elabora un diagrama de sectores con los 10 beneficios preferidos (los 9 más elegidos y el 10 será "otros" que resulta de sumar los demás).

6. Cada cual realiza una lectura del diagrama por escrito.

7. Luego se hace una puesta en común para escuchar y analizar los diferentes comentarios.

8. En pareja, se plantea trabajar las siguientes cuestiones:
    - Se calcula que en esta edad hoy en día se gastan aproximadamente 600 kcal diarias menos que hace 50 años. ¿Por qué te parece que ocurre esto?
    - A pesar de que hoy la vida sea menos activa, hay muchas personas que realizan ejercicio físico. Los beneficios del ejercicio físico recomendado están claros ¿Por qué crees que a pesar de esto hay personas que no hacen o dejan de hacer ejercicio? ¿Por qué las chicas tienden a hacer menos ejercicio que los chicos?
    - ¿Qué argumentos utilizarías para animar a una amiga o un amigo a hacer ejercicio?

Mantenerse activa o activo es una de las mejores prácticas que podemos hacer para cuidar la salud, con beneficios para esta etapa de la vida y para el futuro.

Se anima a cada cual, especialmente a quién más lo necesite, a buscar su propia forma de hacer ejercicio físico adecuado.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Obtener el recuento de una serie de datos.
- Crear tablas para resumir la información sobre los datos obtenidos.
- Representar gráficamente de manera adecuada un conjunto de datos e interpretar el gráfico.
- Razonar adecuadamente sobre la práctica del ejercicio físico y su relación con la salud.

ANEXO

ACTIVIDAD Y DESCANSO

ALIMENTACIÓN

RELACIÓN CON LAS DROGAS

SEXUALIDAD Y AFECTIVIDAD

ACTIVIDAD Y DESCANSO

La actividad y el ejercicio físico son considerados como una de las bases fundamentales para el buen estado de salud y el desarrollo integral de la persona. Producen una sensación de bienestar general, mejoran el estado de ánimo, ayudan a manejar el estrés, favorecen el crecimiento y la aceptación del cuerpo, fortalecen los músculos y huesos, aumentan las destrezas motrices, reducen el riesgo de enfermedades cardiovasculares, ayudan a controlar el peso, fomentan las relaciones y la sociabilidad, etc.

La actividad física puede además contribuir a la movilidad sostenible, que tiene como objetivo limitar los efectos negativos del transporte y los desplazamientos sobre el medio ambiente. Moderar el uso de vehículos particulares, usar el transporte público o la bicicleta o desplazarse a pie reducen los costes energéticos, la contaminación atmosférica y acústica y mejora las oportunidades para el encuentro y la convivencia ciudadana.

La falta de descanso, por incorrecta organización de la actividad cotidiana o sueño insuficiente, repercute negativamente en el estado general del organismo e interfiere en la correcta coordinación de las áreas cerebrales que rigen la conducta.

Se trata de mantener una vida activa sin llegar a la fatiga, combinando la actividad con ratos de descanso, equilibrando la constante tensión que supone la jornada escolar con actividades extraescolares. En general, los chicos y las chicas adolescentes irradian energía aunque el propio crecimiento y desarrollo, la actividad hormonal, la jornada escolar y otras múltiples actividades que realizan pueden producir cansancio.

Recomendaciones para una vida activa y segura

En la adolescencia se recomienda participar en actividades físicas de intensidad moderada o vigorosa durante 1 hora diaria (continuada o en periodos de 10 minutos a lo largo del día). Es importante que, al menos dos veces a la semana, parte de estas actividades físicas ayuden a mejorar y mantener la fuerza muscular y la flexibilidad.

Se considera que el ejercicio es de intensidad moderada si aumenta la sensación de calor y se inicia una ligera sudoración, y el ritmo de la respiración y de los latidos del corazón se incrementa pero aún nos permite hablar.

Se puede hacer ejercicio saludable tanto en casa como fuera, aprovechando las actividades diarias (desplazarse a pie, caminar, subir y bajar las escaleras…) o en actividades de ocio (bici, baile, fútbol, baloncesto, etc.). Que cada cual elija el que más le guste y mejor le vaya. Se aconseja iniciar y finalizar el ejercicio de forma gradual.

No es lo mismo deporte (actividad de naturaleza competitiva y gobernada por reglas institucionalizadas), que ejercicio físico (actividad que se realiza de forma voluntaria con el propósito deliberado de mejorar la forma física, la fuerza y la resistencia), o actividad física o recreación activa (sin propósito deliberado de mejora de forma física).

El descanso y el sueño son imprescindibles para compensar el esfuerzo y recuperar el tono óptimo muscular y nervioso. Debe ser lo suficientemente largo para que pueda restablecer el equilibrio y alejar la fatiga, y no tan largo como para exigir una readaptación para reemprender la actividad.

En la adolescencia es conveniente dormir entre 8 y 10 horas, cómodamente, en silencio (no es necesario el silencio absoluto), con una temperatura entre 18 y 20º, una almohada que dé una ligera elevación a la cabeza, un colchón flexible pero que no se hunda y ropa de cama adecuada.

Además, se trata de utilizar y promover espacios, ciudades y pueblos seguros, seguridad en los espacios deportivos y en las piscinas, etc. que favorezcan actividades físicas, relacionales y sociales seguras. Asimismo, se plantea la utilización de instrumentos de protección: casco en la bici, moto o monopatín, cinturón de seguridad en el coche, muñequeras y protectores de rodilla, crema de protección solar contra rayos UVA y UVB, etc. Para su seguridad es útil que sepan reconocer las sustancias y situaciones peligrosas y desarrollar actitudes de autoprotección y autocuidado.

Es importante adoptar posturas adecuadas (al sentarse, agacharse, levantar pesos…), evitar el exceso de carga y el sobrepeso del cuerpo para no lesionar las articulaciones y mantener la salud. En la silla se recomienda mantenerse erguido, y con la espalda pegada al respaldo, la mesa cerca de la silla, y no inclinarse para leer, usando si es preciso un atril.

Hay que procurar que las mochilas pesen lo menos posible y sean cómodas, con tirantes anchos y acolchados y que se coloquen correctamente sobre ambos hombros para que el peso se distribuya bien.

En los desplazamientos a la escuela, a casa… existen riesgos de accidentes. Para evitarlos se trata de caminar sin atolondramientos, cruzar las calles por el paso de cebra, mirar siempre antes de cruzar, utilizar en los vehículos cinturón y/o casco, viajar bien agarrado en la villavesa o el autobús, etc.

Algunos datos

La encuesta de salud 2000 del Departamento de Salud del Gobierno de Navarra realizada a personas mayores de 16 años, plantea que son los grupos más jóvenes (entre 16 y 24 años) y las personas más ancianas (de 65 o más años) las más sedentarias.

El estudio "Los adolescentes españoles y su salud" (Ministerio de Sanidad y Consumo, 2005) plantea en resumen:

- La actividad física de chicos y chicas adolescentes es baja: como media, realizan actividad física moderada la mitad de los días recomendados.
- En todas las edades estudiadas los chicos despliegan más actividad física que las chicas.

- A partir de los 13 años, y a medida que aumenta la edad, disminuye el hábito de realizar actividad física y, por tanto, aumentan las conductas sedentarias.
- La ocupación del tiempo libre que hacen las y los adolescentes (ordenador, televisión, videojuegos…) contribuye al sedentarismo.

En general, al inicio de la adolescencia la mayoría de las chicas y chicos tienen una actitud positiva hacia la actividad y el ejercicio físico. Sin embargo conforme aumenta la edad su actitud se hace más ambigua y reducen su participación en este tipo de actividades, reemplazándolas por nuevas formas y espacios de ocio más sedentarias. Los 12 - 14 parecen ser significativos en la disminución de la actividad, de ahí la importancia de favorecer en esta etapa el mantenimiento de esa actitud positiva y el desarrollo de elecciones y alternativas de ocio activo y saludable, sobre todo en las chicas.

En esta etapa se produce cambios rápidos y profundos y fuertes tensiones en los acontecimientos de la vida diaria. A medida que avanza la edad, el cansancio o agotamiento, junto al nerviosismo, irritabilidad, mal genio, dolores de cabeza, dolores de cuello o de hombro, dificultades para dormir, estar bajo de ánimo… se van presentando en porcentajes que en algunos estudios son mayores del 15% en los chicos y del 18% en las chicas para una frecuencia de al menos una vez por semana.

Les puede costar irse a la cama. Necesitan dormir, su cuerpo se lo pide, pero sus motivaciones e intereses siguen otro camino. La televisión, los videojuegos, la radio, la música o los estudios les retienen. Algunos programas, determinados videojuegos, situaciones o actividades demasiado ruidosas o excitantes o que produzcan miedo o preocupación pueden dificultar el sueño.

Factores que influyen

En el desarrollo de un estilo de vida activo influyen múltiples características:

- El entorno físico: características geográficas, clima, patios de juego, parques, carriles bici seguros, polideportivos, la urbanización, la mecanización de las actividades cotidianas, el incremento de los desplazamientos en coche, autobús, etc.
- Factores socioculturales: el consumo, la velocidad como valor, nuevos intereses y nuevas formas de ocupar el tiempo libre, conflictos de tiempo, etc. La imagen del deporte en medios de comunicación, videojuegos, etc. (ligada más al deporte masculino y a la competitividad, asociado a fuerza, agresividad, etc.)
- Existen fuertes presiones sociales, culturales y comerciales que promueven determinados usos del ocio. La publicidad marca pautas y emite consejos que sólo buscan vender determinados productos.
- El cuerpo está de moda: culto al cuerpo, a la juventud y a la belleza en ambos sexos, aunque aún se valora más la fuerza y la capacidad motriz en los chicos y el aspecto estético en las chicas.

Al igual que la alimentación, la actividad física y el deporte se relacionan con la construcción de la imagen corporal y evidencian la fuerte influencia de los cánones y modelos estéticos dominantes.

- Las modas en el vestir, el tipo de ropa y calzado que permita o dificulte moverse libremente y realzar actividad física. Las marcas importan y se les compra más ropa deportiva a los chicos.
- La idea de bienestar afecta a ambos sexos pero las chicas vinculan más el concepto de salud al "sentirse bien" física y emocionalmente y los chicos más a la "capacidad de estar en buena forma física y desarrollar sus potencialidades".

ALIMENTACION Y SALUD

Los seres vivos por el mero hecho de vivir, estamos gastando continuamente materia y energía: para crecer, conservar las estructuras y funciones del organismo, reparar y sustituir las que sufren "desgaste", necesitamos los alimentos que tomamos diariamente. Los cambios físicos propios de la adolescencia la convierten en un período en el que la alimentación cobra especial importancia.

En nuestra sociedad se han incrementado las enfermedades relacionadas con la sobrealimentación y la alimentación no equilibrada: obesidad, caries, enfermedades del corazón, diabetes, algunos cánceres… Es elevada la prevalencia de la obesidad infantil y juvenil, además de la adulta, y su tendencia es ascendente.

Así mismo todas las tensiones que crecen en torno a la alimentación están provocando la aparición de enfermedades de la conducta alimentaria como la anorexia y la bulimia.

Recomendaciones alimentarias

Lo más sano es comer de forma variada (no existe ningún alimento completo) y tomar cada alimento en la cantidad necesaria.

El cuánto comer depende de la edad, el sexo, la actividad física que se realiza…Se recomienda:

Tomar todos los días alimentos de estos tres grupos:

Pan, cereales, arroz o pasta, mejor integrales
Fruta fresca, verdura y hortaliza
Leche, yogur o queso, mejor desnatados o semidesnatados

Comer algunas veces por semana:

Pescado
Aves sin piel, huevos legumbres y frutos secos
Poca carne roja quitándole la grasa

Comer sólo de vez en cuando embutidos, salchichas, patés… así como dulces, bollería, helados, etc.

Es mejor hacer 4 - 5 comidas al día. Un buen desayuno (fruta, lácteos y pan, galleta o cereales) favorece el trabajo intelectual. Para el almuerzo y la merienda es mejor un bocadillo que galletas o bollería industrial.

Es importante que la alimentación diaria incluya fibra (se encuentra en las frutas, verduras, legumbres y cereales integrales) y agua.

Algunos datos

Alrededor de la cuarta parte de nuestra población adolescente presenta un consumo bajo de frutas y verduras (más bajo los chicos que las chicas) y elevado de dulces (más las chicas) y refrescos (más los chicos).

A medida que aumenta la edad, empeoran los patrones alimentarios: mayor porcentaje de adolescentes (más chicas que chicos) que pierden alguna o varias comidas diariamente (desayuno y/o cena), disminuye el consumo de frutas y aumenta el de dulces y bebidas azucaradas.

El 7,8% de la población española entre 16 y 24 años, no desayuna. Entre menores de 15 años acuden al colegio habiendo desayunado sólo líquidos un 9,24%, y la proporción de quienes no desayunan se incrementa con la edad, especialmente a partir de la adolescencia.

La bollería ocupa un lugar importante en el almuerzo y en la merienda.

El ocio en la infancia es cada vez más sedentario. En el estado español los niños y niñas pasan una media de 3 horas al día viendo la televisión, jugando con videojuegos o conectados a Internet.

Factores que influyen en los comportamientos alimentarios

Hacer un uso saludable de la comida en nuestra sociedad no es tan fácil. Los procesos que constituyen la forma de alimentarse son complejos y están influidos por múltiples factores de todo tipo:

- Factores sociales y socioculturales: relacionados con la producción, conservación, oferta y venta de alimentos, factores religiosos y culturales, la publicidad, el culto al cuerpo, los modelos de belleza basado en la delgadez, los ritmos de vida, las múltiples fuentes de estrés, el ocio cada vez más sedentario, más coches y facilidades para utilizar distintos medios de locomoción, etc.

  En la adolescencia la alimentación es un parámetro importante relacionado con la construcción de una imagen corporal muy centrada en aspectos estéticos, y muy influenciada por los cánones y los modelos socioculturales de belleza que transmiten de forma dominante la publicidad y los medios de comunicación social. En este sentido favorecer la toma de conciencia crítica respecto a estas influencias se convierte en un eje central para la promoción de la salud y el desarrollo personal en esta etapa.

La preocupación por la imagen corporal y los cánones de belleza es mayor pero no exclusiva de las chicas. También en los chicos adolescentes se acentúa esta preocupación.

- Factores del entorno próximo: vida laboral, familiar, escolar, compra y preparación de alimentos, cómo, cuándo, con quién se come, normas…

  En nuestra sociedad la comida constituye un proceso de relación y comunicación: en las comidas nos relacionamos, hablamos, celebramos con comidas, podemos tender a no comer si queremos oponernos o fastidiar a nuestros padres…

  En casa, un ambiente tranquilo, comer en la mesa, controlar otros estímulos como la televisión o los ruidos, dar a la comida el tiempo necesario intentando evitar las prisas, respetar las horas de comer, potenciar la responsabilización y la autonomía: servirse, preparar alimentos, participación en la organización y distribución de tareas (poner la mesa, recogerla…), desarrollo de normas, etc., favorecen una alimentación adecuada.

  Fuera de casa, la separación del grupo familiar, el aumento de la influencia del grupo de pares, el acceso al mundo público y a nuevos espacios y alternativas de ocio, la necesidad de experimentar y desarrollar su propia autonomía, distancian al chico o a la chica adolescente de las pautas familiares y favorece un consumo autónomo de alimentos accesibles con pérdidas o cambios en la frecuencia de las comidas y una mayor presencia de comida rápida, dulces y bebidas azucaradas, etc. Estos alimentos simbolizan muchas veces las primeras afirmaciones de autonomía y emancipación del grupo familiar. La variedad nutricional, el consumo de frutas y verduras puede verse como "la imposición adulta y del grupo familiar".

- Factores personales: conocimientos, emociones, imagen corporal (visión que se tiene de la ropa apariencia física), habilidades, etc.

  Además de relacionarse estrechamente con el crecimiento y bienestar físico la comida se asocia con infinidad de emociones.

  Por una parte se relaciona con los sentidos: Hay unos alimentos que nos gustan y otros que no nos gustan; hay alimentos que nos gustan más y otros que nos gustan menos. Y esto tiene que ver con el sabor, olor, presentación…

  Por otra parte determinados estados emocionales pueden llevarnos a comer más o a comer menos: el enfado, la tristeza, el cansancio…Bajo una gran influencia cultural, la presencia de ansiedad, malestares, factores desequilibrantes, conflictos con una misma o uno mismo, con el otro sexo, con la familia, etc. hacen de los desequilibrios alimentarios hechos frecuentes en esta etapa.

Otros aspectos relacionados con la alimentación

Hay muchas formas de alimentarse saludablemente. Antes de elegir pueden considerarse otros aspectos relacionados con el género, el consumo, el impacto medioambiental, las consecuencias socioeconómicas y el desarrollo sostenible.

Las mujeres han sido las garantes de la alimentación en nuestra tierra y en el mundo, reconociéndoseles su participación en la satisfacción de las necesidades de alimentación. Sin embargo el elemento cultural que la alimentación representa, su reconocimiento social, incluso como arte, se otorga a los hombres, a los cocineros de fama.

Los alimentos se consideran un producto más de consumo sometido a las leyes del mercado.

Es más responsable tomar alimentos frescos y de temporada, alimentos ecológicos, locales y de comercio justo.

RELACIÓN CON LAS DROGAS

Consumo de drogas en adolescentes: algunas claves

Como punto de partida para situar el consumo juvenil de drogas podemos adoptar el del propio Observatorio Europeo de las Drogas y las Toxicomanías cuando en el Informe del año 2002 "Las drogas en el punto de mira. Uso recreativo de drogas: un reto a nivel de la Unión Europea" señala que las encuestas realizadas en la UE revelan que la mayor parte del uso recreativo de drogas forma parte de **un estilo de vida** estable y consumista que se limita a una **determinada fase de la vida** de los jóvenes antes de que estos asuman responsabilidades laborales y familiares. Señala también que la mayoría de las personas que consumen sustancias psicoactivas lo hacen para **«divertirse» y que el alcohol** es la sustancia **más frecuentemente utilizada** y más extendida. Sin embargo, las **sustancias ilegales** van ocupando un espacio cada vez mayor en el ámbito recreativo y su consumo parece ir en aumento en el conjunto de la Unión Europea.

En Europa, la mayor parte de los datos sobre el consumo de alcohol y drogas por parte de los jóvenes proviene de encuestas realizadas a estudiantes de 15 y 16 años de edad. En España se realizan cada dos años encuestas con el objetivo de conocer la situación y las tendencias del consumo de drogas entre estudiantes de 14-18 años que cursan Enseñanzas Secundarias. En 2004 las sustancias psicoactivas de abuso más extendidas entre los estudiantes de 14-18 años en España fueron el alcohol y el tabaco: un 65,6% de los estudiantes de esta edad habían consumido bebidas alcohólicas en los 30 días previos a la encuesta y un 37,4% tabaco. Entre las drogas de comercio ilegal la más extendida con mucha diferencia fue el cannabis con una prevalencia en los últimos 12 meses de un 36,6%. En cuarto lugar se situó la cocaína con una prevalencia anual del 7,2 %, luego los tranquilizantes y pastillas para dormir (hipnosedantes) sin receta, con un consumo del 4,7% en el último año, y a continuación las anfetaminas, alucinógenos, éxtasis e inhalables volátiles con prevalencias anuales entre el 2% y el 4%.

La mayoría de los consumos en estas edades se asocian con el momento del ocio, y más específicamente de la marcha del fin de semana, especialmente los de alcohol (el 65,6% de los estudiantes había consumido bebidas alcohólicas en fines de semana, mientras que en días laborables sólo lo había hecho un 20,3%). La concentración del consumo durante el fin de semana era muy intenso a los 14 años, donde la gran mayoría de los que consumían lo hacían sólo durante el fin de semana y disminuía progresivamente hasta los 18 años, fundamentalmente porque una cierta proporción de estudiantes incorpora el consumo durante los días laborables, principalmente de cerveza/sidra (14,1%).

Parece que los adolescentes actuales se inician más precozmente en diversos comportamientos que anteriormente se daban en etapas posteriores por lo que hay voces que señalan[1] que muchas acciones que se emprenden con jóvenes a partir de los 14-15 años deberían emprenderse antes, dadas estas circunstancias. En el caso del consumo de drogas parece más bien que las edades medias de inicio se mantienen bastante estables en los últimos años.

Evolución de la edad media al inicio del consumo de sustancias psicoactivas en los estudiantes de Enseñanzas Secundarias de 14-18 años (edad media-años). España, 1994-2004.

	1994	1996	1998	2000	2002	2004
Tabaco	13.9	13.3	13.2	13.1	13.1	13.2
Tabaco (consumo diario)	-	14.6	14.5	14.4	14.4	14.5
Alcohol	13.5	13.7	13.8	13.6	13.6	13.7
Alcohol (consumo semanal)	-	15.0	15.0	14.9	15.0	15.1
Cannabis	15.1	15.1	15.0	14.9	14.7	14.7

Fuente: DGPNSD. Encuesta Estatal sobre Uso de Drogas en Enseñanzas Secundarias (ESTUDES).

En todo caso, un 21,5 % de la juventud navarra se ha iniciado en el consumo de drogas (el 95,4% con alcohol y/o tabaco) con una edad de 13 ó menos años (V Encuesta Juventud Navarra, F.B.C., 2003).

Las razones para iniciarse en el consumo son variadas y, a modo de ejemplo, en la Encuesta 2005 sobre hábitos de consumo de cannabis realizada a 2.046 alumnos y alumnas de 3º de ESO en Barcelona, las señaladas son la curiosidad (83,0%), sentir nuevas sensaciones (38,3%), divertirse (23,0%), porque lo hacen los amigos (9,1%) y relajarse (8,7%). La cuestión fundamental es que parece que este tipo de comportamiento de consumo de drogas encaja perfectamente con algunas de las características evolutivas de la adolescencia y con un periodo de la misma que podríamos centrar perfectamente entre los 14 y 15 años de manera general (el 59,2% de los y las de 14 años y el 76,6% de los y las de 15 han probado el alcohol). Se trata de una etapa donde se busca experimentar, tener nuevas vivencias, entrar en contacto con determinados comportamientos que muchas veces conllevan riesgos, constituyendo en muchas ocasiones el riesgo el principal atractivo. El afán primordial es desarrollar la propia autonomía e independencia y no hay que ignorar la importancia que a estas edades tiene el distanciamiento adolescente de la familia y del entorno escolar[2], así como el sentido que adquiere el grupo de iguales. A esto hay que añadir la influencia que sobre esas conductas tienen factores sociales como la disponibilidad y accesibilidad de las sustancias, la aprobación social de las drogas legales, la asociación entre drogas y ocio y la que ejerce la publicidad, entre otros[3].

Salvo para el tabaco (41,9% de las chicas y 32,9% de los chicos lo consumen el último mes) y para el alcohol (que mostró una extensión del consumo similar en ambos sexos), la prevalencia de consumo de drogas fue bastante más elevada entre los chicos de 14-18 años que entre las chicas de la misma edad (ESTUDES, 2004). Y es que **las chicas parece que tienen un modelo de consumo diferente al de los chicos**, y así, además de consumir menos que los chicos y hacerlo en menor número que ellos, siguen itinerarios más breves, son más prudentes y responsables, revelan menos agresividad en

sus comportamientos y son, en general, más precavidas en todo el juego que el consumo de sustancias supone[4].

La prevención de los problemas ocasionados por los usos de drogas

El consumo de drogas es un **fenómeno multifactorial** que no debemos analizarlo exclusivamente como una conducta individual, sino que tenemos que analizarlo como un hecho social que tiene lugar en un momento y contexto histórico determinado. Los usos de drogas, se interpretan mediante la interrelación de tres grupos de factores.

- Las sustancias (drogas) como elemento material con unos efectos y capacidad adictiva determinada.
- Las personas, con sus características y procesos determinados, que toman posiciones ante las sustancias.
- El contexto socio-cultural como marco en el que se produce la relación entre las personas y las drogas.

Desde una perspectiva de prevenir los problemas con los usos de drogas, es necesaria la consideración simultánea de todos los factores que influyen en los inicios de consumos de drogas así como en el mantenimiento de los mismos.

En la actualidad el **enfoque preventivo** que mejor analiza los factores que influyen en el consumo de drogas y que con más claridad define las variables sobre las que tenemos que incidir, es el **modelo de Factores de Riesgo (FR) y Factores de Protección (FP)**.

El modelo de FR y FP se basa en las investigaciones que nos han permitido identificar factores que aparecen asociados al uso y/o abuso de drogas, los que denominamos **Factores de Riesgos**. Los FR pueden ser propios de la sustancia (capacidad de crear dependencia), de cada individuo (problema de comportamiento), de la familia (usos de drogas por parte de los padres) y de la comunidad (disponibilidad de drogas).

También la investigación avanza cada vez más en la determinación de los **Factores de Protección** (FP), es decir aquellas características individuales, grupales o ambientales que tienen la capacidad de interactuar con los factores de riesgos reduciendo su impacto, así como de desarrollar **Escudos de Protección** de los problemas ocasionados por los consumo de drogas.

Los **programas preventivos** tienen en la actualidad la finalidad de intensificar los FP y reducir los FR. Deben de enseñar a los y las adolescentes a identificar las influencias sociales que incitan al consumo de drogas, desarrollar habilidades de resistencia y habilidades sociales para afrontar la vida, manejar sus emociones, y mantener unas relaciones personales y grupales de calidad, igualmente deben proporcionar la posibilidad de desarrollar un ocio saludable y creativo, etc.

Para la consecución de sus objetivos, los programas preventivos utilizan estrategias preventivas adaptadas a las necesidades y características específicas del grupo de población y/o ámbito al que se dirige. No se pueden utilizar las mismas actuaciones si nos dirigimos a los y las adolescentes o a la población adulta, o si el programa preventivo se desarrolla en un Centro Educativo o en un barrio…

Prevención en el Primer ciclo de Educación Secundaria

El material educativo que se propone "Aulas Saludables... Adolescentes Competentes", incluye actividades para la prevención de los problemas con los usos de drogas y se dirige a los chicos y las chicas que cursan Primer Ciclo de Educación Secundaria Obligatoria, es decir, con edades comprendidas entre los 12 y 14 años.

Como ha quedado reflejado en el punto primero, el material debe abordar las variables relacionadas con **el inicio del consumo de drogas**. Su desarrollo va a ser en los Centros Educativos por lo que plantea actividades para desarrollar en el aula, adecuadas al momento evolutivo del alumnado y que les impliquen activamente.

Los **objetivos** preventivos generales que se persiguen son:

- Retrasar la edad de inicio
- Promocionar la salud en la construcción del estilo de vida, facilitando herramientas suficientes para cuando se relacione con los demás y las drogas
- Dotar al alumnado de las capacidades de tomar una decisión razonada y autónoma en situaciones de oferta de drogas

Para la consecución de estos objetivos, las **variables relacionadas con los consumos de drogas que deberíamos trabajar son las siguientes:**

Actitudes hacia la salud y las drogas: Información y expectativas realistas de los efectos de las drogas y conocimiento veraz de la frecuencia de consumos de drogas en los y las adolescentes para desmitificar la percepción de que es una conducta "normal".

Toma de decisiones responsables que les permitan enfrentarse a la presión de grupo y desarrollar un pensamiento crítico, así como reconocer las tácticas persuasivas y estrategias publicitarias.

Desarrollo afectivo: empatía, autoexpresión emocional y autoestima en el contexto relacional de su grupo de iguales.

Entrenamiento en habilidades sociales: recursos de comunicación, comportamiento asertivo y habilidades de resistencia a la presión de grupo.

Criterios de ocio: educar para un ocio activo, personal, saludable y creativo, así como dotar de criterios para valorar las diferentes alternativas.

A lo largo del material educativo “Aulas Saludables... Adolescentes Competentes”, se encuentran actividades que abordan estas variables, tanto en el apartado de Escudos de Protección como en el de Estilos de vida saludable, Relaciones con las drogas.

[1] Serapio, A. (2006): Realidad psicosocial: La adolescencia actual y su temprano comienzo, *Revista de Estudios de Juventud nº 73*

[2] Hawkins, J. D. y Weis, J. G. (1985). The social development model: an integrated approach to delinquency prevention. *Journal of Primary Prevention, 6,* pp. 73-97

[3] Espada, J. y otros (2003): Adolescencia: consumo de alcohol y otras drogas, *Papeles del Psicólogo nº 84*

[4] Rekalde, A. y Vilches, C. (2005). Drogas de ocio y perspectiva de género en la CAPV, Gobierno Vasco.

LA SEXUALIDAD Y LA AFECTIVIDAD

La sexualidad y la afectividad conforman una realidad humana muy importante en todas las personas a lo largo de toda su vida, si bien tiene unas características particulares en la juventud. Por sus implicaciones en las relaciones que se establecen en este momento, así como por su trascendencia en la salud, requiere una atención preferente por parte del profesorado - máxime en nuestra sociedad actual donde está omnipresente- siendo necesario reconocer y aceptar esta realidad, ayudándoles a que la vivan de manera positiva y adecuada, según las características de cada cual.

La sexualidad es, en primer lugar, una dimensión de nosotros/as mismos/as, de nuestra personalidad, que está presente en todas nuestras relaciones. Todos/as nosotros/as, hombres y mujeres somos sexuados. Por tanto la sexualidad es algo que somos más que tenemos. Un elemento clave es aceptar que somos seres sexuados con necesidades afectivas y sexuales. Nuestro cuerpo y nuestras manifestaciones son sexuadas. Nos relacionamos con otras personas también sexuadas.

La sexualidad no solo son los órganos genitales o la reproducción, ni mucho menos. Es una globalidad que va desde los cromosomas y las hormonas, hasta la identidad sexual, el enamoramiento o el placer, pasando por la regulación social y personal de las conductas sexuales o las diferencias entre hombres y mujeres en sus vivencias y en su modo de acercarse al sexo, por citar tan solo algunos aspectos.

Aunque tiene muchas funciones, podemos entender la sexualidad humana como una extraordinaria posibilidad de comunicación que tienen a su disposición las personas, para expresar y compartir muchos y variados deseos, sensaciones, sentimientos, emociones, fantasías, afectos, caricias o ternura. Desde esta perspectiva, las relaciones sexuales son ante todo una manera íntima, privada y sincera de decirle al otro/a: "Te quiero", "Te amo", "Te deseo" o simplemente " Me encanta estar junto a ti" y podemos decirlo verbalmente, o también con nuestras manos, con toda nuestra piel.

Al hacer esto, nuestro cuerpo, todos los cuerpos, están genéticamente programados y preparados para responder al estímulo sexual, poniendo en marcha un extraordinario y complejo proceso de respuesta sexual. Y esto resulta muy placentero para la mayoría de las personas que lo hacen. Es pues algo absolutamente natural y saludable. Cada ser humano tiene el derecho y la libertad para desarrollar y regular a su modo y manera esta capacidad, según sus características particulares.

Hay otras muchas formas de comunicarse y relacionarse con los demás. Las relaciones afectivas y sexuales son una de esas maneras y las personas deciden libremente hacerlo en las condiciones y circunstancias que consideran más apropiadas. Por eso es necesario un adecuado conocimiento y formación en la adolescencia. Cada persona tiene el derecho de decidir como quiere vivir su sexualidad, y la sociedad debe garantizar ese derecho, siempre que se ajuste al respeto escrupuloso a la otra persona y a su libertad. La orientación del deseo y las conductas sexuales son muy diversas. La mas-

turbación, las relaciones homosexuales y heterosexuales son conductas compatibles con la salud. Si en la experiencia sexual están implicadas otras personas es fundamental que ésta tenga lugar en un entorno de afectividad, respeto y responsabilidad.

La sexualidad es esencialmente diversa en las maneras y formas de vivir y expresarla. Unas personas la desarrollan de manera gratificante y otros menos. Para algunas personas es una fuente de armonía y satisfacción y para otras es un elemento de conflicto y tensión. Hay experiencias sexuales dramáticas y dolorosas que nada tienen que ver con el cariño, el afecto y el bienestar y que en muchos casos requieren atención psicológica y sexológica. No se puede tolerar, en ningún caso, ninguna forma de abuso o de violencia sexual, debe haber un compromiso en su prevención y, de producirse, ser atendidos de manera profesional y adecuada.

La sexualidad es una dimensión global que mediatiza la totalidad del ser humano, independientemente de su edad. Nace con la persona y muere con ella. Dura toda la vida y a lo largo de ella se vive y expresa de muy diferentes maneras. Consiguientemente ésta capacidad de sentir, de vivir, expresar y compartir sensaciones corporales, afecto y ternura, nos acompaña a lo largo del ciclo vital. En la pubertad y adolescencia, las implicaciones de la sexualidad son especialmente importantes, por lo que se hace preciso una adecuada educación sexual para integrar saludablemente todos los componentes que interactúan, no solo para evitar riesgos sino sobre todo para promover un mayor bienestar y salud integral.

Nos parece importante destacar, y así transmitírselo al alumnado, que la sexualidad es una dimensión positiva de la vida. Es una motivación, un estímulo a que los seres humanos se relacionen, se comuniquen, se deseen y se quieran. El cuerpo, los sentimientos, las relaciones, los deseos que tienen que ver con esa dimensión son hermosos y saludables. Reconocer estos hechos y aceptarlos con alegría, no solo nos hará sentirnos mejor y más felices, sino que seremos personas más sanas, más responsables y más libres.

La sexualidad tiene muchos sentidos y significados. Para muchas personas, les sirve de vehículo para comunicarse más íntimamente. Para experimentar sensaciones y sentimientos placenteros y gratificantes. Para expresar y desarrollar la ternura y el afecto. Igualmente tiene implicaciones en la transmisión de la vida. Sin embargo esta capacidad reproductora se hace efectiva en 1 o 2 ocasiones en la vida en la mayoría de las parejas, durante un periodo de tiempo determinado. Y la sexualidad la vivimos toda nuestra vida. Igualmente, y ello es fundamental, la sexualidad es placer. Además de ser una forma de expresar el amor, de transmitir emociones produce excitación, permite sentir deseos apasionados y facilita el desarrollo y la exploración de fantasías e ilusiones.

Dado que muchas de estas expresiones se hacen con el otro/a, en una relación, nos encontramos también con una conducta que la sociedad, a través de diferentes mecanismos, ha regulado desde siempre. Reiteramos que el respeto a la otra persona y a su libertad es un requisito indispensable de una sexualidad saludable.

Sexualidad también es salud. El contenido de este material didáctico es una prueba de ello ya que algunas relaciones sexuales, pueden llevar aparejadas serios problemas de salud, siempre que entendamos la salud desde una perspectiva global e integral, como han señalado muchos organismos internacionales y entidades profesionales y científicas, en repetidas ocasiones

Porque la salud no es solo ausencia de dolor y enfermedad. Cuando hablamos de salud debemos entender también, bienestar general, calidad de vida, autoestima, satisfacción personal, habilidades para controlar y regular la propia conducta...etc. Dentro de la salud, habría un apartado específico referido a la salud sexual, definido por la Organización Mundial de la Salud hace ya unos cuantos años.

Como se comprenderá una sólida formación en estos temas, particularmente en lo que concierne a la anticoncepción, las infecciones sexuales, las relaciones interpersonales, las diversas conductas sexuales o los abusos sexuales, por citar algunos ejemplos, se convierte en la adolescencia en una necesidad incuestionable. Todo el profesorado puede contribuir decisivamente a conseguir este objetivo.

Tal vez este discurso puede sernos más comprensible si lo enmarcamos dentro las necesidades afectivo-sexuales. Como es sabido, los seres humanos tienen una serie de necesidades. Algunas de ellas son fundamentales para poder vivir y es preciso satisfacerlas. Otras lo son para desarrollarse y crecer como personas.

Una de las necesidades que nos permiten crecer y desarrollarnos como personas, es la que hace referencia al mundo de los afectos y de la sexualidad. Necesitamos, por ejemplo, que nos quieran, que nos valoren, que nos estimen sin condiciones, que aprueben nuestra forma de actuar, sentirnos importantes y útiles, tener compañía, compartir proyectos o inquietudes. También necesitamos disponer de una red de personas con las que comunicarnos, evitando el aislamiento y la soledad. Si esto es importante en todas las etapas de la vida en la adolescencia tiene una especial relevancia. Puede decirse que nuestra estabilidad y desarrollo como personas, requiere tener satisfechas estas necesidades, que nos sintamos seguros emocionalmente, ya que de esta manera estamos en mejores condiciones de afrontar eficazmente los problemas y conflictos que surgirán inevitablemente en la etapa juvenil pero también a lo largo de la vida Así mismo tenemos necesidades de intimidad, de contacto físico, de sentir placer y sentirnos bien: tocar, abrazar, besar...etc.

De esta manera podemos entender mejor la dimensión afectivo-sexual en el conjunto de la vida y de las relaciones humanas ya que, como seres sociales, la necesidad de establecer relaciones es una parte fundamental de nuestro desarrollo. El componente afectivo es fundamental en nuestra personalidad y en la adolescencia reviste una peculiar trascendencia: por primera vez en la vida surge el deseo, la atracción, el enamoramiento, las primeras relaciones,… A esta edad, hay que tenerlo claro.

A lo largo de nuestra vida las relaciones que establecemos con los demás varían constantemente, por lo que es preciso adaptarnos a esos cambios, desplegando nuestras habilidades y capacidades para que ese proceso no provoque desajustes personales. En la adolescencia el ensayo y los nuevos aprendizajes de relaciones son elementos claves de este proceso de ahí que los adultos, estén ahí a una prudente distancia, pero a su lado, acompañándoles de manera afectuosa.

Para bibliografía, información, materiales y asesoramiento

Sección de Desarrollo Educativo
Departamento de Educación
Negociado de convivencia y educación en valores
Cuesta de Santo Domingo s/n - 31001 Pamplona
Tfno. 848 424 806
e-mail: icritog@cfnavarra.es

Sección de Promoción de Salud
Instituto de Salud Pública
C/Leire 15 - 31003 Pamplona
Tfno. 848 423 450
e-mail: isp.promocion@cfnavarra.es
www.cfnavarra.es/isp/promocion

Plan Foral de Drogodependencias
Departamento de Salud
C/Amaya 2 - 31002 Pamplona
Tfno. 848 421 440
e-mail: pfdrogod@cfnavarra.es

Centro de Atención a la Mujer ANDRAIZE
Educación afectiva y sexual - Programa Joven
Avenida de Villava s/n - (Parque del Mundo)
Tfno. 848 422 760
e-mail: mencajei@cfnavarra.es

Centro de Atención a la Mujer ITURRAMA
Educación afectiva y sexual - Programa Joven
C/Iturrama 9 - 31007 Pamplona
Tfno. 848 198 334
e-mail: mestebas@cfnavarra.es

Programa sexualidad y juventud
www.conmuchogusto.com
www.gozamenez.com

promoviendo construyendo favoreciendo estimulando