

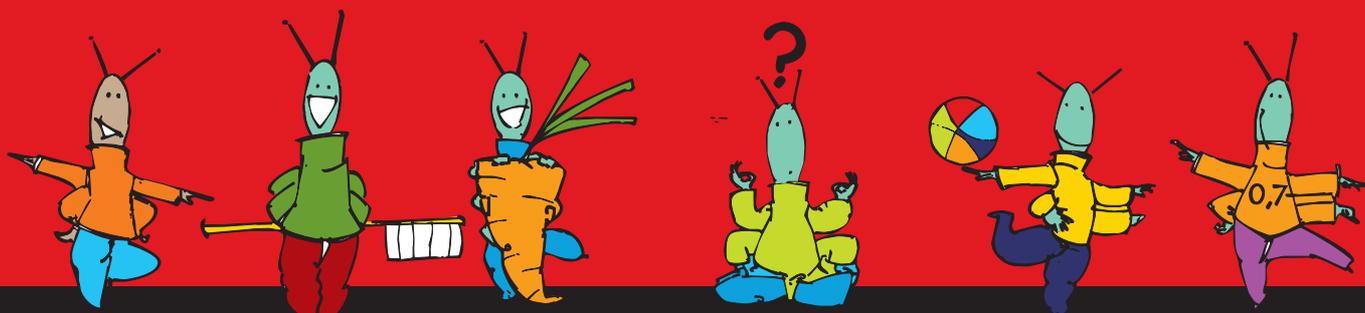
guía

del

educando
JUNTos



profesor



DIVERSIDAD

HÁBITOS

SALUD

VALORES Y SENTIDO

OCIO

RESPONSABILIDAD

Edita:



La Suma de Todos



CONSEJERÍA DE FAMILIA
Y ASUNTOS SOCIALES

Comunidad de Madrid

Dirección General de Familia

C/ Espartinas 10, 6ª planta • 28001 Madrid



Esta versión forma parte de la Biblioteca Virtual de la **Comunidad de Madrid** y las condiciones de su distribución y difusión se encuentran amparadas por el marco legal de la misma.



www.madrid.org/publicamadrid

Diseño del Proyecto:



COMUNIDAD DE
MADRID



Departamento Pedagógico
C/ Hacienda de Pavones 5 • 28030 Madrid
Teléfono: 91 328 80 00
Fax: 91 328 80 03
educandojuntos@feremadrid.com

ASESORES PEDAGÓGICOS:

Miguel Ardanaz Ibáñez
Jesús Hernández Martín
Maite Trapiello Sánchez

AUTORES:

Marina Asúnsolo del Barco
Juan José Carracedo Doval
María José Cordero Ojeda
María del Mar Díaz Milán
Andrés Martín Ballesteros
Cesar Martínez Sancha
Idoia Rodríguez Ortega
Mari Luz Ruiz Fernández
Miguel Salamanca Fernández
Luis Sánchez-Capuchino Cañizares
Juan San Isidro González-Escalada
Carlos Sarmentero Ajo

DISEÑO:

Eva Ferrer

REVISIÓN:

Beatriz Arroyo Palomares

1ª Edición: Diciembre 2005

D.L. M-46540-2005

Nota de los autores: *En la presente publicación cuando hablamos de alumnos y alumnas, profesores y profesoras, etc... usamos el genérico masculino. Este recurso no lo empleamos por ninguna motivación sexista, sino con la intención de facilitar la lectura del texto.*

Carta de la Consejera de Familia y Asuntos Sociales

En el actual panorama de las relaciones familia-escuela, el programa Educando Juntos se plantea como una iniciativa para la educación conjunta por parte de padres y profesores. Y es necesario subrayar el adjetivo “conjunta”, que alude a la condición de educadores que padres y profesores comparten.



El objetivo principal de Educando Juntos no es crear una Escuela de Padres o desarrollar un ciclo de conferencias. La idea central del programa es CREAR ESPACIOS DE ENCUENTRO en los que padres y profesores puedan debatir acerca de las mejores fórmulas para la educación de sus hijos y alumnos.

Todas las propuestas del Programa, que son muchas y variadas, han de orientarse a esta meta. Cada centro escolar es un mundo, de la misma manera que cada familia y cada persona son únicas. Por eso no sólo es aconsejable, sino necesaria, la adaptación a cada realidad de dichas propuestas, por parte de quienes las ponen en práctica. Su estructura versátil permite y favorece esta tarea.

Así pues, aunque sus materiales resulten útiles para realizar Escuelas de Padres, para las entrevistas personales u otros momentos de la interacción familia-escuela, la estrategia del Programa es aún más audaz y novedosa. Invita a utilizar las reuniones de aula con los padres –que se recomiendan trimestrales- como ocasión para esos espacios de diálogo y acuerdo.

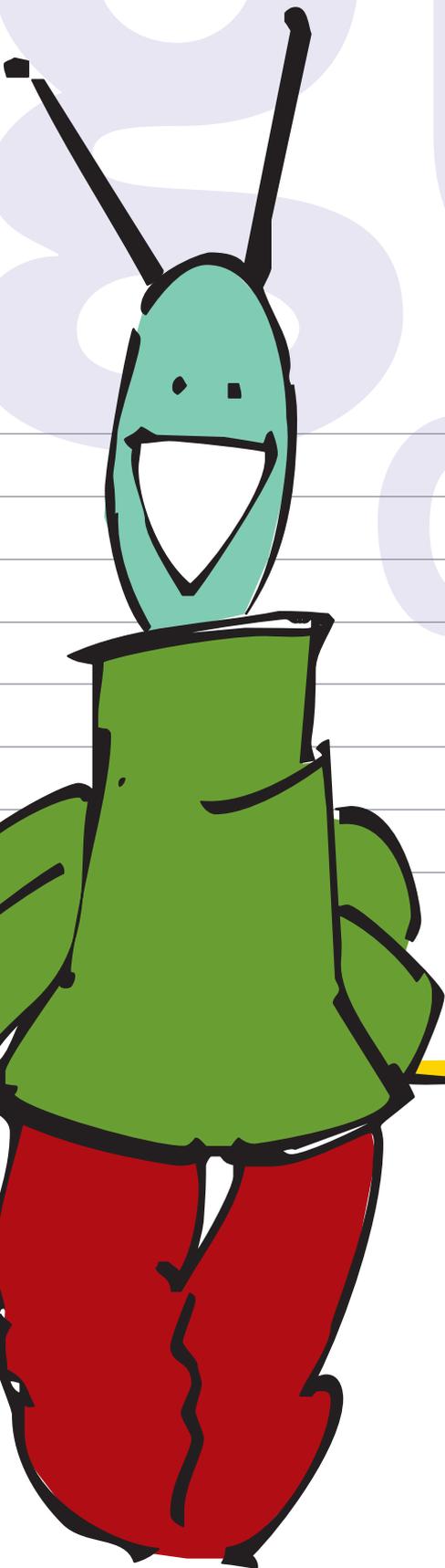
Con este fin, presenta propuestas para cada uno de los cursos de la vida escolar, mediante las que el tutor y los padres pueden interactuar a lo largo de seis líneas educativas: educación para la salud, educación para la creación de hábitos, educación en el ocio, educación en valores y sentido, educación para la responsabilidad y educación para la diversidad.

Estamos convencidos de que la utilización, por padres y profesores, del diálogo y el afán de conocimiento mutuo como herramienta de relación cotidiana tendrá un efecto directo sobre sus hijos y alumnos, y les preparará mejor para vivir en una sociedad de la que, en pocos años, serán protagonistas. No en vano, dicha herramienta ha definido siempre a la sociedad madrileña, una sociedad acogedora y abierta.

Creo que la mejor escuela de esta cualidad del diálogo, del entendimiento y el acuerdo, es la familia. Por eso es tan importante el apoyo a las familias.

Quiero expresar el agradecimiento de la Consejería de Familia y Asuntos Sociales, y de su Dirección General de Familia, a quienes han participado en el diseño de este proyecto, durante dos años de trabajo y esfuerzo. Esperamos que sea un estímulo para que familia y escuela profundicen en una relación clave para nuestra sociedad.

Beatriz Elorriaga Pisarik
Consejera de Familia y Asuntos Sociales



Índice

Presentación	03
1. El programa	04
2. Las fichas	05
3. Líneas educativas	08
4. El CD	24
5. ¿Y si quiero saber más?	25
Lista de los temas	26
Lista de las dinámicas	28
Lista de los materiales	30

Presentación

Queridos tutores:

Tenemos la ilusión de presentaros, desde el Departamento Pedagógico-Pastoral de FERE-MADRID estos nuevos materiales sobre un tema de máxima actualidad: la relación entre familias y escuelas.

Quizá nunca como ahora los hijos y alumnos se han visto más perdidos, más bombardeados por un mar de ideas controvertidas, por ausencia de normas claras, de proyectos de futuro, de sentido, de responsabilidad, de solidaridad. Quizá nunca como ahora se han visto más impelidos a seguir los principios de comodidad, dejándose llevar por lo fácil, lo imprevisto. Quizá nunca como ahora el egocentrismo de los primeros años se prorroga indefinidamente. Es reflexión común en la comunidad educativa el que la educación de los niños y jóvenes tiene que discurrir por el mismo camino en casa y en la escuela. Y aunque esto es algo ya sabido, en los últimos tiempos ha debido repensarse. "Educando Juntos", nace de esta reflexión.

"Escuela y Familia: Educando Juntos", el material que os presentamos pretende ayudaros, sin cargar vuestra tarea, a llevar a cabo esa labor conjunta entre padres y educadores. No se trata de dar conferencias sino de crear espacios de diálogo, sugeridos a través de sencillas dinámicas, que orienten a los padres en su, hoy cada vez más difícil, tarea de educar.

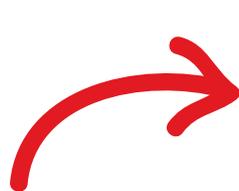
El ritmo de nuestro mundo actual unido a otros temas hace que muchas veces sintamos que los padres prácticamente "aparcen" a sus hijos en nuestros centros y no quieren saber otra cosa que los resultados académicos.

Porque a todos nos preocupa la educación de nuestros hijos, su felicidad, el que logren ser mujeres y hombres de provecho, hemos creado estos materiales para que desde la tutoría, desde los profesionales de la educación, los padres puedan tener una especie de centro de recursos para actuar con sus hijos, para que conozcan estrategias y actitudes que favorezcan una educación más completa. Pensamos que el "esfuerzo" merece la pena. Con él soñamos que los alumnos/hijos logren desarrollar al máximo sus potencialidades, su personalidad, lleguen a ser: felices, responsables, seguros... en definitiva que tengan una educación integral.



1 El programa

A. ¿Cómo está organizado el Programa?



1. ámbito de **DIÁLOGO**

el programa pretende crear espacios para el diálogo entre los profesores y la mayoría de los padres.



2. ámbito de **CONSENSO**

para intentar crear acuerdos respecto a cómo educamos en casa y en el aula.



3. ámbito de **FORMACIÓN**

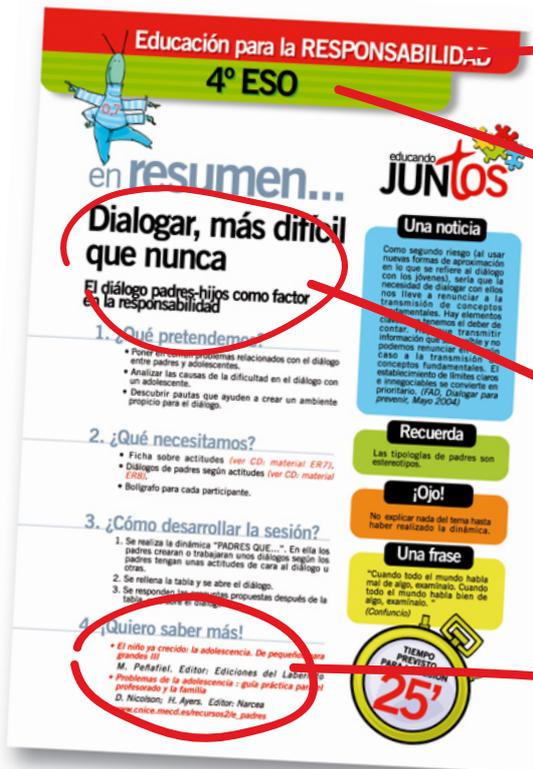
la formación común, surgida del diálogo, y a partir de unos temas que propone el programa, son el medio sobre el que se presentan los objetivos.

B. ¿Cómo me puedo organizar con este programa de tutorías?

1. El programa tiene materiales para trabajar en tres reuniones al año, en todos los cursos, desde E. Infantil hasta Bachillerato.
2. Si el tutor tiene reuniones globales con el grupo de padres en su aula, para informar de la marcha de los niños y del grupo, podéis organizaros así:
 - Una antes de navidad
 - Una antes de semana santa
 - Una antes de fin de curso
3. Si tenéis menos reuniones al año, la aplicación del programa será una buena ocasión para establecer esos momentos mínimos entre padres y tutores.
4. La reunión se dividiría en dos partes:
 - Desarrollo de la ficha
 - Información sobre el grupo
5. Las fichas están organizadas en torno a 6 líneas educativas:
 - Educación para la Salud
 - Educación en la Diversidad
 - Educación para la Creación de Hábitos
 - Educación en el Ocio
 - Educación para la Responsabilidad
 - Educación en Valores y SentidoEn el apartado 3 te aclaramos que queremos decir con cada uno de ellos.

2 Las fichas

A. ¿Cómo están organizadas las fichas?

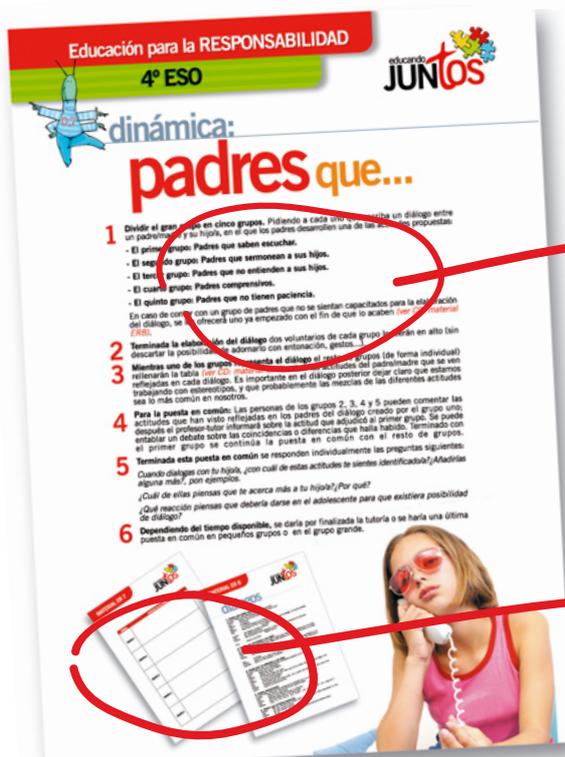


El Programa de Tutorías está estructurado entorno a **6 líneas educativas**. Cada una se identifica con un grillo diferente.

Ofrece material para **todos los niveles**, desde Infantil a Bachillerato. Se identifican fácilmente por un color diferente en cada nivel.

Cada ficha abarca un **tema central** que desarrolla la línea educativa.

La ficha ofrece una **bibliografía y unas direcciones web**, por si la sesión motiva a los padres a saber más del tema.



Cada ficha contiene una **DINÁMICA** para que el tutor trabaje junto con los padres.

Las dinámicas elegidas tienen la propiedad de ser **muy sencillas**, estar explicadas con mucho detalle y necesitar una preparación muy breve.

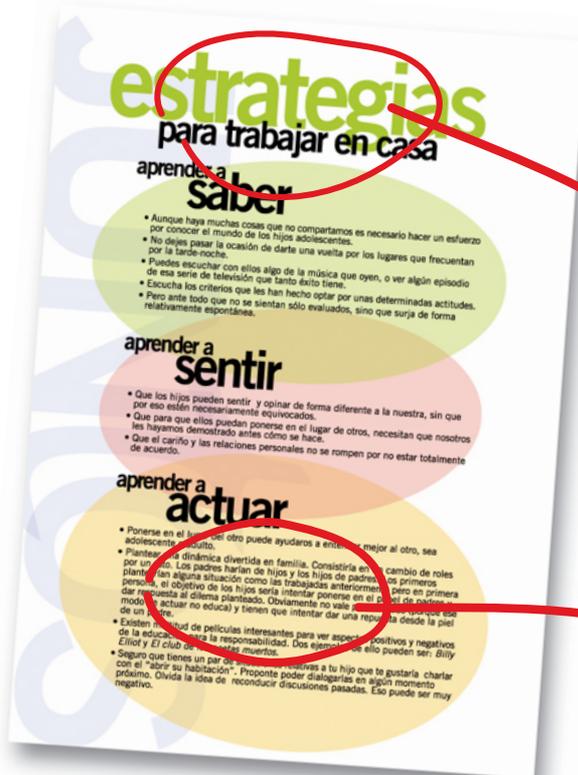
En el caso de ser necesarios, la ficha remite a unos **materiales** que se pueden encontrar en el CD.

2 Las fichas



La sección de **“IDEAS CLAVE”** pretende dar **seguridad** al tutor u organizador. En ella se encuentran las que pensamos que son las ideas básicas del tema tratado.

Más que “decir cómo tiene que ser las cosas”, esta sección pretende **repasar los puntos** que no se deberían dejar de tratar respecto al tema en el diálogo posterior.



Esta última sección pretende ser **una pista para el consenso familia-escuela**. Esta hoja se podrá entregar a los padres al finalizar la sesión.

La estructura es siempre la misma: **APRENDER A SABER, A SENTIR y a ACTUAR**.

De esta manera, nos aseguramos que se cubren la mayoría de los aspectos de la persona.

B. Algunas pistas adicionales a la hora de trabajar con las fichas

- **LAS FICHAS SON MEDIOS, NO FINES.** Adáptalo todo lo que puedas a tu realidad. Las palabras clave son diálogo, consenso y formación, en este orden.

*Por ejemplo: Pongamos que el tema de la reunión es “Planificar el tiempo libre y las actividades extraescolares” (Educación para el Ocio), con los padres y el tutor de 3º de Primaria. La reunión será **positiva** si los padres comentan cuáles son sus certezas y dudas al respecto de este tema. La reunión será **un éxito** si los padres y los profesores llegan a un acuerdo de mínimos respecto a como enfocar el tema en casa y en el aula. La reunión será **“completa”**, si los padres adquieren la información que los especialistas en el tema opinan sobre ello.*

- **AUNQUE LA PREPARACIÓN QUE CONLLEVAN ES, EN GENERAL, ESCASA, DEDÍCALE UN TIEMPO.**

Lo ideal es que el grupo de tutores del nivel hagáis una pequeña reunión antes y comentéis la ficha, si necesita adaptaciones, veáis las posibilidades del tema...

Por ejemplo: Un mes antes de la reunión, lee la ficha y trata de buscar respuesta a estas preguntas.

- ¿Qué materiales necesito para realizar la dinámica?
- ¿Cuál es la estrategia-clave de la dinámica?
- ¿Necesito adaptarla a la realidad de los padres con los que trabajo?
- ¿Cuáles creo que son los tres puntos clave a la hora de tratar este tema?
- ¿Cuáles serían las posiciones extremas?
- ¿Cómo me sitúo respecto a ellas?
- ¿Qué es lo dialogable, y lo irrenunciable, en mi opinión?

- **CADA CURSO DISPONE DE TRES FICHAS, CADA UNA CON TRES LÍNEAS EDUCATIVAS DISTINTAS.**

Distribuir las tres a lo largo de las tres reuniones de curso en el orden que veáis más conveniente.

Por ejemplo: En 2º de la ESO las fichas propuestas son:

- Educación para la Salud
- Educación en los Hábitos
- Educación en Valores y Sentido

Decidís programar primero Hábitos, porque os parece que es un tema que ha de quedar claro desde principio de curso; para el segundo trimestre dejáis Salud, que tratará sobre “Trastornos de la conducta alimentaria (anorexia y bulimia)”, además consideráis que a mitad de curso, en segundo de la ESO es un tema que empieza a tener más importancia. Y ya sólo os queda para el tercer trimestre Valores y Sentido, la cual es oportuna en cualquier momento.

- **SI NO ESTAS ACOSTUMBRADO A USAR DINÁMICAS,** o piensas que los padres pueden sentirse remisos a participar de ellas, te invitamos a que al menos hagas la prueba y **superes tus normales temores iniciales.** Hemos escogido dinámicas **muy sencillas** y muy claras que ayuden a los objetivos anteriormente mencionados.

- **NUESTRA PROPUESTA PARA APROVECHAR MEJOR EL PROGRAMA** de tutorías es que sea asumido por el equipo directivo y el claustro del centro escolar. Esto presupone que tendrá una programación y una preparación **adecuada.** No obstante pensamos que estos materiales pueden ser aprovechados por grupos de tutores que estén interesados en empezar con esta propuesta (aunque el equipo directivo o todo el claustro no acaben de verlo), e incluso, a través de la dinámica, las ideas-clave, o las estrategias para trabajar en casa, puede servir para las **reuniones personales** que el tutor tenga con los padres.

3 Líneas Educativas

A. Educación para la **DIVERSIDAD**



¿De qué estamos hablando?

- **DE EDUCAR EN LA DIVERSIDAD, COMO DERECHO A LA DIFERENCIA.** Educando la capacidad de aceptar al otro como es, como siente, como piensa y como actúa. La Diversidad viene determinada por la variedad casi infinita de todo lo existente, por la riqueza de matices que ofrece la realidad en la que nos movemos.

- **DE ENTENDER LA DIVERSIDAD COMO REALIDAD INCUESTIONABLE EN EL MUNDO EN QUE VIVIMOS:** multicultural, multiétnico, multirreligioso y diverso. Es querer conocer lo que no conocemos, lo distinto a mí y a mi mundo. Es entender que lo que no conozco no sólo es interesante y exótico, sino que me puede aportar, que me puede enseñar cosas y valores de otras culturas desconocidas.

Educar en la Diversidad es reconocer el mérito de otras culturas, milenarias en algunos casos, y no tener una mirada prepotente desde nuestro primer mundo occidental. Es reconocer que nuestra cultura no es la única, ni la mejor, ni la más desarrollada, ni la que mejor modelo social tiene.

- **DE LA IGUALDAD REAL Y FORMAL DE LA COEDUCACIÓN COMO PARTE DE LA DIVERSIDAD.**

Educar en la Diversidad es también apreciar y reconocer las diferencias individuales que cada uno tenemos y saber valorarlas como complementos de un todo. Es no clasificar estas “peculiaridades” en mejores y peores, es no querer hacer a los demás a semejanza nuestra.

Desde la línea educativa de Educación en la Diversidad también abordamos la educación para la igualdad de los sexos.

Ciertamente en nuestro primer mundo occidental prácticamente se respetan los derechos humanos de mujeres y hombres, pero hay mucho más encubierto que hay que educar.

Es dar las mismas oportunidades a las niñas y a los niños, establecer las bases de unas relaciones futuras de igualdad en la responsabilidad, de igualdad de derechos en las elecciones personales, en definitiva sería dejar de pensar en “femenino” algunas situaciones o en “masculino” en otras.





Ideas clave

La Diversidad constituye el patrimonio común de la humanidad y debe de ser reconocida y respetada en beneficio de las generaciones presentes y futuras.

Educando para la Diversidad queremos conseguir:

- Vivir la diferencia como **valor**.
- Como realidad incuestionable en un mundo y en una sociedad cada vez más **multicultural**.
- Llegar a modelos interculturales donde el **respeto** a lo que es cada uno nos ayude a la construcción de un mundo mejor, más justo e **igualitario**.

Y entendemos que aunque la escuela no es el único lugar para trabajar estas actitudes, si es

por otra parte el lugar ideal de encuentro entre alumnos y padres que ayude a enfocar estos aspectos educativos para superar conceptos tradicionales monoculturales o segregacionistas como:

- Concepto de cultura superior
- Androcentrismo
- La asimilación entre etnia y cultura

Merece la pena tratar adecuadamente este asunto porque **no se trata de temas recurrentes** de “ciertos grupos”, ni de temas simplemente de actualidad, sino de realidades que están dificultando las relaciones personales y empobreciendo el desarrollo personal de mujeres y hombres.



Para hacerse una idea:

1 En temas de género:

- Sería educar con la misma intensidad la expresión de los sentimientos, la sensibilidad, la lógica, las destrezas manuales, por citar algunas, a niñas y a niños.
- Sería eliminar los lugares “rosas” y “azules” y hacer un lugar común multicolor.
- Sería no tener que recurrir al siguiente acertijo como algo “gracioso” o sorprendente:

Mamá hoy en clase nos han puesto un acertijo y ninguno lo hemos adivinado, a ver si tú lo aciertas:

“Un padre y su hijo sufren un grave accidente, el padre muere y el hijo queda malherido. Es trasladado a un hospital para operarle pero el cirujano al verle comenta: ¿no puedo operarle, es mi hijo!”

¿Sorprendente?. No, un simple juego de palabras a las que hemos venido dando significados de género. Normalmente si nos hablan de un cirujano

pensamos en primer lugar en una persona del género masculino, pero como se ve en este caso, el cirujano no era otro que la madre del muchacho herido.

2 En temas de multiculturalidad:

- Sería reflexionar sobre el concepto que tenemos respecto a pertenecer a una cultura superior,
- Pensar que los otros tienen que asimilar nuestra cultura o bien aceptar vivir en guetos separados.

“Yo creía que nosotros los europeos habíamos inventado casi todo, pero hoy me he enterado de que contamos las horas, los minutos y los meses como los babilonios. Que el papel que utilizamos para escribir fue un invento chino, igual que los fuegos artificiales y la pólvora, que los números de las cuentas de clase y del banco son árabes, que ... no somos los únicos.”

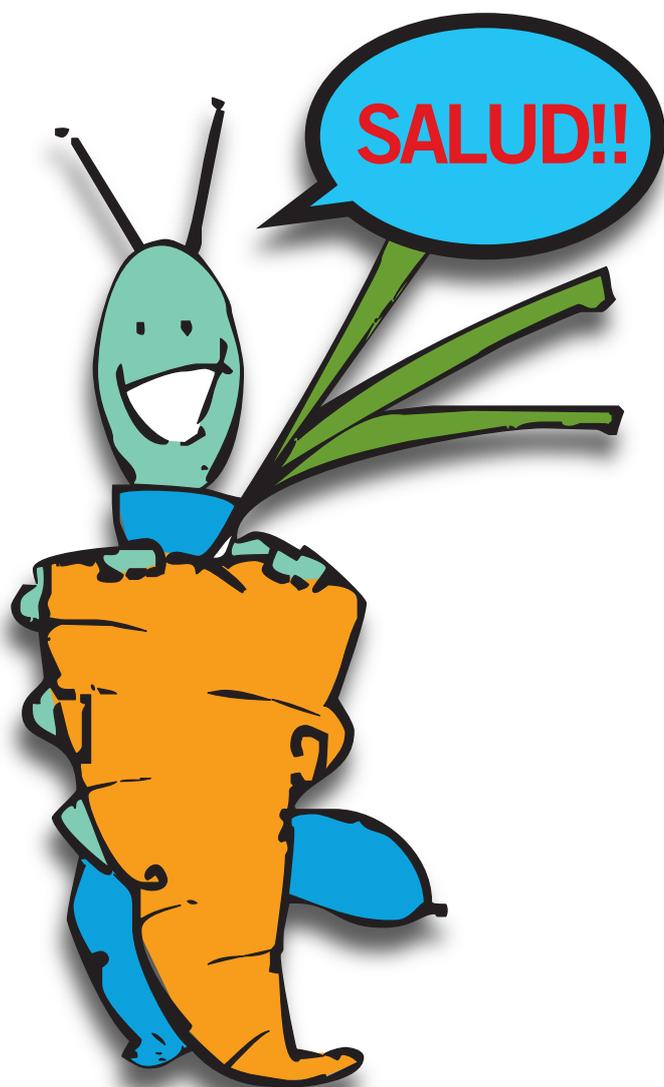
B. Educación para la SALUD



¿De qué estamos hablando?

- **DE UN CONCEPTO DE SALUD QUE VA MÁS ALLÁ DE LA AUSENCIA DE ENFERMEDAD.**

La salud es algo más que la ausencia de enfermedad. Es un conjunto de actitudes y capacidades educables que debidamente desarrolladas previenen tanto accidentes corporales, como desajustes de la personalidad y que tienen mucho que ver con la autoestima personal, la autonomía y la capacidad para tomar decisiones.



Entender la Educación para la Salud en estos términos es reconocer el derecho a la felicidad de las personas que es: bienestar físico y equilibrio afectivo-emocional en un medio saludable.

- **DEL EJE TRASVERSAL DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD INCLUIDO EN EL CURRÍCULO DEL MINISTERIO DE EDUCACIÓN, POR LA IMPORTANCIA QUE TIENE EN LA FORMACIÓN Y EDUCACIÓN RESPONSABLE DE LOS ALUMNOS.**

Desde este sentido la Educación para la Salud pasa de un concepto preventivo-sanitario a ser un proyecto formativo, que engloba a toda la persona desde su más tierna infancia. Abarca por tanto, aspectos alimenticios, cuidado personal, hábitos de vida saludable. Es decir todo lo relacionado con la persona en general, con su yo integral y con el medio en el que vive.

- **DE LA EDUCACIÓN PARA LA SALUD COMO LA ADQUISICIÓN DE ACTITUDES Y HÁBITOS BÁSICOS PARA LA DEFENSA Y PROMOCIÓN DE LA SALUD INDIVIDUAL Y COLECTIVA.**

Educar para la Salud, enriquece las relaciones personales, enseña a ser asertivos, a tomar opciones que no destruyan a la persona.

Estimular el interés y el gusto por el deporte y la actividad física es un medio de mantener una vida saludable, llena de salud física y psíquica, que además de fomentar la amistad y la solidaridad formará en la personalidad de nuestros alumnos una sana autoestima que les ayude a:

- Resolver con éxito el conocimiento y la aceptación de su cuerpo con sus posibilidades y limitaciones.
- A entender que las relaciones personales se tienen que basar siempre en el respeto hacia el otro.
- A buscar estrategias de autoafirmación que no les destruyan y les ayuden a encontrar la felicidad a la que todos estamos llamados.



Ideas clave

Por lo tanto en la línea de Educar para la Salud abordamos temas como:

La alimentación desde la creación de hábitos saludables, tales como crear ambientes propicios, entender los momentos de la comida como encuentros familiares de comunicación y relax, hasta el aprendizaje sobre la ingestión de alimentos necesarios, control de la “comida basura” ... y las patologías alimentarias como la anorexia o la bulimia.

La educación sexual, entendiendo la sexualidad dentro de un todo, parte fundamental de la persona, por lo que implica de desarrollo físico y afectivo así como por la importancia del mundo de las relaciones y de la reproducción.

Conocer la sexualidad desde la anatomía propia y la fisiología. Comprender los cambios físicos y psicológicos que conlleva, enfermedades, legislación, conductas de riesgo, influencia de los medios... hasta el carácter cultural que tiene y la diversidad de enfoques que se dan, según las épocas, los lugares, las ideologías.

Trabajar la sexualidad supone además educar para la relación interpersonal, para la amistad y el amor. Entender que la sexualidad tiene también mucho de educación en los sentimientos y en las emociones, de procesos, de etapas, de educación en la responsabilidad, en el respeto al otro.

Las adicciones, Trabajando estos aspectos desde la autoestima, la imagen corporal, el riesgo de las dependencias de algunas sustancias como el uso del tabaco, alcohol y drogas, para afianzar hábitos autónomos de cuidado y salud personales y de respeto y solidaridad con la salud de los otros.

Hábitos de vida saludable. En el amplísimo tema de la Educación para la Salud no podíamos dejar de trabajar actitudes que contribuyen a fomentar una vida saludable.

Este aspecto vendría a subrayar esa nueva imagen de la educación para Salud vista en clave positiva.

El sedentarismo frente a la televisión o los juegos de ordenador ...etc no contribuyen a la salud de nuestros alumnos.



Para hacerse una idea:

Eso supone por parte de los adultos, padres y profesores opciones claras que fomenten con la práctica estas actitudes: “no podemos ver los toros desde la barrera”.

No podemos llevarnos las manos a la cabeza con la anorexia si en casa la preocupación que manifestamos con más asiduidad es la de la dieta, la de tener un cuerpo diez, porque si no lo normal es que nuestros alumnos, y nuestros hijos sientan esto:

Mi problema empezó con trece años, mi cuerpo empezó a cambiar, mis caderas se ensancharon, mi pecho creció y me sentí rara. Me veía gorda y decidí perder 5 kilos. Pesaba 47 kg y medía 1,66 m. Me quedé en 42 kg. La gente me decía que estaba buenísima, que menudo tipazo. Pensé que si perdía algunos kilos más estaría genial. Mi única preocupación se ha reducido a perder peso.

No podemos fingir que nuestros hijos están suficientemente formados e informados de los temas sexuales con lo que han oído en el colegio o leído en algún libro.

- ¿Estás segura?
- Si, me he hecho las pruebas
- ¿Y tu madre que ha dicho?
- Todavía no se lo he dicho
- ¡Joder!, yo no sabía que a la primera podía pasar

No podemos seguir negando que hay sustancias adictivas permitidas por la sociedad como el alcohol y el tabaco que pueden ser la puerta de entrada a otras adicciones.

Tío, este fin de semana me he fumado un porro. Al principio no me atrevía, me daba miedo, sobre todo pensando que me podía enganchar, pero el Goyo me dijo que si lo haces de vez en cuando no hay problema. El lleva haciéndolo ya dos años y controla.

La salud no es solo la ausencia de enfermedades, se fomenta con opciones claras en torno a los temas ya explicados: la alimentación, los hábitos de higiene, la prevención de actitudes o hábitos de riesgo como la bebida, el tabaco o las drogas, el conocimiento de la persona como ser sexuado y los estilos de vida saludables.

C. Educación para la CREACIÓN DE HÁBITOS



¿De qué estamos hablando?

• **LA MEJORA FAMILIAR A NIVEL SOCIO-ECONÓMICO HA TRAÍDO CONSIGO UNA SERIE DE RIESGOS** que inciden negativamente sobre los más pequeños. El niño disfruta de una serie de beneficios: alimentación sana (a veces caprichosa – obesidad, anorexia – ...), juguetes excesivos, atenciones constantes, medios de entretenimientos variados que, con frecuencia, muestran una serie de carencias:

- **La no presencia de los padres** por el trabajo de ambos,

- **La dispersión** ante los numerosos estímulos que le ofertan los medios de comunicación y la sociedad,

- **El no compartir con “otros”**, dando lugar a una carencia de hábitos, actitudes y comportamientos observada y constatada por el profesorado y requerida por los padres de los alumnos.

• **HÁBITO ES EL MODO DE ACTUAR ADQUIRIDO POR LA FRECUENTE PRÁCTICA DE UN ACTO;** significa “costumbre, facilidad para realizar algo adquirido por la práctica”. Del latín *habitus* (manera de ser).

Podemos decir que educar es crear hábitos y la edad de la persona influye mucho en el modo y el tiempo que tarda en crearse un hábito. Por ello lo más adecuado es empezar a educar para crear hábitos desde que el niño nace.

En los primeros años, las primeras etapas educativas, la labor principal de la educación debe tener como objetivo el desarrollo de los hábitos. Es evidente que por debajo de los 15 años, los padres y profesores tienen un papel muy importante. Más adelante también, aunque el modo de hacerlo varía ya que se requiere la colaboración voluntaria de la persona.

• **NO EXISTE UN MANUAL PARA EDUCAR EN LA CREACIÓN DE HÁBITOS DE FORMA IDEAL;** pero hay tres factores fundamentales que se tienen que tener en cuenta a la hora de educar en la creación de hábitos:

- dar ejemplo,

- dar explicaciones y razones (comunicación, expresión de sentimientos),

- establecer límites.

Por ello queremos centrarnos en concreto en los límites, la comunicación y la expresión de sentimientos.





Ideas clave

- **El ser humano, desde el momento de nacer comienza un proceso de desarrollo y crecimiento que culmina en la persona adulta.** Este proceso no sólo es físico sino también psíquico y social. En la labor de apoyo y estímulo positivo de todos y cada uno de estos tres aspectos es donde tiene cabida la educación para la creación de hábitos.
- **El marco social donde este proceso tiene lugar, en los primeros años de la vida del niño es la familia,** primer núcleo social, lugar fundamental de aprendizaje y educación. Como apoyo a ella, está la escuela.
- **Los padres y profesores han de fomentar en los chicos y chicas hábitos y costumbres saludables,** acompañándoles y ayudándoles en su desarrollo individual como personas responsables y libres. Esto lleva consigo una buena comunicación entre ambas partes.
- **No sólo se educa a través de la palabra,** también se aprende a través del ejemplo, por imitación. Para educar, crear hábitos (buenos modales en la mesa, lectura, orden...) hemos de comenzar nosotros por hacerlo.
- **Para conseguir un cierto modo de actuar hay que dar razones,** explicaciones, argumentos adecuados a cada edad y no por el “orden y mando”.
- **La falta de límites o el exceso de satisfacción de las necesidades del niño/a pueden ser tan negativos como los castigos** físicos o el exceso de control. Explicar es la mejor manera de educar para la creación de hábitos.



Para hacerse una idea:

1. Límites:

Educar es establecer límites. Los niños necesitan saber qué está permitido y qué está prohibido, de tal forma que así saben que tienen un área determinada para actuar.

Cuando hoy hablamos de disciplina, no se hace referencia a mano dura y castigos físicos; simplemente se trata de enseñar límites a los hijos, de indicarles qué hacen bien y qué hacen mal. De esta manera, aprender a insertarse en la sociedad y a enfrentarse a las exigencias del mundo exterior.

Psiquiatras y psicólogos coinciden en que los niños necesitan libertad para desarrollarse, pero también en que necesitan saber que ésta no es ilimitada y que hay fronteras para su ejercicio. La libertad de uno termina donde empiezan la libertad y los derechos de los otros. Y en todo esto hay algo fundamental que debemos saber: para establecer límites no es necesario recurrir al castigo físico, a los gritos o a argumentos autoritarios. Basta con explicaciones racionales en un ambiente de confianza, calidez e intimidad.

La falta de límites o el exceso de satisfacción de las necesidades del niño pueden ser tan nocivas como el exceso de control y de castigos. Lo ideal, cuando son mayores, es buscar soluciones de común acuerdo.

Cuando se crece en una estructura clara de lo que se puede y no se puede hacer, los niños/as conseguirán una inteligencia emocional con la que puedan desenvolverse en el entorno y se convertirán en adultos responsables y agradables socialmente.

Jorge siempre hace lo que quiere. Siempre tiene la última palabra. No sé qué pintamos nosotros (La madre al padre)



Parece mentira, pero cuando yo digo que nuestro hijo ha de hacer algo, tú siempre te pones de su lado y no hay modo de ponernos de acuerdo. Total, que el niño hace lo que quiere. (el padre a la madre)

3 Líneas Educativas

2. Comunicación:

Al igual que el diálogo es importante en las relaciones interpersonales más aún lo es la comunicación en la familia. La base fundamental de una buena relación con los hijos está en el establecimiento de una comunicación que favorezca el intercambio de sentimientos, emociones y experiencias.

La comunicación está guiada por los sentimientos y por la información que transmitimos y comprendemos. Sirve para establecer contactos con las personas, para dar o recibir información, para expresar o comprender lo que pensamos, para transmitir nuestros sentimientos, para compartir pensamientos, ideas, experiencias o información con otras personas y unirnos o vincularnos por el afecto.

Una buena comunicación en familia es signo de complicidad, ambiente de unión, compañerismo, afecto, respeto mutuo, valores asentados...

Dentro de la comunicación está el expresar sentimientos, emociones, opiniones...



Noto que estoy nerviosa, me sudan las manos, no me centro en clase, se me está haciendo la tarde eterna. Estoy muy disgustada. La causa es que he suspendido dos asignaturas y yo no lo esperaba. Estoy hecha polvo; no

sirvo para nada. Pienso en lo que me van a decir mis padres, seguro que me castigan con algo gordo; ¡Es terrible! Ya decía yo que soy una inútil. (Alumna de 12 años)

3. Expresar sentimientos:

Expresar sentimientos y emociones significa comunicar cómo nos sentimos, cuál es nuestro estado de ánimo o qué emociones tenemos, posibilitando que la otra persona reaccione adecuadamente. También supone comunicar a la otra persona los sentimientos que ella nos provoca.

Todos experimentamos distintas emociones en nuestra vida diaria y cuando nos relacionamos con otras personas.

Es muy importante que sepamos expresarlas a los demás de modo aceptable tanto las agradables como las desagradables.

Esto es lo que piensas tú que me conviene. Y como eres mi padre, crees que no te puedes equivocar (Hija de 15 años a su padre)



No entiendo nada. Ahora parece que en la escuela ya no se preocupan de educar a los niños y niñas. Mi nieto habla de cualquier manera con los mayores. No hay aquel respeto que había antes... (Abuelo de 76 años)



D. Educación en el OCIO



¿De qué estamos hablando?

- **DE OCIO COMO LA REALIZACIÓN DE ACTIVIDADES QUE DESARROLLAN NUESTRA IMAGINACIÓN Y NUESTRAS CAPACIDADES, QUE NOS HACEN DISFRUTAR Y QUE NOS DIVIERTEN.**

Cicerón lo definía así: “Libertad con dignidad”

De Ocio como disponibilidad para hacer lo que nos gusta, capacidad de elegir, entre diversas opciones, la que más nos agrada en ese momento y una oportunidad de gran calado para enriquecernos individual o colectivamente.

De Ocio como el tiempo libre que utilizamos para hacer lo que nos gusta y para el crecimiento personal.

El Ocio como tiempo disponible para hacer, para imaginar, para desarrollar la fantasía, para crecer

- **EL OCIO, VIVIDO DE FORMA CREATIVA, ES UNA BÚSQUEDA EN LA QUE, A LO LARGO DEL CAMINO, CADA UNO Y CADA UNA HA DE IR ENCONTRANDO SUS PROPIAS METAS.**

El ocio es una actividad, una inversión en nosotros mismos, en nuestra sensibilidad, en nuestro afán de conocimiento, en nuestra búsqueda de perfección, en nuestra capacidad de disfrutar con lo que nos conmueve, nos cautiva o favorece nuestra realización.

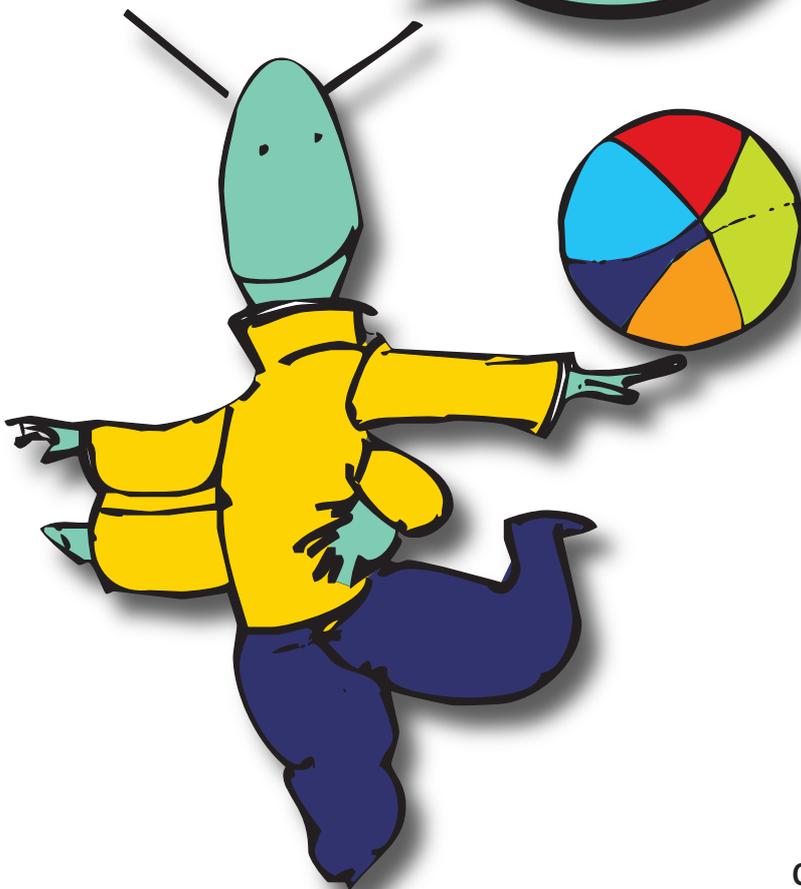
Es una necesidad para el ser humano y un valioso elemento para dar sentido a nuestra vida. Está ligado al desarrollo de la imaginación, a la fantasía y a la libertad, pues, es una opción que tomamos en nuestra capacidad de elegir.

Por ocio se entiende el tiempo libre que queda una vez cubiertas las necesidades básicas y el tiempo de trabajo (laboral, de estudio, doméstico...)

El tiempo libre no está determinado; ni organizado de antemano. Aparece como un tiempo auténticamente libre, indeterminado, vacío, informe, que hay que distribuir, organizar y llenar de contenidos por propia decisión, posibilidades y gustos personales.

- **CUATRO CARACTERÍSTICAS FUNDAMENTALES DEL OCIO:**

- La libertad: ocio como el resultado de una opción libre.
- El desinterés: no regido por interés comercial, utilitario, ideológico o de rendimiento.
- La diversión: ocio como la búsqueda de un estado de satisfacción en sí y por sí mismo.
- El desarrollo personal: entendido como serie de actividades asociadas a la realización de potencialidades humanas.





Ideas clave

1. **Apostamos** por un concepto activo y positivo del ocio, que favorezca el desarrollo personal y la creatividad.
2. **Rechazamos** el concepto simplista de que el ocio consiste en no hacer nada. El ocio consiste en hacer y crear, nunca en no hacer nada.
3. **Valoramos** el ocio como un factor de equilibrio para lograr un desarrollo armónico de la personalidad. Las características de nuestro sistema de vida deben llevarnos a buscar una correcta utilización del tiempo libre, la compensación creativa y lúdica de las deficiencias repetitivas y mecánicas de nuestros hábitos cotidianos.
4. **Apostamos** por la familia como la primera que ha de motivar para emplear adecuadamente el ocio y el tiempo libre, a través del diálogo y el ejemplo, haciendo ver la importancia, para el crecimiento personal, del deporte, la lectura, la música, el voluntariado social, etc...
5. **Apostamos** porque en las familias se generen dinámicas de comunicación y afectividad, en virtud de las cuales todos los miembros de la familia puedan compartir su ocio y vivir conjuntamente experiencias enriquecedoras.
6. **Defendemos** la tesis de que un concepto saludable de ocio tiene diversas vertientes: una individual, que favorece el crecimiento personal (lectura, pintura,); y otra participativa, comunicativa y convivencial, que descubre el placer de compartir afinidades y proyectos con otros (deporte, voluntariado, realización en equipos de actividades culturales, etc.)
7. **Creemos** que tan importante como que los chicos y chicas aprendan Lengua, Matemáticas... es que desarrollen sus inquietudes, su creatividad, su imaginación y que aprendan a expresar artísticamente su sensibilidad y sus sentimientos.



Para hacerse una idea:

1. Con mis amigos

Gran parte del tiempo libre la pasan con sus amigos y amigas. Será bueno trabajar sobre ello y concretar en el trabajo de las fichas, cómo encauzar ese tiempo y también que sea un tiempo beneficioso y no al contrario.

Resaltar la vertiente participativa del ocio y descubrir el placer de compartir afinidades: Asistir a conciertos, salir con amigos, viajar, hacer deporte, ir al cine, teatro, fiestas discotecas,.. colaborar en asociaciones, parroquias, ONGs...

Este apartado se ha de trabajar sobre todo con chicos/as mayores. El tiempo libre de los pequeños se lo organizan sus padres y no salen libremente con sus amigos. Suelen participar con sus amigos en las actividades extraescolares y en cumpleaños.

partidos de los sábados ya se encarga su marido) y a Ainhoa a ballet. Después los dos tienen hora y media de Inglés en la academia. Los martes y jueves, mientras que Óscar está en Judo, acerca a Ainhoa a clase de Piano. Son los únicos días que llega a casa hacia las 19,30 horas.

David está encantado con su bicicleta nueva. Los sábados por la mañana sale con sus padres (cada uno de ellos tiene también su bici) a dar una vuelta por el parque que hay cerca de casa.



Nines es la mamá de Óscar y Ainhoa. Trabaja de funcionaria en la Concejalía de Educación de la Comunidad, aunque en realidad lo que le trae de cabeza es acercar a Óscar a su entrenamiento de fútbol los lunes, miércoles y viernes cuando sale del colegio (de los

2. En vacaciones

Aquí trabajamos las vacaciones como momento esencial para educar el ocio. Tener claro que no es tiempo para no hacer nada. Planificar las vacaciones: campamentos, campos de trabajo, cursos especiales, descanso con la familia, dedicar tiempo para hacer aquello que me gusta...



Yésica y Sofía estudian 4º de ESO; Las dos pasan todos los días varias horas en la Biblioteca estudiando. Yésica ayuda a su amiga en matemáticas mientras que a Sofía lo que mejor se le da es el Inglés. Siempre se guardan un tiempo para hacer lo que más les gusta: leer y navegar por internet.



Desde que en casa instalaron la "ADSL", internet funciona de maravilla. Me paso las horas "colgado" y me olvido de todo: familia, amigos, estudio... incluso de cenar.

3. Medios de comunicación social

Han acaparado la mayor parte de nuestro tiempo libre. Aquí habrá que trabajar entre otras cosas: las videoconsolas, los móviles, la televisión, Internet, la radio.... su uso y abuso para dar sentido y significatividad al tiempo libre.



Ya desde bebé hizo lo que le dio la gana. Se acostumbró a que nada más que abría la boca tenía a alguien a su lado para colmar sus necesidades. Ahora, ya en 4º de primaria, sigue haciendo lo mismo y tiene, en su habitación, todo tipo de juguetes además de videoconsola, ordenador y televisión. Cuando llega del cole se encierra en ella y se pasa las horas muertas frente al televisor.



Antonio estudia 2º de la E.S.O.. Cada año los estudios le llevan más tiempo pero no está dispuesto a renunciar a su tiempo libre para hacer lo que le apetece. Aunque cuando algo le exige un esfuerzo o una continuidad lo deja y se apunta a otra cosa. Este curso ya ha estado en el equipo de baloncesto que dejó al poco de empezar, en informática, que va sólo cuando le apetece, en la academia de idiomas porque quería aprender alemán aunque estuvo el primer mes porque ya se lo habían pagado sus padres y no volvió. Últimamente se ha apuntado al grupo de confirmación para estar más tiempo con Sandra, porque a él eso de la religión no le va.



E. Educación en la RESPONSABILIDAD



¿De qué estamos hablando?

- **CAPACIDAD EXISTENTE EN TODO SUJETO ACTIVO DE DERECHO PARA RECONOCER Y ACEPTAR LAS CONSECUENCIAS DE UN HECHO REALIZADO LIBREMENTE.**

Del latín *responsum* (respuesta) y *dare* (dar): Dar respuesta.

Responsabilidad es asumir las consecuencias de los actos que hacemos libremente, de las decisiones que tomamos.

No sólo se refiere a uno mismo, sino a la responsabilidad con los demás. Todo lo que hacemos se convierte inmediatamente en un acto social, tiene repercusión en los otros.

Tiene dos momentos:

- Previo: prever los posibles daños y perjuicios que podamos causar.
- Posterior: reparar los posibles daños y perjuicios que podamos haber causado.

Y dos niveles:

- Cuando afecta o puede afectar al individuo o a un grupo de individuos: en sus derechos individuales o grupales (por ejemplo, el derecho a la libertad o a la asociación o a la educación...) Que corresponde con lo que se ha llamado los derechos humanos de primera y segunda generación.
- Cuando afecta o puede afectar a toda la humanidad: de tal manera que si no lo tiene toda la humanidad no se tiene (por ejemplo, el derecho a la paz, el derecho a un medio ambiente sano, el derecho al desarrollo...) Los llamados derechos humanos de tercera generación.





Ideas clave

- **El concepto de responsabilidad está fuertemente ligado al de libertad**, y específicamente al de libertad de voluntad. Es decir, somos responsables de lo que podemos elegir.
- **En el caso de los niños –y no sólo-, también está ligado a la información**, que en nuestro caso, tiene su traducción en la educación. Es decir, somos enteramente responsables si tenemos todos los datos necesarios para elegir.
- **Por eso, hay que tener siempre presente el concepto de proceso**. Aprender a ser responsables es un proceso que necesita de experiencia vital, y por tanto, tiempo.
- **Ser responsable no tiene nada que ver con sentirse culpables**.
- **Los niños que tengan sentido de la responsabilidad poseerán los medios**, las actitudes y los recursos necesarios para valorar con eficacia las diferentes situaciones y decidir de forma consecuente para ellos y para los que se encuentran a su alrededor.
- **Los niños motivados por la culpabilidad y que aparentan ser responsables se guían por unos criterios especiales** a la hora de elegir: desean aludir los castigos o el dolor, no pueden aguantar los desacuerdos o las críticas y manifiestan una excesiva dependencia de la aprobación de los adultos.
- **El aprendizaje de la responsabilidad implica –en ocasiones- casi inevitablemente el error**, y eso es algo que también tiene un aprendizaje. Primero, para saber que es un error (otra vez el tema de la información y la educación), y segundo, para saber cómo asumirlo.
- **Con frecuencia se mezclan y contradicen intereses y responsabilidades**. Los niños suelen estar movidos por sus propios intereses (es parte de su psicología evolutiva). Uno de los aprendizajes será equilibrar de manera adecuada intereses y responsabilidad.
- **Para desarrollar este sentido** durante la infancia y la adolescencia se requiere que padres y profesores sean tolerantes y pacientes, al tiempo que claros y coherentes al expresar lo que esperan de ellos.
- **El tomar decisiones correctas es un muy buen ejercicio de autoestima** para la construcción de la propia persona.
- **Tomar decisiones, aunque sean incorrectas, es –en principio- mejor que la indecisión**, que en algunos casos es equivalente a la irresponsabilidad. Ser indeciso cuando hay que escoger supone que los demás carguen con la responsabilidad de efectuar la elección.





Para hacerse una idea:

1. HACER LAS TAREAS: Evidentemente este tema engloba más de lo que indica el título. El hacer las tareas es una manera de ensayar ese aprendizaje para ser responsable. Habrá que trabajar el tema de:

- **La autoridad:** normalmente es tomado como algo negativo, pero cuando se hace en condiciones es un servicio de amor.
- **Las motivaciones:** que ayudan a suavizar el proceso de aprendizaje.
- **Las decisiones:** donde la guía de los padres es fundamental.
- **La fortaleza:** para ser consecuentes con las decisiones tomadas.



María tiene diez años y acaba de empezar 5º de primaria. Las pasadas navidades los reyes le trajeron todos los libros que le faltaban de la colección Pesadillas. Estaba emocionada. Estos libros le encantaban. El otro día estuvo toda la tarde y parte de la noche terminando de leer el último que le quedaba: "La terrorífica tienda de cómics". Cuando terminó estaba ya muy oscuro. Era la una de la madrugada y tenía un poco de miedo. Se metió debajo de la sábana y apagó la luz.

Por la mañana se levantó y se sintió muy cansada. Su mamá la tuvo que agitar varias veces para que se pusiera en pie.

Cuando llegó a clase su compañera Ana le miró con preocupación y le dijo: "¿Te lo sabes?" En ese momento María recordó que a primera hora tenía examen de mates. Cuando la profesora entregó los exámenes, pensó en hacer lo que pudiera, pues algo había estudiado. Al leer la primera pregunta se sintió muy cansada...había dormido tan poco...Con terror sintió que se quedaba totalmente en blanco.

2. RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS: La acción en muchas ocasiones genera conflictos. Si ya desde pequeños se trabaja sobre los mismos, y cómo es posible enfrentarlos, se dará un paso muy importante. Está muy relacionado con el tema de los intereses propios y ajenos. ¿Cómo equilibrarlos? Unas pequeñas pistas para desarrollar en la familia, en la escuela, en el grupo de amigos, será lo que trabaje este tema.



Su padre había sido totalmente injusto. Y Manolo también. Un hermano no puede hacer eso. Él no pensó en las consecuencias. Su padre le había avisado, pero no había sido del todo claro. Y ahora estaba castigado. No pensaba volver a hablar a ninguno de ellos, ni tampoco a Javi y los colegas. ¡Vaya panda de idiotas! Se iban a enterar... Entonces llegó su madre y le dijo: ¿De verdad te merece la pena enfadarte con todo el mundo? ¿Qué te parece si probamos a arreglar esto?



Maitte estaba sorprendida. No sabía por qué le había caído esa bronca: ¿Que la cuenta del móvil de ese mes era de 100 euros? ¿Y a ella qué le importaba?

3. EN LA SOCIEDAD: Referido a nuestra responsabilidad de cara a la sociedad. Tanto en acciones extraordinarias: voluntariado, acciones de incidencia política (manifestaciones...), como en acciones ordinarias o cotidianas: consumo y consumismo, solidaridad cercana, ayudar en casa...

El abuelo Frascasio no era su abuelo, pero como si lo fuera. Llevaba dos años visitándolo en el asilo y le había cogido mucho cariño. Era un poco silencioso y cuando hablaba era bastante seco, pero le daba igual. Se había imaginado cuando él fuera mayor, y le hubiera gustado que alguien le hiciera caso y que le escuchara. Así, cada vez que observaba al abuelo Frasca, se veía en él, y se decía para dentro:

-Vas a vivir de lujo, Fras, yo me encargo...-. Y parecía que le oyera los pensamientos, porque cuando pensaba eso, le miraba con sus ojos, ya apagados por el tiempo, y le decía: -Gracias, machote...gracias, machote-.

E. Educación en VALORES y SENTIDO



¿De qué estamos hablando?

- **EL PUNTO DE PARTIDA DE ESTA LÍNEA EDUCATIVA ES QUE ES INELUDIBLE AL SER HUMANO EL PREGUNTARSE POR SI MISMO, DE UNA MANERA SERIA Y PROFUNDA, COMPROMETIDA Y DINÁMICA.**

Ésta es una tarea que lleva toda la vida y tiene sus procesos que han de ser respetados y cultivados, tanto en la familia como en la escuela.

Además, las relaciones fe-cultura parece que fuera fuente de tensiones e incomprensiones mutuas entre personas que profesan una religión y las que no.

Sin embargo, el motivo de situar este eje en el programa no es sólo debido a esta situación, que sin duda lo merecería, sino a una más bien anterior. Es más bien debido a la situación general de “no-pregunta” que percibimos en la sociedad actual y en los jóvenes en especial.



En este apartado **no pretendemos convencer** de que lo mejor es tal o cual religión, o de que la postura atea o agnóstica es la más coherente con los tiempos en los que vivimos.

- **LA AUTONOMÍA DEL ALUMNO Y EL RESPETO A SUS DECISIONES, NO DEBE OCULTAR QUE DE UNA MANERA U OTRA CONFIGURAMOS NUESTRAS OPINIONES DESDE LOS DIFERENTES ACTORES SOCIALES:** familia, escuela, amigos, televisión... esta línea pretende a partir de todas ellas fomentar la reflexión por la antropología -la pregunta por el ser humano- en todas sus vertientes.

Una vez formada la opinión de cada uno, el paso por el que apuesta esta línea educativa es la de **fomentar el diálogo** entre cada una de las posiciones, no para variarlas, sino para enriquecerlas.

La **parcialidad de esta línea educativa no está en que se decante por tal o cual religión o ideología** sino en entender que todas y cada una de nuestras posiciones son dinámicas. Es decir, estamos en continuo re-descubrimiento de ellas. Esto no significa que hagamos una mezcla de las mismas, sino que en nuestro diálogo crítico vamos entendiendo mejor el significado de nuestras opciones (un ejemplo de esto lo tenemos en las ideas clave).

- **EL PUNTO DE ENCUENTRO DE ESTE DIÁLOGO, PENSAMOS QUE PUEDE SER LA EDUCACIÓN EN VALORES, Y POR ELLO APUESTA ESTA LÍNEA EDUCATIVA.** Padres y profesores habrán de llegar a un consenso respecto a que valores trabajar y sobre todo dar ejemplo de ellos. No se trata tanto de hablar de esos valores, como de ejercerlos. Con el crecimiento de los niños habremos de empezar a hablar de porque precisamente esos valores son importantes para nosotros.



Ideas clave

En el apartado anterior ya hemos dado unas ideas clave. Te ofrecemos el siguiente esquema que pensamos que puede dar una opinión global de la

perspectiva de esta línea educativa. La propuesta de ésta línea sería al menos apostar por el modo respetuoso.



(Tomado de "Dios, mis hijos y yo", Shafique Keshavjee, Ed. Destino (2000))



Para hacerse una idea:

TENDIENDO PUENTES: Una de las tareas sería tratar de comprender los significados de las diferentes ideologías y religiones.

Aquí tenemos un ejemplo con el a menudo mal explicado concepto de Trinidad y su “traducción” en categorías no religiosas.

	Autoridad (Padre)	Solidaridad (Hijo)	Interioridad (Espíritu Santo)
Como seres en relación (en COMUNIDAD) se “apuesta” por diferentes modelos y actitudes	APRENDEMOS UNOS DE OTROS (APRENDER ES UN PROCESO) - Padres- Hijos - Maestros-discípulos	NOS SENTIMOS COMPROMETIDOS CON LOS OTROS (SOMOS PRO-SOCIALES) - Marido-mujer. - Hermanos-hermanas - Grupo de amigos - Vida en sociedad	NOS PONEMOS EN EL LUGAR DEL OTRO (EMPATIA) - Aceptación y compasión con todo ser humano.
A la hora de vivir en el planeta (en la NATURALEZA) se “apuesta” por diferentes aproximaciones	MIRAMOS EL MUNDO EN EL QUE VIVIMOS CON ASOMBRO Y CURIOSIDAD (BELLEZA Y CIENCIA) - Acercamiento poético (sentimiento de lo maravilloso y lo simbólico). - Actitud científica (análisis y síntesis).	NOS SENTIMOS RESPONSABLES DE CONSERVAR EL PLANETA PARA LAS GENERACIONES FUTURAS (ECOLOGÍA) - Solidaridad ecológica (respeto y protección del medio ambiente).	NOS SENTIMOS LIGADOS, DE ALGUNA MANERA, MÁS ALLÁ DE LO MATERIAL, A LA CREACIÓN (INSTRUMENTOS DE “PAZ”) - Incorporación e interdependencia con respecto a los elementos del universo.

ENCONTRANDOSE EN LOS VALORES: Un lugar privilegiado donde las personas pueden “encontrarse” es en los valores. Hay quien diría que es en la ética, en la configuración de la moral. Aprender a reconocer estos lugares de encuentro ha de hacerse desde pequeños. Una vez que se convierte en hábito, tenemos una hábil herramienta para la resolución de conflictos.

(...) Considero el judaísmo como uno de los simbolismos de la idea de Dios más puros y vivaces, sobre todo porque recomienda el principio del respeto a la vida.

Albert Einstein, Mi visión del mundo.

HACIENDOSE PREGUNTAS IMPORTANTES: La acción en muchas ocasiones genera conflictos. Si ya desde pequeños se trabaja sobre los mismos, y cómo es posible enfrentarlos, se dará un paso muy importante. Está muy relacionado con el tema de los intereses propios y ajenos. ¿Cómo equilibrarlos? Unas pequeñas pistas para desarrollar en la familia, en la escuela, en el grupo de amigos, será lo que trabaje este tema.

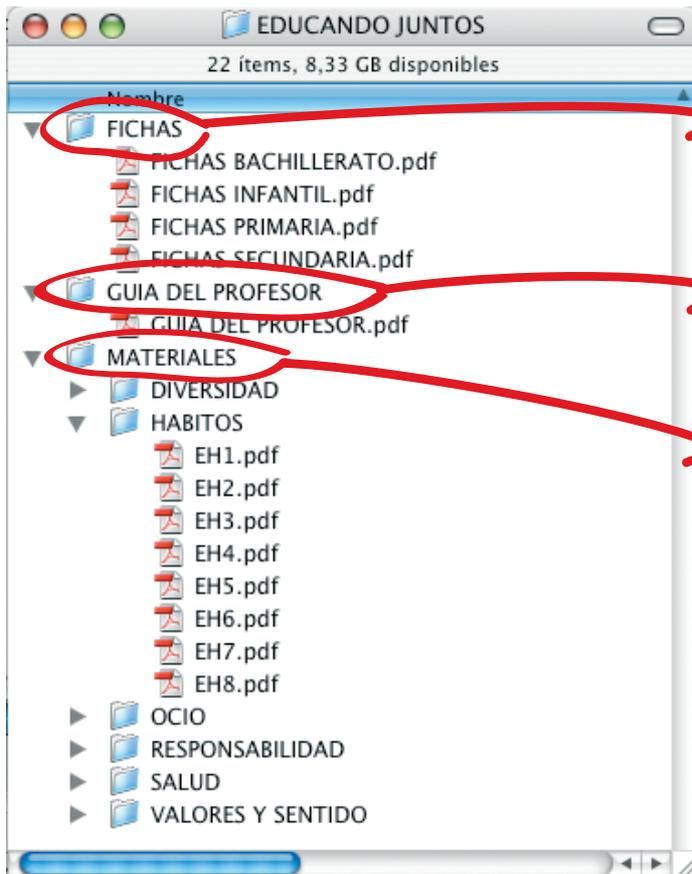
Yo nunca he creído en Dios, pero esto me parece distinto. Mi hijo Juan no es que crea o deje de creer, es que pasa de pensarlo. No es que haya tomado una opción u otra, es que le trae al fresco. He de reconocer que me gustaría que mis hijos pensarán como yo, pero creo que lo primero es que piensen... (Un padre)

Yo con mis oraciones y mis misas me doy por satisfecho, y no quiero saber nada más. Soy un católico practicante y creo realmente todo lo que me dicen. (Un chaval de 1º de Bachillerato)

Lo he pensado de verdad, y pienso que es importante para mi ser musulmana. Quiero trabajar desde la “umma” para que los musulmanes entiendan bien que es la dignidad de la mujer. Esto para mi es mucho más que una costumbre o tradición. Para mi llevar el velo es un signo de autonomía y de independencia. (Una niña de 4º de la ESO).

4 E I CD

A. ¿Cómo están organizado el CD?



En la carpeta **FICHAS** encontrarás, organizadas por niveles educativos y en formato PDF, las fichas que componen el programa.

En la carpeta **GUIA DEL PROFESOR** encontrarás esta guía, también en formato PDF.

En la carpeta **MATERIALES** encontrarás los materiales a los que se hace alusión en las fichas, ordenados por líneas educativas. Igualmente están en formato PDF.



5 ¿Y si quiero saber más?

En cada ficha tienes bibliografía sobre el tema concreto que se trata en cada ocasión, pero sobre el tema general de la familia y las relaciones familia-escuela, te recomendamos:

- **La familia en desorden.**
E. Roudinesco. Anagrama (2004)
- **El normal caos del amor.**
U. Beck y E. Beck-Gernsheim. Paidós (2001)
- **La reinención de la familia.**
E. Beck-Gernsheim. Paidós (2003)
- **La nueva familia española.**
C. Alberdi. Taurus (1999)
- **Diagnóstico sobre la familia.**
J.M. Burgos. Palabra (2004)
- **La educación en la familia y en la escuela.**
J. Saramona. PPC (1999)
- **Familia y escuela.**
E. Dowling y E. Osborne (Comp.) Paidós (1996)
- **Orientación educativa en la familia y la escuela.**
L. García y M^a de C. Martínez. Dykinson (2003)
- **El ciclo de la vida. Una visión sistémica de la familia.**
A. Belart y M. Ferrer. Desclée (1999)
- **Educación en familia.**
A. Escaja. CCS (2003)
- **Como entender y ayudar a tus hijos (4 tomos).**
B. Tierno y M. Giménez Aguilar (2004)
- **Hablemos de ello.**
Secretariado de la Escola Cristiana de Cataluña. PPC (2004)

Aquí tienes también algunas direcciones en la red:

www.cnice.mecd.es/recursos2/e_padres/
www.orientared.com
www.nccintegrared.org/porta/enredamos/escuela.htm
www.ince.mec.es/elem/cap6-5.htm
www.cyberpadres.com
www.somospadres.com
www.solohijos.com
www.serpadres.es
www.miniclub.com
www.padresehijos.org
www.padresok.com



Aquí tengo una

		EDUCACIÓN EN LA DIVERSIDAD	EDUCACIÓN EN LA CREACIÓN DE HáBITOS	EDUCACIÓN PARA LA SALUD	EDUCACIÓN EN VALORES Y SENTIDO	EDUCACIÓN PARA EL OCIO	EDUCACIÓN PARA LA RESPONSABILIDAD
EDUCACIÓN INFANTIL	1°	Coeducación desde edades tempranas.	Creando hábitos en educación infantil.	Hábitos alimenticios en educación infantil			
	2°		Comunicación y hábitos		Los padres como referencia en valores para sus hijos		La responsabilidad en el ámbito infantil
	3°			Descubrimientos de género	Pedagogía de la Educación en valores	Comenzando a enfocar el ocio desde pequeños.	
EDUCACIÓN PRIMARIA	1°	Creer con diversidad	Educando con los límites			Aprendiendo a ver la televisión desde pequeños	
	2°			Alimentación en las edades de crecimiento	Comunicación padres-hijos y el diálogo sobre lo religioso		El acompañamiento en sus tareas diarias
	3°	Educación en género desde lo cotidiano				Planificando el tiempo libre y las actividades extraescolares	El manejo del refuerzo y el límite con nuestros hijos.
	4°		Aprender en la expresión de los sentimientos	La higiene y el descanso	Vivir lo cotidiano desde los valores		
	5°	Comprendiendo la tolerancia	Educación en los límites, en su medida			Combinando vacaciones y aprendizaje	
	6°			Dialogar sobre sexualidad	Celebrar con sentido lo cotidiano		Creer en responsabilidad con las tareas domésticas

lista de los temas!

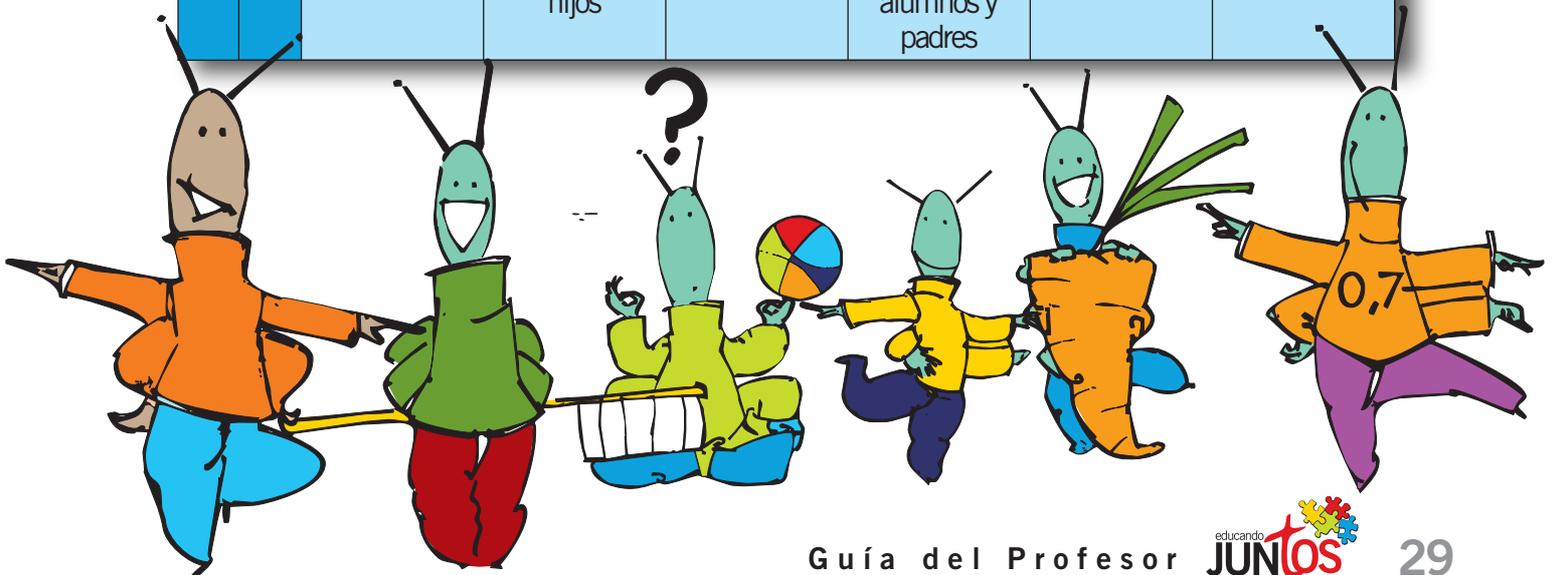
		EDUCACIÓN EN LA DIVERSIDAD	EDUCACIÓN EN LA CREACIÓN DE HÁBITOS	EDUCACIÓN PARA LA SALUD	EDUCACIÓN EN VALORES Y SENTIDO	EDUCACIÓN PARA EL OCIO	EDUCACIÓN PARA LA RESPONSABILIDAD
EDUCACIÓN SECUNDARIA	1°	Multiculturalidad e interculturalidad				Creciendo con la televisión	Del consumismo al consumo responsable
	2°		Viviendo los conflictos en la adolescencia	Trastornos de la conducta alimentaria	El encuentro del otro como descubrimiento vital		
	3°	Estereotipos de género	De los prejuicios al diálogo			La amistad en la adolescencia	
	4°			Vida sexual y responsabilidad	El descubrimiento adulto del hecho religioso y su diversidad		El diálogo padres-hijos como factor en la responsabilidad
BACHILLERATO	1°	Estereotipos culturales				El ocio del joven al servicio de la persona	Responsabilidad e intimidad
	2°		Comunicar como nos sentimos en el asentimiento de los hábitos	Las adicciones en el marco de la adolescencia y de la juventud	Dialogando sobre experiencias de hondura		

Aquí tengo una

		EDUCACIÓN EN LA DIVERSIDAD	EDUCACIÓN EN LA CREACIÓN DE HÁBITOS	EDUCACIÓN PARA LA SALUD	EDUCACIÓN EN VALORES Y SENTIDO	EDUCACIÓN PARA EL OCIO	EDUCACIÓN PARA LA RESPONSABILIDAD
EDUCACIÓN INFANTIL	1º	Reescribir los cuentos clásicos.	Lluvia de ideas	Trabajar sobre un cuento			
	2º		Identificar emociones con unas frases		Trabajar sobre unos lícilas		Clasificar una lista de tareas en base a diversos criterios
	3º			Trabajar sobre unas tiras de Mafalda	Trabajar sobre unos dibujos de Cortés y Mafalda	Realizar un horario de un día de 100 horas	
EDUCACIÓN PRIMARIA	1º	Trabajar sobre una encuesta realizada a los alumnos	Se trabaja con unas tarjetas con consejos sobre límites			Trabajo sobre frases-televisiones	
	2º			Trabajo sobre unas fichas con dificultades alimenticias	Se trabaja sobre una carta que han escrito los hijos previamente		Realizar un horario por actividad
	3º	Realizar listas sobre hombres y mujeres célebres				Realizar un horario	Se trabaja sobre una misma historia con dos desarrollos
	4º		Trabajar sobre un cuento	Trabajo sobre unas tarjetas-almohadas	Trabajo sobre casos reales		
	5º	Un pequeño role-playing sobre casos reales	Se trabaja sobre unas tablas con pautas			Juego de mesa	
	6º			Fichas para role-playing	Se juega a identificar las frases con quien las dijeron		Se trabaja sobre una encuesta previa

lista de las dinámicas!

		EDUCACIÓN EN LA DIVERSIDAD	EDUCACIÓN EN LA CREACIÓN DE HÁBITOS	EDUCACIÓN PARA LA SALUD	EDUCACIÓN EN VALORES Y SENTIDO	EDUCACIÓN PARA EL OCIO	EDUCACIÓN PARA LA RESPONSABILIDAD
EDUCACIÓN SECUNDARIA	1º	Juego con gomets de colores				Se realiza una encuesta	Juego que transcurre entre tiendas
	2º		Trabajo sobre lista de control	Trabajo sobre unos testimonios reales	Elegir entre una lista de regalos, pensando en el chaval		
	3º	Lluvia de ideas doble	Realizar el diccionario del Pavo			Trabajo con tarjetas de role-playing	
	4º			Dinámica con tabla sobre aprendizaje	Una dinámica con unos mapas		Trabajo con casos reales, analizando el estilo de los padres
BACHILLERATO	1º	Trabajo para clasificar estereotipos, acompañado de un texto				Se trabaja sobre un relato	Dinámica con tarjetas "No molestar" estilo role-playing.
	2º		Escribir una carta a los hijos	Trabajo sobre casos reales	Dinámica basada en una encuesta a alumnos y padres		

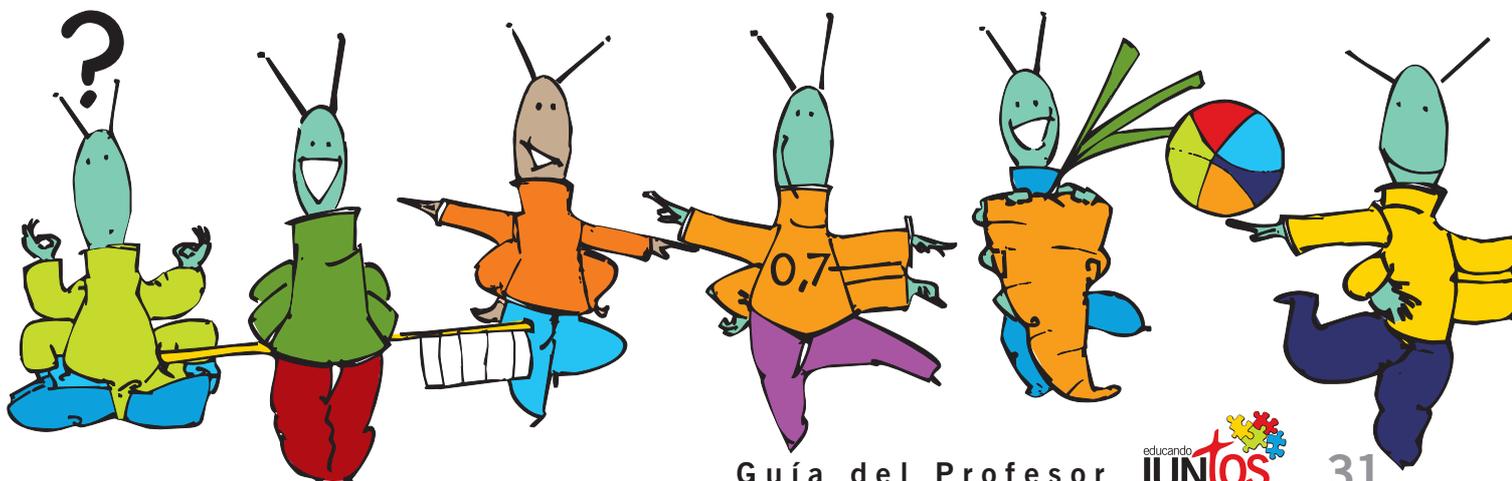


Aquí tengo una

		EDUCACIÓN EN LA DIVERSIDAD	EDUCACIÓN EN LA CREACIÓN DE HÁBITOS	EDUCACIÓN PARA LA SALUD	EDUCACIÓN EN VALORES Y SENTIDO	EDUCACIÓN PARA EL OCIO	EDUCACIÓN PARA LA RESPONSABILIDAD
EDUCACIÓN INFANTIL	1°	ED1: Valores de los personajes ED2: Carta a los Reyes Magos ED03: Juego motivador ED04: Términos	No tiene	ES1: Ficha: Hoy comemos sano. ES2: Cuento: Cristina Cochina ES3: Artículo: Inapetencia en la infancia temprana. ES4: Datos: Clasificación de los alimentos.			
	2°		No tiene		EV1: Carteles de películas.		ER1: Lista de tareas
	3°			ES5: Cómic de Mafalda	EV2: Ficha: Querido hijo EV3: Cómic Cortés EV4: Cómic Quino	E01: ¿Cómo distribuyo mi tiempo?	
EDUCACIÓN PRIMARIA	1°	ED5: Encuesta para padres ED6: Texto 1 a 5	EH1: Tarjetas			E02: Televisiones	
	2°			ES6: Tarjetas ES7: Si los padres... ES23: Información básica	EV5: Recuerda que soy un niño		ER2: Horarios
	3°	ED7: Deberes para... ED8: Lenguaje y diferencia de sexos ED9: Mujeres célebres ED10: El lenguaje ED11: Manifestaciones				E03: Aprender	ER3: La historia de Pablo ER4: Límites
	4°		EH2: Cuento Simbo y el Rey Hablador	ES8: Almohadas ES9: Almohadas 2 ES10: Frases ejemplo ES24: ¿El niño...?	EV6: Situación		
	5°	ED12: Esta es mi historia	EH3: Tres tipos EH4: Pautas infantiles			E04: Dados E05: Tablero	
	6°			ES11: Instrucciones para Eva ES12: Dinámica alternativa ES13: Como enseñar	EV7: Listado EV8: Naipes EV9: Qué cerebro		ER5: Encuesta

lista de los materiales!

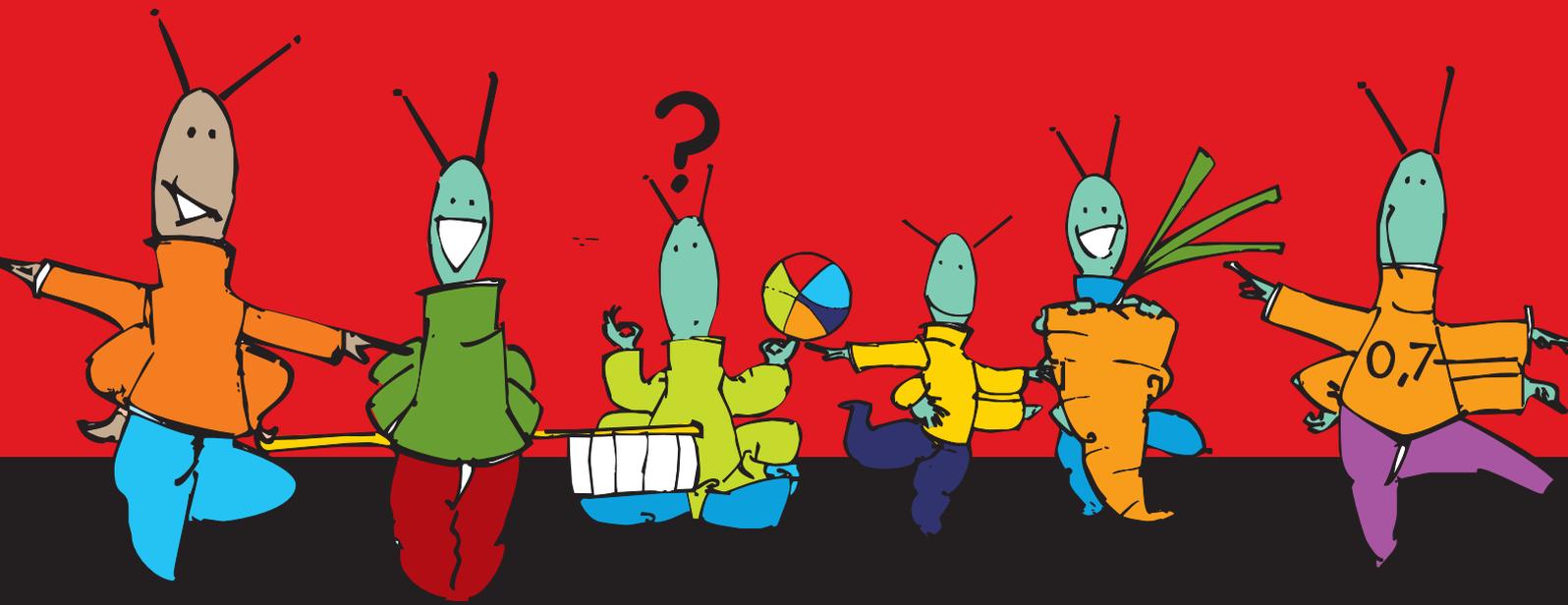
		EDUCACIÓN EN LA DIVERSIDAD	EDUCACIÓN EN LA CREACIÓN DE HÁBITOS	EDUCACIÓN PARA LA SALUD	EDUCACIÓN EN VALORES Y SENTIDO	EDUCACIÓN PARA EL OCIO	EDUCACIÓN PARA LA RESPONSABILIDAD
EDUCACIÓN SECUNDARIA	1º	ED13: Los Papalagi				E06: Cuestionario E07: Cuestionario con notas	ER6: Juego Tiendas
	2º		EH5: Lista de control	ES14: Testimonio ES15: Ficha de orientación ES16: Factores ES17: Centros y direcciones	EV10: Tabla por edades EV11: Libros...		
	3º	No tiene	EH6: Diccionario del Pavo EH7: Diccionario del Pavo (en blanco)			E08: Situaciones E09: Tarjeta criterio	
	4º			ES18: Tabla que los padres ES19: Centros y direcciones	EV12-14: Fichas EV15-16: Preguntas		ER7: Tabla diálogos ER8: Diálogos
BACHILLERATO	1º	ED14: Textos de los alumnos				E010: Heredaréis el tiempo	ER9: Tarjetas "Do not disturb" ER10: Textos de apoyo
	2º		EH8: Canales	ES20: Textos ES21: Posibles posturas	EV17: Encuesta anónima hijos EV18: Encuesta anónima padres EV19: Plantilla EV20: Algunas ocasiones EV21: Con las familias		



Notas

Notas

educando
JUNTOS





en resumen...

Érase una vez los cuentos

Coeducación desde edades tempranas

1. ¿Qué pretendemos?

- Profundizar en los conceptos de igualdad y diversidad, recogiendo ideas para conseguir una educación más igualitaria que respete las diferencias y potencie las características comunes.
- Evaluar nuestras actitudes como educadores de niños, para ser capaces de modificar aquellas que no respeten la diversidad.
- Descubrir la importancia de enseñar al niño a observar la realidad, a analizarla y ser capaz de sacar conclusiones válidas y críticas.

2. ¿Qué necesitamos?

- Cuadro de la dinámica "Érase una vez" (ver CD: material ED1).
- Cuadro de "Carta a los Reyes Magos" (ver CD: material ED2).
- Papel, bolígrafos, pizarra o papel continuo, opcional: vídeo o casete.

3. ¿Cómo desarrollar la sesión?

1. Inicia la sesión motivando a los padres al diálogo sobre las vivencias y experiencias que tengan sobre los tres aspectos del mundo infantil: los juegos y juguetes, los cuentos y los dibujos animados.
2. De los tres aspectos seleccionados vamos a analizar uno de ellos, "los cuentos", a través de la dinámica "ÉRASE UNA VEZ..." en la que analizaremos personajes de los cuentos tradicionales, sus valores y contravalores como figuras femeninas y masculinas.

4. ¿Quiero saber más!

- **Hacia una educación infantil no sexista**
Bromn y France. Editor: Morata
- **Los chicos no lloran**
S. Asken y C. Ross. Editor: Paidós
- www.nodo50.org/igualdadydiversidad



Un texto

"Hoy arranca la doble promoción gratuita con la que la razón obsequia a sus lectores. ¡Elija ya la suya!. Maletín de la señorita Pepis o colección de coches. El maletín de belleza de la señorita Pepis es un clásico de los juguetes que han iniciado en la estética a las niñas españolas durante generaciones. La colección de coches en miniatura Majorette y Welly incluye treinta de los mejores modelos de última hornada y clásicos que son mitos de las cuatro ruedas." (La Razón 24-01-2004)

Recuerda

Preparar la pizarra y las tizas o el papel continuo y los rotuladores.

¡Ojo!

Evita comentarios en la dinámica, centraos en la actividad propuesta para que no sea muy larga.

Una frase

"Las personas, al margen de que seamos mujeres u hombres, somos diferentes y tenemos diferentes capacidades. Por eso cada una ha de poder colaborar en la mejora de nuestra sociedad según las capacidades que tenga." (Intermón Oxfam 2003)





dinámica:

érase **Una vez...**

1 **Divides la pizarra** o el papel continuo trazando una línea vertical que separe el espacio en dos partes. La parte de la izquierda la vuelves a dividir en dos, trazando una línea horizontal, la mitad de arriba será el cuadro 1 y la de abajo el cuadro 2. La parte de la derecha será el cuadro 3. Si vas a grabar la sesión prepararás el casete o el vídeo.

2 **Aunque no sea necesario** para la actividad puede facilitar la dinámica el repartir un cuadro a cada persona (*ver CD: material ED1*).

3 **Pedirás un voluntario** que haga de secretario.

4 **Pasarás a explicar la dinámica:** Vamos a escribir un cuento entre todos; para ello necesitamos unos personajes, con unas características y una trama. Los personajes van a ser el príncipe Pepe y la princesa Pepa y la trama se fraguará en un castillo encantado. Vamos a seleccionar los valores que queremos que tengan nuestros personajes. Para ello analizaremos algunos personajes de los cuentos tradicionales, extrayendo valores que vemos importantes y propondremos otros que creemos deben tener. Por último escribiremos entre todos la historia. Voluntariamente iremos completando la trama. (Optativo y recomendable) Grabaremos el cuento para que se pueda poner a los niños en la clase.

5 **Hemos seleccionado tres parejas** de personajes de cuentos:

- Blancanieves y los siete enanitos.
- Cenicienta y el príncipe.
- Peter Pan y Campanilla.

Son sólo una propuesta, puedes cambiar si lo deseas.

6 **Durante 15 minutos**, 5 por pareja de personajes, realizarás una lluvia de ideas sobre los valores y contravalores que transmiten esos personajes. El secretario los irá anotando, los valores que creemos que transmiten los personajes femeninos en el cuadro 1 y los valores de los personajes masculinos en el cuadro 2.

7 **Leerás en voz alta todos los valores.** Entre todos ellos se seleccionarán aquellos que queráis que tengan ambos personajes, los mismos para los dos. Volverás a leer uno por uno los valores y el grupo contestará si quiere o no quiere ese valor, anotándolos en el cuadro 3. Sólo se escribirán aquellos que apoye la mayoría. Si hay conflicto en la aprobación el animador decide.

8 **Se completará la lista** de valores anotando también en el cuadro 3 aquellos que creamos que son importantes y que no aparecen en estos personajes. Estos dos últimos momentos intentarás que no se alarguen más de 5 o 10 minutos.

9 **Te recomendamos** que te animes a grabar la historia. Si vas a hacerlo es el momento de encender la cámara o el casete. Puedes utilizar la grabación para ponérsela directamente a los niños/as o para transcribirla y dársela a las familias para que se la lean a los niños en casa. Si no puedes grabarla intentarás transcribirla para poder contársela a los niños.

10 **De forma espontánea** inventaréis una historia en la que se vislumbren esos valores. Comenzarás tú la historia e invitarás a que los padres y las madres continúen. Las frases no serán muy largas. Si en algún momento ves decaer la historia, continúa tú. Puedes introducir algún personaje nuevo, como un fantasma o una bruja, para que así sea más dinámica y entretenida. El tiempo máximo que debe durar el cuento es de 10 minutos.

11 **Si crees que el punto 10 no va a encajar con los padres,** puedes realizar la dinámica que encontrarás en el material ED3.

12 **Si tienes tiempo** es importante evaluar durante 5 minutos la dinámica con los que quieran participar. Lanzarás estas dos preguntas al aire para que contesten a la que deseen:

- ¿cómo os habéis sentido?
 - ¿qué valor es imprescindible en un cuento para que fomente la igualdad?
- ...y a los 5 minutos acabará la sesión leyéndoles la frase que aparece en la primera cara de esta ficha.



Ideas clave



RESPECTO A LAS ACTITUDES DEL ADULTO

La coeducación es un proceso intencionado de intervención a través del cual los adultos **potenciamos el desarrollo** de niños y niñas partiendo de la realidad de dos sexos diferentes hacia un desarrollo personal y una construcción social **común** y no enfrentados.

Algunas de las características de la **coeducación**:

- Supone la coexistencia de actitudes y valores tradicionalmente considerados como de hombres y de mujeres de tal forma que sean aceptados por personas de **cualquier sexo**.
- Va encaminado al desarrollo de la personalidad **sin barreras** de género.
- **No niega** la existencia de rasgos que determinan “lo masculino” y “lo femenino”.
- Supone una educación **integral**.
- **Educa** para la crítica, la convivencia, el compromiso, la creatividad y la justicia.

La transmisión de estereotipos sexistas en el ámbito familiar y doméstico.

El aprendizaje en el seno familiar de los roles femenino y masculino responde a varias causas: la determinación social de las funciones del padre y de la madre, el descompensado reparto del trabajo doméstico, así como a las desiguales respuestas, estímulos y expectativas que los progenitores manifiestan hacia los hijos desde pequeños.

El uso sexista del lenguaje.

A través del lenguaje que utilizamos se transmite la percepción que cada persona tiene de la realidad, por lo que es uno de los principales vehículos de transmisión de los estereotipos de género.

RESPECTO AL MUNDO INFANTIL

LOS JUEGOS Y JUGUETES:

- Son un medio de **expresión** para los niños. Estos juegan y aprenden de forma **espontánea**.
- Son una forma de **aprendizaje** de los valores de la cultura de una sociedad, valores que presentan los juegos de manera simbólica en sus reglas y a través del material y los juguetes.
- Ayudan al niño a resolver **problemas**.
- **Desarrollan** la creatividad, la autonomía, el descubrimiento...
- Están influenciados por los estereotipos que los adultos hemos creado y que de forma consciente o inconsciente transmitimos.

LOS CUENTOS:

- Tienen **gran importancia** en la vida del niño.
- Enseñan a pensar, desarrollan la imaginación, fomentan la relación con la familia, despiertan el interés del niño, proponen pautas de **comportamiento**...
- Los cuentos tradicionales transmiten muchos **estereotipos** sexistas, ejemplifican en grado máximo las pautas de comportamiento propias de cada sexo que imperan en nuestra sociedad.

LOS DIBUJOS ANIMADOS:

- Junto con los medios de comunicación van transmitiendo de forma continua información acerca de los **roles típicos** de cada sexo.
- El poder de la imagen hará que los niños los asimilen inconscientemente y los vean como algo **propio** de cada sexo.



aprender a **saber**

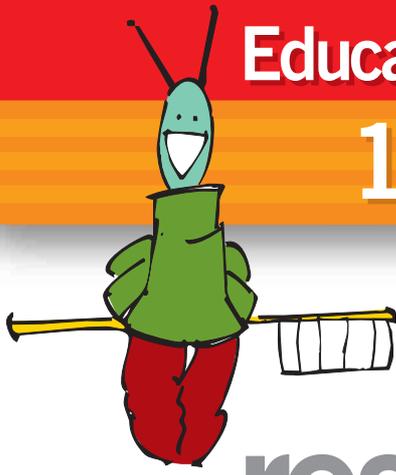
- Que educar para la igualdad de sexos es más que reconocer dicha igualdad.
- Que además de las evidentes diferencias físicas y biológicas, hay aspectos comunes que necesitan ser fomentados para el bien común.
- Que la educación no sexista, como otros muchos aspectos educativos, es un proceso que hay que iniciar desde los primeros años.
- Que la educación para la igualdad enriquece a ambos sexos.

aprender a **sentir**

- Que cuando hablamos de educación no sexista hablamos también de educar a los varones en la expresión de sentimientos, en la sensibilidad, en la asunción de tareas domésticas como algo propio, en la educación de los hijos...
- Que educar para la igualdad de género supone prevenir relaciones insatisfactorias, violencia de género...
- Que hay cualidades “típicamente femeninas” como: la sensibilidad, la expresión de sentimientos, la empatía, la ternura, que es una pena que la educación masculina se pierda.
- Que hay cualidades “típicamente masculinas” como: la toma de decisiones, el riesgo, el amor por los deportes... que es una pena que se pierda la educación femenina.

aprender a **actuar**

- Elegir juegos y juguetes didácticos, que promuevan valores de igualdad, de cooperación entre los géneros.
- Participar todos los miembros de la familia en las tareas domésticas.
- Ser coherentes en nuestras actuaciones. No podemos educar para la igualdad de género si en casa hay tareas de chicos y de chicas.
- Cuidar el lenguaje utilizando un vocabulario preciso y adecuado, intentando evitar el hablar diferente a los niños que a las niñas.
- Leer los cuentos tradicionales con las niñas y los niños, analizándolos con ellos y matizando los contenidos y valores que transmiten.
- Introducir la lectura de cuentos más actuales que promuevan la igualdad como por ejemplo: *Rosa Caramelo*, *Oliver Button es una nena*,... (Ver CD: *material ED4*)
- Intentar no transmitir los estereotipos que tenemos en las cosas de la vida cotidiana, como por ejemplo: el rosa es de niñas, los coches de niños, las muñecas son de niñas...



en **resumen...**

¡Sé más claro!

Creando hábitos en educación infantil

1. ¿Qué pretendemos?

- Descubrir que las normas tienen distintos grados de importancia.
- Conocer los talentos y limitaciones de los hijos dependiendo de la edad y de las circunstancias.
- Fomentar la autonomía y la independencia en los niños.

2. ¿Qué necesitamos?

- Papel, pizarra y tizas.
- Bolígrafos.

3. ¿Cómo desarrollar la sesión?

1. Comenzar con una lluvia de ideas sobre qué hábitos creen los padres que hay que trabajar con los niños de 3 años.
2. A continuación realizamos la dinámica “¿CÓMO ES MI HIJO?”. En ella, escribiendo una carta sobre su hijo o hija y viendo diversas situaciones se plantea cómo comenzar a trabajar los hábitos.

4. ¡Quiero saber más!

- **Aprender jugando**
J. Natanson. Editor: Paidós
- www.guiainfantil.com



Un texto

“...recuerda que las normas deben ajustarse al nivel de maduración de tu hijo. Cada niño tiene su propio ritmo de desarrollo, y aceptarlo es fundamental para irle exigiendo cosas. No le pidas más de lo que puede hacer, pues correrías el riesgo de favorecer la inseguridad (...) ni tampoco le sobreprotejas, pues le estarías impidiendo madurar.”

(B. Tierno y M. Giménez)

Recuerda

Puedes inventar tú mismo las situaciones según la realidad con la que trabajas.

¡Ojo!

Tratar de sacar conclusiones en profundidad.

Una frase

“Si se come el pan blanco demasiado temprano, sólo resta el pan negro de los conflictos de la adolescencia con jóvenes adultos que no saben controlar sus deseos, pues no aprendieron a hacerlo.” (Daniel Kipman)





dinámica:

¿cómo es **mi hijo?**

- 1** La **pregunta** con la que puedes empezar la sesión es la siguiente:
¿Cuáles son las normas básicas, que debemos conseguir que tengan los niños de 3 años?

Realiza una lluvia de ideas que tendrán que ir comentando los padres. Las escribes en la pizarra y a la vez las vas clasificando en los 3 apartados descritos en las ideas clave:

- Normas fundamentales
- Normas importantes
- Normas accesorias

Comenta después cuáles son las más enumeradas por las familias y expone entre todos cuáles son las más costosas en conseguir y qué razones puede haber.

- 2** A continuación presenta a los padres distintas situaciones que pueden ocurrir en la vida cotidiana de un niño/a de 3 años y tienen que comentar qué harían ellos si fuera su hijo/a: cómo actuarían, qué normas pondrían, por qué...

situaciones

- 1.- Una niña acostumbrada a acostarse sin dificultad. Nace su hermana y a partir de entonces, todas las noches monta una escena para irse a la cama porque quiere estar con mamá.

La madre con su hijo están en el mercado comprando y quiere que compre una bolsa de chucherías. La madre le dice que no porque es tarde y luego no cena. El niño monta una escena en la tienda; la madre para salvar el momento le dice que le va a comprar un juguete muy bonito.

- 3.- Una niña ha estado enferma durante unos días y los padres para no tener que levantarse por la noche la meten en su cama; la niña se recupera y a partir de ahí pide todas las noches ir a la cama de sus padres.

- 4.- El niño come bien y sus padres han comprobado que si se le pone delante de la TV el niño come mejor.

Finalmente se trata de recopilar toda la información obtenida y de ver las conclusiones a las que se puede llegar. Evaluad, con el tiempo del que disponéis, de la extensión y la manera como podéis hacer esto.

- 3** a fondo a nuestro hijo/a para poder exigirle lo justo, saber cuáles son sus posibilidades y limitaciones.

Para ello invita a los padres a hacer una descripción de su hijo. (Se realizará como si fuera una carta que escriben a un viejo amigo, familiar lejano...)

Descripción detallada: su físico, en qué destaca, qué fallos tiene, qué le gusta hacer, cómo se comporta, qué manías tiene... utiliza ; que creas que te va a dar tiempo realizar.



1 Ideas clave



- Se debe ejercer la “autoridad”, no el autoritarismo, de manera tranquila pero firme y razonablemente siempre orientada al orden y la disciplina de la vida del niño: comida, sueño, deberes, etc. Esta **autoridad descansa en la sinceridad** y se ha de ejercer teniendo en cuenta cuatro principios básicos a la hora de establecer normas:

1 Deben ser **REALISTAS**.

2 Deben ser **CLARAS**: nuestros hijos deben conocer lo que esperamos de ellos, y también el grado de importancia que le damos a cada norma:

- **FUNDAMENTALES**: pocas y obligatorias. No se negocian.

- **IMPORTANTES**: pocas y muy claras, aunque se pueden matizar dependiendo de las circunstancias.

- **ACCESORIAS**: Regulan aspectos más cotidianos. Se pueden negociar.

3 Deben ser **CONSISTENTES**: no dependen de nuestro estado de ánimo.

4 Deben ser **COHERENTES ENTRE SÍ**: no pueden ser iguales para todos pero han de tener coherencia entre ellas.

- **La “autoridad” es necesaria para su equilibrio.** Tarde o temprano ningún padre puede evitar la imposición de límites. Si los padres son incapaces de mantener unas normas, si ceden una y otra vez, el niño puede sentirse satisfecho por un momento, pero tarde o temprano acabará perdiéndoles el respeto y, por consiguiente, no se sentirá protegido por ellos.
- **El niño admite las decisiones si son justas.** En cambio lo que no admite es la arbitrariedad. En esto, la autoridad es muy diferente al autoritarismo, que es una voluntad determinada a no ceder jamás, incluso si el niño tiene razón.
- Desde muy pequeño es necesario que el niño aprenda a que **hay cosas que están permitidas y otras no** (tocar un enchufe, cruzar solo la calle...). Poco a poco irá aprendiendo a dominarse. De lo contrario si se le otorga el derecho de hacer todo lo que le plazca cuando es pequeño, será muy difícil imponer una norma más tarde.
- Aunque cueste **establecer límites**, éstos son necesarios. Pero ¿por qué los niños necesitan límites?:
 - Los necesitan para que ellos puedan **reconocer y respetar** los límites de otras personas.
 - Los límites proporcionan una sensación de **seguridad**. Cuando nuestros hijos no conocen límites, se sienten **perdidos** en un abismo.
 - Los límites hacen que los niños sientan que nos **preocupamos por ellos**. Los que crecen sin límites, a menudo se sienten **abandonados**.
 - Los niños necesitan límites para aprender a **resolver los conflictos**.
 - Los necesitan porque les ayudan a **defenderse por sí mismos**. Les ayudan a clarificar sus propios límites porque han visto un modelo.
 - Los límites ayudan a aprender lo que es **socialmente aceptado y lo que no**.
 - Los niños necesitan aprender que si se pasan de un cierto punto, habrá **consecuencias**.
- Cuando los niños comiencen a comprender, hay que ir dándoles la **razón de las órdenes o de las prohibiciones**. Aceptarán mejor obedecer. Tampoco podemos imponer todos los días nuevas normas o nuevas exigencias con el pretexto de que el niño está creciendo. Hay que ser un poco indulgente con algunas cosas (dependiendo de la edad) y fijarse en algunas reglas esenciales adaptadas al momento en que está viviendo, tanto físico como psicológico.



aprender a **saber**

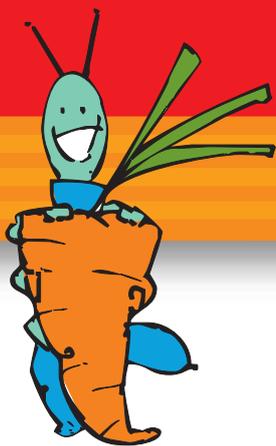
- Que el niño de estas edades es egocentrista y no actúa de acuerdo a reglas establecidas por el mundo adulto. Su mundo es él mismo.
- Que los límites han de utilizarse como pautas que le orienten: cuándo ir a la cama, comer, dormir, etc.
- Que el establecer límites le da seguridad, aunque le cueste hacerlo.
- Que a estas edades las normas tienen que ser pocas y muy claras en relación a la vida del niño.

aprender a **sentir**

- Que establecer límites de comportamiento, ejercer la autoridad, no significa ser autoritario y severo.
- Que la motivación y el estímulo para hacer cumplir las normas es un aspecto importante.
- Que aunque sean pequeños las normas deben razonarse, explicar su sentido.
- Que la autoridad bien ejecutada produce seguridad y libertad en el niño.
- Que los padres son el espejo en el que se miran los niños, y más en estas edades, por lo que las actuaciones tienen que ser coherentes.

aprender a **actuar**

- Establecer desde pequeños normas claras y precisas, reconociendo que hay: normas fundamentales, normas importantes, normas accesorias.
- Entender que la flexibilidad en la aplicación de las mismas no está reñida con la coherencia en su ejecución.
- Dar mensajes concretos: “esto no se puede hacer” indicando el porqué.
- Establecer las normas de manera consensuada entre padre y madre.
- Valorar efusivamente los logros y cumplimientos.



en **resumen...**

Vamos a comer con cuidadito: somos niños, no cerditos

Hábitos alimenticios en educación infantil

1. ¿Qué pretendemos?

- Descubrir la importancia de una adecuada educación nutricional.
- Dialogar sobre la importancia de buenos hábitos y adecuadas pautas de conducta alimentaria.
- Descubrir el papel preventivo de la alimentación para proteger y promover la salud y evitar trastornos que se pueden dar en la edad adulta y que tienen su origen en la infancia.

2. ¿Qué necesitamos?

- Ficha de alimentación "Hoy comemos sano" para familias (*ver CD: material ES1*).
- Cuento para el maestro: "Cristina, cochina" (*ver CD: material ES2*).
- Bolígrafos.

3. ¿Cómo desarrollar la sesión?

1. Comienza la sesión con la actividad motivadora "Hoy comemos sano", que responde al ¿QUÉ COMEMOS? para introducir el tema de la alimentación como fuente de salud y bienestar personal.
2. Desarrolla la dinámica "SOMOS NIÑOS, NO CERDITOS", en ella se elaborará un decálogo de las diez actitudes que ayuden al niño/a a comer bien y sano. Con ella responderemos al "¿CÓMO COMEMOS?".

4. ¿Quiero saber más!

- **La alimentación, actividad del ser humano**
E. Olivares. Editor: Narcea
- **Guía práctica de la salud infantil**
VVAA Editor: Círculo de lectores
- **Guía de salud infantil para padres**
S. Dowsheb. Editor: McGraw-Hill
- www.aepap.org

Un texto

La comida es y debe ser un fin en sí mismo. No conviene convertirla en un medio para conseguir cosas como hacerse fuerte, poder ir a jugar, poder ver la televisión o conseguir que mamá y papá estén supercontentos. Si obramos así, nuestro hijo atribuirá a la comida un valor emocional que puede ser el comienzo de una mala relación con los alimentos.

Recuerda

Fotocopiar la ficha de alimentación de la dinámica de motivación: "Hoy comemos sano".

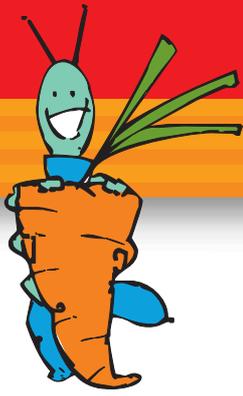
¡Ojo!

La sesión tiene dos partes que se pueden tratar de forma independiente.

Una frase

"Todos los niños/as tiene derecho a un buen comienzo en la vida, una prioridad simple pero esencial para todas las sociedades. Un buen comienzo incluye una nutrición y salud adecuadas, un hogar y un entorno comunitario higiénico..." (UNICEF)





dinámica:

somos niños, no cerditos

- 1 Prepara los materiales para toda la sesión.** Las fotocopias de la FICHA ALIMENTACIÓN y bolígrafos para escribir. Prepara la pizarra y las tizas (o el papel continuo y los rotuladores) para la dinámica y la fotocopia del CUENTO: Willis, J. y Chamberlain M. (1984) “*Cristina Cochina*”, Madrid, Ediciones SM (ver CD: material ES2).
- 2 Comenzarás la sesión con la actividad motivadora “Hoy comemos sano”.** Para ello comentarás el objetivo del juego: esta actividad ayuda a hacernos conscientes de la importancia de cuidar la alimentación de nuestros niños y niñas, tanto de las cantidades como del tipo de alimentos que les preparamos, para conseguir un buen equilibrio personal. Reparte un cuadro de la ficha de alimentación (ver CD: material ES1) a cada familia y explica el juego: la actividad consiste en rellenar por parejas el menú de un día repartiendo las doce raciones de los distintos alimentos (4 de farináceos, 2 de frutas, 2 de verduras, 2 de lácteos, 2 de carnes y derivados) que tiene que tomar un niño de esta edad, entre las cinco comidas que debe hacer durante una jornada. La actividad tendrá una duración de 5 a 10 minutos, pasado ese tiempo les pedirás que dejen de escribir y durante breves instantes leerás o expondrás las ideas clave que hemos seleccionado.
- 3 Continuaremos con la dinámica:** “Vamos a comer con cuidadito: somos niños, no cerditos”. Pide un voluntario/a que te ayude durante toda la dinámica. Tendrá que leer para todos el cuento: “*Cristina, Cochina*”.
- 4 Tras la lectura continuarás con la dinámica:** entre todas y todos vamos a elaborar un decálogo

de las estrategias y pautas más importantes para conseguir que la hora de comer se convierta en un momento relajado para la familia y para los propios niños y niñas. Comenzaremos con una lluvia de ideas sobre: los aspectos que más nos preocupan, anécdotas que tengamos, actitudes que vemos que no ayudan, soluciones que nos hayan funcionado... (15-20 minutos). La voluntaria/o dividirá la pizarra en tres partes y en la parte de la izquierda o cuadro 1 anotará y en la de la derecha o cuadro 2 la lluvia de ideas.

- 5 Tras la lluvia de ideas las leerás en alto** intentando agrupar las que tengan relación, anotándolas en el cuadro central o cuadro 2. Puedes hacerlo solo o solicitando ayuda a las familias si es un grupo que participa.
- 6 Pasarás a la elaboración del decálogo** anotándolo en el cuadro 3. No hace falta que sean diez los puntos, serán tantos como ideas tengamos en el cuadro 2. El decálogo se elaborará de la siguiente forma: leerás una por una las ideas, dejando un tiempo para que pensemos cómo redactarla y voluntariamente a quien se le ocurra puede decirla. Si no participan te puedes ayudar con una frase como por ejemplo: “Para que la comida sea un momento feliz creemos que...”
- 7 Si el diálogo ha sido participativo** no hace falta que realices evaluación pero si ves que no han intervenido puedes realizar una breve preguntando: ¿Qué dificultades han encontrado al realizar la dinámica?

- Te puede ser de utilidad el artículo: “Inapetencia en la infancia temprana”. (ver CD: material ES3) y la clasificación de alimentos (ver CD: material ES4)



Ideas clave



Entre los posibles temas que abarca el aspecto alimenticio dentro de la educación para la salud hemos seleccionado dos ideas clave en las que profundizar:

1. **¿QUÉ COMEMOS?** O el cuidado de la alimentación como fuente de salud y de equilibrio personal.
2. **¿CÓMO COMEMOS?** O los hábitos alimentarios.

¿QUÉ COMEMOS?

- La alimentación de los niños es un hecho de gran importancia social y sanitaria, tanto por las necesidades del propio crecimiento, como por el papel preventivo de la misma para proteger y promover la salud evitando trastornos que se pueden presentar en la edad adulta y que tienen su origen en la infancia.
- Una alimentación saludable debe reunir tres características: variedad, equilibrio y suficiencia. Debe ser adecuada a sus necesidades nutricionales para conseguir un estado óptimo de salud.
- La elección de los alimentos capaces de cubrir las necesidades tiene que centrarse en la posibilidad de aportar nutrientes que en conjunto cumplan las siguientes funciones: energética, plástica y reguladora.

¿CÓMO COMEMOS? LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS

- Los padres y educadores son quienes más tiempo pasan con los niños y por tanto, quienes mejor pueden orientar y desarrollar en ellos buenos hábitos.
- Es necesario que el mensaje que den padres y educadores se refuerce y oriente en la misma dirección. Si no es así, los esfuerzos para lograr unos buenos hábitos alimentarios en la infancia pueden dar lugar en el niño a situaciones de confusión y desconcierto.
- No debemos olvidar que el comer requiere un aprendizaje. La imitación y el establecimiento de una rutina de costumbres serán elementos básicos.
- Estableceremos unas pautas de conducta y de actuación, ante las que seremos firmes y a la vez flexibles.
- Cuidaremos todos los hábitos de limpieza e higiene antes y después de las comidas.
- Utilizaremos los utensilios y los alimentos de forma adecuada.
- Daremos la importancia que tiene al **DESAYUNO**. En general no se valora adecuadamente la primera comida del día. Para hacer un desayuno completo, el niño debería levantarse con el tiempo suficiente para lavarse, vestirse, desayunar tranquilamente y salir hacia el colegio con la energía necesaria para emprender otra jornada escolar. Para conseguirlo, debería dormir las horas que necesita acostándose más temprano con el fin de despertarse descansado.
- Tan importante como lo que se come es la forma y el lugar donde se come. Es necesario cuidar el ambiente físico y psicosocial que rodea la comida. Los niños son más sensibles que los adultos a situaciones desagradables y su rechazo se expresa dejando de comer, queriendo salir cuanto antes del comedor o molestando.
- Hay que cuidar la presentación de los alimentos. Gustar y conocer los alimentos es un verdadero aprendizaje en el que la familia tiene un papel decisivo porque el niño tiene que imitar a sus mayores, tiene sus primeras experiencias, gratificantes o no, lo que contribuye a crear aversiones y preferencias.
- Una de las reglas básicas de la nutrición es una alimentación variada en la que todos los alimentos encuentren su lugar, lo que se hace difícil cuando el consumo de alguno de ellos es incontrolado.
- Las fiestas son días de celebración donde los niños disfrutan de los amigos, la comida y el juego. En estos casos, los niños suelen comer con los ojos así que habrá que hacer propuestas de productos más sanos que los dulces.



aprender a

saber

- Que la comida a estas edades no tiene por qué ser un campo de batalla.
- Que hay que enseñarle a comer y hacer de este momento algo agradable y relajado.
- Que es mejor no dejarle comer solo, hasta los adultos comen mejor en compañía.
- Que cada niño es diferente y tiene sus propios gustos, que hay que tener en cuenta.
- Que el crear unos buenos hábitos alimenticios depende mucho de a lo que les acostumbremos desde pequeños.
- Que comer es una mezcla de necesidad y de placer.

aprender a

sentir

- Que no por comer mucho el niño está mejor alimentado.
- Que la angustia de los padres con la comida puede favorecer comportamientos negativos, llamadas de atención... en el niño.
- Que hay que dedicarle tiempo y crear un clima agradable en torno a las principales comidas, y que en este sentido los modelos familiares son básicos.
- Que es importante saber elegir alimentos capaces de cubrir las necesidades básicas de nutrición y no caer en lo fácil y atractivo (bollos, dulces, etc.).
- Que no se es mejor o peor padre por claudicar ante las costumbres alimenticias, poco saludables, que la sociedad impone.

aprender a

actuar

- Establecer pautas de actuación, normas que rijan la adecuada utilización de los alimentos, de los utensilios y del espacio.
- Dejarle comer a su ritmo, aunque esto no significa que se entretenga con cosas diferentes a la comida.
- No dar raciones excesivas o platos muy llenos.
- Animarle a que pruebe todo, pero no obligarle a que acabe su ración.
- Cuidar que los alimentos presenten un aspecto atractivo y agradable.
- No utilizar la comida como recompensa ni como castigo. El niño/a come para nutrirse y no para que su padre o su madre estén contentos.
- Cuidar que la alimentación sea equilibrada y variada.
- No abusar de la comida rápida ni de los dulces, en especial en las fiestas.
- Dar importancia a las tres principales comidas, en especial al desayuno.



en **resumen...**

¿Me explico?

Comunicación y hábitos

1. ¿Qué pretendemos?

- Conocer distintas formas de comunicarse.
- Dar importancia a la comunicación no verbal.

2. ¿Qué necesitamos?

- Papel, pizarra y tizas.
- Bolígrafos.

3. ¿Cómo desarrollar la sesión?

1. Empezamos la dinámica "¡QUÉ SE SIENTE!", mediante la cual valoramos las distintas maneras que tenemos de expresarnos, dependiendo también de muchas circunstancias; ello nos hace cambiar de tono de voz, de postura corporal...
2. Terminaremos la sesión haciendo una pequeña evaluación de las distintas maneras que tenemos de relacionarnos con los hijos y cómo muchas veces podemos ser más asertivos con los hijos.

4. ¿Quiero saber más!

- **El niño entre 5 y 6 años**
A. Gesell. Editor: Paidós
- www.internelnes.com



Un texto

"Todavía recuerdo aquel profesor de universidad que en su segunda clase y sin que yo hubiera hablado con anterioridad con él, se dirigió a mí por mi nombre, Antonio, para pedirme opinión... Conocía mi nombre al segundo día de clase y ¡éramos 100 personas...!"

*(Escuela Infantil en acción
nº 10.578)*

Recuerda

Tener material para escribir.

¡Ojo!

No olvides analizar tu propia comunicación no verbal.

Una frase

"Si lo que pasa por mi vida me interesa, toca mi corazón, entonces tendrá significado y trataré de comunicarme, si no, no lo haré..."

(R. Rodríguez Jiménez).





dinámica:

¡qué se siente!

Tienes que darles a los asistentes una hoja para que escriban qué sentimientos tienen cuando escuchan distintas frases acompañadas de distintos tonos de voz y postura corporal. Tienes que ir leyéndolas una a una pero salteadas y los padres escribirán qué sienten al escuchar esas expresiones.

1.1 Expresiones en tono agresivo; acusaciones, críticas y exigencias dirigidas a los demás. Con gritos y voz elevada. Habla rápido para no dejar hablar al otro. Mirada muy fija y postura tensa.

- ¡Deja ya de molestar a tu hermano!
- ¡Siempre estás molestando!
- ¡No deberías haberlo hecho!
- ¡No lo digas así!
- ¡Eres un pesado!
- ¡Estate quieto!
- ¡Eres un desastre!

1.2 Expresiones donde no se dice nada o se dice con frases indirectas. La voz es baja y vacilante. Se evita la mirada y la postura es hundida.

- ¡No tiene importancia!
- ¡No sé!
- ¡Bueno, quizá!
- ¡Sea lo que sea!
- ¡No está mal!

1.3 Expresiones donde se expresan preferencias personales (habla de uno mismo); la voz es firme y audible: habla tranquilo. Existe un contacto visual y la postura es firme, pero relajada.

- Me gustaría que recogieras tu cuarto.
- ¡Muy bien!
- ¡Eso no me parece!
- ¡Trato de entenderte!
- ¡Cuenta conmigo!
- ¡Me pongo en tu lugar!

Haz después una puesta en común de los sentimientos que han escrito en cada apartado.

Dialogad sobre la relación entre nuestra comunicación verbal y no verbal. Transferid esos sentimientos a los niños. Intentad poneros en su lugar cuando les hablamos o nos expresamos de una manera o de otra.

Sacad conclusiones de lo dialogado y tratad de llegar a consensos respecto a cómo afecta a la creación de hábitos, cómo expresamos y decimos los diferentes mensajes a los niños.



Ideas clave



• LA COMUNICACIÓN TIENE 3 CARACTERÍSTICAS:

- a) establecer un contacto con alguien;
 - b) dar o recibir una información;
 - c) expresar lo que pensamos y lo que sentimos.
- Uno de los aspectos más importantes y que debemos tener presente en toda comunicación es la “escucha”. Escuchar es:
 - Acoger al otro.
 - Aceptar y comprender sus palabras y también sus sentimientos.
 - Guardar silencio, en una actitud de invitación al otro.
 - Intimidad, confianza, discreción, momento de compartir.
 - Hemos de tener presente que todos los mensajes que decimos a nuestros hijos van acompañados con otro tipo de lenguaje, al que llamamos lenguaje no verbal. Si decimos a un niño, “no se pega”, no se lo podemos decir pegando, o si le decimos “no se chilla”, se lo debemos decir tranquilos y en un tono de voz adecuado.
 - Comunicamos con los ojos, boca, cejas, manos, postura corporal, entonación de la voz...

CONDUCTA NO VERBAL

• CONTACTO VISUAL

- Mantener el contacto visual con el otro mientras se habla con él.
- No evitar ni desviar la mirada.

• POSTURA CORPORAL

- Mantener el cuerpo relajado.
- Evitar la rigidez y la tensión.

• MOVIMIENTOS

- No realizar movimientos bruscos, retorcerse las manos, etc.
- No cerrar los puños ni dar golpes en la mesa.

• GESTOS

- Controlar que los gestos sean congruentes con la situación. Por ejemplo, no sonreír cuando alguien intenta vulnerar tus derechos.

Actitudes que favorecen el diálogo con los hijos:

- Tiempo. Evitar las prisas.
- Saber callar.
- Reconocer que nos hemos equivocado y pedir perdón.
- Los nervios no suelen ser buenos. Saber elegir el momento.
- Dar importancia a los problemas de los hijos.
- No hacer un interrogatorio.
- Proponer metas. No imponerlas. Ayudarles y dar apoyo.
- Dialogar no es ceder nuestra responsabilidad de padres.
- Paciencia y sentido del humor.



aprender a **saber**

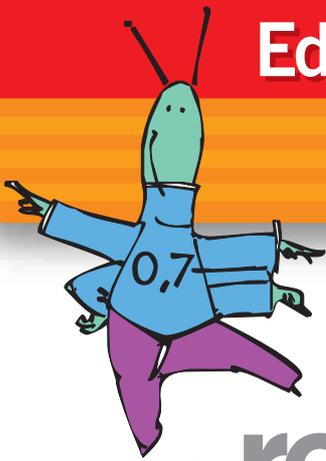
- Que la comunicación es un proceso en el que se establecen lazos comunes que van desde lo afectivo a lo cognitivo y a lo conductual. Es decir, a través de la comunicación exponemos nuestros criterios ante la vida.
- Que tan importante es la comunicación verbal como la no verbal, la hecha de gestos, caricias, actitudes...
- Que en estas edades tempranas la comunicación no verbal, los modelos, son más importantes que la comunicación verbal. El niño aprende lo que ve.
- Que la comunicación es enseñar a dialogar, esto es: saber hablar y escuchar.
- Que como todo proceso la comunicación se aprende poco a poco y tiene avances y retrocesos.

aprender a **sentir**

- Que la actitud dialogante no supone tener que sermonear, ni verbalizar absolutamente todo.
- Que el silencio es un elemento importante en el diálogo y no tiene por qué suponer evasivas, sino reflexión sobre lo que se ha escuchado.
- Que incluso los niños de cuatro años tienen opiniones, sabed escucharles.
- Que si queremos educar en la comunicación tenemos que estar abiertos a admitir ideas, actitudes, sentimientos, diferentes a los nuestros.
- Que si educamos en la comunicación estaremos haciendo personas más autónomas, libres y responsables.

aprender a **actuar**

- Favorece la expresión de los sentimientos de forma asertiva, se pueden decir las cosas pero sin enfadarse.
- Enseña al niño desde pequeño a admitir otras opiniones, a valorarlas y a buscar consensos.
- Acostúmbrale a escuchar con interés lo que los otros tienen que decir.
- Enséñale a fundamentar sus opiniones, es importante que aunque sea de forma muy sencilla se acostumbre a expresar por qué mantiene una opinión.
- Enséñale a enfrentarse con situaciones que suponen "frustración": no siempre se llega a consensos, ni nuestras opiniones son bien acogidas.



en resumen...

Mamá, papá, yo me encargo

La responsabilidad en el ámbito infantil

1. ¿Qué pretendemos?

- Tomar conciencia de las capacidades de los hijos para realizar pequeños encargos en casa.
- Fomentar la autonomía de los hijos.
- Proponer ideas para favorecer las actitudes de responsabilidad en los niños.

2. ¿Qué necesitamos?

- Ficha para los padres con listado de acciones (*ver CD: material ER1*).
- Pizarra o papel continuo, bolígrafos.

3. ¿Cómo desarrollar la sesión?

1. Situar a los padres. En principio se les explicará que vamos a realizar una dinámica y que agradecemos su colaboración.
2. A continuación, se realizará la dinámica "SER MAYOR" en la que los padres irán diciendo qué acciones puede o no puede realizar su hijo con el fin de descubrir si le ayudan en su crecimiento o no.
3. Concluir, una vez acabada la dinámica, con un diálogo abierto completando la sesión con la ayuda de las ideas clave.

4. ¡Quiero saber más!

- **Los niños y el dinero. Educar a los hijos en la responsabilidad**
E. Gallo y J. Gallo. Editor: McGraw-Hill
- **Cómo hablar para que sus hijos le escuchen y cómo escuchar para que sus hijos hablen**
A. Faber, E. Mazlish. Editor: Medici
- **Educar con mucha paciencia**
Bárbara C. Unell y Jerry Wickoff. Editor: Alfaguara.



Una noticia

Lo que menos les gusta asumir a los niños, en un 58% de los casos, es la ayuda en el orden y limpieza del hogar, tarea que ocupó el último lugar en preferencias. Sigue a esta "dura" responsabilidad el hecho de tener que ordenar su habitación y hacer su cama, que un 50% admitió llevarlo mal o regular.

(El Mundo, Mayo 2003)

Recuerda

Imprimir ficha con el listado de las acciones que viene en el CD para los padres.

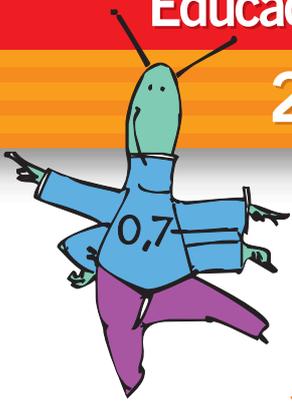
¡Ojo!

No explicar nada del tema hasta haber realizado la dinámica.

Una frase

"El niño no es una botella que hay que llenar, sino un fuego que es preciso encender"
(Montaigne)





dinámica: ser mayor



- 1** Se colocarán sobre la pizarra los encabezados “Es mayor para...” “Es pequeño para...”, después de que los padres se hayan sentado en sus sitios. Si cabe la posibilidad, sería bueno colocarnos en semicírculo para poder vernos todos y facilitar la comunicación entre todos.
- 2** Repartir a cada padre o pareja (si han venido los dos) la ficha de trabajo (ver CD: *Material ER1*) y un bolígrafo, si no disponen de uno.
- 3** En dicha hoja vendrá un listado de acciones que realizan en casa todos los miembros de la familia:

- Vestirse solo
- Atarse los zapatos
- Lavarse los dientes
- Bañarse/ ducharse
- Hacer la cama
- Recoger los juguetes
- Ayudar a hacer la comida/cena
- Poner la mesa
- Limpiar la jaula del canario Tito
- Dar de comer al perro
- Regar las plantas
- Ayudar a hacer la compra
- Ayudar a recoger la ropa: calcetines, camisetas.
- Cuidar del hermano/a pequeño
- Colaborar en la limpieza de la casa (limpiando el polvo, por ejemplo)



- 4** Una vez dado el listado, los padres deberán clasificarlos en la ficha según los encabezados que habrá colocados en la pizarra o en el papel continuo: “es mayor para...”, “es pequeño para...”.
- 5** Una vez terminado el trabajo individual o en pareja, el tutor hace una encuesta entre los padres y madres para ver cuáles fueron las opiniones más comunes.
- 6** Al terminar lo anterior, se repite el ejercicio pero cambiando los encabezados por: “le ayudará a crecer...”, “es mejor esperar para proponerle...”. Se vuelve a repetir el proceso individualmente y en grupo.
- 7** Se observa qué acciones se han movido al cambiar el enfoque.
- 8** A continuación, se abriría el diálogo.
Si el grupo es muy numeroso, podrían hacerse grupos más pequeños de 4 ó 5 padres, donde elegirían un portavoz que resumiera las conclusiones a las que han llegado. Con la ayuda de las ideas clave el diálogo podría ser muy enriquecedor.

Estaría bien que el tutor/a moderara las intervenciones de manera que sea un diálogo ágil, con intervenciones concretas y claras y centrado en el tema que estamos tratando.

Ideas clave



El comportamiento de los niños se ve influido tanto por la **sociedad** y sus cambios como por la **experiencia cotidiana** y las **vivencias familiares**.

Los niños suelen **imitar** el comportamiento del adulto y los padres son los primeros educadores, por eso, es muy importante ser **coherentes y claros** frente a ellos, no ser arbitrarios.

Son una **extensión de los padres** con respecto a pensamientos, palabras y acciones. Ellos aprenden en la manera en que ven a sus padres responder a emociones, reaccionar a comentarios, manejar circunstancias, tomar decisiones. Son como una **esponja**.

Tener en cuenta que cada familia es **diferente** y los padres son los que determinan cuáles son las actitudes que quieren estimular, así como las expectativas que tienen.

Ayudar a los hijos a **ser responsables** supone conseguir un ambiente en el que se dé información sobre las **distintas opciones** y las consecuencias que conllevan. Al principio, las opciones han de ser sencillas, fomentando que pregunten y reúnan información e intenten encontrar soluciones a posibles problemas...

Permitir que cometan **errores** ayuda a que puedan aprender de ellos. Si reaccionamos de forma exagerada favorecemos la aparición del miedo al error, miedo a “hacerlo mal”, miedo a fallar y con ello a su desaprobación, creando un clima de **inseguridad**.

En torno a los 4-5 años, algunos pedagogos comentan que los niños pasan por el estadio de la **INICIATIVA**: empiezan a tener una idea de cómo va a ser el **futuro**.

En estas edades ya empiezan a jugar con otros niños y aprenden a perseverar y experimentar la sensación de **logro**.

Empiezan a discernir lo que está bien y está mal. Ya hacen cosas por **sí mismos** y van descubriendo lo que sí y lo que no se debe hacer.

EN ESTE PROCESO HAY ALGUNAS ACTITUDES DE LOS PADRES QUE PUEDEN DIFICULTAR EL MISMO:

- **Decir una cosa y hacer otra.** Cuidado con la “imagen” que damos los padres: cuando les decimos al niño: no es bueno hacer tal, pero nosotros hacemos otra cosa.
- **No dejar que los niños inicien** cosas por sí mismos.
- **Ser demasiado exigente** con los niños cuando estos intentan cosas nuevas.
- **Apresurarse a resolver los problemas** que no son capaces de resolver.

Como vemos, la educación para la responsabilidad es un proceso en el cual el niño va siendo consciente poco a poco de que hay realidades diferentes. El cómo diferenciarlas y hacerse “cargo de ellas” es algo que va aprendiendo de lo que ve en sus padres (sobre todo) y también en su entorno.



aprender a

saber

- Ayudar en casa fomenta, favorece el desarrollo de:
- La autonomía, mediante el conocimiento práctico de las cosas (al colocarlas en su sitio, ayudando a limpiar, etc.).
- El sentido de cooperación y responsabilidad al sentirse un miembro necesario del grupo.

aprender a

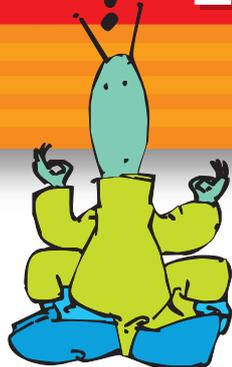
sentir

- Favorecer estas actitudes es generar sentimientos de competencia, de responsabilidad, en cuanto a que se consideran “importantes” ayudando.
- Razonar las opiniones y decisiones fomenta el desarrollo de su pensamiento y les ayuda a ser más reflexivos.
- Favorecer la expresión de sentimientos y opiniones les ayuda a crecer, a ser autónomos.
- Entender que la adquisición de actitudes responsables es un proceso y requiere práctica.

aprender a

actuar

- Encargarle de pequeñas tareas: poner la mesa, recoger la habitación, etc.
- Elaborar entre todos un calendario de tareas para colaborar en casa: recoger los juguetes antes de pasar a otra actividad, recoger la ropa usada y depositarla en el lugar adecuado...
- Valorar positivamente todo aquello que haga, respetando su ritmo de trabajo, dejándole iniciativa, aunque se equivoque o vaya lento.



en resumen...

Soy un espejo

Los padres como referencia en valores para sus hijos

1. ¿Qué pretendemos?

- Tomar conciencia de la imagen que damos a nuestros hijos y alumnos para su crecimiento y maduración.
- Analizar cómo afectan estas imágenes en la construcción de los valores de los niños.

2. ¿Qué necesitamos?

- Carteles de películas (ver CD: material EV1).
- Papel y bolígrafos.

3. ¿Cómo desarrollar la sesión?

- Se ambientará el lugar de reunión con carteles sobre las películas que se van a trabajar en la dinámica. Se les explicará en qué consiste una vez que se hayan colocado en su sitio (a ser posible en círculo o semicírculo).
- Realizar, a continuación, la dinámica "ELIGE TU PELÍCULA" en la que los padres deberán elegir un personaje, título o película de las expuestas en los carteles. De éstas, tendrán que elegir con cuál se identifican ellos y con cuál creen que sus hijos les identificarán.
- La sesión finalizará con un diálogo completado con las ideas clave.

4. ¿Quiero saber más!

- **La educación de las actitudes**
Aula Práctica Primaria. Editor: CEAC
- **Valores en familia**
R. González, E. Díez. Editor: CCS
- **La organización ética de la escuela y la transmisión de valores**
J. M. Duart. Editor: Paidós
- www.eacnur.org



Una noticia

¿Alguna vez se ha preguntado usted a quien quiere parecerse más su hijo(a)? Una nueva encuesta realizada por la Fundación de la Asociación Dietética Americana, señala que son ustedes, ¡mamá y papá! La encuesta encontró que los padres de familia tienen mas potencial que cualquier otra persona para influir en el comportamiento de sus hijos, incluyendo los hábitos al comer.
(A.D. Americana)

Recuerda

Según el número de padres que preveas, haz copias de las hojas de películas. Quizá con una copia para cada cuatro.

¡Ojo!

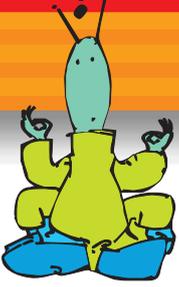
Matiza que aunque no conozcan las películas también pueden trabajar con la imagen que les llegue por la foto, el título u otro detalle.

Una frase

Si el tabaco mata ¿Porqué los mayores fuman?, si matar es inaceptable ¿Porqué existen las guerras?(...) si los seres humanos nos hemos de respetar y querer ¿porqué los adultos (...) se agreden y se insultan (...) en los medios de comunicación.

(Juana Mª Sancho)





dinámica:

Elige tu película

- 1** Coloca los carteles (*ver CD: material EV1*) por el aula o el lugar donde se vaya a realizar la reunión.
- 2** Reparte a los padres una hoja y un bolígrafo para que anoten lo que se les va a pedir en la dinámica.
- 3** Los padres se darán un paseo por la sala mirando los carteles con detenimiento y se les pedirá que escojan un personaje, título o cartel en el que se vean reflejados como padres. Deja claro que no se trata de que conozcan la película, sino de que las imágenes o el título de la película le sugieran algo sobre cómo se ven como padres.
- 4** Lo anotarán en la hoja que se les ha entregado anteriormente. Para esta elección se les dejará entre 10-15 minutos.
- 5** Una vez hecho esto, les pediremos a los padres que elijan un cartel, título o personaje con el que creen que sus hijos les identifican y se repetirá el procedimiento (10-15 minutos para escogerlo y apuntarlo en la hoja).
- 6** A continuación se trataría de poner en común lo que han elegido, por qué lo han elegido y se les podría hacer una serie de preguntas:
 - ¿Qué valores comunicamos con nuestra manera de ser a nuestros hijos?
 - ¿Somos capaces de identificar qué mensajes no verbales enviamos?
 - ¿Hay relación entre lo que decimos y nuestros mensajes no verbales?
- 7** Si el grupo es muy numeroso o poco participativo puedes hacer grupos pequeños, de 5-6 personas, para poner en común lo que han elegido y, después de 15-20 minutos de reflexión entre ellos, buscar un portavoz que explique al resto de los asistentes las conclusiones a las que han llegado.



Ideas clave



- Para cada persona, los valores, las creencias, son **fruto de una herencia**, de una transmisión, de una educación, de una doctrina, de una experiencia, de un maestro, de una vivencia, de una comunidad, de un ritual. En la trayectoria de cada persona pueden estar presentes algunos de estos elementos u otros. Por ello, la educación en valores se puede abordar desde **diferentes puntos de vista** y de partida, porque va más allá de una cuestión de concepto.
- Hemos de ser conscientes de que la familia, y los padres en concreto, son los **primeros educadores** de sus hijos.
- Cada familia tiene una serie de valores que se manifiestan en la vida **cotidiana**. A menudo, aquello que **hacemos y vivimos** es más referencia para nuestros hijos que aquello que les decimos y, por lo tanto, es importante mirar cómo vivimos: aquí tiene un gran peso la coherencia. En definitiva, **educamos por lo que somos**, no por lo que decimos. Por ello, tenemos que procurar que se vaya poniendo de manifiesto nuestra orientación de fondo.
- A los hijos no se les puede apartar de lo que **vivimos** y de lo que nos resulta importante.
- Durante los **primeros años**, las experiencias humanas serán las que más adelante puedan propiciar que los niños vayan construyendo su propia escala de valores.
- Como sabemos, los niños se expresan **imitando** y repitiendo el vocabulario que los padres emplean, los gestos, etc... De la misma forma aprenderán los **valores**.
- Lo más importante es vivir con **naturalidad**, espontaneidad y sensibilidad el significado de las cosas sencillas de cada día: cuando amanece, cuando llueve, mirando el cielo, escuchando el agua...
- No está de más recordar que todo **cuanto rodea** a los niños forma su imagen y sentido del entorno y le proporciona los primeros conocimientos y contactos con el mundo.
- Las **imágenes** forman parte de este entorno y le sirven para que se inicie en el conocimiento de la experiencia.
- Somos **espejos** para ellos, por tanto, no podemos estar deformes, empañados o engañar con nuestra imagen.



aprender a **saber**

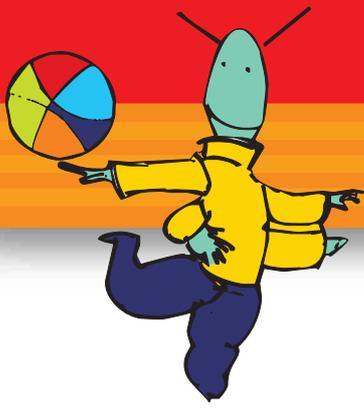
- Que la educación en valores, es decir, el educar personas íntegras, comprometidas...etc es un proceso que hay que iniciar desde los primeros años.
- Que la educación en valores, es una educación no formal, no viene en los libros ni se supera con exámenes.
- Que la transmisión de este tipo de educación se hace fundamentalmente por la observación de modelos de conducta.
- Que la imagen, los modelos que los padres transmiten a sus hijos son los manuales de educación en valores.

aprender a **sentir**

- Que a ser padres también tenemos que aprender y eso se hace poco a poco, con aciertos y errores.
- Que no podemos pretender que nuestros hijos adquieran determinados valores si no se los enseñamos con la práctica.
- Que el educar a los hijos en el diálogo: favorece su autoestima, ayuda a expresar sentimientos, a definirse como personas, a elegir entre unas actitudes y otras.
- Que si nuestra actitud es coherente con nuestros pensamientos y reflejamos lo que somos y pensamos realmente, nuestros hijos aprenderán el valor que tiene ser auténtico.
- Que no tenemos que ser padres perfectos, pero si saber reconocer nuestros fallos e intentar mejorar.

aprender a **actuar**

- Crear un clima rico en sentimientos y actitudes donde el niño se sienta querido, escuchado valorado, etc...y donde él pueda expresarlo. Preguntarle sobre cómo se siente o qué le parece determinada acción.
- Favorecer un clima de libertad, respetando los procesos de adquisición de determinadas conductas .
- Enseñarles desde pequeños a aceptar sus fallos y querer mejorar sus actitudes..
- Ayudarles a descubrir que ser padres es una tarea difícil y se cometen errores.
- Intentar consensuar y discutir, a su nivel, actitudes que intentamos conseguir.
- Saber razonar con los hijos el porqué de ciertas exigencias.
- Enseñarles a respetar opiniones diferentes.



en **resumen...**

¿Y si los días tuvieran 100 horas?

Comenzando a enfocar el ocio desde pequeños

1. ¿Qué pretendemos?

- Debatar sobre la cantidad de tiempo de ocio que han de tener los niños de esta edad.
- Compartir cómo vive el tiempo de ocio cada uno de los presentes y ver qué reflejo tiene en los hijos.
- Descubrir que cada miembro de la familia necesita un tiempo de ocio para él mismo.

2. ¿Qué necesitamos?

- Plantillas de trabajo para todos los asistentes (*ver CD: Material E01*).
- Bolígrafos.

3. ¿Cómo desarrollar la sesión?

1. Se comienza la sesión intentando definir entre todos qué es el ocio.
2. Se realiza la dinámica "UN DÍA DE 100 HORAS". En ella planteamos los horarios que tenemos, y lo comparamos con lo que sería para los mismos un horario ideal.
3. Evaluación de la dinámica comentando en alto: qué tiempo utilizamos; cómo lo utilizamos; qué características cumple. Se hace una lluvia de ideas sobre qué características tiene que tener una actividad que realizamos durante nuestro tiempo de ocio. Por último se analizará todo lo hablado con las ideas clave de la sesión.

4. ¿Quiero saber más!

- *Las estaciones de los niños : guía de ocio familiar*
Editor: Simple Bloc S.L.u.
- www.internetes.com



Una noticia

"...desde el parvulario hasta los cursos superiores, el tiempo de los niños está ocupado en clases de danza, natación, gimnasia o guitarra. Los niños encuentran así nuevos padres a los que deben obedecer y ofrecer unos resultados. En definitiva estamos asistiendo a la transformación del juego en una ocupación, a fin de que los niños molesten lo menos posible a los adultos."

(ABC, Diciembre 2003)

Recuerda

Sacar fotocopias de las plantillas.

¡Ojo!

Si os complicáis con las cuentas, pasad directamente a debatir las conclusiones.

Una frase

"Los que emplean mal su tiempo son los primeros en quejarse de su brevedad."

(La Bruyère)

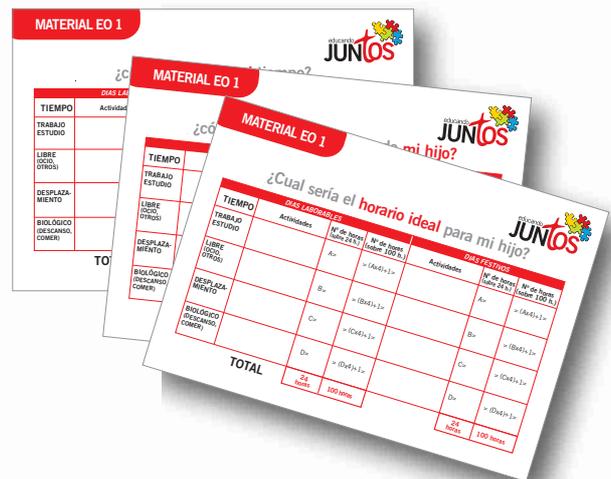




dinámica:

un día de 100 horas

- 1 Tienes que dar** a cada asistente a la reunión la plantilla “¿Cómo distribuyo mi tiempo?” (Ver *Material E01*) donde deben anotar qué tiempo dedican a cada apartado y qué actividad realizan en esos tiempos a lo largo de un día, es decir, a lo largo de 24 horas, tanto en un día laborable como en un día festivo.
- 2 Tiempo intelectual (trabajo/ estudio); tiempo libre (ocio...); tiempo de desplazamientos y tiempo biológico (dormir, comer).** Luego se realiza la cuenta, imaginándonos que el día tuviera 100 horas. Quizá eso ayude a ver mejor en qué cantidad usamos el tiempo de ocio.
- 3 Una vez realizada la plantilla personal,** pasan a elaborar en pareja de padres (si estuviera la pareja y si no, no pasa nada, lo hace uno de los dos) la distribución del tiempo del hijo/a de 5 años tanto en un día laborable como en un día festivo.
- 4 Por último, se hace el horario ideal** que pensamos que debería tener un niño o niña de 5 años, a la hora de repartir su horario.
- 5 Al final puedes evaluar** todo lo comentado haciendo una lluvia de ideas en una pizarra sobre la cantidad de ocio que tiene que tener el tiempo de nuestros hijos.



Puedes hacer esta dinámica centrándote todavía más sobre el contenido de ese tiempo de ocio. Sería exactamente igual pero con la columna TIEMPO desaparecida. Los padres escribirían tipos de actividades que los alumnos realizan en su tiempo de ocio y el de sus hijos.

Es más difícil concretar, pero tratad de coger un día-estereotipo laborable y festivo. Lo importante no es que “las cuentas” salgan bien, sino que se debata sobre el tiempo de ocio en los más pequeños, para llegar a algún acuerdo.

Ideas clave



- Las familias tenemos una **responsabilidad ineludible** en la educación y formación de nuestros hijos y el ocio forma parte de ese proceso, en virtud del cual se forma la personalidad.
- En la sociedad actual, el ocio no sólo es un bien de consumo más, sino uno de los **derechos fundamentales** de las personas para lograr su crecimiento personal integral.
- *“Los Estados Partes reconocen el derecho del niño al descanso y el esparcimiento, al juego y a las actividades recreativas propias de su edad y a participar libremente en la vida cultural y en las artes”* (Artículo 31.1 de la Convención de los Derechos del Niño –UNICEF, 1990).
- La primera infancia ha sido hasta ahora uno de los **grandes desatendidos** en las propuestas de ocio por considerarse que todo su tiempo es “libre”. En la actualidad sabemos que esta edad también debe ser objeto de planificación y oferta educativa sobre el ocio.
- La escuela, así como la familia, **no puede renunciar** a educar para el ocio desde la más temprana infancia.
- **Juntos** tenemos que ocuparnos en desarrollar capacidades y actitudes que favorezcan la autonomía personal y que posibiliten el desarrollo de inquietudes y aptitudes que faculten a los niños para elaborar proyectos vitales.
- Hemos de concebir la educación para el ocio como un conjunto de motivaciones y directrices que favorezcan la **imaginación y la creatividad** y que empujen a nuestros hijos a descubrir el placer de aprender a hacer cosas y de alcanzar nuevos horizontes.
- Los principales objetivos que hemos de tener presentes a la hora de educar para el ocio desde la infancia son:
 - Apostar decididamente por un **concepto activo** y positivo del ocio, que favorezca el desarrollo personal y la creatividad de nuestros hijos.
 - Rechazar el concepto simplista de que el ocio consiste en **no hacer nada**.
 - Aprender a valorar el ocio como un **factor de equilibrio** para lograr un desarrollo armónico de la personalidad.
 - Motivar a nuestros hijos para que empleen adecuadamente su ocio a través **del diálogo y del ejemplo**.
 - Generar dinámicas de **comunicación y afectividad** para compartir el ocio en familia.
 - Tener presente que el ocio tiene varias vertientes: una **individual**, que favorece el crecimiento personal (lectura, pintura...); y otra **participativa**, comunicativa y convivencial, que descubra el placer de compartir afinidades y proyectos (juegos, deporte...).
 - Mentalizarnos, como padres y madres, de que tan importante como que nuestros hijos e hijas aprendan distintos saberes es que **desarrollen** sus inquietudes, su creatividad, su imaginación...





aprender a

saber

- Que el ocio es un “tiempo complementario” en el que el niño/a pueden hacer cosas no establecidas como necesarias: aprendizaje no formal, comer, dormir...
- Que el ocio, tiempo/libre de un niño/a de cinco años se diferencia poco del tiempo de juego habitual en estas edades, aunque es necesario que vayamos haciéndole notar la diferencia.
- Que en estos ratos de ocio el niño tiene que ir aprendiendo a decidir qué hacer, y que esto le va a ayudar más adelante a tomar decisiones, a ser autónomo y a elegir sus preferencias.

aprender a

sentir

- Que es necesario que el niño/a desde pequeño decida que quiere hacer en sus ratos libres.
- Que es necesario inculcarle aficiones que pueda realizar en sus ratos libres.
- Que hay que respetar sus opciones, sobre todo en estas edades, por más que a nosotros nos parezca que es una tontería, es la única manera que el niño/a tiene para conocer, experimentar que es lo que más le gusta hacer en sus ratos libres.

aprender a

actuar

- Ayudarles a equilibrar los diferentes horarios del día; que no se pase todo el día jugando o viendo la tele...
- Expresar nuestros ratos de ocio, comentando lo que hacemos, ahora que hemos terminado nuestras obligaciones, para que vaya adquiriendo la diferencia entre trabajo y ocio.
- Programar con él/ella ratos de ocio familiares.



en **resumen...**

Mamá, ¿de dónde vienen los niños?

Descubrimientos de género

1. ¿Qué pretendemos?

- Descubrir formas diferentes de ayudar al niño/a a descubrirse como ser sexuado, para ayudarle a crecer y a vivir su sexualidad de forma sana y natural, aprendiendo a valorar equilibradamente el interés del niño/a por conocer su propio cuerpo y el de los demás.
- Aprender a responder a las preguntas y dudas que le surgen al niño/a con precisión y de forma adecuada a su edad.
- Dialogar sobre diferentes formas de proporcionar una educación sexual adecuada a los niños/as.

2. ¿Qué necesitamos?

- Material de cómic de Mafalda (*ver CD: material ES5*).
- Cartulinas y rotuladores.

3. ¿Cómo desarrollar la sesión?

1. Se puede realizar una motivación inicial con las viñetas de Mafalda y realizar un diálogo e intercambio de experiencias con lo que te sugieren.
2. Se realiza la dinámica "MAMÁ, ¿DE DÓNDE VIENEN LOS NIÑOS?". En ella se describen los pasos de cambios de las niñas desde que nacen hasta que tienen un hijo, y con ellas se elaboran unos relatos.

4. ¿Quiero saber más!

- **Transversales. Educación para la salud**
J. Neida, Editor: MEC
- **Enciclopedia de la sexualidad y de la pareja**
E. Rojas, Editor: Espasa Calpe
- **www.aepap.org**

Un texto

"- ¿Cómo entra un niño en la barriga de su madre? -preguntó un niño de tres años.

- Papá lo puso ahí -contestó su madre. - ¿Y cómo lo hizo? - Preguntale a tu papá. El niño fue a su padre y dijo: - Mamá me ha dicho que el papá pone el niño en la barriga de la mamá. ¿Cómo llega hasta ahí? ¿lo empuja para que entre?"

(Bennett Olshaker)

Recuerda

Fotocopiar los cómics. No olvides preparar los materiales para la actividad: las cartulinas y los rotuladores.

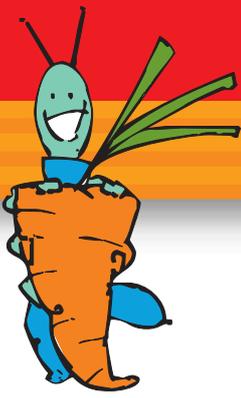
¡Ojo!

No forzar la dinámica. La sexualidad es un tema difícil de abordar en un grupo de desconocidos. Intentaremos que el ambiente sea distendido y cómodo. El educador debe actuar como mediador de las dudas de las familias, motivando y recogiendo las ideas.

Una frase

"Tener un cuerpo sexuado en masculino o en femenino es un hecho que nos acompaña toda la vida, al que le podemos dar, o pueden dar otras personas, diferentes significados. Negar su existencia o restringir sus posibilidades de sentido es coartar la libertad de mujeres y hombres, de niñas y niños". (G. Hernández y C. Jaramillo)

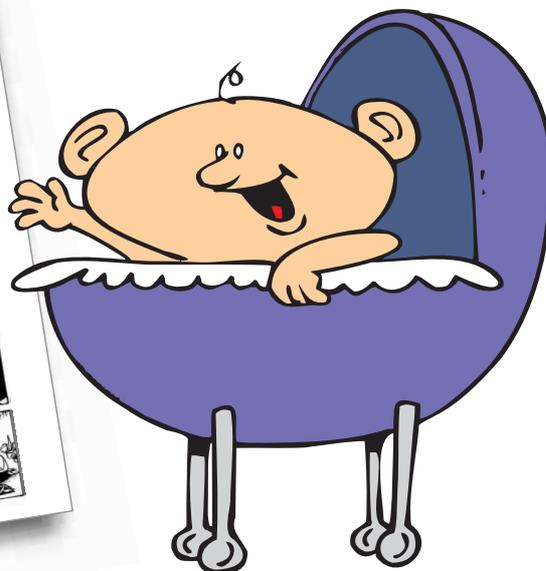




dinámica:

¿de dónde vienen los niños?

- 1 Prepara todos los materiales** necesarios para la sesión. Fotocopia las viñetas de Mafalda, coge las cartulinas y los rotuladores y prepara la pizarra y las tizas.
- 2 Comienza la sesión** motivándoles a través de las viñetas de Mafalda. Reparte una fotocopia a cada familia. Deja unos minutos para que la lean y a continuación se inicia un pequeño diálogo de unos 10 minutos. Para el diálogo irás lanzando preguntas al aire, invitándoles a contar anécdotas y experiencias:
 - ¿Cuáles son las principales dudas de los niños y niñas?·
 - ¿Qué dudas tenemos como padres y madres?
- 3 A continuación inicias la DINÁMICA** “¿Mamá, de dónde vienen los niños?”. Hemos elegido este tema porque al niño/a le llama la atención y le produce un gran número de dudas y sentimientos. Explica la dinámica de la siguiente forma: “vamos a elegir entre todos **los pasos de la secuencia desde que nacemos hasta el momento en que tenemos un bebé**. No elegiremos más de diez momentos, que deben recoger los cambios más significativos que se producen en nuestro cuerpo”.
- 4 Elige una voluntaria/o** que haga de secretario/a y anote cada paso en la pizarra.
- 5 Una vez elegidos** forma tantos grupos como pasos y asigna un paso a cada grupo. Reparte a cada grupo una cartulina y unos rotuladores.
- 6 Continúa con la explicación de la dinámica:** “una vez elegida la secuencia de nuestra historia, vamos a construir un cuento entre todos. Cada grupo tiene que inventarse un texto relacionado con el paso de la secuencia que le ha correspondido y dibujar un pequeño boceto que lo acompañe en la cartulina que os hemos entregado. Cuando acabemos la historia la llevaré a la clase para enseñársela a los niños/as y que la coloreen”.
- 7 Dales algunas pautas para escribir el texto** y aclara que el dibujo tiene que ser sencillo y apropiado para colorear: “el vocabulario tiene que ser adecuado, las frases cortas y sencillas, y los dibujos adecuados a los niños/as de esta edad”. La actividad no debe durar más de 20 minutos.
- 8 Después del trabajo en grupo,** pasa a la exposición y lectura de la historia. Cada grupo elegirá un portavoz que muestre el cartel y lea su parte de la historia.
- 9 Recoge los murales para llevarlos a clase.** Puedes realizar diversas actividades con ellos: colorearlos, pegar papeles, exponerlos en el pasillo...



Ideas clave



Las características de la sexualidad en los primeros años

- Las niñas y los niños deben aprender a aceptar que hay dos sexos y que el descubrir y aceptar su cuerpo es un proceso necesario para vivir y expresar su sexualidad.
- Durante los primeros años de vida descubren cada una de las partes de su cuerpo e interiorizan las sensaciones agradables o desagradables que cada una de ellas le provocan. Alrededor de los tres años comienzan a llamarles la atención las diferencias entre unos cuerpos y otros. En torno a los cuatro y cinco años niños y niñas suelen acariciarse con bastante frecuencia y pueden establecer relaciones entre ellos con una fuerte carga erótica. Estas manifestaciones de la sexualidad infantil suelen darse en un contexto lúdico.
- Comienzan a sentir curiosidad por su propio origen, por cómo nacen los niños, por dónde...

Descubrimiento e identificación con el propio sexo

- Los niños van adquiriendo en los primeros años la conciencia de pertenecer a un sexo u otro. Esto es lo que llamamos IDENTIDAD SEXUAL. Avanzan en la adquisición de la identidad sexual desde el año y medio a los tres años.
- Entorno a los dos, tres años ya son capaces de situarse a sí mismos en uno u otro grupo sexual. Aunque progresan, suelen asignar una identidad sexual u otra atendiendo únicamente a atributos personales externos.
- Otro gran avance es el descubrimiento de la constancia del sexo. Son conscientes que ser hombre o mujer es una característica permanente.

Pautas a seguir en la educación sexual desde los primeros años

- Hay que evitar los extremismos y buscar el equilibrio, sin tabúes ni demasiada permisividad, en el tono adecuado. No olvidar que el niño percibe claramente la intención en nuestras palabras.
- Tenemos que educar a nuestros hijos en su más amplia perspectiva, sin hacer de la educación sexual un aparte en la tarea educativa. Se intenta, por tanto, una educación integral.
- Ser claros, sin dobleces, llamar a las cosas por su nombre; adaptad las explicaciones a la comprensión y al ritmo evolutivo del niño y mantened una actitud serena y cálida al tratar estos temas con vuestros hijos.
- No os centréis en los peligros, en las desviaciones y en atemorizar al niño constantemente con la amenaza de malo, de pecado... Hemos de tener siempre un carácter decididamente positivo frente al tema.
- Educar por etapas, dando respuesta con plena claridad a las preguntas que os haga el niño, pero sin pretender saltar algunas ni dar respuesta a preguntas que todavía el niño no se ha formulado. La educación sexual tiene que darse, por encima de todo, de modo gradual.
- Hemos de hablar siempre en un clima distendido, de confianza y de diálogo. La educación sexual ha de asentarse sobre la confianza y el afecto de los padres, huyendo de las preguntas de doble sentido y de la curiosidad malsana.



aprender a **saber**

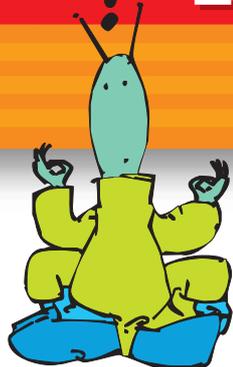
- Que para que desde pequeños vivan su sexualidad sin prejuicios y de forma sana, hay que hablar con naturalidad de todos los temas relacionados.
- Que es necesario contestar a las dudas que los niños planteen, dando explicaciones que puedan entender.
- Que es fundamentalmente en el seno familiar en el que se debe abordar la educación sexual del niño.
- Que es importante que los padres se formen e informen de cómo llevar a cabo esta tarea educativa.

aprender a **sentir**

- Que educar desde el principio correctamente la sexualidad no es una tarea innecesaria, algo que ya irán descubriendo, sino una tarea esencial para el desarrollo personal.
- Que los niños desde pequeños tienen derecho a tener una formación e información veraz en este campo.
- Que los padres son los principales modelos en la transmisión de valores, de estilos de vida, también en este campo.

aprender a **actuar**

- Utilizar un vocabulario adecuado a cada nivel, no inventar nombres extraños o graciosos sino llamar a las cosas por su nombre.
- No mentirles. Es preferible explicarles que todavía no lo pueden entender a contarles algo para salir del paso que no sea verdad.
- Respetar las manifestaciones sexuales de los niños.
- Dar un mensaje positivo hacia todo lo que tenga que ver con su cuerpo. El niño tiene que descubrir su cuerpo y sexualidad a través de la experiencia.



en resumen...

Preguntas, preguntas...

Pedagogía de la educación en valores

1. ¿Qué pretendemos?

- Exponer y/o expresar cuáles son las creencias vitales que queremos transmitir a los hijos.
- Ser capaces de responder a nuestros hijos o alumnos con claridad y naturalidad en lo referente a nuestros principios.

2. ¿Qué necesitamos?

- Ficha "El mundo que soñamos" (ver CD: material EV2), o viñetas (ver CD: Material EV3 y EV4).
- Papel y bolígrafos.

3. ¿Cómo desarrollar la sesión?

- Dependiendo de la actitud de los padres con respecto al tema se plantean dos dinámicas diferentes. **La opción 1 sería "El mundo que soñamos"** y en ella los padres deben escribir una carta-credo con los aspectos fundamentales que quieren transmitir a sus hijos. **La opción 2 consiste en una serie de preguntas** que tras enseñar unos dibujos se harían a los padres para abrir un diálogo o debate.
- Una vez hecha cualquiera de las dos dinámicas, se comentaría y evaluaría entre todos tratando de encontrar respuestas que nos clarifiquen.
- Por último, completaríamos con la ayuda de las ideas clave.

4. ¿Quiero saber más!

- **La comunicación no verbal**
F. Davis. Editor: Alianza Editorial
- **Inteligencia emocional: sentir y pensar**
VVAA. Editor: SM
- **El secreto de una vida lograda**
A. López Quintas. Editor: Palabra

Una noticia

"Era una mañana a principios de verano. El grillo estaba sentado en la hierba delante de su casa y pensaba: 'Estoy satisfecho, estoy contento y satisfecho'. El sol brillaba y pequeñas nubes blancas flotaban bajas sobre el horizonte. El grillo se recostó, cerró los ojos y cantó en voz baja lo primero que se le ocurrió. De pronto sintió algo extraño en su cabeza. Algo apagado ocupaba toda su cabeza".

(La curación del grillo. T. Tellegen. Ed: Siruela)

Recuerda

Hay dos dinámicas para realizar según esperes más o menos iniciativa.

¡Ojo!

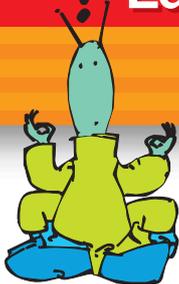
Hay que sacar fotocopias de los materiales.

Una frase

...un tanto por ciento muy elevado de esta gente –que entretanto habían hecho carrera, y que por lo demás llevaban una vida ordenada y feliz, vista desde fuera- se lamentaban de tener un sentimiento de una abismal falta de sentido."

(Viktor Frankl)





dinámica:

el mundo que soñamos

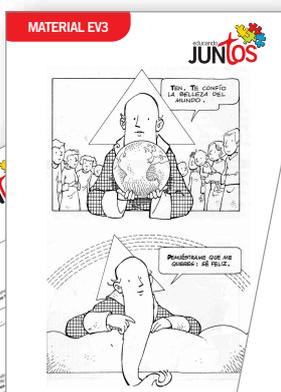
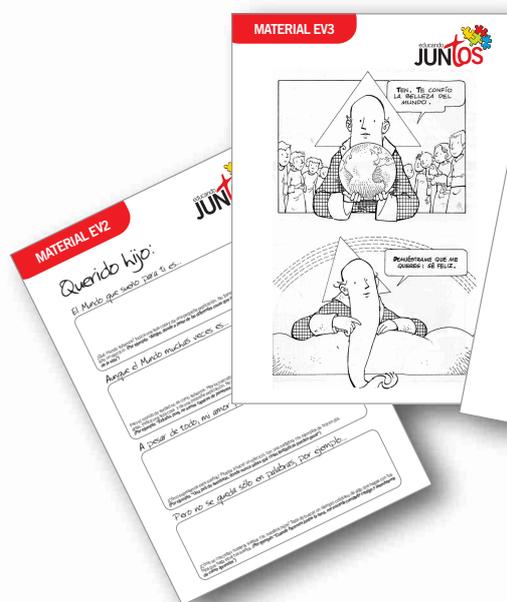
En primer lugar, valorar qué dinámica creemos que va a ser más útil y práctica para trabajar con los padres asistentes:

opción uno

- 1** Reparte a cada padre o pareja (si han acudido los dos) la hoja de la carta-credo (*ver CD: material EV2*), así como los bolígrafos.
- 2** Déjalos entre 10 y 15 minutos para que la lean despacio y vayan rellenando cada apartado. El ejemplo les va a servir para orientarse.
- 3** A continuación, se haría una puesta en común sobre lo que cada uno ha escrito.
- 4** A partir de aquí se abrirá el diálogo. Te sugerimos algunas preguntas por si pueden ayudar a los padres y orientarles a la hora de exponer sus ideas:
 - ¿Expresamos a nuestros hijos lo que hemos escrito en la hoja?
 - Nuestros hijos, ¿nos preguntan o han preguntado sobre cuestiones importantes?
 - ¿Nos resulta fácil contestar a nuestros hijos sobre estas cuestiones?
 - ¿Hablamos desde nuestra propia experiencia?

opción dos

- 1** Si los padres no son muy creativos o participativos, te recomendamos que los pongas por filas.
- 2** A los de la primera fila les puedes repartir el dibujo del *material EV3*, y a los de la siguiente fila los del *material EV4*.
- 3** No les digas que tienen dibujos distintos y plantea la siguiente pregunta: ¿Cuál es el concepto que sobre el ser humano tiene el siguiente dibujo?
- 4** Ante la diversidad de respuestas, tomar nota en la pizarra.
- 5** Desvelar que los dibujos son distintos.
- 6** Tratar las siguientes cuestiones:
 - ¿Cuáles pueden ser los puntos de encuentro entre las personas que se sitúan como religiosas y las que no?
 - ¿Cómo se puede responder a las preguntas de los niños siendo respetuosos y abiertos?
 - En el caso de que uno de los integrantes de la pareja no sea creyente, ¿cómo decidimos todo lo que hace referencia a la educación religiosa y a la educación de la fe?



Ideas clave



- Los niños comienzan a **preguntar** desde muy pequeños. Esto, aunque pueda plantearnos dificultades sobre cómo responder y qué responder, es muy **positivo** porque indica que su desarrollo está realizándose de forma apropiada
- Los niños son muy **curiosos** y esta curiosidad se manifiesta incluso antes de comenzar a hablar. El lenguaje les **abre el camino** de la comunicación y con él la posibilidad de ordenar su mundo, es decir, por qué suceden las cosas, de dónde vienen, cómo funcionan, etc...
- Cuando hablamos sobre nuestros **valores** con otros padres, constatamos que existen realidades muy **diversas**; por lo tanto, la primera cuestión que debemos plantearnos como padres es preguntarnos ¿cuáles son nuestros valores, nuestros principios?
- Vivimos en una sociedad en la que no sabemos mucho hacia **dónde vamos**, pero sí que sabemos que vamos deprisa y con prisas, en la que no hay espacio para la reflexión y para la maduración. Y es muy importante que nos planteemos cómo trabajar la **calidad humana** de nuestros hijos en esta realidad.
- Todo lo que vive el niño en casa está **impregnado** de un estilo y de una manera de hacer, lo que incluye unos valores que favorecen el propio crecimiento personal, el respeto a los demás y la apertura a lo trascendente.
- Como padres y como primeros educadores de nuestros hijos, no podemos olvidar que la educación en valores forma parte de la **educación integral**.
- En estas edades lo que más influye en el niño es lo que **vive** más que lo que se dice, cuando pregunta acerca de lo trascendente o de alguna otra cuestión es bueno **hablar de ello**. Sería conveniente que pudiéramos hacerle entender con nuestras respuestas que las creencias no son algo estático, sino que el preguntarse y buscar constantemente va unido a la vida y a su desarrollo.
- No hace falta que **resolvamos** todas las cuestiones que se plantean. El hecho de que algunas queden sin contestación les animará a seguir preguntando e investigando. Sin embargo, es necesario responderles siempre por muy absurdas o repetitivas que nos parezcan sus preguntas, pues las ganas de **conocer** es algo básico para enfrentarse a la vida cuando sean adultos.
- El lenguaje que debemos emplear siempre ha de ser **sencillo**, que él pueda comprenderlo.



aprender a **saber**

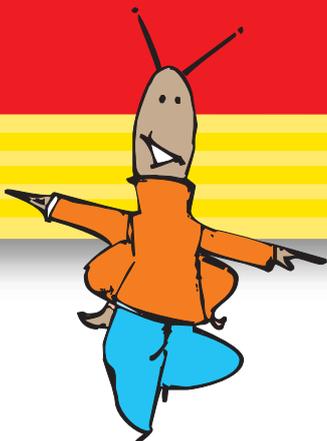
- Que la etapa en la que los hijos no dejan de hacer preguntas es fundamental para ir educándoles en valores, para ir transmitiendo los criterios que queremos tengan ante la vida.
- Que aunque a esta edad haya cosas que a los niños les cueste entender, no debemos utilizar la fantasía y lo no real para explicarlo. Los valores, éticos y/o religiosos, no tienen nada que ver con los cuentos y la fantasía.
- Que lo más importante es saber acompañarles en su camino hacia el descubrimiento de valores éticos y/o religiosos, transmitiéndoles lo que creemos de la forma más sencilla y cercana posible.
- Que tanto propuestas religiosas como los valores se transmiten fundamentalmente por “ósmosis”, lo que ven hacer, lo que oyen será en lo que crean.

aprender a **sentir**

- Que la adquisición de valores, está dentro de un proceso personal, no se adquieren de una vez para siempre y ya está.
- Que es normal y saludable hacerse preguntas sobre el valor de estos conceptos, poder “discutir” sobre su utilidad, conveniencia...
- Que educar en lo trascendente no es educar en algo tangible, medible, evaluable, que la libertad de pensamiento, de elección juega un importante papel.
- Que la educación en valores, solo puede transmitirla quien la vive.
- Que la educación en valores no es una tarea fácil, pero que merece la pena intentarlo una y otra vez.

aprender a **actuar**

- Hacerles ver con ejemplos sencillos y cotidianos, las consecuencias ventajosas o no de tomar ciertas posturas, ciertas actitudes en la vida.
- No tener reparos si no encontramos o no sabemos la respuesta ante una pregunta que nos planteen y pedirles tiempo para encontrarla. Es una forma de hacerle entender que los adultos también aprendemos.
- Intentar en la medida de lo posible ser coherentes con las posturas que adoptemos ante los valores que queremos transmitir.
- Dar una imagen positiva y alegre de la vida a pesar de las dificultades y aspectos negativos que continuamente vemos a nuestro alrededor. OTRO MUNDO ES POSIBLE.



en resumen...

Profe...¿por qué me llaman sudaca si nací en Madrid?

Crecer con diversidad

1. ¿Qué pretendemos?

- Profundizar en los conceptos de igualdad y diversidad, recogiendo ideas para conseguir una educación más igualitaria que respete las diferencias y potencie las características comunes.
- Evaluar nuestras actitudes como educadores de niños, para ser capaces de modificar aquellas que no respeten la diversidad.

2. ¿Qué necesitamos?

- Fotocopias de encuestas (ver CD: Material ED5).
- Fotocopia de los textos de la dinámica (ver CD: Material ED6)
- Caramelos de colores
- Papel, bolígrafos, pizarra o papel continuo.

3. ¿Cómo desarrollar la sesión?

1. Inicia la sesión con una actividad motivadora, entregando a cada padre la encuesta.
2. Realiza la dinámica: PROFE, ¿POR QUÉ ME LLAMAN SUDACA...?, en la que analizaremos diferentes situaciones cotidianas que reflejan ideas y actitudes que tomamos respecto a la inmigración y a personas de otras etnias y razas.
3. Dedicamos unos minutos para evaluar la sesión, es importante que hablen de cómo se han sentido.

4. ¿Quiero saber más!

- **Niños como yo**
A. Kindersley. Editor: Bruño.
- www.pangea.org



Una noticia

“En 2015, la cuarta parte de la población será inmigrante. Habrá nueve millones de extranjeros más en España, aunque el 48% de la población cree que ya son demasiados, según un estudio”
(El Mundo, 22/03/2004)

Recuerda

Preparar los materiales: fotocopiar encuestas, elegir los caramelos de colores, coger cartulinas y rotuladores.

¡Ojo!

Cuidarás que las frases que propongan sean positivas, les explicarás que aunque en el diálogo discutamos, lo importante es transmitir valores a los niños/as. El intercambio debe ser sincero hablando desde lo que se piensa hasta lo que se siente.

Una frase

“Tu Cristo es judío, tu música es negra, tu coche es japonés, tu pizza es italiana, tu gas es argelino, tu café es brasileño, tu democracia es griega, tus vacaciones son caribeñas, tus cifras son árabes, tus letras son latinas,... ¿Y todavía te atreves a despreciar a tu vecino porque dices que es extranjero?”





dinámica:

profe, ¿por qué me llaman

sudaca...?

1 Iniciarás la sesión entregando un boli y una encuesta (ver CD: material ED5) a cada una de las personas asistentes. El objetivo es descubrir cuántas cosas desconocemos de las personas que conviven con nosotros. Darás las siguientes consignas:

“Os entrego una encuesta que tenéis que rellenar durante 5 minutos, a continuación leeré las respuestas a las preguntas para que comprobéis cuántas habéis acertado. No vamos a comentar las soluciones, así que no os preocupéis si no conocéis alguna de ellas”.

A continuación leerás las ideas clave. Puedes añadir algunas que te resulten interesantes. No te extiendas más de 10 minutos.

2 Comenzarás con la dinámica entregando un texto (ver CD: material ED5).

Pasarás a explicar la actividad:

“En nuestra cultura tenemos una serie de ideas preconcebidas que nos impiden, a veces, mantener relaciones naturales, hay falta de comunicación y desconocimiento, por ello vamos a analizar algunos tópicos en pequeños grupos. Cada grupo leerá su texto y dialogará durante 15 minutos sobre la situación planteada. Tras analizarla tenéis que escribir una frase que refleje respeto y tolerancia y recoja de forma positiva alguna conclusión a la que lleguéis o alguna idea que os parezca interesante.

Un ejemplo puede ser: “todas las personas tienen derecho a un salario justo”.

Las frases van a leerlas vuestros hijos en la clase, así que tienen que recoger aquellos valores que os parezca importante transmitirles”.

3 Formarás los grupos. Según el número de personas que asistan puedes hacer más o menos grupos. Nosotros te proponemos cinco textos, por lo que puedes hacer cinco grupos y a cada grupo darle un texto. Cogerás los caramelos y seleccionarás tantos colores de caramelos como grupos quieras hacer. Explicarás:

“Cada uno vamos a coger un caramelo, podemos comérmoslo pero no tiréis el papel”.

Al acabar de repartir continuaremos la explicación:

“Todos y todas las que tengan el caramelo del mismo color formarán un grupo”.

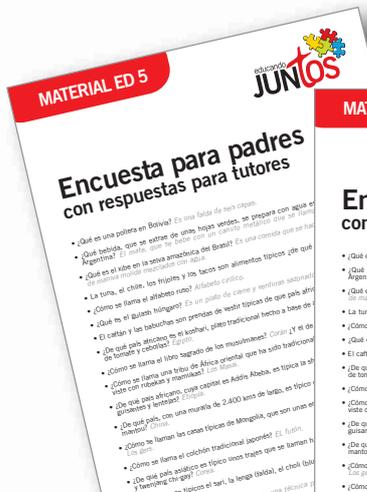
4 A cada grupo le situarás en una zona de la sala. A continuación repartirás las fotocopias de los textos, diciéndole a cada grupo el texto que le corresponde analizar. Continúas explicando:

“Elegid un portavoz o secretario en cada grupo. durante 15 minutos debatiréis sobre el texto y propondréis vuestra frase”.

5 Puesta en común. Animarás a cada grupo a que proponga su frase y la anote en la cartulina o el folio. Recogerás al final de la sesión todas las frases para llevárselas a los niños/as a la clase.

6 Evaluación. Deja tiempo para la evaluación; como la actividad ha sido en grupo es importante que se escuchen en grupo grande. Dedicar unos 10 ó 15 minutos. Anima a que participen:

- ¿Qué ideas resaltarías del trabajo en grupo?
- ¿Cómo te has sentido ante las situaciones que se plantean?
- ¿Has notado diferencias entre lo que sientes y lo que crees que es adecuado pensar?



Ideas clave



Algunas pautas para desarrollar actitudes tolerantes y aceptadoras de las diferencias:

- Los seres humanos somos **iguales** pero, al mismo tiempo somos distintos. Ser distinto no significa ser superior o inferior. Las diferencias personales hacen que la vida sea interesante, atrayente y divertida. La diferencia es un valor positivo no algo negativo.
- La familia es el primer medio en el que se desenvuelve una persona. El primer eslabón en el proceso de la socialización. Es en ella donde los niños y niñas encuentran sus primeros modelos. Por ello hay que **cuidar** que el ambiente familiar transmita a los niños actitudes de tolerancia y respeto.
- Cada ser humano va construyendo a través de la socialización su propia identidad y sus propios referentes, estos elementos le dan **seguridad**. Cuando se enfrenta a situaciones diferentes, una forma de vestir, un tipo de comida o una persona que se comporta en forma distinta, desconfía y se aproxima con cautela. Sin pensar que el enriquecimiento personal se adquiere a través de las relaciones que se pueden establecer a partir de la diferencia o la diversidad.
- Uno de los valores que debemos fomentar en nuestros hijos y alumnos es la **curiosidad e interés** por conocer a los demás. El desconocimiento crea barreras en la comunicación y en la convivencia. Se crean prejuicios e ideas erróneas por falta de información. Convivir y compartir con la diversidad son vías privilegiadas para crecer y enriquecerse como personas.
- Debemos estar alerta con nuestros **prejuicios**. Estos juicios antes de un juicio habitan nuestros pensamientos y actitudes mucho más frecuentemente de lo que pensamos y lo más peligroso de un prejuicio es creerse a salvo de él. Nuestra cultura está plagada de frases estereotipadas o prejuiciosas sobre las etnias diferentes a la nuestra, que en muchas ocasiones pueden presentarse acompañadas de la siniestra muletilla ¿racista yo? Qué va! En todo caso los otros...
- La Educación Intercultural entiende que las familias y la escuela tendría que **preparar** a los niños y a las niñas a vivir en una sociedad donde se aprende de las diferencias culturales y éstas se consideren al mismo tiempo como algo normal y legítimo.
- En la sociedad europea se empieza a configurar una realidad multiétnica y multicultural en la que es fundamental extender y consolidar los mismos derechos para todos, con una especial atención para los más vulnerables, los excluidos o marginados. La inmigración nos **acerca** a otras culturas y formas de vida, a otras costumbres y valores. Nos invita a conocernos, a descubrir nuestras diferencias y semejanzas, a interesarnos por el otro.
- Nuestro futuro es **convivir**. En poco más de diez años el número de extranjeros residentes en España pasará de los 2,2 millones actuales a 11 millones, es decir, uno de cada cuatro residentes será emigrante. Por ello debemos aprender a vivir en armonía todos juntos. La democracia crece, se desarrolla y se legitima cuando los individuos se sienten integrados en la sociedad, y esto pasa por el reconocimiento de sus derechos, o sea, por ser tratados como ciudadanos o ciudadanas libres.

Para cultivar actitudes interculturales positivas hemos de: *(José Antonio Jordán)*

- **respetar y tolerar** las diferentes formas de entender la vida (creencias morales, religiosas, etc.).
- **valorar** los aspectos positivos de otras culturas (teorías, arte, etc.).
- **empatizar**, entender (vivencialmente) los valores, creencias y comportamientos de otras culturas.
- **superar** los prejuicios, confrontar los prejuicios con informaciones reales y válidas.



aprender a

saber

- Que culturalmente hemos aprendido a tener una serie de ideas preconcebidas, de prejuicios, que nos impiden ver y apreciar los valores de otras culturas.
- Que educar en la Interculturalidad, en la Diversidad es educar en valores democráticos, en tolerancia, en solidaridad.
- Que la desigualdad de oportunidades que sufren muchos pueblos de la tierra y que les obliga a emigrar, se debe en parte al puro azar, y en parte al reparto desigual de la riqueza.

aprender a

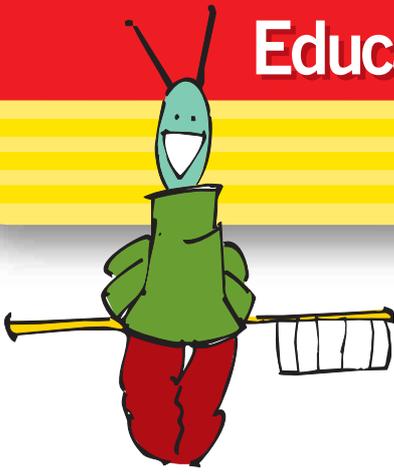
sentir

- Que cualquier persona tiene los mismos derechos que nosotros y por lo tanto debe de tener las mismas oportunidades.
- Que la diversidad de pensamiento, creencias y costumbres son una fuente de riqueza y los conflictos que generan son los normales de una convivencia .
- Que solo revisando nuestras actitudes como adultos frente a la Diferencia podremos educar a nuestros hijos en la generosidad y solidaridad, frente a la intolerancia y los dogmatismos.

aprender a

actuar

- Favorecer la comprensión de cada uno de los miembros familiares aceptando y respetando sus diferencias.
- Descubrir lo positivo que tiene que incluso en el seno familiar, cada uno tengamos nuestras peculiaridades.
- Evitar hacer juicios generales sobre grupos o personas que viven de forma diferente a nosotros, (gitanos, árabes, hispanos...)



en **resumen...**

Sin límites para crecer

Educando con los límites

1. ¿Qué pretendemos?

- Conocer qué consejos podemos seguir a la hora de poner límites y normas a los niños.
- Descubrir qué habilidades se necesitan para llevar a cabo una disciplina más eficaz.

2. ¿Qué necesitamos?

- Tarjetas y hoja de consejos (*ver CD: material EH1*).
- Bolígrafos.

3. ¿Cómo desarrollar la sesión?

1. Se realiza la dinámica "LAS TARJETAS MÁGICAS". En ella, se trabaja sobre límites con unas tarjetas con casos, que al dorso llevan algunas respuestas.
2. Al final se realiza una evaluación de la sesión para establecer los consensos necesarios.

4. ¡Quiero saber más!

- *La influencia del entorno en la educación*
J. Valls. J. F. Riñón. Editor: Casals
- www.psicologoinfantil.com



Un texto

"Una norma expresada con autoridad puede ir también llena de afecto. La forma en que le hables y te dirijas a él, siempre con respeto, te permitirá mantener una buena relación con tu hijo al mismo tiempo que le trasmite los límites que necesita para crecer de forma adecuada".

(B. Tierno y M. Giménez)

Recuerda

Recortar las tarjetas y pegar el anverso (A) con el reverso (B).

¡Ojo!

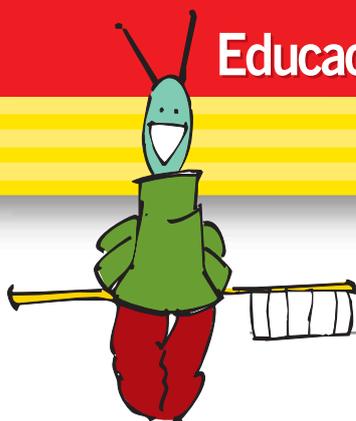
Podéis inventar vuestras propias tarjetas.

Una frase

"A los niños les gustan los límites, hacen que se sientan seguros. Pero también intentan ponerlos a prueba para ver si estamos hablando en serio".

(R. Huerga).





dinámica:

¡qué se siente!

- 1 Presenta a los padres 10 tarjetas (*ver CD: material EH1*) para que las comenten por parejas o por tríos (dependiendo del nº de asistentes).
 - En cada tarjeta aparecen dos frases (una por cada cara) que expresan una situación, y que están asociados a un consejo.
 - La cara A expresa la situación sin tener en cuenta el consejo. La cara B expresa la situación teniendo en cuenta el consejo.
- 2 Además contáis con una lista de los consejos que obra sólo en manos del tutor. La dinámica consiste en ver si somos capaces de averiguar el consejo que contiene la tarjeta. Por ejemplo: A: ¡No grites! B: Habla bajito. Esta tarjeta remite al consejo "Acentuad lo positivo".
- 3 Si observas que les resulta difícil sacar los consejos, dales una copia de la lista de consejos o escríbela en la pizarra.
- 4 Comentad en el grupo el conjunto de los consejos ¿Añadirías alguno? ¿Quitaríais alguno?



Ideas clave



Una disciplina eficaz a la hora de aplicar límites a nuestros hijos es lo más importante.

Puede que a veces no nos encontremos preparados para establecer los límites. Nos falta autoridad para hacerlo. Hablamos demasiado, exageramos en la emoción, y en muchos casos, nos equivocamos en nuestra forma de expresar con claridad y con demasiada autoridad. Cuando necesitamos decir a nuestros hijos que deben hacer algo y "ahora", (recoger los juguetes, irse a la cama...), debemos tener en cuenta algunos consejos básicos:

- 1. Debemos tener objetividad.** Es frecuente oír de nosotros mismos y de otros padres expresiones como "Pórtate bien", "Sé bueno". Nuestros hijos nos entenderán mejor si hacemos las normas de una manera más concreta. Un límite bien especificado dice al niño lo que tiene que hacer en cada momento. "Dame la mano para cruzar la calle."
- 2. Ofrece opciones.** En muchos casos podemos dar a nuestros hijos una oportunidad limitada de decidir cómo cumplir sus órdenes. La libertad hace que un niño sienta una sensación de poder y control, reduciendo las resistencias. *"Es la hora del baño, ¿quieres tomar una ducha, o prefieres en la bañera?"*
Esta es una forma hábil y rápida de decir lo que tiene que hacer.
- 3. Sed firmes.** En cuestiones realmente importantes quizá hay que aplicar este consejo; cuando existe resistencia a la obediencia, necesitamos aplicar el límite con fuerza. Estos límites dicen al niño que debe parar con dicho comportamiento y obedecer inmediatamente a los padres. Son mejor aplicados con voz segura, sin gritos, y una seria mirada al rostro. La firmeza está entre lo ligero y lo autoritario.
- 4. Acentúa lo positivo.** Directivas como "no", "para", dicen a un niño que es inaceptable pero no explica qué comportamiento le gustaría en cambio.
En general es mejor decir a un niño lo que debe hacer, "habla bajo", antes de lo que no debe hacer, "no grites".
- 5. Mantenéos al margen.** Cuando decimos "quiero que te vayas a la cama ahora mismo", estamos creando un lucha de poder personal con nuestros hijos. Una buena estrategia es hacer constar la regla de una forma impersonal. Por ejemplo: "Son las 8, hora de acostarse" y le enseña el reloj. En este caso, algunos conflictos y sentimientos estarán entre el niño y el reloj.
- 6. Explica el porqué.** Cuando una persona entiende el motivo de una regla, como una forma de prevenir situaciones peligrosas para sí mismo y para otros, se sentirá más animado a obedecerla.
- 7. Sugiere un alternativa.** Siempre que apliques un límite al comportamiento de un niño, intenta indicar una alternativa aceptable. Por hacerlo sonará menos negativo y tu hijo se sentirá menos en desventaja. Al ofrecerle alternativas, le estás enseñando que sus sentimientos y deseos son aceptados.
- 8. Sé consistente.** Una rutina flexible invita a una resistencia y se torna imposible de cumplir. Rutinas y reglas en familia deberían ser efectivas día tras día, aunque estemos cansados o indispuestos.
- 9. Desaprueba la conducta, no al niño.** Es necesario que dejemos muy claro al niño que desaprobamos la conducta, no a él. No le estamos rechazando.
- 10. Controla las emociones.** Los investigadores señalan que cuando los padres están más enojados castigan más severamente y son más propensos a ser verbal y físicamente abusivos con sus niños. Hay épocas en que realmente estamos más cansados y necesitamos contar hasta diez antes de reaccionar. La disciplina es básicamente enseñar al niño cómo debe comportarse. No se puede educar con eficacia si tú eres extremadamente emocional. Después de un mal comportamiento, lo mejor es tener un minuto de calma y después un poca más tranquilo preguntar: ¿Qué sucedió aquí?

Cuanto más expertos somos en aplicar límites, mayor es la cooperación que recibiremos de nuestros niños y menor será la necesidad de aplicar consecuencias desagradables para que se cumplan los límites.



aprender a

saber

- Que establecer unos límites que controlen el comportamientos de los niños no es una tarea fácil, ni de decidir ni de ejecutar.
- Que pese a lo dicho anteriormente es sumamente necesario establecer límites para el crecimiento personal de los niños.
- Que las normas que establezcamos deben ser claras, concretas y de fácil aplicación para su edad. No podemos establecer normas generales del estilo: "hay que ser buenos".
- Que las normas que establezcamos tienen que cumplirse.

aprender a

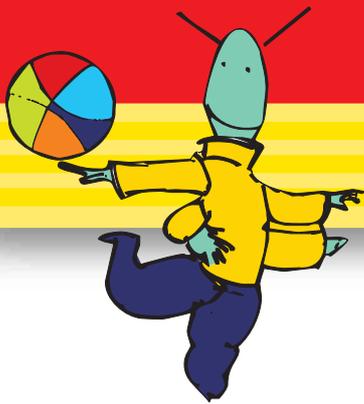
sentir

- Que las emociones a veces nos juegan malas pasadas a todos, pero que no deben influir en la aplicación de las normas.
- Que padre y madre deben hacer cumplir las normas establecidas y explicar con los mismos criterios el porqué de las mismas.
- Que las actitudes de escucha, de razonamiento y diálogo ayudan al niño a aceptar mejor las normas.
- Que las actitudes de los padres, el modelo, la coherencia son fundamentales en la adquisición de límites.

aprender a

actuar

- Establecer pocos límites pero claros y concretos, que ayuden al niño a saber exactamente lo que esperamos de ellos.
- Explicar a los niños las consecuencias de no hacer las cosas.
- Redactar conjuntamente las reglas que ha de seguir el niño. Así sabrá que ambos las apoyan y mantienen.
- Separar la "regañina" por no cumplir las normas de cualquier chantaje emocional. Una cosa es el cariño, que permanece, y otra la exigencia de algo que tenía que hacer y no ha hecho.



en **resumen...**

Ver o no ver... he ahí la cuestión

Aprendiendo a ver la televisión desde pequeños

1. ¿Qué pretendemos?

- Reflexionar sobre el efecto de la TV en la vida de los niños.
- Plantear estrategias para ayudar a aumentar los beneficios y disminuir los efectos negativos producidos por los programas televisivos.
- Dar ideas para planificar actividades de ocio con o sin la televisión.

2. ¿Qué necesitamos?

- Material Televisiones (ver CD: material E02).
- Bolígrafos y papel.

3. ¿Cómo desarrollar la sesión?

1. Habla del ocio, en general, para pasar después al uso de los medios de comunicación, en concreto de la TV. Para ello utiliza las ideas clave.
2. Se realiza la dinámica "VER O NO VER". En ella se trabaja sobre unas frases relacionadas con cómo ver la televisión en familia.
3. Si hay tiempo, en pequeño grupo planificad "Una tarde sin televisión en casa". El objetivo es que los padres reflexionen sobre las posibles actividades que pueden realizar con su hijo, dentro de casa, sin ver la televisión.

4. ¡Quiero saber más!

- **Ocio y desarrollo humano**
M. Cuenca Cabeza. Editor: Universidad de Deusto
- **La pedagogía del ocio**
J. M. Puig Rovira y J. Trilla. Editor: Alertes
- **El niño y los medios de comunicación**
P. Marks Greenfield. Editor: Morata
- **www.mediometro.com**



Una noticia

"745.000 menores entre 4 y 12 años, de un total de 3.500.000, ven la TV a las once de la noche, y la cifra aumenta en 45.000 los viernes". Datos aportados por el director de TVE, Juan Menor (Revista Perfiles, enero 2004).

Recuerda

Sacar fotocopias de las plantillas.

¡Ojo!

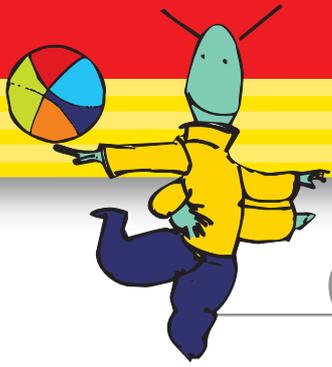
Trata de evitar los tópicos referidos a la televisión.

Una frase

"Los efectos nocivos que los medios electrónicos pueden ejercer sobre los niños no son intrínsecos a los propios medios, sino que proceden de la manera de usarlos".

(Greenfield)





dinámica:

ver **O** no ver

1 **Entabla un pequeño diálogo con los padres** (antes de repartir las fotocopias) sobre el uso que hacen sus hijos de la televisión: ¿cuándo la ven?, ¿ven lo que quieren o existe un control por parte de los padres?, ¿pueden ver la televisión durante el rato que desean o tienen establecido un tiempo máximo para verla?

Si ves que el diálogo no es fluido, puedes motivarlo preguntando a los padres si creen necesario que exista un control sobre qué ver, cuándo y durante cuánto tiempo deberían estar los niños delante de la televisión. Teniendo en cuenta las noticias que han surgido recientemente sobre el “consumo televisivo”, lo más normal es que los padres vean esta necesidad, por lo que pasaríamos a repartir las fotocopias. Si los padres no vieran esta necesidad sería bueno darles unas pinceladas de los efectos nocivos que puede producir en sus hijos ver la televisión sin ningún tipo de control.

- El consumo ilimitado de televisión dejará poco tiempo para el estudio o para el descanso nocturno.
- Existe una escasa programación específica, y los valores que se transmiten en muchos de los programas no son los que deberían aparecer y fomentarse. Un claro ejemplo es la gran violencia que aparece en muchos de los programas.
- Mientras el niño ve la televisión deja de hacer otras actividades necesarias para su desarrollo personal, sobre todo en lo referente a la relación y contacto humano.

2 **Reparte entre los padres una fotocopia de las televisiones.** Contiene un extracto de las propuestas de un autor sobre “qué pueden hacer los padres viendo televisión con los hijos”. Deja unos minutos para que la lean de forma individual.

3 **En ella deberán indicar mediante un círculo** con las que están de acuerdo o bastante de acuerdo, y con una cruz, aquellas con las que están en desacuerdo o bastante en desacuerdo. Las televisiones en blanco son para poner propuestas que te parecen adecuadas y no están entre las iniciales.

4 **Cuando terminéis,** podéis abrir un diálogo sobre aquellas estrategias que os parecen más interesantes en cuanto a sus posibilidades para llevarlas a cabo y el efecto que producirá en la actitud hacia la televisión de sus hijos de seis años.

5 **Te sugerimos que termines animando** a los padres a que lleven a cabo algunas de las estrategias en casa, aquellas que consideren que serán más útiles en el objetivo de crear actitudes críticas en sus hijos e hijas respecto de lo que visualizan.

Adicional: “Una tarde sin televisión en casa”

6 **Si aún te queda un rato,** sería interesante proponerles a los padres que, en pequeño grupo:

- la mitad planifiquen una tarde en la que no está permitido ver la televisión ni salir de casa;
- la otra mitad puede planificarla usando la televisión pero usándola de una manera distinta a la habitual (por ejemplo: tomando nota de algunas expresiones, viendo cómo empiezan las películas e inventando historias alternativas, relacionándolas con cosas vistas en clase...).

7 **Al terminar se puede comentar** o proponer a los padres que lleven a cabo su planificación y nos las comenten en próximas entrevistas.



Ideas clave



Algunas características propias del ocio que debemos tener en cuenta desde estas edades:

- Hablamos de **ocio saludable** cuando las actividades realizadas aumentan la calidad de vida de las personas y contribuyen a su **bienestar**.
- Un aspecto fundamental para el desarrollo de un ocio saludable es el papel que tiene la familia en el mismo. Para que la familia sea eficaz en la formación para el ocio es imprescindible que el clima de convivencia que impere sea **positivo**.
- Los padres somos **responsables de organizar y enseñar** a organizar el tiempo a los hijos. Se trata de aprender a organizar el propio tiempo libre y hacer de él un tiempo de autodesarrollo. El objetivo será permitir que los hijos decidan y ayudarles a realizar con libertad las actividades de ocio.
- Las actividades que realice toda la familia se deben decidir **entre todos**. Las actividades han de estar orientadas a satisfacer necesidades de **descanso, diversión y desarrollo personal**.
- Hemos de acostumbrar a los hijos, **sin imposiciones** y creando un clima idóneo, a emplear su tiempo libre de manera diversificada, alcanzando todos los campos de acción, y haciéndolo siempre con plena conciencia de lo que libremente se escoge.
- No podemos olvidar que los niños **almacenan** toda la información que reciben, sea de la escuela, de sus padres, de un cuento... y por supuesto, de la televisión.
- Tenemos que tener en cuenta el tiempo directamente ocupado por los medios, en concreto la televisión, y los **efectos** que éstos producen en el uso del resto de tiempo libre.
- El tiempo que un niño pasa frente al televisor es tiempo que se le **resta** a otras actividades, tales como la lectura, el trabajo escolar, el juego, la interacción con la familia y el **desarrollo social**.
- El ocio de los medios de comunicación tiene un carácter **ambivalente**. Su valor dependerá de la **calidad** intrínseca del producto, del contexto en que es recibido, de cómo es y de cómo lo recibe el sujeto.
- La televisión es una fuente **efectiva** para la formación de actitudes, adquisición de habilidades y la formación del comportamiento del niño. Es un medio de socialización. Los niños viendo la tele se distraen, reducen las tensiones, y **obtienen información**.
- La televisión tiende a **monopolizar** la satisfacción de las necesidades de ocio. La necesidad de relación y contacto humano se puede satisfacer con determinados programas. No necesitamos amigos, ni juegos, ni viajes porque todo esto nos lo proporcionan los medios **sin salir de casa**.
- La televisión es la actividad **líder de los niños**. Los padres debemos ser un ejemplo para ellos en todo, también a la hora de ver la televisión. Si en el ambiente del hogar los padres tienen la costumbre de ver la tele, seguramente los niños les seguirán. En muchos hogares, la televisión ejerce el papel de compañía, una especie de "**niñera**".
- Hemos de tener cuidado con lo que ven y conocerlo nosotros en profundidad para **evitar** que nuestros hijos adquieran conductas agresivas, erróneas... aprendidas por imitación. No podemos olvidar que están iniciando su formación y que son muy influenciables de todo lo que ven, escuchan y viven.
- Los padres y la escuela hemos de **crear ofertas** realmente competitivas, junto a los ocios propuestos por los medios. A veces no se sabe si el hecho de que los niños vean tanto la televisión es debido al poder **cautivador** del medio o es que realmente **no disfrutan** de otras alternativas que les sean atractivas y estimulantes.
- Hay que **facilitar**, a su nivel, la decodificación, el análisis y la crítica de los productos de los medios de comunicación. Se trata de formar personas más exigentes, más críticas y más selectivas. Es algo que **no debemos dejar** para cuando sean mayores...



aprender a

saber

- Que la televisión es un medio de gran influencia en la población en general y más en los niños.
- Que los niños necesitan aprender a tener criterios sobre lo que merece la pena ver, les gusta, y lo que no.
- Que el consumo ilimitado de TV les quitará tiempo para estudiar, jugar, descansar o realizar otras tareas.
- Que igual que un niño pequeño tiene que ir acostumbrando su aparato digestivo a comer de todo, también tiene que ir procesando paulatinamente la información, es decir, no todos los programas son para niños.

aprender a

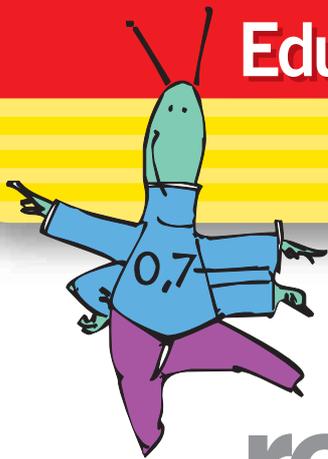
sentir

- Que la educación de nuestros hijos no se realiza sólo en la escuela, tiene una parte tan importante o más en la familia.
- Que los modelos de actuación provienen principalmente de la familia, de lo que comente, vea o elija.
- Que a veces es conveniente ver un programa con el niño, aunque no nos guste mucho, para que no se sienta desplazado con su grupo de compañeros.

aprender a

actuar

- Elegir programas que hayan sido hechos de acuerdo con la edad de los niños.
- Explicarles por qué pensamos que algunos espectáculos son mejores que otros.
- Ayudar a los niños a emplear el tiempo libre en otras cosas que no sean sólo ver la televisión.
- Utilizar temas sensibles de la televisión para suscitar oportunidades de discusión. Son excelentes ocasiones para hablar sobre las creencias y valores de la propia familia.
- Hacer una lectura crítica de la publicidad en televisión.
- Leerles libros, jugar juntos, como alternativa informativa y lúdica a la televisión.
- Ver la televisión con los hijos. Dialogar con ellos sobre lo que es real y lo que es ficticio en los programas que ven, en la publicidad y cómo se parecen o diferencian de su vida real.



en resumen...

Sus deberes, ¿tus deberes?

El acompañamiento en sus tareas diarias

1. ¿Qué pretendemos?

- Favorecer el acompañamiento en sus deberes diarios.
- Tomar conciencia de que el paternalismo o el abandono obstaculizan el desarrollo integral del niño/a.
- Procurar estrategias/ideas para acompañar a su hijo sin coartar libertades.

2. ¿Qué necesitamos?

- Hojas de la dinámica para realizar los horarios (*ver CD: material ER2*).
- Bolígrafos.

3. ¿Cómo desarrollar la sesión?

1. Empezar la sesión explicando brevemente lo que vamos a hacer.
2. Realizar la dinámica "LAS HORAS", en la que los padres han de describir un día normal de su hijo/a en 3 horarios diferentes, en relación al tiempo escolar, momentos que dedica su hijo a hacer ciertas actividades y, por último, el horario del tiempo que los padres pasan con él haciendo distintas actividades juntos.
3. Una vez hecho se pondría en común y se completaría con las ideas clave. Si el grupo no es suficientemente creativo o dialogante, el debate se realizaría respondiendo a una serie de preguntas concretas.

4. ¡Quiero saber más!

- **El comportamiento de los más pequeños**
Roffey, Sue y O'Reirdan, Ferry. Editor: Narcea
- **La educación y la enseñanza primaria de 6 a 8 años**
Bernabé Tierno, Monserrat Jiménez. Editor: Aguilar Santillana
- **Recetas para educar**
C. Meeks. Editor: Medici



Una noticia

"El estudio revela que, mientras vestirse o lavarse sólo no supone un problema para los pequeños, tareas como asumir el control de sus deberes y agendas escolares les cuestan un poco más. Si tienen que escoger, después de poner la mesa, lo que prefieren es salir a la calle, ya sea para realizar recados, pasear a su mascota o tirar la basura".

(El Mundo, Mayo 2003)

Recuerda

Imprimir ficha con el listado de las acciones que viene en el CD para los padres.

¡Ojo!

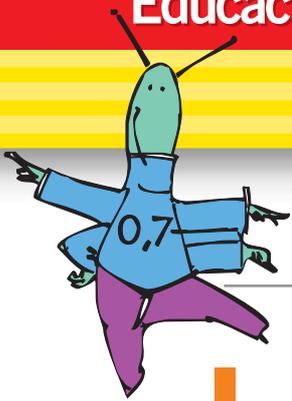
No explicar nada del tema hasta haber realizado la dinámica.

Una frase

"La educación ayuda a la persona a aprender a ser lo que es capaz de ser."

(Hesíodo)





dinámica:

las horas

Divide el material ER2 en tres partes, siguiendo la línea de puntos.

- 1** Se les reparte a los padres la primera parte del material (ver CD: material ER2) en la que habrán de rellenar o escribir los horarios de un día escolar. Hace referencia a las horas concretas de ese día escolar (a qué hora se levanta, a qué hora va al colegio, a qué hora regresa, etc.).
- 2** Una vez terminado, se entrega la segunda parte, donde, fijándose en ese horario deberán rellenar éste atendiendo a las horas que dedica a realizar diferentes actividades (¿Cuántas horas dedica tu hijo a...?).
- 3** Al terminar, se entrega la tercera parte, con relación a ese mismo día habrían de rellenar éste que hace referencia a las horas que los padres dedican a estar con ellos (¿Cuántas horas dedicas a...con él?).
- 4** Los padres tendrían unos 20 min. para rellenarlos. Una vez hecho esto, se dividirían en grupos de cuatro para poner en común lo que han escrito.
- 5** Un portavoz de cada grupo expondría al resto las conclusiones del diálogo mantenido.
- 6** Si crees que es bueno darles pistas que favorezcan el debate, te damos estas sugerencias:
 - ¿Te ha costado realizar el horario de tu hijo? ¿Por qué?
 - ¿Crees que pasas suficiente tiempo con él?
 - ¿El tiempo que dedicas a tu hijo es un tiempo de calidad?
 - ¿Conoces sus actividades? ¿Ha elegido tu hijo alguna de ellas?
 - De estas actividades, ¿cuáles te ayudan a conocer sus capacidades?
 - ¿Ayudas a tu hijo en los estudios?
 - ¿Fomentas de alguna manera su libertad y su capacidad de decisión?
- 7** Las ideas clave completarían el diálogo abierto entre los padres.
- 8** Para terminar, cada grupo podría hacer una propuesta para fomentar o favorecer el acompañamiento de sus hijos. La idea no es tanto la cantidad de tiempo como la calidad del mismo.



MATERIAL ER 2

educando **JUNTOS**

horarios

A. Realiza el horario del tiempo que pasas con tu hijo/a. ¿Qué horas dedica tu hijo/a a...?

ACTIVIDAD	HORA
Levantarse, desayunar, vestirse	
Colegio	
Comidas	
Colegio	
Actividades extraescolares	
Mi tiempo	
Juego o descanso	
Baño o ducha	
Cena	
Hora de acostarse	

B. Cuantifica los ratos/momentos que dedica tu hijo/a a realizar determinada actividad. ¿Cuántas horas dedica tu hijo/a a...?

ACTIVIDAD	CUANTAS HORAS
Juego	
Colaborar en casa	
Estudiar o hacer los deberes	
Salir o estar con algún amigo	
Estar en familia	
Realizar algún deporte	

C. Cuantifica los ratos/momentos que pasas con tu hijo/a. ¿Cuántas horas dedicas... con él?

ACTIVIDAD	CUANTAS HORAS
Jugando	
Hablando	
Ayudándole en la tarea	
Viendo la tele	
Invitado de compañía	

Ideas clave



- Actualmente, el mundo laboral o profesional es **poco compatible con la familia**. Los padres se ven, en la mayoría de los casos, encerrados en un círculo vicioso del que es difícil salir. Necesitan trabajar para sacar adelante a su familia y el trabajo les ocupa todo el día y no pueden estar con sus hijos.
- Esto provoca que su tiempo en casa sea reducido y que, llegando **cansados**, les cueste más asumir su papel de educadores. Parece más fácil no complicarse la vida y dejar que los hijos vayan avanzando procurando tener los menos problemas posibles.
- Cada familia tiene un **estilo** en su forma de educar. Depende del carácter de los padres, la experiencia de su infancia, sus ideas sobre la educación.
- Ayudar al niño a ser **independiente** y creer en la libertad, comporta un riesgo que hay que asumir.
- Es importante que tengan **claras** las reglas de comportamiento de casa. Les sirve de guía y les ayuda mucho tener un horario para saber qué cosas se pueden hacer en cada momento.
- Hemos de tener unos **finés claros** para evitar confusiones y continuas rectificaciones.
- No hablar tanto de responsabilidad como **proponer** situaciones que la favorezcan.
- Ejercer autoridad es necesario para su **maduración y la convivencia familiar**. Tener unas normas y una autoridad clara, saber a qué atenerse, les da seguridad para seguir avanzando.
- Tomar decisiones es una **habilidad**. De la misma manera pensar lo que ha de hacerse y que las decisiones sean acertadas es también una habilidad. Este aprendizaje comienza en la familia desde que nacen.
- La **falta de disciplina** y de normas claras para los estudiantes pueden convertir los trabajos escolares en una discusión familiar.
- Los “deberes” son indispensables pues le ayudan a crear hábitos de estudio, a buscar recursos, a explorar, crear y recordar. También les sirven para ejercitar **habilidades y destrezas**.
- Hay que tener claro que las tareas **no son para la familia**, ni para el padre o la madre. Son una responsabilidad que el niño debe asumir, aunque a veces necesite ayuda y siempre vaya acompañada de motivación y afecto.
- Enseñarles a **priorizar** lo que han de hacer primero, es algo interesante; por ejemplo, que comiencen por las tareas más difíciles o las que menos les gusten.
- Lo mejor para ellos es que sepan decidir por **sí solos**. Podemos orientarles pero la opción es suya.
- Todos los procesos que infantilicen son **problemáticos**. La educación para la responsabilidad apunta a ser adultos: que tiendan a organizarse por sí mismos, que luchen contra las dificultades, que sean responsables de sus propios actos, que sean capaces de entablar relaciones **duraderas...**





aprender a

saber

- Cada hijo es distinto, conocer las cualidades, limitaciones, gustos, etc. nos ayuda a tratarle según su forma de ser.
- Los niños no son únicamente estudiantes. Plantéale otro tipo de actividades, juegos, salidas diferentes al entorno escolar para que él aprenda a decidir.
- La adquisición de la responsabilidad es un proceso, ten paciencia, dale más de una oportunidad para adquirirla.

aprender a

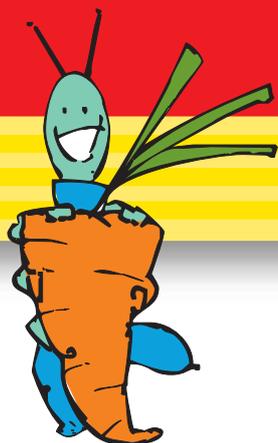
sentir

- Enséñale a comunicarse hablando y dialogando con él, no sólo con interrogantes: “¿cómo te ha ido?”... sino “¿qué es lo que más te ha gustado hoy? ¿cómo te has sentido?”
Esto le ayudará a discernir y tomar conciencia de sus actos además de expresarlos y crear un clima de comunicación.
- Valora sus progresos para que se sienta seguro y capaz de actuar por él mismo.
- Motívale para que entre en la dinámica del éxito como satisfacción personal, aunque las cosas no le salgan bien a la primera.

aprender a

actuar

- Ayúdale en sus quehaceres si es necesario, sin suplantar su esfuerzo.
 - Enséñale a proponerse metas alcanzables.
- Con respecto al estudio:**
- Busca un lugar adecuado para que realice las tareas.
 - Elabora con él un horario que favorezca el rendimiento y el esfuerzo requerido.
 - Enséñale a evaluar los resultados de sus acciones.
 - Valora los tiempos de descanso, enseñándole a ocupar sus ratos de ocio.



en **resumen...**

**Desayuna como un rey,
come como un príncipe
y cena como un mendigo**

Alimentación en las edades de crecimiento

1. ¿Qué pretendemos?

- Conocer la relevancia que tiene para el crecimiento y el desarrollo cognitivo de los niños una alimentación sana y equilibrada.
- Concienciar de la importancia que tiene desarrollar unos hábitos alimenticios saludables desde edades muy tempranas.
- Reflexionar sobre las dificultades más comunes que se encuentran los padres a la hora de educar a sus hijos en este aspecto e intercambiar experiencias que puedan ayudar a resolverlas.

2. ¿Qué necesitamos?

- Tarjetas para la dinámica (*ver CD: material ES6*).
- Cartulinas y rotuladores.

3. ¿Cómo desarrollar la sesión?

1. Introducimos el tema a los padres comentándoles la finalidad de la reunión. El objetivo de la dinámica "COME COMO UN REY" es que, a través de unas fichas, tengan un espacio para compartir aquellas dificultades en lo referente a hábitos alimenticios sanos.
2. Para finalizar se les dará una fotocopia con pequeñas pistas para trabajar todo esto en casa.

4. ¡Quiero saber más!

- **Comidas sanas, niños sanos. Guía de alimentación saludable para que sus hijos gocen de buena salud**
S. Bridget. Editor: Oniro
- www.cyberpadres.com

Un poco de historia

Según Herodoto, historiador griego del siglo V a.C., los egipcios creían que los alimentos constituían el origen de todas las enfermedades. Sócrates a finales del siglo V a. C. recomendó moderación en la comida y en la bebida. Hipócrates, célebre médico griego ya dijo «que tu alimento sea tu mejor medicina». Galeno, el médico más célebre entre los últimos escritores clásicos, consideraba que una adecuada elección de alimentos era fundamental para una vida larga y sana.

Recuerda

Tienes dos alternativas de dinámica.

¡Ojo!

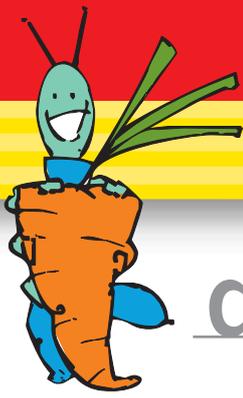
Tener unos hábitos alimenticios saludables implica algo más que comer bien. Haz copias suficientes de las tarjetas.

Una frase

"Vida honesta y arreglada. /Tomar pocos remedios y poner todos los medios de no alterarse por nada. /La comida moderada. /Ejercicio y distracción. /No tener nunca aprehensión. /Salir al campo algún rato. /Poco ruido, mucho trato y continua ocupación".

(De regime Sanitatis Salernitarum, Anno 1066)





dinámica:

come como un rey

A continuación te presentamos cómo puedes desarrollar la dinámica. Piensa que puedes hacer todas las modificaciones que creas conveniente para que se adapte lo mejor posible al grupo de padres de tu clase:

1 Trabajo en grupo (20 minutos):

- Los participantes harán grupos de tres. A cada grupo se le darán dos tarjetas (*ver CD: material ES6*) que tendrán escritas diferentes frases con algunas de las dificultades más frecuentes que pueden encontrar los padres a la hora de inculcar a sus hijos hábitos alimenticios saludables.
- Dos miembros del grupo representarán la situación de una de las tarjetas. Uno será el padre o la madre que intenta resolver el problema y el otro el hijo que se resiste a solucionarlo.

Ejemplo:

Tarjeta: *Mi hija tarda tanto en comer que termina con mi paciencia.*

Situación: *Hora del desayuno. El niño tiene que ir al colegio y los padres a trabajar. Llevan media hora sentados a la mesa y se hace tarde.*

- El tercer miembro del grupo durante la representación tomará nota de los comentarios más significativos para poder dialogar sobre ellos posteriormente. La representación durará aproximadamente 3-4 minutos.
- Después harán un listado de posibles medidas que se pueden tomar para resolver esa situación.
- Si les da tiempo repetirán la misma actividad, pero esta vez con la otra tarjeta que les ha tocado y cambiando los papeles dentro del propio grupo. Si no les diera tiempo a hacer dos representaciones pueden evitar la segunda y pasar directamente al diálogo y listado sobre las posibles soluciones ante la problemática de la nueva tarjeta.

2 Trabajamos todos juntos (20 minutos):

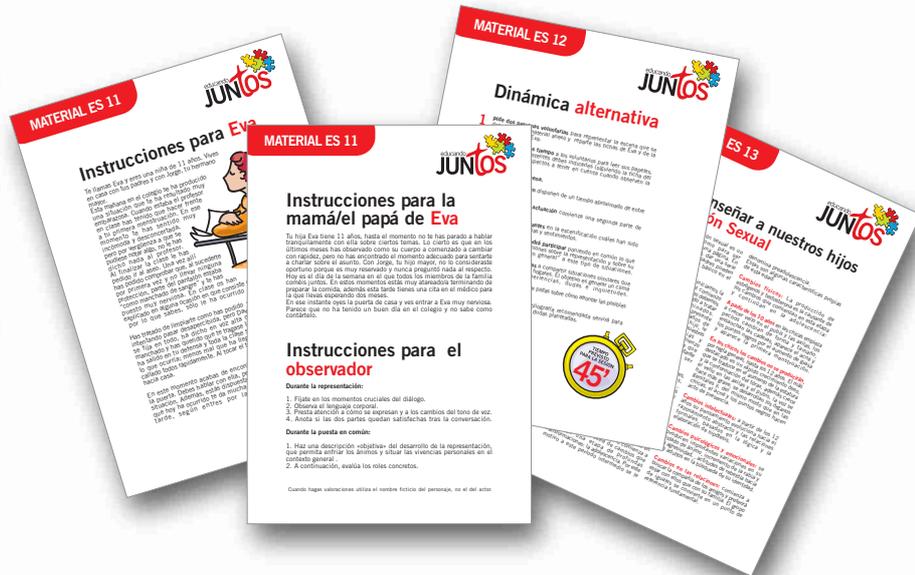
- En cada grupo pequeño se nombrará un portavoz cuya función será compartir con todos los comentarios más significativos, las ideas constructivas, las dudas sin resolver, etc.
- Después de la puesta en común podrán participar las personas que lo crean conveniente para aportar soluciones, pistas u otros comentarios.
- Las ideas que vayan saliendo se pueden recoger en la pizarra en un cuadro como el siguiente:

Situación	Posibles medidas	Problemas sin resolver

3 Para terminar (10 minutos):

- Antes de dar la sesión por finalizada se dedicará un tiempo a que los padres puedan comentar cómo ha sido el intercambio de experiencias, las sensaciones vividas durante la dinámica, qué les ha sorprendido más, qué nuevos enfoques han visto en los demás padres, qué han aprendido para interactuar con sus hijos...
- Para acabar se reparte a cada participante una fotocopia con algunas estrategias para trabajar en casa.

Para grupos más tímidos te presentamos una dinámica alternativa. (*ver CD: material ES7*).



Ideas clave



“La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no sólo la ausencia de enfermedad o dolencia (Organización Mundial de Salud). Además es un derecho de todo ser humano.”

¿Qué no puede faltar en una alimentación equilibrada?

(Ver CD: Material ES7)

- Una alimentación correcta durante la edad escolar va a permitir al niño crecer con salud y mantener sus exigencias escolares. Sin duda, un objetivo prioritario para padres y educadores.
- En una alimentación equilibrada no pueden faltar hidratos de carbono o glúcidos, lípidos o grasas, proteínas, minerales y vitaminas.



La importancia de tomar un buen desayuno

- Una de las comidas más importantes del día es el desayuno. Muchos niños van al colegio sin desayunar por lo que su rendimiento escolar desciende como consecuencia de cierta debilidad, dolores de cabeza, de estómago, etc.
- El desayuno es la comida más importante del día debido a su impacto en el crecimiento y especialmente en el desarrollo intelectual, cognitivo, deportivo y emocional de los niños en edad escolar.
- Los padres deben hacer un esfuerzo en crear conciencia sobre la importancia de tomar un desayuno equilibrado que incluya cereales, leche y frutas.
- Dentro de las comidas que requiere un niño en etapa de crecimiento, el desayuno es especialmente relevante, ya que es la primera comida del día, es el primer alimento que termina con el ayuno nocturno y, por lo tanto, debe aportar la energía y los nutrientes necesarios para comenzar en buena forma las actividades de la jornada.
- Es importante señalar que la falta de alimento produce un declive gradual en la glucosa y en los niveles de insulina que puede interferir con diferentes funciones cognitivas, como la vigilancia y la memoria activa. Es por esto, que los niños en edad escolar responden bien al consumo de un buen desayuno.

Otras ideas importantes

- Debemos tener en cuenta que alimentar adecuadamente es algo más que proveer de alimentos suficientes para el crecimiento del cuerpo. En una alimentación adecuada intervienen además de una buena selección de alimentos, la situación socio-familiar, hábitos y costumbres, educación, nivel cultura, etc.
- La hora de comer también es un tiempo de comunicación familiar y hay que cuidarlo.
- Los bocadillos son una merienda mucho más adecuada que los bollos y si se acompañan de una pieza de fruta o un vaso de leche, mejor.
- Para que los niños puedan tener acceso a determinados alimentos hay que tenerlos en casa.
- No hay nadie que influencie más a un niño que sus padres. Los niños observan e imitan a los adultos y de ellos aprenden nuevos comportamientos.



aprender a

saber

- Que alimentar adecuadamente es algo más que proveer de alimentos suficientes para el crecimiento del cuerpo.
- En una alimentación adecuada intervienen además de una buena selección de alimentos, la situación socio-familiar, hábitos y costumbres, educación, nivel cultura, etc.

aprender a

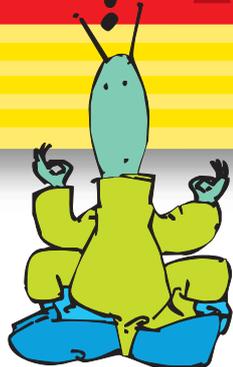
sentir

- Que una alimentación sana y equilibrada produce salud y bienestar.
- Que crear unas pautas correctas de alimentación exige instaurar una rutina a la hora de comer eligiendo con cuidado las horas de las comidas y las cenas para evitar que a tu hijo le entre sueño.
- Que el desayuno es un hábito necesario para la salud y bienestar de tu hijo y de toda la familia.
- Que las comidas familiares son la oportunidad ideal para demostrar comportamientos saludables y reforzar buenos hábitos.

aprender a

actuar

- Crear el momento de la comida como un rato relajado y agradable.
- Intentar ser un buen modelo para los hijos. Es poco probable que tus hijos consideren importante cuidar su alimentación si es una actitud que no ven en ti.
- Nunca dejes de hacer una de las comidas del día, especialmente el desayuno.
- Sírvelo y enséñale a servirse cantidades moderadas de comida para que se acostumbre a no comer más de lo que puede o necesita.
- Si el niño come mal prueba nuevos platos, y anímale a probarlos, pero no le obligues. Retira los objetos, juguetes o situaciones que le distraen demasiado.
- Si es posible, no veas la televisión mientras comes, aprovechad el momento para charlar.
- Limita la comida “basura” en casa y permite que tu hijo tenga acceso a alimentos saludables.
- Evita que coma entre horas.
- Acostúmbrale a no levantarse de la mesa. Si se levanta, no debes llevarle la comida.
- Anímale a que te ayude a cocinar, planificar las comidas de la semana, la compra...



en resumen...

Yo no sé qué es eso de Dios

Comunicación padres-hijos y el diálogo sobre lo religioso

1. ¿Qué pretendemos?

- Ayudar a los padres a reflexionar sobre la calidad de la comunicación con sus hijos.
- Reflexionar sobre la importancia de la relación padres-hijos para un sano crecimiento del niño.
- Aportar ideas sobre cómo dialogar sobre el hecho religioso.

2. ¿Qué necesitamos?

- El material trabajado por los alumnos en clase.
- El texto "Recuerda que soy un niño" (ver CD: material EV5).

3. ¿Cómo desarrollar la sesión?

- Anteriormente a la sesión con los padres te proponemos que hagas una tutoría con los niños para elaborar ciertos materiales que luego revisarás con los padres. Puedes usar otro momento de clase para que se lean las cartas y exponer los dibujos y que los niños hagan comentarios y aporten nuevas ideas.
- Sesión con los padres: Desarrolla la dinámica. "PAPÁ, ¿CÓMO SABEMOS QUE TÚ EXISTES?" Con ella tratamos de ver cómo la imagen que tienen los hijos de sus padres influye en la imagen que se hacen de Dios o de algunos contenidos referidos a valores.

4. ¡Quiero saber más!

- **Religión y cultura. A. Tellez**
Editor: Edebé
- **Dios, mis hijos y yo. S. Keshavjee**
Editor: Destino
- **No mentir a los niños acerca de Dios**
A. Biesinger. Editor: Sal Terrae

Un comentario

Los datos de Jóvenes 2000 y Religión nos permiten distinguir en el grupo juvenil estudiado dos fuertes minorías de signo opuesto, una (30%) que se plantea con frecuencia los grandes problemas de la vida (el sentido de la vida, el mal, la felicidad, el dolor, el fracaso, etc...); otra algo menor (un 25%), que asegura no plantearse estas cuestiones, y entre ambas un sector formado por casi la mitad de los jóvenes que se plantea sólo alguna vez estas cuestiones

(Informe Jóvenes 2000 y Religión)

Recuerda

Esta dinámica tiene un previo con los alumnos.

¡Ojo!

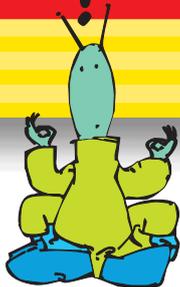
Advierte que los alumnos no pongan sus datos en el dibujo o escrito.

Una frase

"Todo lo que el ser humano ha manejado, sentido, encontrado o amado ha podido convertirse en hierofanía."

(Mircea Eliade)





dinámica:

Papá, ¿Cómo sabemos que tú existes?

Anteriormente a la sesión con los padres te proponemos que hagas:

1 Una sesión de tutoría con los niños de la clase.

Divide a la clase en cuatro grupos. A cada grupo se le va a asignar una tarea:

Grupo 1: Escribir una carta a mis padres diciéndoles lo que más me gusta de ellos y lo que menos.

Grupo 2: Hacer un dibujo con el tema "Mis padres y yo". (Dibuja una situación de la vida real en la que disfrutes con tus padres).

Grupo 3: Escribir una carta a Dios diciéndole lo que más le gusta de él y lo que menos.

Grupo 4: Hacer un dibujo con el tema "Dios y yo". (Dibuja cómo te imaginas qué es eso de Dios*).

Todos los niños de cada grupo hacen esa tarea individualmente.

* Puede ser que haya grupos en los que hablar directamente de Dios sea un problema.

Una alternativa puede ser buscar una palabra sustituta que ayude a dialogar: amor, amistad, futuro, misterio, felicidad... a sabiendas de las limitaciones de todas las palabras (incluida la palabra 'Dios').

2 Puedes usar otro momento de clase para que se lean las cartas y exponer los dibujos y que los niños hagan comentarios y aporten nuevas ideas.

Sesión con los padres

1 Después de la presentación del tema, puedes leer alguna de las cartas del grupo 1 y presentar los dibujos del grupo 2, que ya has colocado previamente en una pared de la clase.

2 Abre un diálogo con los padres, a partir de lo expuesto, sobre cómo creen que es la relación con sus hijos. Te ofrecemos estas preguntas para ayudarte en el diálogo con los padres:

¿cómo es la relación con vuestros hijos?, ¿creéis que la comunicación con vuestros hijos es fluida, sincera?, ¿estáis satisfechos del nivel de comunicación con vuestros hijos?, ¿tenéis dificultad para hablar a nivel de sentimientos, emociones?, ¿de qué os hablan vuestros hijos?, ¿dedicáis tiempo a escucharles?, ¿de qué les habláis?...¿sobre todo para regañarles?, ¿cuántas veces les decís que les queréis o que han hecho algo bien o que tenéis confianza en que van a mejorar en tal o cual cosa?

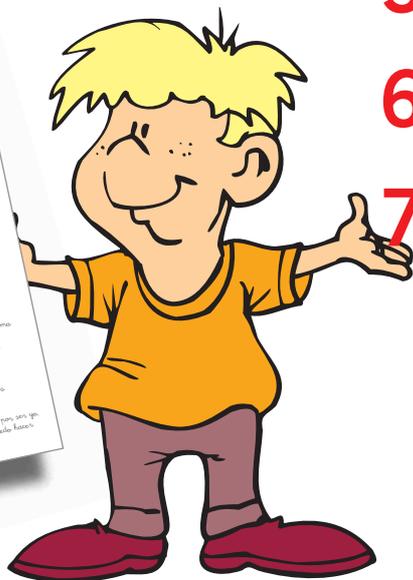
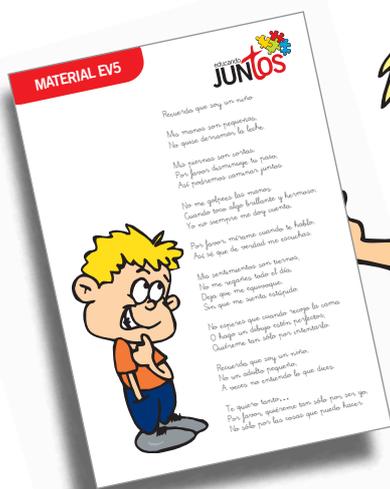
3 Como conclusión haz una recogida de información a partir de lo trabajado y de nuevas aportaciones sobre nuestra relación con los hijos. Resalta los aspectos más importantes de la relación y comunicación. Puedes concluir esta parte de la sesión con la lectura del texto "Recuerda que soy un niño" que encuentras en el **material EV5**.

4 Lee alguna de las cartas del grupo 3 y presenta los dibujos del grupo 4 que previamente ya has colocado en una pared de la clase.

5 Os proponemos trabajar el paralelismo entre la imagen que los hijos tienen de sus padres y la imagen que tienen de Dios o el concepto que tiene de determinados valores.

6 Desde ahí podéis comentar cómo dialogar con los hijos sobre el tema religioso, cada padre desde su experiencia (creyente o no), pero siendo respetuoso y constructivo.

7 Deja un momento para que los padres puedan expresar su sensación y opinión sobre lo expuesto.



Ideas clave



- A pesar del título de esta ficha, no pretendemos hablar de algo específicamente religioso, sino más bien de la transmisión de lo que a nosotros, en nuestras familias nos parece importante, lo que configura nuestras vidas, lo que da sentido.
- Los valores, los principios, la educación en las virtudes, o lo que sea importante para nosotros se transmite y se educa –entendido como un proceso de descubrimiento–, y la familia es un ámbito privilegiado para la transmisión y educación en valores.
- Un clima afectivo hace más favorable la confianza y la comunicación y ayuda a expresar las alegrías y también los problemas o dificultades del diario vivir. Cuando los niños quieren comunicar algo a los padres, para él es lo más importante en ese momento, por eso él necesita expresarlo. No le desplazemos pues está necesitando de nosotros. Escucharlo es brindarle comprensión y amor.
- Apoyar y desarrollar los valores, principios y normas de la vida cotidiana permite alcanzar el objetivo de “ser hombre” o “ser mujer”. Como padres hemos de participar en el mantenimiento de los valores que desarrollan a la condición humana.
- Hemos de dialogar de forma clara y objetiva de aquellos temas de su interés o aquellos que le preocupan, adaptando la información a sus necesidades, edad, motivaciones. Seguramente el tema de lo trascendente aparecerá con naturalidad e interés.
- Los padres deben ser un modelo coherente: lo que “predicamos” lo cumplimos. Esto no significa que haya que ser perfectos, especialmente si pensamos al ser humano como alguien en continuo aprendizaje.
- Razonemos con nuestros hijos cuando hay algún elemento de desacuerdo con relación a las opiniones. Abrámonos al diálogo con una actitud amplia, sin quitarle valor, ya que las opiniones de los hijos son de mucho valor. Cuando nos centramos en nuestros propios problemas, no damos lugar a que nuestros hijos se expresen, perdiendo la oportunidad de razonar juntos y llegar a un común acuerdo.
- Las experiencias humanas de relación y comunicación del niño, especialmente con sus padres, influyen de manera significativa en la manera en que va viviendo su relación con los demás y va construyendo su mundo de valores.
- Si en familia no expresamos nuestros sentimientos, emociones, deseos, etc. Al niño, le será más difícil poder expresar esos mismos sentimientos y emociones.
- Por decirlo de un modo más concreto: un niño que tenga la experiencia de que sus padres le quieren tal cómo es, con sus cualidades y sus defectos, también cuando le regañan o le castigan; que puede expresar a sus padres sus sentimientos, necesidades y deseos sin el temor de ser juzgado por ellos; que sus padres disfrutan de estar con él sólo por el hecho de hacerlo y le dedican algún tiempo sólo porque le quieren; que sabe que sus padres no tratan de “comprar” su cariño con regalos y cosas ni que ella o él pueden comprar el cariño de sus padres con cosas o portándose “bien” o cumpliendo sus expectativas, etc. -porque el cariño y el afecto no se compra ni se vende y no se puede medir en dinero, ni depende simplemente de un modo de comportarse... En esa medida, le será más fácil crecer como persona e ir construyendo su escala de valores.



aprender a

saber

- Que educar a los hijos en valores y/o en lo religioso necesita actitudes por parte de los padres que favorezcan la comunicación, y esto requiere tiempo de dedicación.
- Que la idea que el niño se va a ir haciendo de: la felicidad, de la bondad, de lo trascendente (Dios...), del mundo, está íntimamente relacionada con la experiencia, las actitudes y formas de ser que como padres les vamos dando.
- Que independientemente de las opciones que los padres hayamos tomado como adultos, creyentes o no, debemos respetar y favorecer el conocimiento de estos aspectos en nuestros hijos para que luego ellos libremente puedan optar.

aprender a

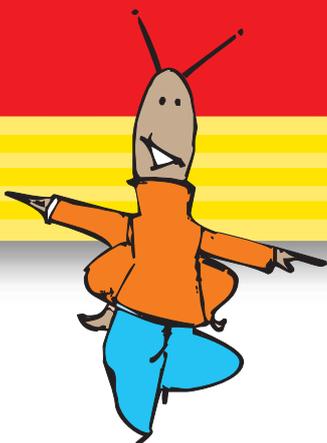
sentir

- Que hay aspectos de la educación de nuestros hijos, como educarles en la trascendencia, en la bondad...etc, que son difíciles y requieren tiempo y paciencia.
- Que el niño necesita recibir argumentos y/o respuestas a sus preguntas para ir formándose criterios lo más objetivos posibles.
- Que la experiencia de amor, de cuidado y protección, de deseo de felicidad, necesita recibirla concreta y manifiestamente de los padres.
- Que la experiencia de perdón, de confianza, de superación podemos transmitirla en casa a través de hechos cotidianos.
- Que la generosidad, la solidaridad, la idea de “comunidad” de grupo tiene un campo de experimentación ideal en el día a día de las relaciones familiares.

aprender a

actuar

- Saber intuir las preguntas importantes para nuestros hijos y dar respuestas sin eludir el tema o dejarlo para otro momento.
- Enseñarles con el ejemplo a expresar sentimientos de cariño, de apoyo y de perdón hacia las personas que constituyen su entorno más próximo.
- Dar siempre nuevas oportunidades, nuevas opciones ante actitudes no logradas.
- Aprender con ellos a recorrer el camino de la vida, superando las dificultades e intentando mejorar las relaciones con los demás.
- Comunicar a nuestros hijos verbalmente y con la práctica los valores que para nosotros son fundamentales.



en **resumen...**

¿Cómo le vas a enseñar al chico a planchar?

Educación en género desde lo cotidiano

1. ¿Qué pretendemos?

- Sensibilizar y concienciar al colectivo de madres y padres acerca de los sesgos y estereotipos sexistas todavía existentes.
- Fomentar una educación para la igualdad dentro del contexto familiar.
- Analizar las diferentes expectativas que padres, madres y profesorado tienen con relación a chicas y chicos.

2. ¿Qué necesitamos?

- Fotocopias de "Deberes para casa" (ver CD: *Material ED7*).
- Papel, bolígrafos, pizarra o papel continuo.

3. ¿Cómo desarrollar la sesión?

1. Antes de iniciar la dinámica propiamente dicha, introducimos el tema a los padres, manejando las ideas clave.
2. Se desarrolla la dinámica "PERSONAJES CÉLEBRES"; a través de ella estudiaremos los diferentes estereotipos sobre géneros.

4. ¡Quiero saber más!

- **Materiales para coeducar**
M. A. Cremades. Editorial: Mare Nostrum
- www.nodo50.org/mujeresred/coeducacion.htm
- www.juntadeandalucia.es/averroes/recursos/coeducacion.php3



Un texto

“¿Cómo le vas a enseñar al chico a planchar?” Está claro que no se le dan esas artes; quemará la camisa; la chica tiene otro aire para esas cosas, y además lo ha visto de cerca desde siempre. Si el chico tiene que colaborar en las cosas de la casa, que ponga y quite la mesa y que haga su cama. Yo ya te hago la compra y no se me caen los anillos.» Esto es un trozo de una conversación escuchada en muchas casas. (José de Lucas)

Recuerda

No olvides tener todas las fotocopias preparadas.

¡Ojo!

Podría ser un tema controvertido ya que pueden asistir padres con posturas contrarias o un poco radicales.

Una adivinanza

*“Había una vez dos jirafas, una grande y una pequeña; la jirafa pequeña era hija de la jirafa grande, pero la grande no era madre de la pequeña.
¿Quién es la jirafa grande?”*





dinámica:

personajes célebres

A la hora de trabajar con los padres este tema, nos podemos encontrar con personas con opiniones muy diversas. Por ello en la dinámica se plantea una actividad con el fin de hacer caer en la cuenta, en la medida de lo posible, de las diferencias, estereotipos y prejuicios existentes sobre las mujeres y los hombres, lo masculino y lo femenino. De esta forma podremos favorecer una educación no sexista en las familias.

1 Introducimos el tema (5 minutos)

Para ello podemos utilizar el apartado de la ficha que trata algunas ideas clave sobre la educación para la igualdad en la familia.

2 Nos dividimos para trabajar (25 minutos)

- Se divide a los padres en grupos de cuatro o cinco personas.
- En cada grupo harán una lista de mujeres que consideren célebres y otra de hombres.
- Después compararán ambas listas y responderán a las siguientes preguntas:
 - ¿Cómo definiríamos en general “varón célebre”? ¿Y “mujer célebre”?
 - ¿Se han utilizado los mismos criterios para hacer ambas listas?
 - ¿Qué profesión ejercen los personajes elegidos? ¿Hay alguna diferencia entre una lista y otra?
 - ¿Por qué tipo de cualidades destacan unos y otros? ¿Qué valores representan?
 - ¿Nos gustaría como modelos a imitar por nuestros hijos?
- A partir de las ideas que hayan surgido y de las respuestas a las preguntas llegarán a una serie de conclusiones que compartirán después con todos los participantes.

3 Puesta en común (15 minutos)

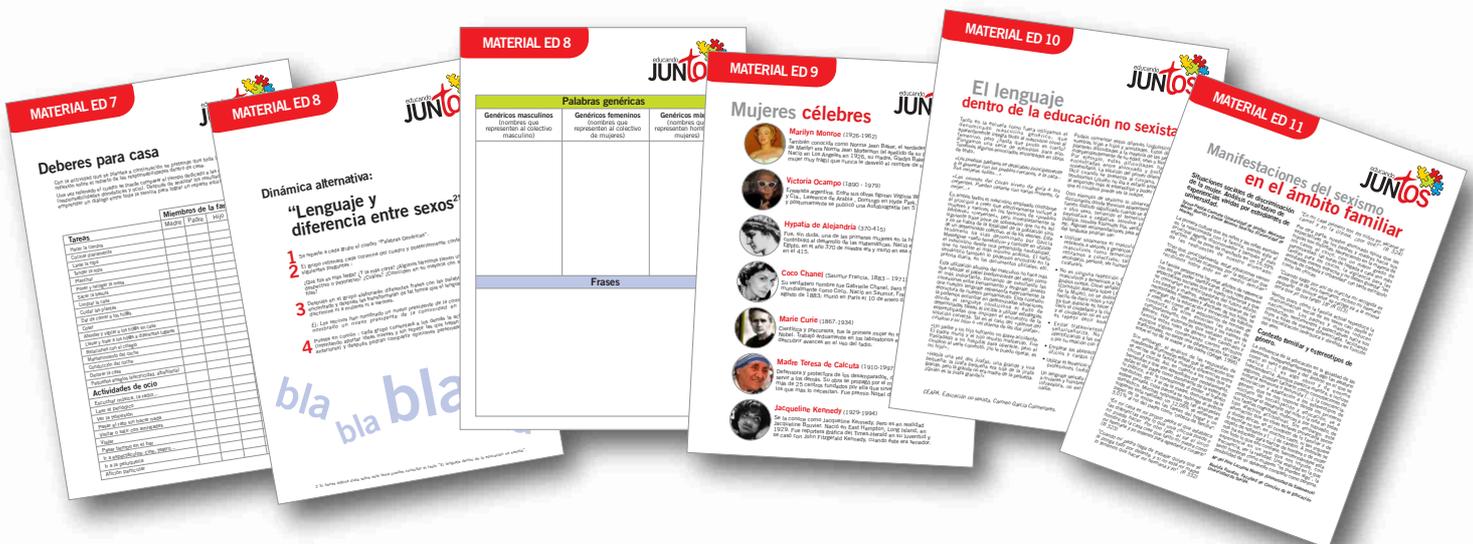
En esta parte de la dinámica los diferentes grupos compartirán las ideas más significativas que hayan surgido durante la actividad, qué es lo que más les ha llamado la atención, de qué cosas se han dado cuenta, etc.

4 Se entrega a los participantes dos fotocopias (5 minutos).

- Estrategias para trabajar en casa.
- “Deberes para casa”: cuadro para trabajar en familia (*ver CD: material ED7*).

NOTA:

- Disponéis de una dinámica alternativa en el *material ED8*.
- Material adicional: Mujeres famosas (*ver CD: material ED9*).
- Material adicional: El lenguaje dentro de la educación no sexista (*ver CD: material ED10*).
- Material adicional: Manifestaciones del sexismo en el ámbito familiar (*ver CD: material ED11*).



Ideas clave



- Durante los últimos años la familia ha sufrido muchos cambios que han modificado su función y papel en la sociedad. Aun así continúa siendo transmisora de valores, hábitos y costumbres, así como un lugar de apoyo emocional y económico. Es donde las personas van adquiriendo las maneras de actuar, pensar y sentir. Son las madres y los padres los que principalmente inician la transmisión de los roles y son modelos que los hijos imitan.
- Si nos detenemos a mirar algunas de las situaciones más cotidianas podemos darnos cuenta de que las discriminaciones sexistas persisten y pueden observarse en diferentes elementos de nuestra vida.
- En el siguiente cuadro¹ podemos apreciar varios aspectos mediante los que se pueden transmitir, a través de la familia, diferentes estereotipos de género tanto a los hijos como a las hijas. Se presentan de manera general, ya que es probable que no se produzcan de la misma forma en todas las estructuras familiares.

Aspectos	Hijos	Hijas
Regulación de la conducta a través de consignas verbales o castigos.	Los niños no lloran. Si te pegan, tú dale más fuerte, que eres un hombre. Deja que tu hermana recoja la mesa. Necesita comer bien, gasta mucha energía. No juegues a eso que es de niñas. Viene hecho una pena, pero ya sabes, los niños son así. Tienes que ser el primero. Chuta fuerte, no seas blandengue.	Cuida a tu hermanito. Tienes que ser buena y no pegar a nadie. Debes ayudar en casa. No comas tanto que engordas. No sé como pueden gustarte los coches, eres un chicote. Ten cuidado con la ropa, las niñas guapas van siempre limpias. No se le dan bien las matemáticas, pero no importa estudiará letras. No seas tan brusca, pensarán que no eres una niña.
Ropa y los colores	Cómoda y adaptada a juegos que requieran actividad. Discriminación del rosa desde el nacimiento.	Bonita, a veces incómoda y en general poco práctica para el ejercicio físico. No importan los colores.
Juegos y juguetes	Se seleccionan juegos ligados a la vida pública (oficios/profesiones) y al desarrollo de la habilidad física (balón/ coches/ materiales de construcción/ juguetes bélicos). No conviene que el niño desarrolle la ternura, el cuidado, la ayuda, etc.	Los juguetes se asocian a la esfera doméstica y a actividades laborales propias de la mujer, promoviendo, con frecuencia, un tipo de juego de carácter más estático (casa de muñecas, muñecas, supermercados, peluquería, escuelita, etc.).
Cuentos	De guerreros, héroes, vaqueros, detectives, policía y los tradicionales.	Los tradicionales y de princesas, hadas, etc.
Signos de afecto	Aprenden a dar la mano, no a besar. El afecto que muestran a su madre será criticado cuanto mayores sean. No agrada que besen a otros chicos. Pueden besar a chicas y bebés.	Se estimula a que besen a todo el mundo. Pueden mostrar afecto a su madre hasta muy mayores. Se admite que besen a otras chicas, a bebés y a niños.
Tareas domésticas	Que ayuden a cuidar el coche y en los trabajos de jardinería; así lo reflejan los juguetes. Pueden estar sucios.	Ayudan en las faenas de la casa; así lo reflejan sus juguetes. Deben mantenerse siempre limpias.
Dependencia / Independencia	Se les anima a explorar y no estar pegados a las faldas de su madre.	Se las mantiene "sujetas" hasta que son mayores. Se favorece la dependencia.

¹ Mª del Pino Lecuona Naranjo (Universidad de Salamanca). Revista Fuentes. Facultad de Ciencias de la Educación. Universidad de Sevilla.



aprender a

saber

- Que para fomentar una educación no sexista es importante conocer qué significan términos como sexismo, desigualdad, discriminación, coeducación, etc.
- Enseñar y aprender las viejas tecnologías o tareas básicas (poner la lavadora, arreglar un enchufe, coser, etc.) independientemente del sexo.
- Que la educación para la igualdad de sexos favorece una adecuada autoestima en los hijos.
- Que es en la familia donde mejor se puede actuar para favorecer un clima en el que exista igualdad real de oportunidades.

aprender a

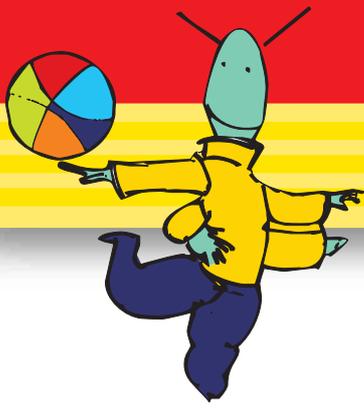
sentir

- Que sólo revisando y reflexionando sobre nuestras actitudes y actuaciones podremos rectificar y mejorar aquellos aspectos con los que contribuimos al sexismo.
- Que la expresión de sentimientos es un aprendizaje más y que es necesario enseñar tanto a niñas como a niños.
- Que las generalizaciones sobre comportamientos masculinos o femeninos no son ciertas y sólo contribuyen a dificultar las relaciones entre ambos.
- Que la comunicación espontánea entre los sexos favorece un clima abierto y dialogante.
- Que probablemente sin darnos cuenta tengamos comportamientos diferentes con nuestros hijos e hijas y deberemos cambiarlos.

aprender a

actuar

- Desterrar la sumisión y el sentimiento de culpa por no agradar, por no responder al modelo que socialmente se pide a las chicas o a los chicos.
- Aceptar que una niña sea brusca y/o disfrute con juegos tradicionalmente masculinos y que un niño sea detallista y/o disfrute con actividades tradicionalmente femeninas o más tranquilas.
- Utilizar un lenguaje no sexista, no generalizando al hablar: los chicos son brutos, las mujeres no saben conducir...
- Educar en la responsabilidad compartida: repartir las tareas domésticas de manera equitativa entre hijos e hijas.



en resumen...

La generación del “Bifidus Activo”

Planificando el tiempo libre y las actividades extraescolares

1. ¿Qué pretendemos?

- Reflexionar sobre el uso del tiempo libre de los niños durante la semana y los beneficios y perjuicios de las actividades extraescolares.
- Plantear estrategias para ayudar a los niños a organizar su tiempo de ocio y la elección de actividades extraescolares.

2. ¿Qué necesitamos?

- Material “Horario para toda la persona” (ver CD: material E03).
- Bolígrafos y papel.

3. ¿Cómo desarrollar la sesión?

1. Se realiza la dinámica “HORARIO CON OTROS OJOS”. En ésta, cada padre/madre rellena un horario especial donde se puede ver la “distribución” de las actividades extraescolares, según afecta a las dimensiones de la persona.
2. Se abre un debate sobre cómo emplean los niños el “tiempo libre” cada tarde después del colegio.
3. Terminamos compartiendo ideas sobre cómo plantear, en familia, actividades de ocio, importancia de esas actividades y elaborando un horario óptimo.

4. ¿Quiero saber más!

- *Hacia una teoría de las necesidades infantiles y adolescentes*
E. Ochaíta, M.A. Espinosa. Editor: MC Graw Hill
- www.somospadres.com



Una noticia

“En el Brasil, por ejemplo, el Profesor Paulo Pinero, Secretario de Estado de Derechos Humanos, describió un programa que sustituye los ingresos que ganan los niños mediante el trabajo por becas escolares destinadas a las familias de los niños que acuden de manera habitual a la escuela y a las actividades extraescolares.”
(Naciones Unidas, Mayo 2002)

Recuerda

Sacar fotocopias de los horarios.

¡Ojo!

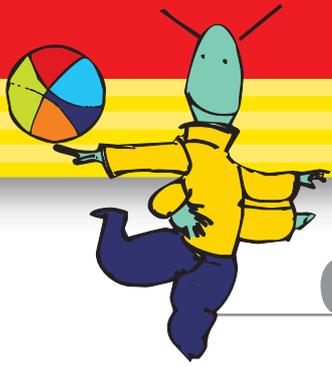
Trata de que queden claras las ideas claves. Son tendencias, no mandamientos.

Una frase

“Un niño siempre puede enseñar tres cosas a un adulto: a ponerse contento sin motivo, a estar siempre ocupado con algo y a exigir con todas sus fuerzas aquello que desea.”

(Paulo Coelho)





dinámica:

horario con otros OJOS

- 1** Cada padre/madre rellena la tabla del anexo (ver CD: material E03).
- En ella se incluyen actividades que los hijos realizan extraescolarmente.
 - Se sitúan en una de las tres primeras celdas según creamos que potencie el saber, el sentir o el hacer.
 - Si no tenemos claro dónde situarla, porque tenemos la duda entre dos, repetirla en ambas casillas.
 - En las dos últimas celdas, escribimos el tiempo para descansar y el tiempo no planificado (ya sea diario o semanal, pero indicarlo).

2 A la vista del cuadro, observar qué aspectos están más vacíos. Una correcta planificación de actividades haría que estuvieran distribuidas más o menos homogéneamente entre las cinco casillas. Sin embargo, no hay que ser “absolutistas” al respecto. Puede que el resultado salga desequilibrado, pero depende también de las cualidades del niño o niña, y del momento de su desarrollo evolutivo. Para valorarlo, comenzar el siguiente punto.

3 Se abre un debate sobre cómo emplean los niños el “tiempo libre” cada tarde después del colegio. Algunas preguntas para orientar el debate podrían ser:

- ¿Cuántas horas semanales dedican los niños a actividades extraescolares?
- ¿De qué tipo de actividades se trata?
- ¿Quién las elige?
- ¿Cuánto tiempo les queda para elegir en lo que invertir su tiempo libre?
- ¿Educamos de alguna manera a los niños para que tengan unas orientaciones sobre la mejor manera de emplear ese tiempo?

4 Es importante que quede claro que las actividades extraescolares, en sí, son positivas, pero dejan de serlo si no permiten que el niño disfrute diariamente de su propio tiempo de ocio personal y libremente elegido.

Se continúa el diálogo en grupo sobre los beneficios que pueden aportar las actividades extraescolares y los perjuicios producidos por las mismas, si se detecta alguno.

5 Terminamos hablando de algunas de las cosas que es conveniente tener en cuenta a la hora de elegir, de orientar a los niños.

MATERIAL E03

educando JUNTOS

APRENDER A SABER/CONOCER
Ejemplo: Leer un cuento, ir a un museo, leer libros...

APRENDER A SENTIR
Ejemplo: Visitar el parque, escuchar un poema, aprender a mirar un cuadro

APRENDER A ACTUAR/HACER
Ejemplo: Ayudar a un equipo de fútbol, jugar/bailar con los amigos, ir a clases de danza

DESCANSAR (a parte del dormir)
Ejemplo: Una hora a la día, no hay que ser tan repetitivo

TIEMPO PARA IMPROVISAR (no planificado)
Ejemplo: Una hora a la día, sin ser repetitivo



Ideas clave



- Tiempo libre no es sinónimo de **no hacer nada**. Pero tampoco significa un tiempo ocupado hasta el límite. En ocasiones los padres procuran llenar el tiempo libre de los hijos con **obligaciones educativas**. Los espacios temporales se llenan con cursos suplementarios, televisión y otras actividades, que no siempre son intrínsecamente malas, pero que a menudo tienen el único objetivo de llenar el tiempo libre de los hijos.
- Tales actividades son positivas siempre que, sin requerir un esfuerzo físico y mental que sea poco recomendable después del que ya se hace en la escuela, responda a una necesidad de los hijos y sean escogidas **libremente** por ellos.

CRITERIOS DE ELECCIÓN DE LAS ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES:

- **Adecuación a la propia personalidad e intereses.** No hay que obligarlos a realizar una actividad que no les guste. Conviene dialogar con ellos para ayudarlos en la elección, orientar su decisión sin limitar sus preferencias, valorar el compromiso que supone vincularse a una determinada actividad... Tampoco tenemos que intentar que hagan lo mismo que hicimos nosotros o lo que nos hubiese gustado hacer en nuestra niñez y no pudimos.
- **Ruptura con respecto a la actividad habitual.** Ya sea en razón del ambiente, del lugar, de las personas, respecto de la actividad laboral o escolar. No es que sea malo practicar un deporte en la misma escuela o realizar una actividad con los compañeros de clase, pero si nunca existe una posibilidad de salir del ambiente de siempre, al final puede resultar contraproducente.
- **Complementariedad** respecto del tipo de actividad que lleva a cabo habitualmente.
- Puesto que la actividad escolar es muy sedentaria, será bueno buscar **ejercicio**.
- Si es muy intelectual, tal vez convenga una actividad **manual**.
- Si le cuesta **entablar relaciones**, podría ser interesante que formase parte de un grupo de teatro, deportes, amistad, catequesis...
- **Si es muy inquieto**, le vendrá bien practicar una actividad que le permita “descargarse” mediante el movimiento...
- **Importancia de la continuidad.** Es importante que sean conscientes del valor de comprometerse con un grupo, una institución o unos compañeros y que sepan mantener el compromiso incluso en momentos de cansancio o desilusión; que sepan acabar lo que empiezan.
- **Cuidado con el exceso de actividad.** Hay que potenciar la motivación y el deseo de aprender, pero sin saturar. Debemos dejar que tengan algo de tiempo desocupado para jugar y soñar.
- **Ayudar a despertar la creatividad.** Es importante educar la creatividad, la imaginación; enseñarlos a disfrutar de las pequeñas cosas... Esto no se improvisa, exige siempre estar con ellos, acompañarlos, compartir nuestros sentimientos, gustos...
- **Iniciación progresiva.** Conviene, ahora que son pequeños, no iniciarles tan pronto en las actividades extraescolares. Es importante que jueguen, que juguemos con ellos, que inviten a casa a algún amigo, que vayan invitados a casa de otros...
 - Las actividades extraescolares **enriquecen** la experiencia vital de los alumnos y les abren nuevos horizontes, a la vez que desarrollan la capacidad de organización, la creatividad, la capacidad de expresión y el espíritu de colaboración.
- Cuando las actividades extraescolares son una **imposición de los padres** y ocupan la mayor parte del tiempo libre de los niños pueden provocar un rechazo en ellos, así como cansancio, ansiedad, desmotivación general, por lo que al final resultan más **perjudiciales** que beneficiosas.



aprender a

saber

- Las actividades extraescolares son un tiempo complementario de formación, no un aparcamiento del niño por problemas laborales.
- Aunque el niño desee participar en muchas actividades, no se debe sobrecargar su horario.
- Deben ser actividades elegidas libremente por el niño, aunque con el asesoramiento de los padres.

aprender a

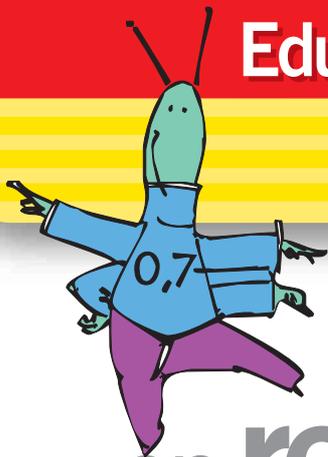
sentir

- Que el tiempo de ocio, de actividades no obligatorias, tiene que ser un tiempo de disfrute que responda en lo posible a las aficiones y gustos del niño/a.
- Que si en la familia no se vive el tiempo de ocio como complemento de la formación, como desarrollo personal, difícilmente nuestros hijos le darán ese valor.

aprender a

actuar

- Antes de decidirse a participar en una actividad escolar, hablar en casa sobre lo que supondrá: beneficios, tiempo de dedicación, esfuerzos que tendrá que hacer.
- Explicar al niño/a que una vez tomada la decisión de participar en una actividad, tiene la responsabilidad de permanecer en ella hasta que acabe.
- Enseñar a los niños a enfocar su tiempo de ocio no siempre ligado a actividades manipulativas o de acción; leer, ver la tele, dar un paseo, o escuchar música también son actividades de ocio.



en **resumen...**

Educar, todo un arte

El manejo del refuerzo y el límite con nuestros hijos

1. ¿Qué pretendemos?

- Analizar la forma en que gestionamos los refuerzos y los límites con nuestros hijos.
- Dialogar sobre cómo manejar los refuerzos y los límites con estrategias adecuadas y educativas.

2. ¿Qué necesitamos?

- Papel y bolígrafo para recoger las conclusiones de la dinámica.
- Tabla de preguntas para responder (*ver CD: material ER4*).
- La "historia de Pablo" y "La otra historia de Pablo" (*ver CD: material ER3*).

3. ¿Cómo desarrollar la sesión?

1. Presenta el tema de la sesión con una breve motivación. Te ofrecemos algunas preguntas que puedes realizar a los padres.
2. Se desarrolla la dinámica propuesta "LAS 2 HISTORIAS DE PABLO" en la que se analizará un relato atendiendo a los límites y refuerzos que se suceden. Si el tutor lo ve conveniente, pide a un padre que haga de secretario para recoger la parte final de las conclusiones.
3. Termina la reflexión con un breve resumen de las ideas trabajadas y un apunte de cómo trabajar el tema en casa. Para ello puedes ayudarte de las ideas claves.
4. Puedes terminar la sesión leyendo "La otra historia de Pablo". Si queda tiempo, comentad.

4. ¡Quiero saber más!

- **Aprender normas y límites**
Kast-Zahn, Annette. Editor: Medici
- **Enseñale a aprender**
Ferreros, M^a Luisa Ferreros. Editor: Planeta
- **Límites a los niños. Cuándo y cómo**
Schelling, C. Editor: Medici



Algunas opiniones

Rocío, 10 años. "Mis padres razonan conmigo y creo que es más efectivo que pegarme".
Alberto, 13 años. "Yo hago las cosas porque las tengo que hacer. Además, un castigo de vez en cuando viene muy bien porque nos ayuda a ser adultos".
Luisa, 11 años. "Mis padres no me pegan, pero saben cómo molestarme: me quitan la tele".

(www.mundohogar.com)

Recuerda

A la hora de leer el cuento, pídeselo a un padre o madre.

¡Ojo!

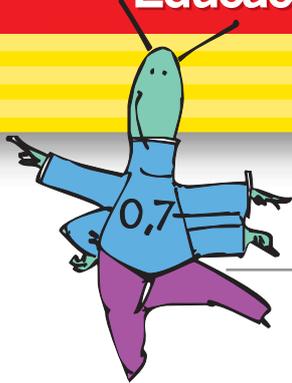
No hables de la existencia del otro cuento de Pablo hasta el final.

Una frase

"Tú eres tu propia barrera... sáltala desde dentro."

(Hafiz)





dinámica:

las 2 historias de Pablo

1 Entrega la hoja con la historia de Pablo (ver CD: material ER3). Léela o pide a un voluntario que lo lea.

2 Ahora trabajamos con la historia de Pablo:

- Pregunta a los padres: ¿habéis vivido alguna situación parecida con vuestros hijos?, ¿qué nos ha parecido la historia?, ¿de qué os dais cuenta al escuchar esta historia? Se dejan algunas intervenciones libres sin pretender entablar un debate de ideas.
- Analizamos esta situación con la ayuda de unas preguntas. Si te ayuda puedes ordenar las ideas en la pizarra según el esquema que te presentamos. (ver CD: material ER4).

3 Hacemos un resumen a modo de conclusión sobre:

- Cómo creemos que deben ser nuestros límites. (Resumen del apartado a y b).
- Cómo “imponerlos”. La manera en que el niño entiende el límite depende del lenguaje verbal y no verbal que utilizo. (Resumen de los apartados c y d).
- Las ideas claves pueden ayudar a la hora de llegar a unas conclusiones sencillas y prácticas.

4 La otra cara de la moneda es el refuerzo.

- Pregunta a los padres qué tipos de refuerzo o recompensas que no supongan darles algo comprado suelen tener para con sus hijos.
- Se trata de exponer ideas sin la pretensión de que sean tema de nuevo debate.
 - También podemos preguntarnos sobre las recompensas que ofrecemos... ¿qué pretendo con el refuerzo?, ¿qué doy de mí como madre o padre... mi bolsillo, mi tiempo, mi afecto?, si es una recompensa por algo que el niño ha hecho bien... ¿la situación que la motiva es objetiva, verdadera?
 - Puedes terminar la sesión, si te parece oportuno, leyendo “La otra historia de Pablo”. Si tenéis tiempo, comentadla.

MATERIAL ER 3

la historia de Pablo

MATERIAL ER 4

límites: la historia de Pablo

refuerzos



Ideas clave



- El manejo del **refuerzo y el límite** (lo que llamamos reductivamente premio y castigo) es un aspecto importante a la hora de educar en la responsabilidad a nuestros hijos.
- El establecimiento de **límites sanos y educativos** y el ofrecimiento de refuerzos positivos que generen autoestima y den seguridad y confianza ayudan a configurar una personalidad madura capaz de asumir con responsabilidad las distintas situaciones de la vida.
- Todo ello parece hoy día importante por cuanto se detecta una dificultad de los padres para establecer límites a sus hijos -lo que genera, en ocasiones, una especie de tiranía de los hijos en la familia- y, a la vez, se percibe una tendencia a que los refuerzos a los hijos consistan fundamentalmente en **“obtención de cosas”** con lo que se desvirtúa su significación y genera una falta de implicación de los padres que sustituyen tiempo y afecto para con los hijos por **“compras”**.
- Un límite es decir **“esto no”**, es mandar cumplir ciertas tareas u obligaciones, es establecer normas de convivencia y comportamiento, es imponer un castigo, es corregir.
- Un límite se establece para ayudar en el **crecimiento personal**, para que aprenda a convivir con respeto (hacia los demás y hacia el bien común).
- Es muy importante que el niño sepa qué conductas se esperan de él, qué tarea se espera que realice, la forma de cómo llevarlas a cabo, el tiempo en que se espera que las realice, etc. Igualmente debe saber qué ocurrirá si decide no seguir esa conducta o realizar esa tarea. Ahí estará empezando a entender en qué consiste la **responsabilidad**.
- Los gritos, nervios, etc. no dan más fuerza al límite. En muchas ocasiones le **restan fuerza**.
- En los padres surgen dudas y dificultades que expresan con frases como: “me siento incapaz de imponerme”, “me pone de los nervios, al final se sale con la suya”, “soy incapaz de hacer cumplir los castigos que pongo”... También tienen miedo a equivocarse cuando lo importante es reconocer que me he equivocado. Cuando esto ocurra es bueno **reconocerlo**: en primer lugar nosotros y después delante del niño.
- Un refuerzo es una muestra de **cariño**, un tiempo de calidad con los hijos (un paseo, ver la tele juntos, acompañarle al hacer los deberes, jugar con ellos), un gesto (una mirada cariñosa, una caricia...), una muestra de interés por su persona o sus actividades (¿cómo te ha ido en el colegio?, hoy te veo triste, contento...).
- El refuerzo sirve para ayudar a adquirir una sana **autoestima**, seguridad y confianza personal, para ayudarle a que se acepte a sí mismo tal cual es (principio básico de la **madurez**, de la **salud mental** y del **crecimiento personal**).
- Hoy día, los padres no estamos acostumbrados y no sabemos utilizar refuerzos que no consistan fundamentalmente en un **“comprar algo”**. En lugar de comprarles cosas cuando nos las piden podríamos hacerles llegar nuestro mensaje: **“no te voy a comprar nada, te quiero mucho”**.



aprender a

saber

- Dedica un tiempo a pensar cuáles son las conductas que esperas de tu hijo. Si te ayuda escríbelo. Por ejemplo yo puedo esperar que mi hijo:
 - se vista por la mañana cuando yo se lo digo, sin entretenerse viendo la tele o con otra cosa, y no tarde mucho tiempo para no ir con prisas al colegio;
 - haga los deberes de tal hora a tal hora;
 - coma todo lo que le pongo;
 - recoja los juguetes de su cuarto después de jugar...
- Asegúrate en cada momento de que tu hijo sabe qué es lo que esperas de él, los tiempos en que esperas que haga las cosas y las consecuencias de no hacerlo.
- Si te ayuda haz también una lista de los castigos que pondrás si no cumple con sus obligaciones. Recuerda: cosas concretas, proporcionadas al hecho, que las puedas hacer cumplir...

aprender a

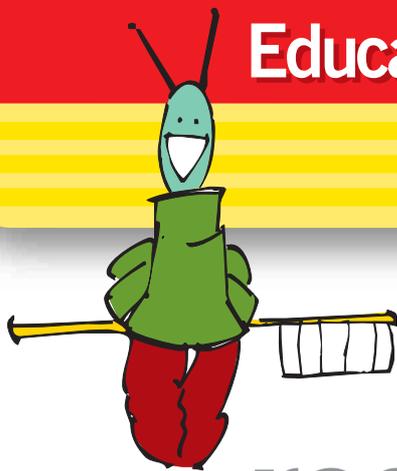
sentir

- Piensa el tiempo que puedes dedicar a tus hijos, recuerda que es más importante la calidad del mismo que la cantidad.
- Date cuenta de que los adultos y más los padres son espejos en los que el hijo se mira, por lo tanto no le exijas algo que vosotros no estáis dispuestos a cumplir.
- No te importe reconocer ante tu hijo que te has equivocado al poner un castigo o al exigirle algo que más tarde no ha podido cumplir. Háblalo con él.

aprender a

actuar

- Establece desde el principio unas normas básicas que tu hijo debe cumplir.
- Hazle saber qué consecuencias tendrá el no cumplir las normas establecidas.
- No utilices el chantaje, ni físico ni emocional para conseguir que haga las cosas.
- Ante las equivocaciones da siempre otra oportunidad.
- Aprende a hacer pactos con él/ella.



en resumen...

Cuéntame cómo te sientes

Aprender en la expresión de los sentimientos

1. ¿Qué pretendemos?

- Valorar el mundo de los sentimientos y su expresión, especialmente en los niños.
- Facilitar algunas estrategias que ayuden a los niños a expresar sus sentimientos.
- Dialogar sobre las actitudes en los adultos que dificultan la expresión de sentimientos en los niños.

2. ¿Qué necesitamos?

- Fotocopias del cuento (*ver CD: material EH2*).
- Bolígrafos y papel.

3. ¿Cómo desarrollar la sesión?

1. Dialogar, en gran grupo, sobre los sentimientos y la importancia de expresarlos y educar a los niños a hacerlo. Recurrir a las ideas clave y a las estrategias para casa.
2. Realizar la dinámica "HOY HABLAN LOS SENTIMIENTOS". Para ello se lee un cuento "Simbo y el Rey Hablador", con el que se pretende una primera aproximación a la importancia de "escuchar" a nuestros sentimientos, primer paso para expresarlos.
3. En pequeño grupo, idear algunas actividades y preguntas que podrían hacer en casa si contaran este cuento a su hijo o hija.

4. ¡Quiero saber más!

- **Educar las emociones y los sentimientos**
M. Segura, M. Arcas. Editor: Narcea
- **Cuentos para sentir**
Begoña Ibarrola. Editor: SM
- www.inteligenciaemocional.com



Un cuento

"Simbo se dio cuenta de cuál era el problema del Rey Hablador, se puso en su lugar y sintió su soledad, no hacía caso a sus sentimientos, por eso estaba triste sin saber por qué."

(Begoña Ibarrola.
Simbo y el Rey Hablador)

Recuerda

Sacar fotocopias del cuento.

¡Ojo!

Hablar de emociones puede ser difícil. Plantea un ambiente que ayude a ello.

Una frase

"La familia es el crisol doméstico en el que aprendemos a sentirnos a nosotros mismos y en donde aprendemos la forma en que los demás reaccionan ante nuestros sentimientos..."

(D. Goleman)





dinámica:

hoy hablan los

sentimientos

1 Te sugerimos que comiences la sesión con un debate sobre los diferentes aspectos de la expresión de sentimientos: importancia de educarlos, la actitud de los padres, etc. Encontrarás sugerencias sobre los distintos aspectos en las ideas clave y las estrategias para casa. Hacemos hincapié especialmente en la estrategia que se refiere a la importancia de escuchar a los niños hablar de sus sentimientos.

2 Leed, entre todos, el cuento de "Simbo y el Rey Hablador" (ver CD: material EH2).

3 Comentad el cuento en gran grupo. Algunas preguntas que pueden orientar este intercambio de ideas son:

- ¿Cuál es la idea central del cuento?
- ¿Cuáles son las actitudes del camaleón? (actitud de escucha, permanece desapercibido hasta que alguien lo necesita, siempre está disponible...)
- ¿Y las del Rey? (habla sin escuchar a su corazón ni lo que dicen los demás, no presta atención a sus sentimientos...)
- ¿Con qué personaje te identificas?
- ¿Prestas atención a tu hijo cuando intenta hablarte de lo que siente?
- ¿Tienes la sensación de pensar en exceso en detrimento de lo que sientes?
- ¿Fomentas en tu hijo la expresión de sentimientos o, de alguna manera, tu actitud los inhibe?

4 En pequeño grupo, elaboran una serie de preguntas y actividades para desarrollar la expresión de sentimientos que podrían realizar con sus hijos si les contaran el cuento. A modo de ejemplo:

- ¿Qué tenía de especial Simbo?
- ¿Por qué es importante escuchar lo que otras personas sienten?
- ¿Te gusta que te escuchen?
- ¿Es importante decir lo que sentimos? ¿Por qué?
- ¿Cómo se sentía el Rey cuando pidió que le llevaran a Simbo?
- ¿Qué significa "escuchar al corazón"?
- ¿Qué le dirías a alguien que se pasa todo el día hablando y no escucha a los demás?
- Continúa el cuento: ¿qué otras cosas podría enseñar Simbo al Rey?
- Imagina que pudieras escuchar a tu corazón: haz un dibujo de lo que te diría.
- Dibuja alguna escena del cuento o alguno de sus personajes.



Ideas clave



Los sentimientos:

- Constituyen parte esencial de la **identidad** de los niños por eso, al aceptar sus sentimientos, expresamos aceptación hacia los niños como personas únicas y diferentes a los demás.
- Componen el sustrato sobre el cual el niño, en su interacción con el mundo, elabora su **interpretación** del mundo y de sí mismo. Este tipo de aprendizaje se realiza fundamentalmente en el seno de la familia.
- Cuando el niño expresa lo que siente sabiéndose escuchado, respetado y comprendido, aprende a fiarse de sus **sentimientos**, aprende a escucharse y a saber manejar emociones tan intensas como la antipatía, la vergüenza, la ira o el rechazo.
- La expresión de sentimientos tiene una doble finalidad:
 - Por una parte sirve de **desahogo** ante una situación emocional que nos desborda.
 - Por otra, permite llegar a una **armonía** entre la mente y la emoción.
- Un clima de **interacciones positivas**, en el que se promueve la aceptación, el respeto y la comunicación, en el que se aceptan las diferencias y la solución creativa de problemas, y en el que se crean vínculos sólidos, es un escenario indispensable para el desarrollo emocional del niño, que establece un entorno en el que se siente **seguro** para expresar sus sentimientos.
- Todos los sentimientos son necesarios y **positivos**. Es un error calificar a los sentimientos agradables de positivos y a los desagradables de negativos. Todos ellos son auténticos y para estar bien es necesario identificarlos, sentirlos y expresarlos adecuadamente. Para ello se requiere un proceso de **aprendizaje** en el que es necesario que las figuras parentales actúen dando permisos al niño para vivirlos y expresarlos.
- En el mundo emocional existe riesgo de hacer o hacerse daño. Se hace necesario, por tanto, aprender a **controlar** las emociones y saber expresarlas sin dañarse a sí mismo ni al resto de personas.
- La expresión ha de ser **adecuada**. Es decir, ha de:
 - estar de acuerdo con lo que se siente,
 - tener en cuenta al mundo alrededor,
 - ser saludable.
- Uno de los aspectos educable es el aprender a expresar lo emocional adecuadamente: capacidad de reconocer las propias emociones, de "ponerles nombre", de **controlarlas**.
- La educación emocional supone, por tanto:
 - **Reconocer** las propias emociones y sentimientos y saber expresarlos (por ejemplo viendo las emociones en otras personas mediante fotos, etc).
 - **Saber controlar** las propias emociones, dándoles una vía de salida como elemento de auto-regulación. Por ejemplo la ira es una emoción que sentimos, pero la salida violenta es "no saludable", ni conveniente. El control es diferente a la represión, que hace "acumular" tensión sin darle salida.
- Un comportamiento "adecuado" supone también una "recepción adecuada": ésta será también una labor educativa. Si la percepción funciona adecuadamente se asumen las **consecuencias** de los propios actos.



aprender a **saber**

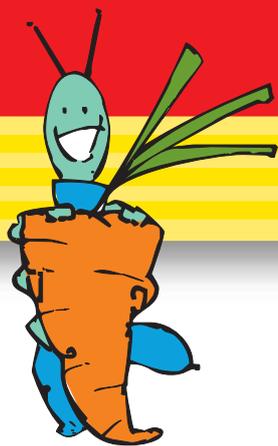
- Que la expresión de los sentimientos ayuda al niño en la formación de su identidad, a ser asertivo sin ser agresivo o pasivo.
- Que si el niño puede expresar sus sentimientos sin sentirse juzgado o ridiculizado, aprenderá a manejar sus emociones y por lo tanto a resolver mejor los conflictos.
- Que la expresión de los sentimientos, como casi todo en educación, requiere un ambiente propicio; si en la familia no está bien visto expresar los sentimientos, el niño no aprenderá otra cosa.
- Que no hay sentimientos malos o buenos, otra cosa son las acciones que se derivan de ellos y que hay que aprender a gestionar.

aprender a **sentir**

- Que frases como: “los niños no lloran, las niñas bien educadas son cariñosas...” “en nuestra familia nunca...” fomentan que los niños oculten sus verdaderos sentimientos.
- Que nunca es tarde para aprender a expresar los sentimientos y que aunque los padres quizá no hayamos recibido esa formación, siempre se puede empezar.
- Que la educación ideal que queremos para nuestros hijos pasa necesariamente por enseñarles a ser ellos mismos, con sus aciertos y errores.

aprender a **actuar**

- Facilitar la expresión de los sentimientos, de alegría, tristeza, rabia, ira... con preguntas sugerentes, animándoles a que después de hacerlo se sentirán mejor.
- Ser capaces de escuchar con toda nuestra atención al niño, dejando de lado lo que estemos haciendo e incluso los problemas de cualquier tipo que nos preocupen.
- Aprender a demostrar a nuestro hijo que realmente sus sentimientos son tan importantes para nosotros como lo son para él.
- Utilizar el lenguaje no verbal, las caricias, las miradas, para hacerle sentir que los sentimientos a veces son difíciles de expresar con palabras.
- Ayudarle a nombrar lo que siente. La identificación es necesaria para que el niño comprenda sus emociones.
- Enseñar, quizá de una forma especial, a expresar sentimientos a nuestros hijos varones, más propicios a ocultarlos según los modelos establecidos.



en **resumen...**

¡Mamá, me duermo en clase!

La higiene y el descanso, hábitos saludables

1. ¿Qué pretendemos?

- Ser conscientes de que el descanso nocturno es importante para la salud, seguridad y rendimiento de los niños.
- Colaborar en el desarrollo de la autonomía de los hijos en lo referido a la higiene y el descanso.
- Tomar conciencia de lo importante que es la creación de ciertos hábitos dentro de la Educación para la Salud desde edades tempranas.

2. ¿Qué necesitamos?

- Tarjetas de almohadas (*ver CD: material ES8 y ES9*).
- Bolígrafo.

3. ¿Cómo desarrollar la sesión?

1. Antes de iniciar la dinámica introducimos el tema a los padres.
2. Se desarrolla la dinámica "LLUVIA DE ALMOHADAS". A través de una serie de fichas-almohadas los padres dialogarán sobre falsos contenidos respecto a la higiene y el sueño en los niños.

4. ¡Quiero saber más!

- *Trastornos del sueño en niños y adolescentes*
M. Cashman; B. MacCann. Editor: Martínez Roca
- www.sleepfoundation.org
- www.svnp.es/DormirEs.htm



Una noticia

"Los problemas de sueño en los niños pueden acarrear pérdidas en su capacidad intelectual, con graves problemas de estudio, memoria e incluso disminución del coeficiente intelectual. Así lo explica David Gozal, experto en trastornos de sueño, que añade que en los niños con carencia de sueño se incrementan las posibilidades de sufrir mayores y prematuros problemas cardiovasculares, así como trastornos en el comportamiento."

(Medicina TV, 2002)

Recuerda

No olvides tener preparado el material necesario para la elaboración de los murales, así como las fotocopias que repartirás al final de la sesión.

¡Ojo!

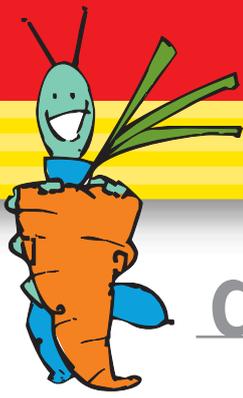
Recordad a los padres que para rendir en el cole es imprescindible ir descansados.

Una frase

"El arte del descanso es una parte del arte de trabajar."

(John Steinbeck)





dinámica:

lluvia de almohadas

0 Introducción (5 minutos).

Se introduce el tema de forma breve y resumida:

- Qué es la Educación para la Salud.
- Qué elementos engloba (higiene, alimentación, actividad física, descanso, afecto y comunicación).
- Aspectos en los que nos vamos a centrar en la dinámica.

1 Lluvia de almohadas (15 minutos).

Se hacen dos grupos:

A. Se reparten las tarjetas con las almohadas (*ver CD: material ES8*). En unas pone una V (verdadero) y en otras una F (de falso). Ésta servirá para saber si tienen que escribir una frase hecha que piensan que es verdadera o falsa.

B. Se reparten las tarjetas con las almohadas, pero sin letras (*ver CD: material ES9*). Éstas servirán para escribir una frase hecha sobre el tema del sueño en los niños. Si no se os ocurre qué tipo de frase podéis poner, encontraréis ejemplos en el *material ES10*.

C. Las tarjetas se pasan de un grupo a otro. Entonces cada grupo ha de decidir si la frase es verdadera o falsa. Se divide la pizarra en dos partes, y se van poniendo en un lado u otro según se crea verdadero o falso.

2 Diálogo (10 minutos).

Cada grupo dice qué respuesta fue acertada o no (según su criterio). Se contabiliza qué grupo acertó más respuestas. A continuación se consensuarán aspectos relacionados con la higiene y el descanso personal. Si tenéis tiempo tratad de continuar la propuesta siguiente:

3 Trabajo en grupo (20 minutos).

- Una vez decidido lo anterior se dividirán en grupo de tres o cuatro personas. A cada grupo se le asignará una idea de las que hayan seleccionado y elaborará una frase con ella.
- El grupo escribirá la frase en una cartulina. Lo hará de la forma más atractiva posible e incluso con algún dibujo.

4 Decoramos la clase (5 minutos).

Los murales realizados se colgarán en la clase. De esta forma el profesor-tutor podrá utilizarlos para trabajar estos temas con sus alumnos.



Ideas clave



La Organización Mundial de Salud (OMS) define la salud como el **estado completo** de bienestar físico, mental y social, no solamente como la ausencia de afecciones o enfermedades. La salud es así el resultado del **equilibrio** entre nuestro cuerpo, nuestra mente y el medio que nos rodea.

La Educación para la Salud es un proceso de **formación**, de responsabilización del individuo a fin de que adquiera los conocimientos, las actitudes y los hábitos básicos para la defensa y la promoción de la salud individual y colectiva. Es un intento de **responsabilizar** al niño y de prepararlo para que, poco a poco, adopte un estilo de vida lo más sano posible y unas conductas positivas de salud.

Dos conceptos fundamentales para la acción: Promoción y Prevención.

Promoción:

- Consiste en proporcionar a las personas los medios necesarios para mejorar la salud y ejercer un mayor control sobre la misma.
- Orienta el mejoramiento de la salud a partir del cambio en los estilos de vida personales (hábitos, costumbres...), es decir, se capacita a la población para que pueda adoptar formas de vida saludables.

Prevención:

- Es la intervención destinada a reducir los factores de riesgo de enfermedades específicas o reforzar factores personales que disminuyan la susceptibilidad a la enfermedad.
- Se capacita a las personas para evitar problemas de salud mediante el propio control de las situaciones de riesgo, o bien, evitando sus posibles consecuencias.

Para el cuidado de la salud se debe fomentar:

Una higiene adecuada:

- Higiene personal. El aseo del cuerpo como hábito a practicar diariamente (cuerpo en general, manos, ojos, orejas y boca).
- Higiene de la ropa. Limpieza de la ropa, especialmente de las prendas íntimas.
- Higiene de la alimentación. Limpieza y conservación de los alimentos, utensilios (vajilla, cubiertos), y de las propias personas (lavado de manos, dientes).
- Higiene de la vivienda. Adecuada ventilación e iluminación, limpieza y orden de sus ambientes (dormitorios, cocina, baños).
- Higiene del Centro Educativo. Limpieza y buena conservación de aulas, patios, jardines, servicios higiénicos, etc.
- Higiene de la comunidad. Limpieza y conservación de espacios públicos (parques, jardines, calles), acopio de basura, etc.

Una buena alimentación implica una alimentación en cantidad y composición adecuadas.

- El control periódico. Orientado a mantener el cuerpo sano, prevenir o detectar oportunamente enfermedades.
- La actividad física. Es decir, actividades que contribuyan a mantener en actividad el cuerpo (deporte activo, ejercicios, juegos).
- El descanso. Permite recuperar energías perdidas, tal es el caso del sueño, deportes pasivos (pesca, ajedrez, etc.), o entretenimientos (lectura, música, etc.). (Ver CD: material ES10)
- Afecto y comunicación. Es fundamental para la "salud mental" el convivir en un medio tranquilo y agradable.





aprender a

saber

- Que los hábitos de salud e higiene no son innatos, se tienen que educar.
- Existe una relación directa entre descanso, bienestar y rendimiento escolar.
- Que aunque nosotros los adultos trasnochemos y estemos acostumbrados no es bueno que el niño haga lo mismo.
- Que mientras los niños sean pequeños hay que crear un ambiente de relax y sosiego en casa, a partir de cierta hora.
- La mayoría de los niños de estas edades necesita por lo menos nueve horas de sueño cada noche para rendir óptimamente en la escuela.

aprender a

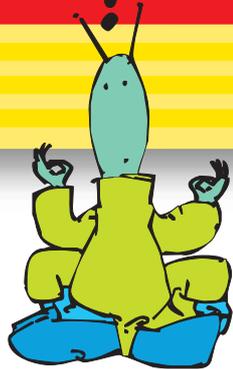
sentir

- El descanso es necesario no sólo para recuperar las fuerzas gastadas durante el día sino para fomentar actitudes de sosiego y tranquilidad.
- El establecer normas y cumplirlas no significa ser intolerante.
- La higiene hay que sentirla, no como un deber ingrato o impuesto, sino como fuente de bienestar y vivencias agradables.
- Que educar a los hijos en estas actitudes puede suponer un “fastidio” para nuestras costumbres de adultos.

aprender a

actuar

- El comienzo del año escolar es un buen momento para que los niños adopten el hábito de dormir a una hora fija y solos.
- Convierte la hora posterior a la cena en un momento de relajación; demasiado ejercicio cerca de la hora de acostarse puede mantener a los niños despiertos.
- Evita que consuman cafeína, por lo menos seis horas antes de irse a dormir.
- Lavar las manos con agua y jabón, especialmente al levantarse, antes de comer, antes de cocinar, después de ir al baño, de manipular la basura y de jugar con los animales, es una costumbre que deben automatizarse. La higiene de las manos previene muchas enfermedades.
- Cepillar los dientes todos los días, después de cada comida y antes de acostarnos.
- Acostúmbrales a darse una ducha rápida todos los días, mejor por la noche. Además de relajarles y conciliar mejor el sueño, evita tener que levantarse antes.



en resumen...

Vamos creciendo...

Vivir lo cotidiano desde los valores

1. ¿Qué pretendemos?

- Darse cuenta de que las situaciones que se nos presentan en la vida cotidiana son momentos importantes para transmitir a nuestros hijos valores.
- Reflexionar sobre cómo afrontar en la familia situaciones cotidianas de modo que podamos transmitir valores.

2. ¿Qué necesitamos?

- Papel y bolígrafo.
- Copias de los casos (ver CD: material EV6).

3. ¿Cómo desarrollar la sesión?

1. Haz una presentación del tema. Nos podemos ayudar de las ideas clave. Trata de presentar el tema siempre en "positivo". Mostrar la parte de reto, de ilusionante y de enriquecimiento de afrontar la vida cotidiana con valores conscientes más que lanzar la idea de que no educamos lo suficiente en valores, que puede generar sentido de culpabilidad y carga para los padres.
2. Desarrolla la dinámica "EL VALOR DE LO COTIDIANO", donde se propone a los padres analizar algunas situaciones de la vida cotidiana para ver cómo afrontarlas de forma que sean motivo de transmisión de valores humanos a los hijos.

4. ¿Quiero saber más!

- **Cómo educar en valores: materiales, textos, recursos, técnicas**
Ll. Carreras. Editor: Narcea
- **Cómo educar en valores: Métodos y técnicas para desarrollar actitudes y conductas solidarias**
J.A. Paniego. Editor: Editorial CCS
- **Responder del otro: reflexiones y experiencias para educar en valores éticos**
Editor: Síntesis

Un texto

No caminaras a cuatro patas. Esa es la ley. ¿Acaso no somos Hombres? No sorberás la bebida. Esa es la ley. ¿Acaso no somos Hombres? No comerás carne ni pescado. Esa es la ley. ¿Acaso no somos Hombres? No cazaras a otros Hombres. Esa es la ley. ¿Acaso no somos Hombres?

(H.G. Wells, La isla del doctor Moreau)

Recuerda

Sacar alguna copia de los materiales.

¡Ojo!

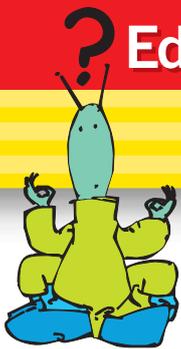
A veces la realidad supera la ficción. Si alguien plantea un caso nuevo interesante, no dudéis en seguir la dinámica a través de esa propuesta.

Una frase

"...los valores cívicos, son fundamentalmente la libertad, la igualdad, la solidaridad, el respeto activo y el diálogo, o mejor dicho, la disposición a resolver los problemas comunes a través del diálogo."

(Adela Cortina)





dinámica:

el valor de lo cotidiano

1 **Vamos a plantear unas situaciones** que se nos presentan en nuestra vida cotidiana. Se trata de dialogar en pequeños grupos sobre cómo afrontar esa situación: cómo actuamos, qué le decimos a nuestros hijos, cómo podemos aprovecharlas para educarlos y para transmitirles valores humanos...

2 **Es muy importante** que los padres entiendan que el objetivo de este trabajo es darse cuenta de cómo actuamos sin que suponga "someterse a un juicio" sobre su actuación. No hay un único modelo "bueno y apropiado" de conducta ante cada situación. Para ello el tutor debe evitar críticas y discusiones sobre lo que cada uno expone. Más bien se trata de aportar puntos de vista para que cada uno saque sus propias conclusiones.

Divide a los padres en grupos según tu criterio y da a cada grupo una situación. De cada grupo se pide a una persona que recoja las ideas que se expongan y las presente luego al grupo grande. Invita a los padres a dialogar en grupo durante 10-15 minutos sobre la situación respondiendo a las siguientes preguntas:

- ¿Cómo suelo actuar en esta situación con relación a mi hijo?, ¿qué comentarios hago?, ¿qué digo a mi hijo?
- ¿Se me ocurre alguna otra manera de abordar la situación con mi hijo?
- ¿Qué me gustaría aprovechar de la situación para educar a mi hijo?
- ¿Se pueden transmitir valores humanos y/o religiosos en la forma de tratar esta situación con mi hijo? ¿Cuáles?

(ver CD: material EV6).

SITUACIÓN 1: Mi hijo ha tenido una pelea con un compañero de clase que es de un país de América del Sur. Durante la discusión tu hijo le ha dicho: "¡Vete a tu país, sudaca!" El tutor te ha hecho llegar una nota comentándote lo sucedido.

SITUACIÓN 2: En el colegio han repartido el sobre de Manos Unidas Campaña Contra el Hambre. El niño trae el sobre a casa y dice que no vamos a dar nada porque nosotros no somos de la Iglesia (se puede plantear al revés, con Cruz Roja, y diciendo que no es una organización de la Iglesia...)

SITUACIÓN 3: Un día has salido de compras con tu hijo. Has tomado el metro y a mitad de trayecto entra un hombre que se pone a cantar y pide una limosna...

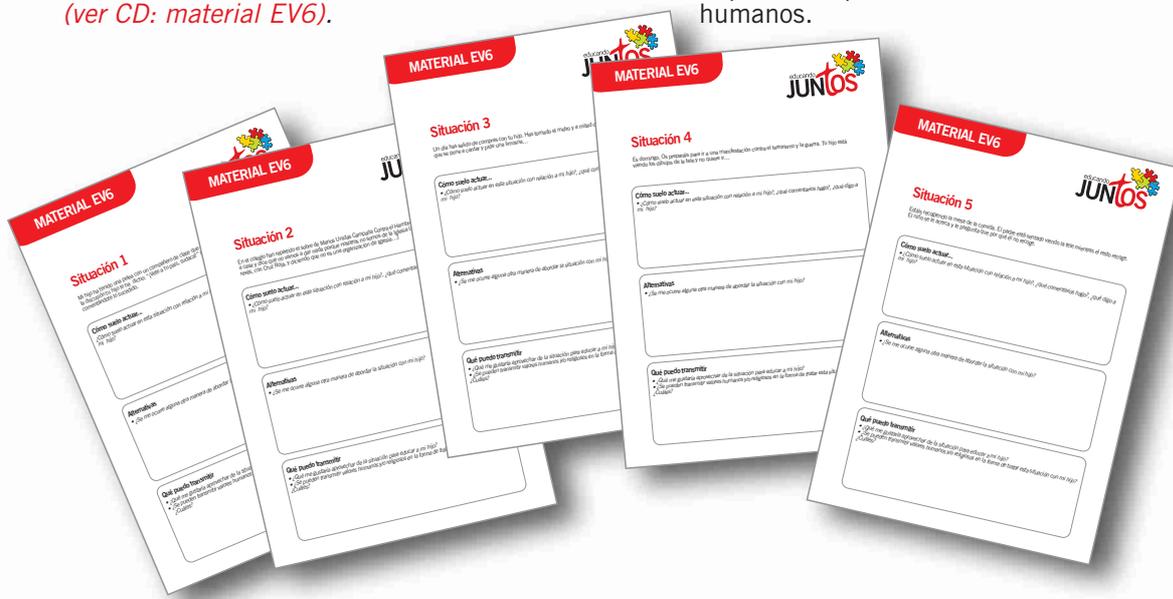
SITUACIÓN 4: Es domingo. Os preparáis para ir a una manifestación contra el terrorismo y la guerra. Tu hijo está viendo los dibujos de la tele y no quiere ir...

SITUACIÓN 5: Estáis recogiendo la mesa de la comida. El padre está sentado viendo la tele mientras el resto recoge. El niño se le acerca y le pregunta que por qué él no recoge.

3 **Se hace una puesta en común** de lo dialogado en los grupos.

4 **Haz un resumen final** de lo expuesto, remarcando los puntos que consideres más importantes. Para ello puedes ayudarte de las ideas clave de la ficha.

Es importante resaltar que la forma de abordar las situaciones de la vida cotidiana es de gran importancia para transmitir al niño los valores humanos.



Ideas clave



- Compañeros emigrantes en clase, campañas de solidaridad en el colegio, la primera comunión..., son momentos muy significativos en la vida del niño. En la familia puede ser una oportunidad interesante para poner mayor atención en cómo vivimos los **valores** en nuestra vida cotidiana.
- El paso fundamental para educar en valores en la familia es darnos cuenta de **nuestras actitudes**. Se trata de darnos cuenta de cómo afrontamos las situaciones de nuestra vida cotidiana. No se trata de hacer muchos propósitos de nuevas cosas a hacer, sino aprovechar las pequeñas cosas y situaciones de cada día para vivirlas con actitudes nuevas.
- La vida cotidiana nos brinda muchas situaciones que son excelentes para transmitir valores. Quizá nuestro ritmo de vida acelerado nos impide darnos cuenta de ello. Es interesante recuperar la **vida cotidiana** para mostrar actitudes y valores que “calen” en la sensibilidad del niño.
- Debemos **dialogar** con nuestros hijos sobre acontecimientos diarios que consideramos normales (por ejemplo las situaciones trabajadas) y que les ayudarán a darse cuenta de por qué actuamos de una manera o de otra y a ir adquiriendo los valores que les queremos transmitir.
- El niño aprende los valores no por “discursos” sino fundamentalmente por **“impregnación”**, es decir, por la manera en que dichos valores se viven de manera activa y real en los ambientes donde desarrolla su vida. Por eso, la familia es un ámbito esencial para el crecimiento en valores.
- Los valores se invitan a vivir, no se obligan a cumplir. La educación en los valores requiere, pues, una pedagogía adecuada; se trata de que el niño tenga experiencias **positivas y gratificantes** al vivir dichos valores. Por ejemplo: si queremos inculcarle el valor de la solidaridad tenemos que ser nosotros primero solidarios y después que sienta nuestro reconocimiento cuando comparte algo, cuando es solidario.
- Esta edad es buena para ayudarle a pasar de un **egocentrismo** propio de la primera y segunda infancia a un reconocimiento del **“otro”** en su vida. Ayudarle a ver que los demás también tienen deseos, necesidades, derechos y deberes, sin olvidar los padres que aún necesita mucho de ellos para sentirse seguro. Eso será una contribución importante para vivir sanamente la solidaridad, el cuidado de uno mismo, el compartir, el preocuparse del otro, el reconocer los propios límites y para que vaya adquiriendo y formando su escala de valores.



aprender a **saber**

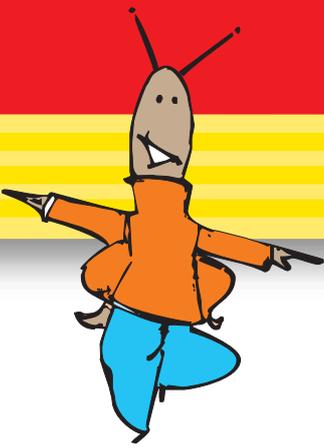
- Que el día a día nos ofrece múltiples situaciones adecuadas para educar en valores a nuestros hijos.
- Que no hay modelos únicos de actuación, pero es importante que nosotros como padres tengamos aproximadamente uno. Es decir una idea de cómo queremos que sean nuestros hijos, qué actitudes ante la vida nos gustaría que tuviesen.
- Que todos somos responsables de la marcha del mundo en general y de nuestro entorno en particular.
- Que educar a nuestros hijos en la responsabilidad de sus actos supone un enriquecimiento personal además de hacerles ciudadanos activos.

aprender a **sentir**

- Que educar en valores supone educar en la sensibilidad, en la responsabilidad y el compromiso hacia los problemas de la humanidad.
- Que enseñar a los hijos a comprometerse con acciones y tareas cotidianas no es un abuso ni una exigencia que les impida vivir una infancia feliz.
- Que las actitudes de esfuerzo, sacrificio y generosidad no son algo apetecibles a primera vista, por lo que suponen una toma de conciencia progresiva.
- Que ser coherentes es muy difícil, pero aún así aunque nuestras acciones dejen mucho que desear, debemos seguir educando en valores si queremos educar en serio.

aprender a **actuar**

- Comentar en casa los problemas que supone la emigración, para las personas que la realizan y para los países que los acogen. Imaginar soluciones.
- Ante un problema cotidiano jugar con los niños a la “empatía” que hagan el papel del que ha tenido el problema, para entender mejor su postura.
- Tomar en familia alguna opción concreta, algún compromiso que contribuya al bien de la comunidad: reciclar basura, acudir a alguna manifestación, ser solidarios con algún caso que se presente en el entorno...



en **resumen...**

No soy racista pero...

Comprendiendo la tolerancia

1. ¿Qué pretendemos?

- Concienciar a los padres de la importancia que tiene trabajar en casa los valores y las actitudes que nos ayudan a entender las diferencias culturales como algo enriquecedor.
- Trabajar la empatía con el fin de comprender situaciones personales diferentes a la propia, fundamentalmente relacionadas con la inmigración.
- Dar pistas a los padres sobre cómo trabajar algunas actitudes que son la base para desarrollarnos como personas tolerantes, respetuosas y solidarias.

2. ¿Qué necesitamos?

- Fotocopias de “Ésta es mi historia” (ver CD: *materia ED12*).
- Papel, bolígrafos, pizarra o papel continuo.

3. ¿Cómo desarrollar la sesión?

1. Antes de iniciar la dinámica, introducimos el tema a los padres.
2. Se desarrolla la dinámica “SI YO HUBIERA NACIDO EN...” Mediante ella los padres deben hacer el esfuerzo de ponerse en la piel de otra persona.

4. ¿Quiero saber más!

- **Ejemplificaciones de unidades didácticas. Una perspectiva intercultural**
VVAA. Editor: MEC
- **Diversidad cultural y educación**
X. Besalu. Editor: Síntesis
- www.psicopedagogia.com/educacion-intercultural



Un comentario

Ser mujer, ser gay o lesbiana, ser gitana, ser síndrome de Down, padecer una enfermedad contagiosa, ser negra, ser paralítico o ser sencillamente uno más entre todos es un valor. La naturaleza es diversa y no hay cosa más genuina en el ser humano que la diversidad. La diversidad hace referencia a que cada uno de nosotros es un ser original e irrepetible. En una sociedad hay grupos diferentes, hay personas diferentes, hay motivaciones, pensamientos y puntos de vista diferentes, etc. La naturaleza y el ser humano son así de hermosos. No hay dos amapolas iguales.
(Miguel López Melero, Universidad de Málaga).

Recuerda

No olvides tener todas las fotocopias preparadas.

¡Ojo!

A veces es difícil ponerse en el lugar del otro pero es muy importante intentarlo.

Una frase

“Lo esencial es invisible para los ojos; sólo se ve con el corazón”.
(Antoine de Saint-Exupéry. *El Principito*)



Ideas clave



Alguna definición de educación intercultural

- **Un método de enseñanza** y aprendizaje que se basa en un conjunto de valores y creencias democráticas que busca fomentar el pluralismo cultural dentro de las sociedades culturalmente diversas en un mundo interdependiente. (*Bennett*).
- **Un modelo educativo** que propicia el enriquecimiento cultural de los ciudadanos, partiendo del reconocimiento y respeto a la diversidad, a través del intercambio y el diálogo, en la participación activa y crítica para el desarrollo de una sociedad democrática basada en la igualdad, la tolerancia y la solidaridad. (*Auxiliadora Sales, Rafaela García*).

Formas de trabajar, de enfocar, de dar respuesta a la multiculturalidad:

- **Segregación:** consiste en la separación de diferentes grupos culturales, ya sea formalmente (con políticas gubernamentales diseñadas para limitar la participación de las minorías en la toma de decisiones y asegurar la dominación política y económica de unos grupos sobre otros) o informalmente (sin el apoyo explícito del gobierno).
- **Asimilación:** consiste en la absorción de las culturas minoritarias por parte de la cultura mayoritaria, de modo que, al menos públicamente, las minorías abandonan su identidad étnica.
- **Fusión cultural (integración):** supone un proceso de adaptación y aculturación bidireccional, en el que la diversidad cultural se incorpora en la cultura mayoritaria, cambiando también ésta y dando lugar a una nueva identidad cultural que contenga elementos de todas las culturas presentes. (Las diferencias han de ser eliminadas y todas las culturas deberían combinarse para formar una cultura común).
- **Pluralismo cultural:** también llamado “mosaico cultural” o “ensaladera”. Supone la creación de una sociedad en la que se concede a cada grupo cultural el derecho a conservar y desarrollar su cultura en igualdad de condiciones. Todas las culturas disfrutan del mismo status, validez y derecho a desarrollarse en plenitud.
- **Interculturalismo (Educación Intercultural):** modelo que no considera a ninguna cultura como superior a otra, que propone una continua reflexión crítica sobre los valores de todas las culturas y considera que todas pueden aportar valores que enriquezcan a las demás sin que ninguna pierda su identidad. Este modelo busca la creación de una sociedad cohesionada donde todas las personas interactúan y participan igualmente, a la vez que mantienen sus propias identidades culturales.
- De todos los enfoques, el último es en el que mayormente se percibe la diversidad como un **valor** y no como un problema. En este modelo subyacen valores como la igualdad, el respeto por las minorías, o el intercambio cultural enriquecedor.



aprender a **saber**

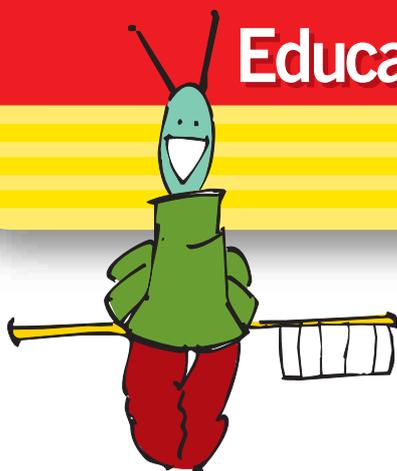
- Que ser distinto no significa ser superior o inferior. Que la diferencia lejos de separarnos, de dividirnos, nos complementa, nos enriquece.
- Que el primer encuentro con la diversidad, con la diferencia la tiene el niño en la familia, por lo que ésta debe de ser el principal campo de experimentación de aceptación de la diferencia.
- Que observando la realidad social que nos circunda veremos que cada vez más necesitamos pautas para convivir en una sociedad intercultural que nos ayuden a reconocer, aceptar y aprender otros valores.

aprender a **sentir**

- Que las diferencias raciales y culturales por novedosas que sean, no suponen en sí mismas una amenaza.
- Que si nos observamos a nosotros mismos, a nuestra sociedad y familia veremos que afortunadamente somos diferentes, peculiares y que esta diferencia, aunque a veces nos comporte algún problema, en general nos enriquece.
- Que las verdades en las que creemos, las costumbres, los valores... no son absolutos ni patrimonio único de ninguna cultura en especial.

aprender a **actuar**

- Favorecer la empatía haciendo que nuestros hijos sepan ponerse en el lugar de los otros y analicen sentimientos y actitudes.
- Educar en actitudes de cooperativismo frente a aquellas que favorecen actitudes de revancha de pertenencia cerrada a un grupo.
- Insistir en crear espacios en casa para el diálogo como solución a los conflictos habituales que se generen.



en **resumen...**

¿Hasta aquí hemos llegado?

Educar en los límites en su medida

1. ¿Qué pretendemos?

- Relacionar los límites impuestos durante la educación con el estilo de conducta de los niños.
- Dar a conocer los distintos tipos de formas mediante las que los progenitores controlan la conducta de sus hijos y las consecuencias en la educación de éstos.
- Facilitar estrategias para promover pautas de comportamiento adecuadas en los niños, así como para conseguir que desaparezcan las conductas problema y sustituirlas por conductas adecuadas.

2. ¿Qué necesitamos?

- Fotocopias de pautas infantiles (*ver CD: material EH4*).
- Bolígrafos y papel.

3. ¿Cómo desarrollar la sesión?

1. Hacemos una breve introducción a la idea de límites y la importancia de su educación en el seno familiar. Acudimos a las ideas clave.
2. Pasamos a realizar la dinámica "DE TAL PALO, TAL ASTILLA". Primero daremos unas orientaciones teóricas sobre las pautas familiares y cómo éstas influyen en el comportamiento de los niños y después los padres realizarán un *role-playing*.
3. Finalizamos la sesión con un pequeño debate.

4. ¡Quiero saber más!

- **Buenos hábitos y malos hábitos**
J. Pearce. Editor: Paidós
- www.indexnet.santillana.es



Un poema

"Si un niño vive en la crítica, aprende a condenar. / Si un niño vive en la tolerancia, aprende a ser paciente. / Si un niño vive estimulado, aprende a tener confianza. / Si un niño vive con equidad, aprende a ser justo. / Si un niño vive en seguridad, aprende a tener fe. / Si un niño vive con aprobación, aprende a querer a sí mismo. / Si un niño vive con aceptación y amistad, aprende a encontrar el amor en el mundo!" (J. C. Carmona)

Recuerda

Tener para ti una copia del material EH3.

¡Ojo!

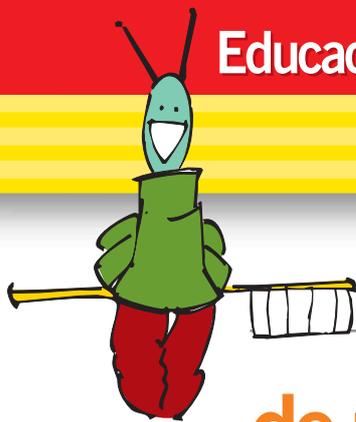
Explica la columna de pautas infantiles en el momento indicado.

Una frase

"Si un niño vive con hostilidad, aprende a pelear. / Si un niño vive con el ridículo, aprende a ser tímido. / Si un niño vive avergonzado, aprende a sentirse culpable."

(J. C. Carmona)



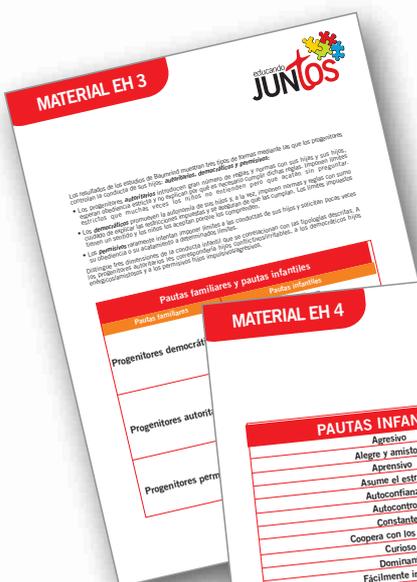


dinámica:

de tal palo,

tal astilla

- 1** Explica a los padres los tres tipos de formas mediante las que se dice que los progenitores controlan la conducta de sus hijos: autoritarios, democráticos y permisivos (*ver CD: material EH3*). Recuérdales que no existen “formas puras”, sino que probablemente se den características de las tres formas en la mayoría de los padres, pero hay una forma que prevalece. **NO LES EXPLIQUES LA COLUMNA DE PAUTAS INFANTILES AÚN.**
- 2** Comentad qué tipo de niños creéis que generan cada una de las formas explicadas. Haced una lluvia de ideas para ello.
- 3** Con la lista de pautas infantiles, tratad de completar las ideas previas que salieron antes (*ver CD: material EH4*). Este trabajo lo podéis hacer en grupos pequeños o con todos los padres. Si lo hacéis con grupos pequeños, confrontad y dialogad a continuación con el grupo grande.
- 4** Si os queda tiempo preparad un pequeño *role-playing* en el que se evidencien tanto las pautas familiares como las infantiles consecuencia de la actitud de los padres.
- 5** Inicia un pequeño debate en gran grupo sobre la importancia de las pautas familiares y la imposición de límites en la educación de los niños.
- 6** Recuerda a los padres que no existen “varitas mágicas” para conseguir que sus hijos acepten los límites que se les imponen, pero podemos dar unas orientaciones generales para intentar crear unas pautas de comportamiento adecuadas y que desaparezcan las conductas problema.



Ideas clave



- El objetivo fundamental de la educación es conseguir personas que sean capaces de **vivir con autonomía**: es decir, sepan tomar sus propias decisiones y llevarlas a cabo.
- Los niños nunca alcanzarán la madurez si se les trata de forma exclusivamente autoritaria, sin explicarles el **porqué de nuestras decisiones**, de nuestras correcciones, de los límites y, también, de los castigos que tengamos que imponer en ciertas ocasiones. El objetivo final de nuestro modelo educativo no debe ser nunca tener hijos sumisos, que desarrollen más tarde una personalidad atrofiada, insegura e inmadura.
- Tampoco será nada beneficioso para los hijos permitirles vivir **sin límites y sin normas**. En este último caso se les enseñaría, simplemente, que no tienen que esforzarse absolutamente por nada, y ahí está el germen de muchos problemas de personas adultas. Si nuestros hijos no han sabido desarrollar mecanismos propios para hacer frente a los problemas, a las frustraciones por no haber conseguido algo que deseaban, etc., cuando sean personas adultas se vendrán abajo ante la más mínima dificultad.
- Las prácticas educativas permisivas en las que los niños no tienen ni límites, ni normas de conducta, dan **peores resultados que las que imponen reglas y normas**. Los niños que participan en dichas prácticas acostumbran a no tener objetivos, ser muy inconstantes en la resolución de tareas, confían poco en sí mismos y tienen una autoestima baja.
- La imposición de normas y límites no implica la arbitrariedad permanente o el uso de procedimientos irracionales para mantener las reglas, sino que cuando se acompaña de razonamientos y justificaciones de la regla acostumbra a tener **efectos positivos** sobre la individualización y socialización infantil.
- No debemos educar con miedo a equivocarnos en todo. A veces nos equivocaremos, pero, otras muchas, acertaremos en nuestra decisión. Lo que sí es importante tener en cuenta es que la educación de los hijos requiere de **mucha constancia** y de pequeños pasos.
- Otra posible alternativa que pueden escoger los padres a la hora de educar a sus hijos y resolver los inevitables conflictos que surgen con ellos es la **sobreprotección**. Con frecuencia los padres creen que no es aconsejable regañar o castigar a los hijos. No hemos de olvidar que tenemos que educarles para que sean adultos libres y responsables. Y la sobreprotección va en dirección contraria: les infantiliza. **No les ayuda** a hacer frente a sus deseos, sus necesidades y, por supuesto, también, sus límites.
- De la familia depende el que las vivencias, el ambiente, los estímulos sean óptimamente dispuestos para crear el contexto adecuado en el que el niño crezca como persona. Desde muy pronto empieza a existir imitación e identificación de la actitud de los padres, de manera que se puede decir que la **personalidad del niño es consecuencia de la manera de ser de sus padres**.
- Es fundamental en la educación de los hijos el modelo de conducta que adoptamos los padres. Si no es aconsejable el modelo despótico, ni tampoco lo es el sobreprotector, parece evidente que lo ideal es una relación basada en que los hijos asuman y entiendan que convivir en familia supone **asumir y compartir responsabilidades**. Y no hay que dudar, ni un momento, de lo beneficioso que ello puede resultar para todos: padres e hijos. Y, por supuesto, siempre que sea pertinente, habrá que saber valorar y reconocer la colaboración de los hijos. Eso les reforzará en la conducta que deseamos y en su propia autoestima.



aprender a **saber**

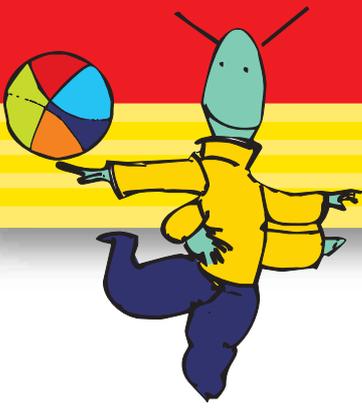
- Que la tarea de establecer límites de comportamiento es un proceso que se debe iniciar desde los primeros años, pero que siempre podemos poner remedio a cualquier edad.
- Que conforme la edad del niño avanza, nos va a costar más trabajo hacer que acepte unos límites, por el afán de independencia que irá teniendo.
- Que el autoritarismo y el “porque sí” están reñidos con una educación en la responsabilidad.
- Que la motivación para aceptar normas y el consenso siempre dan buenos resultados.
- Que las normas deben de ser pocas, concretas y adecuadas a la edad del niño.

aprender a **sentir**

- Que es normal que los niños en su afán de independencia y libertad rechacen las normas y más si no están convencidos de su efectividad.
- Que el mal comportamiento del niño no tiene nada que ver con el cariño que nos profesan.
- Que aunque la frase “Quien bien te quiere te hará llorar” no es cierta ni recomendable, tenemos que estar preparados para las reacciones adversas que los niños tienen ante las normas.
- Que las cosas no se consiguen a la primera. Dar oportunidades, alternativas es siempre una buena solución.

aprender a **actuar**

- Crear un buen clima afectivo nos ayudará a tener un nivel de comunicación adecuado para que el niño entienda qué pretendemos y con qué fin.
- Saber mantener un equilibrio entre autoridad y flexibilidad; ser rígidos no ayudará a mejorar la conducta del niño.
- Valorar los logros que vaya haciendo, animándole a seguir.
- Ignorar la conducta inadecuada del niño sólo nos servirá para crear confusión en él que no sabrá a qué atenerse ni podrá valorar la importancia mayor o menor de la norma impuesta.
- A estas edades se puede intentar consensuar con él algunas normas e incluso determinar qué hacer cuando no las cumpla.
- Graduar los niveles de consecución de una conducta, no querer lograrlo todo de golpe.
- Buscar las recompensas más idóneas para reforzar la nueva conducta. Deben pasar de ser materiales a ser refuerzos sociales (reconocimiento, alabanzas,...), y de ser consistentes con la conducta a ser esporádicas.



en **resumen...**

La educación se viene de vacaciones

Combinando vacaciones y aprendizaje

1. ¿Qué pretendemos?

- Reflexionar sobre los usos que hace el niño o la niña del tiempo de descanso.
- Descubrir diferentes alternativas para el ocio de los hijos en vacaciones.
- Reflexionar sobre las ventajas educativas del ocio en vacaciones.

2. ¿Qué necesitamos?

- Plantillas de los dados (*ver CD: material E04*).
- Tablero del juego (*ver CD: material E05*).
- Bolígrafos, papel, tijeras.
- Unas fichas para el tablero (botones, monedas...)

3. ¿Cómo desarrollar la sesión?

1. Introducción. Se presenta la actividad sobre la siguiente cuestión: Llegan las vacaciones de los niños, ¿alivio o carga? ¿Sabemos qué hacer con ellos?
2. Se realiza la dinámica: "LLEGAN LAS VACACIONES". Es un juego de mesa en el que pasan las vacaciones desde la primera casilla hasta la última.
3. Debate abierto. Dirige una puesta en común final para responder a las preguntas: ¿Creíamos que se nos iban a ocurrir tantas actividades? ¿Hacemos con nuestros hijos en vacaciones todas las actividades que a él le vendría bien? ¿Por qué? ¿Es el tiempo de vacaciones lo suficientemente educativo para nuestros hijos?
4. Exposición de las estrategias. Si te parece conveniente y hay tiempo.

4. ¿Quiero saber más!

- **Guía esencial para viajar con niños por España**
A. Gil García. Editor: Editorial Everest, S.A.
- **De viaje con niños: 99 estrategias de supervivencia para ir de vacaciones con los más pequeños**
L. y C. Tristram, Claire. Editor: Editorial Océano, S.L.
- www.cyberpadres.com

Una noticia

"España tiene una media de 173 días lectivos, frente a los 180 de Francia, los 188 de Alemania o los 200 de Italia. De todos modos, esto no supone menos horas lectivas, ya que los países de nuestro entorno tienen más parones escolares, aunque no tan prolongados como los nuestros, circunstancia que contribuye a equilibrar la carga lectiva total."

(Revista Consumer, Diciembre 2002)

Recuerda

Lleva rotuladores, ceras, lápices u otros materiales para pintar el tablero.

¡Ojo!

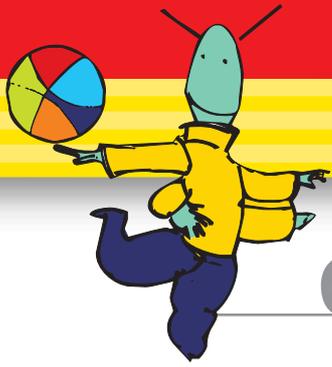
Tienes que hacer los 5 cubos antes de la sesión.

Una frase

"Hay relojes para medir el tiempo, pero eso significa poco: unas veces una hora es eterna, y otras, en cambio, pasa en un instante; depende de lo que hagamos durante esa hora. Porque el tiempo es vida, y la vida reside en el corazón."

(Michael Ende, Momo)





dinámica:

Llegan las vacaciones

1 Presentación del juego. “¿Qué mejor forma de reflexionar sobre el tiempo de ocio de nuestros hijos en vacaciones, que haciendo lo que ellos hacen: jugar!”. Así podrías introducir la actividad, especialmente para motivar a los padres menos dinámicos a participar.

Dispón el tablero con las casillas en blanco (ver CD: material E05), y la ficha-niño en la casilla de salida. Coloca los cinco dados a la vista de todos. El tablero en blanco representa todas las vacaciones por delante, desde el primer día; no sabemos qué vamos a hacer con tanto tiempo libre para nuestros hijos.

2 Distribuye a los padres en grupos de cuatro personas. Si hay parejas, pueden estar en el mismo grupo. Reparte al menos un rotulador o similar a cada grupo, ceras u otro elemento para colorear; si el grupo es lanzado, puede darle mucha vida al tablero.

3 Instrucciones a los grupos.

- Todos los grupos juegan con la misma y única ficha-niño. Así que todos tienen el mismo objetivo: hacer avanzar la ficha-niño.
- Cada grupo juega cuando le toca, respetando los turnos. El grupo, para mover la ficha de la casilla en la que está a la siguiente, debe superar una prueba: proponer una actividad para hacer con el hijo en un día de vacaciones.
- Para ello, un representante del grupo lanza dos de los dados de criterios (ver CD: material E04) (cada vez cambia qué dados utilizar). Todos los dados tienen una cara en blanco. La actividad deberá respetar los criterios que salgan. No vale repetir una idea que haya sido dicha. Tú decides cuándo una actividad se parece demasiado a otra que ya ha salido.
- Después de pensar (se recomienda controlar y limitar el tiempo), un portavoz anuncia cuál ha sido la actividad elegida.

- Puedes valorar si es conveniente utilizar dos de los cinco dados cada vez, que elijas tú cuáles de los cinco se usan cada vez, que se usen más o menos de dos, incluso, que en algunos turnos, no se use ninguno; esto dependerá de cómo veas al grupo de activo, y de imaginativo.

- Para el primer grupo que interviene no se lanzan dados. Debe idear una actividad que se titule “comienzan las vacaciones”, para la casilla de SALIDA.

- No se aceptan ambigüedades del tipo: “una visita al campo”, o “leer un libro”, o “ir al teatro”. El grupo debe concretar algo más, sugiriendo algún sitio determinado a visitar, que pueda ser interesante para el niño; recomendando uno o varios libros, o una obra de teatro.

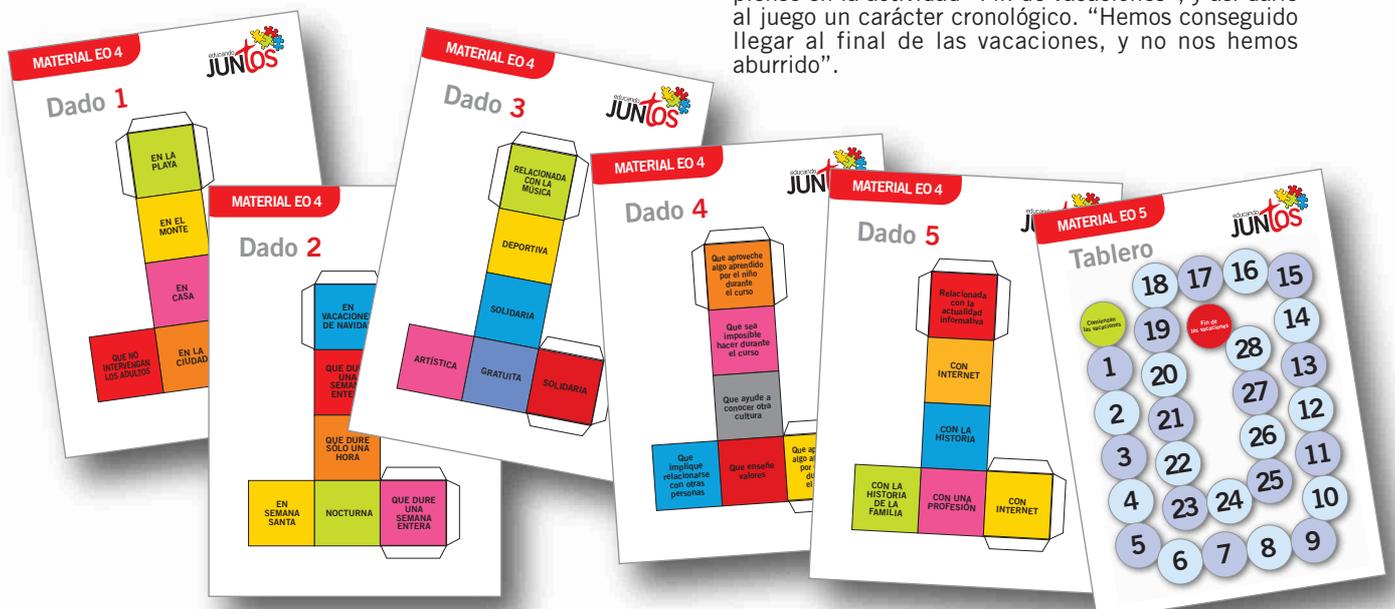
- Si el grupo pequeño no es capaz de concretar (esto puede pasar sobre todo al final, que será cuando cueste más encontrar ideas originales) puedes pedir ayuda al grupo grande para que entre todos se enriquezca la actividad propuesta.

- Finalmente puedes desechar la idea si no da la talla, y la ficha no se mueve, o aceptarla, y la ficha avanza un puesto.

- Mientras el siguiente grupo piensa, el grupo que ha superado la prueba colorea su casilla con la actividad (lo que ellos quieran: por ejemplo, un árbol con un conejo al lado, un libro, una biblioteca, o un escenario, etc).

- Las ideas de los dados, si el grupo es más bien parado, pueden animar; si tiende a la dispersión, servirá para centrar; aunque si el grupo es activo e imaginativo puede limitar.

4 Fin del juego. El juego termina cuando el tablero esté completado, o cuando tú lo estimes oportuno. Debes anunciar la última actividad, para que el último grupo piense en la actividad “Fin de vacaciones”, y así darle al juego un carácter cronológico. “Hemos conseguido llegar al final de las vacaciones, y no nos hemos aburrido”.



Ideas clave



- Al igual que en el resto de actividades de este programa relacionadas con el ocio, partimos de la base de que se **educa a todas horas**, todos los días de la semana, todos los meses del año, y todos los años en que la persona está en formación. El niño necesita educarse también en vacaciones. Vivir este tiempo es un arte que requiere cultivarse. Y es una ocasión incomparable para poner en práctica la pedagogía de la experiencia: el niño puede vivir episodios que no siempre se podrán reproducir durante el curso.
- Es posible que a los padres no les falten ideas y propuestas, ni al niño recursos para ocupar su tiempo libre, pero a éste no le apetece nada de lo que le rodea ni de lo que se le propone. Es más fácil que se dé esta situación en los casos en que hay **exceso de medios**. No sólo ocurrirá en las casas en las que haya mucho dinero, sino en general en aquéllas en las que haya más de lo que el niño pueda disfrutar, utilizar. Puede darse también que el niño lo haya probado todo, sin profundizar ni saborear nada. Sean esas las causas, u otras, a los padres les toca, tal vez con la ayuda de la escuela, analizarlas.
- Los hijos ocupan su tiempo, sí, pero a los padres no les convence nada cómo lo hacen. Los padres deben velar porque la actividad del hijo responda a **criterios educativos**. Jugar a estas edades todavía es fundamental, relacionarse con iguales, también; estar al aire libre, desde luego.
- Si se está convencido, como padres, de que el plan de los días de vacaciones requiere un cambio, existe la necesidad e incluso la obligación de **proponer alternativas**.
- Los padres harán una gran aportación a la capacidad de ilusionarse de los hijos, ilusionándose a su vez, y **compartiendo su entusiasmo**.
- Sin duda que el tiempo disponible de los padres no alcanzará todo el tiempo libre de los hijos en vacaciones. Una de las claves puede ser el empeño de los padres por convertir los ratos compartidos en **ratos de calidad**.
- Los adultos pensamos a menudo que “los niños de hoy” tienen poca imaginación, y no son capaces de entretenerse “como lo hacíamos nosotros”. Pues no caigamos en ese mismo defecto y echémosle imaginación. La imaginación se puede estimular, cultivar y desarrollar. Y el **ejemplo de los padres** es fundamental para los hijos.
- Por otra parte, no tenemos por qué caer en la idea de que los niños no pueden hacer nada solos, y que la actividad ideal es aquella programada, preparada, motivada, y acompañada por adultos. Tiene que haber de todo, y es bueno que los niños vayan pasando **tiempo libre solos**, tiempo programado solos, tiempo libre con adultos y tiempo programado con adultos.
- Si los padres viven el tiempo libre como un intermedio absurdo entre los periodos laborales, como el único tiempo que tiene sentido en el año, o como la época de no hacer nada, por poner tres extremos, lo transmitirán a los hijos. Las vacaciones deben incluir descanso, diversión, tiempo de familia, conocer aspectos de la realidad difícilmente accesibles a lo largo del año, y hasta puede que haya que estudiar. Pero si queremos que sea un tiempo al servicio de la persona, no bastará que tenga un sentido; tendrá que ser un sentido **liberador**.





aprender a

saber

- Que las vacaciones son un tiempo de disfrute, de locura o de estrés, todo depende de cómo las organicemos.
- Que los niños necesitan tener los mismos límites que durante el curso, necesitan estar básicamente organizados, si no se aburrirán y darán la lata.
- Que pasar unas vacaciones relajadas no significa rellenar exhaustivamente el horario del niño para que no dé la lata.
- Que son momentos en los que podemos enseñar al niño a realizar actividades que durante el curso no se podían por falta de tiempo.

aprender a

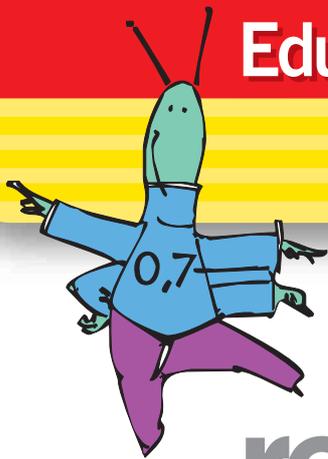
sentir

- Los padres deben estar dispuestos a implicarse en las actividades que proponen, demostrando (sin fingir) pasión por las posibilidades que se ofrecen.
- Sentir las épocas de vacaciones como momentos óptimos para establecer relaciones más profundas y cercanas, para conocerse mejor y disfrutar juntos.
- Son momentos de compartir y colaborar. Quizá sea la ocasión para implicar más a toda la familia en tareas del hogar, para educar en la cooperación. Las vacaciones son vacaciones para todos, padres e hijos.
- Son momentos para vivir el tiempo con tranquilidad, para aparcar las prisas.

aprender a

actuar

- Hay que programar con los hijos el horario de vacaciones. Un rato de estudio/repaso, un rato de lectura, ayuda en las tareas de casa, piscina, juegos en la calle, tele... etc.
- Hacer actividades de ocio familiares: ir al cine, pasear, visitar algún museo, viajar...
- No todas las actividades tienen que ser compartidas con los adultos. Es muy importante que los niños aprendan a entretenerse con autonomía.
- Poner en práctica un principio educativo fundamental: lo que se empieza se acaba. Y si es con entusiasmo, mejor.



en resumen...

Los "reyes" de la casa

Crecer en responsabilidad con las tareas domésticas

1. ¿Qué pretendemos?

- Descubrir que las tareas domésticas representan un papel importante en la educación en la responsabilidad de los hijos.
- Reflexionar sobre las responsabilidades que deben asumir los niños en casa.
- Concretar el papel de padres y profesores como facilitadores de la asunción de responsabilidades por parte de los niños.

2. ¿Qué necesitamos?

- Encuesta para los alumnos (*ver CD: material ER5*).
- Fotocopia ampliada en DIN A3 de los resultados de la encuesta realizada a los alumnos.
- Papel y bolígrafo para recoger las conclusiones de la sesión.

3. ¿Cómo desarrollar la sesión?

1. Anteriormente a la sesión con los padres proponemos realizar una encuesta a los alumnos. Un grupo de alumnos voluntarios pueden encargarse de recoger los datos, tabularlos y pasarlos a limpio en el ordenador.
2. En la sesión con los padres se desarrolla la dinámica "LOS REYES DE LA CASA" de la ficha en la que se presentará a los padres el resultado de la encuesta realizada a sus hijos y se trabajará sobre ella.

4. ¡Quiero saber más!

- *La educación y el desarrollo escolar del preadolescente de 10 a 12 años*
B. Tierno y M. Giménez. Editor: Aguilar
- *La educación en la responsabilidad*
J. Escamez y R. Gil. Editor: Paidós



Una noticia

Uno de cada seis niños en el mundo está vinculado con alguna forma de trabajo infantil, realizando trabajos que perjudican su desarrollo psicológico, físico y emocional, según afirmó la Organización Internacional del Trabajo (OIT) con motivo de la celebración el 12 de junio, del Día Mundial contra el Trabajo Infantil. (Europa Press, Junio 2004)

Recuerda

Es mejor que los alumnos no sepan en el momento de rellenar la encuesta ni en la tutoría posterior que el tema se tratará con los padres para no distorsionar las respuestas.

¡Ojo!

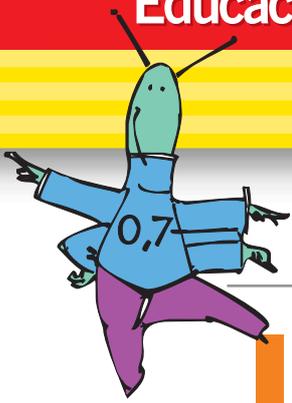
Antes de realizar la sesión con los padres, tienes que hacer un ejercicio con los hijos.

Una frase

"Convéncete de que es erróneo pensar que los hijos dejarán de querernos por imponerles una serie de reglas."

(B. Tierno y M. Giménez)





dinámica:

los reyes de la casa



- 1 Realiza una encuesta a los alumnos (ver CD: material ER5).** Un grupo de alumnos voluntarios pueden encargarse de recoger los datos, tabular y pasarlos a limpio en ordenador. Es mejor que los alumnos no sepan en el momento de rellenar la encuesta ni en la tutoría posterior que el tema se tratará con los padres para no distorsionar las respuestas.
- 2 Utiliza una sesión de tutoría con los alumnos sobre el tema comentando los resultados de la encuesta.** De este modo el tutor podrá tener más datos sobre la sensibilidad de los alumnos en este tema.
- 3 Presenta a los padres la encuesta realizada en el aula sobre las tareas domésticas que realizan los alumnos en casa y sus opiniones sobre sus derechos y deberes en la familia.** Para ello te puedes servir como soporte visual de la fotocopia ampliada de los resultados que puedes colocar en el corcho del aula. El tutor puede presentar los datos y comentarlos a la luz de lo trabajado en la sesión de tutoría previa con los alumnos.

Nota: Si no has podido realizar la encuesta en clase, la sesión puede comenzar preguntando a los padres qué responsabilidades tienen sus hijos en casa. Te puedes servir del modelo de encuesta a los alumnos para que los padres contesten.

- 4 Después se invita a los padres a un debate** para el que pueden ayudar con las siguientes preguntas: ¿Qué impresión tengo de la encuesta? ¿Es cierta la información que se recoge? ¿Cuál es la actitud de los hijos ante estas pequeñas responsabilidades? ¿Por qué es conveniente que los hijos realicen tareas domésticas? ¿Qué hay de positivo y educativo en ello?
- 5 Después, invita a dar ideas** sobre el papel de los padres en ese “dar responsabilidades”. “¿Cuál creéis que es vuestro papel en este tema?” Para llegar a conclusiones ayúdate de las ideas clave.
- 6** Por último, se llega a la parte de hacer las **conclusiones**. Proponemos que sean de dos tipos:
 - a) Lluvia de ideas sobre qué tareas pueden realizar los hijos en casa, cuáles deben ser sus responsabilidades. Puede abrirse un debate sobre el tema pero el tutor debe intentar que sea lo más concreto posible, sin intentar que en todos los asuntos el consenso sea total. Se recogen en el acta.
 - b)Cuál es la responsabilidad de los padres y del tutor en esas tareas. Ser lo más concreto posible.
- 7** Puede haber un **ofrecimiento de formalizar por escrito un acuerdo** entre los padres y el tutor sobre las responsabilidades que debe tener cada alumno en concreto. Esto será materia de diálogo en las entrevistas personales entre tutor y padres. Estos acuerdos pueden ser evaluados también en entrevistas posteriores.



Ideas clave



- Educar el sentido de la responsabilidad en el hijo requiere que se le encomienden **responsabilidades**. El niño debe saber qué se espera de él, qué se le pide en concreto, y, a la vez, debe sentirse apoyado para llevar a cabo ese cometido con un estilo propio.
- En general, el chico se esfuerza en función de lo que se le **exige**. Si está acostumbrado a que todo se lo den hecho, a no colaborar en las cosas de casa, a que al final su madre o su padre le solucionen todos sus asuntos, el niño crecerá con un **déficit de voluntad**, de sentido de la responsabilidad y de capacidad de afrontar las dificultades de la vida.
- Por este motivo, las **tareas domésticas** son una excelente herramienta, una de las llaves para educar el sentido de la responsabilidad en nuestros hijos.
- Nuestro hijo debe entender que en una familia es más **positivo** que las tareas domésticas sean compartidas por todos sus miembros –cada uno en la medida de sus posibilidades y sus capacidades-. Los padres cuando comparten las tareas domésticas, son modelos y referentes para sus hijos que, de esta manera, entienden que esa es una **actitud positiva** y que existe la necesaria cooperación entre todos los miembros de la familia.
- Todos los chicos son capaces de asumir aquello para lo que sus cualidades y habilidades les capacitan. Cuando pedimos a nuestro hijo que asuma una responsabilidad, debemos analizar si está en condiciones de cumplirla y facilitarle los medios para que pueda llevarla a cabo. Por poner un ejemplo simple y descriptivo: ¿Cómo pedirle a nuestro hijo que mantenga ordenada su habitación llena de juguetes si no tiene unas estanterías o armarios donde depositarlos? Es tarea de los adultos (padres o educadores) **facilitarles la posibilidad de poder desarrollar su sentido de la responsabilidad**.
- Los padres han de ser:
 - **Facilitadores**. Pueden supervisar, pero sin hacerle las cosas a sus hijos. Esto supone, en ocasiones, que las cosas no estén como uno quiere o que no estén del todo bien hechas para dejar que el hijo aprenda poco a poco a hacer las cosas mejor, con un estilo propio.
 - **Posibilitadores** de que el hijo tenga los medios suficientes para cumplir su responsabilidad (tiempo, condiciones, recursos...).
 - **Responsables** de hacer cumplir al hijo sus responsabilidades.
- Nuestro hijo/a es responsable si:
 - Realiza sus tareas normales sin que haya que recordárselo en todo momento.
 - Puede razonar lo que hace.
 - No echa la culpa a los demás sistemáticamente.
 - Es capaz de escoger entre diferentes alternativas.
 - Puede jugar y trabajar a solas sin angustia.
 - Puede tomar decisiones que difieran de las que otros toman en el grupo en que se mueve (amigos, pandilla, familia, etc.).
 - Posee diferentes objetivos e intereses que pueden absorber su atención.
 - Respeta y reconoce los límites impuestos por los adultos.
 - Puede concentrar su atención en tareas complicadas adaptadas a su edad durante cierto tiempo, sin llegar a situaciones de frustración.
 - Lleva a cabo lo que dice que va a hacer.
 - Reconoce sus errores...



aprender a

saber

- El sentimiento y la actitud de sentir las cosas comunes como nuestras no se adquiere de la noche a la mañana.
- Los hijos tienen que ver desde pequeños que todos los miembros familiares colaboran específicamente en algo, no sólo ayudan, sino que son responsables de tareas concretas.
- Fomentar este tipo de responsabilidades caseras les va a ayudar a sentirse responsables en otras facetas de su vida.

aprender a

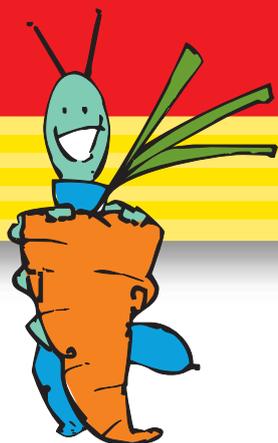
sentir

- Que educar en la responsabilidad no es tarea fácil, hay que tener voluntad; saber exigir, que todos, en su medida, tienen que conjugar el trabajo, el ocio y las tareas de casa.
- Que las cosas son de todos y todos debemos cuidarlas.
- Que la falta de colaboración supone que otro miembro familiar se carga con demasiadas tareas.
- Que colaborar y trabajar en casa no es un castigo, es un deber.

aprender a

actuar

- Establecer por consenso la distribución de las tareas familiares.
- Respetar las funciones de cada uno, confiar en su ejecución y respetar sus ritmos.
- Establecer con los niños medidas correctoras ante el incumplimiento de las tareas.
- Animar y valorar las ejecuciones bien hechas y también los intentos.



en **resumen...**

Pffff... ¡ya está con el sexo!

Dialogar sobre sexualidad

1. ¿Qué pretendemos?

- Favorecer el diálogo en la familia como herramienta básica en la educación sexual.
- Reflexionar de qué forma en las familias se transmite la sexualidad a los hijos.
- Facilitar a los padres un tiempo para compartir sus inquietudes y analizar ciertos comportamientos y modos de actuar de sus hijos.

2. ¿Qué necesitamos?

- Fotocopias de las fichas de roles (*ver CD: material ES11*).
- Folios y un bolígrafo por cada tres personas.

3. ¿Cómo desarrollar la sesión?

1. Se inicia la sesión leyendo la noticia, si crees que no puede crear demasiados problemas en el grupo. Creemos que puede generar el estado de opinión necesario para el desarrollo de la dinámica.
2. Se desarrolla la dinámica "PONTE EN SU LUGAR", en la cual, los asistentes deben recrear situaciones comprometidas que pueden surgir en el diálogo con sus hijos.

4. ¡Quiero saber más!

- *¿Cómo le explico eso? : Guía breve para educar en sexualidad a los hijos*
L. Berdún. Editor: Aguilar
- *Cómo hablar a sus hijos sobre el amor y el sexo*
L. y B. Somers. Editor: Paidós
- *Cómo abordar los temas del amor y la sexualidad con sus hijos*
R. Bean y H. Clemens. Editor: Debate
- www.institutodesexologia.org/es.htm
- www.juntadeandalucia.es/averroes/publicaciones/valores/mceso_sex.pdf
- www.ceapa.es/textos/publipadres/edsexual.htm

Una noticia

"Mira, ahí llega el "prepu", le comenta un chaval a su colega a la entrada del instituto. Es el diminutivo de prepucio, una forma de referirse a alguien que anda excitado. El vocabulario sexual de los adolescentes puede ser muy científico. Han estudiado a fondo vulva, vagina, falopio, glande... Siguen mentando el "magreo" y la "paja", pero se refieren al beso como "pico" y han incorporado el "kiki"(...) Lo difícil en toda esta vorágine es hallar sentimientos—dice la psicóloga María Luisa Ferrerós—; les cuesta diferenciar entre atracción física y enamoramiento." *La Vanguardia*

Recuerda

Preparar las fotocopias para las personas que representen la dinámica de rol.

¡Ojo!

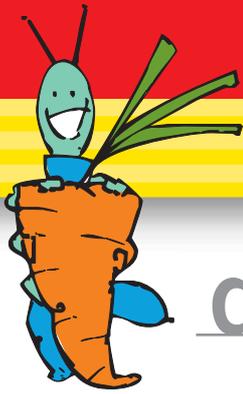
Conviene escoger la versión más adecuada de la dinámica (ver CD) según el grado de conocimiento y confianza que exista entre el grupo de padres.

Una frase

"Un hogar es mucho más que una casa... Dialogar es mucho más que contarnos lo que nos pasa... Reunirse es mucho más que estar juntos... Compartir es mucho más que prestarse cosas... Vivir felices es mucho más que estar contentos..."

(Juan Carlos Pisano)





dinámica:

ponte en su lugar

- 1 Antes de comenzar la dinámica** puedes escribir en la pizarra la frase de Juan Carlos Pisano -aparece en el apartado "Una frase"
- 2 Para iniciar la dinámica** te proponemos que leas la noticia del a página anterior, si estimas que no puede ser polémica en exceso, y que comuniques a los asistentes los objetivos que se persiguen en esta dinámica, recogidos en el apartado "¿Qué pretendemos?".
- 3 A continuación, debes pedir a los asistentes** que formen grupos de tres.
- 4 Reparte a los grupos las fichas** con los dos roles, decidiendo en ese momento quién representará cada papel y quién ejercerá la labor de observador.
- 5 Una vez que cada persona tiene asignado un rol,** puedes conceder 5 minutos para que cada persona lea su ficha.
- 6 A continuación explicas la dinámica:** "Tras haber leído el papel debéis representar la situación que se describe. Es importante que tratéis de ceñiros a los patrones establecidos. Disponéis de 10 minutos para desarrollar la conversación y llegar a una conclusión satisfactoria para ambas partes. El observador no puede intervenir en ningún momento, se debe ocupar de anotar los hechos que le llaman la atención, el lenguaje no verbal, las dudas, etc." Te sugerimos que si el grupo no es muy participativo reduzcas el tiempo y lo limites a 5 minutos.

- 7 Se da inicio a la representación** para la que disponen de 10 minutos.
- 8 Pasados los 10 minutos,** el observador del primer grupo debe poner en común al resto de los asistentes cómo ha evolucionado la representación y hará una descripción «objetiva» del desarrollo. Esto permitirá enfriar los ánimos y situar las vivencias personales en el contexto general. Uno por uno el resto de observadores expondrán sus anotaciones.
- 9 Puedes finalizar la dinámica** dando la posibilidad a las demás personas de expresar cómo se han sentido, cuáles han sido sus dificultades al afrontar la situación, cómo han visto a la otra persona, qué dudas les han surgido...

Tratad de no ceñiros al tema de la menstruación como hecho concreto, y tratad de verlo desde la perspectiva más amplia de la educación para la sexualidad y la salud. Para ello quizá sea útil verlo desde la perspectiva del hermano.

En todos estos temas parece inevitable que nos topemos con tabúes y algunos bloqueos. Trata de detectarlos y ver cómo sacar partido de ellos, siendo respetuoso, a la vez que decidido para irlos trabajando.

En cualquier caso, si ves que es problemática la dinámica planteada, tienes una variante en el **material ES12**, y una documentación en el **material ES13**, sobre la que también podéis trabajar.

MATERIAL ES 11
Instrucciones para la mamá/el papá de Eva
 Tu hija Eva tiene 11 años, hasta el momento no te has parado a hablar tranquilamente con ella sobre ciertos temas. Lo cierto es que en los últimos meses has observado como su cuerpo a comenzado a cambiar con rapidez, pero no has encontrado el momento adecuado para sentarte a charlar sobre el asunto. Con Jorge, tu hijo mayor, no lo consideras oportuno porque es muy reservado y nunca preguntó nada al respecto. Hoy es el día de la semana en el que todos los miembros de la familia comes juntos. En estos momentos estás muy atareada terminando de preparar la comida, además esta tarde tienes una cita en el médico para la que tienes esperando dos meses. En ese instante que la puerta de casa y ves entrar a Eva muy nerviosa. Parece que no ha tenido un buen día en el colegio y no sabe como contártelo.

Instrucciones para el observador
 Durante la representación:
 1. Fijate en los momentos cruciales del diálogo.
 2. Observa el lenguaje corporal.
 3. Presta atención al cómo se expresan y a los cambios del tono de voz.
 4. Anota si las dos partes quedan satisfechas tras la conversación.
 Durante la puesta en común:
 1. Haz una descripción «objetiva» del desarrollo de la representación, que permita enfriar los ánimos y situar las vivencias personales en el contexto general.
 2. A continuación, evalúa los roles concretos.

MATERIAL ES 12
Dinámica alternativa
 1. Pide a personas voluntarias para representar la historia que se describe en el material anexo y reparte las fichas de Eva y de la mamá/papá de Eva.
 2. Muestra condescuerdo tiempo a los voluntarios para leer sus papeles, a ritmo de las enseñanzas. Muestra indicaciones (observador) a los voluntarios.
 3. Se representa la escena.
 4. Para la representación elimitar de un tiempo aproximado de entre 5 y 10 minutos.
 5. Una vez realizada la actuación coméntala una segunda parte de diálogo.
 6. Pregúntale a los participantes si la escenificación cumple sus roles de observador, vivencias y sentimientos.
 7. El resto de estudiantes puede participar comentando en común lo que han observado o sus opiniones sobre la representación. El actor que ha interpretado el rol de la mamá/papá de Eva puede generar un clima de intercambio de experiencias, dudas e inquietudes.
 8. Puedes invitar a las familias a integrarse situaciones similares que se les presenten en su hogar. El objetivo es generar un clima de intercambio de experiencias, dudas e inquietudes.
 9. Las familias pueden aportar pistas sobre cómo afrontar las posibles dificultades que surjan.
 10. Además de a conocer la bibliografía recomendada serviría para transmitir ideas y prácticas saludables.

MATERIAL ES 13
Cómo enseñar a nuestros hijos Educación Sexual
 En los últimos años se ha observado un aumento de las conductas de riesgo sexual en adolescentes, lo que ha llevado a un aumento de las enfermedades de transmisión sexual y del embarazo no deseado. Esto ha llevado a un aumento de la preocupación por parte de las familias y de la sociedad en general. Este material ofrece algunas pautas para enseñar a nuestros hijos sobre Educación Sexual de una manera adecuada y respetuosa. El objetivo es proporcionar información clara y sencilla que permita a los jóvenes tomar decisiones responsables sobre su sexualidad. Este material está dirigido a los padres y educadores de niños y adolescentes de entre 10 y 14 años. El contenido se divide en tres partes: 1. Información básica sobre Educación Sexual. 2. Estrategias para enseñar a nuestros hijos. 3. Recursos adicionales. Este material es una herramienta útil para los padres y educadores que deseen proporcionar a sus hijos una educación sexual adecuada y respetuosa. El objetivo es proporcionar información clara y sencilla que permita a los jóvenes tomar decisiones responsables sobre su sexualidad. Este material está dirigido a los padres y educadores de niños y adolescentes de entre 10 y 14 años. El contenido se divide en tres partes: 1. Información básica sobre Educación Sexual. 2. Estrategias para enseñar a nuestros hijos. 3. Recursos adicionales. Este material es una herramienta útil para los padres y educadores que deseen proporcionar a sus hijos una educación sexual adecuada y respetuosa.

Ideas clave



Educación afectivo-sexual

- Existen una serie de **factores previos** que van a influir en el proceso de comunicación con nuestros hijos. Posiblemente los dos más importantes sean nuestra capacidad de escucha y el tiempo que hayamos compartido con ellos.
- No podemos esperar tener una **conversación** sobre sexualidad con nuestros hijos si nunca hemos hablado sobre sus preocupaciones, gustos, intereses o miedos en cualquier otro aspecto.
- Antes de abordar el tema directamente es importante que **reflexionemos** sobre la información que conocemos y aclaremos nuestras dudas con libros o charlas sobre el tema. Tenemos que superar las reticencias y dificultades para hablar sobre ciertos temas entre padres e hijos.
- Para tener un concepto más claro de la educación afectivo-sexual es conveniente tener claro de qué estamos hablando:
 - **Sexo**: es el conjunto de características biológicas o rasgos anatómico y físicos que diferencian al hombre de la mujer.
 - **Sexualidad**: comprende además de los aspectos biológicos del rol sexual que determina la identidad, todas las manifestaciones del estímulo sexual y las normas sociales, religiosas y jurídicas que las regulan o castigan. Se halla vinculada a la afectividad y a los valores, ampliando su esfera más allá de la función reproductora y de mera genitalidad.
 - **Educación sexual**: trata de impartir una información progresiva y adecuada de lo que es la sexualidad humana para su formación, tanto en lo biológico como en lo afectivo-social. Debe perseguir la realización de una sexualidad plena y madura que permita al individuo una comunicación equilibrada con el otro sexo, dentro de un contexto de afectividad y responsabilidad.

¿Y de qué hablamos?

- Como padres y educadores debemos tener claro qué forma de **vivir** la sexualidad queremos transmitir a nuestros hijos. Esto hemos de tenerlo presente al abordar los distintos temas que se mencionan a continuación y que es muy posible que se planteen a lo largo de la preadolescencia y adolescencia, siempre que hayamos conseguido el grado de confianza necesario.
- Los distintos medios de comunicación - televisión, cine, internet - transmiten en ocasiones una visión **irreal y frívola** de las relaciones, y es nuestra obligación cuestionarla y ofrecer una alternativa más llena de significado.
- A esta edad ya hemos debido explicar en condiciones en qué consiste la **fecundación y la fertilidad** femenina y masculina.
- Tanto con las niñas como con los niños, aunque de forma especial con las primeras, es conveniente, en esta edad, profundizar en el tema de la **menstruación**, si no lo hemos abordado todavía. En este caso las madres, por su propio conocimiento, pueden mejor explicar lo que significa este hecho y los cambios que implica. Lo ideal es hablar de este tema antes de que se produzca por primera vez, pues se trata de un acontecimiento que puede ser vivido con temor y rechazo por los cambios que implica.
- Transmitir un profundo **respeto** hacia todas las personas sea cual sea su origen, raza, religión, edad, sexo y orientación sexual debe ser una de las piedras angulares de nuestra línea educativa.
- A partir de esta edad **otros temas** que conviene tratar son la fecundación, los métodos anticonceptivos, las enfermedades de transmisión sexual, la pornografía, las poluciones nocturnas, la masturbación, la higiene.
- En estas edades es muy frecuente la presencia de **“mitos”, “bulos”** relativos a la sexualidad que se difunden por la falta de información contrastada. No debemos olvidar que a esta edad van a dar mucha importancia a todo lo que llega desde sus iguales (amigos, compañeros...). Si hemos conseguido que exista un clima de diálogo y confianza elevado el niño acudirá a nosotros para contrastar esa información y nos resultará más sencillo detectar estas ideas equivocadas.



aprender a

saber

- Que la sexualidad es un aspecto muy importante en la vida de la persona y que como cualquier otro debe educarse.
- Saber que somos responsables de la educación sexual de nuestros hijos. Que debemos formarnos para dar una formación e información de calidad.
- Dar confianza a los niños para que pregunten. Si se reprochan las preguntas indiscretas, es muy probable que no vuelvan a atreverse a interrogar.
- Que no debemos limitarnos a comunicar la información, mucho más importante es transmitir valores. Desde muy temprano, el niño debe entender que la sexualidad es sobre todo un conjunto de sentimientos y afectos, hacia uno mismo y hacia los demás.
- Que la iniciativa debe estar de nuestra parte, no esperar a que el niño pregunte directamente, ir educándole en los aspectos de la sexualidad gradualmente, según la edad.

aprender a

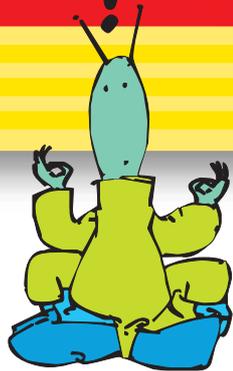
sentir

- Que los padres sobre todo en las primeras edades son la mejor referencia y el ámbito de mayor confianza.
- Que si queremos dar una educación sincera y sin tabúes tenemos que empezar por vivir también nosotros así la sexualidad.

aprender a

actuar

- Dialogar sobre la imagen del sexo que ha podido recibir a través del cine y la televisión. Abordar las ideas equivocadas que ha podido formarse al respecto y partir de lo que él conoce para seguir formándole sobre el tema.
- Aprovechar situaciones que surgen espontáneamente, nacimientos de familiares, películas, programas de TV, para hablar sobre la sexualidad.
- Abordar las preguntas con naturalidad y transparencia, a pesar de que algunas puedan causarnos sorpresa o desasosiego.
- Debemos utilizar una terminología correcta y cuidar nuestra forma de hablar, esto evitará que caigamos en un vocabulario cursi o, en el otro extremo, soez. Llamemos a las cosas por su nombre.
- Buscar métodos, estrategias y adecuarlas a cada momento: intentemos adecuar la cantidad de información al periodo evolutivo del niño y valorar lo que puede asimilar.
- No inventemos las respuestas. Ante una duda es mejor reconocer que no se sabe todo. Cuando el niño sorprende con una pregunta cuya contestación es desconocida para los padres, podemos utilizarla para buscar juntos la respuesta en un libro y establecer otro momento de encuentro.



en resumen...

¡¡Fiesta!!

Celebrar con sentido lo cotidiano

1. ¿Qué pretendemos?

- Rescatar el sentido de la celebración desde la experiencia cotidiana.
- Reflexionar sobre la importancia que se da a las celebraciones públicas y su significación.

2. ¿Qué necesitamos?

- Papel y bolígrafo.
- Hoja de testimonios para cada padre (*ver CD: material EV7*).
- Hoja de testimonios para el tutor (*ver CD: material EV6*).
- Naipes (*ver CD: material EV8*).
- Hoja "QUÉ CELEBRO CON MIS HIJOS", si la vas a usar (*ver CD: material EV9*).

3. ¿Cómo desarrollar la sesión?

- Se realiza la dinámica "¿QUIÉN DICE QUÉ?", en ella se asocian unos comentarios sobre la fiesta de la Navidad, con los personajes que lo han dicho.
- Si el grupo de padres es suficientemente participativo se realiza una puesta en común; si no fuera así se rellena la tabla y se abre el diálogo.
- Para concluir el tutor puede hacer un resumen de las ideas más importantes que se hayan comentado.

4. ¿Quiero saber más!

- **Ciudadanos del mundo**
A. Cortina. Editor: Alianza
- **El proceso de convertirse en persona**
C. Rogers. Editor: Paidós

Un texto

"Un día un hombre fue a comprar un juguete para su hijo, pero él fue buscando y buscando por todas las tiendas del mundo y no lo encontró. Cuando vinieron los Reyes Magos, el padre, avergonzado, se dio cuenta de que había un regalo más, y el niño lo abrió y era su juguete: un coche con mando a distancia. Y por eso todos los niños de ese pueblo creen en Papa Noel y en los Reyes Magos." (Sara, 11 años)

Recuerda

Utiliza la averiguación de quién dijo las frases para animar la dinámica.

¡Ojo!

Saca copias suficientes de las fotos.

Una frase

"La Navidad es una fiesta de encuentro y buenos propósitos, un tiempo en el que todos nos ponemos de acuerdo para intentar ser un poco mejores, para acordarnos de los más necesitados, de aquellos a los que nuestra sociedad ha excluido de las mejores cosas que se ofrecen." (Gaspar Llamazares)



Ideas clave



- La celebración es un acto de carácter **familiar, social o religioso** en el que se expresa alegría, encuentro, tristeza, consecución de objetivos,... a través de gestos, signos, palabras y actitudes. Todos los seres humanos necesitamos ponernos solemnes, llorar o alegrarnos **juntos** alguna vez.
- El problema viene cuando celebramos las cosas y no nos preguntamos si verdaderamente hay algo que celebrar, cuando celebramos porque así lo exige el protocolo social o porque siempre lo hemos hecho, aunque la celebración carezca de sentido. Si acostumbramos a nuestros hijos a celebrar **sin un motivo**, transmitimos un modo de expresar las cosas sin identidad, y poco a poco irán perdiendo fuerza, quedando vacías.
- Dar sentido a lo que hacemos es llenar de **autenticidad** un acto.
- Las celebraciones son positivas para nuestros hijos cuando **rompen** la dinámica rutinaria que ocupa mecánicamente las horas y los días, dándoles un momento para gozar más intensamente de la vida y sus situaciones, realidad que si bien pueden experimentar en las actividades diarias, se hacen más palpables en estos momentos especiales.
 - También ponen en marcha mecanismos de **creatividad** en el seno familiar. La organización, el lugar, las sorpresas hacen de cada celebración algo diferente que necesita de la imaginación, el diálogo y trabajo familiar.
 - El contexto de una celebración permite **expresar** sentimientos que de otra forma sería difícil hacer (alegría por medio de un canto, reconocimiento por medio de un aplauso, etc.).
 - Las celebraciones religiosas tienen todas las características anteriores. Cuando no somos de una religión es **positivo** y ayuda a construir una sociedad intercultural tratar de entender y conocer qué experiencia celebran.
 - Es también positivo comentar y, si es el caso, hacer **crítica constructiva**, de los olvidos respecto al sentido original de las celebraciones.





aprender a **saber**

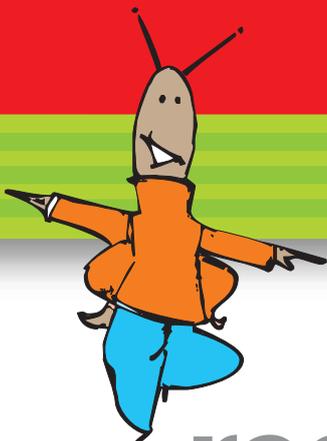
- Que celebrar significa conmemorar, alegrarse, festejar, diferenciar días especiales.
- Que lo más importante de una celebración son las personas que se reúnen, el acercamiento, la amistad, el poder estar juntos y comentar.
- Que los adultos debemos retomar el significado de celebrar, olvidando los imperativos comerciales.
- Que saber celebrar acontecimientos es un hecho beneficioso para nuestra salud emocional.
- Que celebrar supone educar valores como el compartir, la generosidad, el servicio, la empatía, la escucha, la hospitalidad.

aprender a **sentir**

- Que es importante destacar fechas memorables para nuestra familia y para nuestra comunidad, para romper la rutina del día a día y vivir con más intensidad esos momentos.
- Que las celebraciones ayudan a valorar la amistad, a pensar en el otro, a querer complacerle.
- Que las celebraciones ayudan a cooperar, a ser creativos, participativos...
- Que se pueden y se deben celebrar acontecimientos no oficiales, santos, cumpleaños, Navidad..., porque celebrar es alegrarse con alguien.
- Que celebrar no tiene que ir unido siempre a gastos especiales.

aprender a **actuar**

- Además de las celebraciones "oficiales" enseña a tus hijos a celebrar, a alegrarse con acontecimientos sencillos: una acción bien hecha, una tarde de encuentro con amigos o familiares, alguna novedad.
- Déjalas diseñar con vosotros las fiestas, responsabilízalas de algunas situaciones.
- Reflexiona con ellos sobre las celebraciones en las que no hay regalos y expresa los momentos mejores de las mismas.
- Organiza, alguna vez, una fiesta de cumpleaños familiar en la que los regalos no cuesten dinero.



en resumen...

La sociedad de colores

Multiculturalidad e interculturalidad

1. ¿Qué pretendemos?

- Comprender la influencia que nuestra cultura tiene sobre “nuestras” relaciones y la percepción de “nuestro” mundo.
- Acercarnos a la dura realidad que supone la discriminación social.
- Asumir la diversidad como una realidad presente en nuestro mundo.

2. ¿Qué necesitamos?

- Fotocopias de uno de los textos de “Los Papalagi” (ver CD: material ED13).
- Papel, bolígrafos, pegatinas de colores o post-it y rotuladores.

3. ¿Cómo desarrollar la sesión?

1. Introducir brevemente el tema de la sesión con la lectura de uno de los textos de “Los Papalagi”.
2. Desarrollar la dinámica “LA SOCIEDAD EN COLOR” donde los padres formarán grupos y se acercarán al sentimiento de exclusión social.
3. A partir del diálogo se les proporcionarán una serie de sugerencias para trabajar con sus hijos desde casa.

4. ¡Quiero saber más!

- **Educación Intercultural. Análisis y resolución de conflictos**
Colectivo Amani. Editor: Popular
- **Inmigración y racismo, así sienten los jóvenes del siglo XXI**
T. Calvo Buezas. Editor: Cauce
- www.edualter.org/
- www.cnice.mecd.es/interculturane/
- www.congde.org/guia/



Una noticia

De los 316 alumnos de la escuela Labouré, la mayor parte, 113, son de origen filipino, aunque algunos de ellos han nacido ya en España. Ecuador, con 24 niños y niñas, es el segundo país de origen, seguido de Marruecos (16), Guinea (12), Pakistán (12), Santo Domingo (8), Colombia (7), Argelia (5), Perú (5), Alemania (3), Gambia (3) y Rusia (2). Después, con un alumno por país, están Chile, Argentina, El Salvador, Bolivia, Francia, Moldavia, Siria y Georgia. Los de origen español son 98, un 31% de total. Todos conviven sin dificultades y se entienden.

(La Vanguardia, 12/04/2004)

Recuerda

Adecuar el aula con un espacio despejado donde realizar la dinámica.

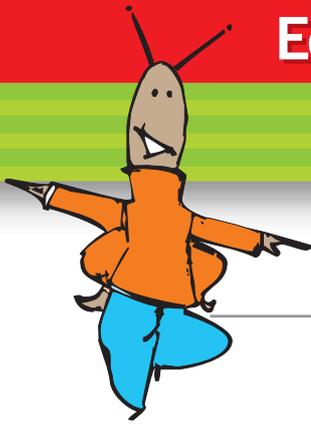
¡Ojo!

Es importante afrontar el tema desde una perspectiva positiva.

Una frase

Carta de un hombre negro a un hombre blanco: “*Cuando naces eres rosa, cuando estas enfermo eres amarillo, cuando te enfadas eres rojo. ¿y tu aún te atreves a llamarme hombre de color?*”





dinámica:

la sociedad en **color**



- 1** Pide a los asistentes que se pongan en círculo para participar en la dinámica, que cierren los ojos y se mantengan en silencio durante la realización de la misma.
- 2** Explícales que a continuación vas a asignarles un color y que cuando lo indiques deben agruparse SIN HABLAR según el color que les has asignado.
- 3** Para asignarles un color coloca una pegatina, gomets, de diferentes colores en la frente de cada participante. Los colores deben estar bien mezclados de forma que cada participante no esté al lado de los de su color. Se intenta que el número de pegatinas de cada color sea aproximadamente el mismo.
- 4** Con una señal del tutor los asistentes abren los ojos y SIN HABLAR tratan de juntarse con los de su mismo color.
- 5** El juego acaba cuando se han formado tantos grupos como colores y todo el mundo está situado.
- 6** Se establece un diálogo abierto entre los participantes, durante diez minutos, a partir de las siguientes preguntas:
 - a. ¿Cómo supimos a qué grupo pertenecíamos?
 - b. ¿Nos costó encontrar a nuestro grupo?
 - c. ¿Cómo nos sentimos al encontrar a nuestro grupo?
 - d. ¿Cómo nos manejamos sin utilizar el lenguaje oral?
 - e. ¿Ayudamos a las personas que no encontraban su grupo?
- 7** A continuación se repiten los pasos 1, 2 y 3.
- 8** Los participantes se ponen en círculo de nuevo, cierran los ojos y se mantienen en silencio.
- 9** En esta ocasión el reparto debe ser claramente desigual. Un color debe ser mayoritario, dos colores deben aparecer muy pocas veces y varios participantes no deben tener pegatina. La distribución se debe realizar según el número de asistentes a la reunión.
- 0** Lo mismo que en la situación anterior los participantes abren los ojos y SIN HABLAR tratan de juntarse con los de su mismo color. El juego acaba cuando se han formado tanto grupos como colores y todo el mundo está situado.
 - 1** Nuevamente se establece un diálogo abierto recordando alguna de las preguntas anteriores:
 - a. ¿Cómo nos sentimos al encontrar a nuestro grupo?
 - b. ¿Ayudamos a las personas que no encontraban su grupo?
 - 2** Planteamos nuevas cuestiones:
 - a. ¿Qué sentimos al pertenecer al grupo más numeroso?
 - b. ¿Cómo nos sentimos al pertenecer a un grupo minoritario?
 - c. ¿Cómo nos hemos sentido al ver que había personas que no pertenecían a ningún grupo?
 - d. ¿Qué hemos sentido al no pertenecer a ningún grupo?

Ideas clave



- La cultura occidental se ha convertido en la **referencia universal** y tradicionalmente ha sido considerada por los europeos como la cultura superior y dominante.
- Cuando la diversidad corporal nos impide reconocer la igualdad en nuestra naturaleza biológica y social podemos acabar confundiendo el componente biológico con el político, ideológico y social. Esta confusión es, con más frecuencia de la deseada, aprovechada para esconder la **supremacía** de un grupo sobre otro, y desemboca en situaciones de **racismo o sexismo**.
- La Europa del futuro será un mosaico **enriquecido** con la llegada de emigrantes y etnias del Tercer Mundo con modos de vida muy diferenciados de la cultura occidental.
- Para explicar el contacto entre la mayoría de la población autóctona y la minoría inmigrante podemos utilizar el siguiente cuadro:

		Se conservan la identidad cultural y las costumbres	
		SI	NO
Se buscan y se valoran las relaciones positivas	SI	INTERCULTURALIDAD	ASIMILACIÓN
	NO	SEPARACIÓN	MARGINACIÓN

- En ocasiones este contacto puede generar **conflicto**. Por un lado la sociedad receptora siente "invadido" su espacio y teme los cambios que la nueva población puede generar. Por otro lado el temor al rechazo y las dificultades de integración pueden derivar en una radicalización de su identidad cultural y en fanatismo.
- Existen **dos tipos de factores** que incitan al conflicto social interétnico. Los primeros serían de orden **internacional** y se pueden diferenciar a su vez en:
 - **Económicos:** el sistema capitalista que favorece el proceso de globalización a la vez incrementa las diferencias entre el Norte y el Sur.
"Las 225 personas más ricas del mundo poseen tanto como un 47% de la humanidad"
"El 20% de la población controla el 86% de la riqueza mundial"
 La consecuencia lógica de esta situación es la migración desde los países pobres hacia esos "refugios de bienestar" que son los países ricos.
 - **Políticos:** las guerras, las dictaduras, y las persecuciones étnicas, políticas y religiosas causan millones de refugiados en el mundo.
 - **Demográficos:** existe una enorme desigualdad demográfica entre los países del Norte y del Sur. Los países de Europa occidental tienen en la actualidad tasas muy bajas de natalidad y demandan la llegada de mano de obra extranjera para sustentar el Estado de bienestar.
"España tiene una de las tasas de fecundidad más baja del mundo con 1,07 hijos por mujer en edad fértil"

Los segundos, de carácter **ideológico, cultural y religioso**, originan prejuicios, estereotipos, recelo, intolerancia, rechazo y, finalmente, xenofobia y racismo. Nuestro esfuerzo debe centrarse en educar en la **tolerancia y el respeto**; en la comprensión del "otro", y en el conocimiento de lo distinto. Si no somos capaces es lógico pensar en el auge del racismo y la xenofobia.

Nuestra obligación es **combatir** los estereotipos y clarificar que no se trata de una lucha de civilizaciones, religiones, pueblos o culturas. Debemos enseñar a convivir en la diferencia y en el cumplimiento de los derechos humanos fundamentales.

aprender a **saber**

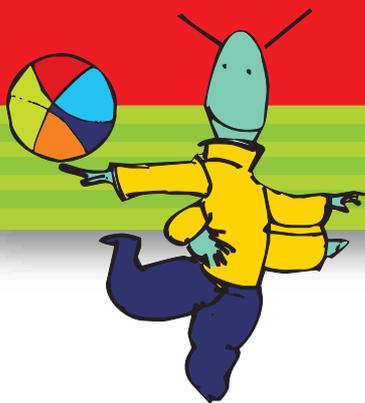
- Que educar en la interculturalidad supone favorecer el conocimiento de lo distinto.
- Que favorecer la comprensión de los otros empieza por trabajar y favorecer la comprensión de los que tenemos más cerca, aceptando sus diferencias y valorándolas aunque sean distintas de las nuestras.
- Que la tolerancia y el respeto nos han ayudado a todos a afrontar los cambios sociales y generacionales que hemos vivido.

aprender a **sentir**

- Que las diferencias raciales y culturales son simples coyunturas.
- Que la diversidad enriquece.
- Que la verdad no es absoluta ni nadie la tiene en exclusividad.
- Que todos tenemos mucho que aprender y mucho que enseñar.
- Que la solidaridad es un sentimiento generoso que nos ayuda a ser más justos con los más desfavorecidos.

aprender a **actuar**

- Relativizad el sentimiento de pertenencia, por ejemplo no deis excesiva importancia a las victorias o derrotas de vuestro equipo.
- Evitad generalizar o utilizar estereotipos al hablar de colectivos y grupos de población distintos del vuestro; y llamad a las cosas, y sobre todo, a las personas por su nombre: “moros, sudacas, macados” o “vikings, indios, polacos”.
- Favoreced la empatía, que sepan ponerse en el lugar de los otros.



en **resumen...**

Visita al telemundo del homo sapiens

Creciendo con la televisión

1. ¿Qué pretendemos?

- Analizar las pautas de consumo televisivo en la familia.
- Detectar las consecuencias de ese uso, y especialmente del abuso.
- Descubrir estrategias para poner el tiempo de ocio televisivo al servicio de la persona y la familia.

2. ¿Qué necesitamos?

- Cuestionario (ver CD: material E06).
- Cuestionario con notas (ver CD: material E07).
- Bolígrafos.

3. ¿Cómo desarrollar la sesión?

1. Presentación: La idea es provocar una actitud interrogativa en los padres asistentes, iniciar una reflexión sobre los usos televisivos propios y del hijo o de la hija.
2. Realizar la dinámica "UN, DOS, TRES, A PENSAR Y RESPONDER". En ella se realiza una encuesta sobre usos televisivos de padres e hijos.
3. Debate abierto y exposición de las estrategias.

4. ¿Quiero saber más!

- **Televisión y educación**
J. Ferrés. Editor: Paidós
- **Televisión y familia: Un reto educativo**
L. Vilchez. Editor: PPC
- www.fad.es/publicaciones/index.htm



Un Poema

*"Televisión. De pronto campo/
continuo de gentes, un día/
cualquiera./ Si es guerra, no hay
crimen./ Se ve a un prisionero.
Camina/ con paso forzado hacia
donde/ se concentra alguna milicia/
que sin más,/ vivir cotidiano,/no
hay pompa- dispara, fusila./La figura
del prisionero /se doblega, casi
caída./Inmediatamente un
anuncio/sigue. /Mercenarias
sonrisas/ invaden a través de
música./¿Y el horror, ante nuestra
vista,/de la muerte? /Nivel a
cero/todo. /Todo se trivializa./Un
caos, y no de natura,/va
sumergiendo nuestras vidas. ¿De
qué poderío nosotros, inocentes,
somos las víctimas?"*

(Jorge Guillén, 1973)

Recuerda

Haz fotocopias del cuestionario antes de la sesión.

¡Ojo!

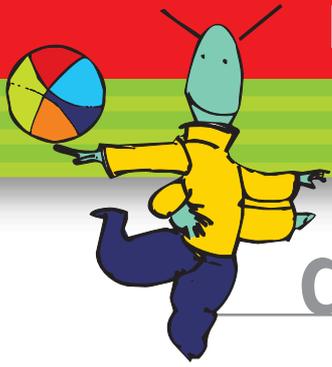
Tratar de ir más allá de los tópicos sobre la TV.

Una frase

"Las frustraciones se producen cuando se advierte que en la vida no se puede cambiar tan fácilmente de canal."

(Joan Ferrés)





dinámica:

un, dos, tres... a pensar y responder

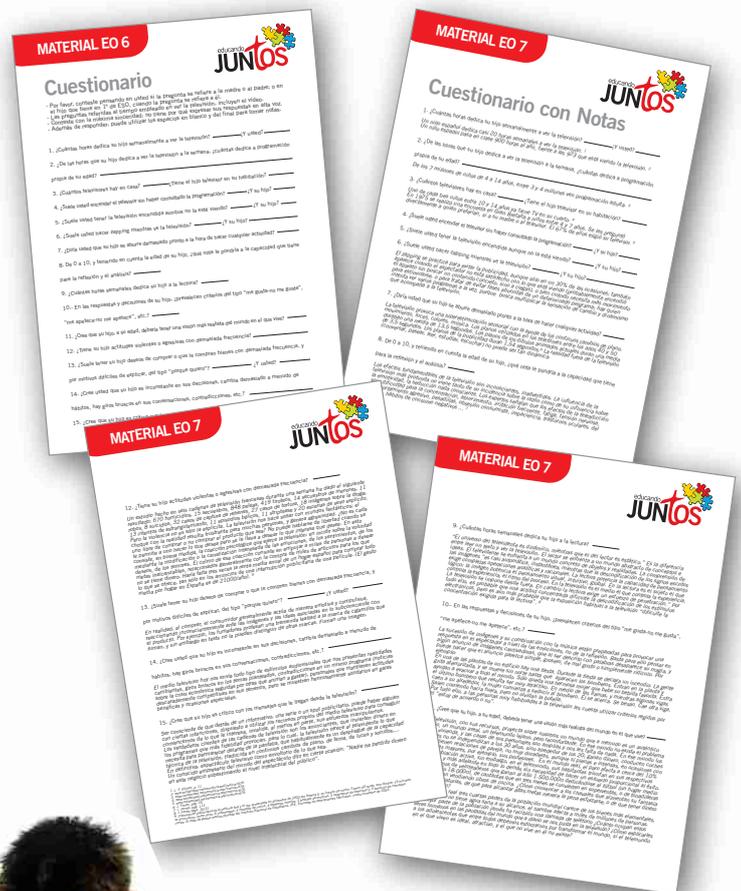
1 Reparte el cuestionario (ver CD: material E06). Si están el padre y la madre, puede ser interesante que lo rellenen por separado, para dar lugar a un diálogo posterior entre ellos. No se trata de un cuestionario orientado a establecer científicamente un perfil del uso que la familia o el propio hijo hace de la televisión, sino que se plantea para ayudar a la reflexión. No es obligatorio comentar las respuestas con el grupo; lo fundamental es ser sincero en ellas.

2 Da entre 10 y 15 minutos para responder individualmente el cuestionario.

3 Debate abierto. Puedes proponer alguna cuestión para debatir a continuación, o sencillamente dejar que los propios padres planteen los interrogantes que les haya suscitado la actividad. Te ayudarán los datos sugeridos en el cuestionario con notas (ver CD: material E07). Esta fase de la actividad puede ser muy productiva si se genera un diálogo en el que las reflexiones colectivas puedan ayudar a todos a profundizar sobre el tema. El punto de partida, en función de cómo te parezca la situación del grupo, puede ser comentar alguna de las preguntas del cuestionario, o dejar expresarse libremente a los padres. La reflexión se puede centrar en cualquiera de los siguientes puntos, u otro; lo dejamos a tu criterio:

- Abuso en las horas dedicadas a ver la televisión (preguntas 1, 2).
- Conflictos en casa por esta cuestión (preguntas 2, 3).
- Ejemplo de los padres (preguntas 1, 4, 5, 6, 13).
- Influencia de la televisión en el comportamiento del hijo (preguntas 7, 8, 9, 10, 11, 12, 14).
- Capacidad de los padres para ayudar a sus hijos en este tema (cualquier pregunta).
- Actitud ante los mensajes televisivos (preguntas 13, 15).
- Ideas para la colaboración escuela-familia.

4 Estrategias. Puedes sugerir las estrategias para trabajar en casa, aunque en las entrevistas personales con los padres podrás perfilarlas de una forma personalizada para cada caso, y plantear un calendario de evaluación de dichas estrategias.



Ideas clave



La necesidad de tratar el tema de la televisión a estas edades se justifica por las siguientes razones:

- Según los últimos estudios, la actividad preferida durante el tiempo de ocio por los adolescentes es **ver la televisión**. Cuatro de cada cinco la ven todos los días. Por detrás se encuentran: escuchar música, oír la radio, jugar con el ordenador o la consola, y comunicarse (vía teléfono móvil o internet).
- No hay tanto riesgo de **dependencia** en ningún otro medio como en la televisión. Ni siquiera parece que la afición a los videojuegos, que tantos temores ha suscitado, pueda competir con la televisión, ni en tiempo de dedicación, ni en efectos nocivos sobre los niños y adolescentes.

La influencia de la televisión puede ser de muy diferentes naturalezas.

- **Dependencia.** Por supuesto que ver la televisión **impide el desarrollo** del muchacho cuando éste se hace “teledependiente”. Habrá que aprender a evitar caer en esta adicción, que es dañina en la medida en que priva de la libertad.
- **Inteligencia del Homo Zappiens.** No hace falta llegar al extremo de la dependencia para que la televisión nos haga daño. En la naturaleza del medio televisivo está influir en la persona de un modo peculiar, diferente a como influye la lectura, la radio, la informática o el contacto personal. La influencia televisiva afecta a lo **emocional** por la vía audiovisual. El dinamismo del medio, los continuos cambios de plano, de tema, de música, de luces, buscan un tipo concreto de mentalidad, de inteligencia. Pero también ayudan a crear ese tipo de mentalidad. El homo zappiens es una persona sensible a la imagen, abierto al mensaje audiovisual, tendente a movilizarse en su dimensión emocional. Y también es alguien que **necesita ser estimulado** frecuentemente por cambios; tiende a la dispersión, tolera la contradicción; está poco entrenado en el análisis y en la reflexión; no es muy capaz para la lectura, puesto que esta actividad requiere otras habilidades; tiene su capacidad oral poco desarrollada; se mueve más por el “me gusta/no me gusta” que por el “estoy de acuerdo/no lo estoy”; es impaciente.
- **Intenciones ocultas.** Por otro lado, la televisión envía mensajes interesados, muy a menudo al servicio de sus clientes principales, los anunciantes. Crea un universo **distinto del real**, y a menudo muy distante, condicionado por la incitación al consumo. Y a los niños (y no sólo a ellos) les hace creer que la realidad es la que sale por la pantalla. Y que lo que no sale por la pantalla **no existe**. Es habitual la transmisión de mensajes que invitan al consumo irreflexivo, a la violencia, al sexo a niños que no tienen ningún tipo de defensa ante ellos.

Si queremos que ver la televisión sea una actividad que no sólo no complique el crecimiento personal del niño, sino que además sirva para su formación, tenemos que actuar como educadores. **Una escuela y una familia que no enseñan a ver la tele, ¿para qué mundo educan?**

No consideramos positiva la prohibición sistemática, que sacaría al niño del mundo en el que vive. Además le impediría poder sacar provecho y disfrutar de las cualidades de la televisión. Tampoco parece constructiva la actitud de “dejar hacer”, por no saber qué hacer. Desde la escuela hemos de ayudar a los padres a reflexionar sobre el tema, su actitud, el ejemplo que dan y la ayuda que sólo ellos pueden ofrecer a sus hijos, para que establezcan una **relación adecuada** con el medio que les ayude a crecer como personas.



aprender a **saber**

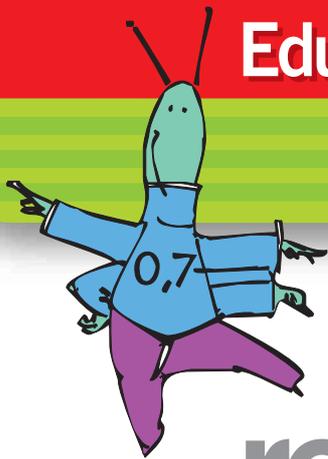
- Se debe tener en cuenta que el ejemplo de los padres es vital. Los adultos educamos con mayor eficacia con nuestros actos y gestos que con nuestros discursos.
- Frente al mutismo habitual, aprender a dialogar mientras se ve la televisión. Eso no quiere decir que no se respete a los que están viendo un programa. Unas preguntas o comentarios durante la emisión o al terminar la misma servirán para potenciar los valores de la televisión, o contrarrestar sus efectos negativos.
- Hay comportamientos relacionados con la televisión que empobrecen nuestra capacidad para disfrutar del ocio.
- Que la “dependencia” televisiva se puede evitar, p.e. evitando tener el televisor conectado permanentemente.
- Si se sospecha que se está ante un caso de dependencia, lo más recomendable es consultar a un psicólogo, que es el especialista que nos dará pautas para superar el problema.

aprender a **sentir**

- Que ver la televisión tiene aspectos positivos si se sabe escoger.
- Que reflexionar sobre el tiempo que dedican a ver la televisión y a otras actividades y las ventajas y perjuicios de estar tanto tiempo viendo la televisión, es una tarea educativa que deben hacer los padres.
- Que la flexibilidad no está reñida con la responsabilidad ni con la educación.
- Que si no tienen alternativas diferentes, es difícil que puedan elegir otra cosa.
- Que el compromiso de controlar el uso de la televisión, afecta a todos, no sólo al hijo.

aprender a **actuar**

- Tomar por costumbre consultar la programación antes de encender la televisión para evitar hacerlo sin un objetivo claro.
- Tratar de llegar a acuerdos concretos, sobre los momentos más adecuados para ver la televisión, el número de horas que se dedican, o cuándo realizar las actividades que se tienen descuidadas.
- Negociar contenidos o en algún caso ver con los hijos algún programa no especialmente adecuado a su edad y comentarlo con ellos.
- Aprovechar con cierta frecuencia la aparición de imágenes de lugares, de experiencias, de noticias, de personajes, de películas para acercarse a una realidad concreta. Cualquier excusa es buena para establecer conexiones entre la televisión y la realidad.



en resumen...

Mi hijo tiene un agujero en el bolsillo

Del consumismo al consumo responsable

1. ¿Qué pretendemos?

- Trabajar una alternativa útil al consumismo.
- Fomentar la responsabilidad como consumidores.
- Plantear estrategias para trabajar el consumo responsable.

2. ¿Qué necesitamos?

- Los materiales del juego “¿Qué pagamos?” (ver CD: material ER6).
- Para los participantes: papel y bolígrafo.

3. ¿Cómo desarrollar la sesión?

1. Se desarrolla directamente la dinámica “¿QUÉ PAGAMOS?”. Mediante ella hacemos una visita a unas tiendas y analizamos el precio real que pagamos por los productos.
2. Se pasa a la evaluación de la dinámica. Esta dinámica en ocasiones causa sentimientos de frustración y de impotencia. La pregunta que suele quedar de fondo es se puede comprar algo sin incurrir en alguna “injusticia”.
3. Por último, ha de hablarse del consumo responsable como alternativa al consumismo, o de posibles alternativas que surjan del diálogo.

4. ¿Quiero saber más!

- **Rebelión en la tienda**
Autor: CRIC. Editorial Icaria
- **Los niños y el dinero**
Autor: Ellen y Jon Gallo. Editorial McGraw Hill
- **Guía educativa para el consumo crítico**
Autor: Varios. Editorial La Catarata.
- www.ropalimpia.org
- www.ethicalconsumer.org
- www.consumoresponsable.org



Una noticia

LAS ONG Intermón-Oxfam y SETEM denunciaron ayer las "condiciones de explotación laboral" en las que trabajan mujeres y niños marroquíes en talleres clandestinos subcontratados por empresas españolas, como Inditex, El Corte Inglés, Disney, Mayoral o Visto Bueno. Según el estudio de las ONG, sólo en Tánger hay 500 talleres de este tipo.

(El Periódico de Catalunya, Mayo 2003)

Recuerda

Tienes que estar atento a si en la sala hay padres que quizá pertenezcan a empresas que se mencionan en la dinámica.

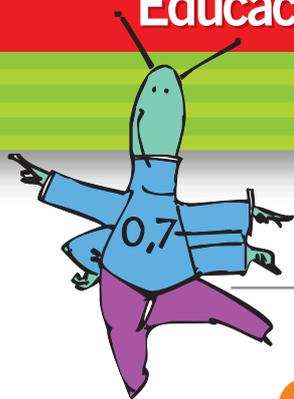
¡Ojo!

No hables del tema de la sesión hasta después de la dinámica.

Una frase

"La mejor forma de luchar contra el consumismo es con nuestro propio ejemplo personal diario, cotidiano, demostrando que podemos ser plenamente felices, que podemos realizarnos en múltiples facetas y aspectos de la vida." (Iñaki Gil)





dinámica:

qué pagamos

- 1** Se piden cuatro voluntarios.
- 2** Se procede a la **explicación-motivación**: Cada uno de vosotros habéis recibido una herencia. No es demasiado, pero es un pellizco: unos 2000 €. Sólo los podréis tener con una condición: que lo gastéis todo en menos de tres minutos.
- 3** Para **“gastar”** el dinero podéis hacerlo en cuatro tiendas. Estas son las que van a tener los voluntarios.
- 4** Se entregan las **hojas marcadas con una “A”** a cada uno de los voluntarios. Se les pide que se sitúen en las esquinas de la sala.
- 5** Se **continúa con la explicación**: Como ya hemos dicho, para ello tenéis tres minutos. Cuando dé comienzo el juego, debéis tomar papel y boli, e ir tomando nota de lo que compráis, y del precio que tiene, así hasta sumar 2000 €. Sólo hay dos condiciones: primera- no podéis comprar más de tres objetos en cada tienda; segunda- no es necesario gastar las 2000 € exactos. Es posible un intervalo entre 1950 € y 2050 €.
- 6** Se **da inicio a la dinámica** (Puede durar más de tres minutos, según el ritmo que marque la gente).
- 7** Se **finaliza**. Todo el mundo vuelve a su sitio (excepto los voluntarios).
- 8** Se **pregunta a 5 ó 6 personas**, qué compraron y cuánto gastaron. Con la última, se le insiste en cuánto gastó, y finalmente se plantea la segunda parte de la dinámica: vamos a ver si realmente lo que gastásteis es lo que pensáis.
- 9** Se **intercambian las hojas anteriores** de los voluntarios por las hojas marcadas con una “B”. Cada una por su correspondiente tienda.
Ahora en las tiendas están los precios reales que habéis pagado. Volved a pasar por las tiendas y corregid el precio que pagásteis con el precio nuevo. Este será la misma cantidad monetaria de antes más una frase. Esta es la que debéis escribir.
- 10** Se **finaliza**. Todo el mundo vuelve a su sitio (incluso los voluntarios).
- 11** Se **pregunta a las mismas 5 ó 6 personas** de antes, qué fue realmente lo que pagaron. Repiten la cantidad total y el precio adicional que habían pagado y que no sabían.
- 12** La **dinámica está terminada**, es tiempo de pasar al diálogo sobre lo sucedido:
 1. Primero, sobre cómo se han sentido. Esta dinámica suele causar sentimientos de impotencia y frustración. Esos primeros sentimientos se han de redireccionar con la segunda parte.
 2. Segundo: ¿Qué se puede hacer? ¿No se puede comprar nada? Los sentimientos anteriores se han de transformar en fuerza y decisión para actuar. Para ello la clave estará dada por la información y la creación de HÁBITOS (ver ideas clave).
- 13** La **dinámica termina** con pistas para la creación de hábitos, tarea propia de educadores (maestros y padres) y con la sugerencia de puntos de información (ver bibliografía).



Ideas clave



- El tema del consumismo es algo que se ha generalizado en las sociedades del bienestar en los últimos decenios. Ahora que el dinero no es, al menos como antes, una herramienta exclusiva para la subsistencia, tenemos que aprender a **usarlo bien** para gastarlo para no gastarlo.
- Es importante que **hables** con tu hijo acerca del dinero. Éste es un tema del que debes hablar seriamente. J. y E. Gallo recomiendan una serie de **mensajes a evitar** (Ver CD ER5).
- Mediante la propuesta del **consumo responsable**, se pretende buscar acciones positivas y alternativas al tema del consumismo siguiendo un proceso que lleve desde las emociones que caracteriza a estas edades hasta una ética de la responsabilidad.
- El concepto de consumo responsable es bastante amplio. Podríamos decir que tiene tres dimensiones:
 - **Consumo ético:** También llamado Consumo Crítico, es aquel que se pregunta por las condiciones de fabricación del objeto a comprar, tanto a nivel social como ecológico. Ejemplo: ¿En qué condiciones humanas y laborales se fabricó el producto que voy a comprar? ¿Cómo afectan las plantas de producción al lugar donde están?
 - **Consumo solidario:** A través de las tiendas de comercio justo (www.e-comerciojusto.org).
 - **Consumo ecológico:** Que tiene que ver con una comprensión más sostenible de los procesos de producción agrícola, el uso del agua, el control de los residuos, los medios de transporte...
- En esta sesión vamos a trabajar fundamentalmente el primer tipo: el consumo ético. El asunto en cuestión tiene dos dimensiones:
 - **La información sobre qué productos están fabricados de manera ética o no.** En España es escasa. Son iniciativas en esta línea: sobre la ropa www.ropalimpia.org (coordinada por la ONGD SETEM), la guía roja y verde sobre transgénicos www.greenpeace.es y la revista editada por el CRIC (Centre de Recerca e Informacio en Consum) Opcions. En inglés hay bastantes más: www.ethicalconsumer.org, o multinationalmonitor.org
 - **El consumo responsable, es un hábito que hay que crear.** Para esto es muy importante la conexión entre la familia y los maestros. Será bueno dedicarle un tiempo entre todos para trabajar esto.
- Una pregunta que surge inmediatamente tras observar la falta de información es: **¿Es entonces posible comprar algo ético?** La respuesta es evidente: actualmente, es difícil, al menos completamente. Lo importante es entonces ser conscientes, y trabajar para que cambien las condiciones que generan esta situación.
- Los cambios que podemos producir están basados entonces en una idea educativa que debemos transmitir: el “tremendo poder” que tenemos como consumidores.



aprender a

saber

- Que el consumo responsable necesita de formación y de información. Proponete obtenerla y ponerla a disposición de tus hijos, para que ellos opten libremente pero responsabilizándose de sus actos.
- Que la información que obtengas no puede servir para que os bloqueéis, sino para que conozcáis diferentes opciones, podáis optar por la más conveniente.
- Que la búsqueda de información sobre estos temas mediante el uso de internet puede ser una buena ocasión para conectar con tu hijo, más experto en estos recursos.
- Que las etiquetas del mercado pueden decir cosas curiosas. Habla con tu vendedor.
- Que a veces, las ofertas 2 por 1, nos hacen comprar cosas que no necesitamos. Prueba a detectar cuando te pasa esto.

aprender a

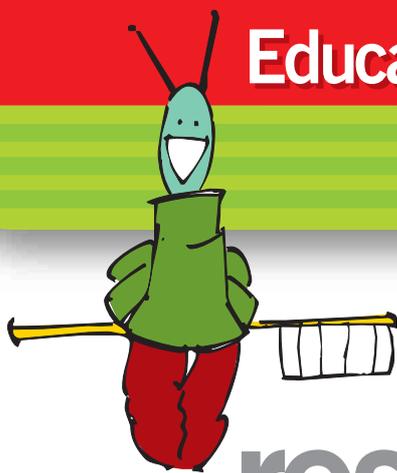
sentir

- Que el consumo compulsivo dejar ver una carencia de algún tipo. Interesaros por el origen de ese proceder.
- Que la efectividad del consumo responsable afecta a millones de personas en el mundo. Tratad de conocer su situación y darlo a conocer a vuestros hijos. El enlace de vuestro sentir con vuestro actuar, puede que les diga mucho.

aprender a

actuar

- Intentar hacer algunas opciones de corte extraordinario, como participar en campañas (un ejemplo en www.comercioconjusticia.org de Intermón Oxfam), o en boicots. Sed vosotros los que tomáis la iniciativa e invitarles a participar más allá de una firma o una carta.
- Empezar el consumo responsable en el mismo mercado para confirmar que este concepto afecta a lo cotidiano. Planifícala con ellos y tomad criterios antes de hacerla.
- Descubrir que la mayoría de las acciones que os propongáis en esta línea no suelen tener mucho sentido, si no os ponéis de acuerdo con otras personas. Tratad de encontrar con quien ponerlos de acuerdo.
- Caer en la cuenta de la repercusión de nuestros actos. El consumo responsable no se hace o deja de hacer. Es un proceso.



en resumen...

El rey de la casa se convirtió en un tirano

Viviendo los conflictos en la adolescencia

1. ¿Qué pretendemos?

- Profundizar en los problemas de comunicación que se dan en la relación padres-hijos.
- Reflexionar sobre las actitudes que favorecen un clima positivo de diálogo con los hijos.
- Favorecer la observación y la capacidad de empatía.

2. ¿Qué necesitamos?

- Fotocopias de modelo de "Lista de contrato" (ver CD: material EH5).
- Bolígrafos y papel.

3. ¿Cómo desarrollar la sesión?

1. Hacemos una breve introducción sobre lo que se entiende por adolescencia.
2. Pasamos a realizar la dinámica "DE REY A TIRANO". Se trata de realizar un *role-playing* con un caso típico. Si observas que es demasiado también se propone trabajar con el tema de los acuerdos padres-hijos.
3. Finalizamos la sesión con una evaluación del *role-playing* o de las conclusiones.

4. ¡Quiero saber más!

- **Un adolescente en mi vida**
Diego Maciá. Editor: Pirámide
- **La edad del pavo**
Alejandra Vallejo Nájera. Editor: Temas de Hoy
- www.savethechildren.es/castigo



Un artículo

"La adolescencia, es un periodo de transición, una etapa del ciclo de crecimiento que marca el final de la niñez y anuncia la adultez, para muchos jóvenes la adolescencia es un periodo de incertidumbre e inclusive de desesperación; para otros, es una etapa de amistades internas, de aflojamiento de ligaduras con los padres, y de sueños acerca del futuro."

(H. Palacios)

Recuerda

Sacar copias del material EH5.

¡Ojo!

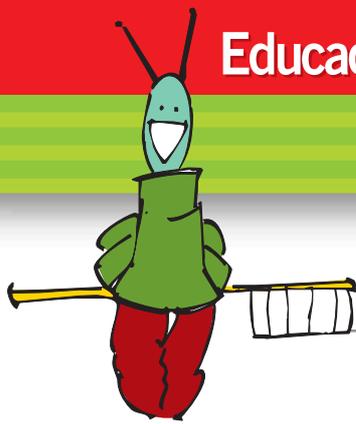
Los contratos son una alternativa más. Tratad de dialogar sobre otras.

Una frase

"Cuando llegó a casa después del trabajo no sé a quién encontraré en el cuarto de Damián. Desde que entró en la adolescencia, es como si mi hijo hubiese sido clonado en decenas de personalidades distintas"

(R. Crispo y D. Guelar)





dinámica:

de rey... a tirano

1 Consignas de partida: La propuesta es realizar un juego de rol. La dinámica debe combinar permanentemente el control por parte del animador/a y favorecer la creatividad de las personas participantes. El tutor puede congelar el juego en el momento que lo considere oportuno. Si observas que el grupo de padres no parece que vaya a entrar en la dinámica, continúa a partir del punto 7.

2 La acción y el tema escogidos giran en torno a un problema que suele ser fuente de conflictos en muchas ocasiones, y ante el cual no encontramos siempre la solución más idónea, lo cual vuelve a generar nuevos enfrentamientos.

Estamos ante un adolescente que no ordena su habitación, deja platos y vasos sucios sin recoger, deja su ropa y toallas tiradas en el cuarto de aseo, pone la música a todo volumen, etc. El escenario donde se desarrolla la acción es la vivienda familiar. Las circunstancias son las habituales: por enésima vez nuestro hijo ha dejado el cuarto de aseo desordenado después de usarlo, y se ha encerrado en su habitación. No es la primera vez que lo hace. No sabemos ya cómo hacerle entender que tiene que cambiar su conducta. Padre, madre e hijo se reúnen en la habitación del hijo para llegar a un acuerdo.

3 Explicación de los roles: Hijo, padre, madre y observadores. Se necesitan 3 observadores para cada uno de los personajes. El resto del grupo también realizarán el papel de observadores, pero sin centrarse en ningún personaje en concreto.

4 Se solicita la colaboración de 3 voluntarios que quieran representar los papeles. Se les ofrece la posibilidad de escoger el papel que les apetezca y se les da un tiempo para que preparen su papel. También se especifica quiénes van a ser los observadores y se les explica cuál es su función.

5 A continuación se inicia la dinámica. El animador velará, a partir de ese momento, por el exceso de realismo, los "accidentes", la teatralización, etc. Cuando el animador lo considere oportuno, detiene la dinámica. Se lleva a cabo la evaluación.

6 Evaluación: los objetivos serán estructurar lo vivido, organizar los elementos aportados por cada persona y reflexionar sobre los roles. Exige tiempo, pero es lo fundamental. **Mecanismo:**

a) Relato de quienes hacían la observación general. Descripción objetiva, cronológica (no emocional) del desarrollo. Enfriará emociones y permitirá situar vivencias personales en el conjunto de la acción. Puede haber más de un relato.

b) Relato/informe de quienes actuaron. Todos y cada uno de los roles expresan sus vivencias, sentimientos, etc.

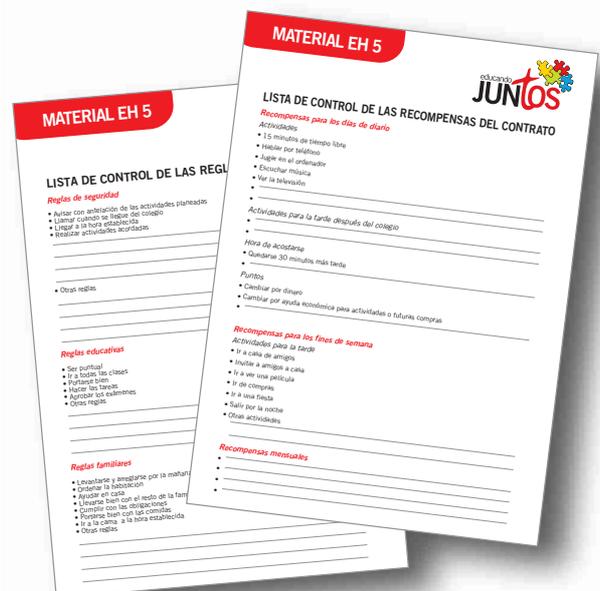
c) Relato/evaluación de los observadores de roles concretos. Su evaluación se refiere a roles, nunca a personas. Es importante captar los momentos clave del desarrollo de cada rol, el tránsito de una fase a otra, los cambios de actitudes, las razones e influencias de ellos, las emociones...

d) Discusión general.

7 Si lo anterior es demasiado para el grupo de padres, plantear el caso directamente y hablar sobre él. Una manera de resolver los conflictos es lo que los psicólogos llaman los CONTRATOS (*Ver material EH5*). Estos son acuerdos escritos entre padres y el adolescente.



El *material EH5* es una lista de cómo estructurar una lista de control. Comentad en grupos pequeños qué os parece, y opinad sobre si es interesante o excesivo para vuestra situación.



Ideas clave



- En casa, todos los miembros de la familia tenemos los **mismos derechos** como personas.
- Los mejores padres no son ni amos ni esclavos de sus hijos, la relación ha de establecerse de **igual a igual**.
- Los jóvenes son los **responsables** de sus actos, los padres de los suyos.
- Las obligaciones son **recíprocas** y la más importante es favorecer las condiciones para que todos seamos felices.
- Lo mejor que podemos ofrecerles a los hijos es un **referente**, un modelo para que aprendan cuanto antes a cuidar de sí mismos.
- **Las habilidades de comunicación** resultan un medio fundamental para transmitir a los hijos lo que sentimos, lo que deseamos, lo que queremos y por qué lo queremos.
- **Las estrategias de negociación** son un instrumento muy útil para interaccionar con los hijos y resolver los problemas, reeducando a los hijos.
- **Para facilitar la comunicación** en la familia hemos de tener presente:
 - a. Al dar una información, busca que siempre sea de una forma **positiva**.
 - b. Obedece la regla de que **“todo lo que se dice, se cumple”**.
 - c. **Empatiza** o ponte en el lugar del otro.
 - d. Da mensajes **consistentes** y no contradictorios.
 - e. Escucha con **atención e interés**.
 - f. Crea un clima emocional que **facilite** la comunicación.
 - g. Pide el parecer y la **opinión** a los demás.
 - h. Expresa y **comparte** sentimientos.
 - i. Sé **claro** a la hora de pedir algo.

Son obstáculos que impiden la comunicación:

- a. Las **generalizaciones** (“nunca obedeces”).
- b. Hacer **juicios** de los mensajes que recibes (“hoy me encuentro mal, estoy muy cansado”, “Tú siempre estás cansado. Nunca haces lo que debes...”)
- c. **No saber escuchar** para comprender bien lo que nos quieren decir.
- d. Las discusiones sobre algo que sucedió hace ya **tiempo**.
- e. El establecimiento de **etiquetas**.
- f. Aplicación de objetivos contradictorios.
- g. El lugar y el **momento** que elegimos.
- h. El abuso de “deberías”, “convendría”... en lugar de: “quizás te convenga”, “qué te parece si...”
- i. **Cortes en la conversación** porque se presta más atención a lo que quieres decir que a escuchar al otro...



aprender a **saber**

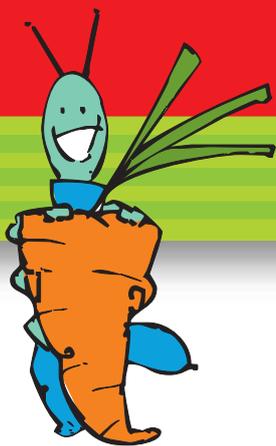
- Que la adolescencia es una etapa “complicada” por la que todos hemos pasado, también nuestros hijos.
- Que es importante por el bien de todos, padres e hijos adolescentes, encontrar estrategias de convivencia, y que esto supone por nuestra parte pedir o buscar información.
- Que el camino de crecimiento de un adolescente le lleva a buscar su propia identidad confrontando lo que conoce y por lo tanto no aceptará cualquier cosa a la primera de cambio.

aprender a **sentir**

- Que los problemas que nos crean los hijos a estas edades no tienen por qué ser consecuencia de errores educativos nuestros.
- A veces recordar nuestra adolescencia nos puede ayudar a entender la de nuestros hijos.
- Que aunque a veces no lo parezca los hijos adolescentes siguen necesitando que sus padres estén ahí como compuertas, que sepan contener, encauzar, abrir o cerrar.
- Que el diálogo, el esfuerzo por razonar con ellos nunca queda baldío por más que, de momento, no veamos los resultados.

aprender a **actuar**

- Hacer pactos, llegar a acuerdos con ellos no supone claudicar sino llegar a puntos de encuentro.
- Hacerles partícipes de las responsabilidades familiares, adjudicándoles algunas en concreto.
- Intentar decidir con ellos qué sanciones se aplicarán ante el no cumplimiento de las reglas establecidas.
- No ser intransigentes, saber que la flexibilidad, la comprensión no es lo mismo que la permisividad.
- Hacer hincapié en lo positivo que tienen y que hacen.
- Enseñar con el ejemplo todos en casa con niveles de responsabilidad adecuados a su edad.
- No tirar la toalla ante los fracasos, enseñarles que en la vida las cosas se consiguen a base de esfuerzo, de intentos.
- No recurrir bajo ningún concepto a los chantajes emocionales ni morales.



en resumen...

Mi talla no soy yo

Trastornos de la conducta alimentaria

1. ¿Qué pretendemos?

- Dar a conocer a las familias los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA), que se manifiestan cada vez con mayor frecuencia.
- Facilitar una información básica que ayude a detectar estas enfermedades y orientar sobre dónde acudir.
- Fomentar unos hábitos alimenticios saludables como medio para prevenir los TCA.

2. ¿Qué necesitamos?

- Los materiales de la dinámica (ver CD: material ES14).
- Papel y bolígrafo para los grupos. Tiza para el tutor.
- Una lectura previa de toda la documentación (ver CD: materiales ES15, ES16 y ES17).

3. ¿Cómo desarrollar la sesión?

1. Introducir el tema a partir de las ideas clave. Es necesario definir con claridad los términos de anorexia y bulimia también hay que aclarar qué entendemos por factores de riesgo y por síntomas.
2. A continuación se desarrolla la dinámica "TESTIMONIOS". El objetivo es conseguir un listado lo más completo posible de factores de riesgo. No se persigue el consenso.
3. Por último, hay que elaborar, entre todos, los factores de protección necesarios para prevenir la aparición de estos trastornos.

4. ¡Quiero saber más!

- **Anorexia y bulimia: Guía para padres, educadores y terapeutas**
R. Calvo. Editor: Planeta
- **Anorexia y bulimia: entender y superar los trastornos alimentarios**
M. Gerlinghoff y H. Backmund. Editor: Grijalbo Mondadori
- **El cuerpo como enemigo**
J. Toro. Editor: Martínez Roca
- www.adaner.org
- www.acab.org/spa/welcome.htm
- www.solohijos.com

Una noticia

El modisto Roberto Verino considera que la moda no fabrica ni fomenta la anorexia; las pasarelas, dice, al mostrar mujeres cada vez más delgadas y cuidadas, "no inventan nada", sino que muestran "una necesidad previamente generada por la sociedad", actúan como su escaparate.

(Agencia EFE).

Recuerda

Preparar las fotocopias de los testimonios.

¡Ojo!

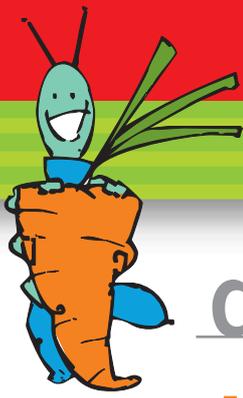
Es importante conocer si entre los asistentes o sus familiares existe alguien afectado.

Una frase

"La ausencia de imperfecciones en la belleza es ya una imperfección."

(H. Havelock)

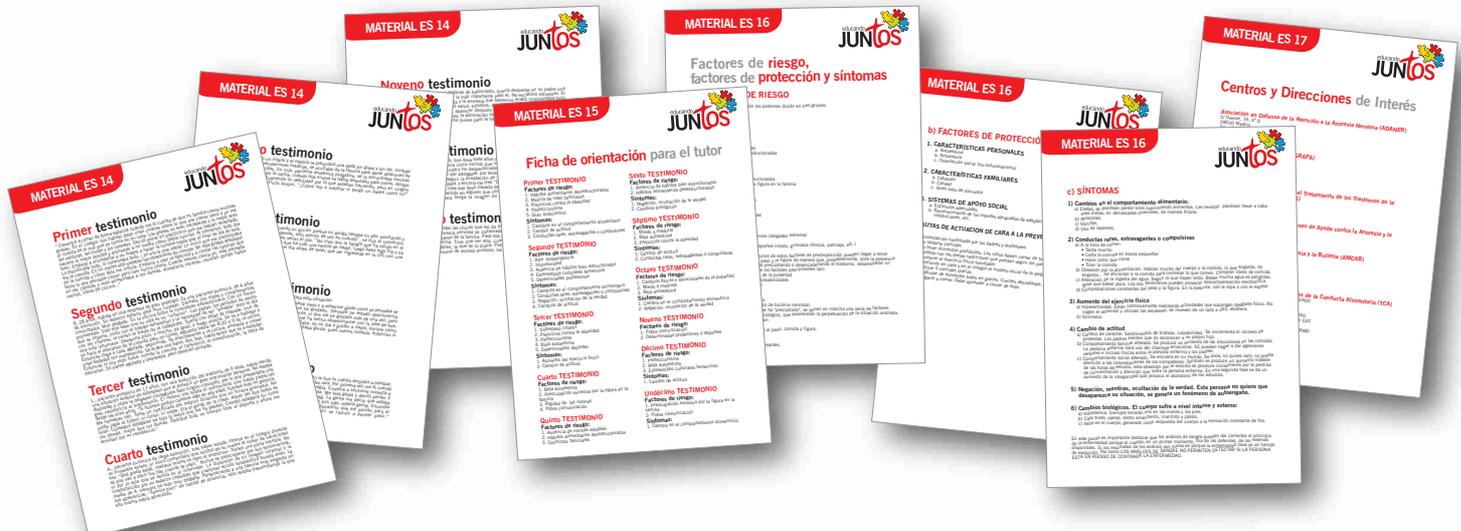




dinámica:

“testimonios”

- 1** Divide la clase en grupos de cuatro personas.
 - 2** Explica la dinámica: Cada grupo va a disponer de varias fichas en las que se recogen testimonios de personas que han sufrido un trastorno de la conducta alimentaria directamente o a través de algún familiar.
 - 3** Reparte las fichas de testimonios entre los grupos dependiendo del número de asistentes a la reunión. Sería interesante que todos los testimonios quedasen repartidos, pero si la asistencia es reducida se puede hacer una selección de aquellos que el tutor considere más adecuados. Si la asistencia es numerosa se pueden duplicar los testimonios.
 - 4** Continúa con la explicación: Cada grupo debe nombrar un vocal, que se ocupará de poner en común lo acordado, y un secretario que tomará nota de las intervenciones del grupo. A continuación deben analizar los testimonios que les han tocado y tratar de extraer qué factores de riesgo han podido influir en cada caso y qué síntomas son característicos de estas enfermedades.
 - 5** Se da paso a la lectura de los testimonios y al diálogo en los grupos que puede durar 15 minutos.
 - 6** Mientras los grupos analizan cada caso, divide la pizarra en tres partes. En una de ellas escribe “factores de riesgo”, en otra parte “síntomas” y tercera parte se deja en blanco hasta llegar al punto 9.
 - 7** Finalizado el diálogo en los grupos comienza la puesta en común. El vocal de cada grupo indica el número de testimonio al que se refiere y a continuación los factores de riesgo y los síntomas que según su grupo se reflejan en su ficha de testimonio.
 - 8** Se anotan en la pizarra, donde corresponda, los factores de riesgo y los síntomas que van exponiendo los vocales de cada grupo, sin permitir la interrupción.
 - 9** Una vez que los grupos han intervenido y han quedado escritos en la pizarra todos los factores de riesgo y los síntomas trabajados en los grupos, escribe en la tercera división de la pizarra la frase: “factores de protección”.
- Nota: es importante llegar a este punto con tiempo suficiente para trabajar sobre los factores de protección.
- 10** A continuación invita a que, entre todos, elaboren un listado de factores de protección adecuados para la prevención, que se opongan a los factores de riesgo. Ejemplo: frente a la sobreprotección (FR) – autonomía (FP).
 - 11** Finalmente abre el diálogo a todos los asistentes:
 - a. ¿Todo el mundo está de acuerdo con las conclusiones que se recogen en la pizarra?
 - b. ¿Creemos que la lista se puede ampliar más?
 - c. ¿Qué sentimientos han suscitado los testimonios? ¿Nos vemos reflejados en cierto modo en alguno de ellos?



Ideas clave



- Los trastornos de la alimentación son **problemas de salud** que se caracterizan por graves alteraciones de la conducta alimentaria. Dentro de los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA), debemos destacar dos enfermedades especialmente graves: la anorexia nerviosa y la bulimia.
- La Organización Mundial de la Salud (OMS) ofrece una completa definición de ambos trastornos:
- "La anorexia nerviosa es un **trastorno** caracterizado por la presencia de una pérdida intencionada de peso inducida o mantenida por el mismo enfermo. El trastorno aparece con mayor frecuencia en muchachas adolescentes y mujeres jóvenes, aunque en raras ocasiones también pueden verse afectados varones.
- En este trastorno existe una psicopatología específica caracterizada por la persistencia, con carácter de **idea obsesiva**, de miedo intenso a engordar, de modo que el enfermo se impone a sí mismo el permanecer por debajo de un límite de peso corporal.
- Generalmente existe **desnutrición** de grado variable, con cambios endocrinos y metabólicos secundarios que pueden llegar a ser graves.
- Los síntomas incluyen **dietas** restrictivas, ejercicio excesivo, vómitos autoprovocados, abuso de laxantes, consumo de reductores de apetito y diuréticos".
- "La **bulimia** nerviosa es un síndrome caracterizado por episodios repetidos de atracones de comida y una excesiva preocupación por el control del peso, que conduce a comer demasiado y a continuación vomitar o tomar purgantes. Este trastorno comparte muchos rasgos característicos psicológicos con la anorexia nerviosa, incluyendo una excesiva preocupación por la silueta y el peso corporal.
- Los **vómitos** repetidos provocan trastornos electrolíticos y complicaciones físicas. A menudo pero no siempre, existen antecedentes de anorexia nerviosa unos meses o unos años antes".

¿Qué pasos puedes seguir si sospechas que tu hijo/a puede estar desarrollando un trastorno de la alimentación?

1. Demuéstrale tu interés en que **comunique** sus sentimientos o sus problemas.
2. No le manifiestes directamente tus sospechas ya que es muy probable que él lo **niegue** todo y además te muestre su rechazo. Recuerda que la ausencia de conciencia de enfermedad es típica en este tipo de trastornos.
3. Observa si últimamente se han producido algunos de estos cambios:
 - **Cambios en sus hábitos alimentarios**, en su forma de comer o en el tipo de alimentos que come.
 - Se da "**atracones**" de comida.
 - Va al baño de forma **sistemática** durante y/o después de las comidas.
 - Ha **aumentado** su nivel de ejercicio físico, está más inquieto, menos relajado.
 - Ha cambiado su **carácter**. Por ejemplo, está más irritable, se enfada con más facilidad o está más sensible.
 - Se muestra más **reservado**, menos sociable, sin ganas de relacionarse con los demás.
 - Pasa más tiempo estudiando u **ocupado** en actividades que se realizan en solitario.
 - Está muy interesado por su **aspecto físico**, se muestra insatisfecho con su persona, hace comentarios al respecto.
4. Ten en cuenta que algunos de estos cambios son normales en la adolescencia, sobre todo los relacionados con la preocupación por la imagen corporal y los cambios en el carácter. Por lo tanto conviene no **precipitarse** ni realizar uno mismo el diagnóstico.
5. Si observas estos cambios, es recomendable que **acudas al médico** de cabecera, a los servicios de salud de tu zona o a alguna unidad especializada en trastornos de la alimentación para que realicen una evaluación de toda esta sintomatología.



aprender a

saber

- Que los Trastornos de la Conducta Alimenticia (TAC), son enfermedades que en la actualidad están siendo centro de numerosos estudios.
- Que puedes obtener información sobre este tema a través de muchos canales: médicos de atención primaria, asociaciones de enfermos, libros, Internet...
- Que la televisión, junto a otros medios de comunicación, promueve la vida sedentaria y muestra modelos de belleza irreales, por este motivo es importante limitar el tiempo dedicado a verla y sustituirla por actividades menos pasivas y que promuevan la comunicación.
- Que nuestra forma de hablar es importante, debemos evitar los estereotipos o los comentarios negativos sobre el aspecto físico de las personas, especialmente de las mujeres.

aprender a

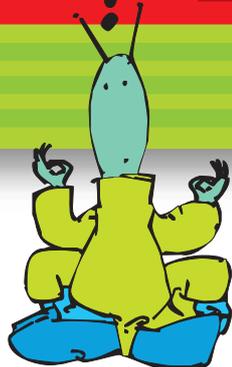
sentir

- Que dar una excesiva importancia al aspecto físico y al culto al cuerpo en las familias supone un peligroso factor de riesgo.
- Que hacer saber a nuestros hijos que les queremos como son y por lo que son al margen de su imagen física ayuda al equilibrio personal.
- Que debemos desarrollar la capacidad de aceptación de nuestras limitaciones, también las físicas.
- Que las cosas se consiguen con esfuerzo y constancia. El deporte, la mesura en la comida, el control nos pueden ayudar a tener una figura saludable y evitar riesgos.

aprender a

actuar

- Crear hábitos alimenticios correctos es fundamental para un adecuado desarrollo.
- Evitar la utilización de la comida como premio o castigo.
- Recuperar la Comida familiar y dar a este momento la importancia necesaria. Podemos, como mínimo, aprovechar el fin de semana para cocinar con la familia y compartir lo cocinado.
- Promover el ejercicio físico como disfrute, mejora de la salud y aceptación del cuerpo y no como búsqueda de la "inexistente" perfección corporal.



en resumen...

La vida como un regalo

El encuentro del otro como descubrimiento vital

1. ¿Qué pretendemos?

- Descubrir el regalo como un medio para expresar cariño, entrega y gratuidad.
- Utilizar la analogía del regalo para dialogar sobre el concepto de persona.
- Utilizar la creatividad como una herramienta que enriquece el regalo.

2. ¿Qué necesitamos?

- Papel y bolígrafo.
- Tabla (ver CD: Material EV10).
- Hoja de regalos (ver CD: Material EV11).

3. ¿Cómo desarrollar la sesión?

- Realizar la dinámica "UN REGALO TEMPORAL"; a través de ella, mediante la elección de una serie de regalos, se dialoga sobre el concepto de persona.
- Terminada la dinámica se inicia una puesta en común.
- El tutor concluye resumiendo las ideas más importantes que se hayan comentado.

4. ¡Quiero saber más!

- **¿Qué ves a tu alrededor?: una invitación a vivir la solidaridad y los valores que la conforman**

Editor: CCS

- **Colección: Piruletas de Filosofía**

VVAA. Editor: SM

- **Sobre vivir**

F. Savater. Editor: Ariel



Un artículo

El exceso de juguetes provoca en el niño una sensación de «atiborramiento» y de falta de interés. Los chicos pierden el norte ante tal profusión de cosas deseables. Como sucede con los objetos cotidianos, muchas veces los homenajeados prefieren jugar con la caja, el plástico o el papel que envuelve el regalo, ante la estupefacción de los padres.

(Viatusalud.com)

Recuerda

Sacar copias de los regalos.

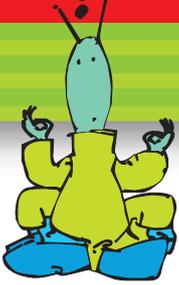
¡Ojo!

Os podéis inventar vuestros propios regalos.

Una frase

El maestro, o los padres cuando educan a sus hijos, los educan para que se vayan, los educan para que prescindan de ellos. En la verdadera profesión de la enseñanza hay una cierta dimensión suicida, porque educamos para que los demás puedan prescindir de nosotros, y los padres también debemos educar para lo mismo, lo cual a veces es duro. (F. Savater)





dinámica:

un regalo temporal

- 1 El tutor propone a los padres pensar tres regalos "temporales" para su hijo.
- 2 El regalo temporal es un regalo que se entrega pero que no se puede abrir hasta una fecha determinada. En nuestro caso, cuando el hijo cumpla 18 años; otro cuando cumpla 30 años y el último cuando cumpla 40 años.
- 3 Antes de pensar en el regalo habrá que plantearse qué necesidades tendrán a esta edad, qué experiencias habrán vivido, qué me gustaría expresarles con el regalo. Rellenar la tabla (ver CD: material EV10).
- 4 Terminado el punto anterior se les entrega una posible lista de regalos (ver CD: material EV11) dando el tiempo necesario para elegir uno para cada una de las edades e informándoles de que pueden proponer otros.
- 5 Los regalos se pueden entregar con una nota en la que se explique el porqué del regalo, para lo que se entregará un folio a cada participante.
- 6 Posibles preguntas para dinamizar la puesta en común:

Esta parte de la sesión se puede realizar en función del tiempo que quede y de la disponibilidad de los participantes:

- Si queda poco tiempo: preguntarles las dos primeras cuestiones y comentarlas en grupo grande.
- Si se dispone de más tiempo: dividirles en grupo de cinco o seis personas con algunas de las preguntas propuestas para luego hacer una puesta en común en el grupo grande.

IMPORTANTE: El hecho de trabajar el tema de los regalos es una excusa para hablar de otro tema más de fondo. Este es el concepto de persona que manejamos. A través de la ficha se pretende proponer cómo el otro es un regalo para nosotros. Esto es en sí toda una filosofía, que también puede ser escogida o no. El diálogo será fundamental para llegar a acuerdos.



- ¿Cómo te has sentido? ¿Qué aporta un regalo temporal frente a uno normal?
- ¿Qué tienes en cuenta de la otra persona a la hora de regalar?
- ¿Qué momentos aprovechas para regalar?
- ¿Intentas expresar algo con los regalos?
- ¿Qué criterios tienes en cuenta a la hora de regalar a tus hijos?
- ¿Qué valoran más tus hijos de un regalo? ¿Por qué?
- ¿Qué influencias tienen los regalos en nuestros hijos?

The collage shows several worksheets from the 'educando JUNTOS' project, all labeled 'MATERIAL FC11'. The visible worksheets include:

- Libros:** A worksheet titled 'Libros' with the instruction 'Tu también puedes proponer tus propios libros'. It lists several books with small images and text descriptions.
- Películas:** A worksheet titled 'Películas' with the instruction 'Tu también puedes proponer tus propias películas'. It lists several movies with small images and text descriptions.
- Canciones:** Multiple worksheets titled 'Canciones' with the instruction 'Tu también puedes proponer tus propias canciones'. They list various songs with titles and lyrics, such as '1 LESION DE MUDOS', '2 SÓLO LE PIDO', '3 NO TE RINDAS', and '4 CONTIGO'.

Ideas clave



- El regalo es un **símbolo** que expresa al otro cariño, entrega, gratuidad.
- Sin embargo para conseguir dar este sentido al regalo contamos con alguna **dificultad**:
 - En nuestra sociedad hay cierta tendencia a valorar las cosas por lo que **cuestan**.
 - El regalar se interpreta como una **carga** que en ocasiones hay que realizar por obligación o compromiso.
 - No disponemos de mucho tiempo para **pensar** en el otro.
- Si no escapamos de esta situación que a veces viene impuesta por un mundo **individualista** en el que apenas existe tiempo para pararse a pensar en los demás, corremos el riesgo de entregar regalos que no expresen cariño, entrega y gratuidad.
- Por eso para regalar con verdadero sentido necesitaríamos:
 - **Pensar** en la otra persona. Sus gustos y sus necesidades.
 - **Invertir** el tiempo y la creatividad necesaria para conseguir el regalo más apropiado.
- Según este planteamiento el regalo no tiene por qué ser algo material, puesto que **no todas** las necesidades del ser humano son materiales. Ciertamente que estamos acostumbrados a recibir y dar regalos materiales, pero si queremos educar en valores debemos replantearnos esta posibilidad.
- Esto último no quiere decir que un regalo por ser material no tenga valor, sino más bien que tendrá mayor valía cuanto más **intensamente** se haya pensado en la otra persona. Y si en su realización somos creativos y pacientes seguro que el resultado aún tendrá **mayor valor**.
- Cuando regalamos atrapados por las prisas, por el materialismo, por las modas..., asentamos las bases perfectas para que se afiancen en nuestros hijos actitudes de egoísmo, comodidad, capricho... Regalar dedicando tiempo para pensar en el otro, buscando sus necesidades e intentando expresar nuestro cariño puede **potenciar** en nuestros hijos actitudes como generosidad, entrega y escucha.
- Con nuestra actitud y manera de actuar podemos conseguir que nuestros hijos sientan que el mayor regalo es su propia **vida** y que más importante que el tener y poseer cosas es la propia felicidad.



aprender a **saber**

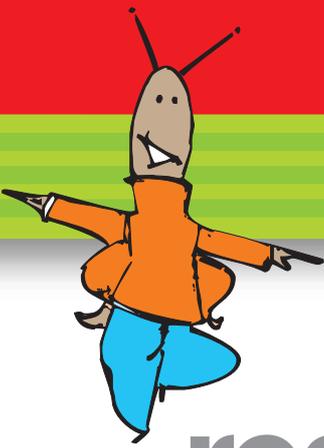
- Que educar en la gratuidad ayuda a crear personas generosas, solidarias y responsables.
- Que las necesidades que nuestros hijos tienen y demandan no sólo son materiales.
- Que para crear un mundo mejor, unas relaciones más satisfactorias y justas, para educar personas más felices consigo mismas, hay que enseñar a estar pendientes del otro.
- Que el otro nos es tan necesario como el sol y el agua. Que no somos islas y necesitamos a los demás para vivir, para ser felices.
- Que no todo lo que no tiene precio carece de valor.

aprender a **sentir**

- Que no soy peor padre por negarle a mi hijo algunos bienes materiales innecesarios.
- Que la generosidad, el altruismo y la solidaridad no están reñidas con la felicidad personal.
- Que la austeridad material proporciona el desarrollo de otras actitudes y recursos muy saludables como el ingenio, la creatividad, la búsqueda de soluciones.
- Que es necesario aprender a expresar el cariño, el agradecimiento con regalos no materiales.
- Que educar a los hijos en la necesidad de estar pendientes de los otros, de sus necesidades y gustos es educar personas responsables y con fuertes valores humanitarios.

aprender a **actuar**

- Descubrir las necesidades no materiales que nuestros hijos tienen. Podemos hacer a modo de juego una lista con las necesidades que creemos puedan tener otros miembros familiares y contrastarla con ellos.
- Hacer una lista de regalos no materiales para celebrar determinados acontecimientos familiares: sonrisas, abrazos, favores, piropos.
- En algún caso hacer regalos que sorprendan por lo inesperado e intentar encontrar el valor de los mismos. Intentar descubrir lo que la otra persona ha querido transmitirnos a través de él.
- Favorecer el gusto por hacer favores, por crear compromisos, por ayudar sin esperar recompensa.



en **resumen...**

Es que una hija no es lo mismo que un hijo

Estereotipos de género

1. ¿Qué pretendemos?

- Proporcionar un medio para el diálogo que ayude a comunicar cómo se ven mutuamente ambos sexos.
- Romper determinados estereotipos y clichés que perviven en la relación hombre y mujer.
- Disfrutar con las diferencias, que son la base de la complementariedad.

2. ¿Qué necesitamos?

- Papel, bolígrafos, pizarra.
- Espacio adecuado (ver dinámica).

3. ¿Cómo desarrollar la sesión?

1. Tras comprobar la presencia de representantes de ambos sexos a la reunión se inicia la dinámica "VARONES vs MUJERES", en la que se describen los estereotipos y prejuicios sobre hombres y mujeres.
2. Es importante conseguir un clima de respeto mutuo y de diálogo constructivo.

4. ¡Quiero saber más!

- **¿Cómo orientar a chicas y chicos?**
Serie Cuadernos de Educación No Sexista nº 5.
Editor: MTAS Instituto de la Mujer
- **Género, cultura y etnia en la escuela**
P. Woods, y M. Hammersley, Editor: Paidós
- www.ahige.org



Un texto

*Y Dios me hizo mujer/ de pelo largo,/ ojos,/ nariz y boca de mujer./
Con curvas y pliegues/ y suaves hondonadas/ y me cavó por dentro,/ me hizo un taller de seres humanos. / Tejió delicadamente mis nervios / y balanceó con cuidado / el número de mis hormonas. / Compuso mi sangre/ y me inyectó con ella/ para que irrigara/ todo mi cuerpo; nacieron así las ideas, los sueños, el instinto./ Todo lo creó suavemente/ a martillazos de soplidos/ y taladrazos de amor, / las mil y una cosas que me hacen mujer todos los días/ por las que me levanto orgullosa/ todas las mañanas/ y bendigo mi sexo.*

Gioconda Belli

Recuerda

Preparar el aula para trabajar en círculo.

¡Ojo!

La sesión no debe convertirse en un "ring de boxeo" si no en un espacio de encuentro.

Una frase

"Los estereotipos son verdades cansadas."

(G. Steiner)





dinámica:

hombres vs mujeres

- 1 En el desarrollo de esta dinámica** las mujeres descubrirán qué piensan los varones de ellas, qué les gusta y qué les molesta. Del mismo modo, los varones conocerán de primera mano qué rechazan, opinan y aprecian las mujeres de ellos.
- 2 Se divide a los asistentes en dos grupos:** varones y mujeres, y se les entregan dos cartulinas y los rotuladores correspondientes.
- 3 Cada grupo recibe dos cartulinas.** En la primera, arriba, deben escribir: “Qué nos gusta de los varones/mujeres”. En la segunda: “Qué nos fastidia de los varones/mujeres”.
- 4 Cada grupo escribe su parecer,** sus opiniones. (Por ejemplo: “En los varones nos gusta su entusiasmo por el deporte”, “No nos gusta que los varones se hagan los duros”...). Pueden escribir todo lo que se les ocurra.
- 5 Transcurridos 10 minutos** de tiempo los dos grupos deben formar un círculo como se explica a continuación.
- 6 Las mujeres se colocarán** en medio del círculo y los varones se sentarán alrededor.
- 7 Los varones entregarán** a las mujeres las dos hojas que han rellenado.
- 8 Una de las mujeres** las leerá en voz alta.
- 9 Después comentarán las respuestas entre ellas.**
 - ¿Qué pensáis de lo que los varones aprecian y no aprecian de vosotras?
 - ¿Estáis de acuerdo con lo que dicen?
 - ¿Os sentís comprendidas por ellos?
 - ¿Os sentís provocadas?

Los hombres escucharán atentos la discusión sin intervenir para nada.

- 10 Pasados 10 minutos** se pondrán en el centro los varones y las mujeres se sentarán alrededor de ellos. A partir de este punto se repiten los puntos 7, 8 y 9 pero cambiando a los protagonistas.
- 11 Por fin hablaremos todos** juntos de la experiencia.
 - ¿Me ha gustado esta dinámica?
 - En este grupo ¿se entienden los hombres y mujeres?
 - ¿Los hombres tienen tópicos sobre las mujeres? ¿Y las mujeres?
 - ¿Qué tienen en común?
 - ¿Los hombres han aprendido algo nuevo? ¿Y las mujeres?
 - En cuanto hombre o mujer ¿quiero cambiar algo en mi comportamiento?
 - ¿Cómo me siento ahora?

Nota: Si el número de varones y mujeres fuera muy distinto, se repartirá el rol femenino y masculino de manera igualitaria.



Ideas clave



- Las diferencias entre los sexos son **patentes** y se manifiestan a nivel biológico, psicológico y social. Tenemos el mismo lenguaje, pero parece que vivimos en planetas diferentes.
- En la sociedad que estamos construyendo, ellas hablan de sentimientos, ellos lo hacen de trabajo, y mientras ellas buscan que alguien las escuche, ellos no quieren hacerlo; incluso cuando se relacionan, ellos rechazan sus maneras de envolverlo todo con palabras. Ellas hablan y sueñan, ellos callan y realizan.
- **Hagamos historia:** en la infancia aprendemos a **identificarnos** con nuestros padres. De esta forma, la transmisión cultural de cómo ser está presente desde el principio. Así pues, lo que la niña y el niño han visto a su alrededor, y el lenguaje que se ha utilizado con ellos, les ha hecho concebir un mundo propio en el que se reconocerán.
- La psicoanalista Françoise Dolto explica que las diferencias que desde pequeños se aprecian (ellos son más movidos y ellas, más suaves) derivan de que el sexo del niño es visible y el de la niña, invisible, aunque sentido. La imagen del cuerpo es el fundamento de la **identidad sexual**.
- De este modo, la mujer está más abocada a nombrar un interior misterioso, lleno de palabras, y entre ellas se desliza su necesidad de ser. Cuando una mujer se siente abrumada, tiende a **hablar** de sus problemas. El hombre se **encierra** en sí mismo y sale cuando tiene la solución. Esto crea **malentendidos**.
- La mujer necesita que la **escuchen**, no que le solucionen el problema. El hombre se cree **responsable** de sus problemas, y tienden a cortar el discurso y a dar una solución. Pero no saben que la mujer no espera una solución, sino **atención**.
- El hombre, si tiene preocupaciones, **calla y se retira**. Ella desea ayudarlo, pero él cree que quiere controlarlo. El hombre habla cuando tiene la solución cerca y pide ayuda cuando la situación es **grave**.
- Ambos se **enfrentan** porque piensan que el otro tendría que actuar como ellos. La mujer quiere que la escuchen, y debería comprender la retirada de los hombres como una necesidad y no como un ataque. La guerra entre los sexos es la más **estúpida** de todas.
- El hombre tendría que sentirse **menos exigido**, porque no es responsable de todo lo que le pasa a la mujer. Sólo tiene que solidarizarse con sus sentimientos y acompañarla. No somos **responsables** de la vida del otro, sí de la compañía que damos.
- La expresión de algunos sentimientos está **sancionada socialmente**, sobre todo, en el hombre. La máxima 'llorar no es de hombres' asocia su identidad sexual con la negación de afectos que demuestren pena o dolor, porque se le pide dureza y resolución.
- A la mujer, por el contrario, se le **favorece** buena parte de la expresión de sus sentimientos. Si pudiéramos revisar algunos estereotipos, quizá romperíamos los corsés sentimentales con los que todos nos podemos identificar.



aprender a

saber

- Que la educación no sexista supone un trabajo riguroso que no se logra solamente con saber que ambos sexos tenemos los mismos derechos.
- Que es en el seno familiar donde se pueden formar las nuevas actitudes.
- Que los medios de comunicación, el cine, la TV, aunque disfrazados, siguen emitiendo programas sexistas que mantienen en el fondo los mismos roles de siempre, “no es lo mismo ser chico que ser chica”.

aprender a

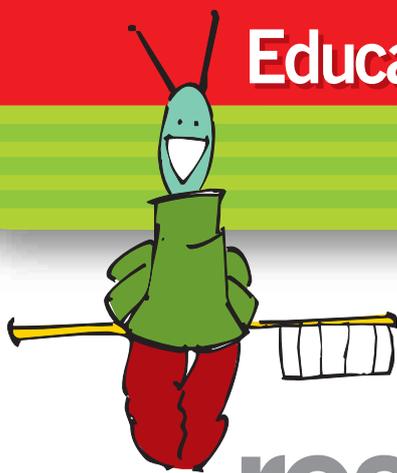
sentir

- Que educar a nuestros hijos e hijas en igualdad no es una moda, es un derecho.
- Que inconscientemente tratamos de perpetuar los modelos y educamos de forma diferente a hijos e hijas, inculcándoles valentía y arrojo a unos y sensibilidad y servicio a otras.
- Que todos somos capaces de ocuparnos de tareas hogareñas si se nos enseña.
- Que las responsabilidades caseras son de todos los miembros familiares y sólo deben ajustarse a las diferentes edades y no a los diferentes géneros.
- Que si los padres no lo tienen claro, este tipo de educación caerá en el vacío.

aprender a

actuar

- Utilizar un lenguaje correcto y libre de prejuicios y estereotipos: “ mujer tenías que ser”, “ todos los hombres son iguales”...
- Favorecer la libre expresión de los sentimientos en niños y niñas.
- Responsabilizarles desde pequeños de tareas caseras, no limitando las actividades a realizar según el sexo.



en resumen...

Parece que hablamos idiomas diferentes

De los prejuicios al diálogo

1. ¿Qué pretendemos?

- Profundizar en los problemas de comunicación que se dan en la relación padres-hijos.
- Reflexionar sobre las actitudes que favorecen un clima positivo de diálogo con los hijos.
- Aprender a manejar habilidades de comunicación.

2. ¿Qué necesitamos?

- Fotocopias de diccionario ejemplo y diccionario en blanco (*ver CD: material EH6 y EH7*).
- Bolígrafos.

3. ¿Cómo desarrollar la sesión?

1. Hacemos una breve introducción sobre los problemas de comunicación con los adolescentes.
2. Pasamos a realizar la dinámica "DICCIONARIO DE ADOLESCENTES". Se trata de elaborar un mini-diccionario de los mensajes ocultos de nuestros hijos en sus expresiones. Tienes una opción alternativa trabajando con películas.
3. Finalizamos la sesión con las conclusiones.

4. ¡Quiero saber más!

- **La adolescencia: manual de supervivencia**
R. Crispo y D. Guelar. Editor: Gedisa
- www.solohijos.com



Un artículo

"La adolescencia considerada como una etapa del desarrollo, es un fenómeno cultural, un lujo derivado de la sociedad industrial que ha hecho que se vaya prolongando progresivamente esta época de la vida, condicionando su paso cada vez más tardío al mundo laboral y a la autonomía personal. Es la etapa de la vida con mayor número de factores de riesgo."

(M. Magaña)

Recuerda

Sacar copias del material EH6 y EH7.

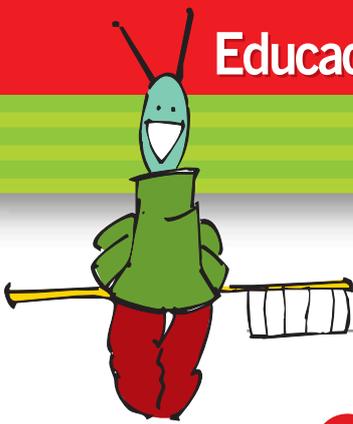
¡Ojo!

Tienes dos opciones para realizar.

Un dato

"El I.N.E. contabiliza la población española comprendida entre los 10 y los 19 años, en 5.650.000 personas (1998)"





dinámica:

diccionario de adolescentes

A través de esta dinámica intentamos trabajar los significados de lo que nos dicen los adolescentes. Tener presentes los significados "ocultos" es muy importante a la hora de trabajar los hábitos.

1 Comenzamos trabajando con el **material EH6**. Se reparte una copia a cada padre, madre o pareja. Se comenta que esto es un ejemplo. Se trabaja en pequeños grupos sobre qué parece la traducción. Al final, en grupos grandes por medio de un portavoz de cada grupo se trata de llegar a conclusiones.

2 Es imposible hacer un diccionario común para todos los adolescentes. Que cada padre haga el que cree que sea el diccionario de su hijo (**ver CD: material EH7**). Una vez hecho, se recogen y se comentan en pequeños grupos. Repartirlos para que en cada grupo se debatan los de otros grupos. No hace falta rellenar los 8 espacios que hay en la hoja, pero sí al menos 3.

3 De nuevo en el grupo grande, los portavoces comentan qué han aprendido con la lectura de los diccionarios.

a. No se trata de hacer de "psicólogos aficionados" sino de comentar las diversas maneras que tenemos de traducir diferentes modos de "mandar mensajes" que tienen nuestros hijos o alumnos.

b. No se trata de ser benévolo con lo que nos dicen. Aunque haya un mensaje detrás se puede estar claramente ofendiendo. Lo único es que se han de separar mensaje oculto y forma de decirlo, para que cada cual tenga las consecuencias que valoremos.

c. No se trata de ser dogmáticos en la traducción de los mensajes. A lo mejor no hay relación directa entre mensaje oculto y expresión, o incluso no hay tal mensaje oculto, sino que es una frase dicha a bote pronto.

4 Si crees que puede ser complicado trabajar con la propuesta anterior, te planteamos una alternativa.

Se trata de trabajar con dos películas.

Éstas son "Adivina quién viene a cenar esta noche" y "Billy Elliot" para analizarlas a la luz de lo que debería ser un comportamiento adecuado en habilidades de comunicación.

- La escena concreta de la película "Adivina quién viene a cenar esta noche" es aquella en la que el padre del personaje interpretado por el actor Sydney Poitier le exige a su hijo que le obedezca y renuncie a casarse con una mujer de raza blanca. Los argumentos que esgrime el padre se basan en todos los sacrificios que él y su esposa han hecho por su hijo para que llegue a ser un gran médico. (A partir de 1 hora 24 minutos)

- En el caso de la película "Billy Elliot" se puede analizar el momento en el que Billy, un niño miembro de una familia de mineros, plantea que quiere ser bailarín en lugar de minero o boxeador. El padre y el hermano se niegan argumentando que es una profesión de mujeres, no de hombres.



Ideas clave



- La negociación es la **interacción** entre dos o más personas cuyo objetivo es resolver una disputa particular entre ellas. A estas edades es bueno negociar (hacer contratos) con nuestros hijos.
- A la hora de comunicarnos hemos de comenzar siempre por algo **positivo** (si es posible). Esto facilita la **receptividad** del otro y su posible y buscada cooperación. Todos tenemos dificultades para encajar las críticas. La crítica que podamos introducir, si va precedida de algún aspecto positivo, es mejor aceptada.
- Ser **específico**. El objeto de discusión, el problema que queremos abordar, debe ser descrito con claridad, evitando las ambigüedades. Deben **evitarse los términos provocativos** o dicotómicos, las inferencias o interpretaciones de la conducta del otro, siendo importante hablar sólo de lo que puede observarse. Conviene **aclarar** bien los términos y saber de qué estamos hablando.
- Discutir sólo **un problema** a la vez.
- **Expresar tus sentimientos**. Una buena comunicación entre personas, con el fin de abordar un problema y resolverlo, implica compartir sentimientos y admitir con claridad cuál es la conducta del otro que los motiva.
- **Admitir tu papel** en el problema que motiva la disputa.
- **Ser breve** en la definición del problema.
- Centrarse en **buscar soluciones**. Hay que dedicar tiempo a preguntarse si tiene solución el conflicto, y cuáles serían, de todas las alternativas, las más beneficiosas para todas las partes.
- Ofrecer ayuda en el proceso de cambio de la conducta del otro y mostrar disposición a la **reciprocidad**. La cooperación y el compromiso de una de las partes estarán en función de los niveles de ayuda y compromiso de la otra parte.
- Cuando se han puesto sobre la mesa una serie de soluciones, se deben analizar las **ventajas y desventajas** de la solución propuesta.
- Los acuerdos de cambio deberán ser muy **específicos** y estar formulados de un modo **claro**. Es importante que se constate cuándo se espera que ocurran dichos cambios y con qué frecuencia.



aprender a **saber**

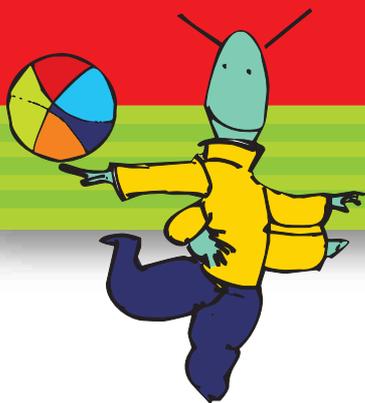
- Que cualquier acción que emprendamos como padres dirigida a promover un cambio de actitud en nuestros hijos debe reunir las siguientes condiciones básicas:
- No tener miedo al enfrentamiento, y saber que dialogar no quiere decir tener los mismos criterios.
- Ser persistente, no rendirse.
- Saber que crear actitudes de diálogo requieren estrategias elaboradas y graduales.
- Que a estas edades los “sermones”, el “ya te lo dije” no son buenos vehículos de comunicación.
- Que nuestro papel de padres-educadores supone ayudarle a confrontar sus actitudes frente a las que creemos debe tener, y esto no es cómodo ni fácil.

aprender a **sentir**

- Que en esta difícil etapa los padres somos, o debemos ser los mejores acompañantes.
- Que no debemos mezclar sentimientos con hechos. Una cosa es cómo nos sentimos y otra la conducta que queremos evaluar, corregir o exigir a nuestro hijo.
- Que siempre debemos fomentar la expresión de sentimientos intentando compartir lo que nos preocupa y escuchando las preocupaciones de ellos. Hacerles sentir que por encima de todo estamos a su lado.

aprender a **actuar**

- Clarificar lo que queremos y lo justo de nuestra pretensión.
- Hacer saber a nuestros hijos que no nos agrada la situación actual, que queremos que cambie y que, además, queremos que nos ayuden a cambiarla.
- Buscar soluciones juntos, llegar a acuerdos.
- Entender que nuestro hijo adolescente es un miembro de derecho en la negociación y que llegar al consenso no significa que hagan sólo lo que queramos nosotros.



en **resumen...**

Amigo de sus amigos

La amistad en la adolescencia

1. ¿Qué pretendemos?

- Reflexionar sobre la vivencia de la amistad de los hijos.
- Analizar distintas situaciones conflictivas para preparar respuestas de los padres.
- Establecer posibles estrategias para hacer de la amistad una experiencia personalizadora para los hijos.

2. ¿Qué necesitamos?

- Hay dos juegos de tarjetas para los grupos. Uno es de situaciones (diez situaciones) (*ver CD: material E08*), y otro es de criterios (cinco criterios) (*ver CD: material E09*).
- Cada grupo debe tener al menos una tarjeta de situación, y una (y sólo una) tarjeta de criterio. Si va a haber más grupos que situaciones o criterios, se deben duplicar las tarjetas de situaciones, y se pueden duplicar algunas de criterios.
- Bolígrafos.

3. ¿Cómo desarrollar la sesión?

1. Haz una pequeña introducción al motivo de la actividad: la presencia de los amigos en la vida de sus hijos, y los conflictos que conlleva.
2. Realiza la dinámica "A VUELTAS CON LOS AMIGOS". En ésta, mediante un juego de rol con cartas, se reacciona ante diferentes situaciones con los hijos.

4. ¡Quiero saber más!

- *Valores y pautas de interacción familiar en la adolescencia (13-18 años)*
P. Pérez; P. Cánovas. Editor: Ediciones SM
- www.psicopedagogia.com



Una noticia

70.000 jóvenes toman la Isla de la Cartuja en Sevilla en una fiesta espontánea convocada por móvil. El Ayuntamiento tuvo que improvisar servicios asistenciales y de seguridad ante el caos provocado por semejante concentración.

ABC (Marzo 2004).

Recuerda

Prever el número de grupos por lo alto.

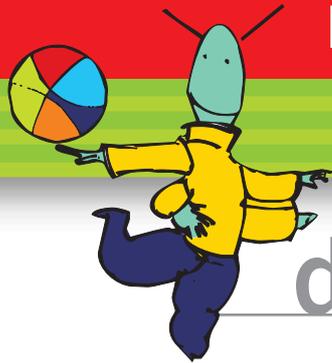
¡Ojo!

Haz una preselección de las tarjetas que creas más interesantes.

Para saber

Adolecer significa experimentar el dolor de crecer. Proviene del latín *adolecer*, que quiere decir *ni más ni menos que madurar*. Existe una estrecha relación entre los ciclos vitales y las crisis existenciales.





dinámica:

a vueltas ■ con los amigos

- 1 Breve diálogo inicial.** A través de algunas preguntas puedes entablar un diálogo con todo el grupo. ¿Tenéis la sensación de que vuestros hijos viven la amistad ahora de modo diferente a como lo hacían hace dos o tres años?, ¿confían más en sus amigos que en vosotros?, ¿conocéis a sus amigos?, ¿qué aporta esta experiencia a vuestros hijos?, ¿y a vuestra relación con ellos? Aunque es bueno que hayas priorizado con antelación las tarjetas de situación, este diálogo puede hacer que alteres tu orden, si detectas que algún tema concreto está presente en la preocupación de los padres (tabaco, dinero, gamberrismo, etc.). Será bueno que seas cuidadoso, porque es probable que haya padres de amigos, o de “no tan amigos”.
- 2 Formación de los grupos.** Divide al gran grupo en grupos pequeños de 4 personas. Si está la pareja completa, se les deja elegir si quieren estar juntos o separados. Reparte las tarjetas de situación. Dependiendo del número de grupos y situaciones tratadas, el diálogo en gran grupo (punto 5) puede prolongarse demasiado. Para garantizar que dicho diálogo sea dinámico y rico, se presentan las siguientes alternativas, salvo mejor criterio tuyo:

ASISTENTES	GRUPOS DE 4	TARJETAS DE SITUACIONES	TARJETAS DE CRITERIOS
12	3	6 (2 a cada grupo, seleccionadas previamente por el tutor)	3 (una a cada grupo, seleccionadas por el tutor; las otras 2 se las queda él)
20	5	5 (1 a cada grupo)	5 (una a cada grupo)
32	8	8 (1 a cada grupo, seleccionadas previamente por el tutor)	5 (ir repartiendo a los 5 grupos que acaben antes de pensar sus respuestas)

TARJETA	SITUACIÓN TRATADA	TARJETA	SITUACIÓN TRATADA
1	Horarios	6	Amistades conflictivas
2	Dinero	7	Organización del tiempo
3	Influencia sobre las notas	8	Relaciones con el otro sexo
4	Tabaco	9	Hijos domésticos
5	Ocio en las casas	10	Drogas

- 3 En pequeño grupo, reparte las tarjetas de situación y da las instrucciones.** El grupo debe leer la situación (anverso de cada tarjeta), y las dos respuestas propuestas (reverso), que suelen representar dos actitudes antagónicas. El grupo escribirá su propuesta en el hueco que hay en el anverso. No hay respuestas correctas ni soluciones perfectas que encontrar; el objetivo es reflexionar, debatir y poner en común. Las situaciones son, lógicamente, conflictivas. Cada grupo debe hacer su propia propuesta, buscando el acuerdo entre todo el grupo.
- 4 Reparto de tarjetas de criterios.** A cada grupo se le reparte una tarjeta de criterio para que la lea. Se puede hacer mientras los últimos grupos van terminando de escribir su propuesta, para ganar tiempo.
- 5 Puesta en común y debate en gran grupo.** El tutor plantea que ante la dificultad de dar respuesta a las diferentes situaciones que se plantean con los hijos no hay soluciones mágicas ni recetas, pero sí es bueno hacer autocrítica como padres. Antes de escuchar cada propuesta, se avisa de que dichas propuestas se van a valorar con arreglo a cinco criterios, y que cada grupo va a velar por uno de ellos. No hace falta leer en público los criterios exhaustivamente. Basta con leer la letra negrita. En el debate el tutor vela para que cada propuesta se analice críticamente, orientando hacia las ideas clave, y después hacia las estrategias. Será bueno potenciar la comunicación de experiencias reales de los padres.

Ideas clave



- Existen actividades de ocio que genéricamente pueden definirse como **activas** y otras como **pasivas**, ateniéndose a los rasgos dominantes de cada una de ellas. A su vez el ocio activo puede dividirse en ocio activo de tipo físico, intelectual y de relación-organización.
- En esta actividad nos centramos en el ocio activo relacional en el que prima el placer de la **comunicación** interpersonal o de la realización de tareas en común orientadas en diferentes direcciones.
- A través de las actividades del ocio activo relacional se desarrollan fundamentalmente los valores **afectivos** (amor, amistad, simpatía, comunicación, aceptación, reconocimiento...), los valores éticos (solidaridad, fraternidad, compromiso social...) y los valores asociativos u organizativos (asociacionismo, consenso, tolerancia, participación, cooperación...).
- Son actividades propias de este tipo de ocio relacional la **pertenencia** (con las acciones que conlleva) a diferentes asociaciones culturales, recreativas, religiosas o de cooperación y voluntariado, las fiestas, los viajes y excursiones en grupo, las reuniones y encuentros con los amigos...
- El ocio compartido con otros donde la relación es el núcleo fundamental favorece la adquisición de **habilidades sociales** y la obtención y optimización del marco de apoyo social que termina siendo tremendamente rentable para el joven.
- La adolescencia es la época del descubrimiento de la **amistad**. Los chicos y chicas de estas edades, hasta hace bien poco, confiaban ciegamente en sus padres y mayores en general. Sin embargo, ya han desplazado parte de esa confianza hacia otros iguales.
- Esa confianza tiene dos vertientes: no confían algunos secretos a sus padres, aunque sí a sus amistades, y además se muestran igual o **más fieles** a esos amigos o amigas que a sus padres.
- Dentro de la amplia diversidad con que el adolescente puede vivir esta experiencia, lo más común es que busque la manera de pasar buena parte de su tiempo de ocio **relacionándose**, haciendo planes con sus amigos, telefoneándolos, chateando o enviándoles correos electrónicos, etc.
- Probablemente desee realizar **actividades nuevas** para él (ir al cine, discoteca, centro comercial, etc.). Es posible que oculte a sus padres parte de sus correrías con sus amigos, incluso que alguno de esos amigos permanezca misteriosamente oculto a los padres.
- También suele ser momento para contactar con realidades **contradictorias** y no exentas de riesgo: tabaco, alcohol, dinero, colectivos diversos, sexo, etc.
- Una variante dentro de esta edad son aquellos que comparten su tiempo jugando en las **casas** respectivas, en lugar de salir a la calle.
- Finalmente, también hay quienes parecen vivir **ajenos** a esta realidad, y a pesar de la edad, siguen con las mismas pautas de comportamiento a la vera del halo protector y seguro de los padres, y sin querer "salir", en el más amplio sentido de la expresión. Si están perdiendo la oportunidad de experimentar por primera vez la aventura de la amistad en el escenario más adecuado (la adolescencia) pronto se podrán ver las **consecuencias**.
- Con el panorama que acabamos de pintar es lógico que surjan **situaciones conflictivas**. Dichos conflictos serán a un tiempo riesgos y oportunidades. Seguramente pondrán a prueba la interiorización de los valores inculcados por los padres a lo largo de los años de infancia, la capacidad de estos para adaptarse a un hijo que ya no es un niño, las convicciones de los padres y la confianza mutua.
- Si los padres pasan a esta nueva etapa sin caer en la tentación de tratar a su hijo como el niño que fue, ni pedirle ya actitudes del adulto que aún no es, convertirán dichos riesgos en oportunidades **aprovechadas** para que las relaciones de amistad sean **positivas** (educativas) para el hijo, y para que la relación padres-hijo se consolide en el ámbito de la madurez que ya está llegando.



aprender a

saber

- En la búsqueda de independencia del adolescente, los amigos llegan a ser imprescindibles. La pandilla se convierte en el lugar de encuentro, de opinión, de información.
- La confianza, los problemas, las esperanzas se comparten con los amigos.
- El espejo, los modelos a seguir ya no están en casa sino en la calle, en el colegio, en la pandilla de amigos.

aprender a

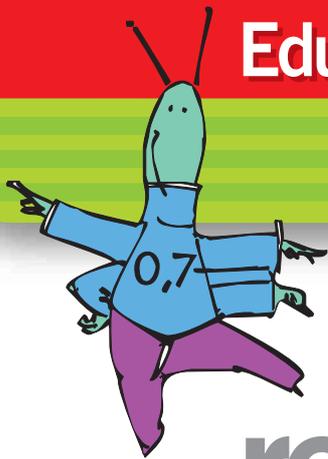
sentir

- Que la independencia que busca el adolescente es no sólo normal sino necesaria para su crecimiento personal.
- Que es importante favorecer y valorar la amistad por lo que tiene de compromiso, fidelidad y acompañamiento.
- Que aunque lo intentemos con la mejor voluntad, nosotros somos los padres, que es lo que tenemos que ser, y nunca seremos los amigos de nuestros hijos.

aprender a

actuar

- Es importante conocer su mundo, sus amigos, demostrando respeto por ellos como personas.
- No dejarse llevar por el miedo y la desconfianza. El adolescente necesita tener un espacio en el que sus padres no entren, no decidan, no juzguen.
- Los límites deben estar trazados antes de que los conflictos tengan lugar.
- Toda situación conflictiva es una buena excusa para plantear un diálogo, y saber escuchar, no forzar las respuestas del hijo.
- Aunque los padres dejan de ser ídolos, siguen siendo referencia. Hay que estar dispuesto a poner en práctica los consejos que se dan a los hijos, y escuchar los que dan ellos.
- Sin forzar la situación, las acciones educativas (especialmente las decisiones de los padres) deben procurar que el adolescente vaya haciéndose cada vez más responsable: de sus actos, de sus palabras, de sus estudios, de sus amigos, de sus compromisos...



en resumen... Dialogar, más difícil que nunca

El diálogo padres-hijos como factor en la responsabilidad

1. ¿Qué pretendemos?

- Poner en común problemas relacionados con el diálogo entre padres y adolescentes.
- Analizar las causas de la dificultad en el diálogo con un adolescente.
- Descubrir pautas que ayuden a crear un ambiente propicio para el diálogo.

2. ¿Qué necesitamos?

- Ficha sobre actitudes (*ver CD: material ER7*).
- Diálogos de padres según actitudes (*ver CD: material ER8*).
- Bolígrafo para cada participante.

3. ¿Cómo desarrollar la sesión?

1. Se realiza la dinámica "PADRES QUE...". En ella los padres crearán o trabajarán unos diálogos según tengan unas actitudes de cara al diálogo u otras.
2. Se rellena la tabla y se abre el diálogo.
3. Se responden las preguntas propuestas después de la tabla, y se abre el diálogo.

4. ¡Quiero saber más!

- *El niño ya crecido: la adolescencia. De pequeños para grandes III*
M. Peñafiel. Editor: Ediciones del Laberinto
- *Problemas de la adolescencia : guía práctica para el profesorado y la familia*
D. Nicolson; H. Ayers. Editor: Narcea
- www.cnice.mecd.es/recursos2/e_padres



Un artículo

Como segundo riesgo (al usar nuevas formas de aproximación en lo que se refiere al diálogo con los jóvenes), sería que la necesidad de dialogar con ellos nos lleve a renunciar a la transmisión de conceptos fundamentales. Hay elementos claves que tenemos el deber de contar. Hay que transmitir información que sea creíble y no podemos renunciar en ningún caso a la transmisión de conceptos fundamentales. El establecimiento de límites claros e innegociables se convierte en prioritario.

(FAD, Dialogar para prevenir, Mayo 2004)

Recuerda

Las tipologías de padres son estereotipos.

¡Ojo!

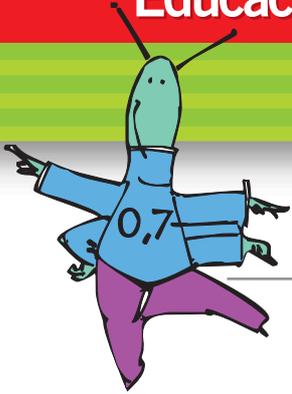
No explicar nada del tema hasta haber realizado la dinámica.

Una frase

"Cuando todo el mundo habla mal de algo, examínalo. Cuando todo el mundo habla bien de algo, examínalo."

(Confucio)





dinámica:

padres que...

- 1** Dividir el gran grupo en cinco grupos. Pidiendo a cada uno que escriba un diálogo entre un padre/madre y su hijo/a, en el que los padres desarrollen una de las actitudes propuestas:
 - El primer grupo: Padres que saben escuchar.
 - El segundo grupo: Padres que sermonean a sus hijos.
 - El tercer grupo: Padres que no entienden a sus hijos.
 - El cuarto grupo: Padres comprensivos.
 - El quinto grupo: Padres que no tienen paciencia.

En caso de contar con un grupo de padres que no se sientan capacitados para la elaboración del diálogo, se les ofrecerá uno ya empezado con el fin de que lo acaben (*ver CD: material ER8*).

- 2** Terminada la elaboración del diálogo dos voluntarios de cada grupo lo leerán en alto (sin descartar la posibilidad de adornarlo con entonación, gestos...).

- 3** Mientras uno de los grupos representa el diálogo el resto de grupos (de forma individual) rellenarán la tabla (*ver CD: material ER7*) sobre las actitudes del padre/madre que se ven reflejadas en cada diálogo. Es importante en el diálogo posterior dejar claro que estamos trabajando con estereotipos, y que probablemente las mezclas de las diferentes actitudes sea lo más común en nosotros.

- 4** Para la puesta en común: Las personas de los grupos 2, 3, 4 y 5 pueden comentar las actitudes que han visto reflejadas en los padres del diálogo creado por el grupo uno; después el profesor-tutor informará sobre la actitud que adjudicó al primer grupo. Se puede entablar un debate sobre las coincidencias o diferencias que haya habido. Terminado el primer grupo se continúa la puesta en común con el resto de grupos.

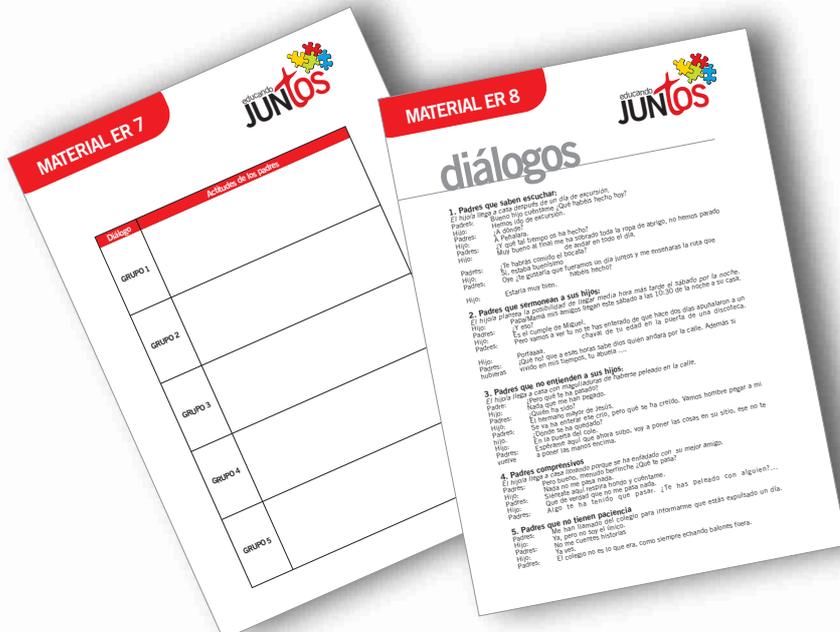
- 5** Terminada esta puesta en común se responden individualmente las preguntas siguientes:

Cuando dialogas con tu hijo/a, ¿con cuál de estas actitudes te sientes identificado/a? ¿Añadirías alguna más?, pon ejemplos.

¿Cuál de ellas piensas que te acerca más a tu hijo/a? ¿Por qué?

¿Qué reacción piensas que debería darse en el adolescente para que existiera posibilidad de diálogo?

- 6** Dependiendo del tiempo disponible, se daría por finalizada la tutoría o se haría una última puesta en común en pequeños grupos o en el grupo grande.



Ideas clave



- El adolescente empieza a tener capacidades corporales y personales parecidas a las de un adulto pero le falta **experiencia**. Esto le lleva inevitablemente a tener una gran necesidad de experimentación. Es este periodo de búsqueda en el que más **conflictos** de relación aparecen con todo lo que les rodea, incluidos los padres.
- Esta situación hay que tomársela con mucha **paciencia** y con cierta normalidad puesto que todos pasamos por ella. La dificultad de diálogo entre padres y adolescente no se debe tratar como un problema insuperable o que hay que ignorar, sino más bien como un **reto** que se debe afrontar creando un ambiente favorable que fomente el diálogo. No debemos olvidar que una **buena comunicación** entre padres e hijos es producto de un trabajo, una actitud, que se debería iniciar en cuanto el niño deja de ser bebé.
- Porque aunque no lo reconozca abiertamente, el adolescente en su afán de búsqueda de nuevas experiencias anda un poco **perdido** y tiene miedo a equivocarse. Por eso se hace necesaria la presencia de **REFERENCIAS**.
 - Ser referencia no es imponer nuestra forma de ser o pensar sino más bien ofrecer nuestra persona como **ejemplo** dando libertad de elección.
 - Para ser referencia o referente para nuestros hijos debemos ser cercanos, siendo el **diálogo** un buen medio para crear cercanía sin olvidar que también la cercanía puede facilitar el diálogo.
- Nuestra actitud como adultos debería ser la de **acompañar** al adolescente; hacerle sentir a nuestro hijo que no está solo, que en el momento que lo necesite estaremos a su lado para escucharle, apoyarle o aconsejarle.
- Por esta razón no deberíamos centrarnos en fomentar el diálogo sin más, sino más bien en crear un ambiente favorable para que en todo momento pueda existir diálogo. Entendemos el diálogo no como un fin sino como una **herramienta** en el proceso de acompañamiento del adolescente presentándole nuestra persona como referencia.
- Nosotros, los padres tenemos que buscar una comunicación real, que no se quede sólo en los "*buenos días, ¿cómo te ha ido?...*" sino que nos ayude a conocernos a fondo. No se trata de interrogar al muchacho de forma inquisitoria violando su intimidad, pero sí de **hacerme presente en su mundo** aprovechando los momentos en que esté más accesible, buscando las ocasiones, yendo al fondo. Se trata de exponer mis orientaciones razonadas, con suavidad, con cariño, con interés, hacer que en cierta forma nos necesite y nos busque porque nosotros podemos ayudarle, porque pueden **confiar** en nosotros.



aprender a

saber

- La adolescencia es una etapa evolutiva que produce malestar, desazón, búsqueda, falta de claridad, ellos frente al mundo o contra el mundo.
- Se cuestionan las normas externas e internas.
- Se sienten incomprendidos.
- No se puede tomar como una lucha frontal entre padres e hijos con el objetivo de ganar uno de los dos bandos.

aprender a

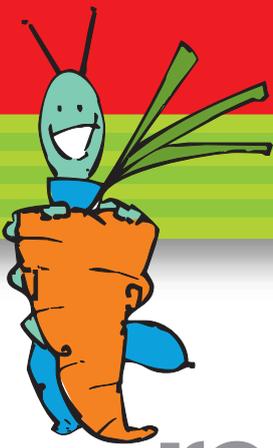
sentir

- Es conveniente recordar que todos fuimos adolescentes.
- Que en esta etapa de búsqueda se pueden cometer muchos errores y debemos estar ahí para echar una mano.
- Que no podemos romper el diálogo, que hay que saber hablar y escuchar lo que nos dicen aunque no estemos de acuerdo.
- El diálogo no es un fin en sí mismo sino una herramienta para establecer y/o mantener unas relaciones fluidas.

aprender a

actuar

- Aprovechar momentos como desayunos, comidas o cenas para charlar sobre cualquier tema. Empezar hablando de cosas poco importantes puede llevarnos a conversaciones más profundas. Imprescindible: apagar el televisor de vez en cuando.
- No tratar al adolescente como a un ser inferior explicándoles las cosas como si ya estuviésemos de vuelta, esto puede generar rechazo o alejamiento.
- Dar importancia a lo que nos cuentan escuchándole (eso también es diálogo).



en resumen...

Cuéntame si has conocido la felicidad

Vida sexual y responsabilidad

1. ¿Qué pretendemos?

- Plantear la educación sexual del adolescente como un aspecto más de su desarrollo evolutivo.
- Reflexionar sobre la educación sexual recibida por los padres y la que estos transmiten a sus hijos.
- Concebir la información sobre prevención e higiene sexual como medio para afrontar unas relaciones sexuales responsables.

2. ¿Qué necesitamos?

- Fotocopias de la tabla para la dinámica (ver CD: *materia ES18*)
- Bolígrafos y folios, para la dinámica; cartulinas y rotuladores para las conclusiones.

3. ¿Cómo desarrollar la sesión?

1. Se empieza enmarcando el tema en el ámbito de educación para la salud, explicando que en este contexto concreto no se harán consideraciones morales específicamente.
2. A continuación se realizará la dinámica "¡LO QUE HAN CAMBIADO LOS TIEMPOS!", en la que los padres reflexionarán individualmente sobre la educación sexual recibida de sus padres y la transmitida a sus hijos, rellenando la tabla al efecto. En una segunda fase se compararán estas tablas en pequeños grupos y se extraerán conclusiones finales entre todos los asistentes.
3. Por último el tutor señalará las ideas clave recogidas en la ficha de la sesión.

4. ¡Quiero saber más!

- **¿Cómo le explico eso?**
L. Berdún. Editor: Aguilar
- **Problemas de la adolescencia. Guía práctica para el profesorado y la familia**
D. Nicolson y H. Ayers. Editor: Narcea
- **Pedagogía de la sexualidad**
P. Font. Editor: Graó
- www.centrojuven.org
- www.comadrid.es/inforjuven/cridj/salud/asesex.htm



Una noticia

El Ministerio de Sanidad ha presentado una campaña institucional para implicar a los padres en la educación sexual de sus hijos y reducir el número de embarazos no deseados, ya que mantienen relaciones sexuales el 25 % de los jóvenes entre 15 y 17 años y cada año 18.000 menores quedan embarazadas.
(El Mundo, Diciembre 2003)

Recuerda

Informarte de la educación sobre sexualidad que han recibido los alumnos.

¡Ojo!

Tantea la actitud de los padres frente a la educación sexual antes de empezar.

Una frase

"Que la vida iba en serio / uno lo empieza a comprender más tarde / como todos los jóvenes, yo vine / a llevarme la vida por delante."
(J. Gil de Biedma)





dinámica:

¡lo que han cambiado los tiempos!

Trabajo individual

- 1 Después de presentar la sesión, presenta la dinámica como una ocasión para reflexionar acerca de la educación que los padres recibieron a su vez de sus padres y la que ellos han transmitido o quieren transmitir a sus hijos. Para ello repárteles copia de la tabla (ver CD: *materiales ES18*) de material y dales diez minutos para rellenarla individualmente.

Trabajo por grupos

- 2 Una vez completada la primera actividad, proponles que se sienten en grupos de 4 ó 5 personas y comparen cada una de las casillas, anotando en tres folios aquellos temas en que hayan coincidido en cada una de las tres casillas. Para ello tienen cinco minutos.
- 3 A continuación llámales la atención sobre la tercera casilla de la tabla y la dificultad que puede conllevar tratar de transmitir algo que uno no recibió.

Por eso centrarás esta última parte del trabajo por grupos en esta tercera casilla, pidiéndoles que cada grupo piense durante diez minutos cómo está transmitiendo o puede transmitir ese tipo de aspectos de la sexualidad a sus hijos.

Trabajo en gran grupo

- 4 En la última parte de la dinámica creemos que sería conveniente tratar de poner en común las conclusiones a las que ha llegado cada grupo, generando un debate al respecto en el que tendrás que tratar de resaltar todas aquellas ideas que aparezcan en las ideas clave que proponemos para esta sesión.
- 5 Por último, a modo de conclusión y evaluación, recomendamos dejar por escrito en cartulinas las estrategias educativas más relevantes, originales o eficaces que hayan surgido a lo largo de la dinámica.



NOTA

Para finalizar esta sesión, creemos conveniente que comuniques a los padres la información que sus hijos han recibido en el colegio o el instituto acerca de los métodos anticonceptivos, enfermedades de transmisión sexual y cualquier otro dato relevante con el objetivo de unificar la información que los adolescentes reciben por parte de los padres y de los docentes.



Ideas clave



Tanto la familia como la escuela debemos pretender que el joven descubra, interiorice y viva su sexualidad como una actividad de **plena realización** y comunicación entre personas, por lo que el tema de la sexualidad se debe abordar desde distintas perspectivas: la de la salud, la emocional, la de comunicación y la de la responsabilidad. Hemos de pasar de una formación sexual con un esquema supresivo y preventivo, basado en la abstinencia y postergación, a una educación en autonomía brindando todos los repertorios en conocimientos, valores, actitudes y habilidades para que en forma autónoma los adolescentes y jóvenes puedan iniciar **responsable y constructivamente** sus relaciones sexuales.

En cualquier caso es conveniente tener en cuenta las características del adolescente y del joven y relacionarlas con su concepto sobre la sexualidad.

Adolescencia, juventud y sexualidad

- La adolescencia es un período de **transición y búsqueda** de la propia identidad.
- En esta etapa la persona se **descubre** como ser sexuado y explora las posibilidades de su sexualidad.
- En este marco de búsqueda, las relaciones sexuales adquieren un **doble significado**:
 1. De acuerdo con las convenciones sociales, la pérdida de la virginidad y la práctica de relaciones sexuales se entienden como una vía de **acceso al mundo adulto**.
 2. Las relaciones sexuales pueden suponer un **mecanismo de refuerzo** para aquellos adolescentes que experimentan problemas de identidad de género (“un hombre / una mujer de verdad es el que se tira a más chicas / chicos del instituto o del barrio”), que tienen dudas acerca de su atractivo sexual (“una relación culminada se convierte en la prueba máxima de éxito”), o que necesitan vivir una experiencia sexual propia como confirmación del “amor” de la persona con la que “sale” (tanto para comprobar la aceptación del otro, como para evitar su rechazo).
- Son muchos los adolescentes que tienen su primera experiencia sexual **antes de los 18 años**.
- Uno de los aspectos fundamentales de la salud sexual, y que es probable que surja en el desarrollo de la dinámica propuesta, es el de la **prevención de enfermedades** de transmisión sexual y **embarazos**.
- Es necesario **superar el pudor** de hablar del tema con nuestros hijos e ir más allá del decirles que se cuiden, enseñándoles cómo hacerlo y cómo protegerse de los riesgos naturales de las relaciones sexuales: embarazo inoportuno, enfermedades de transmisión sexual (VIH-SIDA), conflictos emocionales...
- En el tema de los **anticonceptivos**, es fundamental que los jóvenes accedan a una **información fiable, sin miedos ni tabúes**. Para ello la escuela y la familia deben dar información y generar el ambiente de confianza y de no culpabilidad, para que los jóvenes se informen y vivan su sexualidad de forma consciente y responsable.
- No hay que olvidar que durante esta época desarrollan especialmente su afectividad, se relacionan más con personas ajenas a la familia, a la vez que descubren su capacidad física para expresar dicho afecto de forma sexual, por lo que la información sobre este tema es muy importante tanto a nivel de salud como de educación en la responsabilidad.
- La educación sexual tiene sentido por sí misma, tiene una función que trasciende lo preventivo y la supresión de los problemas de la vida sexual (embarazos no deseados, SIDA, aborto...). Además y como parte de una educación integral tiene sentido porque la sexualidad es aprendible, porque es una **necesidad humana y un derecho**.
- Hemos de educar desde la perspectiva de la promoción del bienestar sexual para aprender a amar, para aprender actitudes, valores y habilidades, para la maternidad responsable y eficaz, para ser padre y madre como consecuencia de una opción consciente, **para ser padres y madres de mayor calidad, para aprender a ser mejores hombres y mujeres**, para aprender a ser mejores parejas, para ser seres felices y realizados a partir de la sexualidad, el afecto, el amor y el erotismo.



aprender a

saber

- Que la adolescencia es un período de transición y búsqueda de la propia identidad.
- Que es en esta etapa precisamente cuando la persona se descubre plenamente, como ser sexuado y explora las posibilidades de su sexualidad.
- Que los padres y adultos que les rodean son el modelo de referencia con el que afrontar la sexualidad.

aprender a

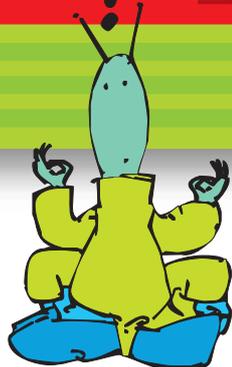
sentir

- Que la sexualidad en nuestros días es vivida por los jóvenes y adolescentes con más naturalidad que en otras épocas.
- Que la actitud que se ha mantenido en casa hacia el sexo puede ayudarles, o no a realizar preguntas, comentar dudas o incluso tomar decisiones.
- Que la responsabilidad ante el sexo supone un trabajo anterior de autoestima, seguridad y formación de la personalidad.
- Que de alguna forma la confusión de nuestros hijos sobre el tema, también la vivimos nosotros.

aprender a

actuar

- Crear un clima de diálogo y confianza suficiente, para hablar de sexo con los hijos.
- Trabajar para que el adolescente aprenda a sentirse seguro, a valorarse en todos los aspectos que conforman su personalidad, de modo que no necesite emplear la sexualidad para sentirse valorado por alguien.
- Transmitir desde casa la idea de que la relación sexual es el medio más íntimo que tienen dos personas para expresarse su afectividad y que esta forma parte de un proceso de relación y comunicación.
- Evitar que el sexo sea para el adolescente un tema tabú que pueda desembocar en problemas de ansiedad de inseguridad o de relación.



en **resumen...**

Mil caminos para creer, escucha el suyo

El descubrimiento adulto del hecho religioso y su diversidad

1. ¿Qué pretendemos?

- Aceptar que existen diferentes caminos para buscar la dimensión trascendente de cada persona.
- Resaltar el papel de escucha activa que pueden desempeñar los padres.

2. ¿Qué necesitamos?

- Bolígrafo.
- Fotocopias de los tres modelos (ver CD: material EV12, EV13, EV14).
- Fotocopias de las preguntas (ver CD: material EV15).
- Reproductor de CD o casete (opcional).

3. ¿Cómo desarrollar la sesión?

- Se desarrolla la dinámica "MIL CAMINOS", en ella se trabajará con unos mapas de Madrid para elaborar diferentes rutas.
- Utilizando las ideas clave y a modo de resumen el tutor puede recalcar los objetivos.
- Evaluación de la misma.

4. ¿Quiero saber más!

- **El rey, el sabio y el bufón**
S. Keshavjee. Editor: Destino
- **Tú, tus hijos... y Dios**
Cl Pirón y C. Ducarroz. Editor: Sal Terrae
- **Diccionario de las religiones**
P. Rodríguez. Editor: Alianza



Una noticia

El Fórum Universal de las Culturas se transformó, entre los días 7 y 13 de julio de 2004, en el Fórum Universal de las Religiones. En él, los líderes de más de cien creencias alcanzaron una conclusión firme: más allá de las diferencias que existen entre ellas, todas tienen un principio fundamental que las une: la paz universal y el respeto hacia el otro. Todos se comprometieron a renovar el espíritu para que el diálogo, la tolerancia y el cumplimiento de los derechos humanos dejen de ser una utopía demasiado lejana en un mundo fragmentado y desigual.

(Fórum 2004)

Recuerda

No olvides sacar fotocopias de los mapas (al menos uno por grupo).

¡Ojo!

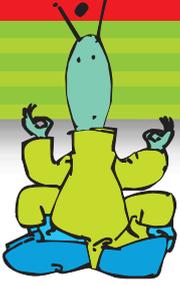
Aprovecha el gran contenido metafórico de la dinámica.

Una frase

Si la duda afectiva es un handicap, la duda intelectual es muy sana. Se enraíza en la humildad, que es, de hecho, la aceptación de nuestra propia realidad.

(Pirón y Ducarroz)





dinámica:

mil caminos

- 1 Se reparte a cada persona una ficha de los siguientes tres modelos:
 - a. La ficha contiene una fotocopia de un mapa de tu ciudad.
 - b. Un lugar origen.
 - c. Un lugar de destino.
 - d. Los modelos b) y c) unas condiciones restrictivas.

IMPORTANTE: El tutor debe conocer en todo momento qué personas tienen cada uno de los modelos. Para ello se recomienda que reparta el mismo modelo a todos los de una misma fila, de esta forma le será más sencillo controlarlo.

Por otra parte es fundamental que por el momento nadie sepa que existen diferentes modelos de ficha.

- 2 Se les explica que deben rellenar los cuadros en blanco proponiendo el itinerario en coche que consideren más adecuado para llegar al destino marcado.
- 3 Transcurridos cinco minutos el tutor comenzará a preguntar a una persona del grupo de fichas del **modelo c)**. Esta explicará en voz alta el itinerario elegido sin hacer ninguna alusión a las causas de dicha elección. Es importante que el tutor deje claro antes de comenzar que solamente se expondrá el camino elegido sin dar ningún tipo de aclaración o causas.
- 4 A continuación planteará a otra persona de su propio **modelo c)** si alguien tiene alguna propuesta diferente. Cuando termine de exponerla le cuestionará, ¿crees que tu propuesta es mejor? ¿por qué? No habrá turno de réplica.
- 5 El tutor hará lo mismo ahora con una persona del **modelo b)** que seguro que tiene un itinerario mejor que los dos expuestos anteriormente y le formulará nuevamente las dos preguntas.

- 6 Finalmente le tocará el turno a los del **itinerario a)** que al no tener restricciones proporcionarán un camino distinto.

- 7 Una vez concluidas las cuatro intervenciones el tutor preguntará a la última persona que ha hablado o a un miembro de ese modelo si le han sorprendido los caminos de sus otros compañeros. ¿Encuentra alguna explicación para dichos itinerarios?

- 8 Después le invitaremos a que sea él mismo quien les cuestione a los demás el porqué de sus caminos. Ahora podrá entender el porqué de los itinerarios propuestos por las demás personas, que seguramente antes les parecían poco lógicos.

En este momento las personas de los **modelos b) y c)** justificarán en parte su respuesta atendiendo a las condiciones restrictivas que tenían.

- 9 El tutor debe dar el salto hacia el tema y los objetivos de la sesión, haciendo una pequeña introducción. Para lo cual pueden plantearse dos posibles metodologías:

A. MÁS PARTICIPATIVA:

Dividimos a las personas en grupos de tres o cuatro para su discusión. Y planteamos las preguntas para que sean discutidas en grupos y luego puestas en común (*ver CD: Material EV15*).

Transcurridos 10 minutos el tutor pide libremente a los grupos si quieren compartir lo que han charlado dentro del grupo.

B. MÁS REFLEXIVA:

El tutor pone una suave música de fondo instrumental. Mientras suena la música de fondo, el tutor en voz alta va leyendo las preguntas realizando una pausa de unos 20-30 segundos entre cada una (*ver CD: Material EV16*).

La dinámica concluye cuando la música termina (tres o cuatro minutos), y con la propuesta abierta de una pequeña puesta en común sobre lo que



Ideas clave



- Igual que nos preocupamos de sus estudios, de cuáles son sus amigos..., también nos debemos ocupar del **camino** que sigue nuestro hijo en su vida, en sus creencias, en sus valores...
- Los padres tenemos que aceptar que existen **diferentes** caminos de vivir los valores, la dimensión trascendente.
 - a. Lo importante es no olvidar que también tenemos dimensión **trascendente**.
 - b. Nuestro hijo es un ser único y por lo tanto **distinto** a nosotros. Su punto de partida es diferente, su entorno, educación y cultura también lo son así que no esperemos ni nos desesperemos porque su camino sea diferente al nuestro.
- Hemos de conocer la **dirección** que nuestro hijo está siguiendo en su caminar: cuáles son sus creencias, el modo de creer, el modo de vivir su propia humanidad...
- Nosotros, como padres, debemos ser **referentes** en su camino y al igual que en todas las facetas de su vida, en esta le ayudaremos:

CON ACTITUD DE ESCUCHA

- Cuando escuches a tu hijo no te preocupes por lo que le vas a decir, a veces lo más complicado es saber **escuchar**.
- La **empatía** es una herramienta fundamental para tener una buena actitud de escucha. ¡¡Ponte en su lugar!!
- Propicia los momentos para escucharle. Aprovecha lo **cotidiano** para ahondar en su persona. Cualquier excusa puede ser la mejor de las chispas (una noticia impactante, una guerra, la pérdida de un ser cercano, una celebración, una decisión importante...).

DESDE LA NATURALIDAD. SER UNO MISMO. LIMITADO.

- Procura que no sea un tema difícil de tratar. Intenta abordarlo con **naturalidad**.
- No busques grandes recetas porque muchas veces ni tú mismo lo tienes claro. No hace falta ser **perfecto** para poder hablar de ello.
- No debemos olvidar que cada persona es única; nadie es igual a nadie. Por lo tanto no queramos hacer que nuestro hijo sea igual a nosotros. Lo importante es dialogar, respetar su caminar y la dirección que toma y **apoyarle** para que vaya adquiriendo sus creencias, sus razones de vivir, sus valores, su propio camino.





aprender a **saber**

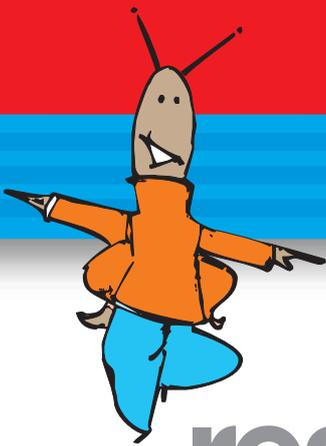
- Que al igual que nosotros, padres, tuvimos momentos de búsqueda de la trascendencia, de buscar ideales que llenaran nuestra vida, nuestros hijos también los tienen.
- Que los caminos de búsqueda de sentido de la vida, de la trascendencia, no tienen por qué ser iguales a los que nosotros utilizamos cuando éramos jóvenes.
- Que aunque esa inquietud viva en toda persona, a veces puede estar demasiado dormida y como padres debemos favorecer su expresión, su búsqueda, aunque respetemos absolutamente el proceso.
- Que el educar a los hijos en la interioridad de sus verdaderos deseos, en la búsqueda de sí mismos, es hacerles el mejor regalo, es ayudarles a buscar el sentido de sus vidas, su felicidad.
- Que educar en los valores de la trascendencia, de la solidaridad... tiene como lugar más idóneo la propia familia.

aprender a **sentir**

- Que educar en valores no es tarea fácil y menos en el mundo consumista y activista en el que vivimos.
- Que educar a hijos adolescentes puede ser un buen momento para revisar nuestras creencias como adultos, nuestro mundo de valores, nuestro sentido de la vida.
- Que para educar en la interioridad, hay que crear espacios, momentos de silencio, de tranquilidad, de sosiego.
- Que la vida “maravillosa” que deseamos para nuestros hijos depende mucho de los valores que les transmitamos en casa, de lo que les ayudemos y orientemos a buscar.

aprender a **actuar**

- Edúcales en actitudes de escucha, en un mundo lleno de ruidos les ayudará a saber qué quieren, qué sienten.
- Enséñales a observar, les ayudará a ser reflexivos.
- Fomenta la expresión de ideas y sentimientos les enseñará a ser tolerantes, a descubrir que hay muchos caminos.
- Anímales a ser críticos, a buscar y razonar sus opiniones.



en resumen...

Cruzando el estrecho de los prejuicios

Estereotipos culturales

1. ¿Qué pretendemos?

- Invalidar los prejuicios que integran los estereotipos culturales.
- Comprometernos a no colaborar con la transmisión de estereotipos.
- Despertar la curiosidad por conocer otras culturas como mecanismo para evitar caer en generalizaciones reduccionistas.

2. ¿Qué necesitamos?

- Fotocopias para la dinámica (*ver CD: material ED14*).
- Papel, bolígrafos, cartulinas, rotuladores.

3. ¿Cómo desarrollar la sesión?

1. Se presenta la sesión sin desvelar el objetivo de la dinámica.
2. A continuación se realizará la dinámica “¿QUIÉN CREEN LOS DEMÁS QUE SOY YO?”, que consta de una primera parte en la que los padres contrastarán la imagen que ellos tienen de los españoles como grupo con la que tienen los extranjeros; y una segunda parte en la que se reflexiona sobre la conveniencia de abolir estereotipos entre los adolescentes y las estrategias para conseguirlo.
3. Por último el tutor señalará las ideas clave recogidas en la ficha de la sesión.

4. ¡Quiero saber más!

- **Estereotipos y clichés**
R. Amossy y P. Herschberg. Editor: Eudeba
- **Historias y estereotipos**
R. Quin y B. McMahon. Editor: De la Torre, Madrid
- www.comadrid.es/webdpe/Interculturalidad/index.htm



Una opinión

“Mi madre es gitana y mi padre payo, y esto me hace ser más abierta que la mayoría de la gente. (...) Nunca me he enfrentado directamente al racismo por ser gitana. Me gusta mi país, su cultura, su folklore, las corridas de toros. Me gusta Andalucía, donde nací, y me gusta Madrid, donde vivo parte del tiempo. También me gustan los catalanes y los gallegos.”

(Estrella Morente, Time, 17/11/1997)

Recuerda

No menciones el objetivo de la dinámica antes de empezar para no condicionarla.

¡Ojo!

Adapta la dinámica si hay inmigrantes en el grupo de padres.

Una frase

‘Ante otro “más de lo mismo” creí en lo distinto / porque vivir era búsqueda y no una guarida’.

(L.E. Aute)





dinámica:

¿quién creen los demás que soy yo?

TRABAJO POR GRUPOS

1 Presenta en primer lugar la dinámica. Puedes decir que tratamos de buscar estrategias para que los chavales aprendan a conocerse a sí mismos. Esto no engaña acerca del objetivo, pero tampoco da ninguna pista que pueda condicionar a los padres a la hora de realizar las diversas actividades propuestas.

2 Divide a los padres en grupos de 4 ó 5 personas y proponles la siguiente actividad: en un folio deben escribir en 10 minutos una lista de características que identifiquen a un español, distribuidas en tres grupos: ASPECTO - COSTUMBRES - FORMA DE PENSAR.

(En el caso de que haya padres extranjeros puedes aprovechar su propia experiencia para tener otra imagen de los españoles vistos por gente de otras culturas que en cambio viven en España, independientemente de que se lean también los textos aportados como material para el ejercicio. Valora las modificaciones necesarias en esta dinámica propuesta en función del número y la procedencia de los extranjeros que haya en la sesión).

3 A continuación los padres señalarán entre las características que han escrito, aquellas que crean que habría indicado también un extranjero para definir a un español. Disponen de 5 minutos.

4 En el siguiente paso cada grupo leerá los textos de los alumnos franceses (ver C D : material ED14) y deberán comprobar si las características señaladas en dichos textos coinciden con las que ellos habían previsto que iban a dar los extranjeros o con las que ellos mismos han dado acerca de los españoles. Tienen para ello otros 5 minutos.

TRABAJO EN GRAN GRUPO

5 Una vez realizada la actividad anterior se pondrán en común las conclusiones de cada uno de los grupos, tratando de responder entre todos a las siguientes preguntas:

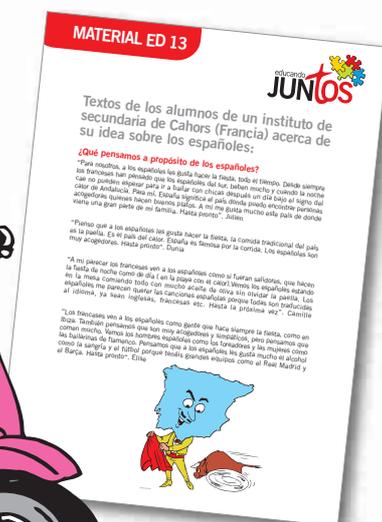
a. ¿Es necesario modificar las opiniones generales que tenemos sobre otros grupos de gente?

(Puedes plantear el siguiente caso para explicar la pregunta: Si uno de esos alumnos tuviera que decidir en el futuro si contratar en su empresa a un joven español o a un alemán, ¿podría influir este estereotipo de alguna manera en su decisión?)

b. ¿Crees que si estos alumnos franceses conocieran bien cómo viven los españoles pensarían igual? A partir de esta idea los padres deberán proponer al menos tres formas de conseguir que sus hijos no hereden este tipo de estereotipos.

(Pretendemos que esta pregunta ayude a suscitar el interés por conocer otras culturas).

6 Al finalizar la dinámica deberás dejar claro a los padres que al principio les habías dicho que iban a hablar de cómo los chavales podrían conocerse mejor a sí mismos, porque precisamente el reflexionar sobre las diferencias que hay en todos los grupos nos obliga a reflexionar sobre nuestro propio grupo y nuestra pertenencia a él como individuos particulares y diferentes.



Ideas clave



La educación para la paz trata de evitar la valoración de otras culturas por medio de estereotipos.

¿Qué es un estereotipo?

“Toda idea preconcebida, generalmente negativa, que durante un período de tiempo bastante largo reina en grandes sectores de la población sobre otros grupos sociales, basada en una supervaloración del propio grupo.” (Schoeck, H., 1981, *Diccionario de Sociología*, Barcelona, Herder, p.281)

Características importantes que hay que tener en cuenta:

A la hora de abordar nuestra actitud hacia los estereotipos debemos tener en cuenta algunas de sus **características**:

- Estos prejuicios **condicionan** nuestras relaciones con los demás.
- El estereotipo es **preciso**, porque las características elegidas para representar al grupo pueden ser identificadas con él, pero a la vez **inexacto**, porque son características negativas elegidas de forma limitada y sesgada de entre otras muchas posibles.
- No existen estereotipos con la misma fuerza para todos los grupos sociales (compárese el grupo de los gitanos frente al de los vendedores de periódicos, por ejemplo). Aunque puede haber estereotipos **positivos**, aquí nos centramos en los negativos, que son los problemáticos.
- Los estereotipos **negativos** afectan a los grupos de nuestra sociedad que se perciben como un **problema o una amenaza** (el gitano drogadicto, el rumano ladrón, el marroquí irresponsable, el latino vago...). Estas **generalizaciones** pueden surgir como un mecanismo de defensa inconsciente, pero hay que saber encauzarlas y analizarlas críticamente.
- El estereotipo negativo puede ser una forma de **justificar creencias y valores**: identificar, por ejemplo, a un grupo étnico con unas actitudes delictivas justifica el rechazo hacia dicho grupo, motivado en el fondo por el miedo a que ese grupo haga disminuir la oferta de empleo.
- Los medios de comunicación **crean o difunden** estereotipos porque son rápidamente reconocibles por la mayor parte de la audiencia y porque se elaboran de forma rápida y fácil.
- Los estereotipos son difíciles de **modificar**, pero no son invariables: cambian poco a poco en función de los cambios de la sociedad.

Los jóvenes y los estereotipos:

- Desde el punto de vista **educativo** es preciso tener en cuenta el significado de los estereotipos en la adolescencia y la juventud.
- El joven por lo general **no forma** sus propios estereotipos: los hereda y los aprende.
- Los estereotipos **facilitan** al adolescente y al joven la labor de definir su propia identidad y le proporcionan un lugar en el mundo, porque es un modelo fácil ya dado para delimitar claramente al yo frente al otro, y un punto de referencia de autoestima social frente a grupos marginales o despreciados.
- Para evitar la generación **inconsciente** de estereotipos por parte de los jóvenes, su educación debe aportar:
 1. Capacidad **crítica** para pensar libremente y para revisar continuamente las propias convicciones.
 2. Información **veraz** sobre los diversos grupos étnicos y culturales más cercanos.



aprender a

saber

- Que los estereotipos son ideas preconcebidas que muchas veces no se corresponden con la realidad.
- Que muchas veces el cambio de postura, de lugar de perspectiva nos ayuda a tener visiones diferentes y por lo tanto a poner en tela de juicio los estereotipos.
- Que los prejuicios condicionan nuestras relaciones con los demás.

aprender a

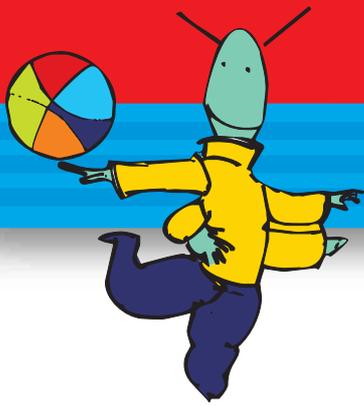
sentir

- Que es en el seno familiar desde donde hay que motivar el conocimiento de otras culturas, de otras costumbres. Si en la familia se percibe una constante curiosidad por otras culturas, el adolescente aprenderá a verlo como algo natural.
- Que mantener una postura crítica ante lo que sucede, tener criterios propios, refuerza la autonomía y la personalidad. En definitiva los padres deben transmitir a los hijos la experiencia de que es positivo cambiar de opinión cuando se descubre que ésta es falsa o nociva para los demás.
- Que los derechos de los demás no son cuestión de generosidad nuestra, sino de justicia.

aprender a

actuar

- Facilitar a los hijos recursos para conocer otras culturas que eviten caer en el estereotipo. Esto debe hacerse de forma atractiva. Obligar a ver un reportaje sobre las costumbres del Altiplano andino, por ejemplo, puede provocar el efecto contrario. Es más positivo el contacto con vecinos de otros países (especialmente en celebraciones culturales diferentes), viajes...
- Intentar que los hijos vean que mantenemos una actitud crítica frente a los estereotipos establecidos y dudamos de lo generalmente admitido.
- Tratar de detener cualquier conato de discriminación basada en estereotipos culturales mediante la puesta en duda de su validez. Para ello es necesario dialogar, poner ejemplos a los hijos como se ha hecho en la dinámica, etc.
- Para reflexionar sobre la injusticia de nuestra actitud puede ser útil ver de vez en cuando alguna película que incida sobre el tema (*Flores de otro mundo*, *Adivina quién viene a cenar esta noche ...*) y comentarla en familia.



en **resumen...**

Más días que longanizas

El ocio del joven al servicio de la persona

1. ¿Qué pretendemos?

- Reflexionar sobre el sentido del tiempo libre.
- Analizar el uso que de ese tiempo hacen los hijos durante el curso.
- Contrastar la vivencia del tiempo libre por parte de los hijos, con la de los padres.

2. ¿Qué necesitamos?

- Cuento “Heredaréis el tiempo” (ver CD: material EO10).
- Bolígrafos.

3. ¿Cómo desarrollar la sesión?

1. Presentación. Se hace una pequeña introducción sobre el motivo de la actividad
2. Se realiza la dinámica “HEREDARÉIS EL TIEMPO”. Tras leer un cuento, se deja que cada persona se identifique en su vivencia del tiempo con uno de los nueve personajes; y que haga lo mismo con el tiempo de su hijo.
3. Puesta en común y debate.

4. ¿Quiero saber más!

- **Jóvenes y relaciones grupales: dinámica relacional para los tiempos de trabajo y de ocio**
E. Rodríguez; I. Megías; E. Sánchez. Editor: FAD
- www.cnice.mecd.es/recursos2/estudiantes



Un dato

La experiencia más famosa y extendida a lo largo de la geografía española es el proyecto que lleva por nombre: Abierto hasta el Amanecer. Se trata de un programa que nació en el mes de Abril de 1997 en la ciudad de Gijón (Asturias). Parece que la idea original surgió de una asociación juvenil de un barrio de la ciudad. Proponía una serie de actividades distintas a la opción de las salidas tradicionales nocturnas de los jóvenes y destinadas a un público desde los trece a los treinta y cinco años por lo que utilizan los institutos como principal vía de información. (CNICE)

Recuerda

Lleva copias del cuento para todos.

¡Ojo!

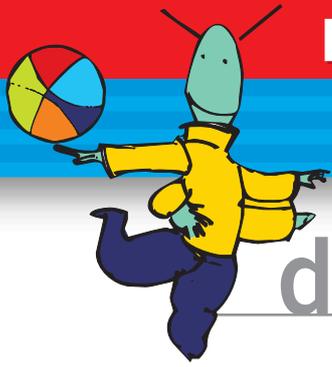
Haz una preselección de las tarjetas que creas más interesantes.

Una frase

“El placer es muy agradable, pero tiene una fastidiosa tendencia a lo excluyente: si te entregas a él con demasiada generosidad, es capaz de dejarte sin nada con el pretexto de hacértelo pasar bien.”

(Fernando Savater)





dinámica:

heredaréis el tiempo

1 Lectura en voz alta del cuento “Heredaréis el tiempo” (ver CD: material EO10).

2 Anima a cada asistente a que, en silencio, identifique cómo vive su tiempo libre con uno de los nueve personajes (nueve hijos) del relato. Como se describe cada uno de ellos entre dos actitudes extremas, no se trata de buscar la identificación perfecta, sino simplemente encontrar algún rasgo coincidente que permita hacer una reflexión. La identificación será más bien con uno de los personajes y en uno de los extremos, o en un término medio.

3 De igual modo, se pide que cada uno relacione a su hijo o hija con uno de los nueve personajes.

4 Diálogo en gran grupo. Una vez hecho ese ejercicio, suscita un diálogo entre todos para llevar la reflexión lo más lejos posible. Se proponen una serie de preguntas para guiar o animar la conversación:

¿Hay relación entre el personaje con que se identifica al hijo y el del padre o la madre?

En ambos casos, ¿hay equilibrio entre el tiempo para los demás, para relacionarse y el tiempo para uno mismo?

¿Hay tiempo en la familia no productivo? ¿Tiempo sin objetivo fijo?

¿Cómo se convive con el aburrimiento?

¿Hay aficiones en casa? ¿Hay oportunidad de descubrirlas, desarrollarlas, compartirlas?

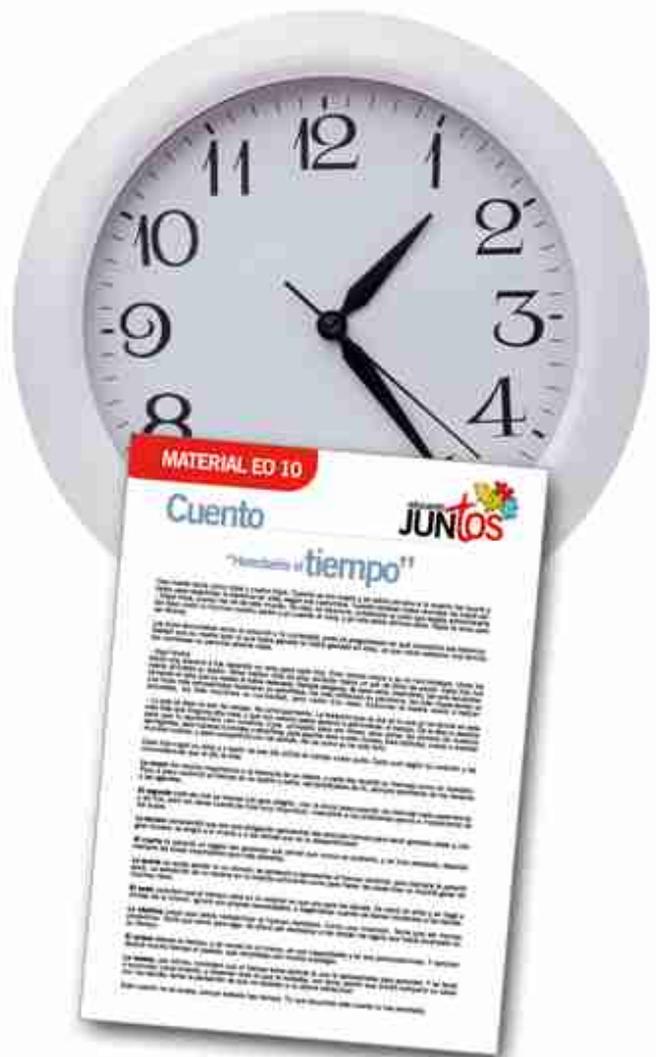
¿Encajan las ilusiones de cada cual, las preocupaciones y las inquietudes (sean artísticas, deportivas, religiosas, solidarias, psicológicas, etc.) con la dedicación del tiempo libre?

¿Hay información suficiente sobre a dónde dirigirse si uno quiere desarrollar una actividad concreta en el barrio o en la población?

¿Sabemos emplear el tiempo sin gastar dinero?

¿Nos abren las actividades de ocio de la familia al mundo, o nos lo ocultan?

5 Lectura de las estrategias para trabajar en casa. Si se valora interesante, se puede sugerir alguna de las estrategias.



Alternativas al diálogo en gran grupo.

Trata de valorar si conviene plantear dichas preguntas en pequeños grupos para discutir las y ponerlas en común más adelante.

También se puede alterar el orden o la selección de las preguntas, añadiendo incluso alguna nueva.

Ideas clave



- A la edad en que se encuentran estos chicos, los patrones de vivencia del tiempo de ocio están ya a medio camino **entre la adolescencia y la edad adulta**. Dependerá de los casos si se está más cerca de un polo o del otro.
- Si se va viviendo como adulto, el ocio aparecerá como **tiempo libre** que queda una vez cubiertas las necesidades básicas y el tiempo de trabajo (laboral, de estudio, doméstico...).
- El tiempo libre del adulto **no está organizado** de antemano ni desde fuera. Aparece como un tiempo auténticamente libre, indeterminado, vacío, informe, que hay que distribuir, organizar y llenar de contenidos por propia decisión, posibilidades y gustos personales.
- Es un tiempo que se puede “someter” con mayor claridad al servicio de la persona, de su crecimiento y **enriquecimiento**, en el sentido más amplio y noble de la expresión. Desde ese punto de vista, el contenido de ese tiempo puede alimentar alguna de las siguientes dimensiones, que hemos organizado en tres bloques, siendo posibles otras muchas clasificaciones:
 - 1. Disfrute:** diversión, descanso, recreo.
 - 2. Crecimiento personal:** aprendizaje, trascendencia de la persona, vida de fe, autoconocimiento, superación de los propios límites, desarrollo físico, creatividad, liberación de la tensión.
 - 3. Relación:** comunicación, participación, amistad, solidaridad, servicio a los demás, compromiso con el mundo.
- Es un tiempo en el que la persona puede **disfrutar su libertad**, viviendo su ocio como el resultado de una opción libre. Y por lo tanto su responsabilidad, dado que no hay nadie, excepto el propio sujeto, que vele por la actividad.
- Se puede vivir con desinterés: no tiene por qué ser un tiempo necesariamente **productivo**. Buscamos la satisfacción en sí y por sí misma. Nos puede ayudar a nuestro desarrollo personal cuando está orientado a la realización de potencialidades humanas.
- Un tiempo de ocio **bien aprovechado** nos ayudará a vivir los otros tiempos con más sentido, más humanizados, más conscientes, más capaces.
- A la persona de esta edad le vendrá muy bien aprender a manejarse en estos parámetros, para convertirse en un adulto capaz de poner su actividad de ocio al servicio de **su propia felicidad y realización**.
- El tiempo de ocio que se apoya en **falsos cimientos** (la inactividad sin límites, la uniformidad dentro de una familia o un grupo de amigos, el gasto como único vehículo para descansar o divertirse, la insolidaridad o el perjuicio al medio ambiente, las molestias a los demás, la huida de la realidad, etc.) merece una puesta en cuestión.
- Los padres pueden ayudar a sus hijos tratando estos temas con ellos, poniéndolos a su **misma altura**, y comprendiendo que con sus actos, y aunque ellos van creciendo, todavía dan **ejemplo**.



aprender a

saber

- Todos necesitamos tiempo de esparcimiento, de diversión, de descanso, y esto tiene que ver con el aprendizaje no formal.
- Que la adolescencia es una de las etapas de la vida en la que más oportunidades hay para disfrutar del ocio por tener más libertad, autonomía y menos obligaciones.
- Que el ocio favorece las relaciones personales, el conocimiento de uno mismo, la creatividad.
- Que el ocio es un tiempo en el que se pueden inculcar hábitos saludables como: la lectura, el deporte, la música o, por el contrario, la pasividad, la pereza o la búsqueda de actividades perniciosas.

aprender a

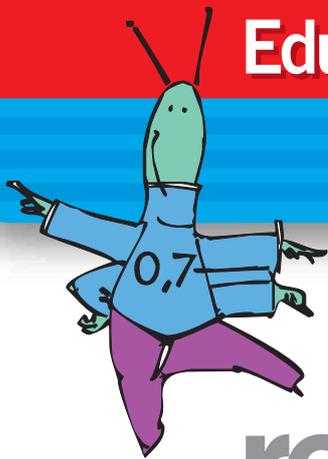
sentir

- Que el ocio es importante para el desarrollo personal y para aprender a disfrutar de una vida con calidad.
- Que el hacer muchas cosas no significa saber disfrutar del ocio.
- Que todos tenemos que aprender a disfrutar, a vivir los tiempos de ocio, los padres también, anteponiéndolo a otras actividades: como estar siempre ocupado, ganar dinero.

aprender a

actuar

- Aprovechar cualquier pretexto para dialogar sobre los patrones de ocio del hijo, ofreciéndose a debatir sobre la propia conducta en este tema.
- Tratar de planificar actividades con el hijo: tiempos, material, organizar un presupuesto, etc.
- Fomentar una postura crítica ante el binomio ocio/dinero. Organizar un día en el que todo lo que haga la familia sea sin gastar, salvo la comida. ¿Es posible disfrutar así?
- Analizar si hay equilibrio entre tiempo de trabajo y tiempo de descanso.
- Implicar al hijo en las tareas de la casa ayudará a vivir de forma participativa las obligaciones de todos, y la otra cara de la moneda: el ocio de todos.
- Valorar la posibilidad de que trabaje aparte del estudio, algunas horas durante el curso, o en vacaciones.
- Controlar el dinero que gasta, para evitar el ocio exclusivamente comercial, que normalmente viene impuesto desde fuera.
- Fomentar actividades de aire libre cuando sea posible.



en resumen...

Dentro de mi habitación

Responsabilidad e intimidad

1. ¿Qué pretendemos?

- Entender que existe un equilibrio razonable entre la independencia que van adquiriendo nuestros hijos y el ejercicio de su responsabilidad en el seno familiar.
- Resaltar el papel del acompañamiento familiar en la educación para la responsabilidad de nuestros hijos adolescentes.
- Obtener estrategias para mejorar sus aprendizajes, teniendo siempre presente la idea cíclica (ver marco teórico común) fundamental en este tipo de educación.

2. ¿Qué necesitamos?

- Traer los textos fotocopiados dejando espacio para que puedan escribir las alternativas. Cada texto se puede traer varias veces fotocopiado para que sea más fácil de leer en grupo (ver CD: material ER9).
- Bolígrafos, cartulinas o papel continuo, chinchetas.
- Reproductor de CD o casete (opcional).

3. ¿Cómo desarrollar la sesión?

1. El tutor da la bienvenida a las familias.
2. Se desarrolla la dinámica "¿VAS A ENTRAR?". En ella, mediante tarjetas como las de las puertas de los hoteles "No molestar" se dialoga sobre el tema.
3. Se puede invitar a los padres que lo deseen a llevarse el cartel que hace referencia a su hijo.

4. ¡Quiero saber más!

- **No te metas en mi vida, pero... mamá, ¿me acercas al centro comercial?**
A. Wolf, Editor: Alfaguara (Colección: A mi me funcionó)
- **Recetas para educar**
C. Meeks. Editor: Medici
- **www.paidopsiquiatria.com/adolescencia/enlaces.htm**
www.aacap.org (Dar a botón en español).



Un artículo

Los niños de hoy en día no se cortan un pelo. Han crecido bombardeados de publicidad, anestesiados por modelos de glamour y éxito. Sus vidas aceleradas se abren a nuevos límites que, algunas veces, conducen de cabeza al infierno. «Thirteen», la película indie estadounidense revelación de la temporada (...) así está el patio entre quienes antes de comenzar a vivir su vida adulta ya lo han visto (casi) todo.

(La Luna/El Mundo), Enero 2004

Recuerda

En el CD (material ER10) puedes encontrar casos por si el grupo no se anima.

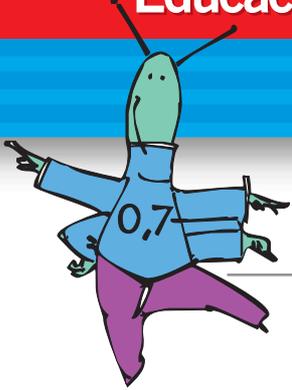
¡Ojo!

Guarda especial cuidado en el anonimato durante el desarrollo de la sesión al rellenar y colocar los carteles. No sería nada positivo que la dinámica se convirtiera en un ejercicio de comparación entre familias.

Una frase

"Las más bellas sinfonías de la historia nacieron de notas escritas a mano, borradas mil veces..., y reescritas nuevamente para llegar a ser tan hermosas."





dinámica:

¿vas a entrar?

Se inicia la dinámica con una breve introducción. Puedes usar las ideas clave y que te sirvan como base para empezar a hablar de responsabilidad.

1 El tutor se pone serio y dice: "AYER UNOS PADRES DE UN CHICO DE 16 AÑOS ME CONTABAN QUE AL LLEGAR A SU CASA Y PASAR POR DELANTE DE LA HABITACIÓN DE SU HIJO VIO QUE DE SU PUERTA COLGABA ESTE CARTEL" El tutor enseña a los padres la PARTE DELANTERA del cartel número 1 (ver CD: material ER9). Se puede presentar en una fotocopia grande, preparar una transparencia o tenerlo dibujado en la pizarra.

2 Se les plantea a los padres la siguiente pregunta: "Si se tratara de vuestro hijo, ¿qué creéis que habría escrito en ese cartel?"

El tutor reparte a cada familia LA CARA DELANTERA de un cartel vacío (Cartel 2) (ver CD: material ER9). (La forma mejor sería que fuera en cartulina dura y estuviera recortado con la forma que tienen esos carteles para poder ser colgados.) Y les pide que lo piensen unos minutos y rellenen el cartel. (Pedir que sea con letras mayúsculas para que sea más fácil de poder leer.) Sugerencias de textos en CD (ver CD: material ER10). Tiempo aproximado: 10 minutos.

Se les invita según vayan terminando a que cuelguen su cartel en un lugar de la clase destinado para ello, o simplemente el tutor los va recogiendo.

3 El tutor procede a repartirlos nuevamente de forma desordenada asegurándose de que nadie recibe el mismo que escribió. Y además les entrega la CARA DE ATRÁS para que completen el cartel que les ha tocado. La forma de completarlo será dando en primer lugar respuesta a la pregunta: "¿Vas a entrar?" haciendo un círculo sobre el SÍ/NO. Y luego justificando la respuesta. (En mayúsculas). Para ayudar a los padres y que les pueda servir como guía el tutor puede presentar las siguientes preguntas que escribirá en la pizarra:

- Para los que su respuesta sea SÍ: ¿CUÁNDO VAS A ENTRAR?, ¿QUÉ ME TIENES QUE DECIR?, ¿CÓMO VAS A HACER?

- Para los que su respuesta sea NO: ¿POR QUÉ NO? ¿ES RESPETO O MIEDO? ¿CREES QUE YA NO ES LA EDAD?

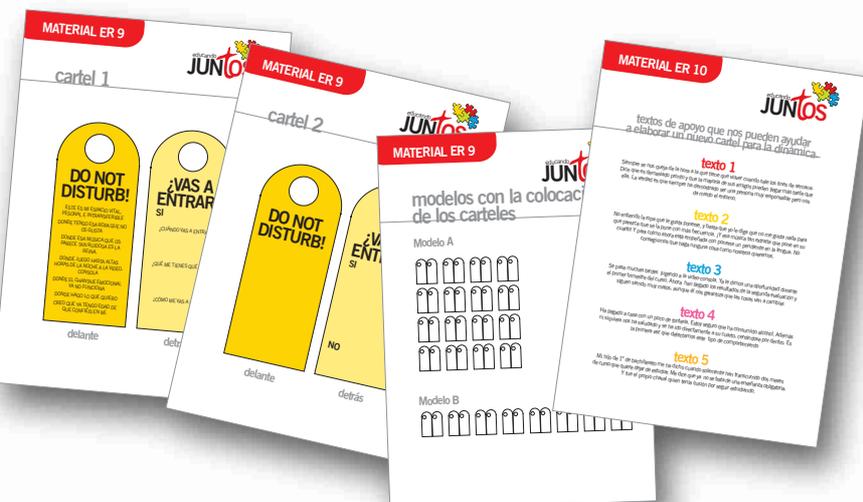
Se dejan entre 5-10 minutos para contestar y se pide a los padres que vayan llevando las dos caras del cartel al lugar donde van a ser expuestas. Para lo cual el tutor debe habilitar una gran cartulina llena de chinchetas para que los padres fueran colocando sus carteles a la vista de todos. (Ver ejemplos A Y B, en material ER9).

Una vez que todos los padres han colocado sus carteles en un orden cualquiera, se les invita a que se levanten todos y se paseen por el aula para ver lo que han escrito los demás. Para que resulte más cómodo de ver, es mejor colocar los carteles según el modelo B aunque esto no siempre pueda ser posible. Se puede poner música de fondo mientras los padres están de pie. (Tiempo: 5-10 minutos).

4 Terminado esto es el momento para poner en común lo observado durante la dinámica. A la vista de la actitud e interés mostrado por los padres el tutor deberá plantearse el final de la dinámica: (tiempo: 10 minutos)

- Se puede invitar a los padres a que expongan su punto de vista sobre lo que han leído en alguno de los carteles (no tiene por qué hacer referencia únicamente a la de su hijo).
- Se puede seleccionar un par de carteles que el tutor haya visto interesantes y cuestionar sobre las respuestas que en ellos se da.
- Se puede tratar por parte del tutor el tema de forma más general buscando elementos comunes. Por ejemplo puede sorprender un alto número de repuestas negativas...

Finalizada la puesta en común el tutor podrá cerrar la dinámica con una breve reflexión sobre lo trabajado durante la misma intentando poner énfasis en los objetivos de la sesión.



Ideas clave



- Los padres tienen por delante la difícil tarea de saber conjugar una **creciente independencia** de sus hijos con el acompañamiento para su formación como **personas responsables**.
- El ejercicio de la responsabilidad a su edad solamente es posible desde el reconocimiento del **valor de la libertad**.
- Si pretendemos controlarlo todo en la vida de nuestros hijos, inevitablemente construimos un camino hacia el **engaño y la mentira**.
- Aunque sin olvidar por ello que **existen normas** que se deben cumplir incluso cuando a veces son difíciles de comprender para que puedan tomar sus **propias decisiones**.
- La prohibición sistemática por miedo a lo que pueda suceder evita el error pero conduce a personas **menos responsables** y lo que es peor, al engaño.
- Sin embargo **tampoco podemos permanecer ingenuos** ante la realidad diferente a la nuestra que viven los adolescentes de hoy. Cuidado con la frase “la mayoría de mis amigos lo hace...”. Es muy importante estar al tanto de cuáles son sus costumbres, para saber si sus pretensiones están dentro de lo razonable. Eso no implica que luego se puedan imponer otros criterios.
- La prohibición sistemática se convierte en un mal entendido **proteccionismo** que no podemos mantener durante mucho tiempo. Si se equivoca es mejor que podamos acompañarle y ayudarle a aprender de sus errores.
- Este acompañamiento se entiende como un proceso de crecimiento:
 - Lento: la mayoría de los aprendizajes son fruto de una sucesión de pequeños pasos. Es un proceso. No podemos pretender hacerles responsables en un solo día.
 - Progresivo: mira dónde quieres que esté dentro de unos años y entiende que debe ir dando pequeños pasos. Retrasarlo hace que el salto sea mayor.
- Este acompañamiento debe ser:
 - Gracias a los éxitos. Valora lo positivo de sus acciones anteriores. Estos comportamientos son la garantía para el futuro, y te permiten seguir apostando por él.
 - Con la reflexión y aceptación de los propios errores.
- Si tiene como pilares:
 - La confianza en ellos. ¿Cuántas veces tenemos que confiar en nuestros hijos? ¿Cuántas nuevas oportunidades? **Las que hagan falta**. Aunque no con las mismas reglas.
 - El diálogo y el tiempo que a ello dedicamos. No siempre el momento siguiente a producirse la acción es el mejor para poder dialogar sobre lo acontecido. El tiempo que dedicamos a cada situación tiene que ser proporcionado a la importancia de la acción que han tomado o desean tomar.
 - Debemos valorar y ponderar sus decisiones. No todas tienen la misma importancia y trascendencia.
 - La negociación y el “equilibrio razonable de las fuerzas”. La negociación es una herramienta que enseña que no siempre puedo conseguir todo lo que quiero. No podemos, ni debemos luchar contra todas las pautas de conducta de nuestro hijo, por muy raras que puedan llegar a parecernos
 - Y por supuesto asumiendo en todo momento las consecuencias de dichas decisiones. Es fundamental que sepan asumir las consecuencias de sus acciones, y éstas pueden y deben en muchos casos implicar una sanción. Porque Educar en la Responsabilidad es una garantía de futuro para nuestros hijos.



aprender a **saber**

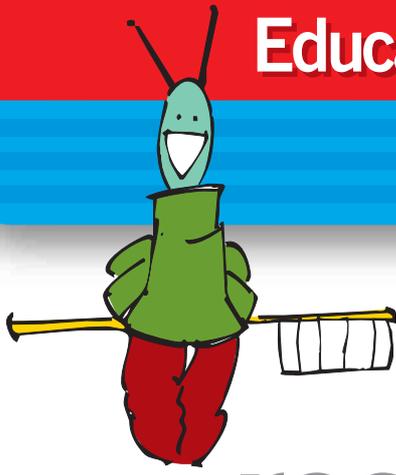
- Aunque haya muchas cosas que no compartamos es necesario hacer un esfuerzo por conocer el mundo de los hijos adolescentes.
- No dejes pasar la ocasión de darte una vuelta por los lugares que frecuentan por la tarde-noche.
- Puedes escuchar con ellos algo de la música que oyen, o ver algún episodio de esa serie de televisión que tanto éxito tiene.
- Escucha los criterios que les han hecho optar por unas determinadas actitudes.
- Pero ante todo que no se sientan sólo evaluados, sino que surja de forma relativamente espontánea.

aprender a **sentir**

- Que los hijos pueden sentir y opinar de forma diferente a la nuestra, sin que por eso estén necesariamente equivocados.
- Que para que ellos puedan ponerse en el lugar de otros, necesitan que nosotros les hayamos demostrado antes cómo se hace.
- Que el cariño y las relaciones personales no se rompen por no estar totalmente de acuerdo.

aprender a **actuar**

- Ponerse en el lugar del otro puede ayudarnos a entender mejor al otro, sea adolescente o adulto.
- Plantear una dinámica divertida en familia. Consistiría en un cambio de roles por un rato. Los padres harían de hijos y los hijos de padres. Los primeros plantearían alguna situación como las trabajadas anteriormente pero en primera persona, el objetivo de los hijos sería intentar ponerse en el papel de padres y dar respuesta al dilema planteado. Obviamente no vale permitir todo (porque ese modo de actuar no educa) y tienen que intentar dar una respuesta desde la piel de un padre.
- Existen multitud de películas interesantes para ver aspectos positivos y negativos de la educación para la responsabilidad. Dos ejemplos de ello pueden ser: *Billy Elliot* y *El club de los poetas muertos*.
- Seguro que tienes un par de situaciones relativas a tu hijo que te gustaría charlar con el "abrir su habitación". Proponete poder dialogarlas en algún momento próximo. Olvida la idea de reconducir discusiones pasadas. Eso puede ser muy negativo.



en **resumen...**

Ayúdame a expresarme

Comunicar cómo nos sentimos en el asentamiento de los hábitos

1. ¿Qué pretendemos?

- Ayudar a transmitir sentimientos.
- Proporcionar un marco apropiado para compartir sentimientos que ayuden en la relación padres/hijos.
- Aprender a mostrarnos a nosotros mismos y tomar riesgos de forma individual.

2. ¿Qué necesitamos?

- Bolígrafos y papel.
- Fotocopias de modelo AEDPY, si usamos la propuesta B (*ver CD: material EH8*).

3. ¿Cómo desarrollar la sesión?

1. Hacemos una breve introducción sobre la expresión de los sentimientos de los adolescentes y jóvenes.
2. Pasamos a realizar la dinámica "CARTA A MI HIJA". Se trabaja con una lluvia de ideas de sentimientos y escribiendo una carta a sus hijos. Tienes una opción alternativa trabajando el sistema de emisión de canales AEDPY.

4. ¡Quiero saber más!

- **Educar adolescentes con inteligencia emocional**
M. Elias, S. Tobias, B. Friedlander. Editor: DeBolsillo
- **Adolescencia: desafío para padres**
R. y A. De Devries. Editor: Paidós
- www.inteligenciaemocional.org



Una noticia

"El gobierno inglés ha decidido instruir a todos los directores de colegios del país para desarrollar sus aptitudes emocionales. Los cursos se realizarán en todos los centros de educación primaria, secundaria y especial del Reino Unido. Afectarán a 3.500 directores al año y serán impartidos por instructores elegidos mediante concurso público."

(ABC, Noviembre 1999)

Recuerda

Sacar copias del material EH8, si realizáis esa opción.

¡Ojo!

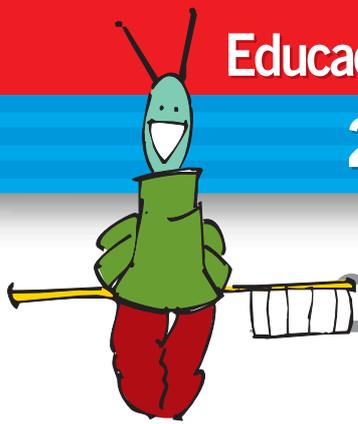
El método AEDPY es una opción. Investiga otras más.

Una frase

"La inteligencia emocional es útil en tiempos de bonanza, imprescindible en tiempos de crisis"

(H. Weisinger)





dinámica:

carta a nuestra hija

- 1 Introdices la sesión** informando de los objetivos que se pretenden conseguir.
- 2 El tutor pide a los participantes** que expresen los sentimientos que experimentan con más frecuencia (Tormenta de ideas). Se van anotando en la pizarra. (Éstos suelen ser: *alegría, odio, timidez, tristeza, satisfacción, resentimiento, amor, celos, coraje, miedo...*)
- 3 Una vez terminada** la lluvia de ideas podemos analizar en gran grupo cuáles son los sentimientos que mejor expresamos y con cuáles tenemos mayor dificultad.
- 4 Seguidamente introducimos la actividad** entregando a cada uno las ideas clave, además de folio y lápiz. Se pide que cada persona escriba una carta a su hijo, diciéndole cómo se siente acerca del tema que estamos tratando, “*la comunicación padres-hijos*”, teniendo presente:
 - a) **Que enfoquen el tema** en la forma en que lo sienten.
 - b) **Que sean específicos y directos.** Describan sus sentimientos pero no los analicen, defiendan, den argumentos a favor, expliquen, o justifiquen estos sentimientos.
 - c) **Eviten censurar su carta,** tampoco traten de escribir una carta perfecta o de releer lo que han escrito para corregirla. Aun en el caso de que escriban algo sin sentido, continúen escribiendo. Si lo que escriben no suena como lo que quieren decir, escriban otra oración en lugar de cambiar la que ya han escrito.

5 Después de diez minutos se notifica que el tiempo ha terminado y que cada uno va a seleccionar el sentimiento que experimentó con mayor intensidad para ponerlo en común.

6 Si ha venido la pareja, padres de un mismo alumno, pueden intercambiar las cartas.

7 Se les pide que aquellos que quieran hacerlo entreguen la carta a su hijo.

8 Se termina guiando un proceso, una puesta en común, para que el grupo analice cómo se puede aplicar eso que hemos hecho, aprendido, a la convivencia diaria con los hijos.

Si crees que la dinámica propuesta puede no adaptarse al grupo de padres con el que vas a trabajar, en el **material EH8 (ver CD)** se presenta la técnica AEDPY, para saber en qué canal “emite” el hijo o la hija adolescente.

Canal A: Tengo que guardar las Apariencias

Canal E: Escúchame, por favor

Canal D: Busco una Discusión

Canal P: Necesito aPoyo

Canal Y: Necesito aYuda

Te proponemos que la presentes y que dialoguéis sobre cómo se identifica con vuestra realidad en pequeños grupos, para luego llevarlo a conclusiones en grupo grande.



Ideas clave



- **Expresar nuestros sentimientos es difícil.** La presión que ejercen los modelos sociales, en muchos casos, nos lo pone muy complicado. Sin embargo, cada vez se da más importancia a este aspecto del ser humano desde el mundo de la llamada “inteligencia emocional”.
- **¿En qué consiste la inteligencia emocional?** Pues sería algo así como la parte complementaria y absolutamente necesaria de nuestra inteligencia racional. Desarrollar la inteligencia emocional supone el aprendizaje de un conjunto de herramientas con las que podemos afrontar nuestra vida cotidiana sin que ésta se convierta en fuente de conflictos y problemas. El uso de dichas herramientas posibilita controlarse ante situaciones difíciles, controlar la conducta de los demás, poder comunicarse en cualquier contexto y con cualquier persona, sin provocar rechazo en los otros, y utilizando los momentos adecuados, cuando la otra persona se muestra más receptiva.
- Los sentimientos son utilizados por los adolescentes como la base sobre la cual se **relacionan** con los demás y consigo mismos.
- Desarrollar **habilidades de comunicación** permite a los padres ayudar conscientemente a sus hijos a manejar sus sentimientos.
- La primera habilidad que se debe aprender a manejar es la **capacidad de escucha**. Ello permitirá que los hijos se den cuenta de que sus sentimientos son tan importantes para los padres como lo son para ellos mismos. Al mismo tiempo, los hijos deben poder ver en sus padres un modelo recíproco en este sentido.
- Un buen desarrollo de las habilidades de comunicación, y mostrarles que somos capaces de ponernos en su lugar y comprender sus reacciones, ayudará a los hijos a **identificar** lo que sienten.

Pequeños trucos que nos ayudarán a expresar sentimientos:

- Indicar lo que sientes acerca de algo ayuda a que seas más **específico**.
- Las **metáforas**, símiles, analogías y comparaciones frecuentemente ayudan a expresar sentimientos. “Me siento como si me hubieran golpeado”.
- Imágenes **específicas** y los sentidos pueden ser también de utilidad.
 - **Sentidos:** “Mi sentimiento suena, huele, sabe, tiene, es de color...”
 - **Lugar:** “Siento como si estuviera sobre, encima, entre, al lado de...”
 - **Movimiento:** “Siento como si fuera rápido, en círculos, hacia...”
- La forma en la cual expresamos algo puede indicar una disposición mayor o menor para **asumir la responsabilidad** de nuestros sentimientos:
 - **Poca responsabilidad:** “Me vuelves loco” (culpando a los demás).
 - **Alta responsabilidad:** “Realmente me siento molesto por lo que hiciste” (tomando responsabilidad).
- Para entender lo que nuestro hijo siente hemos de **escuchar** cuidadosamente, pacientemente y con una mente **abierta**.



aprender a

saber

- Que la expresión de los sentimientos nos ayuda a conocernos y por lo tanto a hacer que las relaciones sean más fluidas.
- Que los sentimientos son algo muy subjetivo, muy personal y no deben ser juzgados como buenos o malos, sino como lo que son, sentimientos.
- Que la expresión de los sentimientos ayuda a dialogar y por lo tanto a sugerir, a buscar herramientas que ayuden a convivir.
- Que la expresión de los sentimientos requiere un clima, un ambiente de escucha en la familia, modelos de comportamiento en este sentido.

aprender a

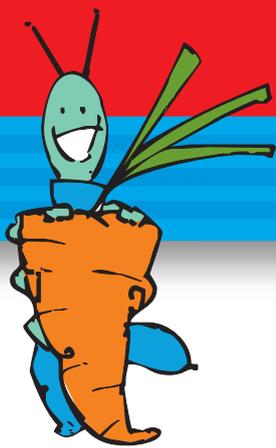
sentir

- Que nuestro hijo es una persona diferente a nosotros y puede experimentar las cosas de forma diferente a las nuestras.
- Que el expresar nuestros sentimientos no supone perder autoridad ni ponernos a nivel de los adolescentes.
- Que al educar la parte emocional de nuestros hijos les estamos dando herramientas que posibilitan sus relaciones futuras, el control de sus impulsos o la resolución de sus conflictos.

aprender a

actuar

- Demuéstrales que la expresión de los sentimientos ayuda a concretar los problemas y por lo tanto a buscar más eficazmente la solución.
- Enseñales a ser asertivos, a decir lo que sienten, a decidir aunque a veces se equivoquen.
- Fomenta las actitudes no verbales en la expresión de los sentimientos. Hay detalles que dicen más que las palabras. Valóralos.
- Fomenta la comunicación en casa, sobre temas diversos, familiares o que aparezcan en la TV, para que cada uno aprenda a dar su opinión.



en resumen...

¿Quién ha dicho que la droga es mala?

Las adicciones en el marco de la adolescencia y juventud

1. ¿Qué pretendemos?

- Revisar los conceptos que se tienen sobre droga y adicción, desde lo ilegal a lo socialmente admitido.
- Discutir estrategias de actuación familiar ante el consumo de drogas, legales o ilegales.
- Integrar la prevención y el tratamiento de adicciones en el marco del desarrollo social, psíquico y afectivo del adolescente.

2. ¿Qué necesitamos?

- Textos de ambientación (*ver CD: material ES20 y ES21*).
- Bolígrafos y folios, para la dinámica; cartulinas y rotuladores para las conclusiones.

3. ¿Cómo desarrollar la sesión?

1. Se empieza enmarcando el tema en el ámbito de educación para la salud.
2. A continuación se realizará la dinámica "SI MI HIJO VA POR MAL CAMINO", en la que los padres tratarán de buscar en grupo formas de actuar en el caso de que descubran que sus hijos empiezan a consumir alguna sustancia ilegal.
3. Por último el tutor describirá a los padres el tipo y la cantidad de información que se les ha ofrecido a sus hijos en el centro.

4. ¿Quiero saber más!

- **- Drogas, + información, - riesgos, Tu guía, Plan Nacional sobre Drogas**
Editor: Mº del Interior
- **Problemas de la adolescencia. Guía práctica para el profesorado y la familia**
D. Nicolson y H. Ayers. Editor: Narcea
- **Tus hijos y las drogas**
A. Polaino y J. de las Heras. Editor: Palabra
- www.sindrogas.es
- www.comadrid.es/inforjoven/cridj/salud/cads.htm
- www.ieanet.com

Una noticia

"Según los últimos datos, el 79% de los jóvenes de entre 14 y 18 años confiesa que ha probado el alcohol, y el 3,9 %, que lo toma asiduamente, los fines de semana, sobre todo. También aumenta de forma considerable el consumo de tabaco y de las drogas de diseño, sustancias que ingiere con frecuencia el 4% de los integrantes de este grupo de edad."

(www.redsalamanca.com.
Febrero 2004)

Recuerda

Recopilar la información sobre drogas que se ha dado en el centro a los alumnos.

¡Ojo!

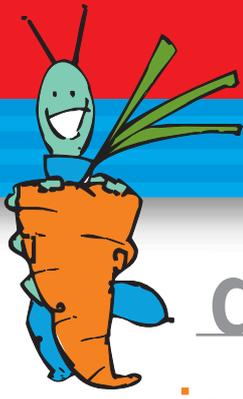
Si sabes que hay problemas de drogas en alguna familia, adapta la dinámica a la situación.

Una frase

"Me dicen que abandonas el estudio, que vagas de calleja en calleja. La cerveza es la perdición de tu alma."

(Padre egipcio a su hijo, en papiro del tercer milenio a.C.)





dinámica:

si mi hijo va por

mal camino

ADVERTENCIA: Antes de empezar conviene que aclares a los padres que la dinámica es parte del programa EDUCANDO JUNTOS y que el tratamiento del tema no responde a la sospecha de que exista en ese momento una situación de drogodependencia entre los alumnos del grupo.

AMBIENTACIÓN

Si el tiempo y el ambiente lo permiten, puede resultar oportuno comenzar la dinámica leyéndoles a los padres algunas de las frases históricas que ofrecemos en el CD (*ver CD: material ES20*), para ver cómo a lo largo de la historia y en las diferentes sociedades no ha estado tan claro cuáles son las sustancias peligrosas y cuáles las recomendables. Esta ambientación sirve para explicar que no queremos tratar el tema desde la perspectiva de las propias sustancias y sus propiedades, sino desde la relevancia que el consumo tiene para el individuo y para la sociedad en la que el individuo se desenvuelve.

TRABAJO POR GRUPOS

1 Divide a los padres en grupos de 4 ó 5 personas y plantéales el siguiente caso general:

“Descubres que tu hijo no sólo fuma tabaco, sino que además lleva meses fumando porros con los amigos. No tienes idea de si consume algún otro tipo de sustancias.”

2 A continuación reparte a cada grupo una tarjeta (*ver CD: material ES21*) en la que aparece una de las posturas o actitudes que los padres podrían adoptar ante el caso general planteado (cada grupo tendrá una postura diferente de las que aparecen en el anexo de material para esta dinámica, pero es conveniente que ellos no lo sepan a priori). Pídeles que, en 15 minutos y a partir del caso general y de la postura que se les ha entregado, cada grupo escriba lo siguiente:

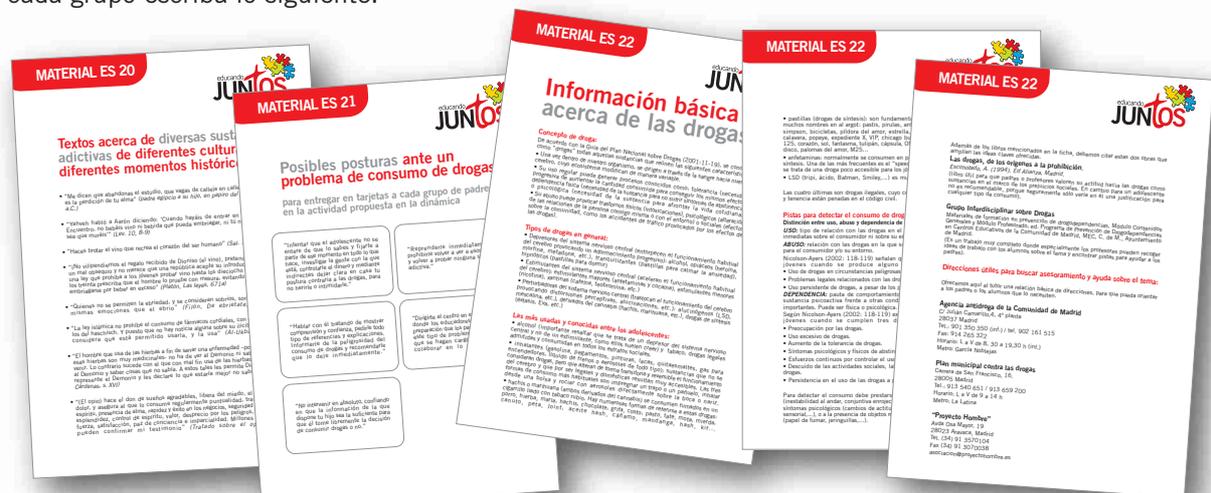
- una lista con las posibles causas que expliquen que el adolescente haya empezado a fumar porros;
- una lista con los aspectos positivos que tendría la actuación de los padres según la tarjeta que se les ha entregado;
- otra lista con los aspectos negativos de esa misma postura de los padres;
- por último, en el reverso de la tarjeta deben volver a escribir la misma postura de los padres con las correcciones que se les hayan ocurrido. Si tienen tiempo e ideas al respecto, pueden escribir también otras posturas que consideren convenientes.

TRABAJO EN GRAN GRUPO

3 Por último creemos conveniente que hagáis una puesta en común tratando de llegar a establecer las siguientes conclusiones por escrito:

- nuevo listado de posturas propuestas;
- ventajas e inconvenientes de cada una de las posturas.

NOTA: Nos parece que la final de esta sesión puede ser una ocasión adecuada para que el tutor ponga a los padres al corriente de la información acerca de las drogas que se les ha ofrecido a sus hijos en el centro, con el objetivo de coordinar la labor educativa de las familias y los profesores en este ámbito.



Ideas clave



Factores que favorecen el consumo de drogas por adolescentes

Factores individuales:

- Una identidad personal **poco definida** y una baja autoestima, características propias de la adolescencia. Por una parte el consumo de drogas puede intensificar la cohesión del grupo de amigos. Por otra parte la aceptación social y la imagen que proporcionan los medios de comunicación hacen de la droga legal una especie de rito de paso a la edad adulta.
- Una **indefinición** de valores personales y determinadas actitudes vitales individuales (vacío existencial, escepticismo, falta de confianza en el futuro, egocentrismo, actitud de escape, curiosidad por experimentar, reto a la autoridad, oposición sistemática a los valores y normas establecidos, etc.) o sociales (tendencia hedonista, el vivir el presente, poca valoración del esfuerzo, pérdida de control normativo y carencia de límites). En este sentido la droga se asocia con la trasgresión y el tiempo de ocio.
- La existencia de **conflictos** o la falta de recursos para afrontarlos (fracaso escolar, estrés, ansiedad sexual...): la droga es un medio cómodo para aumentar el rendimiento, eliminar tensiones o vencer el aburrimiento. Los efectos placenteros que produce el consumo es a su vez un refuerzo que consolida la adquisición del hábito.
- En la adolescencia la salud no es un valor en sí mismo, la enfermedad se ve como algo **lejano**. Por ello son ineficaces en general las campañas que informan sobre los efectos nocivos de las drogas.

Factores relacionados con el entorno del adolescente:

- El de la **familia** (la confusión en los modelos referenciales, el exceso de protección, la falta de reconocimiento, la rigidez de la estructura familiar), las relaciones en la familia (ausencia de comunicación, falta de cohesión y aislamiento emocional, falta de disfrute) y una conducta favorable al consumo en los padres o hermanos mayores.
- El **estilo educativo** de la escuela, las relaciones interpersonales que se establecen en el centro, el fracaso escolar del joven o los problemas de integración.
- Un grupo de amigos consumidor que ejerza **presión e influencia** sobre el joven.
- **Disponibilidad** de drogas en el entorno en que el adolescente vive su tiempo de ocio.

La sociedad y la droga:

Nos parece oportuno recordar el cambio cultural que sobre este tema propone el Plan Nacional sobre Drogas (2001:19): *“Para que una sociedad responda con madurez al fenómeno de las drogodependencias, es necesario un cambio cultural que incorpore, entre otros, los siguientes elementos:*

- *No existe la “droga”, sino **diversas sustancias** con diferentes efectos físicos, psíquicos y sociales, y distintos riesgos asociados.*
- *Los problemas relacionados con las drogas no están vinculados únicamente a las sustancias consumidas, sino a las **circunstancias personales** del consumidor y al entorno social en el que tienen lugar dichos consumos.*
- *También el **alcohol y el tabaco** son drogas, y de las que más se abusa, por cierto, aunque sólo una parte de la sociedad las perciba como tales. A ellas hay que atribuir además los más graves problemas de salud pública asociados al consumo de drogas (46.000 muertes anuales atribuidas en España al tabaco y 12.000 al alcohol, frente a las 470 atribuidas a la heroína o la cocaína).*
- *No es cierto que cada droga se asocie con un **solo tipo** de consumidor (yuppy con cocaína, por ejemplo).*
- *Cualquier situación de abuso es **reversible** si el individuo o el entorno cuentan con el apoyo personal y/o profesional adecuado.”*



aprender a

saber

- Que el adolescente necesita sentirse apoyado, ayudándole a que conozca de sí mismo, tanto las características positivas como las negativas, y que acepte sus limitaciones.
- Que la asertividad se aprende poco a poco. Que no es fácil enseñarle a decir que no sin que se sienta culpable por ello, que a veces las presiones externas son demasiado fuertes.
- Que no es eficaz responder a la curiosidad innata en el adolescente con prohibiciones.

aprender a

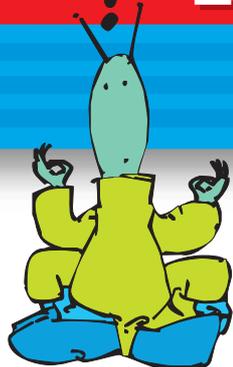
sentir

- Que, en todo momento, hay que expresar con claridad los valores y actitudes de aprecio, respeto y responsabilidad hacia la salud propia y la de la comunidad.
- Que es necesario ejercer, de forma razonable, la autoridad paterna, para que el joven interiorice unas normas de convivencia claras y consistentes a la vez que aceptables y tome decisiones cada vez más responsables.
- Que los padres somos en todo momento personas de referencia, que nuestras actitudes y hechos son sus modelos.

aprender a

actuar

- Que el establecer unas sanas relaciones afectivas en el núcleo familiar favorecen sin duda un clima de diálogo y de confianza.
- Ofrecer alternativas de ocio dentro y fuera del entorno familiar que no alteren el desarrollo de los jóvenes.
- Desprestigiar el consumo de drogas en general, incluyendo el de alcohol y tabaco. Desvincular, lo más posible el consumo de determinadas sustancias con celebraciones específicas.



en resumen...

¿Hablamos de ello?

Dialogando sobre experiencias de hondura

1. ¿Qué pretendemos?

- Reflexionar sobre el tiempo que dedicamos a dialogar sobre experiencias importantes que nos hayan ocurrido.
- Ser conscientes de que aún estamos a tiempo de aportar mucho a nuestros hijos sobre experiencias de hondura.
- Compartir las inquietudes que pueden surgir a la hora de entablar un diálogo sobre el hecho religioso en familia.

2. ¿Qué necesitamos?

- Bolígrafo.
- Papeletas para encuesta (ver CD: material EV17 y EV18) y tabla de contabilidad (ver CD: material EV19).

3. ¿Cómo desarrollar la sesión?

- Previo a la realización de la sesión con los padres se ha tenido que realizar la primera parte de la dinámica con los hijos en clase.
- Desarrollo de la dinámica "¿QUÉ ME APASIONA?" En ella se trabajará con las encuestas realizadas a los hijos en una tutoría previa.
- Evaluación de la sesión y estrategias para trabajar en casa.

4. ¿Quiero saber más!

- **El valor de elegir.**
F. Savater. Editor: Ariel
- **Dios, mis hijos y yo**
S. Keshavjee. Editor: Destino
- **Religión para Ana y Laura: la religión vista por un ateo**
J.R. Allegue Pantín. Editor: Foca (Grupo Akal)



Un texto

Ser raro es otra forma de reforzar los lazos entre padres e hijos. Los buenos padres establecen vínculos muy fuertes con sus hijos, aunque para ello tengan que renunciar al control absoluto. Los padres raros tienden a respetar lo que les convierte en raros. Puede tratarse de un talento, un interés o una actitud por la que sienten pasión. Demuestran un compromiso con sus ideas que va más allá de lo normal. La pasión que sienten los padres por sus intereses es a menudo comunicada a sus hijos, que aprenden que apasionarse por algo no sólo es posible sino deseable. (www.inteligencia-emocional.org).

Recuerda

Hay una sesión previa con los alumnos.

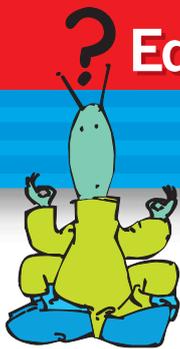
¡Ojo!

No es necesario poner el nombre en las encuestas.

Una frase

Hemos de reconocer que hoy existen muchos "creyentes acostumbrados", que dejaron de buscar a Dios hace mucho tiempo, porque creyeron haberlo encontrado ya. La arrogancia del que lo tiene todo muy claro es la "enfermedad profesional" de las personas de iglesia. El verdadero creyente sabe, por el contrario, que Dios es siempre mayor que nuestras ideas sobre él (...) (J. Sánchez Luque)





dinámica:

¿qué me apasiona?

PRIMERA PARTE: CON LOS ALUMNOS

- 1 Se realiza una encuesta entre los alumnos de la clase el mismo día que se va a tener la tutoría con los padres. Es muy importante que sea el mismo día para que no lo puedan hablar en casa.
- 2 Es fundamental el carácter anónimo de la encuesta.
- 3 El objetivo de la encuesta se puede plantear como un interés por ver qué tipo de temas son los que más se dialogan en familia.
- 4 Se les reparte un papel a modo de voto para que marquen su respuesta (ver CD: material EV17).
- 5 Se recogen las papeletas ANÓNIMAS y se procede al recuento.
- 6 Se puede utilizar el modelo de recogida de datos que se adjunta (ver CD: material EV20). Sería interesante que estos resultados se guardasen para poder realizar una comparativa a lo largo de los años y para además tener unas referencias.

SEGUNDA PARTE: CON LAS FAMILIAS

- 1 Se realiza la misma encuesta que a los hijos (ver CD: material EV18).
- 2 Se recogen las papeletas y se procede al recuento, según el modelo de la hoja adjunta (ver CD: material EV19). El tutor puede solicitar la ayuda de un par de padres para realizar el recuento y los cálculos. De esta manera se evita que puedan pensar que han sido modificados.
- 3 El tutor comunica los resultados de la votación de la forma que considere más oportuna, y da una explicación del resultado obtenido en cada pregunta y lo que esto significa. Aunque nuestro interés se centra en la segunda pregunta es bueno dar los tres resultados o incluso escribirlos en la pizarra para que se vea bien la comparación.
- 4 El tutor puede utilizar los resultados de los hijos, siempre que lo considere relevante, para contrastar con los dados por los padres o para reforzarlos.
- 5 El tutor plantea al grupo la siguiente pregunta: ¿Os han sorprendido los resultados? Normalmente los resultados no sorprenderán a las familias que tendrán asumido que hablar de su fe con sus hijos es un tema complicado.

MATERIAL EV17
Encuesta Anónima
MARCAR LA RESPUESTA CON UN CÍRCULO

MATERIAL EV18
Encuesta A
MARCAR LA RESPUESTA CON UN CÍRCULO

MATERIAL EV19
Plantilla para el recuento de los resultados

MATERIAL EV20
algunas ocasiones para hablar sobre experiencias de hondura

MATERIAL EV21
Tercera parte: con las familias

Dependiendo del tiempo del que dispongáis podéis continuar con la propuesta del material EV20, completando con los materiales EV21, o pasar a las conclusiones.



Ideas clave



- Lo primero que debe surgir, fruto de una reflexión sincera, es una duda razonable sobre nuestra propia escala de valores.

Las dos preguntas que se formulan a continuación son un punto de partida claro para poder ordenar nuestras ideas sobre el diálogo de los valores en familia.

¿Qué es lo que más nos gusta, apasiona, emociona...?

¿Hablamos de ello en familia?

En la respuesta a estas dos preguntas radica la primera clave para entender el diálogo sobre los valores en familia. Evita el autoengaño y tener presente que hablamos de las cosas que nos parecen importantes en nuestra vida. Por lo tanto, ¿cuál es nuestra escala de valores? ¿qué valores son los que transmitimos y cuáles los que queremos transmitir?

- Si la formación y educación en valores no es algo importante en la vida es lógico que nos cueste hablar de ello, que ni siquiera sintamos la necesidad de hacerlo. Sin embargo puede este no ser el caso y que aún así cueste hablar de ello con los hijos.
- La libertad y el respeto a la opinión de los hijos no debe obstaculizar el diálogo dentro de la familia, entendiendo ese diálogo como una comunicación entre iguales:
 - Con inseguridades
 - Grandes y pequeñas ilusiones
 - Con diferencias y puntos de encuentro
 - Lleno de elementos que poder compartir
- Para abordar la mayoría de cuestiones importantes de nuestra vida no todas las ocasiones son igual de óptimas. El diálogo profundo y sincero nos debe hacer elegir si cabe con más cuidado el momento aquellos donde su sensibilidad está más a flor de piel por algún acontecimiento que les haya podido impactar.
- El diálogo debe darse en clave de:
 - **Propuesta.** No obligar a nadie a compartir sus interioridades.
 - **Intercambio.** No ser únicamente receptivo sino también compartiendo tus vivencias y experiencias.
- Las experiencias de hondura, los valores, no deben ser un tema tan difícil de compartir. Abordarlo con naturalidad significa que lo cotidiano puede ser valorado.
- La inseguridad no debe ser un elemento que frene el diálogo.
- Cuando se habla de los propios valores, uno se descubre a sí mismo. Se muestra tal y como es.
- No importa que los hijos descubran que los valores de los padres no están afianzados; que tienen dudas. Que no tienen todas las respuestas. Se trata de creencias, no de una ciencia exacta.
- Se pueden aprovechar estas dudas como elementos que potencian la empatía. ayudará a comprenderse mejor unos a otros.
- En un diálogo sobre valores, se transmiten seguridades y debilidades.
- Las escalas de valores parten de la experiencia vital de cada uno y cómo la hemos ido operando en nuestro interior.

aprender a

saber

- Que aunque nuestros hijos vayan siendo mayores siguen necesitando nuestros consejos, nuestras orientaciones.
- Que fomentar el diálogo sobre creencias, experiencias y hechos es fundamental a estas edades.
- Que aunque no hayamos fomentado el diálogo con nuestros hijos en etapas anteriores, siempre estamos a tiempo, aunque no sea fácil.
- Que discutir o no estar de acuerdo con lo que nuestros hijos opinan o creen, no supone siempre que ellos estén equivocados o que vayan por mal camino.
- Que si los padres no tenemos por costumbre discutir sobre valores que enfrentan la sociedad actual: guerra, hambre, injusticias, inmigración... nuestros hijos no sabrán cómo hacer llegar sus opiniones.

aprender a

sentir

- Que nuestra coherencia respecto a los valores que predicamos tiene mucho que ver con las actitudes con las que nuestros hijos se planteen o busquen creencias.
- Que debemos asumir sin miedo la libertad y autonomía de nuestros hijos en la búsqueda de valores trascendentes para su vida.
- Que tenemos que aprender a hacernos presentes, cercanos en esos momentos de dudas o desconcierto de nuestros hijos adolescentes.
- Que por encima de todo debemos fomentar actitudes de respeto y no imposición ante el mundo de creencia o increencia de nuestros hijos o amigos.
- Que todo lo que se impone por la fuerza o la norma termina por desaparecer y carecer de valor.

aprender a

actuar

- Nunca tires la toalla ante una respuesta inadecuada de tu hijo. Insiste en el diálogo y dale ejemplo del mismo.
- Aprende o reaprende a preguntar sutilmente por lo que sabes que a él le interesa, dándole más importancia al interior de la cuestión que al exterior, al por qué que al cómo.
- Practica con él actitudes de tolerancia, de respeto, de perdón y haz que él también lo haga contigo.
- Demuéstrale que lo que más te importa es él, su felicidad, su vida completa, no solo los estudios o el trabajo que puede conseguir.

1. VALORES DE LOS PERSONAJES FEMENINOS

3.

2. VALORES DE LOS PERSONAJES MASCULINOS

Carta a Los Reyes Magos

Queridos Reyes Magos

Queridos Reyes Magos

Queridos Reyes Magos

JUEGO MOTIVADOR:

Si tenemos más tiempo podemos introducir un juego para dinamizar el diálogo inicial: VAMOS A ESCRIBIR LA CARTA DE PEPE Y PEPA A LOS REYES MAGOS. SÓLO PUEDEN PEDIR TRES JUGUETES CADA UNO, PEDIRÁN UN JUGUETE A CADA REY. TENEMOS UNA LISTA DE OCHO JUGUETES, TENEMOS QUE ELEGIR TRES PARA CADA UNO Y DESECHAR DOS. ESCRIBIMOS DOS CARTAS. LA PRIMERA CON SINCERIDAD ELEGIREMOS LOS QUE PREFERIMOS COMO PADRES Y MADRES Y EN LA SEGUNDA PEDIREMOS ATENDIENDO A CRITERIOS DE IGUALDAD ENTRE LOS DOS SEXOS.

Esta dinámica nos puede ayudar a dialogar. Se puede hacer en común anotando en la pizarra o en un papel y que cada familia seleccione en particular y exponga en voz alta sus conclusiones.

La propuesta de juguetes es modificable: muñeca, bicicleta, patines, balón, puzzle, cacharros cocinita, animales de plástico, osito de peluche.

Podemos elegir otras propuestas más extremas como por ejemplo: pelota, bebé, carrito de muñecas, construcciones de plástico, casita de muñecas, camiones, disfraz de bailarina y disfraz de mosquetero.

Para éste puedes usar el material ED02.

VARIACIÓN A LA DINÁMICA:

Si tienes vídeo se pueden poner los pequeños fragmentos de película de dibujos animados en los que salgan todos o algunos de los personajes de cuentos que vamos a analizar.

TÉRMINOS

Sexo: descripción de la diferencia biológica y no determina necesariamente los comportamientos.

Género: designa lo que en cada sociedad se atribuye a cada uno de los sexos, lo que como construcción social se considera masculino o femenino.

Rol o papel social: conjunto de tareas y funciones derivadas de una situación o estatus de una persona en un grupo social.

Estereotipo: es un juicio que se fundamenta en una idea preconcebida, es una opinión ya hecha que se impone como un cliché a los miembros de la comunidad. Es subjetivo.

Sexismo: discriminación por razón de sexo, se refiere a las discriminaciones del hombre o de la mujer.

MÁS BIBLIOGRAFÍA

...Rosa, caramelo.

Paola, Tomie de, (1991) *Oliver Button es un nena*, Madrid, Susaeta.

Fine, A.,(1994) *Billy y el vestido rosa*, Madrid, Alfaguara.

Encuesta para padres

- ¿Qué es una pollera en Bolivia?
- ¿Qué bebida, que se extrae de unas hojas verdes y se prepara con agua es típica de Argentina?
- ¿Qué es el xibe en la selva amazónica del Brasil?
- La tuna, el chile, los frijoles y los tacos son alimentos típicos ¿de qué país?
- ¿Cómo se llama el alfabeto ruso?
- ¿Qué es el gulash húngaro?
- El caftán y las babuchas ¿son prendas de vestir típicas de qué país africano?
- ¿De qué país africano es el koshari, plato tradicional hecho a base de arroz, fideos, salsa de tomate y cebollas?
- ¿Cómo se llama el libro sagrado de los musulmanes? ¿Y el de los judíos?
- ¿Cómo se llama una tribu de África oriental que ha sido tradicionalmente nómada, que viste con rubekas y mamukas?
- ¿De qué país africano, cuya capital es Addis Abeba, es típica la shorba, sopa de patatas, guisantes y lentejas?
- ¿De qué país, con una muralla de 2.400 kms de largo, es típico un pan especial llamado mantou?
- ¿Cómo se llaman las casas típicas de Mongolia, que son unas enormes tiendas circulares?
- ¿Cómo se llama el colchón tradicional japonés?
- ¿De qué país asiático son típicos unos trajes que se llaman hanbok y las comidas kimchi y twenjang chi-gay?
- ¿De dónde son típicos el sari, la lenga (falda), el choli (blusa) y el odbni (velo largo)?
- ¿Qué es el batik típico de Vietnam?

Encuesta para padres con respuestas para tutores

- ¿Qué es una pollera en Bolivia? *Es una falda de seis capas.*
- ¿Qué bebida, que se extrae de unas hojas verdes y se prepara con agua es típica de Argentina? *El mate, que se bebe con un canuto metálico que se llama bombilla.*
- ¿Qué es el xibe en la selva amazónica del Brasil? *Es una comida que se hace con raíces de maniva molida mezclados con agua.*
- La tuna, el chile, los frijoles y los tacos son alimentos típicos ¿de qué país? *México.*
- ¿Cómo se llama el alfabeto ruso? *Alfabeto cirílico.*
- ¿Qué es el gulash húngaro? *Es un plato de carne y verduras sazonado con pimentón.*
- El caftán y las babuchas ¿son prendas de vestir típicas de qué país africano? *Marruecos.*
- ¿De qué país africano es el koshari, plato tradicional hecho a base de arroz, fideos, salsa de tomate y cebollas? *Egipto.*
- ¿Cómo se llama el libro sagrado de los musulmanes? *Corán* ¿Y el de los judíos? *La Torá.*
- ¿Cómo se llama una tribu de África oriental que ha sido tradicionalmente nómada, que viste con rubekas y mamukas? *Los Masai.*
- ¿De qué país africano, cuya capital es Addis Abeba, es típica la shorba, sopa de patatas, guisantes y lentejas? *Etiopía.*
- ¿De qué país, con una muralla de 2.400 kms de largo, es típico un pan especial llamado mantou? *China.*
- ¿Cómo se llaman las casas típicas de Mongolia, que son unas enormes tiendas circulares? *Los gers.*
- ¿Cómo se llama el colchón tradicional japonés? *EL futón.*
- ¿De qué país asiático son típicos unos trajes que se llaman hanbok y las comidas kimchi y twenjang chi-gay? *Corea.*
- ¿De dónde son típicos el sari, la lenga (falda), el choli (blusa) y el odbni (velo largo)? *La India.*
- ¿Qué es el batik típico de Vietnam? *Es una técnica para hacer dibujos sobre telas.*

TEXTO 1

- No sé qué voy a hacer con el niño pequeño, he pedido plaza en todas las escuelas infantiles públicas y no la he conseguido en ninguna de ellas.
- Seguro que te has quedado fuera porque todas las plazas se las han dado a inmigrantes- afirma Pepe.
- ¿Tú crees?- pregunta Carla.
- Quizás se lo puedas dejar a tu madre- sugiere José.
- Es una opción, la verdad es que a pesar de todo tengo a mi familia cerca.

TEXTO 2

- Ayer fui al médico a pedir cita para revisarme la vista, ¿sabéis para cuándo me la han dado? Como no es urgente me han citado para dentro de 11 meses.
- Esto no es justo, no entiendo cómo pasa esto- dice Carlos.
- Quizás hagan falta más médicos y hospitales- sugiere María.
- No, yo creo que las lista serían más cortas si no hubiera tanta gente de fuera- sentencia Pedro.

TEXTO 3

- Ya han sorteado los pisos de protección pública y no me ha tocado ninguno- dice Jorge.
- Vosotros no tenéis sueldos muy altos, ¿cómo es que no os han dado más puntos?- pregunta Luis.
- No sé, quizás hay personas que están en peor situación- sugiere Jorge.
- No, seguro que los “pobres”, “los de realojo” y los extranjeros se han quedado con todos- sentencia Luis.

TEXTO 4

- ¿Sabes que ayer casi nos roban a Tere y a mí?
- ¿Qué pasó?- pregunta Hortensia horrorizada.
- Nada, íbamos por la calle y un chaval jovencito con “malas pintas” se nos acercó empujando y nos pidió dinero. Como no se iba, Tere se puso a gritar, el chico se asustó y salió corriendo.
- ¡Qué miedo! ¿Qué era el chaval?- pregunta Hortensia.
- No te entiendo- afirma Cris.
- ¿Era negro, gitano, sudamericano?
- No, era español y yo creo que por el acento, era de algún sitio cercano a mi pueblo- apunta Cris.
- ¡Ah!- se sorprende Hortensia.

TEXTO 5

- He decidido volver a trabajar, así que mañana voy a ir al INEM a preguntar.
- Espero que tengas suerte, porque está muy difícil encontrar trabajo- dice Marga.
- Además tendrás que competir con un montón de extranjeros que seguro que están por delante de ti- apunta Clara.
- No lo creo, yo hay trabajos que no estoy dispuesta a hacer, para algo he estudiado una carrera- aclara Belén.

Deberes para casa

Con la actividad que se plantea a continuación se pretende que toda la familia realice una reflexión sobre el reparto de las responsabilidades dentro de casa.

Una vez rellenado el cuadro se puede comparar el tiempo dedicado a las diferentes actividades (responsabilidades domésticas y ocio). Después de analizar los resultados sería conveniente emprender un diálogo entre toda la familia para lograr un reparto equilibrado de las tareas.

Tareas	Miembros de la familia / Tiempo				
	Madre	Padre	Hijo	Hija	Otros
Hacer la compra					
Cocinar diariamente					
Lavar la ropa					
Tender la ropa					
Planchar					
Poner y recoger la mesa					
Sacar la basura					
Limpiar la casa					
Cuidar las plantas					
Dar de comer a los hijos					
Coser					
Atender y vigilar a los hijos en casa					
Llevar y traer a los hijos a diferentes lugares					
Relaciones con el colegio					
Mantenimiento del coche					
Conducción del coche					
Decorar la casa					
Pequeños arreglos (electricidad, albañilería)					
Actividades de ocio					
Escuchar música, la radio...					
Leer el periódico					
Ver la televisión					
Pasar el rato sin hacer nada					
Visitar o salir con amistades					
Viajar					
Pasar tiempo en el bar					
Ir a espectáculos: cine, teatro...					
Ir a la peluquería					
Afición particular					

Dinámica alternativa:

“Lenguaje y diferencia entre sexos”

- 1** Se reparte a cada grupo el cuadro “Palabras Genéricas”.
- 2** El grupo rellenará cada columna del cuadro y posteriormente contestará a las siguientes preguntas :
¿Qué fila es más larga? ¿Y la más corta? ¿Algunos términos tienen un significado despectivo o peyorativo? ¿Cuáles? ¿Coinciden en su mayoría con alguna de las filas?
- 3** Después en el grupo elaborarán diferentes frases con las palabras que hayan encontrado y las transformarán de tal forma que el lenguaje utilizado no discrimine ni a mujeres ni a varones.
Ej: Los vecinos han nombrado un nuevo presidente de la comunidad. / Se ha nombrado un nuevo presidente de la comunidad en el vecindario.
- 4** Puesta en común : cada grupo comentará a los demás la actividad realizada (intentando aportar ideas nuevas y sin repetir las que hayan aportado grupos anteriores) y después podrán compartir opiniones personales y experiencias.

bla bla bla

NOTA: Si tienes alguna duda sobre este tema puedes consultar el texto “El lenguaje dentro de la educación no sexista”.

Palabras genéricas

Genéricos masculinos (nombres que representen al colectivo masculino)	Genéricos femeninos (nombres que representen al colectivo de mujeres)	Genéricos mixtos (nombres que representen hombres y mujeres)

Frases

--

Mujeres célebres



Marilyn Monroe (1926-1962)

También conocida como Norma Jean Baker, el verdadero nombre de Marilyn era Norma Jean Mortenson (el apellido de su padrastro). Nació en Los Angeles en 1926; su madre, Gladys Baker, era una mujer muy frágil que nunca le desveló el nombre de su padre.



Victoria Ocampo (1890-1979)

Ensayista argentina. Entre sus obras figuran *Virginia Wolf*, *Orlando y Cía.*, *Lawrence de Arabia*, *Domingo en Hyde Park*, *San Isidro* y póstumamente se publicó una *Autobiografía* (en 5 tomos).



Hypatia de Alejandría (370-415)

Fue, sin duda, una de las primeras mujeres en la historia que contribuyó al desarrollo de las matemáticas. Nació en Alejandría, Egipto, en el año 370 de nuestra era y murió en esa misma ciudad en el 415.



Coco Chanel (Saumur, Francia, 1883-1971)

Su verdadero nombre fue Gabrielle Chanel, pero fue conocida mundialmente como Coco. Nació en Saumur, Francia, el 19 de agosto de 1883; murió en París el 10 de enero de 1971.



Marie Curie (1867-1934)

Científica y precursora, fue la primera mujer en recibir dos Premios Nobel. Pionera en el estudio de la radioactividad y del elemento radio. Con actitud desinteresada, no patentó el proceso de aislamiento del radio, dejándolo abierto a la investigación de toda la comunidad científica.



Madre Teresa de Calcuta (1910-1997)

Defensora y protectora de los desamparados, dedicó su vida a servir a los demás. Su obra se propagó por el mundo. Hoy existen más de 25 centros fundados por ella que sirven de refugio para los que más lo necesitan. Fue premio Nobel de la Paz en 1979.



Jacqueline Kennedy (1929-1994)

Se la conoce como Jacqueline Kennedy, pero es en realidad Jacqueline Bouvier. Nació en East Hampton, Long Island, en 1929. Fue reportera gráfica del Times-Herald en su juventud y se casó con John Fitzgerald Kennedy, cuando éste era senador.

El lenguaje dentro de la educación no sexista:

Tanto en la escuela como fuera utilizamos el denominado masculino genérico, que aparentemente integra tanto al masculino como al femenino, pero ¿hasta qué punto es cierto? Pongamos una serie de ejemplos para ello. Tomemos algunos enunciados encontrados en libros de texto:

«Los pueblos bárbaros se dedicaban principalmente a guerrear con los pueblos cercanos, a la caza... Sus mujeres solían...»

«Las normas del Corán sirven de guía a los creyentes. Pueden casarse con varias mujeres, la mujer...»

En ambos textos el masculino empleado contribuye al principio a creer que efectivamente incluye a mujeres y varones en los términos de «pueblos bárbaros», «creyentes», pero inmediatamente la siguiente frase pone de sobreaviso que no es así y no se habla de la totalidad de la población sino de un determinado colectivo, el de los varones. Este fenómeno ha sido denominado por García Messeguer «salto semántico» y consiste en utilizar el masculino desde una pretendida neutralidad, que no resiste el más mínimo análisis. El salto semántico también lo podemos encontrar en la prensa diaria, en los documentos oficiales, etc.

Esta utilización abusiva del masculino no hace más que reforzar el papel predominante del varón como el más importante, poniendo de manifiesto las conexiones entre pensamiento y lenguaje, puesto que nuestro lenguaje representa externamente la estructura de nuestro pensamiento. Esta conexión la podemos encontrar en determinadas situaciones donde el lenguaje condiciona el éxito de determinadas tareas al incitar a utilizar estrategias estereotipadas que impiden el encuentro de la solución correcta. Tal es el caso del «dilema del cirujano y su hijo» o «el dilema de las dos jirafas»:

«Un padre y un hijo sufrieron un grave accidente. El padre murió y el hijo resulto malherido. Fue trasladado a un hospital para operarle, pero el cirujano al verle comentó: ¡no le puedo operar, es mi hijo!»;

«Había una vez dos jirafas, una grande y una pequeña; la jirafa pequeña era hija de la jirafa grande, pero la grande no era madre de la pequeña. ¿Quién es la jirafa grande?»

Podéis comentar estos dilemas lingüísticos con vuestras hijas e hijos y amistades. Estos dilemas plantean dificultades a la mayoría de las personas independientemente de su edad, sexo o formación. Por ejemplo, estas dificultades han sido encontradas entre alumnado y profesorado universitario. La solución del primer dilema es más fácil cuando se presenta al cirujano lloroso y tembloroso (¿quién no iba a estarlo ante su hijo?), al responder más al estereotipo y poder plantearse que el cirujano puede ser la madre.

Otro ejemplo de sexismo lo observamos en los diccionarios donde términos aparentemente duales tienen distinto significado cuando se aplican a uno u otro sexo, teniendo el femenino una carga peyorativa o negativa. Hombre público/mujer pública, hombre frío/mujer fría, verdulero/verdulera, etc. Algunas recomendaciones para el uso no sexista del lenguaje podrían ser:

- Utilizar solamente el masculino cuando nos refiramos a varones y genéricos auténticos tanto masculinos como femeninos cuando nos refiramos a colectivos; tal es el caso de vecindario, persona, ser humano, gente, infancia, criatura/s.
- No es ninguna repetición cuando se utilizan masculinos y femeninos a la hora de representar grupos mixtos. Como señala el colectivo Nombra (Comisión Asesora sobre Lenguaje del Instituto de la Mujer), no se duplica el lenguaje por el hecho de decir niños y niñas o madres y padres, ya que duplicar es hacer una copia igual a otra. Decir el ciudadano y la ciudadana, o la ciudadana y el ciudadano no es una repetición. Como no es repetir decir amarillo, negro y verde.
- Evitar tratamientos diferenciados como señor/señorita. No se puede continuar identificando a las mujeres por su estado civil o por su relación con los hombres (señora de...).
- Emplear los abstractos en la denominación de oficios y cargos (profesorado, alumnado).
- Utilizar el femenino y el masculino de las distintas profesiones (médica, abogada, arquitecta).

Un lenguaje sensato es el que representa por igual a mujeres y hombres, no oculta, no subordina, no infravalora, no excluye, y no quita la palabra a nadie.

Manifestaciones del sexismo en el ámbito familiar

Situaciones sociales de discriminación de la mujer. Análisis cualitativo de experiencias vividas por estudiantes de universidad.

Teresa Padilla Carmona (Universidad de Sevilla), Mercedes Martín Berrido y Emilia Moreno Sánchez (Universidad de Huelva).

La primera cultura que los niños y las niñas asimilan es la relacionada con la familia, siendo éste el principal agente discriminador y también el más efectivo. Así se pone de manifiesto en un 16,59% de las respuestas de nuestro alumnado:

"creo que, principalmente, estas situaciones vienen dadas, en muchas ocasiones, por la educación que recibimos sobre todo en el medio familiar".

La familia proporciona los roles adultos de referencia con los que poder identificarse. Estos roles generan expectativas sociales que el sujeto interioriza y que se convierten en anticipadoras del futuro adulto. Los padres y madres, además de ocuparse de las necesidades materiales y afectivas de sus hijos, se encargan de la educación y formación de hábitos y roles, así como de la adquisición de normas de conducta. De ellos asimilan las pautas de comportamiento, los estereotipos y los valores de género. Hay autores/as que señalan que en la familia estos roles de género han cambiado y aunque siguen conservando ciertos atributos tradicionales, no existe una diferenciación tan clara entre el rol de la madre y del padre (Ortega, 1996).

Sin embargo, el análisis de las respuestas de nuestros/as alumnos/as refleja que la educación que se recibe de la familia muestra diferencias entre chicos y chicas. Así, en cuanto a los roles que se transmiten y que son aprendidos por modelamiento, están el del padre como dominante de la esfera de lo público, a él le corresponde el poder, el trabajo retributivo, etc., y el de la madre, dominante de la esfera privada, cuya parcela se restringe al ámbito doméstico. Muchas respuestas de las analizadas sugieren esta realidad: un 12,06% se refieren al papel de la mujer en las tareas del hogar y un 3,01% al rol del padre como "cabeza de familia":

"En mi casa es mi propio padre el que establece las diferencias entre lo que un/a chico/a puede o no puede hacer. Por otro lado, al ser el único hombre de la casa cree que tanto mi madre como mi hermana y yo estamos para agradecerle y cuidarlo". (R 323)

"Cuando mi padre llega de trabajar quiere que se le ponga todo por delante, y si no está mi madre lo tenemos que hacer mi hermana y yo." (R 332)

"En mi casa primero son los niños en sacarse el carnet y yo la última, ¿por qué?" (R 324)

Por otra parte, nuestro alumnado opina que las expectativas de los padres y madres hacia sus hijo/as son distintas, favoreciendo en la mayoría de los casos al chico, con un mayor grado de permisividad: las horas de llegada a casa son más tardías para los chicos, la vigilancia para las amistades menos estrecha y no deben guardar "las formas de cortesía y urbanidad" con tanto escrúpulo como las chicas.

"Cuando salgo por ahí de marcha mi recogida es antes que la de mis hermanos, incluso mi hermano pequeño de quince años se recoge ya a la misma hora que yo que tengo 18." (R 013)

Vemos pues, cómo la familia actual reproduce la discriminación social de los sexos casi desde el nacimiento. Los padres y madres inducen conductas, sentimientos y expectativas hacia sus hijos e hijas de manera diferenciada, facilitando una socialización jerárquica y dividida en función del sexo.

Contexto familiar y estereotipos de género.

La influencia de la educación en la igualdad de las personas, independientemente de algo tan aleatorio como su sexo o género y del ámbito en el que se realice [...], es algo obvio y de enorme trascendencia. Aunque parezca mentira, e incluso algunos puedan tacharlo como connotaciones de histeria femenina o feminista [...], la conciencia, asimilación y adaptación a los estereotipos de género, que se nos impone desde los primeros núcleos de socialización y educación, va a condicionar el desarrollo del niño o la niña en todas sus facetas cognitivas, motrices y, por supuesto, de tipo afectivo actitudinal. Sin embargo, esta afirmación que en otras esferas provocaría temor y dudas éticas, en el contexto de lo familiar y de lo escolar no son, en muchos casos, ni tan siquiera objeto de reflexión y [...] de cambio. A todos/as se nos ha educado para ejercer de hombre o de mujer con todo lo que ello conlleva; transformándose esta experiencia en un velo que nos impide, con frecuencia, ver la realidad. Una realidad en la que tanto hombres como mujeres "se pierden algo", la posibilidad de su desarrollo completo como persona.

M^a del Pino Lecuona Naranjo (Universidad de Salamanca)

Revista Fuentes. Facultad de Ciencias de la Educación. Universidad de Sevilla.

Esta es mi historia

Si yo hubiera nacido en **Bolivia...**

- Te llamas Ana.
- Has nacido en Cochabamba, Bolivia.
- Tienes 21 años.
- No estás casada pero tienes una hija de dos años.
- Eres la mayor de tres hermanas; la pequeña tiene doce años y la mediana quince.
- Tu madre trabaja vendiendo arvejas, vainas, chuño, choclo, papas, etc., en el mercado.
- Estás trabajando en un pequeño comercio.
- Con lo que ganáis apenas tenéis dinero para sobrevivir.
- Decides emigrar a España. Ahorras durante dos años y consigues dinero para el billete.
- Allí te espera una conocida de tu tía que no has visto nunca. Te acogerá en su casa hasta que encuentres trabajo.

¿Por qué decidiste irte tan lejos de tu hogar?

¿Qué expectativas tenías?

¿Cómo te sentiste cuando llegaste a un país desconocido?

Llevas tres semanas buscando trabajo y no lo has encontrado. ¿Qué pensamientos recorren tu cabeza? En España todo es mucho más caro que en tu país y casi no te queda dinero.

¿Qué es lo que más echas de menos?

Esta es mi historia

Si yo hubiera nacido en **Marruecos**

- Te llamas Sukaina.
- Has nacido en Marruecos.
- Tienes 25 años.
- Estás embarazada de ocho meses.
- Hace dos días llegaste a España en una patera. Tuviste que pedir un préstamo para pagar lo que te pedían por el "pasaje".
- La policía fronteriza te ha cogido y en cuanto recuperes fuerzas te van a repatriar.

¿Qué motivos has tenido para intentar llegar a España sabiendo que podías perder la vida en el intento?

¿Por qué has puesto en peligro la vida de tu bebé?

¿Qué sentiste cuando subiste a la patera?

¿Cómo te sentías cuando estabas en la patera con diez personas más en medio del mar? ¿Qué pensamientos pasaron por tu cabeza? ¿Te arrepentiste en algún momento?

¿Y ahora que vas a volver a tu país?

Esta es mi historia

Si yo hubiera nacido en **España**

- Te llamas Jose.
- Has nacido en España.
- Tienes once años.
- Eres el niño más gordito de la clase.
- Tienes compañeros de clase que en algunas ocasiones se entretienen metiéndose contigo. De vez en cuando tus amigos Javi y Edu te defienden.
- Justo este año te han puesto gafas. El primer día que fuiste con ellas a clase algunos compañeros se rieron de ti.
- Cuando vais a jugar al fútbol nadie quiere que vayas en su equipo.
- Cuando vais a jugar a “policías y ladrones” eres el último en ser elegido.
- En los estudios no te va mal pero te consideras uno del montón.
- Llevas una semana levantándote por la mañana con dolor de tripa. Te han llevado al médico y no tienes nada.

¿Cómo te sientes cuando los compañeros de tu clase se meten contigo?

¿Te molesta ser más gordito que otros niños de tu edad?

¿Qué piensas cuando intentan evitar que vayas en su equipo de fútbol?

¿Querías que te pusieran gafas? ¿Qué pensabas antes de entrar en clase por primera vez con las gafas puestas? ¿Qué sentiste cuando se rieron de ti?

¿Te gusta ir al colegio?

1 Los Papalagi Tuiavii de Tiavea*

Los Papalagi viven como los crustáceos, en sus casas de hormigón. Viven entre las piedras, del mismo modo que un ciempiés: viven dentro de las grietas de lava. Hay piedras sobre él, alrededor de él y bajo él. Su cabaña parece una canasta de piedra. Una canasta con agujeros y dividida en cubículos.

Sólo por un punto puedes entrar y abandonar estas moradas. Los Papalagi llaman a este punto la entrada cuando se usa para entrar en la casa y salida cuando se deja, aunque es el mismo y único punto. Atada a este punto hay un ala de madera enorme que uno debe empujar fuertemente para entrar. Pero esto es sólo el principio: muchas alas de madera tienen que ser empujadas antes de encontrar la que verdaderamente da al interior de la choza.

En la mayoría de estas cabañas vive más gente que en un poblado entero de Samoa. Por consiguiente cuando devuelves a alguien la visita, debes saber el nombre exacto de la aiga (familia) que quieres visitar, ya que cada aiga

tiene su parte propia en la canasta de piedra para vivir... A menudo, un aiga no sabe nada de la otra aiga, aunque sólo estén separadas por una pared de piedra y no por Manono, Apolina o Savaii (tres islas pertenecientes al grupo de Samoa).

Generalmente, apenas conocen los nombres de los otros y cuando se encuentran en el agujero por el que pasan furtivamente, se saludan con un corto movimiento de la cabeza o gruñen como insectos hostiles, como si estuviesen enfadados por vivir tan cerca.

Cuando un aiga vive en la parte más alta de todo, justo debajo del tejado de la choza, el que quiere visitarlos debe escalar muchas ramas que conducen arriba, en círculo o en zigzag, hasta que se llega a un sitio donde el nombre de la aiga está escrito en la pared. Entonces, ve delante de sus ojos una elegante imitación de glándula pectoral femenina, que cuando la aprieta emite un grito que llama a la aiga. La aiga mira por un pequeño atisbadero para ver



1 Los Papalagi Tuiavii de Tiavea*

(Continuación)

si es enemigo el que ha tocado la glándula, en ese caso no abrirá, pero si ve un amigo, desata el ala de madera y abre de un tirón. Así el invitado puede entrar en la verdadera cabaña a través de la abertura.

La gente como nosotros se sofocaría rápidamente en canastas como éstas, porque no hay nunca una brisa fresca como en una choza samoana. Los humos de las chozas-cocina tampoco pueden salir. La mayor parte del tiempo el aire que viene de fuera no es mucho mejor. Es difícil entender que la gente sobreviva en estas circunstancias, que no se conviertan por deseo en pájaros, les crezcan alas y vuelen para buscar el sol y el aire fresco... pero los Papalagi son muy aficionados a sus canastas y ni siquiera sienten lo malas que son.

...De vez en cuando los Papalagi dejan sus canastas privadas, como ellos las llaman, para ir a una canasta donde hacen sus trabajos y no quieren ser molestados por presencias de esposa y niños. Mientras tanto, las mujeres y las muchachas están atareadas en la cabaña cocina preparando platos, abillantando las piedras de los pies o lavando taparrabos. Cuando son lo suficientemente ricos para mantener criados, entonces éstos hacen el trabajo, mientras ellas hacen visitas o salen a comprar comida fresca.

Tanta gente como hay viviendo en Samoa, vive de este modo en Europa, y quizá incluso más... Cuando uno se siente infeliz en esta vida pedregosa, los demás dicen que no es natural, con lo que dan a entender que él no sabe lo que Dios ha querido que fuera.

Actualmente estas casas se yerguen a menudo unas cerca de otras, en enormes cantidades, ni siquiera separadas por una palmera o un arbusto... Y directamente enfrente, sólo a un tiro de piedra, una segunda fila de canastas aparece... Por consiguiente, entre las dos filas hay apenas una grieta estrecha que los papalagi llaman calle... durante días sin fin puedes caminar por estas grietas sin salir a un bosque a ver un poco de cielo azul. Mirando hacia arriba desde estas grietas, difícilmente puedes ver un poco de espacio claro, porque dentro de cada choza arde al menos un fuego y la mayor parte del tiempo muchos a la vez. Por

eso los firmamentos están siempre llenos de humos y cenizas, como después de una erupción del volcán en Savoi. Las cenizas llueven sobre las grietas, por eso las canastas de piedra han tomado el color del barro de los pantanos de mangle y la gente tiene hollín negro en el ojo y el pelo, y arena entre los dientes.

A pesar de todo, los Papalagi caminan entre estas grietas desde la mañana hasta la noche. Hay algunos que incluso lo hacen con cierta pasión... Han construido en estas calles enormes cajas de cristal en las que toda clase de cosas están expuestas, cosas que los Papalagui necesitan para vivir: taparrabos, pieles para pies y manos, ornamentos para la cabeza, cosas de comer... Estas cosas están expuestas para que todo el mundo las vea y además aparecen muy tentadoras. Pero no se permite a nadie coger nada de allí, aunque lo necesite con urgencia, hasta después de pedir permiso y de hacer un sacrificio.

Hay muchas grietas en las que el peligro acecha por todas partes, porque la gente no sólo camina una contra otra, sino que se embisten también desde dentro de enormes cajas de vidrio que se deslizan en correderas de metal. Hay un ruido tremendo. Nuestras orejas empiezan a silbar a causa de los caballos que golpean el pavimento con sus pezuñas y de la gente que patear con fuerza con sus pieles de los pies; a causa de los niños berreando y de los hombres chillando. Y todos ellos gritan, por alegría o por miedo. Es imposible hacerte oír a menos que grites tú también... ¿están los Papalagi orgullosos de haber reunido tanta piedra? No lo sé. Los Papalagi son gente con gustos raros. Sin ninguna razón en especial hacen toda clase de cosas que les ponen enfermos, pero aún se sienten orgullosos de ellas y cantan odas a su propia gloria.

****Tuiavii de Tiavea, jefe de una tribu samoana en el Pacífico sur, elaboró unos discursos dirigidos al pueblo polinesio y de los cuales el texto que has leído es un fragmento. Tuiavii, conocedor de la sociedad europea, con estos discursos quería alertar a su pueblo contra el peligro de perder sus costumbres si imitaban las formas de vida occidentales.***

2 Los Papalagi Tuiavii de Tiavea*

“Los Papalagi (...) sienten pasión por una cosa que no podéis comprender y que, sin embargo, existe: el tiempo. Se lo toman muy en serio y dicen muchas tonterías sobre él. A pesar de que nunca habrá más tiempo entre el alba y el ocaso, esto no les resulta suficiente.

Los Papalagi nunca están satisfechos con su tiempo y culpan al Gran Espíritu por no darles más. Sí, difaman a Dios y a su gran sabiduría dividiendo cada nuevo día en un complejo patrón, y lo cortan a trozos, de la misma forma que nosotros cortamos el interior de un coco con el machete. Cada parte tiene su nombre. Son denominadas segundos, minutos u horas. Todos juntos, sin embargo, forman una hora. Para hacer una hora, necesitáis sesenta minutos y muchos, muchos segundos.

Es ésta una historia increíblemente confusa de la que yo mismo no he entendido aún los puntos más sutiles porque es difícil para mí estudiar esa tontería más de lo necesario. Pero los Papalagi le atribuyen mucha importancia. Hombres y mujeres e incluso niños demasiado pequeños para caminar, llevan una máquina pequeña, plana y redonda bajo sus vestidos, atada a una cadena de metal pesado, colgada alrededor del cuello o la muñeca, una máquina que les dice la hora. Leerla no es fácil. Se lo enseñan acercándoles la

máquina a las orejas para despertarles la curiosidad.

Estas máquinas son tan ligeras que pueden levantarse con los dedos y llevan una maquinaria dentro de los estómagos, como los grandes barcos que vosotros conocéis. Hay también grandes máquinas del tiempo sobre el suelo dentro de las cabañas o colgando de una gran casa para resultar más visibles. Ahora bien, cuando una parte del tiempo ha pasado, queda indicado por dos pequeños dedos sobre la cara de la máquina y entonces grita y un espíritu hace chocar el hierro en su interior. Cuando en una ciudad europea ha pasado una parte del tiempo, explota un espantoso y clamoroso estrépito. Cuando este ruido del tiempo pasa, los Papalagi se lamentan: “¡Terrible, otra hora se ha esfumado!” y, entonces, como norma, ponen una cara sombría, como la de alguien que vive una gran tragedia. Sorprendente, porque inmediatamente después comienza una nueva hora.

Nunca he podido comprender esto pero creo que debe ser una enfermedad. Lamentos comunes entre la gente blanca son: el tiempo se desvanece como el humo, o el tiempo corre, dame un poco más de tiempo. He dicho que es una enfermedad porque cuando el hombre blanco desea hacer alguna cosa, cuando por ejemplo su corazón desea caminar al sol o navegar en un bote por el río, o hacer el amor con su amiga,



2 Los Papalagi Tuiavii de Tiavea*

(Continuación)

frecuentemente se priva de la alegría porque es incapaz de encontrar el tiempo. Nombrará miles de cosas que se llevan su tiempo. Malhumorado y balbuceando soportará un trabajo que no tiene ganas de hacer, que no le proporciona placer y al que nadie le obliga sino él. Y, cuando, de súbito, descubre que de hecho sí que tiene tiempo o los otros se lo dan -los Papalagi se dan con frecuencia tiempo unos a otros y ningún regalo es más precioso que éste- entonces descubre que no sabe qué hacer durante este tiempo en particular o que se encuentra demasiado cansado de su trabajo sin alegría. Y siempre está dispuesto a hacer cosas mañana porque hoy no tiene tiempo. Algunos Papalagi dicen que nunca tienen tiempo. Caminan poseídos como si estuvieran presos de un aitu y en cualquier lugar que aparezcan provocan desastres, porque han perdido el tiempo. Estar poseído es una terrible enfermedad que la medicina del hombre no puede curar y que contagia a muchos otros y los vuelve profundamente infelices.

En Europa hay poca gente que tenga realmente tiempo. Tal vez nadie. Por eso la gente corre por la vida como una piedra lanzada. La mayoría camina mirando al suelo y balancean los brazos para llevar mejor el paso. Cuando alguien los para, lo reprenden malhumorados diciendo: "¿Por qué me has parado?, no tengo tiempo, mejor utiliza bien tu tiempo". Parece que piensen que un hombre que camina rápido es más valiente que otro que lo hace poco a poco.

Una vez vi la cabeza de un hombre a punto de estallar, vi sus ojos girar sobre sí mismos y su garganta que se ensanchaba, abierta como la de un pez moribundo, y cómo movía los brazos y gritaba sólo porque su criado había llegado un poco más tarde de lo que le había prometido. Se suponía que éste respiro era una pérdida considerable que nunca podría recuperarse. El criado tuvo que abandonar la cabaña, el Papalagi lo perseguía reprendiéndole "¡Ya está bien, me has robado mucho tiempo! Un hombre que no respeta el tiempo es una pérdida de tiempo".

En otra ocasión vi un Papalagi que tenía tiempo. Este hombre, sin embargo, era pobre, sucio y despreciado. La gente pasaba a su lado y lo ignoraba. No entendí eso, porque su paso era lento y seguro y los ojos parecían tranquilos y amistosos. Cuando le pregunté cómo se había producido eso, movió la cabeza y dijo tristemente: "Nunca he sido capaz de utilizar bien mi tiempo, por eso ahora soy pobre". Este hombre tenía tiempo, pero no era feliz.

Con todas sus fuerzas y todas sus ideas, los Papalagi intentan ampliar el tiempo tanto como pueden. Ponen ruedas de hierro bajo sus pies y dan alas a sus palabras, sólo por ganar tiempo. ¿Y para qué sirve todo este trabajo y todos estos problemas? ¿Qué hacen los Papalagi con su tiempo? No he recogido nunca suficientes datos, pero según

sus palabras y sus gestos se diría que están invitados personalmente por el mismo Gran Espíritu a un gran fórum.

Creo que el tiempo se les escurre de las manos como una serpiente deslizándose por una mano húmeda, sólo porque tratan de aferrarse a él. No dejan que el tiempo venga a ellos, sino que corren detrás con las manos abiertas. No se permiten malgastar el tiempo tumbados al sol. Siempre quieren mantenerlo en sus brazos, hacerle y dedicarle canciones e historias. Pero el tiempo es tranquilidad y paz amorosa, gozo de descansar y de yacer imperturbable en una alfombra. Los Papalagi no han entendido el tiempo y, por consiguiente, lo han maltratado con sus prácticas bárbaras.

¡Oh, estimados hermanos!, nosotros nunca nos hemos lamentado del tiempo, lo hemos apreciado como es, nunca lo hemos perseguido o cortado a trozos. Nunca nos ha dado preocupación o pesar. Si hay alguno entre vosotros que no tiene tiempo ¡dejadle que hable! Nosotros tenemos tiempo en abundancia, siempre estamos satisfechos con el tiempo que tenemos, no pedimos más del que hay y siempre tenemos suficiente. Sabemos que conseguiremos nuestros objetivos a tiempo y que el Gran Espíritu nos llamará cuando entienda que es nuestro final, incluso si no sabemos la cantidad de lunas gastadas. Nosotros hemos de liberar al engañado Papalagi de sus desilusiones y devolverle el tiempo. Cojamos sus pequeñas y redondas máquinas del tiempo, pisémoslas y digámosles que hay más tiempo entre el alba y el ocaso del que un hombre normal puede gastar...

Aquí tenemos un curioso ejemplo de lo que significa verse desde los "ojos culturales" de otros. Todos quedamos un poco sorprendidos -pese a la sonrisa de suficiencia que se nos escapa- con estas observaciones y valoraciones. Inevitablemente, la visión de los otros nos hace pensar en nosotros mismos. Tuavii de Tiavea (jefe samoano) describe a su manera conductas y actitudes "civilizadas" de los individuos de una sociedad europea o industrializada (los llamados "Papalagi"). En este caso se trata de nuestro concepto del tiempo.

Tuiavii de Tiavea, jefe de una tribu samoana en el Pacífico sur, elaboró unos discursos dirigidos al pueblo polinesio y de los cuales el texto que has leído es un fragmento. Tuiavii, conocedor de la sociedad europea, con estos discursos quería alertar a su pueblo contra el peligro de perder sus costumbres si imitaban las formas de vida occidentales.



LA VANGUARDIA

Una escuela que casi es la ONU

LA MULTICULTURALIDAD Y LA EDUCACIÓN

En el centro Labouré, del barrio del Raval, conviven niños de 20 países

La escuela Labouré es un ejemplo de la variedad cultural de Barcelona: un centro concertado en el que el 69% de los escolares es de origen extranjero

La lengua vehicular de la enseñanza es el catalán, y los niños se comunican como pueden

Los profesores priorizan la vertiente afectiva y luego llegan los conocimientos

MERCÈ BELTRAN - 12/04/2004

Barcelona. – Carmen lee un verso en catalán y pide a las niñas y niños que la escuchen atentamente porque luego tendrán que escribir un poema. Sant Jordi está cerca, y cada uno deberá contribuir a la fiesta de la cultura con su propia composición. Erik levanta la mano para decirle a la profesora que ya tiene listo su poema. Carme dice a sus alumnos, de 6.º de primaria, que escuchen con atención y después de la lectura les pasa unos libros de poemas para que los estudien. Ellos tienen prisa, y la profesora, paciencia, mucha paciencia. No en vano, de los 26 niños y niñas de su clase, uno proviene de Marruecos, dos de Guinea, otro de Perú, otro de Santo Domingo, otro de Ecuador, nueve de Filipinas, uno de Pakistán, otro es alemán, uno georgiano y ocho tienen nacionalidad española.

Esta diversidad se reproduce en la práctica totalidad de las aulas de la escuela Labouré, un centro concertado, que pertenece a la Escola Cristiana, en pleno corazón de Barcelona. Está en el barrio del Raval, lugar donde se concentra gran parte de la inmigración que llega a la ciudad. El 69% de los 316 alumnos que tiene el centro son de origen extranjero, y el 43,98% tiene nacionalidad extranjera.

La calma y sencillez con la que Àngels Berengué, directora de la escuela, aborda la casuística del centro es admirable. Por cómo relata el día a día se diría que en esa escuela todo es normal. Sin embargo, a medida que avanza la conversación, y sin que en ningún momento ella pierda la tranquilidad, se va descubriendo la complejidad y cómo gracias a la buena voluntad, 22 profesores y medio, asistentes sociales, voluntarios y otros, se superan situaciones como que más de la mitad de las niñas y los niños no hable catalán –lengua en la que se enseña–; que muchos de ellos se incorporen a la escuela a medio curso; que los padres no estén acostumbrados a implicarse en la educación de los hijos o que cada día se elaboren dos menús, uno para musulmanes y otro para las otras confesiones.

La titularidad del centro es de la Fundación Casa de la Misericòrdia, de

las hijas de la Caridad, y la práctica totalidad de éste está ubicada en lo que antaño fue la Casa de la Misericòrdia. Se trata, como se ha dicho, de una escuela cristiana que trabaja con un concepto intercultural de la religión, potenciando la integración y convivencia entre las diversas culturas y etnias que allí se hallan. Otro tipo de actuación sería impensable.

El calendario religioso de la escuela obedece, precisamente, a esa diversidad, y de la misma forma que se celebra la fiesta del cordero (musulmana), se festeja el Yom Kipur (judía), y por ende, hay otras católicas que no se incorporan a este peculiar anuario. “Trabajamos la convivencia y la coexistencia de la misma forma que se da en el barrio. Es la dinámica con la que funciona la totalidad del claustro de la escuela”, explica Àngels Berengué, mientras abre la puerta de las aulas para que podamos constatar cuán clara es la diversidad y, con ella, la multiculturalidad.

La escuela Labouré no es una torre de Babel. El catalán es la lengua vehicular y los niños se comunican como pueden. La mayoría lo acaba haciendo en castellano.

Un equipo de profesores es el motor del proyecto educativo. En éste núcleo están representadas todas las etapas de escolarización. Primero se trabaja en el plan de acogida. “La parte afectiva –señala Berengué– es muy importante porque cuando los niños llegan se encuentran muy solos. La vertiente afectiva es la principal, después ya vendrá el proceso de aprendizaje.”

Dependiendo de las necesidades de los alumnos, éstos tendrán más o menos horas de taller de lengua, de tutoría o de logopeda y, en función de las condiciones de cada uno, se adaptará el currículo. Durante la primera etapa, mientras dura el plan de acogida, los escolares no tienen material escolar. Se les observa y se estudia su grado de conocimiento. El segundo paso, una vez superada la fase de acogida, es trabajar en las áreas instrumentales, la lengua y las matemáticas y, a partir de ahí, o bien se montan grupos, o bien se trabaja en una sola clase, o bien se crean

grupos de apoyo específico, o bien... “En esta escuela todo es definitivamente provisional”, señala con una amplia sonrisa la directora del centro. Éste es uno de los centros denominados de “atención educativa preferente”, designación que ahora se elimina, aunque no las posibles ayudas extras que un centro así recibe de la Administración. Lo cierto es que el módulo del concierto no cubre ni mucho menos las necesidades del centro, y la mayor parte de los padres no puede pagar los 17 euros complementarios, así que la escuela sobrevive con subvenciones de otras entidades, ayudas... “Nos hemos movido para buscar recursos”, explica la directora. “Si tuviéramos más medios, podríamos personalizar más la tarea.” Voluntarios, hermanas de la Caridad jubiladas; ex alumnos, todo es poco para esta escuela singular. Berengué recuerda que la escuela no lo es todo y que en el barrio faltan muchas cosas que facilitarían su tarea, como servicios sociales, educadores de calle, centros de salud mental. Al no existir estos servicios, la escuela está obligada a dar una respuesta global, de ahí la petición de la Fundació Escola Cristiana de que el Govern elabore un plan de acogida para la inmigración, porque “la escuela no es una isla. Al salir de aquí, los niños no tienen nada. Hablamos de niños y niñas, y también de familias”.

PROCEDENCIA

Orígenes diversos con fácil convivencia

De los 316 alumnos de la escuela Labouré, la mayor parte, 113, son de origen filipino, aunque algunos de ellos han nacido ya en España. Ecuador, con 24 niños y niñas, es el segundo país de origen, seguido de Marruecos (16), Guinea (12), Pakistán (12), Santo Domingo (8), Colombia (7), Argelia (5), Perú (5), Alemania (3), Gambia (3) y Rusia (2). Después, con un alumno por país, están Chile, Argentina, El Salvador, Bolivia, Francia, Moldavia, Siria y Georgia. Los de origen español son 98, un 31% de total. Todos conviven sin dificultades y se entienden.

Textos de los alumnos de un instituto de secundaria de Cahors (Francia) acerca de su idea sobre los españoles:

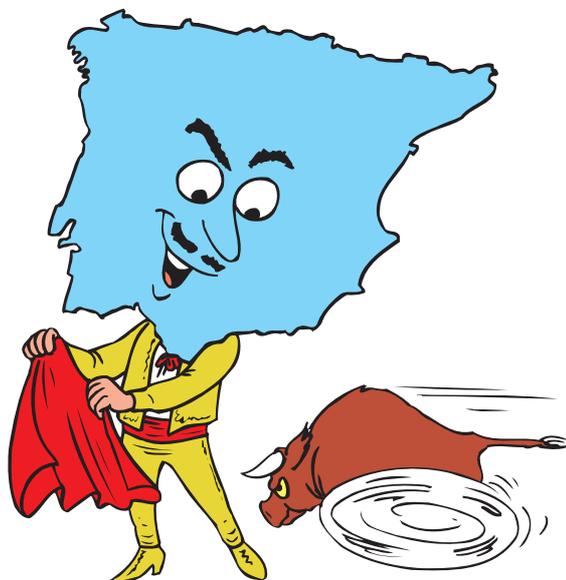
¿Qué pensamos a propósito de los españoles?

“Para nosotros, a los españoles les gusta hacer la fiesta, todo el tiempo. Desde siempre los franceses han pensado que los españoles del sur, beben mucho y cuando la noche cae no pueden esperar para ir a bailar con chicas después de un día bajo el signo del calor de Andalucía. Para mí, España significa el país donde puedo encontrar personas acogedoras quienes hacen buenos platos. A mí me gusta mucho este país de donde viene una gran parte de mi familia. Hasta pronto”. Julien

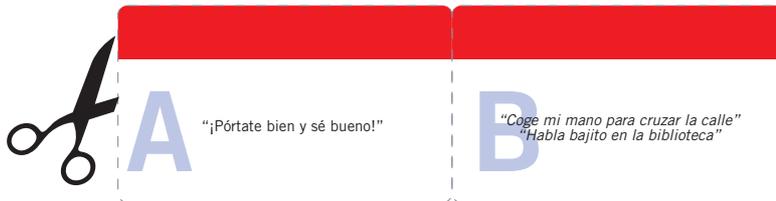
“Pienso que a los españoles les gusta hacer la fiesta, la comida tradicional del país es la paella. Es el país del calor. España es famosa por la corrida. Los españoles son muy acogedores. Hasta pronto”. Dunia

“A mi parecer los franceses ven a los españoles como si fueran salidores, que hacen la fiesta de noche como de día (en la playa con el calor). Vemos los españoles estando en la mesa comiendo todo con mucho aceite de oliva sin olvidar la paella. Los españoles me parecen querer las canciones españolas porque todas son traducidas al idioma, ya sean inglesas, francesas etc. Hasta la próxima vez”. Camille

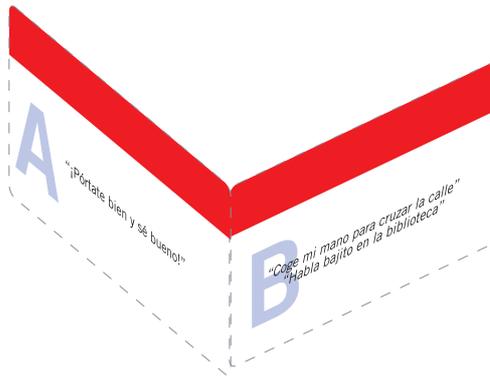
“Los franceses ven a los españoles como gente que hace siempre la fiesta, como en Ibiza. También pensamos que son muy acogedores y simpáticos, pero pensamos que comen mucho. Vemos los hombres españoles como los toreros y las mujeres como las bailarinas de flamenco. Pensamos que a los españoles les gusta mucho el alcohol como la sangría y el fútbol porque tenéis grandes equipos como el Real Madrid y el Barça. Hasta pronto”. Elise



Recortar por el borde de la tarjeta



Plegar en el centro, y pegar una cara con otra.



A

“¿Quieres hacer ahora los deberes, o no?”

B

“¡Pónte ahora a realizar los deberes del cole!”

A

“¡No grites!”

B

“¡Habla bajito!”

A

“Quiero que te vayas ahora a la cama”

B

*“Son las 8, es la hora de acostarse”
(enseñando el reloj)*

A

“¡No tires los juguetes!”

B

“Si tiras los juguetes, se van a romper y yo no te voy a comprar otros”.

A

“El pintalabios es para mis labios no para jugar”

B

“Aquí tienes un lápiz y un papel para pintar”

A

“Quiero seguir jugando un rato más”

B

“Son las 8 y te tienes que acostar a esa hora”

A

“¡Eres un niño malo!”

B

“Si pegas a tus compañeros no te van a querer y te vas a quedar solo”

(El niño ha dejado la habitación muy desordenada después de haberle mandado su madre recoger su cuarto unas cuantas veces.)
A “Haz el favor de recoger inmediatamente el cuarto y te quedas castigado hoy sin cenar por desobediente.”
(La madre está muy enojada y le grita e incluso la ha dado algún azote.)

(La madre llega a la habitación del niño, ve el desastre que hay y muy enfadada se da la vuelta respira hondo y cuenta hasta diez y luego le dice al hijo: “Te he dicho que recogieras la habitación unas cuantas veces, haz el favor de hacerlo inmediatamente o si no, mañana estás castigado sin jugar” con un tono de voz pausado pero serio.)
B

SED OBJETIVOS

DAD OPCIONES

SED FIRMES

ACENTUAD LO POSITIVO

MANTENÉOS AL MARGEN

EXPLICAD EL PORQUÉ

SUGERID UNA ALTERNATIVA

SED CONSISTENTES

DESAPROBAD LA CONDUCTA, NO AL NIÑO

CONTROLAD DE EMOCIONES

“Simbo y el Rey Hablador”

Érase una vez un bonito camaleón que vivía en una isla del Pacífico.

La piel del animal cambiaba de color según el lugar donde se encontraba: si estaba en lo alto de una rama, era de color marrón; si descansaba entre las hojas de un árbol, se convertía en verde; si para cazar se subía encima de una piedra, su color era idéntico al de la piedra, y así podía engañar a los insectos que se posaban muy cerca de él convirtiéndolos en su comida.

Solamente con buena vista y mucha observación, alguien podía descubrir por dónde andaba el camaleón.

Desde pequeño, sus padres se dieron cuenta de que no era como los demás camaleones porque, cada vez que iba de un sitio a otro no sólo cambiaba su color, sino que se quedaba inmóvil “escuchando”, según decía, cada rama, cada hoja, cada piedra... Al parecer le contaban cosas muy interesantes que nadie más que él podía oír.

Por esta razón le pusieron de nombre Simbo, el mismo nombre que llevó uno de sus antepasados, del que parecía haber heredado esta cualidad.

Con el paso del tiempo, Simbo fue un experto conocedor de la isla, sabía la historia de cada lugar y conocía los problemas de todos y cada uno de sus habitantes.

La fama de Simbo, el sabio camaleón, llegó más allá de la isla, hasta oídos de un rey que reinaba en otra isla del Pacífico, el cual le mandó llamar a su presencia.

Un buen día en que Simbo escuchaba los problemas de un viejo tronco de una palmera, oyó una voz que le llamaba y bajó del árbol para averiguar quién le buscaba.

- ¿Eres tú Simbo, el camaleón que sabe escuchar?- le preguntó un joven.

- Sí, yo soy, ¿qué quieres?, ¿para qué me buscas?- le contestó Simbo.



“Simbo y el Rey Hablador”

- El Rey Hablador me ha mandado buscarte porque necesita tu ayuda.

- ¿Y qué quiere el Rey Hablador?

- Me pide que te lleve a su presencia porque tiene un problema y tú puedes ayudarlo.

Simbo aceptó seguir al joven. Subieron a una barca que estaba en la playa, y partieron hacia la isla donde estaba su rey. Al llegar a tierra Simbo le siguió hasta el palacio.

Cuando Simbo pisó el suelo del salón del trono, su piel se puso a veces blanca y a veces negra, pues esos eran los colores de las baldosas del suelo, parecidos a un tablero de ajedrez.

El rey preguntó a su sirviente:

- ¿Dónde está el sabio camaleón? ¿Acaso no has podido convencerle para que viniera contigo?

- Majestad, el camaleón ha venido conmigo hasta el palacio, pero su piel tiene ahora los mismos colores que las baldosas del suelo y por eso es difícil verle.

- Pues pídele que se acerque más para que pueda hablar con él.

El sirviente pidió al camaleón que le siguiera y su piel entonces se puso roja, como la alfombra que llegaba hasta el trono.

Ahora, como estaba más cerca, el rey vio sus ojos saltones y le dijo:

- Bienvenido a esta isla, Simbo, espero que me ayudes a resolver un problema importante que tengo. Tu fama de sabio ha llegado hasta mi reino, por eso te ruego que aceptes mi invitación para quedarte unos días en palacio.

- Majestad, gracias por su confianza, espero poder ayudarlo, pero dígame qué le sucede.

- No sé lo que me pasa exactamente, me siento triste y desilusionado. Tampoco mis súbditos están contentos, y no sé por qué. Yo dicto leyes que les favorecen a todos, bajo los impuestos, los ayudo para que tengan buenas cosechas y, sin embargo, no están felices. Yo tengo grandes conocimientos, mi biblioteca es la más grande que existe en todas las islas del Pacífico, pero pocas personas aprecian todo lo que sé. Tengo la esperanza de que tú puedas averiguar lo que me pasa.

A Simbo le dio pena el Rey Hablador, porque se le notaba muy triste y preocupado, y entonces le dijo:

- Perdonadme, majestad, si no le importa, me gustaría estar cerca de su corazón, así podría escucharle y averiguar lo que le pasa.

El Rey Hablador era un poco orgulloso y no le pareció muy adecuado coger en brazos al camaleón, pero como estaba deseando la ayuda de Simbo, le dijo:

- Está bien.

Mandó a sus sirvientes y pajes que abandonaran la sala del trono y cogió a Simbo en brazos. Simbo, entonces, se puso verde como el color de la túnica del rey y escuchó a su corazón que le decía:

“Soy el corazón del Rey Hablador y te pido, Simbo, que le enseñes a escucharme, pues el rey sólo hace caso a su cabeza. Se pasa todo el día hablando, leyendo y discutiendo para demostrar a los demás todo lo que sabe, pero no quiere escuchar lo que yo siento. Tampoco escucha a sus súbditos, por eso no sabe lo que verdaderamente necesitan.”

Simbo se dio cuenta de cuál era el problema del Rey Hablador, se puso en su lugar y sintió su soledad, no hacía caso a sus sentimientos, por eso estaba triste sin saber por qué. Creía equivocadamente que, si deslumbraba a los demás con sus conocimientos, sería un rey más querido.

- Rey Hablador- le dijo Simbo-, su corazón está triste porque no le escucha lo suficiente. Presta demasiada atención a su cabeza, intenta deslumbrar a los demás con sus conocimientos y cree que la sabiduría consiste en saber muchas cosas, pero está equivocado.

El Rey le escuchaba con atención y le preguntó:

- ¿Y qué puedo hacer para cambiar la situación?

- Pienso que debería prestar más atención a sus sentimientos, hablar menos y escuchar más. También deberá escuchar a los habitantes de la isla. Ellos podrán contarle lo que verdaderamente necesitan, y usted podrá ser mejor rey.

El Rey Hablador se quedó muy pensativo durante un rato y luego dijo:

- A partir de hoy haré lo que me dices, Simbo, pero además te nombro mi consejero, creo que tu presencia será muy beneficiosa para mí y para toda la isla.

Simbo aceptó el cargo. Era el primer camaleón que conseguía tal honor, y se sintió muy satisfecho, tanto él como toda su familia.

Con el tiempo, la gente dejó de llamarle el Rey Hablador y le llamaban simplemente el Rey, porque había aprendido a escuchar a su corazón y también había conseguido llegar al corazón de todos los habitantes de su reino.

Los resultados de los estudios de Baumrind muestran tres tipos de formas mediante las que los progenitores controlan la conducta de sus hijos: **autoritarios, democráticos y permisivos**:

- Los progenitores **autoritarios** introducen gran número de reglas y normas con sus hijas y sus hijos, esperan obediencia estricta y no explican por qué es necesario cumplir dichas reglas. Imponen límites estrictos que muchas veces los niños no entienden pero que acatan sin preguntar.
- Los **democráticos** promueven la autonomía de sus hijos y, a la vez, imponen normas y reglas con sumo cuidado de explicar las restricciones impuestas y se aseguran de que las cumplan. Los límites impuestos tienen un sentido y los niños los aceptan porque los comprenden.
- Los **permisivos** raramente intentan imponer límites a las conductas de sus hijos y solicitan pocas veces su obediencia o su acatamiento a determinados límites.

Distingue tres dimensiones de la conducta infantil que se correlacionan con las tipologías descritas. A los progenitores autoritarios les correspondería hijos conflictivos/irritables, a los democráticos hijos enérgicos/amistosos y a los permisivos hijos impulsivos/agresivos.

Pautas familiares y pautas infantiles	
Pautas familiares	Pautas infantiles
Progenitores democráticos	Autoconfianza Autocontrol Alegre y amistoso Asume el estrés Coopera con los adultos Curioso Resuelto Constante
Progenitores autoritarios	Temeroso Aprensivo Malhumorado e infeliz Fácilmente irritable Hostil Vulnerable al estrés Sin objetivos Poco amistoso
Progenitores permisivos	Rebelde Poca confianza en sí mismo y poco autocontrol Impulsivo Agresivo Dominante Poco constante Sin objetivos

PAUTAS INFANTILES

Agresivo

Alegre y amistoso

Aprensivo

Asume el estrés

Autoconfianza

Autocontrol

Constante

Coopera con los adultos

Curioso

Dominante

Fácilmente irritable

Hostil

Impulsivo

Malhumorado e infeliz

Poca confianza en sí mismo y poco autocontrol

Poco amistoso

Poco constante

Rebelde

Resuelto

Sin objetivos

Sin objetivos

Temeroso

Vulnerable al estrés

LISTA DE CONTROL DE LAS REGLAS DEL CONTRATO

Reglas de seguridad

- Avisar con antelación de las actividades planeadas
- Llamar cuando se llegue del colegio
- Llegar a la hora establecida
- Realizar actividades acordadas

- Otras reglas

Reglas educativas

- Ser puntual
- Ir a todas las clases
- Portarse bien
- Hacer las tareas
- Aprobar los exámenes
- Otras reglas

Reglas familiares

- Levantarse y arreglarse por la mañana
- Ordenar la habitación
- Ayudar en casa
- Llevarse bien con el resto de la familia (padres y hermanos)
- Cumplir con las obligaciones
- Portarse bien con las comidas
- Ir a la cama a la hora establecida
- Otras reglas

LISTA DE CONTROL DE LAS RECOMPENSAS DEL CONTRATO

Recompensas para los días de diario

Actividades

- 15 minutos de tiempo libre
- Hablar por teléfono
- Jugar en el ordenador
- Escuchar música
- Ver la televisión

- _____
- _____

Actividades para la tarde después del colegio

- _____
- _____

Hora de acostarse

- Quedarse 30 minutos más tarde

- _____

Puntos

- Cambiar por dinero
- Cambiar por ayuda económica para actividades o futuras compras

- _____

Recompensas para los fines de semana

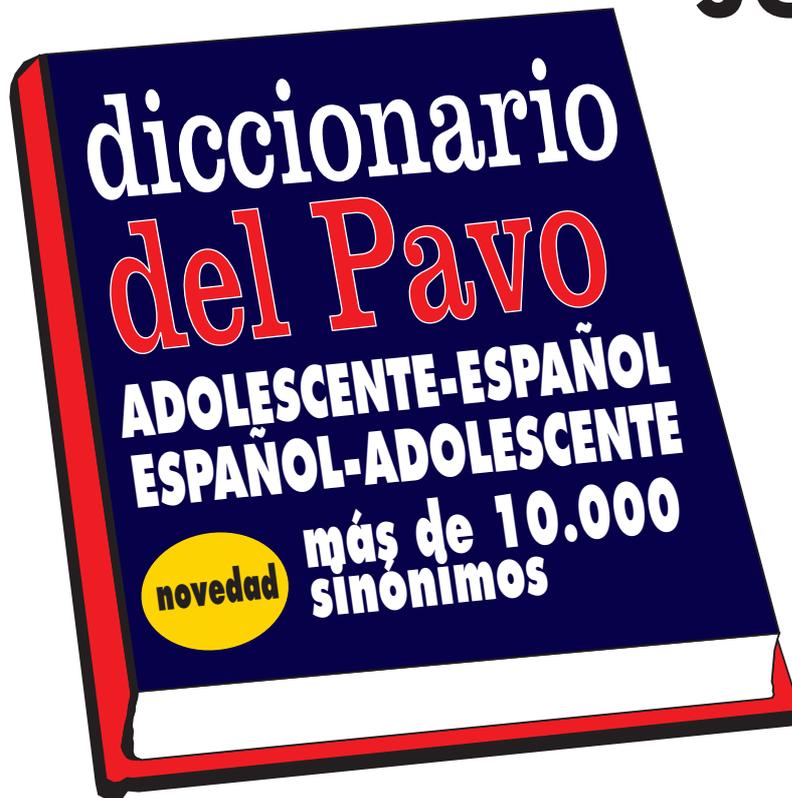
Actividades para la tarde

- Ir a casa de amigos
- Invitar a amigos a casa
- Ir a ver una película
- Ir de compras
- Ir a una fiesta
- Salir por la noche
- Otras actividades

- _____
- _____

Recompensas mensuales

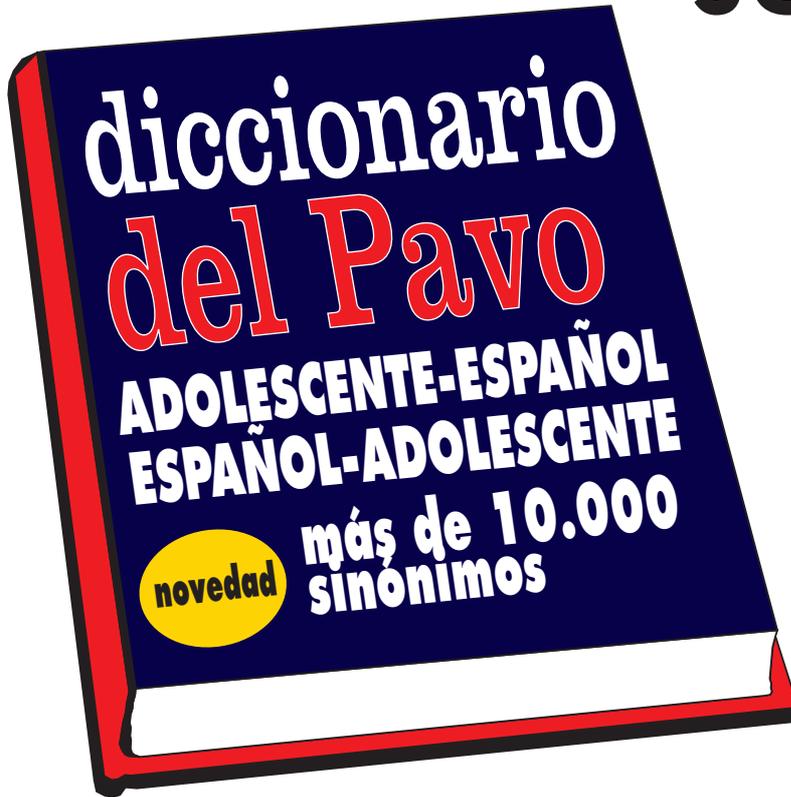
- _____
- _____
- _____
- _____



ADOLESCENTE

ESPAÑOL

- | | | |
|---|---|---|
| Mis padres son lo peor | → | <i>Dudo de todo</i> |
| El profesor fijo que me tiene manía | → | <i>No puedo asumir lo que me pasa</i> |
| Estoy gorda como una vaca | → | <i>No asumo mi imagen</i> |
| Tengo más granos que una paella | → | <i>No asumo mi imagen</i> |
| A ver si ya me dejáis ser mayor | → | <i>Estoy descubriéndome</i> |
| Sois unos tacaños | → | <i>Necesito "espacio"</i> |
| Mis padres no me entienden | → | <i>Estoy descubriéndome</i> |
| Quiero tener moto | → | <i>Necesito espacio o soy borrego</i> |
| Dame dinero | → | <i>Necesito espacio o soy borrego</i> |
| Me da exactamente igual lo que penséis | → | <i>Dudo de todo</i> |
| Yo voy a mi rollo | → | <i>Necesito espacio y me lo tomo</i> |
| Ya me está cayendo la bronca | → | <i>No puedo asumir lo que me pasa</i> |
| No os podéis ni imaginar lo que me pasa | → | <i>Necesito descubrirme</i> |
| No me da la gana | → | <i>Necesito espacio y me lo tomo</i> |
| Mis amigos sí que saben | → | <i>Necesito estar con iguales</i> |
| Estudiar no vale para nada | → | <i>Dudo de todo</i> |
| Estoy hasta los güevos | → | <i>He re-descubierto mi yo y dudo de todo</i> |
| Con mi cuerpo hago lo que quiero | → | <i>Estoy descubriéndome y dudo de todo</i> |



ADOLESCENTE

ESPAÑOL

1	<input type="text"/>	→	<input type="text"/>
2	<input type="text"/>	→	<input type="text"/>
3	<input type="text"/>	→	<input type="text"/>
4	<input type="text"/>	→	<input type="text"/>
5	<input type="text"/>	→	<input type="text"/>
6	<input type="text"/>	→	<input type="text"/>
7	<input type="text"/>	→	<input type="text"/>
8	<input type="text"/>	→	<input type="text"/>

Canal A: Tengo que guardar las Apariencias

Está relacionado con sentimientos de vergüenza (algo muy común entre adolescentes). Puede ser provocado por la familia o por los amigos. Se manifiesta en ocasiones cuando hay que mostrar algún defecto. También está relacionado con querer evitar a ciertas personas o ciertas llamadas telefónicas. No sólo sienten vergüenza de sí mismos, sino en ocasiones, de sus padres. Contra esto, sólo esperar a que pase.

Para los mensajes por el canal A, en general, lo más recomendable es ayudarle a guardar las apariencias.

Canal E: Escúchame, por favor

Se detecta el uso de este canal cuando el chaval se dirige para hablar o deja entrever que pasa algo. Los silencios también son significativos. No hay que confundir con “Dime qué tengo que hacer”, es “Escúchame, por favor”. Lleva tiempo que la comunicación se inicie. Una vez abierto el canal, es más fácil mantenerlo abierto.

Canal D: Busco una Discusión

¿Por qué ocurre esto? Es mejor no buscar demasiadas explicaciones porque quizá ni existan. Los padres que sus hijos emiten por el canal D, y creen que emite por el canal P o E, lo suelen pasar mal. En ocasiones también puede ocurrir que sea al revés. El padre es el que busca discusión. Entonces tendrá que buscar en qué canal emite su hijo (y canalizar sus ganas de discusión en otra dirección). Es importante tener claro que nadie puede cambiar el canal en que emite su hijo, salvo su propio hijo. Ni siquiera puede “bajar el volumen”. Habrá que esperar a que pase el “programa” y ver si se produce un cambio de canal.

Canal P: Necesito aPoyo

Suele detectarse cuando está nervioso, preocupado o algo deprimido. Los nuevos desafíos también suelen provocarlo. Para averiguar las causas lo mejor suele ser abrir un diálogo, con preguntas separadas en el tiempo para no agobiar.

Canal Y: Necesito aYuda

Es un canal que suele usarse poco. Si acaso para tareas concretas, como alguna tarea de la escuela o algo técnico. Parece que lo podemos identificar cuando muestre frustración. Es bueno empezar por refuerzos positivos.

¿Cómo distribuyo **mi** tiempo?

<i>DIAS LABORABLES</i>				<i>DIAS FESTIVOS</i>		
TIEMPO	Actividades	Nº de horas (sobre 24 h.)	Nº de horas (sobre 100 h.)	Actividades	Nº de horas (sobre 24 h.)	Nº de horas (sobre 100 h.)
TRABAJO ESTUDIO		A=	= (Ax4)+1=		A=	= (Ax4)+1=
LIBRE (OCIO, OTROS)		B=	= (Bx4)+1=		B=	= (Bx4)+1=
DESPLAZA- MIENTO		C=	= (Cx4)+1=		C=	= (Cx4)+1=
BIOLÓGICO (DESCANSO, COMER)		D=	= (Dx4)+1=		D=	= (Dx4)+1=
TOTAL		24 horas	100 horas		24 horas	100 horas

¿Cómo distribuyo el tiempo de **mi hijo?**

<i>DIAS LABORABLES</i>				<i>DIAS FESTIVOS</i>		
TIEMPO	Actividades	Nº de horas (sobre 24 h.)	Nº de horas (sobre 100 h.)	Actividades	Nº de horas (sobre 24 h.)	Nº de horas (sobre 100 h.)
TRABAJO ESTUDIO		A=	= (Ax4)+1=		A=	= (Ax4)+1=
LIBRE (OCIO, OTROS)		B=	= (Bx4)+1=		B=	= (Bx4)+1=
DESPLAZA- MIENTO		C=	= (Cx4)+1=		C=	= (Cx4)+1=
BIOLÓGICO (DESCANSO, COMER)		D=	= (Dx4)+1=		D=	= (Dx4)+1=
TOTAL		24 horas	100 horas		24 horas	100 horas

¿Cuál sería el **horario ideal** para mi hijo?

<i>DIAS LABORABLES</i>				<i>DIAS FESTIVOS</i>		
TIEMPO	Actividades	Nº de horas (sobre 24 h.)	Nº de horas (sobre 100 h.)	Actividades	Nº de horas (sobre 24 h.)	Nº de horas (sobre 100 h.)
TRABAJO ESTUDIO		A=	= (Ax4)+1=		A=	= (Ax4)+1=
LIBRE (OCIO, OTROS)		B=	= (Bx4)+1=		B=	= (Bx4)+1=
DESPLAZA- MIENTO		C=	= (Cx4)+1=		C=	= (Cx4)+1=
BIOLÓGICO (DESCANSO, COMER)		D=	= (Dx4)+1=		D=	= (Dx4)+1=
TOTAL		24 horas	100 horas		24 horas	100 horas

Comience pronto a desarrollar buenos hábitos como espectador de televisión.

Haga una planificación con programas específicos. Explique por qué piensa que algunos espectáculos son mejores que otros.

Elija programas que hayan sido hechos para niños de la edad del suyo. Oriente las elecciones del niño hacia los medios apropiados.

Disuada de comer frente a la televisión.

Si es posible, tenga un sitio para ver la televisión separado de aquél donde suelen realizarse las funciones familiares. De no ser así considere la opción de cubrir el aparato de TV cuando no se use.

Lea libros a su hijo.

No permita que los niños usen la televisión como excusa para no hacer otras actividades. Anímelos a hacer ejercicio y trabajos manuales como artesanías, cocina, juegos en familia, etc.

Ayude a los niños a emplear el tiempo libre en otras cosas que no sean tan sólo ver la televisión.

Utilice temas sensibles de la televisión para suscitar oportunidades de discusión. Son excelentes ocasiones para hablar sobre las creencias y valores de la propia familia.

Vea televisión con sus hijos. Dialogue con ellos sobre lo que es real y lo que es ficticio en los programas que ven y cómo se parecen o diferencian de su vida real. Utilice la misma técnica con la publicidad.

Distinga entre imaginación y las situaciones de la vida real con niños pequeños. Cuando vean noticias inquietantes, explíqueles que en la vida real ocurren tragedias, pero que ellos están seguros. No hablar de tragedias, o decir que "todo va bien", puede crear ansiedad.

Mira con ojos críticos la publicidad en televisión.

APRENDER A SABER/CONOCER

Ejemplos: Clases de refuerzo, ir a un museo, leer libros...

APRENDER A SENTIR

Ejemplos: Visitar un parque, comentar un poema, aprender a mirar un cuadro

APRENDER A ACTUAR/HACER

Ejemplos: Apuntarse a un equipo de balonmano, jugar/quedar con los amigos/as, ir a clases de danza

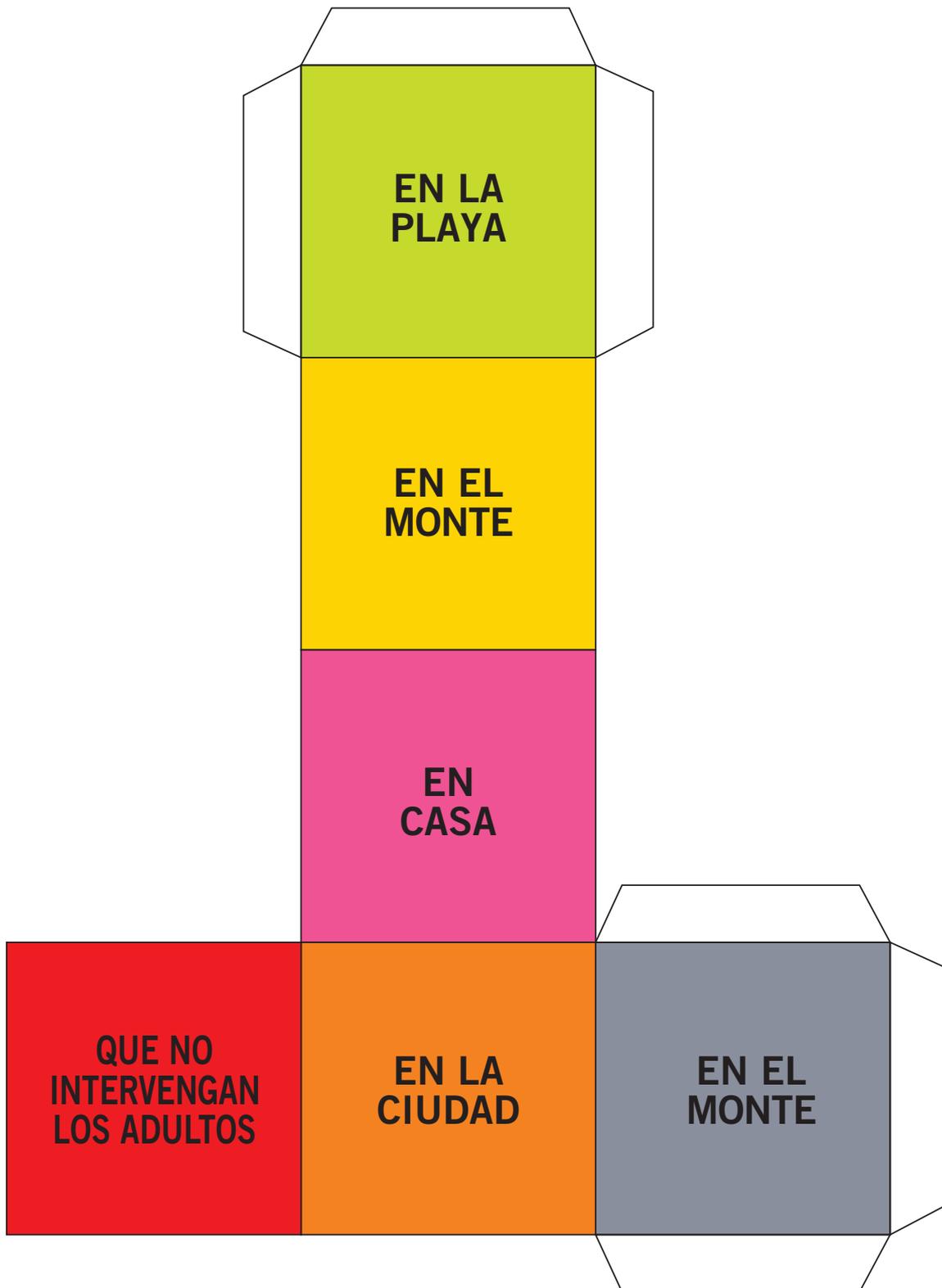
DESCANSAR (aparte del dormir)

Ejemplos: Una hora al día, no hay quien lo pare, imposible

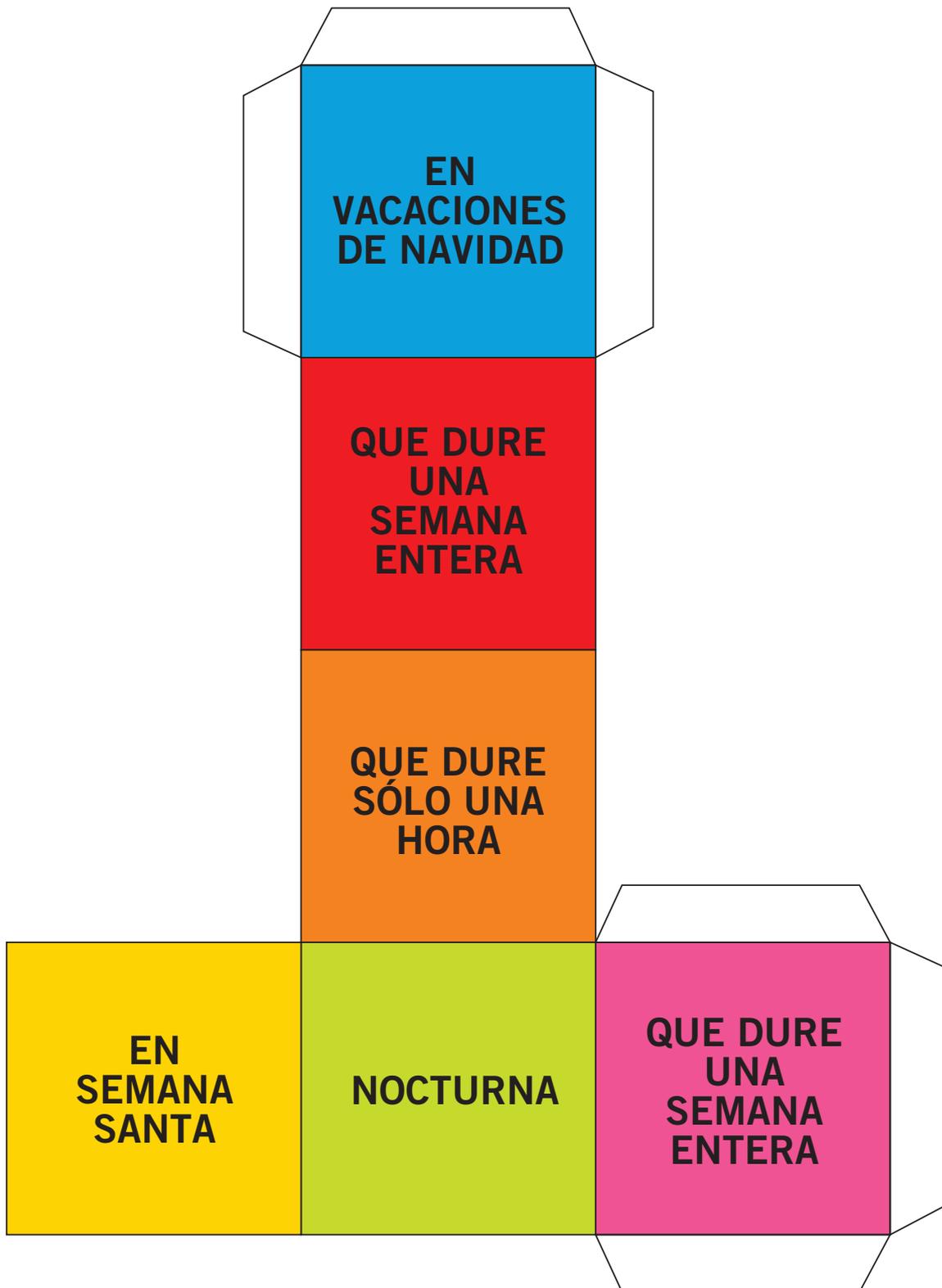
TIEMPO PARA IMPROVISAR (no planificado)

Ejemplos: Una hora al día, no nos queda

Dado 1



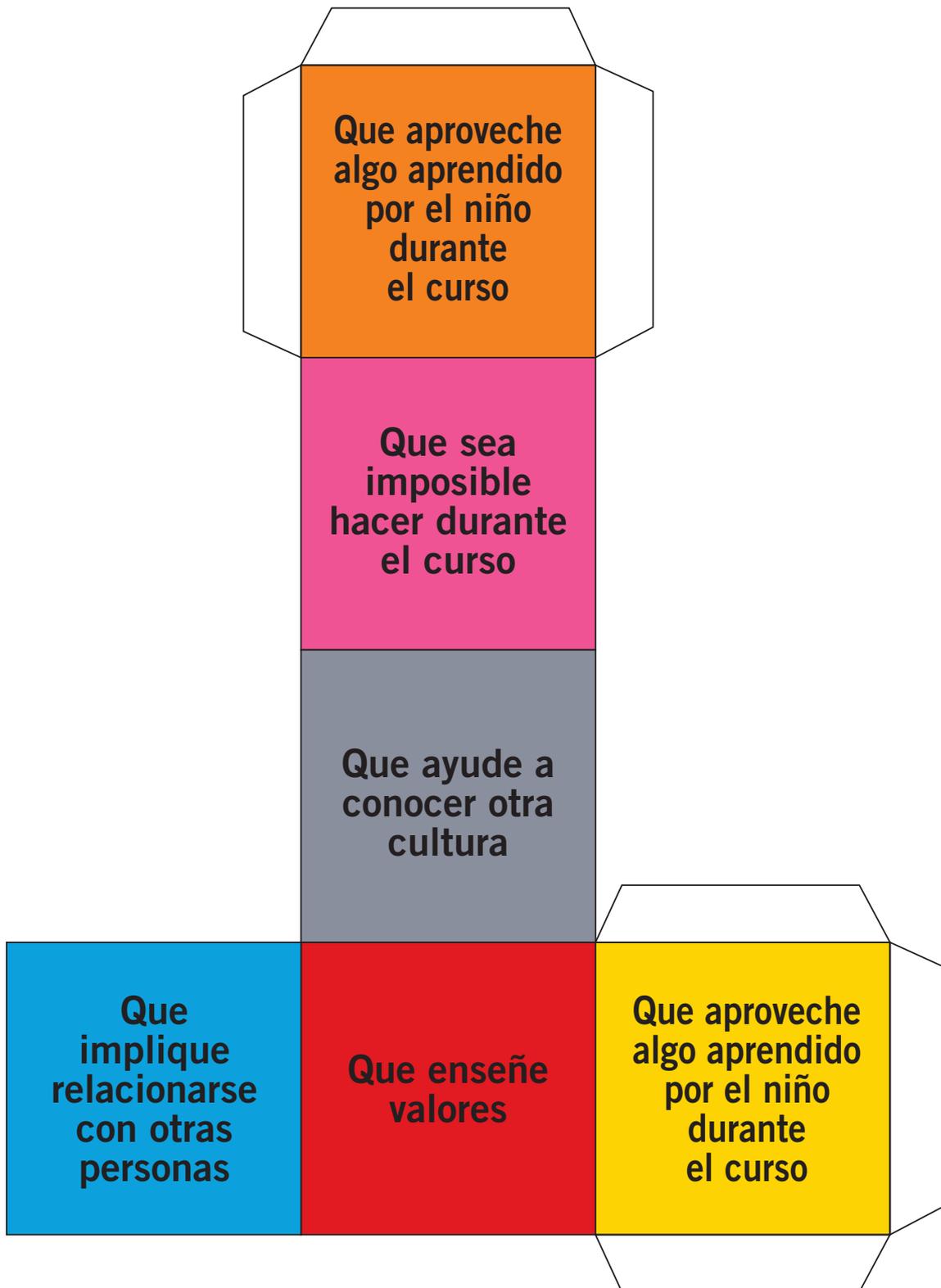
Dado 2



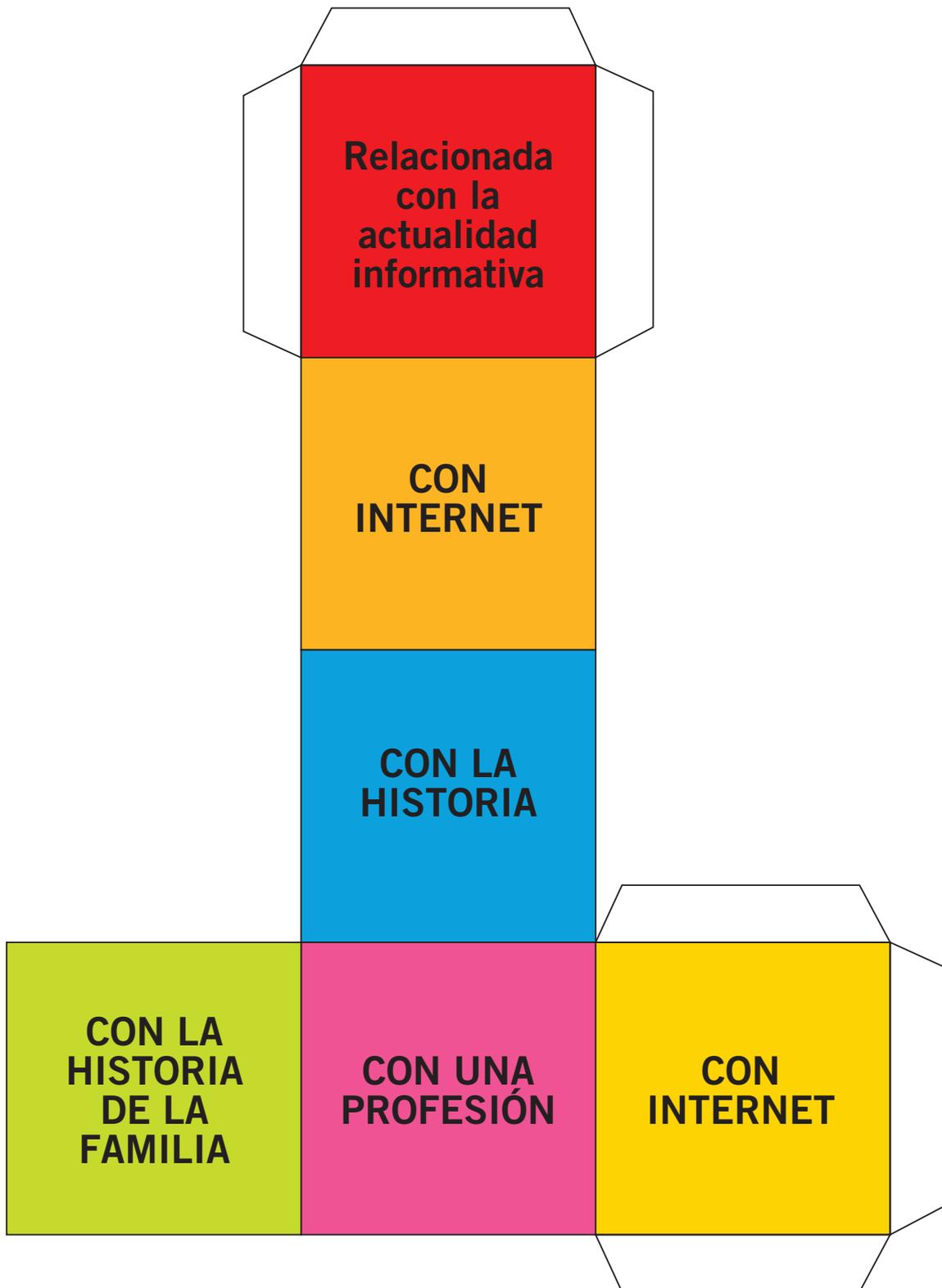
Dado 3



Dado 4



Dado 5



Tablero

The board consists of 28 numbered circles arranged in a grid. The numbers are: 18, 17, 16, 15 (top row); 19, 28, 14 (second row); 1, 20, 13 (third row); 2, 21, 12 (fourth row); 3, 22, 11 (fifth row); 4, 23, 24, 25, 10 (sixth row); 5, 6, 7, 8, 9 (bottom row). A yellow circle at the top left contains the text "Comienzan las vacaciones". A red circle at the top center contains the text "Fin de las vacaciones".

Cuestionario

- Por favor, conteste pensando en usted si la pregunta se refiere a la madre o al padre; o en el hijo que tiene en 1º de ESO, cuando la pregunta se refiera a él.
- Las preguntas referidas al tiempo empleado en ver la televisión, incluyen el vídeo.
- Conteste con la máxima sinceridad: no tiene por qué expresar sus respuestas en alta voz.
- Además de responder, puede utilizar los espacios en blanco y del final para tomar notas.

1. ¿Cuántas horas dedica su hijo semanalmente a ver la televisión? _____ ¿Y usted? _____
2. ¿De las horas que su hijo dedica a ver la televisión a la semana, ¿cuántas dedica a programación propia de su edad? _____
3. ¿Cuántos televisores hay en casa? _____ ¿Tiene el hijo televisor en su habitación? _____
4. ¿Suele usted encender el televisor sin haber consultado la programación? _____ ¿Y su hijo? _____
5. ¿Suele usted tener la televisión encendida aunque no la esté viendo? _____ ¿Y su hijo? _____
6. ¿Suele usted hacer zapping mientras ve la televisión? _____ ¿Y su hijo? _____
7. ¿Diría usted que su hijo se aburre demasiado pronto a la hora de hacer cualquier actividad? _____
8. De 0 a 10, y teniendo en cuenta la edad de su hijo, ¿qué nota le pondría a la capacidad que tiene para la reflexión y el análisis? _____
9. ¿Cuántas horas semanales dedica su hijo a la lectura? _____
- 10.- En las respuestas y decisiones de su hijo, ¿prevalecen criterios del tipo “me gusta-no me gusta”, “me apetece-no me apetece”, etc.? _____
11. ¿Cree que su hijo, a su edad, debería tener una visión más realista del mundo en el que vive? _____
12. ¿Tiene su hijo actitudes violentas o agresivas con demasiada frecuencia? _____
13. ¿Suele tener su hijo deseos de comprar o que le compren bienes con demasiada frecuencia, y por motivos difíciles de explicar, del tipo “porque quiero”? _____ ¿Y usted? _____
14. ¿Cree usted que su hijo es inconstante en sus decisiones, cambia demasiado a menudo de hábitos, hay giros bruscos en sus conversaciones, contradicciones, etc.? _____
15. ¿Cree que su hijo es crítico con los mensajes que le llegan desde la televisión? _____

Cuestionario con Notas

1. ¿Cuántas horas dedica su hijo semanalmente a ver la televisión? _____ ¿Y usted? _____

Un niño español dedica casi 20 horas semanales a ver la televisión. ¹

Un niño español pasa en clase 900 horas al año, frente a las 973 que está viendo la televisión. ²

2. ¿De las horas que su hijo dedica a ver la televisión a la semana, ¿cuántas dedica a programación propia de su edad? _____

De los 7 millones de niños de 4 a 14 años, entre 3 y 4 millones ven programación adulta. ³

3. ¿Cuántos televisores hay en casa? _____ ¿Tiene el hijo televisor en su habitación? _____

Uno de cada tres niños entre 10 y 14 años ya tiene TV en su cuarto. ⁴

En 1975 se realizó una encuesta en Gran Bretaña a niños entre 4 y 7 años. Se les preguntó directamente a quién preferían, si a su madre o al televisor. El 67% de ellos eligió su televisor. ⁵

4. ¿Suele usted encender el televisor sin haber consultado la programación? _____ ¿Y su hijo? _____

5. ¿Suele usted tener la televisión encendida aunque no la esté viendo? _____ ¿Y su hijo? _____

6. ¿Suele usted hacer zapping mientras ve la televisión? _____ ¿Y su hijo? _____

El zapping se practica para evitar la publicidad, aunque sólo en un 30% de las ocasiones; también aparece cuando el espectador no está satisfecho con lo que está viendo (probablemente encendió el aparato sin buscar un contenido concreto, sino a ciegas), o bien cuando necesita más movimiento para estimularse, o para tratar de evitar fases aburridas de un determinado programa; hay quien intenta ver varios programas a la vez, porque busca multiplicar la sensación de cambio y dinamismo que acompaña a la televisión.

7. ¿Diría usted que su hijo se aburre demasiado pronto a la hora de hacer cualquier actividad? _____

La televisión provoca una hiperestimulación sensorial con la ayuda de los continuos cambios de plano, movimiento, luces, colores, música. Los planos utilizados en los telefilmes entre los años 40 y 50 duraban una media de 13,5 segundos. Los planos de los dibujos animados actuales duran una media de 3,5 segundos. Los planos de la publicidad duran 1,54 segundos.⁶ La realidad fuera de la televisión (conversar, pasear, leer, estudiar, escuchar) no puede ser tan dinámica.

8. De 0 a 10, y teniendo en cuenta la edad de su hijo, ¿qué nota le pondría a la capacidad que tiene para la reflexión y el análisis? _____

Los efectos fundamentales de la televisión son inconscientes, inadvertidos. La influencia de la televisión más profunda no viene tanto de su incidencia sobre la razón como de su influencia sobre la emotividad, la seducción nada consciente. Los expertos señalan que los efectos de la teleadicción son: dificultad para la concentración, aburrimiento, irritación frecuente, fatiga, tensión nerviosa, comportamiento agresivo, pesadillas, obsesión consumista, impaciencia, trastornos oculares, del sueño, hábitos de consumo negativos ... ⁷

9. ¿Cuántas horas semanales dedica su hijo a la lectura? _____

“El universo del televidente es dinámico, mientras que el del lector es estático.” Es la diferencia entre leer un texto y ver la televisión. El lector se enfrenta a un mundo abstracto de conceptos e ideas. El televidente se enfrenta a un mundo concreto de objetos y realidades. La comprensión de las imágenes “es casi automática, instantánea, mientras que la descodificación de los signos escritos exige complejas operaciones analíticas y racionales. La lectura potencia la capacidad de pensamiento lógico; la imagen potencia el pensamiento visual, intuitivo, global. En la lectura es el sujeto el que controla la experiencia, el ritmo del proceso. En la televisión es el medio el que controla la experiencia. La televisión se impone desde fuera. En cambio la lectura exige un esfuerzo de penetración.” Por todo ello, es probable que una actitud concentrada dificulte la descodificación de los estímulos electrónicos, pero es aún más probable que la exposición habitual a la televisión “dificulte la concentración exigida para la lectura”.⁸

10.- En las respuestas y decisiones de su hijo, ¿prevalecen criterios del tipo “me gusta-no me gusta”, “me apetece-no me apetece”, etc.? _____

La sucesión de imágenes y su combinación con la música están preparadas para provocar una respuesta en el espectador a nivel de las emociones, no de la reflexión. Basta para ello pensar en algún anuncio de imágenes cautivadoras, que al ser descrito con palabras desaparece su magia, y puede hacer que el anuncio parezca simple, grosero, de mal gusto o simplemente ridículo. Por ejemplo:

En una de las plantas de un edificio hay una fiesta. Durante la fiesta se declara un incendio. La gente grita aterrorizada, y se mueve sin norte hasta que aparecen los bomberos. Entran en la planta y ayudan a evacuar a todo el mundo. Sólo queda una hermosa mujer que bebe su bebida favorita. Entra el último bombero que resulta ser muy atractivo. En medio de las llamas, y mientras algunas vigas caen a su alrededor, la mujer comienza a seducir al bombero. Él se acerca. Se besan. Cae otra viga. Salen corriendo hacia fuera, pero no olvidan la botella.

Por todo ello, a las personas muy habituadas a la televisión les cuesta utilizar criterios regidos por el “estoy de acuerdo o no”.

11. ¿Cree que su hijo, a su edad, debería tener una visión más realista del mundo en el que vive? _____

La televisión, con sus recursos, proyecta sobre nosotros un mundo que a menudo es un auténtico sueño, un mundo irreal, un telemundo lejano, pero reconfortante. En ese mundo no existe el problema de la vivienda, y las casas de sus personajes son amplias y nos les falta de nada. En ese mundo los jóvenes no se independizan a los 30 años, sino alrededor de los 20; ganan dinero, conducen coches y mantienen relaciones de pareja, no muy duraderas, aunque sí plenas e intensas, en ocasiones con personas mayores, por ejemplo, sus profesores. En el mundo real, el paro afecta a cerca del 10% de la población activa, sin embargo, en el telemundo, sus habitantes triunfan en sus respectivos ámbitos, y más adelante en todo lo demás sin necesidad de hacer un esfuerzo proporcional al éxito. Así sabemos de veinteañeros que ganan al año 1.500.000 dedicándose al fútbol (un hogar medio gana al año 18.000), de cantantes que en tres meses se convierten en superventas, o de tonadilleras que triunfan vendiendo libros de cocina. ¿Cómo convencer a los chavales que alimentan su fantasía con estas historias, de que para alcanzar altas metas merece la pena esforzarse, o de que tener dinero no lo es todo?

En el mundo real tres cuartas partes de la población mundial carece de los bienes más elementales, casi la mitad no tiene agua sana a su alcance, el hambre afecta a miles de millones de personas. La mayor parte de la población jamás ha recibido una llamada de teléfono ¿Cuánto ocupan estos seres humanos en las pantallas del mundo que a diario se nos pinta en la televisión? ¿Cómo explicarles a los adolescentes que entre todos debemos esforzarnos por transformar el mundo, si el telemundo en el que viven es ideal, atractivo, y el que no vive en él no existe?

12. ¿Tiene su hijo actitudes violentas o agresivas con demasiada frecuencia? _____

Un estudio hecho en seis cadenas de televisión francesas durante una semana ha dado el siguiente resultado: 670 homicidios, 15 secuestros, 848 peleas, 419 tiroteos, 14 secuestros de menores, 11 robos, 8 suicidios, 32 casos de captura de rehenes, 27 casos de tortura, 18 imágenes sobre la droga, 13 intentos de estrangulamiento, 11 episodios bélicos, 11 striptease y 20 escenas de sexo explícito. Pero la violencia no es sólo la explícita. La televisión nos hace soñar con mundos fantásticos; el choque con la realidad resulta frustrante para muchas personas, y genera agresividad. ¿No es cada uno libre de comprar o no comprar el producto que sea? No puede hablarse de libertad cuando se le permite a uno hacer lo que desea pero se le lleva a desear lo que interesa que desee. En esto consiste, en buena medida, la coacción psicológica que ejerce la televisión: en incidir sobre la voluntad mediante la modificación o la canalización interesada de las emociones, de los sentimientos, de los deseos, de los temores. El colmo de esa coacción consiste en empujar a miles de personas a desear metas inalcanzables, relacionadas generalmente con la compra de miles de artículos para los que no se tiene dinero. Haría falta tres veces la renta media anual de un hogar español para comprar todo lo que se ofrece, tan sólo en los anuncios de una interrupción publicitaria de una película. (El gasto medio por hogar en España es de 21000 /año).⁹

13. ¿Suele tener su hijo deseos de comprar o que le compren bienes con demasiada frecuencia, y por motivos difíciles de explicar, del tipo “porque quiero”? _____ ¿Y usted? _____

En realidad, al comprar, el consumidor generalmente actúa de manera emotiva y compulsiva, reaccionando inconscientemente ante las imágenes y las ideas asociadas en lo subconsciente con el producto. Por ejemplo, los fumadores profesan una tremenda lealtad a la marca de cigarrillos que fuman, y sin embargo en tests no la pueden distinguir de otras marcas. Fuman una imagen.

14. ¿Cree usted que su hijo es inconstante en sus decisiones, cambia demasiado a menudo de hábitos, hay giros bruscos en sus conversaciones, contradicciones, etc.? _____

El medio televisivo hoy nos envía todo tipo de estímulos audiovisuales que nos presentan realidades cambiantes, giros bruscos en los temas planteados, contradicciones en un mismo programa (noticias sobre la crisis económica seguidas por otras que animan a gastar), personajes que mantienen actitudes descaradamente competitivas en sus terrenos, pero se muestran hermosamente solidarios en galas benéficas y ocasiones especiales.

15. ¿Cree que su hijo es crítico con los mensajes que le llegan desde la televisión? _____

Ser consciente de que detrás de un informativo, una serie o un spot publicitario, puede haber alguien con ciertas intenciones, dispuesto a utilizar los recursos propios del medio televisivo para conseguir convencernos de lo que le interesa, invalida, al menos en parte, sus esfuerzos por manipularnos. Los verdaderos clientes de las cadenas de televisión son los anunciantes, que invierten dinero en los programas que más fidelidad provocan, para lo cual, la televisión ofrece al televidente lo que necesita para permanecer delante de la pantalla, que habitualmente es un despliegue de la capacidad técnica de la televisión, traducida en continuos cambios de plano, de tema, de luces y sonidos... En definitiva, espectáculo televisivo como envoltorio de lo que sea. Un conocido empresario del mundo del espectáculo dijo en cierta ocasión: “Nadie ha perdido dinero en este negocio subestimando el nivel intelectual del público”.

1. L. F. Vilchez, p. 11

2. www.solidaridad.net/vernoticia.asp?noticia=676

3. www.solidaridad.net/vernoticia.asp?noticia=676

4. www.solidaridad.net/vernoticia.asp?noticia=676

5. www.solidaridad.net/vernoticia.asp?noticia=676

6. J. Ferrés, pág. 25

7. J. Ferrés, pág. 113

8. J. Ferrés págs. 30-31

9. Interrupción publicitaria de la película Ana y el rey, proyectada en diciembre de 2003 por Antena 3, en horario de noche. Fueron 40 spots, que duraron 15 minutos; se anunciaron, entre otros, 6 videojuegos, 4 modelos de coche, 4 teléfonos móviles, 3 bebidas alcohólicas, 3 programas de televisión y 3 servicios de mensajes cortos. El dato de gastos medios procede del Instituto Nacional de Estadística, INE, Encuesta de presupuestos familiares, cuarto trimestre de 2003.

Situación 1

Solución A. Habláis con Mar, y le hacéis ver lo preocupados que estabais por ella. Le ponéis ejemplos del tipo: "cuando alguno de nosotros vamos a llegar tarde a casa, avisamos por teléfono". Le decís que os gustaría que lo pensara y que no se volviera a repetir. Cuando habéis terminado de dar vuestras razones, os interesáis por que os cuente cómo se lo pasó, dónde estuvo y con quién.

B. Vuestro enfado y preocupación es tan grande, que decidís tomar medidas. Sobre todo porque, ahora que es la primera vez, estamos a tiempo de que aprenda que estas cosas no se pueden hacer. En casa hay unas normas, y un adolescente necesita conocer los límites que debe respetar. Si no lo aprende ahora, ¿cuándo? Al hablar con ella le dejáis esto claro y, a continuación (para que comprenda que lo que ha hecho es grave y tiene consecuencias) le prohibís salir lo que queda de mes.

Situación 2

Solución A. La llamáis para hacerle ver vuestra postura. Ha llegado a una edad en la que ella tiene que aprender a administrarse. Le comunicáis que habéis llegado a la decisión de darle una paga semanal, para que no tenga que pedir nada más, y de donde tendrá que sacar para todos sus gastos cotidianos (chucherías, salidas de fin de semana, tarjeta de móvil, etc.).

B. La llamáis para hacerle ver vuestra postura. Hasta ese momento se le ha dado todo lo que ha pedido porque tenía pocos gastos. Pero ahora que gasta más, no creéis que se esté usando el dinero de la manera más correcta (vosotros sabéis que hay compañeros de Lucía que fuman e incluso beben y queréis evitar que ella haga lo mismo), así que cada vez que pida algo, tendrá que explicar en qué se lo va a gastar, y después demostrar que se lo ha gastado en eso.

Situación 3

Solución A. Después de hablar con el tutor de Alba, os sentáis con ella para hablar. Como los días laborables llegáis después que ella a casa, no estáis seguros de que aproveche el tiempo. Ni siquiera de que esté en casa. En tono firme le advertís de que la cosa no puede seguir así. Le preguntáis, porque queréis saber su opinión sobre lo que está pasando, y tratáis de averiguar si es que le pasa algo. Le advertís que le quedan pocas oportunidades; ya es mayor para saber lo que quiere, y esperáis mejores resultados en la siguiente evaluación.

B. La llamáis para regañarla por quedarse en la calle los días laborables, cuando su obligación es estudiar. Le decís que las compañías de la calle no son recomendables para ella, y le hacen daño, así que le prohibís estar en la calle de lunes a jueves. Además estará un mes castigada sin salir los fines de semana, que ya ha salido bastante cuando no debía. Organizáis un régimen de llamadas a casa para asegurarnos de que está, y entre eso y la ayuda de la vecina, garantizáis que la niña no va a poder engañaros.

Situación 4

Solución A. Resulta que ella ya tiene la edad en la que mucha gente empieza a fumar (incluso puede que vosotros lo hicierais). Creéis que es mejor abordar este tema considerándola mayor: vais a esperar a que de ella salga el reconocimiento de que fuma; vosotros sólo vais a intentar allanarle el terreno sacando el tema del tabaco, o haciendo comentarios que le ayuden a ver que vuestra actitud es tolerante en este asunto.

B. Como no acabáis de estar seguros de que esa madre tenga la información correcta, cuando Cristina no está buscáis en sus cosas alguna pista de que fuma (mechero, cajetilla, olor a humo). Si la encontráis sacáis el tema abiertamente con ella, regañándola por fumar a su edad, y le exigís que no lo vuelva a hacer. Si no encontráis esa pista, de todas formas habláis con ella para prohibirle fumar. Aunque no estéis seguros, el asunto es suficientemente grave como para no pasarlo por alto.

Situación 5

Solución A. Recibís la noticia con naturalidad. Ya tiene edad de ir haciendo estas cosas. Quedáis con él en una hora de regreso, y le dais instrucciones para que su comportamiento sea el correcto cuando le invitan a uno. A vosotros no os va mal del todo que pase la tarde fuera, porque podéis aprovechar para hacer planes.

B. En principio no os gusta que vaya de gorra, pero lo veis con cierta normalidad. Esto no quita para que os preocupe con quién pasa su tiempo libre lejos de vosotros. Como no podéis decirle que no, os enteráis bien de con quién van a ir, a qué van a jugar, anotáis el número de teléfono, llamáis a los padres del anfitrión para asegurarnos de que la invitación es real, y a lo largo de la tarde volvéis a llamar para ver qué tal va todo.

Situación 6

Solución A. Tras la entrevista, y pese a que os cuesta creer lo que acabáis de oír, decidís hablar con Adrián, con mucha delicadeza. Sabéis lo importantes que son los amigos a estas edades. Le preguntáis sobre los comportamientos violentos en el colegio, tratáis de plantear el tema del rechazo a otros chicos, y finalmente el de las malas compañías. Vuestro mensaje es: cuida con quién te juntas, y respeta siempre al prójimo.

B. Decidís organizar una merienda en casa para que Adrián invite a su pandilla. Cuando vienen permanecéis en un discreto segundo plano, pero os fijáis en los comportamientos de unos y de otros. Finalmente localizáis a los que pueden estar influyendo más negativamente en Adrián. Al finalizar la tarde, habláis con él sobre lo poco conveniente de la amistad con ellos, ahora que os podéis apoyar en hechos. También decidís volver a hablar con el tutor para pedirle que trate de separar a Adrián de esos muchachos.

Situación 7

Solución A. Tratáis de que Mario se haga consciente de la situación. Le pedís que piense cuánto tiempo necesita para dedicar a estudiar, para distribuir el número de horas al día que tendrá que estudiar. Con lo que os dice, le pedís que reflexione sobre si va a poder con todo, o va a tener que renunciar a alguno de los planes que tenía antes de saber sus notas.

B. Su primera obligación es el estudio. Prácticamente la única. Elaboráis con él un plan de estudios. Son tantas horas las que tiene que dedicar, que le prohibís la participación en el torneo de baloncesto. Lo de la fiesta de Nochevieja también. Al fin y al cabo nunca ha ido a una, y no pasa nada porque la cosa se retrase un año más. Le despertaréis todos los días a las 8:00, y la mañana entera, y algunas tardes serán para estudiar.

Situación 8

Solución A. Comprendéis que lo que le está pasando a Álvaro es natural teniendo en cuenta su edad. Creéis que lo ideal sería conocer a la chica directamente y crear un clima de confianza para evitar que Álvaro tuviera que ocultaros información. Vais a tratar de plantear una estrategia para que de él salga contaros que tiene relación con una chica, y a partir de ahí ser lo más naturales que podáis. Si se retrasa mucho en contaros, le hablaréis de la sexualidad abiertamente y le proporcionaréis preservativos.

B. Estáis muy preocupados por la posibilidad de que se esté abriendo precipitadamente a las relaciones con chicas y a la sexualidad. Durante unos días tratáis de informaros un poco más, habláis con algunos otros padres del colegio, con algún profesor, y estáis más pendientes de las llamadas. Cuando estáis seguros de que lo que os contó la vecina no son imaginaciones suyas, os sentáis con Álvaro y le preguntáis abiertamente por ella, tratando de persuadirle de que es demasiado joven, y de que es mejor que él empiece a contactar con chicas a nivel de pandilla, centrándose en sus amigos de toda la vida, y sin descuidar los estudios.

Situación 9

Solución A. Aunque sacáis el tema con él, y le hacéis ver vuestra opinión, no queréis forzarle a que salga. En el fondo teméis que si no ha dicho nada sea porque es un poco pronto para él, y no queréis forzarle a que anticipe experiencias para las que no está preparado. Esperáis a que salga de él la iniciativa. Vosotros no queréis proponerle ideas concretas.

B. Como no espabile pronto, se lo van a merendar. Ya está bien; si de él no sale, tendréis que ser vosotros los que le animéis a moverse: le proponéis actividades programadas, le lleváis a asociaciones, equipos, etc. para que conozca y elija; le invitáis a que vaya al cine el sábado si consigue ir con amigos; le mandáis a hacer recados en la otra punta de la ciudad, para que tenga que coger el transporte público y orientarse; cuando llama algún amigo, le preguntáis que por qué no quedan.

Situación 10

Solución A. Ante la preocupación que os ha entrado, tenéis que hacer algo. Un sábado por la mañana, después de haber pasado la tarde-noche del viernes de juerga, os sentáis mientras ella desayuna para hablar. Os mostráis interesados en saber cómo son esos locales, qué hace allí la gente, si ella ve cosas que no le gustan, etc. El objetivo es mostrarle vuestra confianza además de cercioraros de si en esos locales hay actividades poco recomendables, para que, si lo reconoce, de ella salga la iniciativa de dejar de ir, o al menos comportarse con cierta coherencia.

B. Menos mal que habéis grabado el reportaje. Se lo ponéis para que sea consciente de vuestra preocupación, y como los lugares que ella visita son de ese estilo, le hacéis ver lo inconsciente que está siendo y lo ciega que está. Le advertís que no os gusta nada que vaya a ese tipo de lugares de que si vuelve a hacerlo, se quedará sin el dinero que le hace tanta falta cuando sale.

Tarjeta CRITERIO I. Diálogo

¿Se escucha al hijo?

¿Se apela a su capacidad de decidir?

¿Se buscan las auténticas razones por las que actúa de una manera concreta?

Tarjeta CRITERIO II. Claridad

¿Es claro el mensaje que envían los padres, para el hijo o la hija?

¿Queda duda sobre lo que se puede y no se puede hacer?

Tarjeta CRITERIO III. Conocimiento

¿Se busca con la propuesta el acceso a su mundo, su gente, sus aficiones, sus gustos, sus códigos, etc.?

Tarjeta CRITERIO IV. Respeto

¿Se respeta el espacio del hijo?

¿Se le permite tener sus secretos?

¿Se le ayuda a manejarse con autonomía?

Tarjeta CRITERIO V. Coherencia

¿Son los padres un ejemplo de lo que le proponen a su hijo?

¿Se cuestionan ellos tanto en este asunto como le cuestionan a él?

¿Cumplen los padres sus compromisos?

Cuento

“Heredaréis el tiempo”

Una madre tenía cinco hijas y cuatro hijos. Cuando ya era mayor y se sabía cercana a la muerte los reunió a todos para repartirles la herencia en vida, según era costumbre. Cuando estaban todos reunidos les habló así: - Hijos míos, pronto me iré de este mundo. Os dejo mi herencia, pidiéndole al cielo que sepáis administrarla tan bien como lo hicimos vuestro padre y yo cuando él vivía, y yo sola estos últimos años. Ojalá os sirva para ser felices.

Los hijos escuchaban entre la emoción y la curiosidad, pues se preguntaban en qué consistiría esa herencia. Sabían que su madre todo lo que había ganado lo había gastado en ellos, ya que sacar adelante una familia tan numerosa no permitía ahorrar nada.

- Aquí tenéis.

Abrió una alacena y fue sacando un reloj para cada hijo. Eran relojes viejos y ya no funcionaban. Unos los había utilizado su padre. Otros habían sido de ella; también había un par de ellos de pared. Cada hijo fue tomando el reloj que su madre le había reservado. Relojes antiguos, de poco valor, inservibles, tan sólo recuerdos. Los hijos más extrovertidos mostraron su extrañeza, los más reflexivos su paciencia, los más impacientes su ansiedad, los más intuitivos su curiosidad, pero nadie dijo nada. Entonces la madre volvió a hablar:

- Lo que os dejo no son los relojes. No principalmente. La herencia que os doy es lo que yo he tenido en esta vida más que ninguna otra cosa, y que con vuestro padre aprendí a administrar: el tiempo. Os lo dejo a vosotros para que lo aprovechéis con vuestros hijos: utilizadlo para ser libres; para paliar los dolores de vuestros semejantes; para haceros humildes y sensibles; para aportar valor a este mundo; para disfrutar, crecer e inventar mundos nuevos; y para compartirlo con los demás. Así es como yo he sido feliz.

Cada hijo cogió su reloj y a partir de ese día utilizó el tiempo como pudo. Cada cual según su carácter y las circunstancias que le dio la vida.

La mayor dio mucha importancia a la herencia de su madre, y cada día recordó su mensaje como un mandato. Poco a poco convirtió al tiempo en su dueño y señor, esclavizándose de él, siempre pendiente de los horarios y las agendas.

El segundo trató de vivir su tiempo con gran alegría, con la única preocupación de disfrutar cada experiencia; y así fue, pero sin darse cuenta se hizo muy impuntual, insensible a los problemas ajenos e inconsciente de los suyos.

La tercera comprendió que era una obligación aprovechar ese precioso tiempo para hacer grandes cosas y, con gran dureza, se exigió a sí misma y a los demás que no lo desperdiciaran.

Al cuarto le pareció un regalo tan generoso que pensó que nunca se acabaría, y se hizo perezoso, dejando siempre las cosas importantes para más adelante.

La quinta no quiso perder ni un minuto: se apresuró a aprovechar el tiempo recibido, pero siempre le pareció poco. La sensación de no tenerlo en la medida suficiente como para hacer las cosas bien le impidió gozar de muchos ratos.

El sexto concibió que el tiempo valía en la medida en que era para los demás. Se volcó en ellos y se llegó a olvidar de sí mismo. Ignoró sus propias necesidades, o las negó cuando se hacían evidentes a los demás.

La séptima creyó que debía rentabilizar el tiempo heredado. Como una inversión. Tenía que ser tiempo productivo. Tenía que servir para algo. Se afanó por demostrar a los demás los logros que había alcanzado en su tiempo.

El octavo detuvo el tiempo, y se recreó en sí mismo, en sus capacidades y en sus preocupaciones. Y también dedicó mucho tiempo al pasado, que recordaba con mucha nostalgia.

La novena, por último, consideró que el tiempo tenía sentido si uno lo aprovechaba para aprender. Y se lanzó a acumular conocimiento, y observar todo lo que le rodeaba, con tanta pasión que olvidó compartir su saber con los demás; tenía la sensación de que no estaban a su altura intelectual.

Este cuento no se acaba, porque todavía hay tiempo. Tú que escuchas este cuento lo has heredado.

lista de tareas

Vestirse solo

Atarse los zapatos

Lavarse los dientes

Bañarse/ ducharse

Hacer la cama

Recoger los juguetes

Ayudar a hacer la comida/cena

Poner la mesa

Limpiar la jaula del canario Tito

Dar de comer al perro

Regar las plantas

Ayudar a hacer la compra

Ayudar a recoger la ropa: calcetines, camisetas.

Cuidar del hermano/a pequeño

Colaborar en la limpieza de la casa (limpiando el polvo, por ejemplo)

horarios

A. Realiza el horario del tiempo que pasas con tu hijo. ¿Qué horas dedica tu hijo a...?

ACTIVIDAD	HORA
Levantarse, desayunar, vestirse	
Colegio	
Comida	
Colegio	
Actividades extraescolares	
Merienda	
Juego o descanso	
Baño o ducha	
Cena	
Hora de acostarse	



B. Cuantifica los ratos/momentos que dedica tu hijo a realizar determinada actividad. ¿Cuántas horas dedica tu hijo a.....?

ACTIVIDAD	CUANTAS HORAS
Juegos	
Colaborar en casa	
Estudiar o hacer los deberes	
Salir o estar con algún amigo	
Estar en familia	
Realizar algún deporte	
TV y Playstation	



C. Cuantifica los ratos/momentos que pasas con tu hijo, ¿Cuántas horas dedicas... con él?

ACTIVIDAD	CUANTAS HORAS
Jugando	
Hablando	
Ayudándole en la tarea	
Viendo la tele	
Yendo de compras	

la historia de Pablo

Teresa ya no sabe qué hacer con su hijo para que haga los deberes en casa.

Cada vez que vuelve con él del colegio por la tarde empieza a sufrir pensando en la pelea que le espera cuando lleguen a casa. Pablo no se pone nunca a hacerlos cuando se lo dice su madre. Casi siempre se pone a ver la tele... Teresa le dice: "venga Pablo después de merendar ponte primero a hacer los deberes"... Ella se pone a hacer algunas cosas de la casa y Pablo se sienta delante de la tele diciendo "enseguida me pongo".

Al cabo de una hora Teresa ya estalla y dice a su hijo casi gritando: "ponte ya, siempre igual, mañana no te dejo encender la tele"... Pablo se pone, por fin, en el salón delante de la tele que sigue encendida. Cinco minutos atiende a sus deberes y después se está otro rato con la tele. Así dan las 8 de la tarde. Los deberes sin acabar... Teresa más nerviosa... "No vas a jugar con la Play en toda la semana", le dice.

Al final, Teresa manda a su hijo a bañarse. Cenar y después Pablo se tiene que poner con dos cuentas que aún no había acabado y... pide a su madre jugar con la Play porque ya ha terminado. Teresa le dice que sí pero que un rato. Son las 10,30... Hace 15 minutos que Teresa le dijo a Pablo que apagara la Play y se pusiera el pijama. Teresa va al cuarto de Pablo y le dice que lo apague ya y que nunca obedece y que... no va a jugar a la Play en toda la semana...

la otra historia de Pablo

Teresa ha hablado con Pedro, su marido, sobre Pablo y la dificultad para hacer que los deberes en casa no sea un "tormento diario".

Ya han decidido una forma de actuar. Teresa llega a casa con Pablo y le pone la merienda. Cuando acaba apaga la tele y se sienta con Pablo para ver qué deberes tiene para ese día. Pregunta a Pablo qué necesita para hacer los deberes (lápiz, el cuaderno, un diccionario...) y le dice que coja todo lo que necesite antes de sentarse a hacerlos.

Lo primero, Teresa lee con él 15 minutos un libro que Pablo le dijo que le gustaba porque el tutor le ha dicho que es bueno que lea todos los días un poco en casa. (A Pablo esta idea le ha gustado mucho y le está aficionando a la lectura.) Después, Pablo se sienta él sólo a hacer los deberes. Teresa le ha dicho que en media hora o 45 minutos seguramente tendrá suficiente para acabarlos. Si no los termina, esa tarde no jugará con la Play. Teresa se sienta en otro lado del salón y aprovecha para hacer algo relajado (leer, coser...).

Trata de que Pablo se concentre en su trabajo y ella simplemente está en el salón con él. Si Pablo se levanta o se distrae no le dice cada vez que se siente. Si Pablo le reclama su ayuda ella trata de explicarle las cosas pero sin hacerle los deberes. A la mitad del tiempo establecido Teresa le pregunta cómo va y le recuerda que le quedan 25 minutos para terminar. Pablo no hace más que distraerse y jugar. Cuando pasan los 45 minutos, Pablo no ha hecho más que la mitad de los deberes. Teresa, con voz calmada, le recuerda a Pablo que el tiempo ha terminado y le dice que no puede jugar con la Play esa tarde y que por la noche escribirá una nota al tutor diciendo que no has terminado los deberes porque no ha querido ponerse.

Pablo se pone furioso y empieza a llorar. Dice que el profe le dejará sin recreo terminando los deberes. Teresa tiene que salir a comprar y va con Pablo. A la vuelta, justo antes de la cena, Pablo quiere ponerse a terminar los deberes pero Teresa le dice que ahora tiene que bañarse.

Después de la cena Pablo se pone enseguida a terminar los deberes y se los enseña a su madre y le pregunta si puede jugar con la Play un rato antes de acostarse. Teresa le dice que no y Pablo se queja porque dice que ya ha hecho los deberes. Teresa le recuerda que estuvo una hora después de merendar para hacerlos y que no los hizo en su tiempo. Que mañana jugará si los termina a su hora.

Pablo se pone a llorar, pero Teresa no cede. A las 10,30 Teresa dice a Pablo que es hora de acostarse. Le va a dar un beso de buenas noches y se va con Pedro al salón comentándole que cree que poco a poco Pablo aprenderá a ser más responsable con sus deberes y que ahora se cansa mucho menos de tener que estar persiguiéndole todo el día para que haga los deberes en casa.

Nota para el tutor: en ocasiones funciona bien no abordar el tema de forma dramática generando culpabilidad en los padres por no saber manejar muchas situaciones con sus hijos. Tomar el asunto con algo de humor, poniendo énfasis de forma distendida en las contradicciones en que caemos con los hijos... (por ejemplo en la historia... el detalle de haber castigado dos veces en unas pocas horas a Pablo a no jugar con la Play en una semana, haber hecho una concesión el mismo día, etc.)

límites: la historia de Pablo

- a) El antes... ¿sabía el niño qué conducta se esperaba de él o la tarea que se esperaba realizara; la forma en que se esperaba que hiciera esa tarea; el tiempo en que se esperaba que la realizara...?, ¿sabía el niño cuál sería la consecuencia de no comportarse del modo esperado o no realizar la tarea encomendada?

- b) Sobre el mismo límite o castigo... ¿es proporcionado?, ¿lo puedo hacer cumplir?, ¿se cumplió por completo?, ¿es comprensible, claro en sus términos?, ¿es justo o arbitrario? ¿es razonable y razonado en lo posible?

- c) ¿Qué mensajes no verbales doy al niño con mi tono de voz, mi mirada, mis ademanes, el tipo de límite? Por ejemplo: “has sobrepasado los límites”; “tienes que asumir las consecuencias de tus actos”; “me pones nerviosa”; “estoy frustrado por el hijo que me ha salido”...

- d) ¿Qué mensajes verbales doy al niño? (Marca con una cruz en el recuadro)
Por ejemplo:

- Descalificaciones y juicios a la persona... ¡eres un desastre, siempre estás igual!
- Le denuncié el hecho concreto (siendo lo más objetivo, descriptivo y concreto posible)... ¡esta tarde no has recogido los juguetes después de jugar y es tu responsabilidad!
- Le expreso mis sentimientos sobre el hecho pero sin culpabilizarle de ellos... ¡estoy enfadado por tu falta de responsabilidad en este tema!

refuerzos

- ¿Qué tipo de refuerzos ofrezco a mi hijo?
- ¿Qué pretendo con el refuerzo o recompensa?
- ¿Qué doy de mí como madre o padre... mi bolsillo, mi tiempo, mi afecto?
- Si es una recompensa por algo que el niño ha hecho bien... ¿la situación que la motiva es objetiva, verdadera?

encuesta para los alumnos

Te pedimos que de forma anónima nos contestes con sinceridad a esta encuesta sobre las cosas que haces en casa y tus pequeñas responsabilidades en las tareas de casa. Son cosas sencillas y fáciles de contestar. En concreto, tú, en casa...

Haces la cama

siempre casi siempre a veces nunca

Ordenas la habitación cada semana

siempre casi siempre a veces nunca

Preparas la ropa para el día siguiente

siempre casi siempre a veces nunca

Echas la ropa sucia al cesto de la ropa sucia

siempre casi siempre a veces nunca

Lees antes de dormir

siempre casi siempre a veces nunca

Te pones a hacer los deberes sin que te digan nada tus padres

siempre casi siempre a veces nunca

Eres el encargado de poner y/o recoger la mesa

siempre casi siempre a veces nunca

Friegas los platos

siempre casi siempre a veces nunca

Sacas la basura

siempre casi siempre a veces nunca

Te haces el desayuno

siempre casi siempre a veces nunca

Sacas a pasear al perro (si tienes)

siempre casi siempre a veces nunca

Te ocupas de tu mascota (limpieza, comida, etc.), si tienes

siempre casi siempre a veces nunca

Vas a comprar el pan

siempre casi siempre a veces nunca

Vas a comprar el periódico

siempre casi siempre a veces nunca

Te acuerdas de los cumpleaños de la familia

siempre casi siempre a veces nunca

Te bañas sola/o

siempre casi siempre a veces nunca

Dejas el baño recogido después de usarlo

siempre casi siempre a veces nunca

Te limpias los dientes todos los días sin necesidad de que te lo recuerden tus padres

siempre casi siempre a veces nunca

MUCHAS GRACIAS POR TU COLABORACIÓN

A

TIENDA DE ALIMENTACIÓN: EL POLLO FELIZ

CAFÉ MOLIDO NATURAL I.O. 250 gr.	1,70
FRESAS DE HUELVA, 3 Kg	7
PIZZA 4 ESTACIONES FAMILIAR	15
CARNE DE TERNERA (SELLO A. E.)	210
DONUTS, CAJA DE 12	8
QUESO DE IDIAZABAL, 3 Kg	30
LOMO IBÉRICO, 5 Kg	40
CAFÉ, BOTE DE 500 g.	3
GALLETAS F, CAJA DE 800 g.	2
CACAO PARA DISOLVER, BOTE FAMILIAR	4
ARROZ C.E. NOMAN	2,39

A

TIENDA DE MODAS: EL TIPITO GUAY

MINIFALDA PAREO C.J.	16
PANTALONES VAQUEROS	65
CAMISETA LICRA	18
CAZADORA VAQUERA	70
MEDIAS DE RAYAS	12
BOTAS DE PLATAFORMA PILICHI	67
CAZADORA DE ANTE	120
ABRIGO BARBOUR OPEN AIR	90
ZAPATOS	60
CALCETINES DE RAYAS	4
CAMISETA MANGA LARGA G. P.	30

A

TIENDA DE DEPORTES: EL MADRIDISTA CULÉ

BALÓN DE FÚTBOL EDICIÓN MUNDIAL	24
ZAPATILLAS SOCCER	60
CHÁNDAL BARCELONA	90
BAÑADOR FEMENINO	40
RAQUETAS PADDLE JOSEMARI	53
PALOS DE GOLF	200
BOLSA DE DEPORTE	42
ELECTROABDOMINATOR MARAVILLOSO	59,9
BOTAS DE MONTAÑA	60
ZAPATILLAS G.P.	58

A

TIENDA DE INFORMÁTICA: EL CHIP CHULITO

CD VIRGEN CAJA DE 10	7
PENTIUM IV 1,5Gh clónico	1200
IMPRESORA	180
SCANNER HX -345	72
REGRABADORA K568	66
CAJA DISQUETES 3M 10 u. COLORES	5
PORTÁTIL DELL H12356L 3,6Ghz.	1835
AGENDA ELECTRÓNICA HJ4526	48
MOVIL POLIFÓNICO	187
JUEGO CONSOLA	54
PLAYSTACION 2, CON BAFLES	97

B

TIENDA DE ALIMENTACIÓN: EL POLLO FELIZ

CAFÉ MOLIDO NATURAL INTERMON OXFAM 250 GR.1,70	+ salarios justos y apoyo financiero a los campesinos y sus familias
FRESAS DE HUELVA, 3 Kg	7 + abuso trabajadores inmigrantes
PIZZA 4 ESTACIONES FAMILIAR	15 + vulneración derechos laborales
CARNE DE TERNERA (SELLO AGRICULTURA ECOLÓGICA)	210 + garantía de que los animales son criados de forma tradicional y alimentados con pastos y piensos ecológicos
DONUTS, CAJA DE 12	8
QUESO DE IDIAZABAL, 3 Kg	30
LOMO IBÉRICO, 5 Kg	40
CAFÉ, BOTE DE 500 g.	3 + creación de dependencias en países del Sur
GALLETAS F, CAJA DE 800 g.	2 + colonización multinacionales
CACAO PARA DISOLVER, BOTE FAMILIAR	4 + creación de dependencias en países del Sur
ARROZ C.E. NOMAN	2,39 + respeto por el medio ambiente

B

TIENDA DE MODAS: EL TIPITO GUAY

MINIFALDA PAREO COMERCIO JUSTO	16	+ salarios justos
PANTALONES VAQUEROS	65	+ explotación infantil
CAMISETA LICRA	18	+ talleres clandestinos
CAZADORA VAQUERA	70	
MEDIAS DE RAYAS	12	+ publicidad manipuladora
BOTAS DE PLATAFORMA PILICHI	67	
CAZADORA DE ANTE	120	+ talleres clandestinos
ABRIGO BARBOUR OPEN AIR	90	
ZAPATOS	60	
CALCETINES DE RAYAS	4	+ abuso trabajadores
CAMISETA MANGA LARGA GREEN PEACE	30	+ lucha por la defensa del medio ambiente

B

TIENDA DE DEPORTES: EL MADRIDISTA CULÉ

BALÓN DE FÚTBOL EDICIÓN MUNDIAL	24	+ explotación infantil
ZAPATILLAS SOCCER	60	+ abuso trabajadores
CHÁNDAL BARCELONA	90	+ explotación infantil
BAÑADOR FEMENINO	40	
RAQUETAS PADDLE JOSEMARI	53	
PALOS DE GOLF	200	+ mano obra barata
BOLSA DE DEPORTE	42	+ condiciones laborales indignas
ELECTROABDOMINATOR MARAVILLOSO	59,9	
BOTAS DE MONTAÑA	60	
ZAPATILLAS GREEN PEACE	58	+ apoyo a campañas de defensa del medio ambiente
BICICLETA ESTÁTICA AGUJETINS	237	

B

TIENDA DE INFORMÁTICA: EL CHIP CHULITO

CD VIRGEN CAJA DE 10	7	+ guerras en países africanos
PENTIUM IV 1,5Gh clónico	1200	+ condiciones laborales indignas
IMPRESORA	180	
SCANNER HX -345	72	
REGRABADORA K568	66	+ condiciones laborales indignas
CAJA DISQUETES 3M 10 u. COLORES	5	
PORTÁTIL DELL H12356L 3,6Ghz.	1835	+ condiciones laborales indignas
AGENDA ELECTRÓNICA HJ4526	48	
MOVIL POLIFÓNICO	187	+ guerras en países africanos
JUEGO CONSOLA	54	
PLAYSTACION 2, CON BAFLES	97	

las diez

peores cosas que pueden salir de tu boca (cuando hablas de dinero con tus hijos)

por Ellen y Jon Gallo

- 1 No nos lo podemos permitir.**
Es mejor, a la hora de limitar el dinero o los gastos, basar las razones en tus valores.
- 2 Ya hablaremos más tarde.**
Dicho demasiadas veces, resulta poco creíble. Parece más que evitaras el tema.
- 3 Te daremos dos billetes por cada sobresaliente que obtengas.**
Comprar los afectos suele ser contraproducente.
- 4 El dinero es el origen de todos los males.**
Quizá no sea el dinero, sino la obsesión por él.
- 5 El tiempo es oro.**
El tiempo es tiempo. Cuantificar el tiempo en parámetros económicos puede ser poco educativo.
- 6 No debes hacer esas preguntas.**
Es interesante usar las preguntas como oportunidad educativa.
- 7 Están podridos de dinero.**
Más que cuanto dinero, lo importante quizá sea como se usa ese dinero.
- 8 No le digas a nadie cuanto dinero tenemos.**
Ver punto anterior.
- 9 ¿Por qué no quieres que tus amigos vengan a casa? Tenemos...**
La amistad no se debe conseguir por lo que tengas, sino por lo que seas.
- 10 Da gracias por no vivir allí.**
Ver punto anterior.

Diálogo	Actitudes de los padres
GRUPO 1	
GRUPO 2	
GRUPO 3	
GRUPO 4	
GRUPO 5	

diálogos

1. Padres que saben escuchar:

El hijo/a llega a casa después de un día de excursión.

Padres: Bueno, hijo, cuéntame. ¿Qué habéis hecho hoy?

Hijo: Hemos ido de excursión.

Padres: ¿A dónde?

Hijo: A Peñalara.

Padres: ¿Y qué tal tiempo os ha hecho?

Hijo: Muy bueno, al final me ha sobrado toda la ropa de abrigo, no hemos parado de andar en todo el día.

Padres: ¿Te habrás comido el bocata?

Hijo: Sí, estaba buenísimo.

Padres: Oye, ¿te gustaría que fuéramos un día juntos y me enseñaras la ruta que habéis hecho?

Hijo: Estaría muy bien.

2. Padres que sermonean a sus hijos:

El hijo/a plantea la posibilidad de llegar media hora más tarde el sábado por la noche.

Hijo: Papa/Mamá mis amigos llegan este sábado a las 10:30 de la noche a su casa.

Padres: ¿Y eso?

Hijo: Es el cumple de Miguel.

Padres: Pero vamos a ver, tú no te has enterado de que hace dos días apuñalaron a un chaval de tu edad en la puerta de una discoteca.

Hijo: Porfaaaa.

Padres: ¡Que no! que a esas horas sabe Dios quién andará por la calle. Además si hubieras vivido en mis tiempos, tu abuela

3. Padres que no entienden a sus hijos:

El hijo/a llega a casa con magulladuras de haberse peleado en la calle.

Padre: ¿Pero qué te ha pasado?

Hijo: Nada, que me han pegado.

Padres: ¿Quién ha sido?

Hijo: El hermano mayor de Jesús.

Padres: Se va ha enterar ese crío, pero qué se ha creído. Vamos, hombre, pegar a mi hijo. ¿Dónde se ha quedado?

Hijo: En la puerta del cole.

Padres: Espérame aquí que ahora subo, voy a poner las cosas en su sitio, ese no te vuelve a poner las manos encima.

4. Padres comprensivos:

El hijo/a llega a casa llorando porque se ha enfadado con su mejor amigo.

Padres: Pero bueno, menudo berrinche. ¿Qué te pasa?

Hijo: Nada, no me pasa nada.

Padres: Siéntate aquí, respira hondo y cuéntame.

Hijo: Que de verdad que no me pasa nada.

Padres: Algo te ha tenido que pasar. ¿Te has peleado con alguien?...

5. Padres que no tienen paciencia

Padres: Me han llamado del colegio para informarme de que estás expulsado un día.

Hijo: Ya, pero no soy el único.

Padres: No me cuentes historias.

Hijo: Ya ves.

Padres: El colegio no es lo que era; como siempre, echando balones fuera.

cartel 1

**DO NOT
DISTURB!**

ESTE ES MI ESPACIO VITAL,
PERSONAL E INTRANSFERIBLE
DONDE TENGO ESA ROPA QUE NO
OS GUSTA
DONDE ESA MÚSICA QUE OS
PARECE TAN RUIDOSA ES LA
REINA.
DONDE JUEGO HASTA ALTAS
HORAS DE LA NOCHE A LA VIDEO-
CONSOLA
DONDE EL CHANTAJE EMOCIONAL
YA NO FUNCIONA
DONDE HAGO LO QUE QUIERO
CREO QUE YA TENGO EDAD DE
QUE CONFÍIS EN MÍ.

delante

**¿VAS A
ENTRAR?**

SI NO

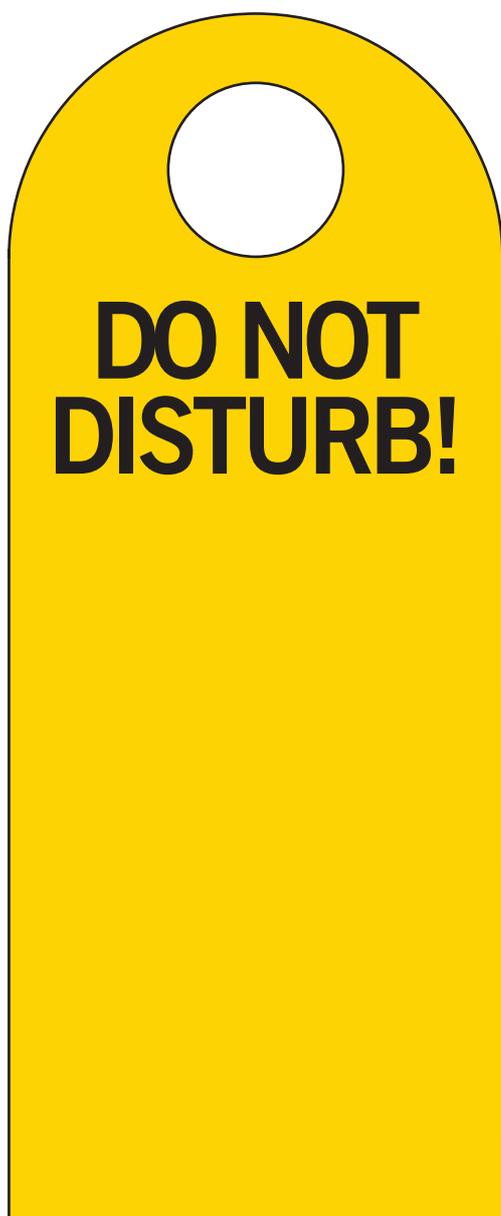
¿CUÁNDO VAS A ENTRAR?

¿QUÉ ME TIENES QUE DECIR?

¿CÓMO VAS A HACER?

detrás

cartel 2



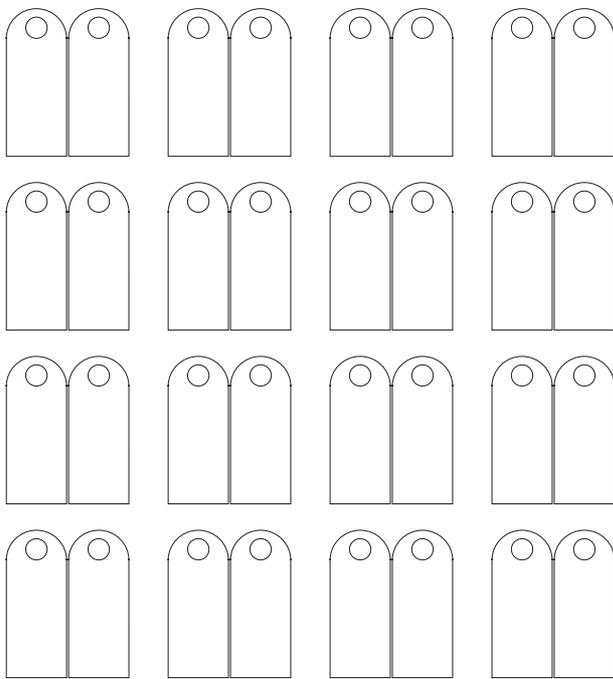
delante



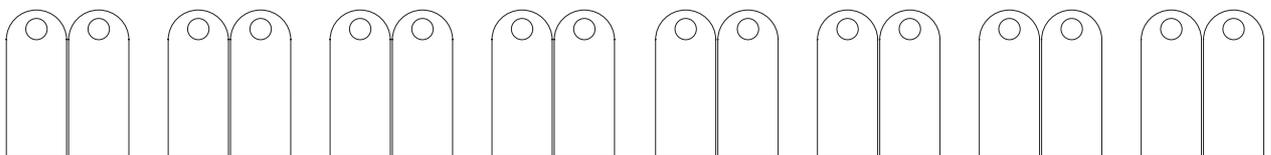
detrás

modelos con la colocación de los carteles

Modelo A



Modelo B



textos de apoyo que nos pueden ayudar a elaborar un nuevo cartel para la dinámica.

texto 1

Siempre se nos queja de la hora a la que tiene que volver cuando sale los fines de semana. Dice que es demasiado pronto y que la mayoría de sus amigos pueden llegar más tarde que ella. La verdad es que siempre ha demostrado ser una persona muy responsable pero nos da miedo el entorno.

texto 2

No entiendo la ropa que le gusta ponerse, y basta que yo le diga que no me gusta nada para que parezca que se la pone con más frecuencia. ¡Y esa música tan extraña que pone en su cuarto! Y para colmo ahora está empeñada con ponerse un pendiente en la lengua. No conseguimos que haga ninguna cosa como nosotros queremos.

texto 3

Se pasa muchas tardes jugando a la video-consola. Ya le dimos una oportunidad durante el primer trimestre del curso. Ahora han llegado los resultados de la segunda evaluación y siguen siendo muy malos, aunque él nos garantiza que las cosas van a cambiar.

texto 4

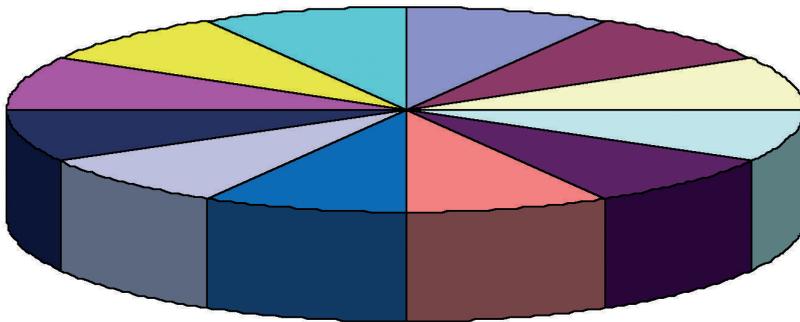
Ha llegado a casa con un poco de tontería. Estoy seguro de que ha consumido alcohol. Además ni siquiera nos ha saludado y se ha ido directamente a su cuarto, cerrándose por dentro. Es la primera vez que detectamos este tipo de comportamiento.

texto 5

Mi hijo de 1º de bachillerato me ha dicho cuando solamente han transcurrido dos meses de curso que quiere dejar de estudiar. Me dice que ya no se trata de una enseñanza obligatoria. Y fue el propio chaval quien tenía ilusión por seguir estudiando.

¡Hoy comemos sano!

Ficha de alimentación



FARINÁCEOS (CEREALES Y LEGUMBRES): pan, arroz, pasta, patatas, maíz,...

CARNES Y EQUIVALENTES: pescados, huevos, carnes,...

- | | |
|-------------------------|-------------------------|
| ■ Farináceos | ■ Farináceos |
| ■ Farináceos | ■ Farináceos |
| ■ Verduras y hortalizas | ■ Verduras y hortalizas |
| ■ Frutas | ■ Frutas |
| ■ Lácteos | ■ Lácteos |
| ■ Carnes o equivalentes | ■ Carnes o equivalentes |

HOY VOY A COMER...

DESAYUNO	MEDIA MAÑANA	COMIDA	MERIENDA	CENA

Cristina Cochina

Esta es la historia de Cristina Cochina. Cristina no tenía modales en la mesa: se sonaba la nariz con la servilleta y tiraba todo sobre el mantel. Cristina escupía los huesos con tanta fuerza que volaban a otra habitación.

Sus padres siempre tenían miedo de lo que Cristina hiciese con los cubiertos. A veces lanzaba los guisantes por el aire y aterrizaban en el ojo de alguna señora. Su madre limpiaba la casa todos los días y encontraba guisantes en los sitios más raros. Cuando había invitados a merendar, exclamaban: –¡Mira, un guisante en la chimenea!–

– Cristina, quita los codos de la mesa - le decían. Pero ella se reía.

Algunas veces daba patadas, o lanzaba los huevos revueltos por el aire. –Cristina, utiliza el cuchillo y el tenedor. Y no hables con la boca llena.– Pero no escuchaba.

Se metía la cuchara en la oreja. Hacía pompas con la leche y decía: –¡No me digáis lo que tengo que hacer!

Durante mucho tiempo se comportó del mismo modo y fue engordando como un cerdo. Sus padres estaban muy tristes porque su hija era más cochina cada día.

¿Y qué sucedió? Un día, un simpático cerdo se escapó de su pocilga. Buscaba algo para comer y llegó hasta la calle donde vivía Cristina.

Un estupendo olor a comida llegaba hasta el hocico del simpático cerdo. –¡Hum! ¡Asado de domingo! ¡Pastel de chocolate! ¡Qué bien huele! ¡Qué rico, mi comida favorita! – dijo el cerdo. O al menos es lo que hubiese dicho si los cerdos hablasen.

Mientras la madre de Cristina sacaba la basura, el cerdo entró en la casa. Cuando llegó al comedor, vio que estaba vacío. Dio un salto y se sentó en la silla de Cristina.

Se puso la servilleta sobre el hocico y bajó la

cabeza. –¡Ah, estás aquí! –dijo la madre de Cristina. –No te he visto entrar.

– Buena chica, te has puesto la servilleta – dijo el padre. –Parece que estás aprendiendo.

Los padres de Cristina pensaron: “¡Qué curioso! No hay salsa sobre la mesa, no hay guisantes volando, no hay rabieta ni ruidos extraños”.

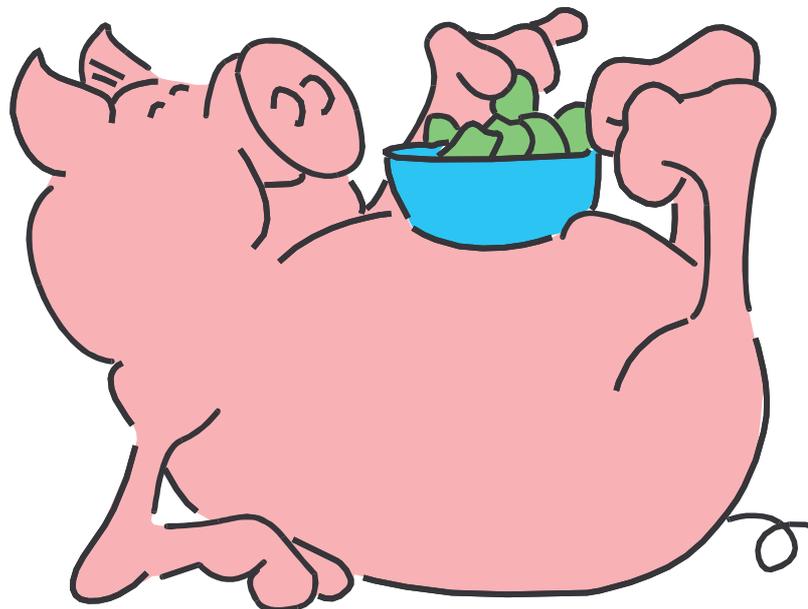
La comida transcurría felizmente hasta que un granjero llamó al timbre. –Se me ha perdido un cerdo– dijo el granjero, y me han dicho que está aquí.

– Lo siento – dijo el padre– no lo hemos visto. Si quiere puede mirar en el jardín.

– Buena idea – dijo el granjero – y perdone las molestias. El granjero fue al jardín y metió algo dentro de un saco. Algo grande y pesado que chillaba como un cerdo. – ¡Ya lo tengo! – dijo el granjero, y se marchó.

– ¿Quién era? – preguntó la madre. – Un granjero que había perdido un cerdo. No te preocupes – dijo el padre. – Cristina, pásame las natillas, por favor.

Willis, J y Chamberlain M (1984) Cristina cochina, Madrid, Ediciones SM.



todo si se le permite manejar los alimentos, de la misma forma que uno de 4 años es muy probable que no sea capaz de permanecer quieto y sentado a la mesa durante toda la comida. Reconocido lo excesivo de estas expectativas, los padres y el pediatra pueden organizar estrategias alternativas.

De común acuerdo deben establecerse pautas de comportamiento en relación con la duración máxima de las comidas, el volumen de las porciones de alimento, la creación de una atmósfera relajada en torno a la comida, la inclusión del niño en las conversaciones durante la comida (si tiene edad para ello), evitar los castigos y premiar las conductas satisfactorias.

Además, algunas prácticas nutricionales son útiles para aliviar conflictos: pueden buscarse "equivalentes" que sustituyan a los alimentos rechazados y si los alimentos preferidos son hipocalóricos (es decir, aportan insuficientes calorías), pueden "enriquecerse" añadiendo pequeñas cantidades de otros mejor aceptados.

El suplemento de vitaminas solo está indicado cuando se sabe o se sospecha que la dieta seguida o propuesta no las aporta en cantidades adecuadas. Aunque frecuentemente solicitado por los padres, no deben utilizarse antianoréxicos ("tónicos para las ganas de comer"); de hecho, algunos, pueden interferir con el crecimiento y limitar la talla final si se utilizan prolongadamente.

De distinta forma debe enfocarse al niño inapetente que muestra retraso del crecimiento o inadecuada nutrición. En tales casos la investigación de una posible patología es imprescindible.

Las actitudes familiares acerca de "la comida" de los niños se encuentran con frecuencia muy profundamente enraizadas de modo que ni siquiera un excelente nivel cultural y de inteligencia de los padres apoyado por una inmejorable información por parte del pediatra es suficiente para hacerles aceptar cualquier cambio de criterio personal respecto a la alimentación.

Cuando el pediatra confirma una inadecuada evolución del problema nutricional o los padres se muestran insatisfechos con los resultados del tratamiento, es conveniente la intervención

de un psicólogo, un psiquiatra o un especialista en gastroenterología pediátrica.

Los temores más frecuentemente expresados por los padres respecto a la alimentación de sus hijos es que no comen lo suficiente o que el régimen que aceptan es muy selectivo (es decir que comen solo algunos pocos alimentos).

En las primeras semanas de vida las madres pueden temer no tener suficiente cantidad de leche o que ésta sea de mala calidad y no alimente debidamente al lactante. Esto puede confundir y dar lugar a que se malinterprete en llanto del niño después de las tetadas como insatisfacción o hambre. En los preescolares con edades entre los 3 y 5 años, cuya velocidad de crecimiento se reduce sustancialmente con la consiguiente reducción de las necesidades calóricas y el apetito, los padres pueden considerar entonces que el niño no come lo suficiente para mantener su nivel de actividad y recurrir a amenazas o, por el contrario, a adulaciones ineficaces en un intento de incrementar el volumen de las comidas.

Otras veces los padres expresan temor no tanto del volumen que ingieren sus hijos como del balance nutricional es decir, de lo que comen. Lo más habitual es que se quejen de que rechazan los vegetales o de que el consumo de leche es insuficiente. Muchos de estos temores son el resultado de desinformación y de mitos respecto a la alimentación que el pediatra debe aclarar comprobando si hay alimentos equivalentes desde el punto de vista nutricional, en definitiva haciendo un balance del verdadero consumo de los diferentes nutrientes.

El comportamiento de los niños durante las comidas es otra causa de frecuentes conflictos. Las quejas habituales de los padres se refieren a actitudes de pereza o desinterés que las prolongan excesivamente, rechazo del alimento o vómitos provocados, sentarse con malas posturas, jugar con el alimento o mostrarse caprichoso. Las expectativas de los padres y los hábitos familiares a la mesa pueden ser las causas, en buena parte, de la aparición de estos problemas. Por ejemplo, porciones excesivas (platos muy llenos) y la obligación de consumirlas en su totalidad pueden inducir en el niño actitudes de juego con los alimentos y entretenimiento que prolongan insufriblemente las comidas.

Inapetencia en la infancia temprana. Anorexia funcional.

*Dr. J. Guerrero Vázquez.
Hospital Punta de Europa. Algeciras (Cádiz)
Fecha del artículo: Agosto 1999*

Pocos aspectos relacionados con la crianza de los niños tiene tanta importancia para los familiares como los que conciernen a la alimentación y la nutrición de sus hijos. Todos los padres se enfrentan a esta situación con un bagaje de experiencias, correctas o no, y unas expectativas que pueden o no ser razonables. Basadas en unas y otras ellos, los padres, deciden acerca de lo que deben y como deben comer sus hijos. Por su parte, los niños, reciben con la alimentación no solo cobertura de sus necesidades nutricionales y calóricas sino, también, satisfacciones o insatisfacciones de índole emocional.

Existen factores de diversa índole que influyen en la alimentación y su práctica durante la infancia:

- Unos se relacionan con el temperamento: no todos los niños se adaptan igual a las nuevas situaciones que suponen los cambios alimenticios.
- Otros con la maduración neuromuscular. La capacidad de autoalimentarse requiere que el niño sea capaz de una buena coordinación ojo-mano y de hacer una buena pinza con sus dedos índice y pulgar. Estas capacidades no las desarrolla el niño hasta que cumple los 9-12 meses aproximadamente y por tanto no puede alimentarse por sí mismo. El reflejo de extrusión que está presente desde el nacimiento hasta los 4 meses, provoca la expulsión de la boca de los sólidos. Esto puede ser malinterpretado por los padres como rechazo de la alimentación cuando se introducen sólidos o se emplea la cuchara antes de que este reflejo primitivo desaparezca.
- Los factores psicológicos también juegan un importante papel. Cuando el niño llega al año de edad experimenta la necesidad de una mayor autonomía y puede pretender comer solo y con las manos. Lo habitual es que la madre se encuentre junto a él, quizá atosigándole, intentando darle la comida con una cuchara y

tenedor. Cuando se acerca a los 2 años, los deseos de autonomía se incrementan y empieza a seleccionar lo que desea comer. Esto puede no coincidir con lo el tipo de alimento que los padres deseen que tome.

Cuando a un niño se le permite escoger los alimentos, tiende a seleccionar una dieta bien balanceada calórica y nutricionalmente.

Sorprende que la mayoría de los niños considerados por sus familiares como inapetentes se encuentren bien nutridos y con una talla adecuada. En las familias de estos niños es frecuente advertir errores de concepto respecto a la nutrición infantil y no es raro que se guíen por inadecuados hábitos y tradiciones familiares que entran en conflicto con las verdaderas necesidades de desarrollo del niño.

Desde luego no es fácil abordar el problema. Un paso esencial y previo a cualquier otra actuación que busque solucionarlo, es ganarse la confianza de los padres y el niño.

La confianza de los padres se consigue cuando en un dialogo distendido se les aporta información nutricional adaptada a su capacidad de comprensión. Es muy útil que, a continuación, se les haga ver que el niño se encuentra sano y con un peso y una talla adecuadas para su sexo. Para ello se recurrirá a las tablas que valoran estos parámetros (percentiles) y que suelen incluirse en las cartillas infantiles que se proporcionan en la mayoría de las maternidades. Debe enseñárseles lo fácil de su manejo e interpretación para que, por sí mismos, puedan valorar la evolución en el tiempo del desarrollo del niño.

Un factor que frecuentemente observamos en el entorno familiar de los niños supuestamente inapetentes es que los padres tienen unas expectativas excesivas respecto al comportamiento de sus hijos y esperan de ellos más de lo que por su edad pueden ofrecer: un niño de un año es imposible que no lo manche

Clasificación de alimentos

Grupos de alimentos:

FARINÁCEOS: cereales y legumbres. Ricos en glúcidos complejos (almidones y féculas), proteínas vegetales, vitamina grupo B y hierro.

GRUPO VERDURAS, FRUTAS Y HORTALIZAS: aportan agua, vitaminas, minerales y fibra.

GRUPO DE LOS LÁCTEOS: leche y derivados. Uno de los alimentos más ricos y completos.

GRUPO DE LAS CARNES: ricos en albúminas y proteínas, grasas, agua, fósforo, hierro y vitamina B. Carecen de glúcidos y son pobres en sodio.

ALIMENTOS GRASOS: aportan triglicéridos. Grasas, aceites, mantequilla, margarinas, frutos secos.

AGUA: es el componente más importante del cuerpo humano, sin ella la vida sería imposible.

OTROS ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS:

Funciones básicas de los alimentos:

F. ENERGÉTICA: para obtener la energía biológica necesaria para poder realizar el trabajo muscular, termoregulación, metabolismo basal y ejercicio físico.

F. PLÁSTICA: para el crecimiento, la formación y la renovación de tejidos y fluidos.

F. REGULADORA: para el buen aprovechamiento y regulación de los procesos metabólicos.





Tarjetas para la dinámica

Muchos días va al colegio habiéndose tomado sólo la leche. Me voy pronto por las mañanas y estoy cansada de pelearme con él.

No come verduras.

No consigo que desayune adecuadamente antes de ir al colegio.

Sólo merienda bollos.

Normalmente no como con mis hijos porque no saben y "me pongo de los nervios".

No le gusta la fruta.



Tarjetas para la dinámica

Mi hijo tarda muchísimo en comer.

Mi hijo come entre horas y pica mucho así que no me importa que no coma demasiado durante la comida.

Mi hijo todavía no tiene adquiridos unos buenos hábitos alimenticios pero todavía es pequeño.

Mi hijo no come bien en el colegio pero después merienda mucho en casa.

Mi hijo durante las comidas casi no come, pero lo hace en otros momentos.

Mi hijo tarda tanto en comer que termina con mi paciencia.



Si los padres de los niños de nuestra clase son demasiado serios, vergonzosos y no tienen mucha confianza entre ellos les puedes plantear la siguiente dinámica en vez de la que se presenta en la ficha que es un poco más “atrevida”.

- 1. Los participantes hacen grupos de tres o cuatro personas,** dependiendo del número de padres que hayan asistido a la reunión.
- 2. Se nombrará a un miembro del grupo, secretario.** Su función es apuntar las ideas que salgan para ponerlas después en común en el grupo grande.
- 3. Durante 15 minutos los miembros del grupo podrán intercambiar experiencias** respondiendo a todas o algunas de las siguientes preguntas y analizando con qué frases se sienten más identificados. Después plantearán soluciones y posibles problemas y/o situaciones sin resolver.

- *¿Desayuna bien tu hijo? ¿Quién le prepara el desayuno?*
- *¿Qué comida del día le cuesta más?*
- *¿Hacéis alguna comida del día todos juntos?*
- *¿Qué alimentos no has conseguido que coma?*
- *¿Se aburre comiendo? ¿Tarda mucho?*
- *¿Piensas que es importante desarrollar unos hábitos alimenticios sanos desde pequeños?*
- *¿Come o pica entre comidas?*

- *Mi hijo tarda tanto en comer que termina con mi paciencia.*
- *No consigo que coma verduras.*
- *Sólo merienda bollos.*
- *No le gusta la fruta.*
- *Algunos días va al colegio habiéndose tomado sólo el “colacao”. (Trabajo y me voy pronto por las mañanas, estoy cansada de pelearme con él...)*
- *Mi hijo come entre horas y pica mucho así que no me importa que no coma demasiado durante la comida.*
- *No importa que no coma bien en el colegio porque después merienda mucho en casa.*

- 4. Los secretarios compartirán con todos las situaciones más difíciles** surgidas en casa o los comentarios más significativos. Después de la intervención del portavoz de cada grupo podrán intervenir las personas que lo crean conveniente para aportar soluciones, pistas u otros comentarios que crean oportunos. Esta parte de la dinámica durará aproximadamente 20 minutos.

Las ideas más importantes de las diferentes situaciones que se hayan planteado se pueden ir recogiendo en un pizarra.

- 5. Se reparte a cada participante una fotocopia** con las ideas más importantes. (Estrategias para crear hábitos alimenticios saludables en casa).

¿Qué no puede faltar en una alimentación equilibrada?

Una alimentación correcta durante la edad escolar va a permitir al niño crecer con salud y mantener sus exigencias escolares. Sin duda, un objetivo prioritario para padres y educadores.

En una alimentación equilibrada no pueden faltar:

Hidratos de carbono/glúcidos: su principal función es aportar energía al organismo. Están presentes en cereales, legumbres, patatas, frutas, leche, azúcar blanco, miel, verduras, etc.

Lípidos o grasas: las grasas se utilizan en su mayor parte para aportar energía al organismo. También son imprescindibles para la absorción de algunas vitaminas, la síntesis de hormonas y como material aislante y de relleno de órganos internos. Están presentes en los aceites vegetales y en las grasas animales (tocino, mantequilla, manteca de cerdo, etc.).

Proteínas: las proteínas forman parte de la estructura básica de los tejidos (músculos, tendones, piel, uñas, etc.) y desempeñan funciones metabólicas y reguladoras (asimilación de nutrientes, transporte de oxígeno y de grasas en la sangre, etc.). También son los elementos que definen la identidad de cada ser vivo, son la base de la estructura del código genético (ADN) y de los sistemas de reconocimiento de organismos extraños en el sistema inmunitario. Están presentes en las carnes, pescados, aves, huevos, productos lácteos en general, frutos secos, soja, legumbres, champiñones y cereales completos.

Minerales y vitaminas más comunes: Las vitaminas no aportan energía pero sin ellas el organismo no es capaz de aprovechar los elementos constructivos y energéticos suministrados por la alimentación.

Vitamina A: su principal función es la protección de la piel y su intervención en el proceso de visión de la retina. **Alimentos ricos en vitamina A:** margarina, mantequilla, yema de huevo, zanahorias, vegetales verdes y aceite de hígado de pescado.

Vitamina D: es fundamental para la absorción del calcio y del fósforo. Se forma en la piel con la acción de los rayos ultravioleta en cantidad suficiente para cubrir las necesidades diarias.

Alimentos ricos en vitamina D: sardinas y boquerones, atún y bonito frescos o congelados, queso, margarina, champiñones, huevos, etc.



Vitamina E: actúa como antioxidante en las células frente a los radicales libres presentes en nuestro organismo. **Alimentos ricos en vitamina E:** aceites vegetales, avellanas, almendras, coco, cereales, margarina, cacahuets, nueces, etc.

Vitamina C: actúa en el organismo como transportadora de oxígeno e hidrógeno; también interviene en la asimilación de ciertos aminoácidos, del ácido fólico y del hierro. **Alimentos ricos en vitamina C:** kiwi, guayaba, pimiento rojo, grosella negra, perejil, limón, naranja, espinaca, coliflor, fresa, etc.

Vitamina B1: es necesaria para poder aprovechar los principios nutritivos de los hidratos de carbono. **Alimentos ricos en vitamina B1:** levadura de cerveza, pan, germen de trigo, frutos secos, judías blancas y carne de cerdo o vaca, lentejas, garbanzos, etc.

Vitamina B2: participa en los procesos de respiración celular, desintoxicación hepática, desarrollo del embrión y mantenimiento de la envoltura de los nervios. También ayuda al crecimiento y la reproducción, y mejora el estado de la piel, las uñas y el cabello. Se encuentra principalmente en las carnes, pescados y alimentos ricos en proteínas en general.

Vitamina B3: interviene en el metabolismo de los hidratos de carbono, las grasas y las proteínas. **Alimentos ricos en vitamina B3:** levadura de cerveza, cacahuate tostado, hígado de ternera, almendras, germen de trigo, harina integral de trigo, orejones de melocotón, etc.

Vitamina B6: es imprescindible en el metabolismo de las proteínas. Se halla en casi todos los alimentos. **Alimentos ricos en vitamina B6:** huevos, pescado, cereales y legumbres.

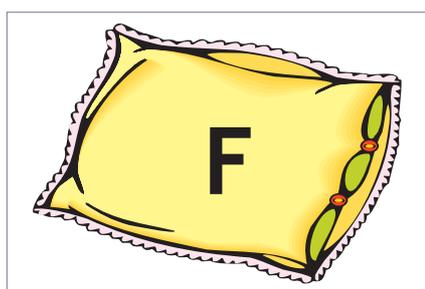
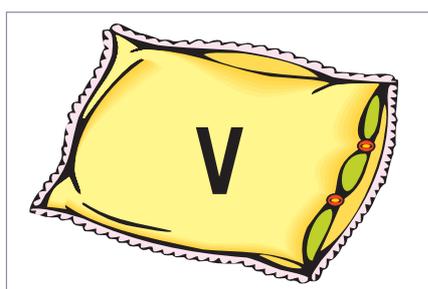
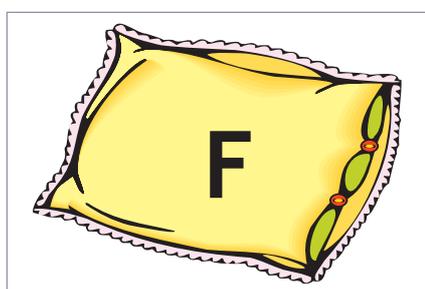
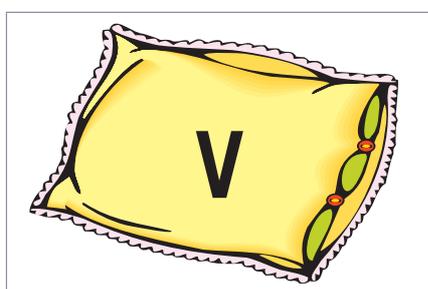
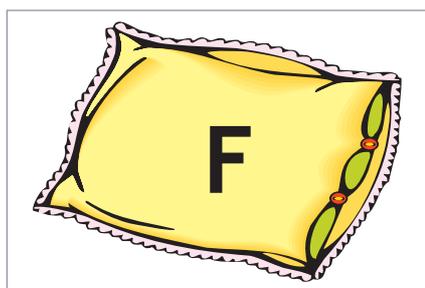
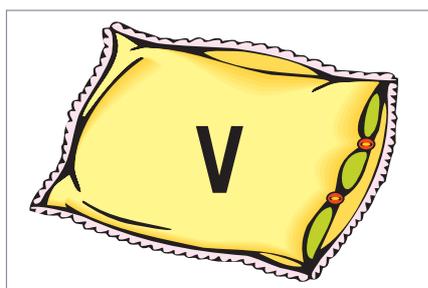
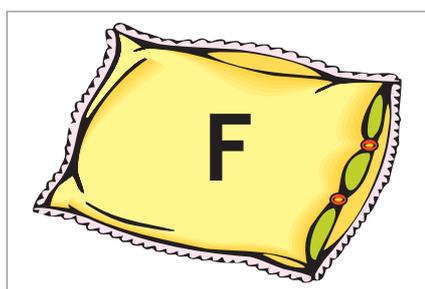
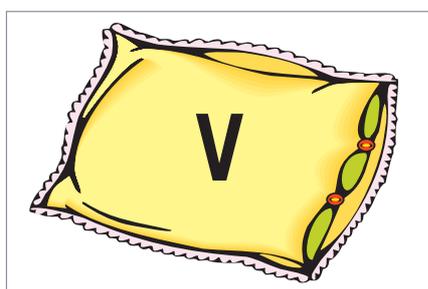
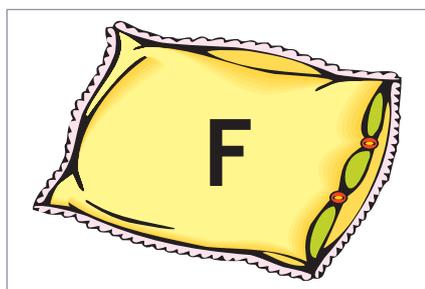
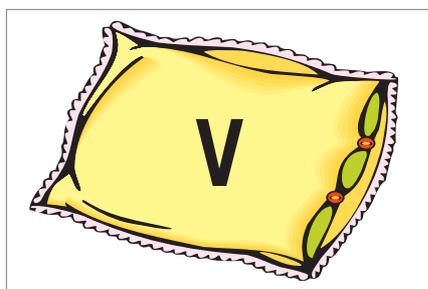
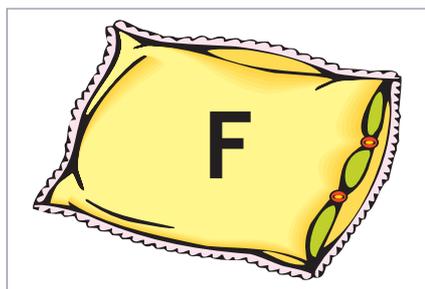
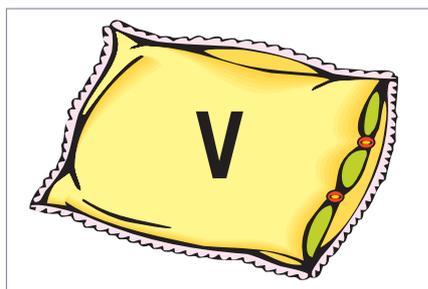
Calcio: se encuentra fundamentalmente en quesos, leche, huevos, hígado, col, espinacas, garbanzos, aceitunas verdes y almendras.

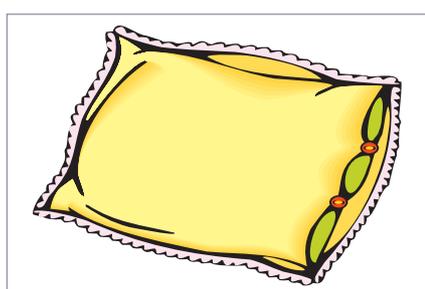
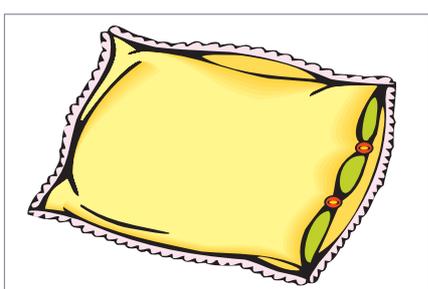
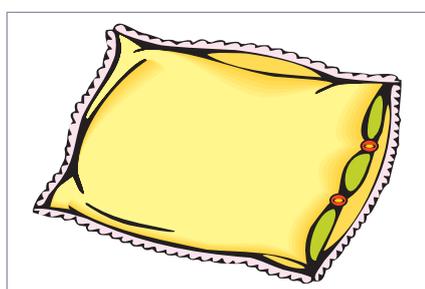
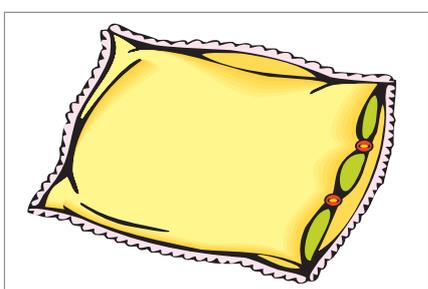
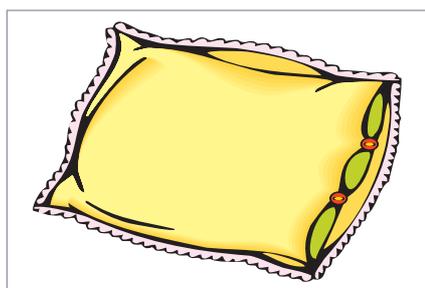
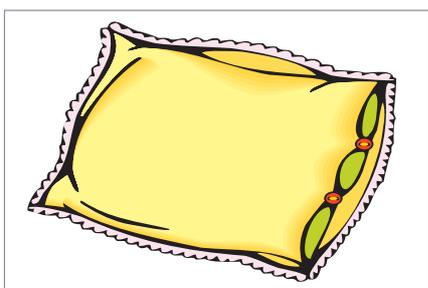
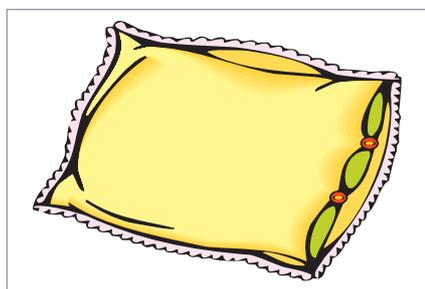
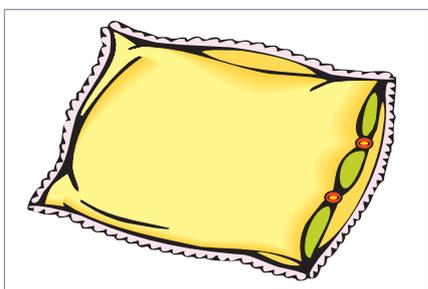
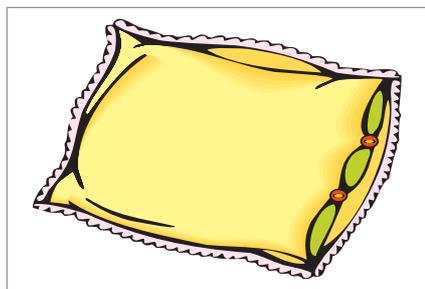
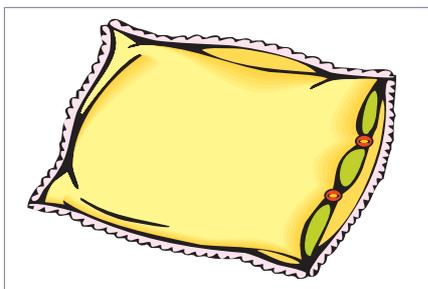
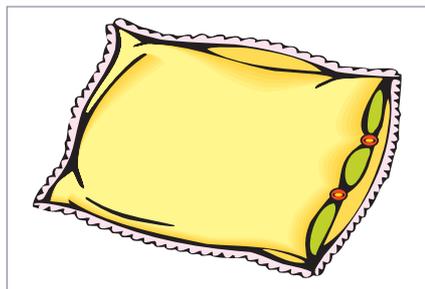
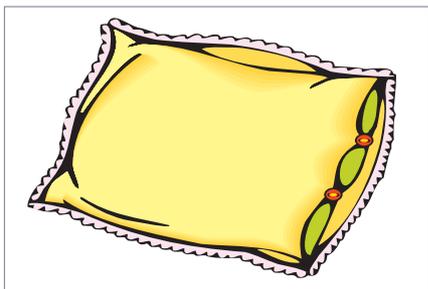
Hierro: lo encontramos en carnes magras, hígado, legumbres, patatas, huevos, chocolate, nueces, almejas y ostras crudas.

Potasio: se halla en frutas, pan, queso, huevos, azúcar moreno, carne de vacuno, patatas, manzana, tomate, atún, naranja y cacahuets.

En los niños es importante que no falten las vitaminas A, C, D, B1, B2 y ácido fólico.







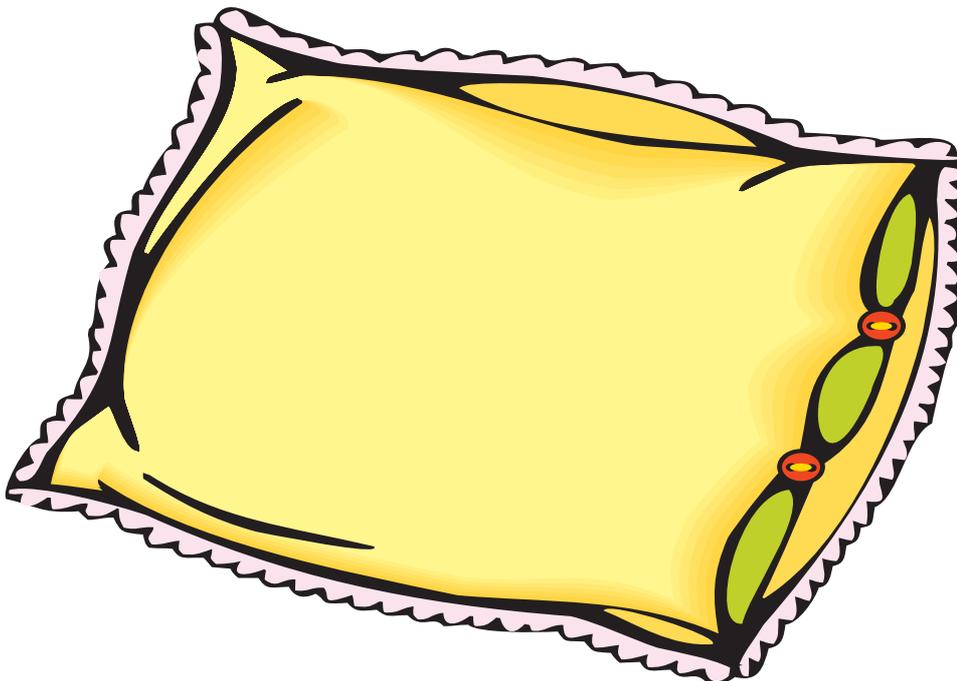
Frases **ejemplo** para poner en las almohadas

Verdaderas en general

- El sueño promueve el sentirse alerta, tener buena memoria y comportarse mejor.
- Cada niño es diferente y el número de horas de sueño que necesita varía.
- Los niños entre 5 y 12 años deben dormir entre 9 y 11 horas.
- Es bueno tener una hora fija para irse a la cama.
- Es bueno hacer que la hora de acostarse sea un momento positivo, sin contar con la TV ni videojuegos.

Falsas en general

- El niño debe dormir boca abajo.
- Los niños duermen mal durante la noche si toman siesta.



¿El niño duerme lo necesario?

Para saber si el niño duerme lo necesario se debe prestar atención a la calidad del sueño y a los síntomas que se pueden presentar durante el día:

- El niño se levanta con dolor de cabeza.
- Le cuesta mucho despertar y quiere seguir durmiendo.
- Le cuesta demasiado despejarse.
- Presenta somnolencia diurna.
- Se queda dormido en clases o durante trayectos cortos en el coche, etc.
- Presenta problemas de atención y de conducta en la escuela.

Si los niños presentan estos síntomas y además se muestran más nerviosos e irritados de lo habitual podemos pensar que su sueño es insuficiente o que padecen de algún trastorno del sueño. En este último caso se debe buscar a un especialista que nos oriente para regular el sueño del niño.

Algunos trastornos del sueño

Las pesadillas

Por lo general, las pesadillas están relacionadas con el estrés y la ansiedad de los niños.

Las pesadillas ocurren durante el sueño ligero. Y su frecuencia es muy relativa. Hay niños que las tienen muy seguidas, otros menos, y otros no llegan a tenerlas. En la mayoría de los casos los padres no se deben preocupar por eso. Lo importante es saber qué hacer en el caso de que su hijo las tenga.

¿Qué se puede hacer?

- Estar atentos a lo que miran los niños en la tele, especialmente antes de irse a dormir.
- Como las pesadillas no se pueden evitar y no avisan cuando vienen, los padres deben estar seguros de oír a sus hijos por si lloran durante la noche y acudir enseguida.
- Deben atender a sus hijos lo antes posible. Los niños necesitan de ayuda y consuelo.
- El niño debe sentirse protegido. Hay que hablarle con voz calmada y reconfortante, que sepa que te quedarás con él si así lo desea, pero que todo está bien, que vuelvan a dormirse.
- Hay que mantener la calma aunque los padres hayan sido despertados súbitamente por gritos y el llanto de sus hijos. Los niños notarán si los padres se encuentran nerviosos y no les servirá de nada.
- Si el niño lo desea pueden charlar con él acerca de la pesadilla. Se puede inventar un final feliz para la pesadilla.

Terrores nocturnos

Los terrores nocturnos suelen resolverse espontáneamente en la adolescencia. Suelen aparecer a primeras horas de la noche. El niño está agitado, llora, grita, suda y se percibe que está angustiado. En los terrores nocturnos, muy frecuentemente, el niño no recordará nada de lo que le ha causado ese malestar, por tanto no se les debe interrogar esperando que nos cuenten lo sucedido. Si insistimos generaremos confusión. Hay que diferenciarlo de las pesadillas, que se producen más frecuentemente al final de la noche, y

donde el niño puede contarnos lo que ha vivido en el sueño. Los terrores nocturnos pueden ser desencadenados por fiebre, falta de sueño y medicamentos que actúen a nivel del sistema nervioso central.

Cuando se presentan terrores nocturnos en niños de más de seis años, se debe investigar en busca de factores psicológicos. En ese grupo de edad, el problema puede ser motivado por estrés o ansiedad que el niño experimenta. Se trata de una situación en que la consulta psicológica puede ser beneficiosa.

Niño sonámbulo

El niño sonámbulo se levanta de su cama y permaneciendo dormido hace actividades que pueden ser habituales. La edad más frecuente de aparición es entre los 4 y 8 años y se resuelve espontáneamente en la adolescencia. La fiebre, la falta de sueño y algunos medicamentos actúan como factores causantes. Se debe consultar para establecer estrategias que eviten riesgos en estos niños.

Niños que hablan durmiendo

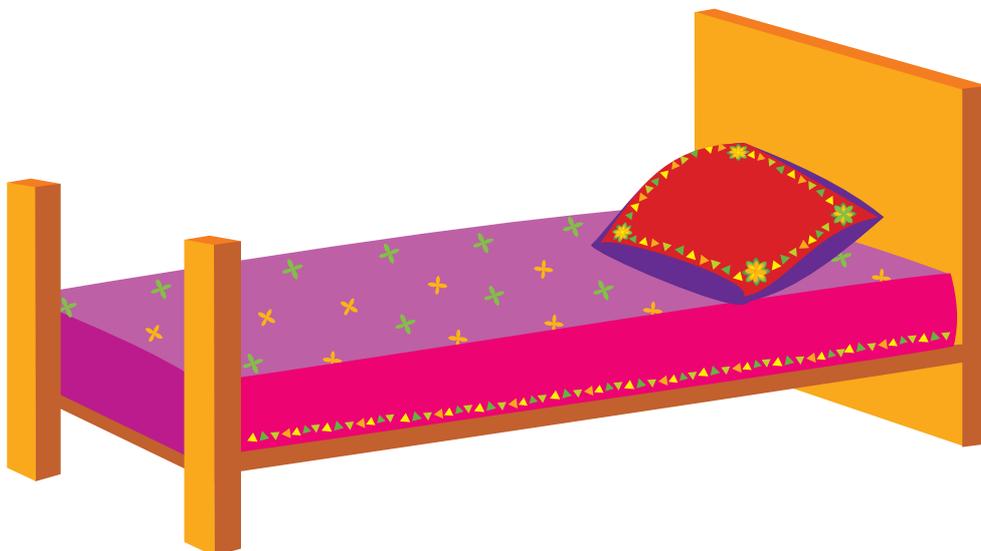
La somniloquia se trata de la emisión de palabras durante el sueño. No constituye ningún problema y no requiere tratamiento.

El insomnio infantil se caracteriza por:

- La dificultad para dormirse solo.
- Los frecuentes despertares nocturnos y la imposibilidad de volver a dormirse sin la ayuda de los padres.
- Los sueños muy superficiales.
- Tener menos horas de sueño que las necesarias para la edad.

En el caso del insomnio de los niños, a veces existe un beneficio adicional para ellos, el insomnio les da algunas ventajas, como dormir en la cama de los padres o tenerlos a su lado hasta que se duermen. El tratamiento en estos casos se basa en impedir que el insomnio tenga recompensas irresistibles.

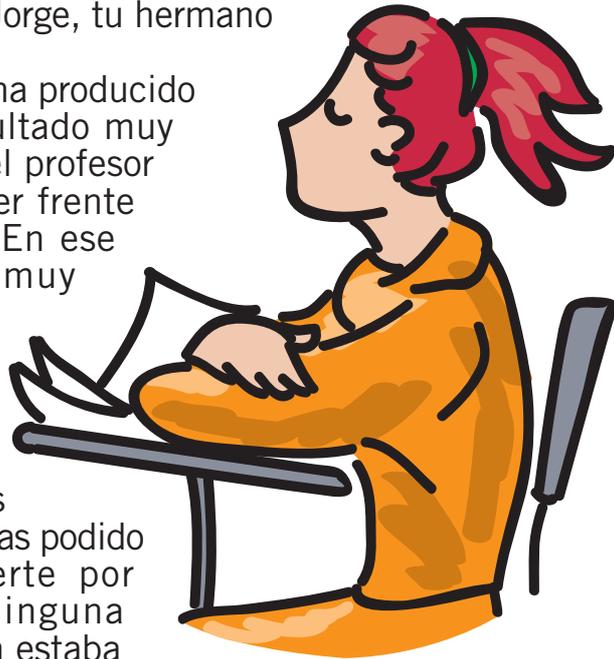
De todas formas los padres deben recurrir al pediatra para realizar una consulta sobre el tema.



Instrucciones para **Eva**

Te llamas Eva y eres una niña de 11 años. Vives en casa con tus padres y con Jorge, tu hermano mayor.

Esta mañana en el colegio se ha producido una situación que te ha resultado muy embarazosa. Cuando estaba el profesor en clase has tenido que hacer frente a tu primera menstruación. En ese momento te has sentido muy incómoda y desconcertada, pero por vergüenza a que se pudiese notar algo, no le has dicho nada al profesor.



Al finalizar la clase le has pedido ir al aseo. Una vez allí has podido comprobar que, al sucederte por primera vez y no llevar ninguna protección, parte del pantalón estaba “como manchado de sangre” y te has puesto muy nerviosa. En clase os han explicado en alguna ocasión en qué consiste ese fenómeno, pero, por lo que sabes, sólo le ha ocurrido a otra compañera.

Has tratado de limpiarte como has podido y has entrado en clase intentando pasar desapercibida, pero David, tu compañero, que se fija en todo, ha dicho en voz alta que tenías el pantalón manchado y has querido que te tragase la tierra. Una compañera ha salido en tu defensa y toda la clase se ha quedado pendiente de lo que ocurría; menos mal que ha llegado el profesor y se han callado todos rápidamente. Al tocar el timbre has salido corriendo hacia casa.

En este momento acabas de encontrarte con tu madre al abrir la puerta. Debes hablar con ella, pero no sabes cómo afrontar la situación. Además, estás dispuesta a no volver a clase porque lo que hoy ha ocurrido te da mucha vergüenza y piensas que esta tarde, según entres por la puerta, se reirán de ti.

Instrucciones para la mamá/el papá de **Eva**

Tu hija Eva tiene 11 años, hasta el momento no te has parado a hablar tranquilamente con ella sobre ciertos temas. Lo cierto es que en los últimos meses has observado cómo su cuerpo ha comenzado a cambiar con rapidez, pero no has encontrado el momento adecuado para sentarte a charlar sobre el asunto. Con Jorge, tu hijo mayor, no lo consideraste oportuno porque es muy reservado y nunca preguntó nada al respecto. Hoy es el día de la semana en el que todos los miembros de la familia coméis juntos. En estos momentos estás muy atareado/a terminando de preparar la comida, además esta tarde tienes una cita en el médico para la que llevas esperando dos meses.

En ese instante oyes la puerta de casa y ves entrar a Eva muy nerviosa. Parece que no ha tenido un buen día en el colegio y no sabe cómo contártelo.



Instrucciones para el **observador**

Durante la representación:

1. Fíjate en los momentos cruciales del diálogo.
2. Observa el lenguaje corporal.
3. Presta atención a cómo se expresan y a los cambios del tono de voz.
4. Anota si las dos partes quedan satisfechas tras la conversación.

Durante la puesta en común:

1. Haz una descripción «objetiva» del desarrollo de la representación, que permita enfriar los ánimos y situar las vivencias personales en el contexto general .
2. A continuación, evalúa los roles concretos.

NOTA: Cuando hagas valoraciones utiliza el nombre ficticio del personaje, no el del actor.

Dinámica **alternativa**

- 1 Pide dos personas voluntarias** para representar la escena que se describe en el material anexo y reparte las fichas de Eva y de la madre/padre de Eva.
- 2 Mientras concedes tiempo** a los voluntarios para leer sus papeles, al resto de los asistentes debes indicarles (siguiendo la ficha del observador) los aspectos a tener en cuenta cuando observen la escena.
- 3 Se representa la escena.**
- 4 Para la representación** disponen de un tiempo aproximado de entre 5 y 10 minutos.
- 5 Una vez realizada la actuación** comienza una segunda parte de diálogo.
- 6 Pregunta a los participantes** en la escenificación cuáles han sido sus sensaciones, vivencias y sentimientos.
- 7 El resto de asistentes podrá participar** poniendo en común lo que han observado o sus opiniones sobre la representación y sobre su forma de enfrentarse “en general” a este tipo de situaciones.
- 8 Puedes invitar a las familias** a compartir situaciones similares que se hayan podido dar en sus hogares. El objetivo es generar un clima de intercambio de experiencias, dudas e inquietudes.
- 9 Las ideas clave** pueden aportar pistas sobre cómo afrontar las posibles dificultades que surjan.
- 10 Además dar a conocer** la bibliografía recomendada servirá para tranquilizar sobre las posibles dudas planteadas.



Cómo enseñar a nuestros hijos

Educación Sexual

Sabemos que la educación sexual es un campo muy amplio como para ser mínimamente tratado en una página. En ella pretendemos, tan sólo, dar una serie de pistas sobre cómo los padres pueden aproximarse a un aspecto básico en el desarrollo de la persona.

Es importante aclarar que iniciamos la educación sexual desde el comienzo de la vida de nuestro hijo y no debemos entenderla como un apartado a tratar en momentos determinados.

También debemos tener presente que, a lo largo de los años de convivencia con nuestro hijo, le hemos educado a través de nuestros actos, gestos, caricias y comentarios. Desde el comienzo de su vida, el niño tiene que recibir el cariño y apoyo constante de su familia y debe ser escuchado.

La educación sexual abarca valores, inquietudes, intereses, normas, conocimientos, recursos, necesidades... y no podemos dejarla al margen. Debemos facilitar la construcción del conocimiento sexual y fomentar la adquisición de actitudes positivas.

Lo ideal es que ambos padres participen en la educación de su hijo, y la educación sexual no es una excepción.

Momento de cambio

A partir de los 10 años, especialmente en el caso de las chicas, el niño comienza a experimentar una serie de cambios que anticipan una etapa de profundas transformaciones: la adolescencia. Por este motivo a este período intermedio se le denomina preadolescencia.

Estas son algunas características propias de esta edad:

1. Cambios físicos: La producción de estrógenos y testosterona es la causante de los cambios que comienzan en esta etapa y continúan en la adolescencia:

- **A partir de los 10 años** en las chicas empieza a crecer vello en el pubis y las axilas, los pechos cambian de forma y tamaño, ensanchan las caderas, aparece el acné y los puntos negros por el aumento de grasa y aparece la primera menstruación.
- **En los chicos los cambios no se producirán**, por regla general, hasta los 12 años. El más destacado es un rápido crecimiento óseo, que se traduce en el aumento de la estatura y la conformación del tórax, además crece el vello en las axilas y el pubis, la voz se hace más grave, se desarrollan los órganos genitales y, del mismo modo que en las chicas, el acné y los puntos negros hacen acto de presencia.

2. Cambios intelectuales: a partir de los 12 años su pensamiento evoluciona hacia el razonamiento abstracto y las relaciones formales, basados en la lógica y la elaboración de hipótesis.

3. Cambios psicológicos y emocionales: se producen importantes variaciones en su estado de ánimo, incremento de la rabia y la agresividad, actitudes de rebeldía hacia los adultos en la búsqueda de su identidad.

4. Cambios en las relaciones: comienza a buscar la compañía de los amigos y preferirá estar con ellos más que con su familia. El grupo de iguales se convierte en un punto de referencia fundamental.

Primer testimonio

“ Comencé a comer de forma especial cuando me di cuenta de que mi familia comía muchas grasas. En el colegio nos habían dado unas charlas sobre lo que era comer sano y yo me di cuenta de lo mal que se comía en mi casa. Las grasas no eran necesarias y lo mejor eran las verduras, las frutas y los cereales. Decidí poner en práctica lo que me habían enseñado, hacerlo lo mejor posible y aconsejar a mi madre cómo debía cocinar. Al comienzo, todo iba bien. Empecé a acompañar a mi madre a hacer la compra hasta que al final ya iba yo sola. Lo planificaba todo, lo controlaba todo, ¡ yo era la que sabía! Lo único que me preocupaba era la comida. En mi mente sólo estaban las obsesiones de comida. Mi vida giraba alrededor de la comida y cómo ésta me influía. Empecé a usar la báscula y a contar las calorías que tenía lo que pensaba comer pero casi nunca comía. Cuanto menos comía yo, más pensaba en las calorías y más alimentaba a los demás. Almacené recetas, revistas donde había menús, libros de cocina...”

Segundo testimonio

R, 28 años, trabaja en una empresa de gran prestigio. Es una paciente bulímica, de 4 años de evolución. Su aspecto externo está muy cuidado. Siempre con trajes y complementos conjuntados. Muy delgada. En la oficina todos la consideran extraordinaria. Con un futuro prometedor. Sólo ella sabe que su vida es un “infierno”. Las dietas, los períodos de ayuno que se impone, junto con el trabajo exhaustivo y la necesidad de ser “amable” todo el día con los clientes, la tienen al borde de la catástrofe. Sueña con dejar de trabajar, huir de una vida inhumana. Desayuna poco, o mucho, da igual, y luego vomita. Se va a trabajar y no hace el descanso de la comida para no comer. Aguanta hasta las 8:30 o 9 de la noche. Entonces llega a casa agotada, deprimida. Va directamente a la cocina: empieza a comer unas tostadas con mantequilla. Se acaba una barra, dos, tres, hasta sentir que va a explotar. Entonces lo tira todo fuera: vomita la comida, el cansancio, el sometimiento, la falta de descanso. Se siente agotada y asqueada, pero también aliviada.

Tercer testimonio

L., paciente anoréxico de 17 años, con una evolución del trastorno de 6 años, había tenido una situación anterior de sobrepeso que le provocó un gran sufrimiento personal. No estaba dispuesto a ceder la delgadez conseguida bajo ningún concepto, por lo que presentaba una gran resistencia al tratamiento. Él mismo nos relata el sufrimiento que había padecido desde los ocho años: “Si hubiera podido cambiar algo en esa edad, hubiera sido mi gordura. Me llamaban *Fati*. Tenía un certificado del médico diciendo que no hiciera gimnasia. No podía jugar al fútbol, ni correr, ni nadar. Era el gordo de la clase. Aquel del que todos se reían. Conseguir adelgazar ha sido lo mejor que me ha pasado. Cuando adelgacé fui como los demás, mejor que los demás. Dedicué todo mi tiempo libre al deporte y ahora me envidian por mi resistencia.”

Cuarto testimonio

A., paciente bulímica de larga evolución, tras haber estado interna en el colegio durante un trimestre entero, el único comentario que recibió de su madre al volver de vacaciones fue: “Qué gorda estás, mañana mismo te llevo al endocrino. Tienes una pinta horrible. No sé qué van a decir tus tías cuando te vean.” Nunca se preocuparon por sus sentimientos, ni por lo sola que se sentía en el internado. La distorsión de su imagen corporal y la insatisfacción por su aspecto impedían que cualquier acción terapéutica tuviera éxito. La madre de A. siempre ha sido muy delgada. Perteneciente a una familia muy exigente en sus apariencias, “familia bien” de capital de provincia, sólo estaba transmitiendo lo que ella misma había aprendido.

Quinto testimonio

El padre de J. tuvo un infarto y el médico le prescribió una dieta sin grasa y sin sal. Incapaz de seguir las recomendaciones médicas, se ocultaba de la familia para darse atracones de las comidas prohibidas. Su hija, paciente anoréxica purgativa, se lo encontraba muchas veces en la cocina, por la noche, cuando ella misma se había levantado para comer. Ambos se recriminaban mutuamente su debilidad por lo que estaban haciendo, pero en ningún caso asumían el conflicto propio. “¿Cómo voy a mejorar si tengo un padre como tú?”

Sexto testimonio

S. comenzó a vomitar justificando su acción porque su amiga llevaba un año vomitando y no le había pasado nada. “Además, sólo vomito de vez en cuando”, se dijo al comienzo; hasta que llegó a vomitar varias veces al día. “No creo que la sangre que ha salido en el vómito sea importante, ¡seguro que ha sido una venilla de nada!, luego bebo algo frío y ya está”, se dijo tiempo después, el día antes de tener que ser ingresada en la UVI con una hemorragia esofágica.

Séptimo testimonio

T., anoréxica restrictiva, de 19 años, relata esta situación:

“El miedo que he tenido siempre a recuperar peso y a volverme gorda como yo pensaba se debe fundamentalmente a que nunca me he gustado. Siempre he estado descontenta conmigo misma. Reconozco que, físicamente, sí que me he gustado más de una vez, pero el hecho de no gustarme mi forma de ser me ha hecho obsesionarme con la idea de que, si yo no me gusto como persona, si engordaba, ya no iba a gustar a nadie, porque como persona no me gustaba y físicamente, si estaba gorda, pues menos todavía, entonces si pasaba esto iba a estar siempre sola.”

Octavo testimonio

“Mi problema comenzó con 13 años, la típica edad en la que tu cuerpo empieza a cambiar, tus caderas se ensanchan, te crece el pecho y te sientes rara. Por primera vez me di cuenta de que tenía cuerpo y que me lo veían. Me vino la regla. Empecé a sentirme molesta e incómoda con un cuerpo de mujer y una mente de niña. Me veía gorda y decidí perder 5 kilos. Pesaba 47 kg y medía 1,66. Me quedé en 42 kg. La gente me decía que estaba buenísima, que menudo tipazo. Pensé que si perdía algún kilo más, estaría genial. Escondía comida en los bolsillos, en los calcetines o tiraba el bocadillo que me ponían para el almuerzo. Mi vida se paró y mi única preocupación se redujo a perder peso.”

Noveno testimonio

G., la menor de tres hermanas jugadoras de baloncesto, quería despertar en su padre una fuerte admiración que le hiciera ser la más importante para él. No escatimó esfuerzos. El ejercicio compulsivo se comió su vida y la anorexia que sobrevino acabó impidiéndole toda posibilidad de hacer deporte. Perdió salud, estudios, relaciones. Todo su tiempo era para entrenar. Las lesiones empezaron a aparecer después de tanto esfuerzo. Aún ahora, en la última fase de su recuperación, añora la admiración que despertaba en su padre: “Sé que nunca será como antes”; “Sé que me quiere pero le he decepcionado”; “Sólo hace caso a mis hermanas”.

Décimo testimonio

A., paciente anoréxica de 26 años, que lleva siete años de enfermedad y múltiples ingresos, lo refiere así: “Me gustaría ser una chica normal que no tiene que esconderse de nada ni de nadie. No sé disfrutar de la vida y he desperdiciado y sigo desperdiciando mi tiempo. En los últimos años mi obsesión por adelgazar, por tener un tipazo, por ser una triunfadora en todos los aspectos, por conseguir la aceptación de la gente y que ésta me quiera, me ha convertido en una persona egoísta, y encima me creo “Doña Virtuosa” (amable, bondadosa, educada, modélica...). Hay una cosa que llevo clavada dentro: he perdido toda mi vitalidad, energía y alegría y me he convertido en alguien que constantemente está triste y apagada aunque de puertas para afuera tenga la imagen de estar alegre y haber triunfado.”

Undécimo testimonio

“Son de esas tonterías de todas las chicas que les da por adelgazar”, pensaron los padres de I., quien padecía una anorexia nerviosa ya instaurada. En la casa la delgadez era algo que se exigía a todas las mujeres de la familia. Pasó dos años sin que sus padres se dieran cuenta de que estaba enferma. Tuvo que ser ella, cuando ya sus condiciones físicas y emocionales eran insostenibles, la que se lo dijera. Posteriormente, cuando desarrolló el trastorno bulímico y un consumo de alcohol excesivo, los padres se dijeron: “Son cosas de la juventud.”

*Nota: Todos los testimonios están basados en casos reales tratados por D^a. Rosa Calvo Sagardoy, doctora en Psicología Clínica, con más de 30 años de experiencia; y recogidos en su libro: **Anorexia y bulimia, guía para padres, educadores y terapeutas**. Ed. Planeta, Barcelona, 2002.*

Ficha de orientación para el tutor

Primer TESTIMONIO

Factores de riesgo:

1. Hábitos alimentarios desestructurados
2. Mezcla de roles familiares
3. Prejuicios contra la obesidad
4. Perfeccionismo
5. Gran autocontrol

Síntomas:

1. Cambios en el comportamiento alimentario
2. Cambio de actitud
3. Conductas raras, extravagantes o compulsivas

Segundo TESTIMONIO

Factores de riesgo:

1. Alta autoexigencia
2. Impulsividad
3. Ausencia de hábitos bien estructurados
4. Estereotipos culturales femeninos
5. Determinadas profesiones

Síntomas:

1. Cambios en el comportamiento alimentario
2. Conductas raras, extravagantes o compulsivas
3. Negación, ocultación de la verdad
4. Cambios de actitud

Tercer TESTIMONIO

Factores de riesgo:

1. Sobrepeso infantil
2. Prejuicios contra la obesidad
3. Perfeccionismo
4. Baja autoestima
5. Determinados deportes

Síntomas:

1. Aumento del ejercicio físico
2. Cambio de actitud

Cuarto TESTIMONIO

Factores de riesgo:

1. Baja autoestima
2. Preocupación excesiva por la figura en la familia
3. Rigidez de las normas
4. Pobre comunicación

Quinto TESTIMONIO

Factores de riesgo:

1. Ausencia de normas estables
2. Hábitos alimentarios desestructurados
3. Conflictos familiares

Sexto TESTIMONIO

Factores de riesgo:

1. Ausencia de hábitos bien estructurados
2. Hábitos alimentarios desestructurados

Síntomas:

1. Negación, ocultación de la verdad
2. Cambios biológicos

Séptimo TESTIMONIO

Factores de riesgo:

1. Miedo a madurar
2. Baja autoestima
3. Prejuicios contra la obesidad

Síntomas:

1. Cambio de actitud
2. Conductas raras, extravagantes o compulsivas

Octavo TESTIMONIO

Factores de riesgo:

1. Cambios físicos y emocionales de la pubertad
2. Miedo a madurar
3. Baja autoestima

Síntomas:

1. Cambio en el comportamiento alimenticio
2. Negación, ocultación de la verdad

Noveno TESTIMONIO

Factores de riesgo:

1. Pobre comunicación
2. Determinadas profesiones y deportes

Décimo TESTIMONIO

Factores de riesgo:

1. Perfeccionismo
2. Baja autoestima
3. Estereotipos culturales femeninos

Síntomas:

1. Cambio de actitud

Undécimo TESTIMONIO

Factores de riesgo:

1. Preocupación excesiva por la figura en la familia
2. Pobre comunicación

Síntomas:

1. Cambio en el comportamiento alimenticio.

Factores de riesgo, factores de protección y síntomas

a) FACTORES DE RIESGO

Los factores de predisposición los podemos dividir en tres grupos:

Individuales

- Sobrepeso infantil
- Perfeccionismo
- Gran autocontrol
- Alta autoexigencia
- Impulsividad
- Ausencia de normas estables
- Ausencia de hábitos bien estructurados
- Baja autoestima
- Miedo a madurar

Familiares

- Hábitos alimentarios desestructurados
- Preocupación excesiva por la figura en la familia
- Obesidad de algún familiar
- Conflictos familiares
- Baja resolución de conflictos
- Pobre comunicación
- Sobreprotección
- Rigidez o laxitud de las normas
- Mezcla de roles familiares

Socioculturales

- Estereotipos culturales femeninos (delgadez extrema)
- Prejuicios contra la obesidad
- Determinadas profesiones y deportes (moda, gimnasia rítmica, patinaje, etc.)

Los chicos/as que presentan algunos de estos factores de predisposición pueden llegar a tener actitudes anormales respecto al peso y la figura de manera que, probablemente, ante la presencia de algún factor que puede acabar precipitando o desencadenando el trastorno, desarrollarán un trastorno alimentario. Algunos de los factores precipitantes son:

- Cambios físicos y emocionales de la pubertad
- Miedo a afrontar nuevas responsabilidades
- Insatisfacción personal general
- Situación personal estresante
- Hacer dieta restrictiva
- Realizar ejercicio físico excesivo
- Anorexia nerviosa previa (en caso de bulimia nerviosa)

Una vez el trastorno alimentario se ha "precipitado", se ponen en marcha una serie de factores mantenedores, de tipo físico y psicológico, que favorecerán la perpetuación de la situación anómala. Estos factores mantenedores serían:

- Alimentación restrictiva
- Pensamientos erróneos respecto al peso, comida y figura
- Imagen corporal deformada
- Ciclo atracón-vómito
- Reparición de situaciones estresantes
- Presión social continua

b) FACTORES DE PROTECCIÓN

1. CARACTERÍSTICAS PERSONALES

- a. Autoestima
- b. Autonomía
- c. Orientación social (no-individualismo)

2. CARACTERÍSTICAS FAMILIARES

- a. Cohesión
- b. Calidez
- c. Nivel bajo de discordia

3. SISTEMAS DE APOYO SOCIAL

- a. Estímulos adecuados
- b. Reconocimiento de los intentos apropiados de adaptación, ya sea por parte del sistema escolar, instituciones, etc.

PAUTAS DE ACTUACIÓN DE CARA A LA PREVENCIÓN:

- Alimentación controlada por los padres y profesores.
- No saltarse comidas.
- No tener alimentos prohibidos. Los niños deben comer de todo.
- Cuidado con las dietas restrictivas que puedan seguir los padres.
- Favorecer el ejercicio físico saludable.
- Cuestionar en casa y en el colegio el modelo social de la delgadez.
- Realizar 5 comidas diarias.
- No abusar de alimentos bajos en grasas (leches desnatadas...)
- Obligarle a comer. Debe aprender a comer de todo.

c) SÍNTOMAS

1) Cambios en el comportamiento alimentario:

- a) Dietas: se plantean perder kilos suprimiendo alimentos. Las revistas plantean llevar a cabo esas dietas, en demasiadas ocasiones, de manera frívola.
- b) Atracones
- c) Vómitos
- d) Uso de laxantes

2) Conductas raras, extravagantes o compulsivas

- a) A la hora de comer:
 - Tarda mucho
 - Corta la comida en trozos pequeños
 - Hace como que come
 - Tiran la comida
- b) Obsesión por la alimentación. Hablan mucho del cuerpo y la comida, lo que engorda, no engorda... Se aficionan a la comida para controlar lo que comen. Compran libros de comida.
- c) Alteración de la ingesta del agua. Según lo que hayan leído. Beber mucha agua es peligroso, igual que beber poca. Los dos fenómenos pueden provocar descompensación electrolítica.
- d) Comprobaciones constantes del peso y la figura. En la báscula, con la ropa o con el espejo.

3) Aumento del ejercicio físico

- a) Hiperactividad. Están continuamente realizando actividades que supongan desgaste físico. No cogen el ascensor y utilizan las escaleras, se mueven de un lado a otro, etcétera.
- b) Gimnasio.

4) Cambio de actitud

- a) Cambio de carácter. Sentimientos de tristeza, culpabilidad. Se incrementa el número de protestas. Los padres sienten que no reconocen a su propio hijo.
- b) Comportamiento familiar alterado. Se produce un aumento de las discusiones en las comidas. La persona enferma hará uso del chantaje emocional. Se pueden llegar a dar agresiones verbales e incluso físicas entre la persona enferma y los padres.
- c) Comportamiento social alterado. Se encierra en su mundo. Se aísla, no quiere salir, no presta atención a las conversaciones de los compañeros. También se produce un aumento notable de las horas de estudio; esta obsesión por el estudio se produce inicialmente por la pérdida de concentración y atención que sufre la persona enferma. En una segunda fase se da un aumento de la inseguridad que provoca el abandono de los estudios.

5) Negación, mentiras, ocultación de la verdad. Esta persona no quiere que desaparezca su situación, se genera un fenómeno de autoengaño.

6) Cambios biológicos. El cuerpo sufre a nivel interno y externo:

- a) Hipotermia. Siempre tendrán frío en las manos y los pies.
- b) Cara triste, ojeras, rostro amarillento, marchito y pálido.
- c) Vello en el cuerpo, generado como respuesta del cuerpo a la sensación constante de frío.

En este punto es importante destacar que los análisis de sangre pueden dar correctos al principio de la enfermedad porque el cuerpo, en un primer momento, tira de las defensas, de las reservas disponibles. Si los resultados de los análisis son malos es porque la enfermedad lleva ya un tiempo de evolución. Por tanto LOS ANÁLISIS DE SANGRE NO PERMITEN DETECTAR SI LA PERSONA ESTÁ EN RIESGO DE CONTRAER LA ENFERMEDAD.

Centros y Direcciones de Interés

Asociación en Defensa de la Atención a la Anorexia Nerviosa (ADANER)

C/ Orense, 16, 4º D
28020 Madrid
Tel. y Fax: 915 770 261
Horario: L a V de 15 a 20 h
www.adaner.orginfooadaner.org

Grupo de Apoyo en Anorexia (GRAPA)

C/ Ángel Múgica, 56, bajo
28034 Madrid
Tel: 649 704 562
grapaonodo50.org
www.nodo50.org/grapa

Asociación para la Prevención y el Tratamiento de los Trastornos de la Conducta Alimentaria (ANTARES)

C/ Gran Capitán, 22-24 posterior
28933 Móstoles
Tel.: 916 141 068

Federación Española de Asociaciones de Ayuda contra la Anorexia y la Bulimia

Tel: 902 11 69 86
www.acab.org

Asociación Mujeres contra la Anorexia y la Bulimia (AMCAB)

Centro Municipal de la Mujer
C/San Eugenio, 8
28902 Getafe
Tel. y fax: 916 837 070
Horario: J de 17 a 21 h
amcabwebomixmail.com

Hospitales con Unidades de Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA)

Hospital Infantil Niño Jesús. Tel.: 915 035 925/900
Hospital 12 de Octubre. Tel: 913 908 000
Hospital Clínico San Carlos. Tel: 913 303 564
Hospital Universitario de Getafe. Tel: 916 839 360
Hospital Severo Ochoa de Leganés. Tel: 915 866 530
Hospital de Móstoles. Tel: 916 243 000
Asociación Norte-Madrid Anorexia y Bulimia (ANMAB)
C/ Málaga, 50
28100 Alcobendas
Tel.: 916 542 334/ 916 519 741/916 530 269
Horario: L de 19 a 21 h, X de 18 a 21 h

Tabla que los padres deben rellenar individualmente:

Aspectos de la educación sexual que recibí de mis padres que quiero transmitir a mis hijos	Aspectos de la educación sexual que recibí de mis padres que no quiero que reciban mis hijos	Aspectos de la educación sexual que mis padres no me transmitieron pero que yo quiero transmitir a mis hijos

Centros y Direcciones de Interés

Ofrecemos aquí al tutor una relación básica de direcciones de centros de asesoramiento y consulta acerca de temas relacionados con la sexualidad en Madrid, para que pueda orientar a los padres o los alumnos que lo necesiten.

Centros públicos

Asesoría de Educación para la Salud

Centro Regional de Información y Documentación Juvenil Comunidad de Madrid
C/ Gran Vía, 10, planta baja
28013 Madrid
Tel.: 917 201 240
Fax: 917 201 254
Horario: L a V de 9 a 14 h
www.madrid.org/inforjoven
asesoriasexualidad.cridj@madrid.org

Programa de Información y Atención a Homosexuales y Transexuales de la Comunidad de Madrid

Consejería de Servicios Sociales. Comunidad de Madrid
C/ Fuencarral, 37, 1º dcha.
28004 Madrid
Tel.: 910 720 569
Fax: 917 010 788
Horario: L a V de 10 a 14 h y de 17 a 21 h
www.madrid.org

Centros privados

Centro Joven de Anticoncepción y Sexualidad

Dependiente de la Asociación de Planificación de Madrid
C/ San Vicente Ferrer, 86
28015 Madrid
Tel.: 915 316 685
Fax: 915 311 466
Horario: L de 9,30 a 14.30h
L a J de 16 a 20h
cjas@centrojoven.org
www.centrojoven.org

Servicio de Información Sexual para Jóvenes (SEIS) Privado

Edificio Santo Domingo
C/ Jacometrezo, 4, 8º, despacho 14
28013 Madrid
Tel.: 915 230 814
www.lasexologia.com

Textos acerca de diversas sustancias adictivas de diferentes culturas y diferentes momentos históricos

- “Me dicen que abandonas el estudio, que vagas de calleja en calleja. La cerveza es la perdición de tu alma.” (*Padre egipcio a su hijo, en papiro del tercer milenio a.C.*)
- “Yahveh habló a Aarón diciendo: ‘Cuando hayáis de entrar en la tienda del Encuentro, no bebáis vino ni bebida que pueda embriagar, ni tú ni tus hijos, no sea que muráis.’” (*Lev. 10, 8-9*)
- “Haces brotar el vino que recrea el corazón del ser humano” (*Sal. 104*)
- “¡No vilipendiamos el regalo recibido de Dioniso (el vino), pretendiendo que es un mal obsequio y no merece que una república acepte su introducción! Bastará una ley que prohíba a los jóvenes probar vino hasta los dieciocho años, y hasta los treinta prescriba que el hombre lo pruebe con mesura, evitando radicalmente embriagarse por beber en exceso.” (*Platón, Las leyes, 671a*)
- “Quienes no se permiten la ebriedad, y se consideran sobrios, son presa de las mismas emociones que el ebrio.” (*Filón, De ebrietate, 38, 161*)
- “La ley islámica no prohíbe el consumo de fármacos cordiales, con efectos como los del hachís. Y puesto que no hay noticia alguna sobre su ilicitud, el pueblo considera que está permitido usarla, y la usa.” (*Al-Ukbari, s. XIII*)
- “El hombre que usa de las hierbas a fin de sanar una enfermedad –porque también esas hierbas son muy medicinales- no ha de ver al Demonio ni saber cosas por venir. Lo contrario sucede con el que con mal fin usa de las hierbas, a fin de ver al Demonio y saber cosas que no sabía. A estos tales les permite Dios que se les represente el Demonio y les declare lo que estaría mejor no saber.” (*Juan de Cárdenas, s. XVI*)
- “(El opio) hace el don de sueños agradables, libera del miedo, el hambre y el dolor, y asegura al que lo consume regularmente puntualidad, tranquilidad de espíritu, presencia de alma, rapidez y éxito en los negocios, seguridad en sí mismo, esplendor, control de espíritu, valor, desprecio por los peligros, cordialidad, fuerza, satisfacción, paz de conciencia e imparcialidad. Millones de personas pueden confirmar mi testimonio.” (*Tratado sobre el opio, 1700*)

Posibles posturas ante un problema de consumo de drogas

para entregar en tarjetas a cada grupo de padres en la actividad propuesta en la dinámica

“Intentar que el adolescente no se entere de que lo sabes y fijarte a partir de ese momento en todo lo que hace, investigar la gente con la que está, controlarle el dinero y mediante indirectas dejar clara en casa tu postura contraria a las drogas, para no herirle o intimidarle.”

“Reprenderle inmediatamente y prohibirle volver a ver a esos amigos y volver a probar ninguna sustancia adictiva.”

“Hablar con él tratando de mostrar comprensión y confianza, pedirle todo tipo de referencias y explicaciones. Informarle de la peligrosidad del consumo de drogas y recomendarle que lo deje inmediatamente.”

“Dirigirte al centro en el que estudia, donde los educadores tienen mejor preparación que los padres para tratar este tipo de problemas, y pedirles que se hagan cargo y ofrecerte a colaborar en lo que puedas.”

“No intervenir en absoluto, confiando en que la información de la que dispone tu hijo sea la suficiente para que él tome libremente la decisión de consumir drogas o no.”

Información básica acerca de las drogas:

Concepto de droga:

De acuerdo con la Guía del Plan Nacional sobre Drogas (2001:11-19), se conocen como “drogas” todas aquellas sustancias que reúnen las siguientes características:

- Una vez dentro de nuestro organismo, se dirigen a través de la sangre hacia nuestro cerebro, cuyo ecosistema modifican de manera variable.
- Su uso regular puede generar procesos conocidos como: tolerancia (necesidad progresiva de aumentar la cantidad consumida para conseguir los mismos efectos, dependencia física (necesidad de la sustancia para no sufrir síntomas de abstinencia) o psicológica (necesidad de la sustancia para afrontar la vida cotidiana).
- Su abuso puede provocar trastornos físicos (intoxicaciones), psicológicos (alteración de las relaciones de la persona consigo misma o con el entorno) o sociales (efectos sobre la comunidad, como los accidentes de tráfico provocados por los efectos de las drogas).

Tipos de drogas en general:

- Depresoras del sistema nervioso central (entorpecen el funcionamiento habitual del cerebro provocando un adormecimiento progresivo): alcohol, opiáceos (heroína, morfina, metadona, etc.), tranquilizantes (pastillas para calmar la ansiedad), hipnóticos (pastillas para dormir).
- Estimulantes del sistema nervioso central (aceleran el funcionamiento habitual del cerebro): estimulantes mayores (anfetaminas y cocaína), estimulantes menores (nicotina), xantinas (cafeína, teobromina, etc.).
- Perturbadoras del sistema nervioso central (trastocan el funcionamiento del cerebro provocando distorsiones perceptivas, alucinaciones, etc.): alucinógenos (LSD, mescalina, etc.), derivados del cannabis (hachís, marihuana, etc.), drogas de síntesis (éxtasis, Eva, etc.).

Las más usadas y conocidas entre los adolescentes:

- alcohol (importante resaltar que se trata de un depresor del sistema nervioso central y no de un estimulante, como ellos suelen creer) y tabaco: drogas legales admitidas y consumidas en todos los estratos sociales.
- inhalantes (gasolina, pegamentos, pinturas, lacas, quitaesmaltes, gas para encendedores, líquido de frenos o aerosoles de todo tipo): sustancias que no se consideran drogas, pero que alteran de forma transitoria y reversible el funcionamiento del cerebro y que por ser legales y domésticas resultan muy accesibles. Las tres formas de consumo más habituales son impregnar un trapo o un pañuelo, inhalar desde una bolsa y rociar con aerosoles directamente sobre la boca o nariz.
- hachís o marihuana (ambos derivados del cannabis) se consumen fumados en un cigarrillo liado con tabaco rubio. Hay numerosas formas de referirse a estas drogas: porro, hierba, maría, hachís, chocolate, grifa, costo, pasto, tate, mota, mierda, canuto, peta, joint, aceite hash, cáñamo, mandanga, hash, kif...

- pastillas (drogas de síntesis): son fundamentalmente éxtasis y también tienen muchos nombres en el argot: pastis, pirulas, anfetás, éxtasis, eva, adán, canal +, simpson, bicicletas, píldora del amor, estrella, dinosaurio, trébol, delfín, dólar, calavera, popeye, expediente X, VIP, chicago bulls, elefante, indio, pajarito, ovni, 125, corazón, sol, fantasma, tulipán, cápsula, OM, XTC, hamburguesas, galletas de disco, palomas del amor, M25...
- anfetaminas: normalmente se consumen en pastillas o mezcladas con drogas de síntesis. Una de las más frecuentes es el “speed” (del inglés “velocidad”), aunque se trata de una droga poco accesible para los jóvenes.
- LSD (tripi, ácido, Batman, Smiley,...) es muy conocido pero menos accesible.

Las cuatro últimas son drogas ilegales, cuyo consumo en lugares públicos, tráfico y tenencia están penadas en el código civil.

Pistas para detectar el consumo de drogas en adolescentes

Distinción entre uso, abuso y dependencia de las drogas:

USO: tipo de relación con las drogas en el que no se detectan consecuencias inmediatas sobre el consumidor ni sobre su entorno.

ABUSO: relación con las drogas en la que se producen consecuencias negativas para el consumidor y/o su entorno.

Nicolson-Ayers (2002: 118-119) señalan que se da abuso de las drogas en los jóvenes cuando se produce alguno de los siguientes fenómenos:

- Uso de drogas en circunstancias peligrosas.
- Problemas legales relacionados con las drogas.
- Uso persistente de drogas, a pesar de los problemas sociales y personales.

DEPENDENCIA: pauta de comportamiento en la que se prioriza el uso de una sustancia psicoactiva frente a otras conductas consideradas antes como más importantes. Puede ser física o psicológica.

Según Nicolson-Ayers (2002:118-119) existe dependencia de sustancias en los jóvenes cuando se cumplen tres de los siete criterios siguientes:

- Preocupación por las drogas.
- Uso excesivo de drogas.
- Aumento de la tolerancia de drogas.
- Síntomas psicológicos y físicos de abstinencia.
- Esfuerzos continuos por controlar el uso de las drogas con recaídas reiteradas.
- Descuido de las actividades sociales, laborales y de ocio con el fin de consumir drogas.
- Persistencia en el uso de las drogas a pesar de los graves problemas de salud.

Para detectar el consumo debe prestarse atención a algunos síntomas externos (inestabilidad al andar, conjuntiva enrojecida, trastornos alimenticios, insomnio...), síntomas psicológicos (cambios de actitud inesperados, desorientación, alteración sensorial...), o a la presencia de objetos relacionados con diversos tipos de consumo (papel de fumar, jeringuillas...).

Bibliografía

Además de los libros mencionados en la ficha, debemos citar estas dos obras que amplían las ideas claves ofrecidas.

Las drogas, de los orígenes a la prohibición.

Escotado, A. (1994). Ed Alianza, Madrid.

(Libro útil para que padres o profesores valoren su actitud hacia las drogas como sustancias en el marco de los prejuicios sociales. En cambio para un adolescente no es recomendable, porque seguramente sólo vería en él una justificación para cualquier tipo de consumo).

Grupo Interdisciplinar sobre Drogas

Materiales de formación en prevención de drogodependencias, Módulo Contenidos Generales y Módulo Profesorado, ed. Programa de Prevención de Drogodependencias en Centros Educativos de la Comunidad de Madrid, MEC, C. de M., Ayuntamiento de Madrid.

(Es un trabajo muy completo donde especialmente los profesores pueden recoger ideas de trabajo con los alumnos sobre el tema y encontrar pistas para ayudar a los padres).

Direcciones útiles para buscar asesoramiento y ayuda sobre el tema:

Ofrecemos aquí al tutor una relación básica de direcciones, para que pueda orientar a los padres o los alumnos que lo necesiten.

Agencia antidroga de la Comunidad de Madrid

C/ Julián Camarillo,4, 4º planta

28037 Madrid

Tel.: 901 350 350 (inf.) / tel. 902 161 515

Fax: 914 265 322

Horario: L a V de 8, 30 a 19,30 h (inf.)

Metro: García Noblejas

Plan municipal contra las drogas

Carrera de San Francisco, 16.

28005 Madrid

Tel.: 913 540 651 / 913 659 200

Horario: L a V de 9 a 14 h

Metro: La Latina

“Proyecto Hombre”

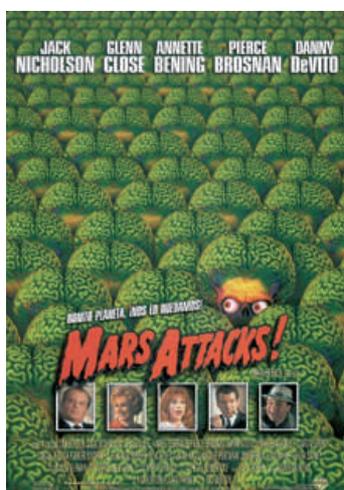
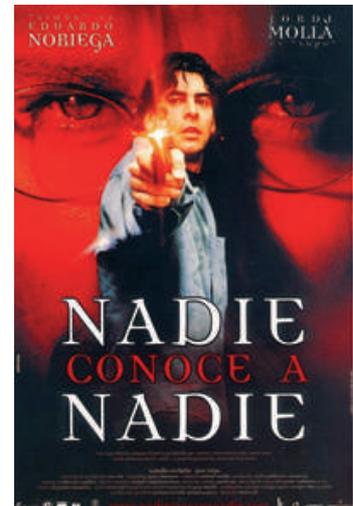
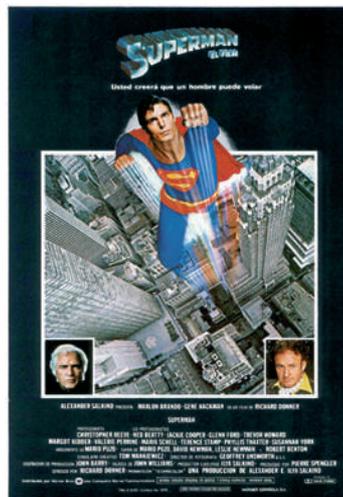
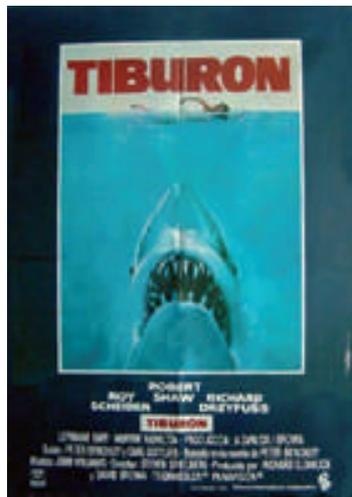
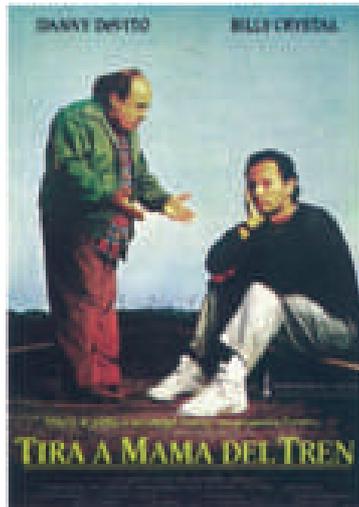
Avda Osa Mayor, 19

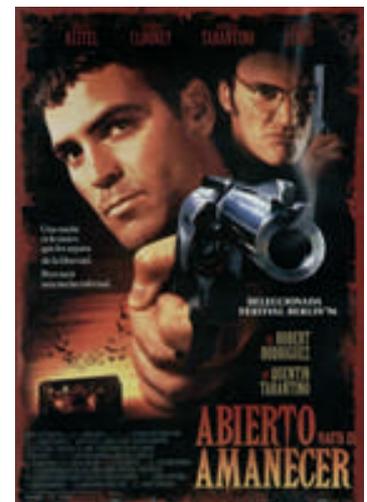
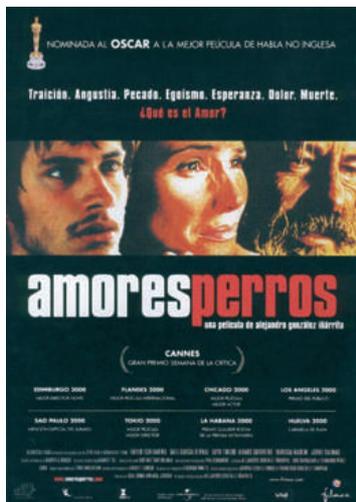
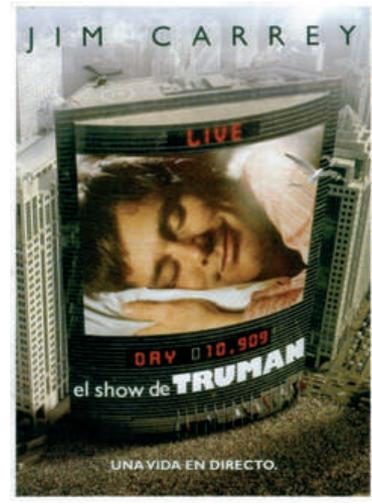
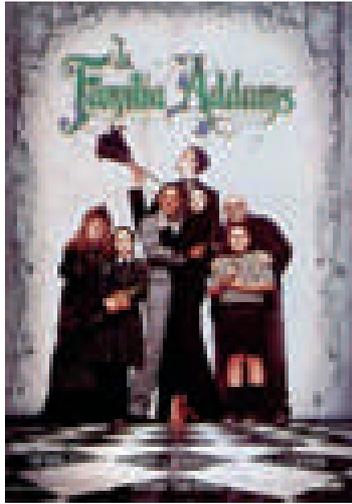
28023 Aravaca, Madrid

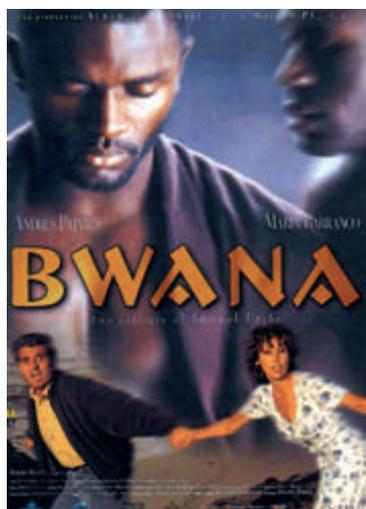
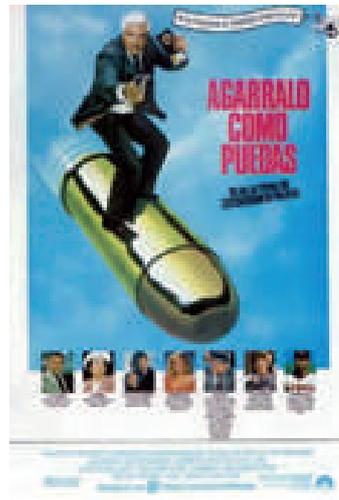
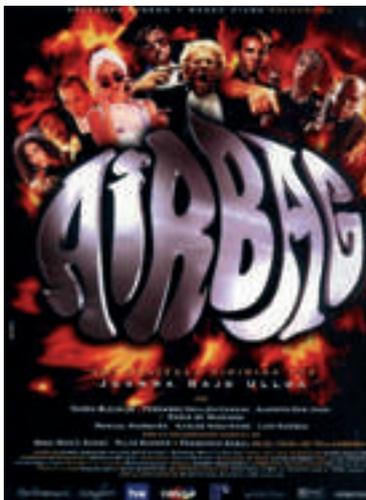
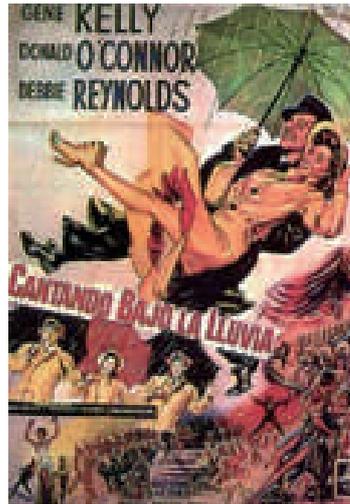
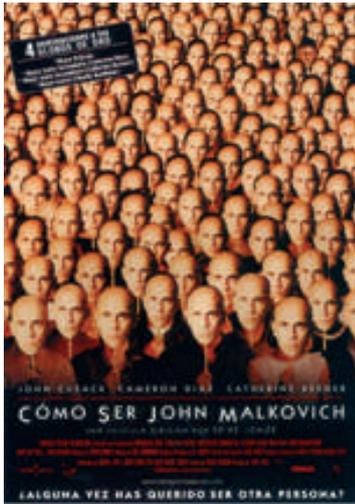
Tel. (34) 91 3570104

Fax (34) 91 3070038

asociacionproyectohombre.es







Querido hijo:

El Mundo que sueño para ti es...

¿Qué mundo soñamos? Indica una sola cosa y da una pequeña explicación. No tienes que dar la respuesta perfecta. Es sólo un ejercicio. *(Por ejemplo: "Alegre, donde a pesar de las diferentes cosas que nos pasan somos capaces de disfrutar de la vida")*

Aunque el Mundo muchas veces es...

Pero el mundo de verdad no es como soñamos. Hay incluso situaciones que parece que hicieran que el mundo va para atrás. Indica una sola cosa y da una pequeña explicación. No tienes que dar la respuesta perfecta. Es sólo un ejercicio. *(Por ejemplo: "Extraño, pues no somos capaces de ponernos de acuerdo en lo mínimo")*

A pesar de todo, mi amor por ti es como...

¿Cómo expresamos esos sueños? Prueba a hacer un ejercicio, con una metáfora con ejemplos de hoy en día. *(Por ejemplo: "Una peli de aventuras, donde nunca sabes qué cosas fantásticas pueden pasar")*

Pero no se queda sólo en palabras, por ejemplo...

¿Cómo se concretan nuestros sueños con nuestros hijos? Trata de buscar un ejemplo cotidiano de algo que hagas con tus hijos que haga intuir tus sueños. *(Por ejemplo: "Cuando hacemos juntos la cena, me encanta compartir contigo y asombrarme de cómo aprendes")*





DIBUJO DE: QUINO



Recuerda que soy un niño

Mis manos son pequeñas,
No quise derramar la leche.

Mis piernas son cortas,
Por favor disminuye tu paso,
Así podremos caminar juntos.

No me golpees las manos
Cuando toco algo brillante y hermoso;
Yo no siempre me doy cuenta.

Por favor, mírame cuando te hablo,
Así sé que de verdad me escuchas.

Mis sentimientos son tiernos,
No me regañes todo el día,
Deja que me equivoque,
Sin que me sienta estúpido.

No esperes que cuando recojo la cama
O hago un dibujo estén perfectos;
Quiéreme tan sólo por intentarlo.

Recuerda que soy un niño,
No un adulto pequeño,
A veces no entiendo lo que dices.

Te quiero tanto...
Por favor, quiéreme tan sólo por ser yo,
No sólo por las cosas que puedo hacer.

Situación 1

Mi hijo ha tenido una pelea con un compañero de clase que es de un país de América del Sur. Durante la discusión tu hijo le ha dicho: “¡Vete a tu país, sudaca!” El tutor te ha hecho llegar una nota comentándote lo sucedido.

Cómo suelo actuar...

¿Cómo suelo actuar en esta situación con relación a mi hijo?, ¿qué comentarios hago?, ¿qué digo a mi hijo?

Alternativas

• *¿Se me ocurre alguna otra manera de abordar la situación con mi hijo?*

Qué puedo transmitir

• *¿Qué me gustaría aprovechar de la situación para educar a mi hijo?*
• *¿Se pueden transmitir valores humanos y/o religiosos en la forma de tratar esta situación con mi hijo?*
¿Cuáles?

Situación 2

En el colegio han repartido el sobre de Manos Unidas Campaña Contra el Hambre. El niño trae el sobre a casa y dice que no vamos a dar nada porque nosotros no somos de la Iglesia (se puede plantear al revés, con Cruz Roja, y diciendo que no es una organización de Iglesia...)

Cómo suelo actuar...

- *¿Cómo suelo actuar en esta situación con relación a mi hijo?, ¿qué comentarios hago?, ¿qué digo a mi hijo?*

Alternativas

- *¿Se me ocurre alguna otra manera de abordar la situación con mi hijo?*

Qué puedo transmitir

- *¿Qué me gustaría aprovechar de la situación para educar a mi hijo?*
 - *¿Se pueden transmitir valores humanos y/o religiosos en la forma de tratar esta situación con mi hijo?*
- ¿Cuáles?*

Situación 3

Un día has salido de compras con tu hijo. Has tomado el metro y a mitad de trayecto entra un hombre que se pone a cantar y pide una limosna...

Cómo suelo actuar...

- *¿Cómo suelo actuar en esta situación con relación a mi hijo?, ¿qué comentarios hago?, ¿qué digo a mi hijo?*

Alternativas

- *¿Se me ocurre alguna otra manera de abordar la situación con mi hijo?*

Qué puedo transmitir

- *¿Qué me gustaría aprovechar de la situación para educar a mi hijo?*
 - *¿Se pueden transmitir valores humanos y/o religiosos en la forma de tratar esta situación con mi hijo?*
- ¿Cuáles?*

Situación 4

Es domingo. Os preparáis para ir a una manifestación contra el terrorismo y la guerra. Tu hijo está viendo los dibujos de la tele y no quiere ir...

Cómo suelo actuar...

- *¿Cómo suelo actuar en esta situación con relación a mi hijo?, ¿qué comentarios hago?, ¿qué digo a mi hijo?*

Alternativas

- *¿Se me ocurre alguna otra manera de abordar la situación con mi hijo?*

Qué puedo transmitir

- *¿Qué me gustaría aprovechar de la situación para educar a mi hijo?*
- *¿Se pueden transmitir valores humanos y/o religiosos en la forma de tratar esta situación con mi hijo? ¿Cuáles?*

Situación 5

Estáis recogiendo la mesa de la comida. El padre está sentado viendo la tele mientras el resto recoge. El niño se le acerca y le pregunta que por qué él no recoge.

Cómo suelo actuar...

- *¿Cómo suelo actuar en esta situación con relación a mi hijo?, ¿qué comentarios hago?, ¿qué digo a mi hijo?*

Alternativas

- *¿Se me ocurre alguna otra manera de abordar la situación con mi hijo?*

Qué puedo transmitir

- *¿Qué me gustaría aprovechar de la situación para educar a mi hijo?*
 - *¿Se pueden transmitir valores humanos y/o religiosos en la forma de tratar esta situación con mi hijo?*
- ¿Cuáles?*

Listado de textos con nombres (Material para el tutor)

“En el fondo, lo que celebramos es la reunión de las familias; es un momento de acercamiento y amistad. Los católicos celebramos lo que celebramos, pero en general se ha perdido un poco el sentido tradicional de la Navidad, porque la vida que vivimos ha perdido la profundidad católica. Lo que cada vez está más arraigado en estas fiestas es el sentido de unión familiar”.

PEPE BARROSO, empresario y fundador de la firma «Don Algodón»

“La Navidad es una fiesta de encuentro y buenos propósitos, un tiempo en el que todos nos ponemos de acuerdo para intentar ser un poco mejores, para acordarnos de los más necesitados, de aquellos a los que nuestra sociedad ha excluido de las mejores cosas que se ofrecen. También, en un año como este, no podemos olvidar a nuestros soldados en Iraq y pedir su regreso inmediato”.

GASPAR LLAMAZARES, político

“Creo que es una fiesta enfocada sobre todo para que la disfruten los niños, que son los que más la celebran. La Navidad tiene un fondo religioso, pero creo que se está perdiendo cada vez más en función de lo comercial. La Navidad es de los comerciantes. Y por supuesto, también es la gran fiesta dedicada a estar con la gente que quieres, y a la que ves poco durante el año”.

ÁLVARO URQUIJO, músico, vocalista del sublime grupo «Los Secretos»

“Creo que la Navidad se ha vaciado de contenido religioso en general. La excusa principal es la reunión familiar, los regalos, las ilusiones de los niños. La gente de mi generación vemos bastantes reducidas las posibilidades y nos quedamos con lo peor, con los agobios. Prácticamente estamos volviendo a la época precristiana, a las Saturnalias romanas, que eran un motivo de intercambio de regalos”.

ESPIDO FREIRE, escritora, ganadora más joven del premio Planeta

“En mi familia celebramos el nacimiento de Cristo, y la esperanza que nos trae, en medio de tantas circunstancias amargas y difíciles. A pesar de que una parte de la sociedad está perdiendo la referencia cristiana, creo que en el fondo, sin decirlo, el deseo de sacar lo mejor de cada uno, representa de algún modo los valores cristianos”.

ALFONSO DEL CORRAL, médico y ex jugador de baloncesto

“Creo que estamos destruyendo las raíces, que se está metamorfoseando todo lo religioso de un modo terrible: la Navidad es importante y es motivo de celebración desde el punto de vista religioso, que conmemora el nacimiento de Cristo y con él, de la civilización cristiana. No entiendo la fiesta pagana de monigotes y lucecitas, que no se sabe muy bien lo que celebra”.

MERCEDES SALISACHS escritora

“Navidad significa nacimiento, vida, alegría, futuro, buenos sentimientos. Celebramos el nacimiento de un Dios humano, sencillo, cercano, plenamente vigente dos mil años después. Celebramos su testimonio generoso: Paz a los hombres y mujeres de buena voluntad. Bienaventurados los pobres, los humildes. Los últimos serán los primeros. La paz esté con vosotros. Para todos, la Navidad es paz”

JOSÉ BONO, político

“Creo que lo que hoy vivimos es una gran contradicción: por una parte, celebramos la religión del amor que vino a traer Cristo, que trató de hablar de los humildes. Y por otra parte, no hacemos más que comer y gastar. Creo que esta celebración nuclear de nuestra sociedad la hemos cambiado de arriba abajo, y que en realidad lo que hacemos hoy en día es celebrarnos a nosotros mismos”.

JAVIER SÁDABA filósofo

- 1** “En el fondo, lo que celebramos es la reunión de las familias; es un momento de acercamiento y amistad. Los católicos celebramos lo que celebramos, pero en general se ha perdido un poco el sentido tradicional de la Navidad, porque la vida que vivimos ha perdido la profundidad católica. Lo que cada vez está más arraigado en estas fiestas es el sentido de unión familiar”.
- 2** “La Navidad es una fiesta de encuentro y buenos propósitos, un tiempo en el que todos nos ponemos de acuerdo para intentar ser un poco mejores, para acordarnos de los más necesitados, de aquellos a los que nuestra sociedad ha excluido de las mejores cosas que se ofrecen. También, en un año como este, no podemos olvidar a nuestros soldados en Iraq y pedir su regreso inmediato”.
- 3** “Creo que es una fiesta enfocada sobre todo para que la disfruten los niños, que son los que más la celebran. La Navidad tiene un fondo religioso, pero creo que se está perdiendo cada vez más en función de lo comercial. La Navidad es de los comerciantes. Y por supuesto, también es la gran fiesta dedicada a estar con la gente que quieres, y a la que ves poco durante el año”.
- 4** “Creo que la Navidad se ha vaciado de contenido religioso en general. La excusa principal es la reunión familiar, los regalos, las ilusiones de los niños. La gente de mi generación vemos bastantes reducidas las posibilidades y nos quedamos con lo peor, con los agobios. Prácticamente estamos volviendo a la época precristiana, a las Saturnalias romanas, que eran un motivo de intercambio de regalos”.
- 5** “En mi familia celebramos el nacimiento de Cristo, y la esperanza que nos trae, en medio de tantas circunstancias amargas y difíciles. A pesar de que una parte de la sociedad está perdiendo la referencia cristiana, creo que en el fondo, sin decirlo, el deseo de sacar lo mejor de cada uno, representa de algún modo los valores cristianos”.
- 6** “Creo que estamos destruyendo las raíces, que se está metamorfoseando todo lo religioso de un modo terrible: la Navidad es importante y es motivo de celebración desde el punto de vista religioso, que conmemora el nacimiento de Cristo y con él, de la civilización cristiana. No entiendo la fiesta pagana de monigotes y lucecitas, que no se sabe muy bien lo que celebra”.
- 7** “Navidad significa nacimiento, vida, alegría, futuro, buenos sentimientos. Celebramos el nacimiento de un Dios humano, sencillo, cercano, plenamente vigente dos mil años después. Celebramos su testimonio generoso: Paz a los hombres y mujeres de buena voluntad. Bienaventurados los pobres, los humildes. Los últimos serán los primeros. La paz esté con vosotros. Para todos, la Navidad es paz”
- 8** “Creo que lo que hoy vivimos es una gran contradicción: por una parte, celebramos la religión del amor que vino a traer Cristo, que trató de hablar de los humildes. Y por otra parte, no hacemos más que comer y gastar. Creo que esta celebración nuclear de nuestra sociedad la hemos cambiado de arriba abajo, y que en realidad lo que hacemos hoy en día es celebrarnos a nosotros mismos”.



PEPE BARROSO,
empresario y fundador de la
firma «Don Algodón»



ALFONSO DEL CORRAL,
médico y ex jugador de
baloncesto



JAVIER SÁDABA
filósofo



GASPAR LLAMAZARES,
político



ESPIDO FREIRE,
escritora, ganadora más
joven del premio Planeta



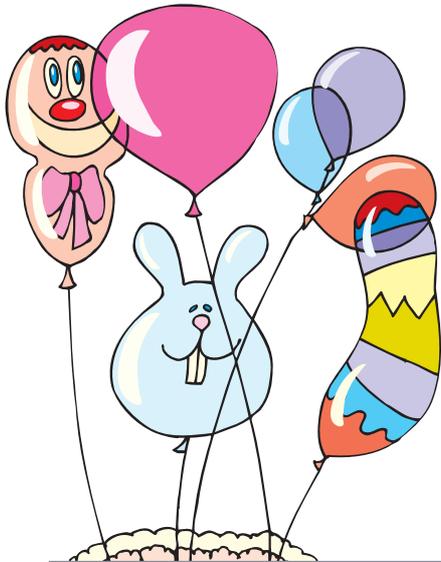
MERCEDES SALISACHS
escritora



ÁLVARO URQUIJO,
músico, vocalista del grupo
«Los Secretos»



JOSÉ BONO,
político



qué celebro con mis hijos

Fiestas o celebraciones que realizo en casa	Sentido que me gustaría darles	Simbología, cantos, lugar de celebración, asistentes...

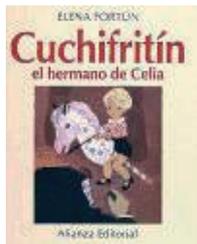
Las acciones que has escrito en la última columna ¿expresan el sentido que tiene la celebración? ¿Harías algún cambio en esta columna para conseguir una mejor transmisión de su sentido?

¿Te ha costado encontrar el sentido a las celebraciones? ¿Consideras las celebraciones un recurso educativo? ¿Por qué?

Edad	Qué experiencias importantes habrá vivido	Qué necesidades tendrá a esta edad	Qué me gustaría desearle a esta edad
18			
30			
40			

Libros

Tu también puedes proponer tus propios libros



CUCHIFRITÍN, EL HERMANO DE CELIA
de FORTÚN, ELENA

Se inscribe en la célebre serie de “Celia”, uno de los clásicos de la literatura infantil y juvenil española. Elena Fortún (1888-1952) colaboró a lo largo de su vida en numerosas publicaciones por dedicarse fundamentalmente a la literatura infantil, que sembró de inolvidables personajes.



PLATERO Y YO
de JIMÉNEZ, JUAN RAMÓN

Platero y yo manifiesta esa indiferenciación básica a lo largo de las ciento treinta y ocho estampas del texto, un clásico de la literatura castellana desde su primera edición completa en 1917. La realidad cotidiana, desnuda de todo prosaísmo, queda elevada a su pura esencia lírica.



DE LOS HUEVOS Y DE LAS TORTILLAS
de ORTEGA, INÉS

Cientos de maneras de cocinar huevos y realizar tortillas. La gastronomía clásica y original se mezclan dando un resultado apetitoso.



PENSAMIENTOS SOBRE MUERTE E INMORTALIDAD
de FEUERBACH, LUDWIG

Este libro, publicado anónimamente en 1830, causó un notable escándalo por su tono anti-cristiano. Sus tres capítulos, dedicados a Dios, el Mundo y a la Conciencia, terminan con un largo poema especialmente polémico.



TINTÍN Y LOS CIGARROS DEL FARAÓN
de HERGE

Tintín viaja crucero con destino al extremo Oriente. A bordo conoce al extraño egiptólogo Filemón Ciclón quien viaja en busca de la tumba del faraón egipcio Kih-Oskh. Tintín le acompaña hasta la tumba y allí descubre los misteriosos cigarros, que esconden algo más que tabaco.



PIDO LA PAZ Y LA PALABRA
de DE OTERO, BLAS

Esta es la primera edición íntegra de “Pido la paz y la palabra”, escrita en 1955 –y enmarcada dentro de una época del autor de poesía de denuncia social, que es seguramente el libro más denso y tenso de una obra rigurosa y personalísima.



EL AMOR, LAS MUJERES Y LA VIDA
de BENEDETTI, MARIO

“El amor, las mujeres y la vida” reúne los mejores poemas de tema amoroso escritos por Mario Benedetti: tanto como decir uno de los poetas latinoamericanos más innovadores, frescos, divertidos, ambiciosos y modernos de la literatura en lengua española.



LA HISTORIA INTERMINABLE
de ENDE, MICHAEL

La Emperatriz Infantil está mortalmente enferma y su reino corre un grave peligro. La salvación depende de Atreyu, un valiente guerrero de la tribu de los pieles verdes, y Bastián, un niño tímido que lee con pasión un libro mágico.



BECKHAM & VICTORIA
de MORTON, ANDREW

Andrew Morton, el autor de uno de los libros más vendidos de los últimos tiempos –“Diana. Su verdadera historia”, ha escrito esta biografía no autorizada con rigor y con la intención de traspasar los límites de la imagen pública de los Beckham, cuidadosamente controlada por ellos y por quienes les rodean.

Películas

Tu también puedes proponer tus propias películas



SPIDER-MAN

Director: Sam Raimi
 Intérpretes: W. Dafoe, T. Maguire, K. Dunst
Peter Parker es un joven normal y corriente que vive con sus tíos y mantiene en secreto el amor que siente por su vecina Mary Jane. Tras sufrir la picadura de una araña manipulada genéticamente, Peter comienza a desarrollar poderes asombrosos. Tiene una fuerza extraordinaria y una increíble habilidad que le permite trepar por las paredes a una velocidad vertiginosa: él es SPIDERMAN.



BUSCANDO A NEMO

Director : Andrew Stanton y Lee Unkrich
 Intérpretes : E. De Generes, W. Dafoe
Nemo, un joven pez payaso, es capturado por unos buceadores en presencia de su super protector padre, Marlin. Ante la adversidad, Marlin se fija el objetivo de su vida: encontrar a Nemo. Para ello contará con la entrañable y olvidadiza Dory. La épica búsqueda les llevará a conocer desde tiburones vegetarianos, tortugas surfistas, hipnóticas medusas y hambrientas gaviotas.



LA DELGADA LÍNEA ROJA

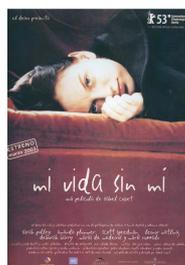
Director: Terrence Malick
 Intérpretes: G. Clooney, S. Penn

Estallido de acción en esta obsesiva y realista visión del caos moral y militar ocurrido en el Pacífico durante la guerra mundial. Nominada para siete premios de la academia, incluidos mejor película y mejor director (Terrence Malick), es una obra maestra del cine sin precedentes aclamada por la crítica como la mejor película de guerra.



STAR TREK VI: AQUEL PAÍS DESCONOCIDO

Director: N. Meyer
 Intérpretes: William Shatner, Leonard Nimoy
El Enterprise va a luchar por la aventura más espectacular de Star Trek. Tras años de guerra, la Federación y el Imperio Klingon se disponen para una conferencia de paz. Pero el panorama de una negociación intergaláctica con implacables enemigos preocupa al almirante Kira.



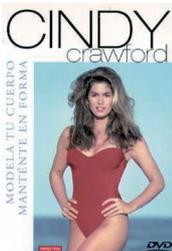
MI VIDA SIN MÍ

Director: Isabel Coixet
 Intérpretes: S. Polley, A. Plummer
Ann tiene 23 años, dos hijas, un marido que pasa más tiempo en paro que trabajando, una madre que odia el mundo, un padre que lleva diez años en la cárcel, un trabajo como limpiadora en una universidad a la que nunca podrá asistir durante el día... Esta existencia gris cambia completamente tras un reconocimiento médico.



REBECA

Director: Alfred Hitchcock
 Intérpretes: L. Olivier, J. Fontaine
Una joven y tímida dama de compañía (J. Fontaine) se encuentra en Montecarlo cuando conoce al guapo y acaudalado viudo Maxim de Winter (L. Olivier), cuya bella esposa Rebeca ha muerto recientemente en un trágico accidente marítimo.



MODELA TU CUERPO, MANTENTE EN FORMA

Cindy Crawford
Cindy Crawford presenta un completo workout para ponerte en plena forma. Se trata de tres programas elaborados por su entrenador personal, Radu, y formados por ejercicios duros, apasionantes y efectivos.



EL VIOLINISTA SOBRE EL TEJADO

Director: Norman Jewison
 Intérpretes: Topol, Norma Crane
Narra la edificante vida de Tevye (Topol), un humilde lechero cuyo amor, orgullo y fe le ayudan a sobrevivir en la opresiva Rusia zarista de principios del siglo XX. Esta película es una historia universal de esperanza, amor y aceptación de la vida. Una obra maestra y un musical sensacional, alegre e inolvidable.



BOWLING FOR COLUMBINE

Director: Michael Moore
¿Por qué 11.000 personas mueren cada año en Estados Unidos víctimas de armas de fuego? ¿Es tan diferente Estados Unidos de otros países? ¿Por qué Estados Unidos se ha convertido en autor y víctima de tanta violencia? Michael Moore plantea una reflexión sobre la cultura estadounidense de las armas de fuego y sus efectos.

Canciones

Tu también puedes proponer tus propias canciones
(Aunque no te las sepas enteras)

1 LEGION DE MUDOS Celtas Cortos

Si tienes miedo a la vida
y te asusta respirar
si tienes pánico al mundo
y ves que vas a explotar. y ves que vas a explotar.
Si la vida es una mierda
y te vas a suicidar
si tienes miedo a la gente
y tienes miedo de hablar.
Si la vida es agresiva
y no la puedes cambiar
si tu vida es depresiva
y no encuentra un sonido al verbo amar
y si ya no tienes cartas que jugar.

ABRE LOS OJOS, ESPABILA DE UNA VEZ,
GRITA Y PELEA, Y NO TE DEJES VENCER.
NO HAY UN CAMINO, TU TE LO DEBES HACER.
ESCUCHA HERMANO: PONTE LAS PILAS Y A
CORRER.

Si buscas en la basura
y no encuentras tu papel
si sigues en tu postura si sigues en tu postura
querrás desaparecer.
Y si sales por las noches
y no paras de beber
seguirás siempre tan solo
que odieras amanecer.
Si no encuentras un amigo
y no encuentras tu mujer.
Si te sientes tan perdido
y no encuentras un sentido al verbo ser,
y si ya no tienes cartas que perder.

ABRE LOS OJOS, ESPABILA DE UNA VEZ,
GRITA Y PELEA, Y NO TE DEJES VENCER.
NO HAY UN CAMINO, TU TE LO DEBES
HACER.
ESCUCHA HERMANO: PONTE LAS PILAS Y A
CORRER.

El hombre ha vendido su alma al diablo por la
pasta, por el asfalto, por un cuento de hadas
que es asfalto. Desde que naces ya te meten
prisa: a estudiar, a currar, el primero de todos
hay que llegar. Somos una legión de mudos que
no sabe, no contesta, nunca opina ni manifiesta.

Caminamos siempre solos sin contar con
los demás. Nos oprimen por la tele
por la calle y en el bar La vida se ha vuelto
dura. No esta fácil avanzar. De este cubo de
basura deberemos escapar.

2 SÓLO LE PIDO A DIOS León Gieco. 1978

Sólo le pido a Dios
que el dolor no me sea
indiferente
que la reseca muerte no me encuentre
vacío y solo sin haber hecho
lo suficiente.

Sólo le pido a Dios
que lo injusto no me sea
indiferente;
es un monstruo grande y pisa
fuerte
toda la pobre inocencia de la
gente.

Sólo le pido a Dios
que el engaño no me sea
indiferente.
Si un traidor puede más que unos cuantos,
que esos cuantos no lo
olviden fácilmente.

Sólo le pido a Dios
que el futuro no me sea
indiferente.
Desahuciado está el que tiene que marchar
a vivir una cultura diferente.

Sólo le pido a Dios
que la guerra no me sea
indiferente,
es un monstruo y pisa fuerte
toda la pobre inocencia de la gente.

Esta canción fue escrita rogando por la PAZ,
cuando se había declarado la guerra entre Chile
y Argentina en 1978, cuando ambos países
eran gobernados por dictaduras militares. En
aquellos días fue suspendida por el gobierno
nacional.

***En 1982, durante la guerra por las Islas
Malvinas, se convirtió en himno popular
por la PAZ.***

Canciones

Tu también puedes proponer tus propias canciones
(Aunque no te las sepas enteras)

3 NO TE RINDAS Álex Ubago

Agosto va pasando,
sediento, tranquilo,
y en su mente algo le dice:
los días que has vivido,
quedaron de lado para ver como decides.

No te pares a buscar caminos que no tienen final,
escucha siempre a tu corazón, y él te guiará.

Y que más le da, si quiere volar
pero cortan sus alas al despegar,
no te caigas no desistas
vuela alto no te rindas.
Y que más le da, si quiere soñar
pero cierran sus ojos al despertar,
no permitas que tu vida
pierda el fuego que tenía.

Ahora que se ha ido,
se siente perdido,
no es sencillo hechar de menos.
Su vida ha dado un giro,
ya nada es lo mismo,
pero nadie dijo miedo.

Y no te sientas solo en ese infierno que viste
de ciudad
aquí te estaremos esperando, no mires hacia
atrás.

Y que más le da, si quiere volar
pero cortan sus alas al despegar,
no te caigas no desistas
vuela alto no te rindas.
Y que más le da, si quiere soñar
pero cierran sus ojos al despertar,
no permitas que tu vida
pierda el fuego que tenía.

Y no te pares a buscar caminos que no tienen final,
aquí te estaremos esperando, no mires hacia
atrás.

Y que más le da, si quiere volar
pero cortan sus alas al despegar,
no te caigas no desistas
vuela alto no te rindas.
Y que más le da, si quiere soñar
pero cierran sus ojos al despertar,
no permitas que tu vida
pierda el fuego que tenía.

4 CONTIGO Joaquín Sabina

Yo no quiero un amor civilizado,
con recibos y escena del sofá;
yo no quiero que viajes al pasado
y vuelvas del mercado
con ganas de llorar.

Yo no quiero vecinas con puchereros;
yo no quiero sembrar ni compartir;
yo no quiero catorce de febrero
ni cumpleaños feliz.

Yo no quiero cargar con tus maletas;
yo no quiero que elijas mi champú;
yo no quiero mudarme de planeta,
cortarme la coleta,
brindar a tu salud.

Yo no quiero domingos por la tarde;
yo no quiero columpio en el jardín;
lo que yo quiero, corazón cobarde,
es que mueras por mí.

Y morirme contigo si te matas
y matarme contigo si te mueres
porque el amor cuando no muere mata
porque amores que matan nunca mueren.

Yo no quiero juntar para mañana,
no me pidas llegar a fin de mes;
yo no quiero comerme una manzana
dos veces por semana
sin ganas de comer.

Yo no quiero calor de invernadero;
yo no quiero besar tu cicatriz;
yo no quiero París con aguacero
ni Venecia sin tí.

No me esperes a las doce en el juzgado;
no me digas "volvamos a empezar";
yo no quiero ni libre ni ocupado,
ni carne ni pecado,
ni orgullo ni piedad.

Yo no quiero saber por qué lo hiciste;
yo no quiero contigo ni sin ti;
lo que yo quiero, muchacha de ojos tristes,
es que mueras por mí.

Y morirme contigo si te matas
y matarme contigo si te mueres
porque el amor cuando no muere mata
porque amores que matan nunca mueren.

Canciones

Tu también puedes proponer tus propias canciones
(Aunque no te las sepas enteras)

5 COMPLETAMENTE LOCA

Alejandro Sanz

Hoy la vi..
hablando con las flores del parque
llorando porque vio un pajarito morir
ella esta completamente loca....

ella esta preocupada por lo del amazonas
revelada por toda la sociedad
ya lo ves...
completamente loca

Dice que
no entiende la señal de prohibido
que la va a cambiar por pase sin llamar
ella esta completamente loca

Si por su manera de pensar le llaman loca
que me llamen loco a mi tambien mucho mejor
y les gritare que no quiero ser como ellos
la gente que piensa que ella esta completamente loca

Que me llamen loco a mi tambien (x3)

Mirala dice que esta bien a mi lado
dice que le gusto asi como soy
ella esta completamente loca

Me gusta mas si sale de mi mano a pasearse
ver cielo abierto que abierto el cielo
ella esta completamente loca

La quiero y que me gusta su manera de verlo
porque piensa lo mismo que pienso yo
y porque esta completamente loca

Si por su manera de pensar le llaman loca
que me llamen loco a mi tambien mucho mejor
y les gritare que no quiero ser como ellos
la gente que piensa que ella esta completamente loca

Piensa que las peleas se combaten con los besos
y que el hambre se soluciona via queriendo
hay gente que piensa que esto ya paso de moda
hay gente que piensa que ella esta completamente loca

Si por su manera de pensar le llaman loca
que me llamen loco a mi tambien mucho mejor
y les gritare que no quiero ser como ellos
la gente que piensa que ella esta completamente loca

6 SIN MIEDO

Rosana

Sin miedo sientes que la suerte está contigo
Jugando con los duendes abrigándote el camino
Haciendo a cada paso lo mejor de lo vivido
Mejor vivir sin miedo

Sin miedo, lo malo se nos va volviendo bueno

Las calles se confunden con el cielo
Y nos hacemos aves, sobrevolando el suelo,
así
Sin miedo, si quieres las estrellas vuelco el cielo
No hay sueños imposibles ni tan lejos
Si somos como niños
Sin miedo a la locura, sin miedo a sonreír

Sin miedo sientes que la suerte está contigo
Jugando con los duendes abrigándote el camino
Haciendo a cada paso lo mejor de lo vivido
Mejor vivir sin miedo

Sin miedo, las olas se acarician con el fuego
Si alzamos bien las yemas de los dedos
Podemos de puntillas tocar el universo, sí
Sin miedo, las manos se nos llenan de deseos

Que no son imposibles ni están lejos
Si somos como niños
Sin miedo a la locura, sin miedo a sonreír

Sin miedo sientes que la suerte está contigo
Jugando con los duendes abrigándote el camino
Haciendo a cada paso lo mejor de lo vivido
Mejor vivir sin miedo

Lo malo se nos va volviendo bueno
Si quieres las estrellas vuelco el cielo
Si quieres las estrellas vuelco el cielo
Sin miedo a la locura, sin miedo a sonreír

Frases

Tu también puedes proponer tus propias frases

Por muy larga que sea la tormenta, el sol siempre vuelve a brillar entre las nubes.

Gibran, Khalil

La felicidad es interior, no exterior; por lo tanto, no depende de lo que tenemos, sino de lo que somos.

Van Dyke, Henry

Un amigo es uno que lo sabe todo de ti y a pesar de ello te quiere.

Hubbard, Elbert

Los seres humanos no nacen para siempre el día en que sus madres los alumbran, sino que la vida los obliga a parirse a sí mismos una y otra vez.

García Márquez, Gabriel

Así como el árbol se fertiliza con sus hojas secas que caen y crece por sus propios medios, el hombre se engrandece con todas sus esperanzas destruidas y con todos sus cariños deshechos.

Robertson, F. William

Cada cual es como Dios le ha hecho, pero llega a ser como él mismo se hace.

Servet, Miguel

El futuro tiene muchos nombres. Para los débiles es lo inalcanzable. Para los temerosos, lo desconocido. Para los valientes es la oportunidad.

Hugo, Víctor

Me interesa el futuro porque es el sitio donde voy a pasar el resto de mi vida.

Allen, Woody

Vivir no es sólo existir, / sino existir y crear, / saber gozar y sufrir / y no dormir sin soñar. / Descansar, es empezar a morir.

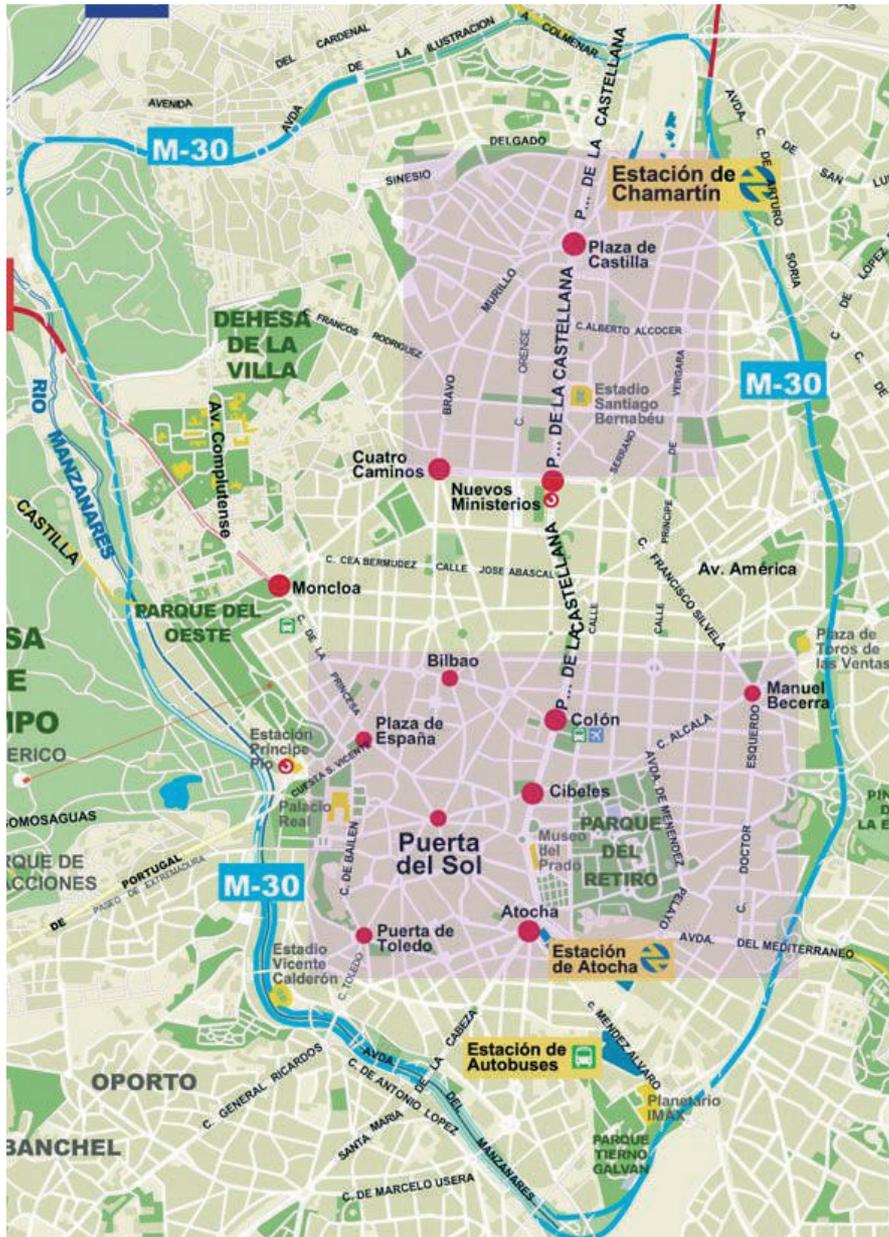
Marañón, Gregorio

Ficha B

PUNTO ORIGEN: Estación de Atocha

PUNTO DESTINO: Plaza de Castilla

RESTRICCIONES B) – Partido de Fútbol en el Estadio Santiago Bernabéu – Cortado el Tráfico entre la Plaza de Lima y de Cuzco



Itinerario elegido:

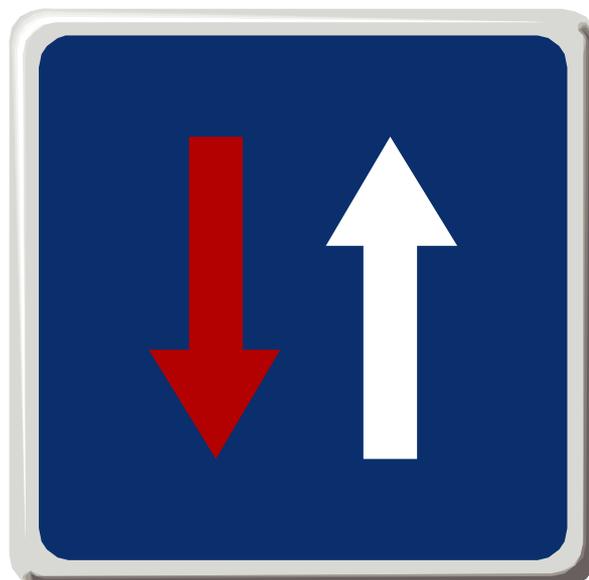
Preguntas:

- ¿Para creer existe un único camino?
- ¿Podría alguien afirmar que el suyo es mejor?
- ¿Qué es importante del camino?
- ¿Dirección?
- ¿Punto de partida?
- ¿Intención?
- ¿Eres tu referencia para tus hijos? ¿Eres restricción?



Preguntas:

- ¿Para creer existe un único camino?
- ¿Podría alguien afirmar que el suyo es mejor?
- ¿Qué es importante del camino?
- ¿Dirección?
- ¿Punto de partida?
- ¿Intención?
- ¿Eres tú referencia para tus hijos? ¿Eres restricción?
- ¿Cuál sería el peor de todos los caminos?
- ¿El largo? ¿El poco vistoso, o con excesivas vueltas?
- ¿El camino intentado pero que no llega del todo a la meta?
- ¿El que lo intenta pero desconoce el lugar?
- ¿El que no lo intenta?
- ¿El que ni siquiera sabe que tiene un lugar al que ha sido invitado?



Encuesta Anónima

MARCAR LA RESPUESTA CON UN CÍRCULO

1

¿SUELES HABLAR CON TUS PADRES SOBRE TUS ESTUDIOS?

- A Con mucha frecuencia
- B De vez en cuando
- C Raramente
- D Nunca o casi nunca

2

¿SUELES HABLAR CON TUS PADRES DE LO QUE REALMENTE TE APASIONA O DE EXPERIENCIAS PROFUNDAS QUE HAYAS TENIDO?

- A Con mucha frecuencia
- B De vez en cuando
- C Raramente
- D Nunca o casi nunca

3

¿SUELES CON TUS PADRES HABLAR SOBRE LO QUE HACES EL FIN DE SEMANA (AMIGOS, DEPORTES, SALIDAS...)?

- A Con mucha frecuencia
- B De vez en cuando
- C Raramente
- D Nunca o casi nunca

HIJOS

Encuesta Anónima

MARCAR LA RESPUESTA CON UN CÍRCULO

1

¿SUELE HABLAR TU HIJO CON VOSOTROS SOBRE SUS ESTUDIOS?

- A Con mucha frecuencia
- B De vez en cuando
- C Raramente
- D Nunca o casi nunca

2

¿SUELES HABLAR DE LO QUE REALMENTE TE APASIONA O DE EXPERIENCIAS PROFUNDAS QUE HAYAS TENIDO, CON TUS HIJOS?

- A Con mucha frecuencia
- B De vez en cuando
- C Raramente
- D Nunca o casi nunca

3

¿SUELE HABLAR TU HIJO, CON VOSOTROS, SOBRE LO QUE HACE EN EL FIN DE SEMANA...?

- A Con mucha frecuencia
- B De vez en cuando
- C Raramente
- D Nunca o casi nunca

PADRES

Plantilla para el encuentro de los resultados

RESPUESTAS	Total A	Total B	Total C	Total D	PROMEDIO
Pregunta 1					
Pregunta 2					
Pregunta 3					

EL PROMEDIO SE PUEDE CALCULAR CON LA SIGUIENTE FÓRMULA MATEMÁTICA

$$\text{PROMEDIO} = \frac{(\text{TOTAL A}) * 6 + (\text{TOTAL B}) * 4 + (\text{TOTAL C}) * 3 + (\text{TOTAL D}) * 1}{\text{NÚMERO DE RESPUESTAS TOTALES}}$$

DE TAL FORMA QUE EL RESULTADO ESTARÍA ENTRE 6 Y 1 PUNTO

VALORACIÓN DE LOS RESULTADOS:

- ENTRE 1-2: NULO DIÁLOGO
- ENTRE 2-3: BAJO DIÁLOGO
- ENTRE 3-4: DIÁLOGO NORMAL
- ENTRE 4-5: DIÁLOGO FRECUENTE
- ENTRE 5-6: DIÁLOGO MUY FRECUENTE

Ejemplo: De una clase de **30 niños**

RESPUESTAS	Total A	Total B	Total C	Total D	PROMEDIO
Pregunta 1	10	10	5	5	$= (10 \times 6) + (10 \times 4) + (5 \times 3) + (5 \times 1) / 30 = 4$
Pregunta 2	5	15	5	5	$= (5 \times 6) + (15 \times 4) + (5 \times 3) + (5 \times 1) / 30 = 3,6$
Pregunta 3	3	20	4	3	$= (3 \times 6) + (20 \times 4) + (4 \times 3) + (3 \times 1) / 30 = 3,7$

EL PROMEDIO SE PUEDE CALCULAR CON LA SIGUIENTE FÓRMULA MATEMÁTICA

$$\text{PROMEDIO TOTAL} = \frac{18 \times 6 + 45 \times 4 + 14 \times 3 + 13 \times 1}{90} = 3,8 \text{ DIÁLOGO NORMAL}$$

algunas ocasiones para hablar sobre experiencias de hondura

- Finaliza el partido de fútbol del equipo de tu hijo. Han ganado pero han terminado muy picados con los rivales. Incluso dos de ellos se han peleado.
- Finaliza un partido importante del equipo de tu hijo. Han perdido y su participación no ha sido muy buena. Se encuentra abatido y con una rabia inmensa.
- Acabáis de salir del cine de ver una película que aborda el tema de la pena de muerte.
- Antes de ir a cenar escucháis por la televisión que en todo el mundo mueren cada cinco minutos tres niños por desnutrición o por las guerras.
- Vuelve a casa abatido porque el examen que había preparado con tanto esmero no le ha salido nada bien.
- Te cuenta que por la mañana en el colegio le han puesto un vídeo sobre las desigualdades sociales en algunos países de América Latina que le han impactado mucho.
- Estáis de viaje en plena naturaleza y contempláis una puesta de sol desde lo alto de una cima.
- Te pide más dinero para salir los fines de semana porque a sus amigos se lo dan.
- Al salir de misa juntos tienes la sensación de que la lectura de hoy ha sido muy interesante.
- Le ves cabizbajo y que se encierra en su habitación y no quiere casi cenar.
- Hace un par de días que perdimos un ser querido...
- Veis una imagen durísima de una matanza terrorista.
- La noticia de la semana es una reunión entre los pastores de las principales religiones.
- Para esta tarde hay convocada una manifestación por la paz y él quiere/ no quiere ir.
- Esa tarde como todos los sábados ha asistido a catequesis para confirmación.
- Un día sin venir a cuento te pregunta por qué estudiaste derecho.
- Hoy te ha comentado que la clase de religión le parece cada vez más aburrida.
- Estáis de viaje por un país donde la religión mayoritaria es la musulmana.
- Hoy se celebra el día internacional del voluntariado.
- Ayer murió asesinado un misionero franciscano en África.
- La noticia de la semana es que no dejan entrar en un instituto a una chica musulmana que lleva la cara tapada con un velo.
- Ambos lleváis un par de días enfadados y ninguno da su brazo a torcer.

Tercera parte: con las familias

1 El tutor centrará el tema en la pregunta sobre el diálogo acerca de experiencias de hondura, resaltando que sería positivo poder hablar de los resultados obtenidos. Para ello hará grupos de tres o cuatro personas (agrupándolos por la proximidad para no generar mucho movimiento). Dos opciones de trabajo:

A. PARA FAMILIAS PARTICIPATIVAS. Se plantea a todos los grupos la siguiente pregunta abierta:

¿DÓNDE ENCONTRÁIS LAS DIFICULTADES PARA PODER DIALOGAR SOBRE EXPERIENCIAS PROFUNDAS?

- Los grupos elaboran una pequeña lista de tres o cuatro ideas.
- Transcurridos cinco o diez minutos el tutor pide a un portavoz que las lea en alto y se van apuntando en la pizarra. Solamente se apunta una vez cada idea, sin repetirse.
- Después entre todos se intenta reducir ese número a un par de ellas, aquellas más representativas o que se hayan repetido más.

B. PARA FAMILIAS POCO PARTICIPATIVAS. Dar una lista de opciones, que se copiará en la pizarra.

DE LA SIGUIENTE LISTA ¿CON CUÁL O CUÁLES DE LAS SIGUIENTES DIFICULTADES TE SIENTES MÁS IDENTIFICADO PARA PODER DIALOGAR SOBRE VUESTRAS EXPERIENCIAS PROFUNDAS?

- No encuentras el momento adecuado, ni el ambiente propicio.
- No encuentras buenas ocasiones que inviten a sacar el tema.
- Te da miedo porque es un tema que tú tampoco sientes que tengas del todo claro.
- Piensas que no le interesa nada el tema y va a pasar de la conversación.
- Puede ser que no te interese charlar de estos temas.
- No crees que deba dialogarse en casa. La iglesia, el colegio...son lugares más adecuados.

El tutor tiene como objetivo pedir a los grupos que las ordenen por importancia.

Cada grupo expone brevemente las dos que consideran más determinantes y de lo aportado por todos los grupos se seleccionan uno o dos motivos. No conviene extenderse demasiado en esta parte así que no se trata de que todos los grupos justifiquen su respuesta.

2 Seleccionados uno o dos motivos el tutor propondrá a los grupos que escriban alguna idea para poder afrontar mejor esas dificultades (5-10 minutos).

3 Transcurrido este tiempo cada grupo las expondrá al resto de grupos.

4 El tutor hará una pequeña puesta en común con lo que ha aportado cada grupo y aprovechará este momento para hacer referencia a las ideas clave y los objetivos de la dinámica, intentando crear un clima de confianza y seguridad.