

# TUTORÍA PARA 1º DE LA E.S.O.



**Curso 2022-2023 - I.E.S. EL BOHÍO**

**DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN**



## ÍNDICE

- 1. PARA CRECER COMO PERSONAS**
    - 1.1 BIENVENIDO AL INSTITUTO.
    - 1.2 LA TUTORÍA.
    - 1.3 ROMPIENDO EL HIELO.
    - 1.4 ELECCIÓN DEL DELEGAD@ DE CLASE.
    - 1.5 LAS NORMAS DE CONVIVENCIA.
    - 1.6 BULLYNG: ACOSO ENTRE IGUALES. PROGRAMA T.E.I.
  
  - 2. PARA ESTUDIAR MEJOR.**
    - 2.1. MIS MOTIVOS. UN BUEN INICIO.
    - 2.2.¿CÓMO TE LO MONTAS?
    - 2.3. PARA DESCANSAR: RELAJACIÓN Y ATENCIÓN.
    - 2.4. LAS EXCUSAS: ¿EL HÁBITO HACE AL MONJE?
  
  - 3. MIRANDO AL FUTURO.**
    - 3.1. YO QUIERO SER...
    - 3.2. LOS CAMPOS PROFESIONALES.
  
  - 4. EDUCACIÓN PARA LA SALUD.**
    - 4.1. HIGIENE PERSONAL Y DEL ENTORNO.
    - 4.2. USOS Y ABUSOS DE LAS PANTALLAS (CHARLA).
    - 4.3. APRENDER A USAR LAS PANTALLAS.
    - 4.4. EDUCACIÓN SEXUAL.(CHARLA)
  
  - 4.4.1. MI CUERPO CAMBIA.**
  - 4.4.2. CADA COSA POR SU NOMBRE.**
  - 4.4.3. FISIOLOGÍA E HIGIENE.**
  - 4.4.4. DIFERENCIA SEXO Y GÉNERO. ¿QUIÉN SOY?**
  - 4.4.5. DIFERENTES EN SEXO, IGUALES EN DIGNIDAD.**
  - 4.5. EDUCACIÓN ALIMENTARIA.**
    - 4.5.1. ¿QUÉ COMO YO?
    - 4.5.2. CLASES DE ALIMENTOS.
    - 4.5.3. DESAYUNO MEDITERRÁNEO.
  - 4.6. PREVENCIÓN DE DROGODEPENDENCIAS.**
    - 4.6.1. EL TABACO: LA MÁQINA DE FUMAR.(CHARLA)
    - 4.6.2.PROGRAMA INSTITUCIONAL “VOLVAMOS MAS CERCANOS”
  
  - 5. PARA CRECER COMO PERSONAS (II)**
    - 5.1. APRENDO A TOMAR DECISIONES.
    - 5.2. APRENDO A TOMAR DECISIONES (2).
    - 5.3. ¿Y TÚ QUÉ HARÍAS?.
- ANEXOS**

# 1. CRECER COMO PERSONAS



## 1.1. BIENVENIDO/A

Se pasó el verano ... Un nuevo curso. El reencuentro con algunas de las compañeras y compañeros de tu colegio, pero muchos otros son nuevos para ti. Nuevo centro, nuevos profesores, nuevo sistema de trabajo.... Tu cuerpo se habituó a hacer otras cosas y ahora se resiste a someterse de nuevo a la rutina de las clases. Poco a poco irás entrando en ambiente

HORAS	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª HORA: 8.05-9.00					
2ª HORA: 9.00-9.55					
RECREO: (9,55- 10,20)					
3ª HORA: 10,20- 11,15					
4ª HORA: 11,15- 12,10					
RECREO: 12,10- 12,25					
5ª HORA: 12,25- 13,20					
6ª HORA: 13,20-					

14,15					
7ª HORA: 14,15- 15,10					

Ante todo, sé bienvenido o bienvenida a tu Instituto. Tal vez ya te han hecho un buen recibimiento. Una buena manera de empezar es recoger la información de la organización del centro.

### Tus asignaturas y tus profesores

ASIGNATURA	PROFESOR O PROFESORA
BIOLOGÍA Y GEOLOGÍA	
GEOGRAFÍA E HISTORIA	
EDUCACIÓN FÍSICA	
EDUCACIÓN PLÁSTICA, VISUAL Y AUDIOV.	
LENGUA CASTELLANA Y LITERATURA	
MATEMÁTICAS	
TECNOLOGÍA Y DIGITALIZACIÓN	
INGLÉS	
RELIGIÓN / ALTERNATIVA	
FRANCÉS / REFUERZO DE LENGUA	

Día y hora de visitas del tutor o la tutora:

Horario de las sesiones de tutoría:

## 1.2. LA TUTORÍA

Durante la Primaria no has tenido una hora semanal que dedicar a la Tutoría, pero sí que has tenido un tutor o tutora que ha sido quien te ha

guiado en tu camino educativo. Como sabes, la tutoría la ejerce aquel profesor o profesora que tiene a su cargo un grupo de alumnos de los que se ocupa especialmente: los conoce mejor e intenta ayudarles a conocerse a sí mismos para llevar mejor sus estudios, se relaciona con sus familias, coordina la labor del profesorado que atiende a los alumnos de su tutoría, se encarga de rellenar los boletines, etc., pero todo ello con una idea de fondo: que sus alumnos se formen como personas.

Pero hacer de tutor o tutora no es algo que se improvisa. Como todo, requiere una planificación. Normalmente el tutor tiene sus ideas sobre cuál debe ser el contenido de la tutoría, pero tú tienes mucho que decir sobre este tema.

Vuestro horario incluye una serie de sesiones a lo largo del curso con vuestro tutor para tratar temas de interés, aunque la tutoría no es sólo esto (también forman parte de ella las entrevistas del tutor con vuestros padres, las reuniones de evaluación, los conflictos que se produzcan a lo



largo del curso y algunas cosas más).

Ahora, para manifestar vuestros intereses en relación con la tutoría podéis hacer una de estas

dos cosas:

- Una asamblea de clase para tratar este tema. Una metodología adecuada es el «torbellino de ideas». Consiste esta técnica en decir todas las cosas que se os ocurran al respecto, sin preocuparos demasiado en si son posibles, si serán de interés general, si son fáciles o difíciles de llevar a cabo, etc. (nadie debe hacer ninguna observación positiva o negativa de las propuestas que se formulen). Alguien anotará en la pizarra todo lo que se diga. Más adelante, finalizada la fase de «torbellino», podéis ir analizando una por una las distintas propuestas con la ayuda del tutor o la tutora. Es el momento de que cada persona dé a conocer su opinión sobre los temas propuestos para que como grupo lleguéis a tomar acuerdos y conclusiones. Con ellas, el tutor o la tutora

podrán tener presente en la planificación de la tutoría para este curso vuestros intereses.

- El cuestionario que encontraréis a continuación puede ayudaros a concretar los temas que os gustaría tratar, entre otros, en la tutoría.

## **CUESTIONARIO SOBRE TEMAS QUE PUEDEN TRATARSE EN LA TUTORÍA**

¿De qué temas debemos ocuparnos, a tu juicio, en las sesiones de tutoría? Señala, de los que se proponen, los cuatro que más te interesen. Si piensas en alguno que no esté aquí recogido, escríbelo al final.

<i>TEMAS</i>	<i>YO</i>	<i>GRUPO</i>
Conocer las distintas profesiones		
Educación sexual		
Técnicas de estudio		
El uso del tiempo libre		
Las notas		
Coeducación		
Los problemas de la clase		
Las dificultades de los estudiantes		
Drogas		
¿Para qué estudiar?		
Relaciones con la familia		
OTROS:		

A continuación, se puede **hacer en la pizarra** un recuento del



número de personas que ha elegido cada tema. (No olvidéis añadir los temas que habéis propuesto y que no estaban incluidos, así como de hacer una especie de votación en la clase para saber hasta qué punto interesan a la mayoría o a unos pocos).

En la columna del grupo anota el número de elecciones que ha obtenido cada tema del total de la clase.

### **1.3. ROMPIENDO EL HIELO: CUESTIONARIO CURIOSO**

La expresión «romper el hielo» significa, cuando se aplica a un grupo de personas, hacer cosas para que éstas se manifiesten de forma natural, digan lo que piensan y se den a conocer. Muchos de los chicos y chicas de tu clase os habéis conocido recientemente. Todavía muchos de vosotros os sentís un poco «cortados», ni siquiera conocéis bien vuestros nombres. A continuación se propone un juego que pretende ayudaros a conoceros mejor.

El siguiente cuestionario debe contestarse de forma individual. A continuación debes buscar entre los compañeros y compañeras de clase una persona que contestaría lo mismo que tú, anotando su nombre al lado de tu respuesta. Por ejemplo: Pregunta: *¿Cuál es tu color favorito?* Respuesta: *El verde*. Un compañero o compañera cuyo color favorito también es el verde:



Pregunta	Respuesta	Compañero/a
¿Cuál es tu color favorito?		
¿Qué número de zapato calzas?		
¿En qué calle vives?		
¿Cuál es tu actor o actriz preferido/a?		
¿En qué mes naciste?		
¿Cuál es tu deporte preferido?		
¿En qué sueles emplear tu tiempo libre?		
¿En qué te gustaría trabajar?		

¿Qué asignatura te gusta más?		
¿Cuántos hermanos tienes? (Sin contarte)		
¿Cuál es tu grupo de música preferido?		
¿Cuáles son tus lecturas favoritas?		
¿Cuál es tu programa de TV preferido?		
¿Cuál es tu comida preferida?		

A continuación el tutor o tutora irá señalando a cada uno de vosotros o de vosotras y las demás personas diréis lo que sabéis de él o de ella. Es decir, siguiendo con el ejemplo que pusimos, al hablar de Carmen Rodríguez tú dirás que su color preferido es el verde.

#### **1.4. LA ELECCIÓN DEL DELEGADO O DELEGADA DE LA CLASE**

Vivimos en una sociedad democrática. Esto significa que todos debemos participar en ella. Una forma de hacerlo es a través de representantes. Así se hace, por ejemplo, para decidir qué personas deben estar en el Parlamento de la Nación, de la Comunidad Autónoma o en tu Ayuntamiento. De forma similar, en los institutos cada grupo de alumnos y alumnas puede elegir a un chico o una chica que les represente. Será el encargado de plantear al profesorado algunos problemas que surjan en el día a día de la clase, de ser el portavoz de las opiniones de sus compañeros y compañeras (en ningún caso de suplantarlas) sobre algunos temas, podrá ser elegido como representante del alumnado en el Consejo Escolar del Instituto y asumir otras competencias que se le asignen.

Podéis debatir brevemente cuáles son las funciones que debe desarrollar el delegado o la delegada de la clase y escribir en la pizarra las conclusiones.

El candidato/a que resulte en segundo lugar tras la votación podrá nombrarse como subdelegado/a. Sus funciones serían sustituir al delegado/a en su ausencia y colaborar en las tareas que se determinen.

### **1.5.DERECHOS Y DEBERES DEL ALUMNADO. NORMAS GENERALES DE CONVIVENCIA**

**Decreto n.º 16/2016, de 9 de marzo, por el que se establecen las normas de convivencia en los centros docentes no universitarios sostenidos con fondos públicos de la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia.**

#### **Artículo 14. Derechos de los alumnos**

1. Todos los alumnos disfrutarán de los derechos básicos recogidos en el artículo 6.3 de la Ley Orgánica 8/1985, de 3 de julio, sin más distinciones que las derivadas de su edad y del nivel que estén cursando, conforme a las normas de convivencia y conducta establecidas por el centro. Los centros favorecerán igualmente el ejercicio del derecho de asociación de

los alumnos y facilitarán el derecho de reunión de los mismos reconocidos por los artículos 7 y 8 de la citada ley.

2. Cuando no se respeten los derechos de los alumnos o cuando cualquier miembro de la comunidad educativa impida el efectivo ejercicio de los mismos y, sin perjuicio de la aplicación de los mecanismos de reacción que frente a su vulneración arbitra el presente decreto, el director adoptará las medidas que procedan conforme a lo dispuesto en la legislación vigente, previa audiencia de los interesados y consulta, en su caso, a otros órganos del centro, dando posterior comunicación al consejo escolar.

### **Artículo 15. Deberes de los alumnos**

1. Conforme a lo dispuesto en el artículo 6.4 de la Ley Orgánica 8/1985, de 3 de julio, son deberes básicos de los alumnos:

a) Estudiar y esforzarse para conseguir el máximo desarrollo según sus capacidades.

b) Participar en las actividades formativas y, especialmente, en las escolares y complementarias.

c) Seguir las directrices del profesorado.

d) Asistir a clase con puntualidad.

e) Participar y colaborar en la mejora de la convivencia escolar y en la consecución de un adecuado clima de estudio en el centro, respetando el derecho de sus compañeros a la educación y la autoridad y orientaciones del profesorado.

f) Respetar la libertad de conciencia, las convicciones religiosas y morales, y la **dignidad, integridad e intimidad** de todos los miembros de la comunidad educativa.

g) Respetar las normas de organización, de conducta y convivencia del centro educativo.

h) Conservar y hacer un buen uso de las instalaciones del centro y materiales didácticos.

2. Todos los alumnos están obligados a respetar al profesor en el ejercicio de sus funciones, a respetar su autoridad, a cumplir las normas y seguir las pautas establecidas por el profesor para hacer posible la organización del aula, el trabajo sistemático y la mejora del rendimiento.

## **TITULO III**

## **FALTAS Y MEDIDAS**

### **CORRECTORAS. PROCEDIMIENTO DE APLICACIÓN**

## **Capítulo I**

### **Clasificación de las conductas contrarias a las normas de convivencia**

#### **Artículo 28. Conductas contrarias a las normas de convivencia.**

##### **Clasificación**

Las conductas contrarias a las normas de convivencia se clasifican en faltas leves, graves y muy graves. La tipificación de las mismas, así como de las medidas correctoras correspondientes, deberá figurar en las normas de convivencia y conducta del centro y se atenderán a lo dispuesto en el presente decreto.

## **Capítulo II**

### **Faltas Leves. Tipificación y medidas correctoras**

#### **Artículo 29. Tipificación de las faltas leves contra las normas de convivencia escolar**

Se consideran faltas leves contra las normas de convivencia en el centro las siguientes conductas, cuando por su entidad no llegaran a tener la consideración de faltas graves o muy graves:

- a) Las faltas injustificadas de puntualidad o de asistencia a clase.
- b) Las conductas que puedan impedir o dificultar a sus compañeros el ejercicio del derecho o el cumplimiento del deber del estudio, el comportamiento disruptivo y los actos que perturben el desarrollo normal de las actividades del centro.
- c) La asistencia reiterada a clase sin el material necesario.
- d) No esforzarse por realizar las actividades de aprendizaje indicadas por el profesor.
- e) No trasladar a sus padres o representantes legales la información del centro dirigida a ellos.
- f) El uso, **sin autorización**, de teléfonos móviles y otros dispositivos electrónicos en las aulas u otras dependencias del centro.
- g) Los actos de indisciplina, desobediencia, incorrección o desconsideración hacia el profesor o demás personal del centro, cuando por su entidad no sean considerados graves.
- h) La desconsideración, insultos o agresiones entre compañeros, cuando por su entidad no sean consideradas graves.
- i) Los daños leves causados en las instalaciones o el material del centro, así como el deterioro de las condiciones de limpieza e higiene del mismo.
- j) Los daños leves causados en los bienes o pertenencias de los miembros de la comunidad educativa, así como la apropiación indebida de material escolar de escaso valor.

k) La incitación o estímulo a la comisión de una falta leve contra las normas de convivencia del centro.

l) El incumplimiento de las normas establecidas por el centro en cuanto a indumentaria, higiene, alimentación, horarios y uso de instalaciones y recursos, así como aquellas otras establecidas en sus normas de convivencia y conducta.

### **Artículo 30. Medidas correctoras por la comisión de faltas leves contra las normas de convivencia escolar**

1. Las faltas leves contra las normas de convivencia en el centro podrán ser corregidas con hasta dos de las siguientes medidas educativas:

a) Situar temporalmente al alumno en un lugar determinado dentro del aula o enviarlo al espacio, que, en su caso, pueda tener habilitado el centro en su plan de convivencia.

b) Realización de actividades de aprendizaje e interiorización de pautas de conductas correctas.

c) Amonestación por escrito, con posterior comunicación a los representantes legales, en caso de los menores de edad.

d) Comparecencia inmediata ante la jefatura de estudios o el director del centro.

e) **Retirada del teléfono móvil** o del dispositivo electrónico que haya sido utilizado por el alumno, de forma no autorizada, que será custodiado en las condiciones establecidas en las normas de funcionamiento del centro hasta que sus padres o representantes legales lo recojan en el mismo.

f) Privación del tiempo de recreo por un periodo máximo de cinco días lectivos. Durante ese tiempo el alumno permanecerá debidamente atendido.

g) Realización en casa de tareas educativas o actividades de carácter académico para el alumno.

h) Realización, dentro de la jornada escolar y durante un máximo de cinco días lectivos, de tareas específicas dirigidas a mejorar las condiciones de limpieza e higiene del centro como fórmula de reparación del daño causado a las dependencias o material del centro, o de cualquier miembro de la comunidad educativa.

i) Realización de un curso o taller de habilidades sociales programado por el centro para aquellos alumnos que requieran esta medida reeducativa.

j) Suspensión del derecho a participar en alguna actividad extraescolar o complementaria que tenga programada el centro, previo informe del profesor encargado de su desarrollo y una vez oído el alumno y sus padres o representantes legales, si es menor de edad.

- k) Cambio de grupo por un periodo máximo de cinco días lectivos.
- l) Realización de tareas educativas en el aula de convivencia, o en el lugar determinado por el centro en su plan de convivencia, durante un máximo de cinco días lectivos.
- m) Realización, fuera del horario lectivo y durante un máximo de cinco días, de una tarea o un servicio a la comunidad educativa como fórmula de reparación del daño causado. Esta medida deberá comunicarse previamente a los padres o representantes legales en el caso del alumnado menor de edad.

2. Conforme a lo dispuesto en el artículo 132 f) de la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, las faltas leves contra las normas de convivencia serán corregidas por el director que, de acuerdo con lo dispuesto en las normas de convivencia y conducta del centro, podrá delegar en las personas que se indican a continuación:

- a) Los profesores, oído el alumno, y dando cuenta al tutor y a jefatura de estudios, para la imposición de las medidas previstas en las letras a), b), c), d), e) y f) del número anterior.
- b) El tutor, tras oír al alumno, a la persona que, en su caso, haya presenciado los hechos, y dando cuenta a jefatura de estudios, para la imposición de las mismas medidas que el profesor, y además, para las previstas en las letras g) y h) del número anterior.
- c) El jefe de estudios, tras oír al alumno y su profesor o tutor, para la imposición de las mismas medidas que el profesor y el tutor, y además, para las previstas en las letras i), j), k), l) y m) del número anterior.

### **Actividad práctica**

Los alumnos, por grupos, elaborarán un cómic en el que se represente algunas de las situaciones referidas a las normas de convivencia. Para ello se les pedirá que se pongan de acuerdo en el guión y después, individualmente, cada uno realice una viñeta. Posteriormente se expondrá el trabajo en la pizarra y un representante del grupo explicará la escena.



## **1.6. BULLYNG: ...Y TU, ¿QUÉ PUEDES HACER?**

“Bullyng” significa “acoso o maltrato entre iguales”



*Esta guía pretende ayudarte a identificar y afrontar situaciones de maltrato entre iguales.*

¿Qué es el maltrato entre iguales?

Las relaciones con los compañeros pueden ser muy gratificantes; con ellos estamos bien, compartimos y aprendemos muchas cosas importantes de la vida. Pero a veces, queriendo o sin querer, nos hacemos daño y esto genera infelicidad, malestar y sufrimiento. Casi todo el mundo, en algún momento de su vida, ha tratado o ha sido tratado con desconsideración por parte de algún compañero. Pero cuando esta situación es sistemática y repetida en el tiempo, es cuando hablamos de maltrato entre iguales. Debéis saber que estas conductas pueden acarrear consecuencias graves, tanto para quien las comete como para quien las recibe, pero también para los que las contemplan o las conocen y no hacen nada para evitarlas.

A menudo empiezan como una broma, sin mala intención, que se va escalando poco a poco. Se trata de darse cuenta que alguien puede salir perjudicado, y que entre todos podemos evitarlo. Así conseguiremos que se respeten nuestros derechos y los derechos de los demás. Así conseguiremos vivir mejor y ser más felices. Por esto debemos tener claro cuáles son nuestros derechos y

nuestras responsabilidades



**Todas las personas tenemos  
DERECHO a ser BIÉN TRATADAS**

Nuestros derechos...

En este Centro y en todas partes...

**Tengo derecho a ser yo mismo y NADIE me tratará de manera injusta por mi aspecto, ni por mis ideas, ni por mi manera de ser...**

**Tengo derecho a estar seguro y NADIE tiene que pegarme, ni darme empujones, ni amenazar, ni intimidar, ni meterme miedo...**

**Tengo derecho a ser feliz y NADIE tiene que insultarme, ni burlarse, ni reírse de mi, ni herir mis sentimientos...**

**Tengo derecho a ser respetado y NADIE tiene que hablar mal, ni sembrar rumores sobre mí...**

**Tengo derecho a disfrutar de las relaciones sociales y NADIE me tiene que excluir, ni impedirme de participar de las actividades de grupo...**

**Tengo derecho a que mis propiedades sean respetadas y NADIE me debe robar, ni romper mis cosas...**

**¡TODOS ESTOS DERECHOS DEBEN SER RESPETADOS EN CUALQUIER CIRCUNSTANCIA!**

... y nuestras responsabilidades

En este centro y en todas partes:

**Tengo la responsabilidad de tratar de manera justa a los demás y YO no discriminaré a nadie por su aspecto, ni por sus ideas, ni por su forma de ser...**

**Tengo la responsabilidad de colaborar para que el centro sea un lugar seguro y YO no debo pegar, ni empujar, ni amenazar, ni intimidar, ni atemorizar a los demás...**

**Tengo la responsabilidad de no herir los sentimientos de los demás y YO no debo insultar, ni burlarme de nadie...**

**Tengo la responsabilidad de respetar a los demás y YO no debo sembrar rumores ni hablar mal de nadie...**

**Tengo la responsabilidad de mantener buenas relaciones sociales con los demás y YO no debo excluir, ni impedir a nadie participar de las actividades de grupo...**

**Tengo la responsabilidad de respetar las propiedades de los demás y YO no debo coger ni romper las cosas de nadie...**

**Todas las personas tenemos la RESPONSABILIDAD de tratar bien a los demás. Tengo la responsabilidad de proteger mis derechos y los derechos de los demás**

## ¿De qué hablamos?

Cuando un chico o una chica (o un grupo) pega, da empujones, amenaza, intimida... a un compañero o compañera, le esconde, le rompe o le roba... sus objetos y pertenencias para perjudicarle estamos hablando de maltrato entre iguales.

También maltratamos cuando nos burlamos, insultamos, o cuando ponemos motes a alguien, hablamos mal a sus espaldas o sembramos falsos rumores.

Y aunque no lo parezca, excluir expresamente una persona de las actividades del grupo, no dejarla participar, hacerle el vacío, o ignorarla, también es maltrato.

Te proponemos que clasifiques las siguientes conductas y pienses si te ha pasado a ti, si lo has hecho o si has visto que se lo hacían a algún compañero o compañera:

Dar empujones, pegar =

Amenazar, intimidar =

Robar o romper cosas de alguien =

Burlarse abiertamente de alguien =

Insultar o poner motes =

PSÍCOLÓGICO O SOCIAL,

Sembrar rumores sobre alguien =

No dejar participar a alguien =

Hacer como si fuera transparente =

MALTRATO:

FÍSICO, VERBAL

Cuando una persona es maltratada se siente vulnerable, confusa, y atemorizada; a veces se siente avergonzada y culpable. Lo cierto es que sufre una situación injusta de la que difícilmente puede escapar por sí sola.

Puede parecer mejor no decir nada, pero esto no detiene el maltrato. Sobre todo no te lo calles, díselo a alguien: al tutor o a un profesor en quien tengas confianza, a un amigo o amiga, saca el tema en tutoría y haz que se hable de ello, directamente al jefe de estudios o al director, a tus padres o a algún adulto, haz un escrito o haz que alguien lo pida en tu

nombre. No te resignes, haz cualquier cosa que se te ocurra pero no respondas de la misma forma, esto agrava la situación.

Procura no estar solo y evita lugares y situaciones de riesgo. Intenta respuestas asertivas; gritar o llorar no suele ayudar. Anota en un diario los incidentes. Explica los *la convivencia*. “hechos” y como “te has sentido”. Te ayudará y te puede ser útil cuando hables con alguien.

### ¿Eres víctima de maltrato?



**Decirlo no es chivarse, es defender un derecho y trabajar para mejorar la convivencia.**

### ¿Has sido testigo de maltrato?

Ser espectador de situaciones de maltrato también tiene consecuencias negativas para uno mismo:

Aunque a veces podamos pensar: “no va conmigo”, “yo no me meto” y cosas así, ser espectador de una agresión y no intervenir ni avisar a nadie, representa convertirse en cómplice y a la larga insensibiliza frente a la violencia.

Es normal sentir rechazo e incluso miedo frente a situaciones violentas, pero no nos deben dejar indiferentes. Demostrar abiertamente que aquella situación nos disgusta la puede parar, sobre todo si no lo haces tu solo. A veces es suficiente que alguien empiece.

*Defender los derechos de los demás también es defender tus derechos y trabajar para mejorar la convivencia.*

Tal vez no queremos ver nada de lo que pasa por miedo o para no buscarnos problemas. Debemos actuar con inteligencia y valorar si podemos dar soporte o ayudar directamente a la víctima, o si es mejor pedir ayuda a un profesor.

Si conocéis algún compañero o compañera que se encuentre en esta situación debéis darle apoyo. Nadie se merece ser víctima de maltrato.



## ¿Eres de los que agreden?

Si eres un chico o una chica que estás liado en este tipo de conductas, seguramente tienes un problema.

Cuando una persona agrede a otra a menudo lo hace porque no es feliz. Deberías buscar qué te pasa y por qué necesitas “meterte” con otras personas, especialmente si son más débiles que tu.

Quizás te han dicho que eres malo pero seguramente no es cierto; lo más probable es que necesites controlar a los demás por qué no te sientes bien contigo mismo.

A veces agredimos porque nos sentimos enfadados, heridos o asustados y no sabemos cómo poner nuestros sentimientos en palabras; entonces “descargamos” sobre otro y nos podemos sentir valientes y fuertes, pero esto no soluciona nada, ya que continuamos teniendo el problema.

La violencia no es la mejor forma de resolver conflictos, sólo genera más violencia. Si por un momento nos parásemos a pensar cómo se siente la persona a la que hacemos daño, seguramente no lo haríamos.

Debemos aprender otras formas de resolver los problemas y de relacionarnos. Tenemos que encontrar formas que nos satisfagan a todos. Así aumentaremos también nuestro bienestar.

***Las personas felices no necesitan hacer daño a los demás para sentirse mejor.***

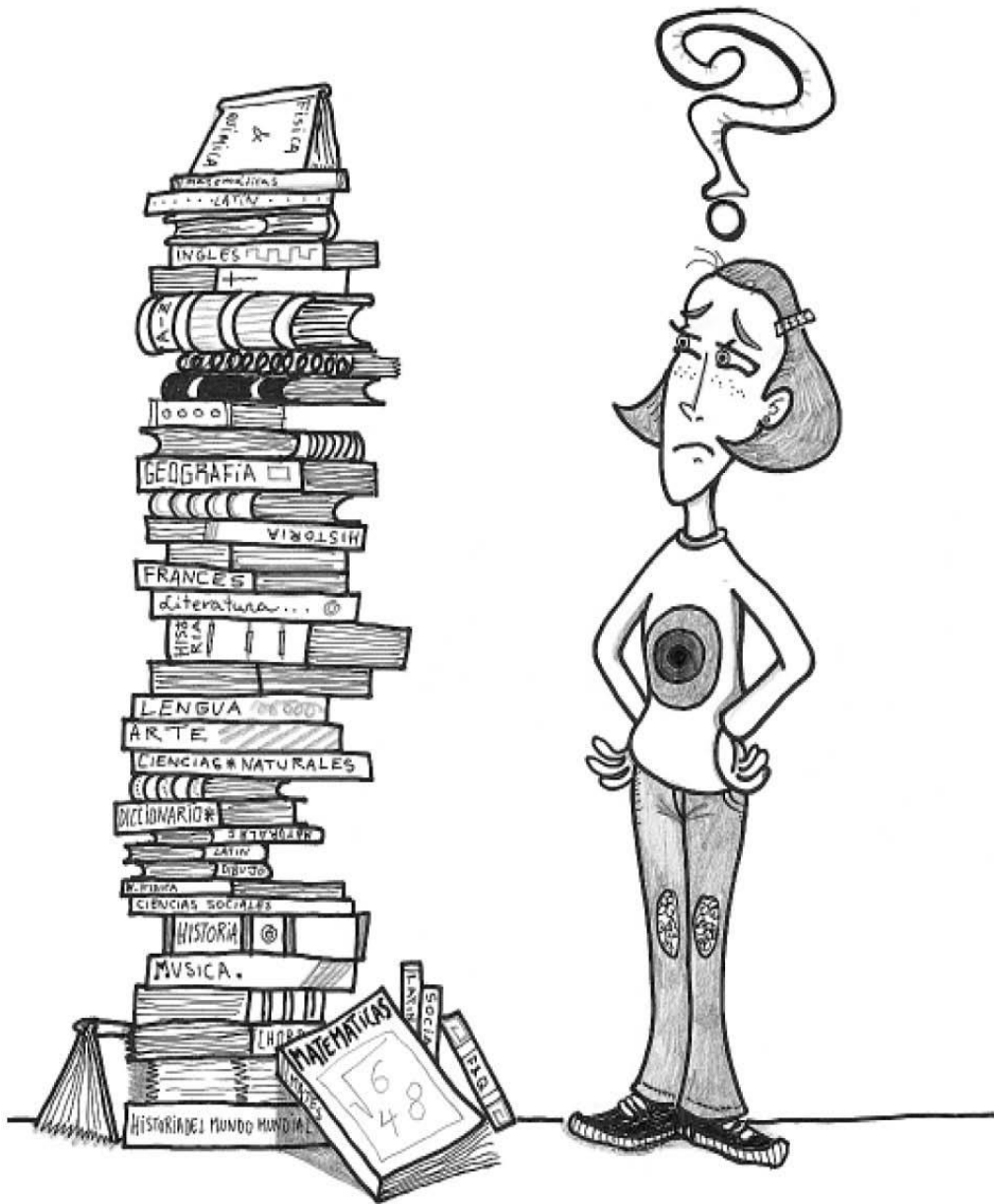
Terminamos: 10 puntos para pensar

1. *El maltrato no es una broma.* En una broma ríen todos; cuando alguien se molesta, se asusta o sufre ya no es una broma. El maltrato vulnera los derechos de las personas y esto no es motivo de risa.
2. *Nadie merece ser maltratado.* Se dice que “hay gente que se lo



- busca”, pero esto sólo es una excusa para justificar la agresión y quedar bien. Todos tenemos derecho a ser tratados con respeto.
3. *Si te pegan o te insultan, mejor no responder de la misma forma.* Muchas veces, devolver la agresión solo empeora la situación. Debemos encontrar formas asertivas de resolver los conflictos.
  4. *No sólo maltratan los chicos.* Se dice que las peleas son “cosas de chicos”, pero dejar de lado una persona, hacer correr falsos rumores para que dejen de serle amiga, excluirla del grupo y estas cosas también es maltrato. Y esto lo hacen más las chicas. Diremos que las chicas utilizan otras formas de maltratar.
  5. *Los chicos y chicas que son maltratados no son personas “débiles” que no se saben defender.* Cuando un grupo intimida una persona sola es muy difícil plantar cara. Los cobardes son los que necesitan ir en grupo para sentirse fuertes. A veces las víctimas son personas fuertes e inteligentes o que tienen alguna habilidad que despiertan la envidia de los demás.
  6. *Decirlo al profesor no es chivarse.* Recibir o ser testigo de un maltrato y decirlo a un adulto es defender los derechos de una persona que necesita ayuda; y esto es ser solidario, inteligente, honesto y responsable.
  7. *Los chicos y chicas que son maltratados* acostumbran a estar tristes y padecen durante mucho tiempo. No son felices y debemos ayudarles por que sufren una situación injusta.
  8. *Cuando alguien se pelea mejor no meterse* pero debemos buscar la manera de detener la pelea y se puede hacer buscando la ayuda de un adulto. Un espectador se convierte en cómplice cuando no interviene ni denuncia las agresiones.
  9. *Castigar los chicos y chicas que perjudican a los otros* es una posibilidad, pero no la única. Hay chicos y chicas que agreden por que no han aprendido otras formas de relacionarse. Y tienen que aprender. Por esto en el IES trabajamos para mejorar la convivencia.
  10. *La víctima necesita ayuda,* pero también los chicos y las chicas que agreden, a menudo no se sienten bien consigo mismos. Todos necesitamos aprender formas pacíficas de resolver los conflictos para mejorar la convivencia y ser más felices.

## 2. PARA ESTUDIAR MEJOR: TÉCNICAS DE ESTUDIO.



## 2.1. MIS MOTIVOS: UN BUEN INICIO



### DEBES SABER...

- Que la motivación es como el motor, que mueve la acción, es aquello que te impulsa para realizar lo que TÚ quieres.
- Que aprendemos lo que nos interesa, lo que nos atrae y aquello en lo que mostramos interés.
- Que a veces no se consigue lo que nos gusta o lo que nos proponemos, pero no porque no seamos capaces sino porque no nos lo planteamos de forma adecuada.

### *La Cigarra y La Hormiga*



*Que feliz era la cigarra en verano! El sol brillaba, las flores desprendían su aroma embriagador y la cigarra cantaba y cantaba. El futuro no le preocupaba lo más mínimo: el cielo era tan azul sobre su cabeza y sus canciones tan alegres... Pero el verano no es eterno. Una triste mañana, la señora cigarra fue despertada por un frío intenso; las hojas de los árboles se habían puesto amarillas, una lluvia helada caía del cielo gris y la bruma le entumecía las patas.*

*¿Que vá a ser de mí? Este invierno cruel durará mucho tiempo y moriré de hambre y frío, se decía.*

*¿Porque no pedirle ayuda a mi vecina la hormiga?.*

*Y luego pensó:*

*¿Acaso tuve tiempo durante el verano de almacenar provisiones y Construirme un refugio? Claro que no, tenía que cantar. Pero mi canto no me alimentará.*

*Y con el corazón latiéndole a toda velocidad, llamó a la puerta de la hormiga.*

*¿Que quieres? preguntó ésta cuando vio a la cigarra ante su puerta. El Campo estaba cubierto por un espeso manto de nieve y la cigarra contemplaba con envidia el confortable hogar de su vecina; sacudiendo con dolor la nieve que helaba su pobre cuerpo, dijo lastimosamente: Tengo hambre y estoy aterida de frío.*

*La hormiga respondió maliciosamente:*

*¿Que me cuentas? ¿Que hacías durante el verano cuando se encuentran alimentos por todas partes y es posible construir una casa?*

*Cantaba y cantaba todo el día, respondió la cigarra.*

*¿Y qué? interrogó la hormiga.*

*Pues ... nada, murmuró la cigarra.*

*¿Cantabas? Pues, ¿por qué no bailas ahora?*

*Y con esta dura respuesta, la hormiga cerró la puerta, negando a la desdichada cigarra su refugio de calor y bienestar.*

Observa este gráfico:



¿Podrías explicar en pocas palabras lo que has entendido? Comenta si estás de acuerdo o no con lo que se plantea.

Lee atentamente la historia de PABLO



*Pablo es muy trabajador, aunque a menudo se esfuerza con escaso fruto.*

Colabora y ayuda en los trabajos de grupo, sobre todo en la conversación, pero no parece comprender lo que hay que hacer en cada tarea. Presenta sus trabajos con mucha limpieza y se cuida de sus cuadernos de apuntes (por influencia de los padres). Copia en limpio páginas enteras de libros de consulta, sin tener en cuenta si son o no importantes para lo que se debe aprender.

Escribe con limpieza y buena letra, por lo que disimula que lo que escribe no tiene mucho sentido.

T

*rata de adivinar lo que el profesor desea: para él como para muchos alumnos de la escuela primaria, el trabajo escolar consiste en esforzarse por cumplir lo que exige el profesor.*

Su profesor le aconseja que sea trabajador, pero lo hace por rutina y en su interior lamenta que Pablo no sea más original y espontáneo. Él sólo imita las acciones y acepta las ideas de los compañeros de clase.

*Pablo terminará la enseñanza primaria con buenas notas, y desde luego es bueno en lectura y aritmética. Sin embargo, durante la E.S.O. necesitará desarrollar otras capacidades: comprender y explicar lo que lee, resumir lo leído, ser capaz de interpretar tablas y gráficas, hacer esquemas... Estos recursos son necesarios para poder seguir aprendiendo en la E.S.O. y nosotros debemos aprenderlos y usarlos.*

- Contesta:

-¿Por qué es inadecuada la forma de trabajar de Pablo?:

-¿ Tú que le propondrías, para mejorar en su modo de estudiar?

- ¡Párate a pensar! Describe cómo es tu forma de trabajar, igual que en la historia de Pablo. Se sincero o sincera, es la única forma de que te pueda ayudar el trabajar con estas técnicas.

## 2.2. ¿CÓMO TE LO MONTAS?

### CONDICIONANTES BÁSICOS PARA UN BUEN RENDIMIENTO INTELECTUAL.

Existen una serie de factores, que condicionan y hasta determinan los resultados del aprendizaje y del estudio. Si estos factores se conocen y los controlas de forma suficiente, podrás obtener unos mejores resultados.

#### CONDICIONES MATERIALES

Son aquellas referidas al mobiliario y utensilios de los que se sirve el estudiante para aprender.

- Mesa de estudio: Altura, superficie, tablero.
- Adecuación de la silla: Altura, respaldo, características.
- Estanterías en el lugar de estudio.
- Tablero de corcho donde pinchar horario, fechas de examen, etc.



<http://vimeo.com/33352726> en esta dirección puedes encontrar un tutorial con técnicas sencillas para mejorar tu estudio.

## CONDICIONES AMBIENTALES

Son las condiciones que rodean al estudiante durante su tiempo de estudio, influyendo en su rendimiento.

- Iluminación.
- Temperatura.
- Ventilación del lugar de estudio.
- Distractores visuales.
- Distractores auditivos.
- Ambiente familiar.
- Ambiente escolar.
- Ambiente personal.



## CONDICIONANTES FISIOLÓGICOS

El organismo humano equivale a una máquina en la que si los distintos componentes se cuidan y mantienen en buen estado, el funcionamiento y la rentabilidad serán buenos.

- Alimentación adecuada.
- Dormir lo suficiente.
- La importancia del ejercicio físico.
- Postura corporal durante el estudio.
- Cuidado de la visión.
- Prevenir la fatiga.



## CONDICIONANTES PSICOLÓGICOS

Para un buen rendimiento intelectual es imprescindible contar con un correcto equilibrio de los aspectos psicológicos.

- Mejorar la salud psíquica.
- Saber enfrentarse a las preocupaciones.
- Resistencia a la frustración.
- Olvidarse de las preocupaciones.
- Realizar ejercicios de relajación.

### 2.3. ...PARA DESCANSAR: RELAJACIÓN Y ATENCIÓN

“Pero me despisto, se me va el santo al cielo, no me puedo concentrar...”



**DEBES SABER.....**

**LA ATENCIÓN** Es la aplicación del entendimiento a algo, y puede ser voluntaria o espontánea.

## NORMAS PARA LA REALIZACIÓN DE LOS EJERCICIOS DE ATENCIÓN:

1. Cada día debe realizarse un solo ejercicio.
2. Es necesario que en su realización pongas interés, realizándolos con calma y tiempo suficiente.

## LA CONCENTRACIÓN

Es el proceso mental por el cual se centra toda la atención en un estímulo ignorando todos los demás.

## NORMAS PARA LA REALIZACIÓN DE LOS EJERCICIOS DE CONCENTRACIÓN:

- 1.- Deben practicarse antes del estudio, durante 5 ó 7 minutos, e inmediatamente después seguir estudiando.
- 2.- Si realizas algún descanso, antes de volver a estudiar debes ejercitarte nuevamente.
- 3.- Cierra los ojos, de forma que te facilite la concentración mental.

## VENTAJAS

- Facilita la comprensión de los contenidos.
- Mejora la comprensión y permite la fijación y el recuerdo de una manera más fácil.
- La comprensión se hace más interesante y agradable, retrasando la aparición de la fatiga.
- La atención es la antesala de la concentración, impidiendo la dispersión mental y el derroche de energías.

## EJERCICIOS PARA MEJORAR LA ATENCIÓN - CONCENTRACIÓN

Nuestra capacidad de orientar selectivamente la atención sobre algo o alguien puede ejercitarse y con ello mejorarse.

***¡ESPEREMOS QUE TE SEAN AGRADABLES DE REALIZAR!***

Observa un escaparate o una fotografía durante un par de minutos. Luego reproducélo al detalle.

Vuelve a mirar el objeto y contrástalo con el que tú has reproducido.  
Imagínate un limón con todas sus particularidades: tamaño, color sabor, cómo es el tacto, su peso...  
Aléjalo y acércalo...  
Concéntrate en esta imagen durante medio minuto.  
Hazlo con los ojos cerrados.



Piensa en la palabra SAL.  
Escríbela varias veces.  
Trata de verla como un letrero luminoso.

... Ahora piensa tú en ejercicios de este tipo. Escríbelos y ponlos en común en tu grupo.

**LA RELAJACIÓN** : *“Preocupaciones, miedo y tensión enemigos del aprendizaje son”*

***¡Y con los nervios de punta! ¿Cómo puedo estudiar? Una de preguntas ... y respuestas.***

**¿Qué son los nervios?**

Son una protesta de tu cuerpo que te advierte que estás llegando al límite o que ya lo has sobrepasado.

**¿Cuáles son las causas por las que te pones nervioso o nerviosa?:**

- -Por agotamiento físico debido a una sobrecarga de actividad.
- Por estados de tensión psicológica: preocupaciones, inquietud frente a una situación, etc.

### ¿Cómo se produce un estado nervioso?

- La tensión nerviosa se puede ver a través de la tensión muscular que lleva consigo.

### ¿Cómo puedes solucionarlo?

- A través de la RELAJACIÓN, la cual persigue la disminución de la tensión psicológica a través de la distensión muscular. Se pretende una relajación parcial y local de un grupo de músculos.



### ¿Qué condiciones son necesarias para la relajación?

#### *PERSONALES*

- Ser capaz de mantener la atención de forma continuada sobre tus músculos.
- Ser capaz de tensar y distender sistemáticamente los grupos de músculos.
- Practicar con interés y de forma continuada los ejercicios.
- No correr ningún riesgo físico.
- Procurar conseguir las mejores condiciones de bienestar físico y psicológico.

#### *AMBIENTALES*

- Lugar: Habitación silenciosa y agradable. Eliminar los ruidos procedentes del exterior.
- Iluminación: La más adecuada es la completa oscuridad, facilita la concentración, o que la luz sea tenue.

- Temperatura: Aquella en la que mejor te encuentres, ni muy alta ni muy baja.

## POSICIÓN

- Tener el cuerpo totalmente apoyado (En la cama, en la silla...).
- Si es parcial, debes de estar cómodo/a.
- En la silla de estudio: · Las dos plantas de los pies completamente apoyadas en el suelo. · Los brazos sobre los muslos. · La espalda y la cabeza, “sueltas”, sin forzarlas. · La ropa tiene que ser cómoda, que no te oprima. · Quítate el reloj, los zapatos, las gafas, las lentillas ... para eliminar cualquier posible impedimento.

## **MÉTODO DE RELAJACIÓN**

### **Base:**

Tensión - distensión de los diferentes grupos de músculos.

### **Objetivo:**

Que aprendas a disminuir la tensión muscular siempre que desees hacerlo.

### **Requiere:**

Entrenamiento y compromiso por tu parte de practicar asiduamente los diferentes ejercicios.

### **Reducir la tensión:**

Hay que tensar el grupo de músculos que quieres relajar y luego DISTENDIRLOS de una forma súbita, con lo que se produce la liberación de tensión: LA RELAJACIÓN.

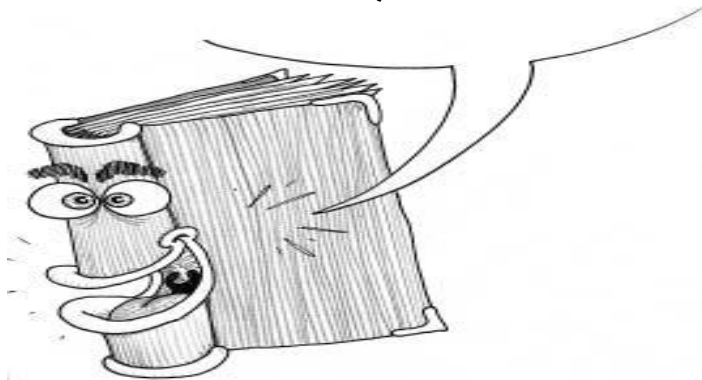
### **Grupos de músculos:**

- *Cara:* Frente, nariz y parte superior de la cara, mandíbula y parte inferior de la cara.
- *Cuello y Garganta.*
- *Hombros, pecho y parte superior de la espalda.*
- *Zona abdominal.*
- *Extremidades superiores:* mano, antebrazo, bíceps. • *Extremidades inferiores:* muslo, pantorrilla, pié.

### **PASOS SECUENCIALES A SEGUIR DE FORMAS SISTEMÁTICA:**

- A.- Concéntrate completamente en el grupo de músculos concretos y olvídate del resto.
- B.- Tensa el grupo de músculos completamente y de forma clara.
- C.- Mantén la tensión durante 5 ó 7 minutos
- D.- Pasado este tiempo, relaja tus músculos. Antes de pasar a otro grupo de músculos mantén la atención sobre éstos durante un minuto.
- E.- Antes de dar por finalizada la sesión permanece dos minutos relajado/a hasta que paulatinamente vayas activando todo el cuerpo.
- F.- Practica todos los días.

### **EJERCICIOS PARA PEQUEÑAS PAUSAS EN EL LUGAR DE ESTUDIO**



- 1.- Con la espalda recta, los brazos paralelos al cuerpo y las manos agarrando la silla, sin hacer fuerza. Extiende una pierna y ténsala, con la punta del pie dirigida hacia fuera, cuando termines llévala a su posición inicial. Espera unos segundos y hazlo con la otra pierna.
- 2.- Con la espalda recta y ambos pies apoyados en el suelo, extiende el brazo al frente, paralelo al suelo y con la palma también extendida. Dobla el brazo y colócalo detrás de la nuca, con el codo paralelo al suelo. Tras unos segundos de tensión vuelves a la posición inicial. Repite el ejercicio con el otro brazo y haz una pausa de diez segundos.
- 3.- Pon ambas manos sobre la mesa, con las palmas abiertas y relajadas y lleva los hombros hacia adelante y luego hacia atrás. Repite el movimiento 5 veces de forma pausada y sin interrupción. Como ya sabes vuelve a descansar unos segundos.

- 4.- Con la espalda recta y los brazos a lo largo del cuerpo, agarra la silla y estira todo lo que puedas, durante 5 segundos, relaja los músculos y vuelve a la posición inicial.
- 5.- Pon la espalda recta, enlaza las manos detrás de la nuca, manteniendo los codos hacia adelante y paralelos al suelo, empuja de manera que parezca que las manos quieren escapar hacia adelante. Permanece en tensión durante 5 segundos y luego vuelve a la posición inicial, esperando 10 segundos para continuar.
- 6.-Separa la silla de la mesa, mantén la espalda recta, y sin doblarla inclínate para agarrar las patas de la silla, cuenta hasta 10 y tira hacia arriba pero sólo con los músculos de la espalda, pasados 5 segundos relájate y vuelve a la posición inicial.
- 7.- Las palmas de las manos apoyadas en el lateral de la silla, y las piernas rectas y estiradas. Trata de levantar el cuerpo como si fuese una tabla, con sólo dos puntos de apoyo: los pies y las manos. Cinco segundos de relajación y vuelta a la posición inicial.

Vídeo para aprender a relajarte

<https://www.youtube.com/watch?v=HUXEeHP15S8>

## 2.4. LA HORA DE LAS EXCUSAS: ¿EL HABITO HACE AL MONJE?

*El hábito es al principio ligero como una tela de araña, pero bien pronto se convierte en un sólido cable. (Proverbio hebreo).*



**DEBES SABER...**

Que el hábito es la facilidad adquirida, por la repetición de ciertas

conductas, para la realización de una determinada actividad.

Que tiene efectos beneficiosos, como menor esfuerzo, mayor precisión, menor cansancio.

Que su falta, provoca errores e imprecisiones, gasto innecesario de energía, bajo rendimiento, cansancio y frustración.



## MIRANDO AL FUTURO

### 3.1. YO QUIERO SER...

Es posible que ya lo hayas pensado o quizás aún no... ¿Qué quieres ser de mayor? ¿A qué te quieres dedicar en tu futuro trabajo? ¿Conoces algo sobre él?



En las próximas sesiones nos vamos a dedicar a reflexionar un poco sobre tu futuro.

El trabajo que tendrás mañana depende mucho de tus estudios de hoy, por eso es necesario que conozcas bien cuál es el camino que vas a recorrer a partir de ahora.

# **EDUCACION SECUNDARIA**

**LA EDUCACION SECUNDARIA** comprende **4 años académicos**, que se cursaran ordinariamente entre los 12 y los 16 años. La **finalidad** de la misma es:

- Transmitir los elementos básicos de la cultura.
- Formarles para asumir sus deberes y ejercer sus derechos.
- Afianzar en ellos hábitos de estudio y de trabajo
- Prepararles para su incorporación a la vida activa o acceder al Bachillerato o a la Formación Profesional Específica de Grado Medio.

## 1º ESO

### **ASIGNATURAS:**

En 1º tienes que cursar:

- Biología y Geología.
- Geografía e Historia.
- Lengua Española y Literatura.
- Matemáticas.
- Primera Lengua Extranjera Inglés.
- Educación Plástica, Visual y Audiovisual
- Tecnología y Digitalización.
- Educación Física.
- Religión o Alternativa.
- Francés o Refuerzo de la Competencia Comunicativa.

En 2º tienes que cursar:

- Física y Química
- Geografía e Historia
- Lengua castellana y literatura
- Matemáticas
- Primera Lengua Extranjera Inglés.
- Educación Física
- Valores Éticos y Cívicos
- Música
- Religión o Valores Éticos
- Francés o RCC
- Religión o alternativa

El próximo curso ya te iremos informando de las asignaturas del resto de los niveles de la ESO y de las opciones que tienes para seguir estudiando cuando la termines.

### 3.2 LOS CAMPOS PROFESIONALES



Es por lo tanto necesario, conocer las profesiones que existen y cómo se pueden estudiar. Pero existen miles de profesiones distintas y para poder estudiarlas, vamos a agruparlas en CAMPOS PROFESIONALES.

A continuación tienes la relación de las distintas FAMILIAS PROFESIONALES que puedes encontrar en los estudios de FORMACIÓN PROFESIONAL de Grado Medio o Superior.

**ACTIVIDADES AGRARIAS** **ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS**

**ACTIVIDADES MARÍTIMO-PESQUERAS** **ADMINISTRACIÓN**

**ARTES GRÁFICAS** **COMERCIO Y MÁRKETING** **SANIDAD**

**COMUNICACIÓN, IMAGEN Y SONIDO** **EDIFICACIÓN Y OBRA CIVIL**

ELECTRICIDAD Y ELECTRÓNICA FABRICACIÓN MECÁNICA

HOSTELERÍA Y TURISMO IMAGEN PERSONAL QUÍMICA

INDUSTRIAS ALIMENTARIAS MADERA Y MUEBLE

MANTENIMIENTO DE VEHÍCULOS AUTOPROPULSADOS

MANTENIMIENTO Y SERVICIOS A LA PRODUCCIÓN

TEXTIL, CONFECCIÓN Y PIEL VIDRIO Y CERÁMICA

Ahora vamos a hacer una relación de los estudios **UNIVERSITARIOS** agrupados por CAMPOS PROFESIONALES:

**CARRERAS DE CIENCIAS SOCIALES, JURÍDICAS Y ECONÓMICAS:**

*Administración de empresas, Ciencias del deporte, Económicas, Empresariales, Derecho, Magisterio, Periodismo, Psicología, Turismo...*

**CARRERAS DE HUMANIDADES Y ENSEÑANZAS ARTÍSTICAS:**

*Bellas Artes, Filología, Geografía, Historia, Arte Dramático, Diseño, Música...*

**CARRERAS DE CIENCIAS EXPERIMENTALES Y SANITARIAS:**

*Biología, Ciencias Ambientales, Enfermería, Farmacia, Física, Fisioterapia, Matemáticas, Medicina, Química, Veterinaria...*

**CARRERAS TECNOLÓGICAS:** *Arquitectura, Ingeniería, Informática...*

Es decir, la mayoría de las profesiones tienen distinto grado de complejidad que va desde lo más sencillo y para lo que se requiere un nivel de preparación menor, hasta lo más complejo y para lo que se requiere un mayor grado de preparación.

Pensemos en la construcción de un edificio:

Quien lo proyecta es un ARQUITECTO, que tiene que tener estudios de nivel universitario. Después dibujan los planos los ARQUITECTOS TÉCNICOS que también son universitarios. Estos planos pasan a los TÉCNICOS SUPERIORES que han estudiado Formación profesional de grado superior y de ahí a los distintos profesionales en albañilería, fontanería, electricidad, etc. que han estudiado Formación profesional de grado medio (TÉCNICOS).

Quien no tiene ninguna titulación queda para los trabajos menos especializados como cargar carretillas o remover la masa.

Por supuesto tanto la dureza del trabajo como los sueldos tiene relación

con el nivel de estudios alcanzado.

Vamos a hacer un ejercicio:

Escribe los nombres de las siguientes profesiones dentro del CAMPO PROFESIONAL que les corresponde. Las profesiones con estudios superiores llevan asterisco:

Carpintero, panadero, traductor\*, electricista, jardinero, trabajador social\*, profesor\*, óptico\*, enfermero\*, auxiliar de vuelo, arquitecto\*, chapista, ebanista.

Ahora piensa en la profesión de tus padres. ¿A qué CAMPOS PROFESIONALES pertenecen?

Puedes preguntar todas tus dudas sobre estudios y profesiones a tu tutor o tutora o subir al Departamento de orientación para hablar con el orientador sobre estos temas. Recuerda que todos estamos para ayudarte.

## 4. EDUCACIÓN PARA LA SALUD: HIGIENE, ALIMENTACIÓN, SEXUALIDAD.



### 4.1. HIGIENE PERSONAL Y DEL ENTORNO

La palabra higiene procede el griego *hygieinon* que significa salud. La higiene hace referencia a la limpieza y aseo corporal y a las condiciones del vestido y del entorno. Los hábitos higiénicos adecuados repercuten positivamente en nuestra salud. También el cuidado y limpieza de nuestro aspecto externo facilita la aceptación de los demás y las relaciones sociales.

Una encuesta sobre hábitos de salud realizada entre escolares de tu

misma edad revela un buen nivel general, aunque presenta deficiencias en higiene personal y buco-dental, cambio de ropa interior, lavado de las manos después de ir al servicio y cuidado del entorno.

Aquí vamos a buscar entre todos las recomendaciones más importante para mejorar nuestros hábitos y mantener un estado de higiene adecuado. Para ello se procederá de la siguiente forma:

1. Se van a formar grupos de 3 ó 4 personas.
2. Trabajarán sobre dos de los 12 temas que se proponen más adelante.
3. Intentarán resumir en 4 líneas las acciones necesarias para la buena higiene en los temas que les han tocado.
4. Puesta en común en gran grupo completando cada resumen con las aportaciones del resto de la clase.
5. El resultado debe quedar reflejado en los cuadros que figuran a continuación.

#### RECOMENDACIONES PARA LA ...

HIGIENE DEL CABELLO	HIGIENE DEL OIDO
HIGIENE DE LA NARIZ	HIGIENE DE LOS OJOS
HIGIENE BUCO DENTAL	HIGIENE DE LAS MANOS
HIGIENE DE LA COLUMNA (Defectos posturales y cargas)	HIGIENE DE LOS PIES Y EL CALZADO
HIGIENE DEL CUERPO	HIGIENE DEL VESTIDO

--	--

Lo importante de esta actividad no es que hayas escrito magníficas recomendaciones, sino que las tengas en cuenta como hábitos de tu vida diaria.

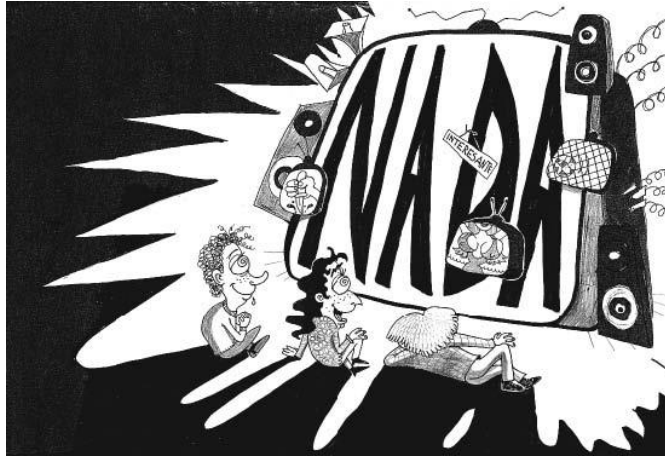
- Deberías analizar cada uno de los temas trabajados y ver en cuáles convendría cambiar tu comportamiento.
- Una buena idea es comentar esta actividad en casa con tus padres.
- Darle un repaso de vez en cuando a este trabajo también puede serte muy útil.

## **4.2. USOS Y ABUSOS DE LAS PANTALLAS ( MÓVIL, TABLET, ORDENADOR, CONSOLAS, TELEVISIÓN...)**

Las pantallas son un invento fantástico. Tienes acceso a juegos, chats, programas, informativos, documentales, películas de aventuras, series entretenidas,... Por eso a la mayoría de la gente le gusta usarlas. Debemos usar cuando realmente lo necesitamos y controlar el tiempo de ocio que les dedicamos. Es igual que el transporte urbano, usamos el autobús cuando necesitamos desplazarnos, pero si no necesitamos desplazarnos no nos pasamos el día montados en el autobús. Con las pantallas debe ser igual. Sin embargo hay personas que abusan de ellas , es como si estuvieran « enganchadas», se pasan las horas delante de la pantalla y se tragan todo lo que les echen. Esto es más frecuente de lo te imaginas y en algunos casos puede ser bastante perjudicial.

En esta unidad vamos a proponer unos casos para que los analicéis, primero en pequeño grupo y luego entre toda la clase. Se trata de que valoréis el beneficio o el daño que aporta cada una de las formas que tienen de usar las pantallas los protagonistas de las siguientes historias.





Caso nº 1. Juan es un chico de 10 años. Le encanta usar su móvil, sobre todo para hablar con sus amigos por watsapp. Suele hacer los deberes con el móvil encendido, por eso tarda mucho en acabar las tareas. Por la noche no se acuesta hasta que termina de revisar sus chats y lo deja encendido durante la noche, así que cualquier sonido le despierta y revisa la pantalla. Por la mañana se levanta siempre con sueño y algunos días lleva las tareas sin acabar.

Caso nº 2. Isabel tiene 12 años. Antes solía salir con las amigas, sobre todo los sábados por la tarde. La verdad es que se divertía y lo pasaba bien. Ahora, cuando las amigas la llaman, siempre se ponen a revisar sus móviles. Incluso estando juntas en la plaza, cada una mira a su pantalla y no se fija en las demás.

Caso nº 3. Luis tiene 13 años. Antes estaba «enganchado» con las pantallas. Sus padres estaban preocupados y llegaron a un acuerdo con él: podría conectarse sólo durante un tiempo pactado con ellos, sin quitar horas al sueño y sin que superara las dos horas diarias. Desde entonces Luís selecciona sus conexiones. Ahora Luís tiene tiempo para muchas más cosas que antes.

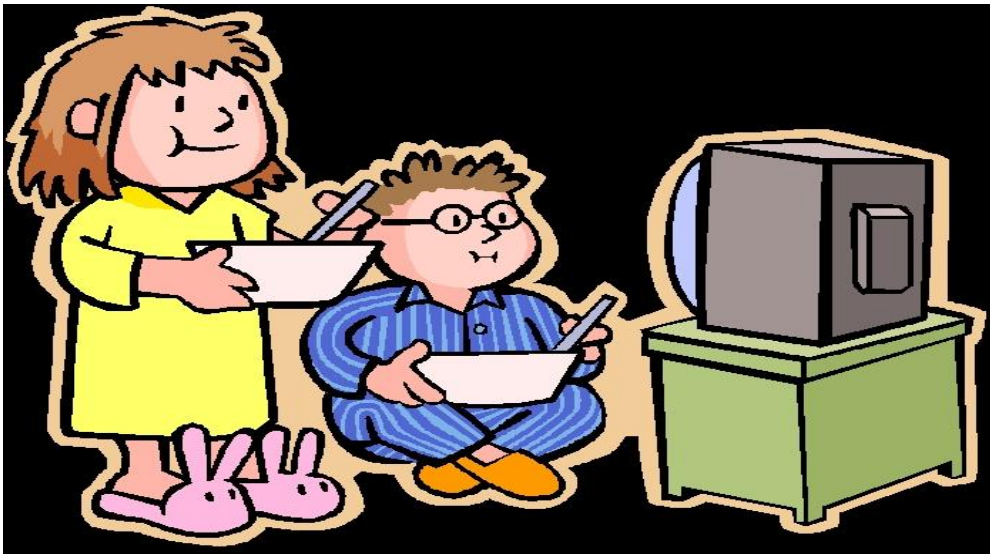
Caso nº 4. Carmen está contentísima. Hoy le han dado las notas de Ciencias Naturales y tiene un sobresaliente. Ella lo esperaba porque es la asignatura que más le gusta. Además procura leer revistas científicas y de ecología. Sus programas favoritos de la tele son los documentales sobre animales, dice que le ayudan a entender mejor lo que le explican en el instituto.

Ahora en grupos de 4 ó 5 personas debéis completar el cuadro siguiente:

CASO	CONDUCTA ANTE LAS PANTALLAS	CONSECUENCIAS
Nº 1. Juan		
Nº 2. Isabel		
Nº 3. Luis		
Nº 4. Carmen		

Cuando acabéis con el trabajo en pequeño grupo se hace una puesta en común. Se abrirá luego un debate general que tendrá como objetivo llegar a un acuerdo sobre cinco propuestas concretas o consejos para usar las pantallas de forma provechosa. También pueden ser para evitar abusos perjudiciales.

Expón los acuerdos a que habéis llegado, si tú los crees adecuados, procura comprometerte y cumplirlos.



### 4.3. APRENDER A USAR LAS PANTALLAS



Las pantallas de los móviles, tablets, monitores de ordenador, consolas y televisión se han introducido en estos últimos años en todos los hogares. Se ha convertido en compañeras cotidianas y disfrutamos sus ventajas a diario. Ocupan parte de nuestras vidas y pueden aportarnos muchas cosas positivas, pero hay que hacer buen uso de ellas. El mal uso de las pantallas tiene consecuencias perjudiciales.

En esta unidad pretendemos que aprendas a distinguir entre efectos positivos y negativos para que selecciones aquellas formas de usar las pantallas que mejor favorezcan tu desarrollo personal a la vez que te proporcionan una sana diversión.

## 1. Nos quedamos sin pantallas

**Imagina que por una catástrofe mundial, por ejemplo un pico en la emisión de la radiación solar, se produce un Pulso Electromagnético** que inutiliza internet, la televisión, la radio, la telefonía móvil...Piensa que tendrías que buscar actividades alternativas para ocupar el tiempo que antes les dedicabas. Escribe las más interesantes que se te ocurran en las líneas siguientes.

Una vez completada la lista de alternativas, podéis hacer una puesta en común de toda la clase para determinar qué actividades son las más interesantes.

Ahora que has conocido la opinión de tus compañeros y compañeras puedes modificar la lista de actividades que a ti te parecen más interesantes como alternativas al uso de pantallas.

De las actividades que acabas de escuchar, indica al menos una que merezca la pena realizar aunque las pantallas funcionen y explica por qué.

## 2. Las pantallas y la salud.

Hay una serie de conductas que debemos evitar para que al ver la televisión no dañemos nuestra salud. Fíjate en la siguiente tabla y rodea con un círculo el número de las conductas que crees que deberías modificar.

Nº	CONDUCTA	DAÑO PRODUCIDO
1	Ver las pantallas sin otra luz en la habitación	Trastornos oculares y fatiga visual
2	Ver las pantallas con reflejos en la pantalla	
3	Ver la «tele» a menos de 2,5 metros	
4 5	Ver programas violentos, excitantes o ruidosos antes de acostarse. Acostarse tarde para ver el final de una película u otro programa	Trastornos del sueño, insomnio y pesadillas
6	Mirar la pantalla durante mucho tiempo seguido	Fatiga y tensión nerviosa
7	Mirar la pantalla durante más de dos horas al día	
8	Consumir las chucherías y golosinas que anuncian en la «tele»	Dieta desequilibrada y caries
9	Desear muchos de los juguetes que se anuncian en la «tele»	Consumismo y gasto excesivo
10	Ver programas violentos y agresivos, con modelos de comportamiento poco social	Alteran el carácter y la convivencia

Escribe ahora lo que piensas hacer para mejorar tu forma de usar las pantallas.

*Para mejorar la conducta nº \_\_\_\_\_ lo que haré será*

*Para mejorar la conducta nº \_\_\_\_\_ lo que haré será*

*Para mejorar la conducta nº \_\_\_\_\_ lo que haré será*

*Para mejorar la conducta nº \_\_\_\_\_ lo que haré será*

*Para mejorar la conducta nº \_\_\_\_\_ lo que haré será*

(Podéis hacer un estudio en clase para ver qué conducta inadecuada es la que más se repite y qué sugerencias de mejora se proponen)

## 4.4. EDUCACIÓN SEXUAL

### PROGRAMA DE CRUZ ROJA/ ACTIVIDADES PROPUESTAS POR EL DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN.

#### Sesión 1

##### OBJETIVOS

- Conocer nuestra realidad como seres sexuados.
- Describir las diferencias anatómicas entre el hombre y la mujer.
- Conocer los cambios a lo largo de la vida y, específicamente, los de la pubertad.

##### INDICACIONES PARA EL PROFESORADO

*La pubertad es un período de grandes cambios y el conocimiento nos ayuda a entender lo que nos pasa, a ver que a otras personas les pasa lo mismo, en suma, a vivirla mejor. Los cambios corporales transforman la figura corporal, la imagen de chicos y chicas. El resultado es un nuevo cuerpo sexuado que abre nuevas posibilidades y necesidades afectivas y sexuales.*

*Los chicos tienen unas cosas y las chicas otras, pero todas ellas son igual de importantes y con todas ellas tienen que sentirse a gusto y conocerlas.*

*Además de los cambios físicos, en el paso a la adolescencia se producen también importantes, y en ocasiones problemáticos, cambios psicológicos que también serán tenidos en cuenta por el profesorado para el desarrollo de estas sesiones.*

##### RECURSOS

- Ficha 1. “Somos diferentes/Vamos cambiando”.
- Ficha 2. “Últimamente...”.

##### DESARROLLO

1. Se les entrega la ficha 1, donde se ven cuerpos femeninos y masculinos desde la niñez hasta la edad adulta. En pequeño grupo, primero van viendo las diferencias entre niños y niñas y anotándolas en la ficha. Después, identifican en el dibujo los cambios fisiológicos que se producen en la pubertad.

2. En gran grupo, dividimos la pizarra en dos partes y un niño y una niña van apuntando las diferencias aportadas por los grupos pequeños de la actividad anterior.
3. También en gran grupo, se van señalando los cambios físicos que aparecen con la pubertad.
4. A continuación, les preguntamos si saben si se producen cambios psicológicos en la adolescencia (porque ellos mismos los estén pasando o porque los hayan visto en otras personas). Les pedimos que cubran la ficha 2 de forma individual y anónima. Cuando hayan acabado, les pedimos que escriban también, de forma anónima, en un papel una pregunta sobre los cambios que se producen en la adolescencia. El profesor o la profesora las recoge y se van comentando entre todas y todos.



### 4.4.1. Mi cuerpo cambia

#### FICHA 1

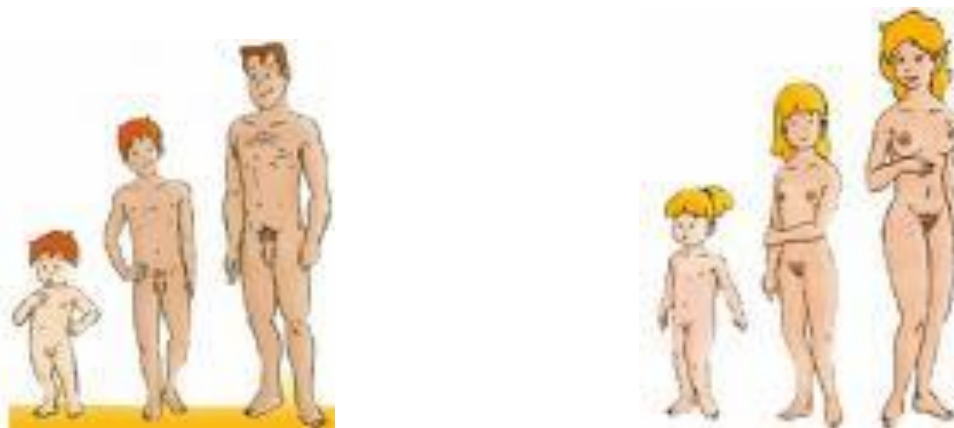
Describe las diferencias físicas entre niños y niñas:

#### A. SOMOS DIFERENTES

Los niños tienen:	Las niñas tienen

#### B. VAMOS CAMBIANDO

Señala los cambios que se producen a lo largo de la vida en los niños y las niñas:



FICHA 2: **ULTIMAMENTE...**

Últimamente lo más importante para mi es/son...

Hace..... años lo más importante era...

Últimamente ya no hablo en casa sobre...

Últimamente no soporto que mi madre/padre me diga....

Últimamente me hace ponerme colorado/a...

Últimamente me da muchísimo corte que...

Últimamente pierdo el control (me enfado, rabio...) cuando alguien me dice...

Últimamente...

## 4.4.2. Cada cosa por su nombre

### Vocabulario

#### OBJETIVOS

- Conocer el vocabulario referido a los órganos sexuales masculinos y femeninos (internos y externos).
- Diferenciar entre el vocabulario popular y el vocabulario técnico referidos a las partes sexuadas de nuestro cuerpo.
- Tomar conciencia de que no debe utilizarse un lenguaje sexista, agresivo o soez.

#### INDICACIONES AL PROFESORADO

*Muchos libros y muchas actividades de todo tipo que trabajan el cuerpo humano para niños y niñas, reproducen, en muchas ocasiones, un cuerpo masculino sin genitales cuando plantean cuestiones generales. Es muy importante que niños y niñas se vean representados. De la misma forma, suelen hablar exclusivamente de aparatos reproductores y no de órganos sexuales, de forma que algunos órganos, como el clítoris, son los grandes desconocidos. Si tenemos en cuenta que los genitales femeninos no están a la vista, como los masculinos, entenderemos mejor la importancia que para las niñas tiene el conocimiento detallado de su cuerpo.*

### Sesión 2

#### DESARROLLO

1. Se les pide que, en un torbellino de ideas, digan los nombres con los que conocen los órganos sexuales.  
*A continuación se agrupan si aparecen sinónimos. Después, se pone delante de cada nombre una P o una T según sea un término popular o técnico.*
2. Se les entrega la ficha 1, para que, en pequeño grupo, unan los nombres con la parte del dibujo correspondiente.

## FICHA 1



3. Se pone en común la ficha. Es interesante que se pueda proyectar una transparencia con el dibujo.
4. Se debate acerca de las siguientes cuestiones:
  - ¿Por qué crees que los órganos sexuales reciben tantos nombres?
  - 
  - ¿Por qué crees que se utiliza más el vocabulario popular que el culto para hablar de sexualidad?
  - 
  - ¿Te resulta fácil usar términos vulgares?
  - 
  - ¿Encuentras diferencias entre el vocabulario que utilizan los niños y niñas y las personas adultas?
  - 
  - ¿Por qué crees que se utilizan términos peyorativos para nombrar los órganos sexuales sobre todo los de las mujeres?
  - 
  - ¿Ves diferencias entre el lenguaje de los chicos y el de las chicas?

## DICCIONARIO

**Clítoris:** Órgano situado entre los labios menores, cubierto por un capuchón. Posee dos raíces que penetran profundamente en los tejidos de la vulva y se sitúan a ambos lados de la abertura vaginal. La estructura del clítoris es la de un tejido eréctil semejante a los cuerpos cavernosos del pene. El aumento de volumen sanguíneo que se produce como efecto de la excitación sexual, hace que entre en erección aumentando su tamaño. La protuberancia redonda que se distingue en el exterior, llamada glande, es muy suave al tacto y en ella se concentran gran número de terminaciones nerviosas.

**Eyacuación:** Expulsión de semen por la uretra.

**Flujo vaginal:** Es la secreción de una sustancia por la vagina. Puede variar en consistencia, en color y en olor. Las glándulas en el cuello del útero producen una secreción mucosa clara. El tener secreciones vaginales es normal, especialmente en mujeres en edad de procrear. Las secreciones aumentan con la excitación sexual.

**Glande:** Ver pene.

**Himen:** Membrana elástica de tejido conjuntivo que recubre el orificio vaginal parcialmente para permitir la salida del flujo vaginal.

**Labios mayores:** Son dos repliegues cutáneos redondeados que recubren el resto de órganos vulvares. En su interior se encuentran las llamadas glándulas de Bartholino, cuya secreción mucosa colabora a la lubricación en los comportamientos sexuales.

**Labios menores:** Son dos repliegues cutáneos longitudinales que recubren la cara interna de los labios mayores.

**Ovarios:** Son dos órganos situados a ambos lados del útero en la pared abdominal. Tiene dos funciones

la producción de órganos y la de hormonas sexuales.

**Pechos o mamas:** Son dos glándulas cutáneas que, llegada la pubertad, se desarrollan en la mujer.

La función de las glándulas mamarias es la producción y secreción de la leche materna después del parto. Pero, además, constituyen una zona erógena de gran importancia en el placer sexual femenino.

**Pene:** Órgano sexual masculino constituido por tres cuerpos cilíndricos de tejido eréctil. En el extremo final se encuentra el glande, cubierto por una

piel llamada prepucio. Al fenómeno por el cual la abertura del prepucio no permite retraerse sobre el glande se le denomina fimosis.

**Prepucio:** La piel que recubre el pene es muy elástica y tiene una zona móvil llamada prepucio, que es la que recubre el glande. El prepucio tiene la capacidad de replegarse totalmente para dejar al descubierto el glande cuando se produce la erección. La piel del prepucio está unida al glande por el frenillo, que es un delgado ligamento.

**Semen:** Está formado por tres componentes: espermatozoides, líquido prostático y líquido seminal.

La función que cumplen estos dos últimos componentes es la de alimentación y transporte de los espermatozoides.

**Testículos:** Dos cuerpos ovoides que se hallan dentro de unas bolsas de piel llamadas escroto. Su función es producir espermatozoides y hormonas sexuales masculinas (testosterona).

**Trompas de Falopio:** Son dos conductos situados a ambos lados del útero, cuya función es transportar el óvulo desde el ovario hasta el útero. En ellas se produce la fecundación.

**Uretra:** Conducto que transporta la orina (y en los varones también el líquido espermático) al exterior.

**Útero:** Órgano hueco con forma de pera invertida situado en el centro de la cavidad pélvica. Permite la comunicación de la vagina con las trompas de Falopio y está recubierto por una mucosa, el endometrio. En el útero se desarrolla el feto.

**Vagina:** Conducto que se extiende desde la vulva hasta el útero. Es un conducto musculoso-membranoso que normalmente está plegado, pero que es extraordinariamente elástico, capaz de contracción y expansión, que puede acomodarse al paso de un bebé.

**Vulva:** Órgano genital situado en el exterior y que integra los labios mayores, los labios menores, el clítoris y el himen.

FUENTE

- GÓMEZ ZAPIAÍN, Javier (2004): Programa de educación afectivo-sexual para Asturias. Ente Mocedad.
- VVAA (1994): La educación sexual en la adolescencia, Consejería de Sanidad y Servicios Sociales del

Principado de Asturias.

- LÓPEZ, Montserrat (1986): Nuevo atlas de anatomía humana. Editorial Ariel. Barcelona.

### 4.4.3. Fisiología e Higiene

#### OBJETIVOS

- Reforzar el conocimiento del propio cuerpo.
- Conocer lo que son la menstruación y las eyaculaciones involuntarias.
- Favorecer la adquisición de hábitos higiénicos.
- Romper tabúes sobre el uso de los tampones.

#### INDICACIONES PARA EL PROFESORADO

*El comienzo del ciclo menstrual en las chicas y de las poluciones nocturnas en los chicos indica que se encuentran en plena adolescencia.*

*Es muy importante que las chicas conozcan bien su propio cuerpo al igual que lo es que los chicos conozcan qué es la regla y sus implicaciones.*

*Respecto al uso del tampón, no se trata tanto de que lo usen como de que no tengan miedo a usarlo si así lo deciden o lo creen conveniente para determinadas actividades.*

#### RECURSOS

- Transparencia.
- Compresas y tampones.
- Vocabulario de la sesión anterior.

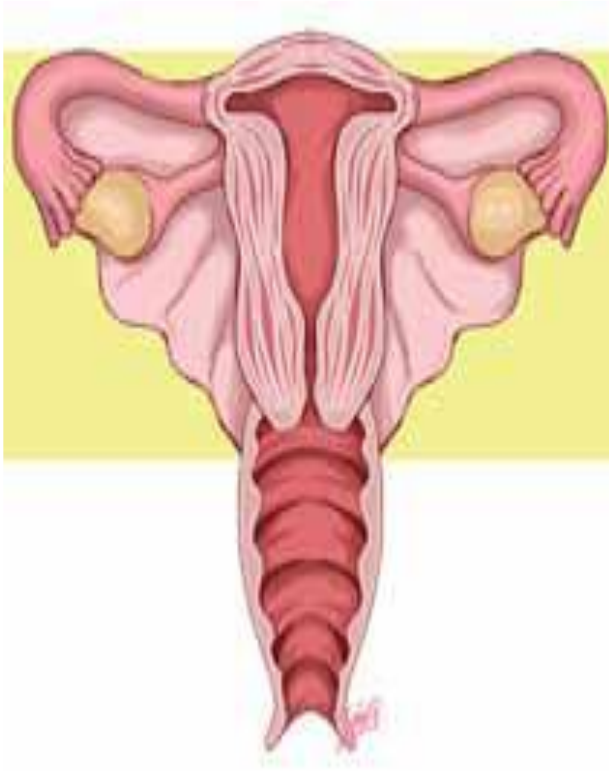
#### DESARROLLO

1. En primer lugar, les planteamos conocer qué es el **ciclo menstrual**. Se proyecta una transparencia o se les entrega un dibujo (ficha 1). Recordamos el vocabulario visto en la sesión anterior:
2. Explicamos de forma sencilla el proceso:
  - Los ciclos son variables, aunque se suele hablar de ciclos de 28 días.
  - Los ovarios producen óvulos. Las hormonas hacen que algunos comiencen a madurar, al mismo tiempo, el tejido que cubre el útero (endometrio) crece y se engrosa, para recibir al óvulo en el caso de que hubiera sido fecundado.
  - Unos 14 días antes del comienzo de la regla, los ovarios liberan un óvulo maduro (gameto), lo que se denomina ovulación. Este óvulo está listo para ser fecundado por un espermatozoide. El resto de los óvulos dejan de crecer. Posteriormente, el óvulo maduro se desplaza por las trompas de Falopio hacia el útero.

- Si no hay fecundación (unión ovulo-espermatozoide), baja el nivel de hormonas, y el tejido que recubre el útero se desprende y expulsa en forma de sangre, a través de la vagina, y es lo que conocemos como regla o menstruación. La hemorragia dura de 2 a 7 días.
3. En segundo lugar, hablaremos de las **poluciones nocturnas**: Son eyaculaciones involuntarias que provocan una pequeña salida de semen a través de la uretra, a veces acompañado de un poco de orina. Es una reacción fisiológica natural que los chicos suelen experimentar a partir de los doce años y que no debe preocupar. Es una reacción natural del cuerpo para liberarse del exceso de semen.
  4. Abrimos a continuación un turno de preguntas.
  5. Les mostramos luego cómo son las compresas y los tampones. Y les explicamos cómo se colocan estos últimos a través del propio folleto que viene en los paquetes y de las imágenes de la ficha 1:



Ovario-Útero  
Trompas de Falopio  
Vagina-Endometrio



Testículo –Uretra- Depósito



de espermatozoides

6. Antes de colocarse un tampón, es necesario lavarse las manos. Les pedimos que, en grupos pequeños, respondan a las siguientes preguntas (ficha 2). Al final, hacemos una puesta en común.

Ficha 2

	<b>Falso</b>	<b>Verdad</b>
Los tampones sólo los pueden usar las mujeres de más de 20 años.		
La higiene de los genitales externos es tan importante como la del resto del cuerpo.		
El aseo diario es fundamental.		
No es recomendable tomar duchas o baños regulares durante la menstruación.		
El exceso de limpieza vaginal puede ser contraproducente, ya que se destruye la flora vaginal aumentando los riesgos de infección.		
Los chicos deben limpiarse atentamente la zona del glande, echando hacia atrás completamente el prepucio para evitar la acumulación de secreciones.		
Durante la menstruación hay que aumentar la higiene.		
Es importante secarse con cuidado después de la ducha, especialmente las zonas con pliegues.		

#### 4.4.4. DIFERENCIAS SEXO/GÉNERO: ¿Quién soy?

##### Sesión 4

##### OBJETIVOS

- Diferenciar sexo y género.
- Aceptar positivamente su identidad sexual.
- Percibir la influencia social en la construcción del género.
- Empezar a analizar los roles de género y su carácter discriminatorio.

##### CONCEPTOS CLAVE

- Identidad sexual. • Identidad personal. • Identidad de género. • Roles de género.

##### INDICACIONES PARA EL PROFESORADO

*Los seres humanos nacemos hombres y mujeres, en consecuencia somos del sexo femenino o del sexo masculino. Pero nuestra identidad personal no nos viene dado por nacimiento, sino que se construye en un proceso en el que confluyen distintos elementos: la biología, la familia, nuestro sexo, nuestra orientación sexual, los roles y estereotipos sociales, nuestra personalidad..., a lo largo del tiempo y en continua evolución.*

*Nuestra sociedad, por el hecho de haber nacido hombres o mujeres, nos dice que tenemos que ser de una determinada manera y dedicarnos a unas determinadas cosas y no a otras. El papel que la sociedad nos otorga por el hecho de haber nacido hombres o mujeres es lo que se conoce como roles de género.*

*Sin embargo, HAY TANTAS FORMAS DE SER HOMBRE O MUJER COMO PERSONAS HAY. Y todas son igual de respetables.*

##### RECURSOS

- Ficha 1. Así soy.
- Ficha 2. El mundo al revés.

FUENTE: Ficha 2: SEMINARIO DE EDUCACIÓN PARA LA PAZ DE LA ASOCIACIÓN PRO DERECHOS HUMANOS (APDH)(1988): Para chicos-as: unidad didáctica (sistema sexo-género), Madrid.

## DESARROLLO

1. En primer lugar, dividimos el encerado en tres partes:  
niñas/mujeres, niños/hombres y niñas-niños/mujeres-hombres.  
*A cada alumno y a cada alumna les damos una tarjeta para que la peguen en el encerado en la columna que crean que le corresponde. Al final, hacemos un repaso y comentamos en grupo el resultado, planteando preguntas si es necesario y evitando las valoraciones por nuestra parte. (Ver ficha 1).*

### Ficha 1

Me da miedo la oscuridad	Tengo una camisa de color rosa
Me gustaría tener un bebé	De mayor, quiero estudiar ingeniería
Me gustaría tener una peluquería	Me gustaría formar una familia y ocuparme de ella sin tener otro trabajo remunerado
Me gusta la poesía	Me encanta llevar el pelo largo
En casa no me encargo de ninguna tarea	Me gustaría encontrar a alguien que me quisiese mucho
Se me dan muy bien los arreglos domésticos	No tengo mucha fuerza física
Me encanta subir a los árboles	Disfruto mucho charlando con mis amigas y amigos
Me gustan las películas románticas	Me gustan las películas de acción

**2.** A continuación, explicamos a qué llamamos sexo y a qué llamamos género.

**3.** En el encerado pegamos la foto de dos hombres y dos mujeres desconocidos. Les explicamos que vamos a imaginarnos que somos escritores y vamos a intentar escribir un relato con esos cuatro personajes.

*Para ello necesitamos inventar una identidad para cada uno, por lo que vamos respondiendo entre todos/as al siguiente cuestionario:*

*Una vez que tenemos los datos más objetivos vamos otorgando a cada personaje cualidades, poniendo atención de no otorgárselas por ser un chico o una chica, sino porque es fulanito y él es así o porque es fulanita y ella es así.*

**4.** Para terminar: Días antes de esta sesión de clase debe pedirse a una alumna y a un alumno que estudien el papel para representar (con el texto delante) la escena titulada UN MUNDO AL REVÉS (VER FICHA 2). *Se procede a la representación. Se inicia un coloquio sobre la misma, centrado en la injusticia que supone que se imponga a las personas lo que pueden hacer o no o cómo tienen que ser según sean de uno u otro sexo.*

## Ficha 2: UN mundo al revés.

### Un mundo al revés

- Vengo por lo del anuncio, señora.
- Bien-dice la jefa de personal-. Siéntese. ¿Cómo se llama usted?
- Bernardo...
- ¿Señor o señorito?
- Señor.
- Deme su nombre completo.
- Bernardo Delgado, señor de Pérez.
- Debo decirle, señor de Pérez que, actualmente, a nuestra dirección no le gusta emplear varones casados. En el departamento de la señora Moreno, para el cual nosotros contratamos al personal, hay varias personas de baja por paternidad. Es legítimo que las parejas jóvenes deseen tener niños, nuestra empresa, que fabrica ropa de bebé, les anima a tener hijos, pero el absentismo de los futuros padres y de los padres jóvenes constituye un problema para la marcha de un negocio.
- Lo comprendo, señora, pero ya tenemos dos niños y no quiero más. Además, el señor de Pérez se ruboriza y habla en voz baja, tomo la píldora.
- Bien, en ese caso sigamos. ¿Qué estudios tiene usted?
- Tengo el certificado escolar y el primer grado de formación profesional de administrativo. Me habría gustado terminar el bachillerato, pero en mi familia éramos cuatro y mis padres dieron prioridad a las chicas, lo que es muy normal. Tengo una hermana coronela y otra mecánica.
- ¿En qué ha trabajado usted últimamente?
- Básicamente he hecho sustituciones, ya que me permitía ocuparme de los niños mientras eran pequeños.
- ¿Qué profesión desempeña su esposa?
- Es jefa de obras de una empresa de construcciones metálicas. Pero está estudiando ingeniería, ya que en un futuro tendrá que sustituir a su madre, que es la que creó el negocio.
- Volviendo a usted. ¿Cuáles son sus pretensiones?
- Pues...
- Evidentemente con un puesto de trabajo como el de su esposa y con sus perspectivas de futuro, usted deseará un sueldo de

complemento. Unos euros para gastos personales, como todo varón desea tener, para sus caprichos, sus trajes. Le ofrecemos 600 euros para empezar, una paga extra y una prima de asiduidad. Fíjese en este punto, señor de Pérez, la asiduidad es absolutamente indispensable en todos los puestos. Ha sido necesario que nuestra directora crease esta prima para animar al personal a no faltar por tonterías. Hemos conseguido disminuir el absentismo masculino a la mitad; sin embargo, hay señores que faltan con el pretexto de que el niño tose o que hay una huelga en la escuela.

¿Cuántos años tienen sus hijos?

- La niña seis y el niño cuatro. Los dos van a clase y los recojo por la tarde cuando salgo del trabajo, antes de hacer la compra.
- Y si se ponen enfermos, ¿tiene usted algo previsto?
- Su abuelo puede cuidarlos. Vive cerca.
- Muy bien, gracias, señor de Pérez. Ya le comunicaremos nuestra respuesta dentro de unos días.

El señor de Pérez salió de la oficina lleno de esperanza.

La jefa de personal se fijó en él al marcharse. Tenía las piernas cortas, la espalda un poco encorvada y apenas tenía cabello. “La señora Moreno detesta los calvos”, recordó la responsable de la contratación. Y, además, le había dicho: “Más bien uno alto, rubio, con buena presencia y soltero”. Y la señora Moreno será la directora del grupo el año próximo. Bernardo Delgado, señor de Pérez, recibió tres días más tarde una carta que empezaba diciendo: “Lamentamos...”.

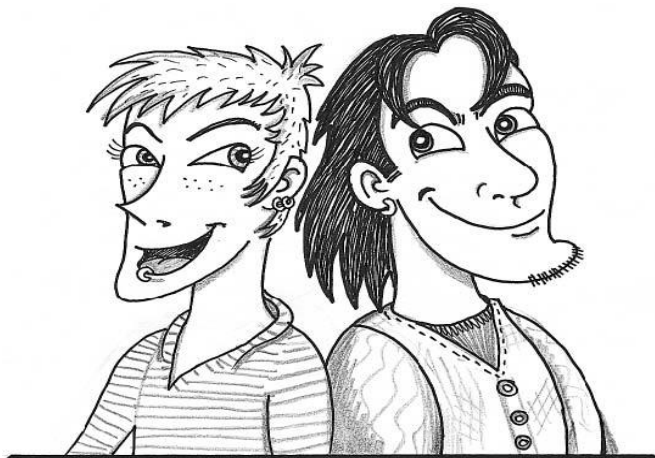
France de Lagarde. LE MONDE, 28-29 septiembre 1975

(texto recogido por Enriqueta García y Aguas Vivas Català)

Ficha C7 (Unidad Didáctica - Sistema sexo-género) (APDH).

#### 4.4.5. DIFERENTES EN SEXO, IGUALES EN DIGNIDAD.

Las personas se diferencian unas de otras por multitud de características. Realmente, si exceptuamos a los gemelos idénticos, es imposible encontrar a dos personas exactamente iguales.



Una de las características más llamativa es el sexo. Imagina por un momento que todas las personas tuvieran el mismo sexo; aparte de encontrarnos en un mundo mucho más aburrido, surgiría un problema tremendo: ¿cómo nos reproduciríamos?

Pero ¿qué ocurre cuando se utiliza el sexo de una persona para darle un trato diferente, negarle ciertos trabajos, asignarle un determinado tipo de juguetes,... o considerarla inferior a los del sexo opuesto?

Contesta con sinceridad a las siguientes preguntas:

- ¿Crees que los juguetes de niños y niñas deben ser diferentes?
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- ¿Estás de acuerdo en que determinados oficios son más propios de hombres y otros de mujeres?



- ¿Quién realiza en tu casa las tareas domésticas (limpiar, hacer la compra, cocinar, cuidar de los niños pequeños,...)?
- ¿Quién toma en tu casa las decisiones a la hora de comprar un coche, establecer el horario de volver por la noche, adónde ir de vacaciones...?
- ¿Te parecería bien que tu madre trabajara fuera de casa mientras tu padre se hace cargo de las tareas domésticas?
- ¿Le regalarían tus padres una muñeca a tu hermanito si se lo pidiera?
- ¿Qué opinan tus padres (o tus abuelos) de los chicos que se ponen pendientes en la oreja?

Reflexiona sobre tus respuestas. ¿Muestran de alguna manera ese trato diferente del que hablamos al principio? Si es así, piensa cómo podrías contribuir a que esa situación cambie. Escribe a continuación las cosas concretas que podrías hacer.

### ***EL PROBLEMA NO ES EL SEXO, SINO EL GÉNERO.***

¿Has pensado alguna vez cómo podría ser tu vida si tu sexo fuera diferente al que posees? ¿Crees que recibirías el mismo trato en casa, en el instituto, entre tus compañeros y compañeras...? Realmente, en la sociedad en que vivimos, tu vida habría sido muy diferente (forma de vestir, elección de profesión, juegos, etc.).

Te proponemos un ejercicio muy simple. Se trata de que relaciones con flechas las palabras de la primera columna con las frases de la segunda. No te pares mucho a pensar, responde espontáneamente.

Una prima de Pedro	se encarga de la dirección de una fábrica de automóviles
El tío de Mercedes	regresó de la terraza con la ropa seca del tendedero
Marta	volvió a su casa tras una agotadora jornada de trabajo en la mina
Juan	piensa estudiar puericultura
La madre de Enrique	se ha comprado un todoterreno para su trabajo en el campo
Un amigo de mi padre	es muy hábil en la cocina y prepara unos platos exquisitos

Analizad, en grupos de 5 personas, cómo habéis realizado la actividad anterior. Contestad a las siguientes preguntas y elegid a alguien de vuestro grupo para que haga de portavoz y exponga las conclusiones a que lleguéis.

1.- ¿Ha influido el sexo en la forma de relacionar las dos columnas?

¿De qué manera?

2.- ¿Qué pensáis de que la sociedad realice un reparto de ocupaciones en función del sexo de las personas?

3.- ¿De qué manera podríamos nosotros contribuir a cambiar esta situación?

Para cerrar el bloque de sexualidad, os invitamos a ver y comentar el siguiente vídeo que ayuda a diferenciar algunos conceptos que pueden resultar confusos:

<https://www.facebook.com/BabyPaez/videos/2267081116847072/>

## 4.5. EDUCACIÓN ALIMENTARIA

### 4.5.1. ¿QUÉ COMO YO?

TABLA: Escribe en esta tabla todo lo que comas a lo largo de una semana:

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO							
ALMUERZO							
COMIDA							
MERIENDA							

CENA							
------	--	--	--	--	--	--	--

Esta actividad deben hacerla en clase, reflejando cada día lo que han comido el día anterior. Es preferible que lo hagan en la clase del propio tutor, para estar seguros de que es llevada a cabo correctamente.

#### 4.5.2. CLASES DE ALIMENTOS

En esta actividad, los alumnos se dividen en 7 grupos. Habrá un mínimo de tres alumnos por grupo.

A cada grupo se le asigna un color y un grupo de alimentos, teniendo en cuenta que los grupos de alimentos se dividen, según el color en:

Color **rojo**. Son los grupos 1 y 2, de los alimentos **plásticos**.  
 Color **verde**. Los grupos 4 y 5, de los alimentos **reguladores**.  
 Color **amarillo**. Los grupos 6 y 7, de los alimentos **energéticos**.  
 Color **naranja**. El grupo 3, de los alimentos con función **mixta**.

Habrán, pues:

- Dos grupos ROJOS, el 1 y el 2.
- Dos grupos VERDES, el 4 y el 5
- Dos grupos AMARILLOS, el 6 y el 7
- Un grupo NARANJA, el 3

Cada grupo se encargará de hacer una porción de la rueda con cartulina del color que le corresponda.

El grupo 1, rellenará su porción con imágenes de leche y productos derivados de la leche. (Color rojo)

El grupo 2, lo hará con carnes, aves, pescados y huevos (Color rojo)

El grupo 3, con patatas, frutos secos y legumbres (color naranja)

El grupo 4, con verduras de todo tipo (color verde)

El grupo 5, con frutas variadas (color verde)

El grupo 6 debe diferenciar los alimentos que contienen glúcidos complejos, que se asimilan despacio y son muy recomendables en la dieta, como el pan, cereales, pasta, arroz, harina, etc., y los glúcidos simples, como el azúcar, que hay que tomar en pocas cantidades o los dulces, que deben consumirse esporádicamente (color amarillo)

El grupo 7 se rellenará con grasas animales (tocino, manteca, mantequilla, bacon) y vegetales (aceite de oliva, aceite de girasol, margarina..) (color amarillo)

Una vez finalizada la actividad, se pegan todas las porciones, quedando la rueda formada y pegada en la pared del aula, para proseguir con nuestras actividades de nutrición y alimentación.



### **4.5.3. DESAYUNO MEDITERRÁNEO**

Esta actividad consiste en elaborar un desayuno mediterráneo. Para ello, cada alumno de cada grupo de los de la actividad 2, traerá alimentos de su grupo:

El grupo 1, traerá leche, queso y/o productos derivados de la leche.

El grupo 2, traerá jamón, pavo, alguna lata de atún, huevo duro, etc.

El grupo 3, traerá frutos secos

El grupo 4, traerá tomates, lechuga lavada y cortada

El grupo 5, traerá frutas variadas

El grupo 6 traerá alimentos que contienen glúcidos complejos como el pan, cereales, galletas, bizcocho, etc.

El grupo 7 traerá aceite de oliva, girasol, margarina o mantequilla

Cada grupo elaborará un desayuno que contenga alimentos de todos los grupos y lo consumirán entre todos.

La condición para que esta actividad esté bien hecha, es que el desayuno definitivo de cada grupo contenga alimentos de todos los grupos. Para ello, cada alumno rellenará el siguiente cuadro:

## DESAYUNO MEDITERRÁNEO

He tomado en este desayuno alimentos de los grupos:

<b>GRUPO</b>	<b>ALIMENTOS</b>
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	

### 4.6.1. LA MÁQUINA DE FUMAR

Muchas veces hemos oído que el tabaco es perjudicial para la salud. Ahora os proponemos una actividad para que veáis cómo actúa el tabaco y daña los pulmones. Para observar la acción de la nicotina y el alquitrán, que son los componentes tóxicos del tabaco, vamos a construir una sencilla máquina de fumar.

Componentes de la máquina de fumar:

- una palangana
- una botella de plástico transparente (botella de agua de 1,5 litros)
- algodón
- una tetina de biberón
- un cigarrillo.



Funcionamiento de la máquina de fumar:

- 1º.-Llenar la botella de agua hasta 3/ 4 de la misma.
- 2º.-Ampliar el agujero de la tetina de manera que la boquilla del cigarrillo quede ajustada perfectamente en la tetina.
- 3º.- Colocar el algodón en el interior de la tetina.
- 4º.- Colocar la tetina con el algodón en la embocadura y cuello de la botella,



cuidando que no se moje el algodón. La tetina debe estar perfectamente ajustada al cuello de la botella, para ello, si es preciso, se puede apretar con una goma elástica o cello.

5º.- Poner la botella encima de la palangana.

6º.- Encender el cigarrillo e inmediatamente realizar un orificio en la base de la botella de forma que salga un pequeño chorro de agua.

7º.- Comprobar cómo el algodón aparece totalmente oscuro.

Conviene que tras la observación, en pequeño grupo hagáis un debate sobre lo que habéis visto, busquéis las causas de lo ocurrido y pronostiquéis las consecuencias que fumar tiene para el organismo. Las preguntas siguientes os pueden servir de guía:

-¿Cómo funciona la máquina de fumar?

-¿Qué le ha pasado al algodón?

-¿Qué sustancias del tabaco habrán manchado el algodón?

-¿Con qué órgano humano se correspondería el algodón de la máquina?

-¿A qué conclusiones llegas tras lo observado?

Las aportaciones de cada grupo servirán para una puesta en común y debate general que debe perfilar las conclusiones del grupo, invitando al compromiso personal.

¿Crees que debes tomar alguna actitud, o alguna postura personal ante el tabaco? Explícala.

NOTA: Es necesario realizar este experimento al aire libre.

## **4.6.2. CHARLA SOBRE EL TABAQUISMO.**

Dentro de las actividades compartidas ofrecidas por el PMAD del Ayuntamiento de Cartagena, se realizará una charla sobre los peligros de iniciarse en el consumo de tabaco.

## **5. PARA CRECER COMO PERSONAS (II)**

### **5.1. APRENDO A TOMAR DECISIONES I.**

Una de las conquistas más importantes de la persona es que ella misma adquiera la capacidad de tomar sus propias decisiones.

La familia, el instituto, la sociedad en general suelen ofrecernos cada día variadas posibilidades sobre cada uno de los aspectos, importantes o no, de nuestra vida entre las que hay que elegir.

Seguramente no te gustaría que otros y otras decidieran en tu lugar. Tampoco te parecería interesante tener que elegir “a ciegas”.

Debes de saber que tomar una decisión no suele ser una cuestión fácil, sobre todo cuando se trate de temas importantes en nuestra vida. Sin embargo, es fundamental que se tomen convenientemente, porque las decisiones que tomes, orientarán tus actos en una dirección o en otra, de manera que una decisión apropiada permite que vayas consiguiendo lo que te propones como necesario o importante, y una decisión equivocada siempre acarrea la pérdida de oportunidades.

Tomar decisiones acertadamente es algo que se aprende, pero de la misma manera que tuviste que ejercitarte, por ejemplo, cuando aprendiste a multiplicar, también tienes que ejercitarte para aprender a tomar decisiones por tí mismo.

Ya sabemos que has tomado muchas decisiones a lo largo de tu vida. Realmente, tomar decisiones es algo que las personas hacemos todos los días. Pero de lo que no estamos muy seguros es del éxito que has tenido en

cada caso.

Por eso creemos conveniente ofrecerte algunas actividades que te ayuden a familiarizarte con los pasos que debes seguir para que pronto tus decisiones sean más acertadas.

Imagínate que eres un o una atleta y que tu preparador o preparadora te propone la práctica de una técnica con el convencimiento de que te va a ayudar a mejorar tu marca. Pon en las actividades que te proponemos la misma ilusión que si estuvieras corriendo o saltando en el campo de entrenamiento.

Creemos que es importante que adquieras antes de todo una visión global de los pasos más importantes de la técnica. Procura ahora entender lo que significa o exige cada uno; después te ejercitarás en ellos.

Aprender a tomar decisiones supone realizar una serie de acciones como las siguientes:

1. Analizar y descubrir la situación que plantea la necesidad de tomar una decisión. Este paso lo recorrerás adecuadamente si:
  - Te informas lo mejor posible sobre la cuestión que tienes que decidir;
  - Esta información la empleas para valorar la oportunidad según las circunstancias del lugar y el momento;
  - Tomas conciencia de la mayor o menor importancia que tiene para tí la decisión que tienes que tomar.
2. Identificar las posibles alternativas o decisiones que crees propias de la situación que hay que resolver. Encontrarás alternativas si te planteas y respondes la pregunta: “en esta situación, ¿qué puedo elegir o hacer?”
3. Determinar y valorar las consecuencias de cada alternativa o decisión. Este paso se recorre con éxito si consideramos el resultado de la elección de cada una de las alternativas identificadas en el punto anterior. “Qué ocurriría si ...”
4. Escoger la mejor o mejores alternativas. Este paso te dará tu decisión. Si el tema o situación es muy importante para tí, puedes añadir un quinto paso que consistiría en poner por escrito todo lo que has de hacer y cómo has de hacerlo para que tu decisión obtenga el resultado que tú pretendes.

Lee detenidamente el siguiente caso.

*Raquel es una alumna de primero de Educación Secundaria Obligatoria. Tiene 12 años recién cumplidos y asiste cada día al instituto de su barrio, en el que está conociendo a otros alumnos y alumnas con los que hace amistad fácilmente.*

*Le llama especialmente la atención Toñi, que se manifiesta como una chica simpática y muy segura de sí misma.*

*Un día en el recreo, Raquel comentó a Toñi las dificultades que estaba encontrando en las clases de Ciencias de la Naturaleza, a pesar de que ella había comprobado en Educación Primaria que los temas de este tipo le gustaban y siempre había sacado buenas notas.*

*Su amiga Toñi le dijo que no se preocupara, que el profesor no explicaba bien, pero que, al final de curso, aprobaba a casi todos. Que hiciera como ella, estudiar dos o tres días antes del examen. Además, ella tenía las preguntas que este profesor solía poner siempre en los exámenes y se las dejaría para que las copiara.*

*Raquel volvió a sentir admiración por la facilidad de Toñi para resolver momentos preocupantes y le parecieron acertados sus consejos.*

Vuelve a leer otra vez el caso y reflexiona:

¿Cómo describirías la situación de Raquel?

¿Cómo estimas que es esta situación para Raquel, poco importante, bastante importante, muy importante?

¿Se ha tomado alguna decisión en este caso?

Si se ha hecho, ¿quién lo ha hecho?

¿Qué tipo de información ha buscado Raquel para resolver su situación?

¿Estimas que la información que ha buscado es suficiente para resolver su preocupación?

A todas las personas se nos presentan a lo largo de nuestra vida situaciones normales, problemáticas o conflictivas que exigen que tomemos decisiones. Es importante que sepamos detectar a tiempo qué situaciones de éstas son importantes y no se van a presentar con frecuencia y qué otras son más de todos los días.

Para que te ejercites en la toma de conciencia de la importancia de las situaciones, te proponemos la siguiente práctica.

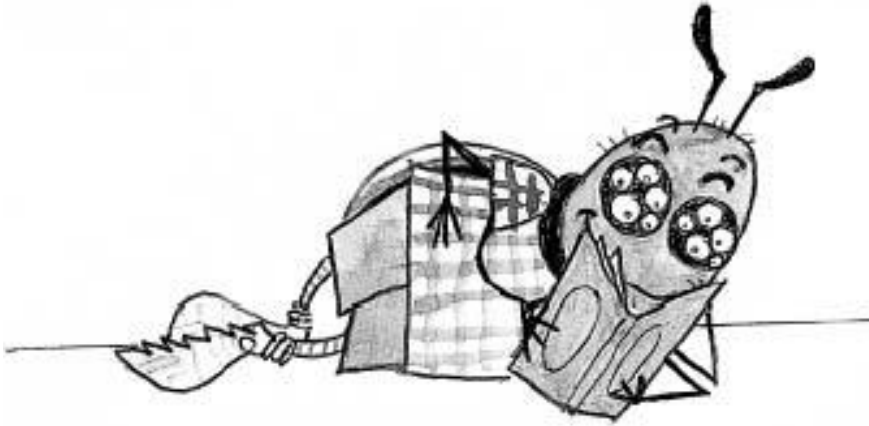
Escribe la importancia que tienen para ti las situaciones siguientes.

<i>Las siguientes situaciones me importan...</i>	<i>MUY POCO</i>	<i>POCO</i>	<i>ALGO</i>	<i>MUCHO</i>
Algunos compañeros/as de tu curso están organizando una excursión y quieren que tú también vayas.				
En tu instituto existe una asociación de alumnos y alumnas y te preguntan si quieres pertenecer a ella.				
Al salir al recreo de la mañana un compañero tuyo te dice que te vayas con él al patio a tomar el sol.				
Tu madre te pide que te quedes toda la tarde en casa porque tienes que cuidar de tu hermano pequeño.				
Tienes 10 euros y dudas entre gastarlos hoy (martes) o dejarlas para el domingo.				
No saber qué hacer. Tu profesora de inglés ha comentado en clase que al tema que ha explicado, hay que dedicarle al menos cuatro horas de estudio.				
Has estado corriendo y estás muy cansada. No sabes si sentarte en un banco de madera o en uno de hierro.				

Tu instituto ofrece tres opciones de idiomas. Tienes que elegir una opción.				
Destacas en salto de altura y en natación, pero sólo puedes participar en una modalidad.				
No te van bien los estudios y tus padres te dicen que o estudias más o te pondrán a trabajar en la tienda.				
Te estás preparando el bocadillo y dudas si lo haces con pan de molde o con pan de viena.				
En clase de matemáticas te permiten que hagas las operaciones de sumar con calculadora o sin ella.				

Una vez que has contestado, reúnete con tres de tus compañeros y compañeras y comentáis en qué os habéis basado para juzgar que unas situaciones son más interesantes y otras menos. Fíjate si lo que dicen ellos coincide con lo que tú has pensado. Intenta explicar en las siguientes líneas por qué tus compañeros o compañeras defienden con ardor lo que ellos dicen y tú piensas que es verdad todo lo contrario.

## 5.2. APRENDO A TOMAR DECISIONES II



El objetivo de esta actividad es que tomes conciencia de que los intereses y los valores que cada persona tiene afectan, y muchas veces determinan, las decisiones que en cada caso se toman.

Por ello te voy a proponer el siguiente caso.

“Cuatro amigos están planeando una excursión para el domingo y están decidiendo qué van a hacer.

Ana, que le gusta mucho el senderismo, propone que pueden ir a la sierra y hacer un recorrido por la parte más alta. Ella lo ha hecho otras veces y lo ha pasado muy bien. Las vistas son muy bonitas y el aire y el ejercicio físico produce una gran alegría.

Raúl no está muy de acuerdo. Él prefiere ir en bicicleta al parador de turismo que está a seis kilómetros. Allí se concentran los domingos chicos y chicas de la misma edad y se lo pasan muy bien. Además se organiza de vez en cuando un baile y es una buena oportunidad de conocer y hacer nuevas amistades.

A Pedro le parece bastante bien lo que ha dicho Ana, porque también le gusta andar, pero el próximo domingo juega el equipo de fútbol, del que es socio, en el pueblo vecino y eso no se lo pierde él por nada del mundo. Propone ir todos al pueblo andando y asistir al partido.

Cecilia no sabe qué decir al escuchar a sus amigos. Ella había pensado que podrían ir todos a la piscina del club que queda cerca del pueblo. Ha convencido a su padre para que le consiguiera cuatro entradas y ahora que las tiene, no le parece bien que no las aprovechen. Además, con el calor que ya hace, ¡sienta tan bien darse un chapuzón al tiempo que la piel va tomando

el primer bronceado!

Cada uno con su propuesta y su idea ha insistido en convencer a los demás.

Después de un buen rato de discusión, a Pedro le parece que sus amigos y amigas son egoístas y no quieren más que lo suyo.

Cecilia ve cómo sus entradas se quedan en el bolsillo y al final no tiene más ganas de seguir discutiendo.

Raúl piensa que quizás no sea tan importante dejar de asistir a un partido y se pone de acuerdo con Ana para hacer senderismo”.

Vuelve a leer detenidamente esta escena de amigos y reflexiona sobre lo que cada uno propone y por qué lo propone. Te ayudo en tu reflexión.

- ¿Cuántas decisiones se han producido en este caso? Descríbelas.
- ¿Cuál de ellas te parece más adecuada entre amigos?
- Siendo amigos y amigas, ¿por qué les cuesta tanto ponerse de acuerdo?

Compara tu respuesta con las que te indico, a ver si coincide con alguna de ellas.

- Pretenden mandar unos más que otros.
- Cada uno y una tiene sus propios intereses, que son distintos entre sí.
- Realmente no tienen ganas de ir de excursión.
- En el fondo lo que pretenden es pasar el rato discutiendo.
- A ninguno le gusta hacer lo que proponen los demás.

¿Por qué crees que Pedro renuncia a ir al fútbol y decide aceptar la propuesta de Ana?



Compara tu respuesta con las razones que te indico:

- porque Raúl es débil de carácter.
- porque se ha cansado de discutir y lo mismo le da una cosa que otra.
- porque piensa que algunas veces hay que ceder si se quiere conseguir objetivos comunes e interesantes.
- porque Ana es una buena amiga y no quiere contradecirla.

Mientras escribía esto, he ido pensando y he descubierto que, si al tomar decisiones nos dejamos llevar por los intereses o los valores concretos y muy individuales, más que resolver problemas lo que podemos conseguir es encerrarnos en nuestra coraza y aislarnos de los demás.

En los asuntos que convienen a varias personas, nuestras decisiones serán probablemente más acertadas, si antes de hacerlas, pensamos en los intereses y valores de los demás y también los tenemos en cuenta a la hora de decidir.

¿Qué utilidad le ves tú a lo que he descubierto?

¿Crees que es importante que analices cuáles son tus intereses y tus valores?

En las unidades que siguen te vamos a proponer actividades sobre intereses y valores.

### 5.3. ... Y TÚ QUÉ HARÍAS?

Hay un montón de situaciones en las que es difícil saber cómo actuar correctamente. O tras veces se sabe cómo actuar, pero es difícil hacer las cosas como se piensan.

Ante las situaciones que se exponen a continuación... ¿tú qué harías?



- Estamos en una excursión. Después de comer hay un montón de desperdicios, papeles, plásticos,... ¿tú qué harías?
- Después de comer en una excursión la profesora indica que hay que limpiar la zona. Varios compañeros estáis recogiendo los restos que quedaron por el suelo, pero algunos se hacen los remolones riéndose y haciendo burlas a los trabajáis. **¿Tú qué harías?**
- Estás en el autobús urbano y alguien fuma. El humo te molesta... **¿tú**

## qué harías?

. • Unos amigos se han empeñado en que pruebes el tabaco y te ofrecen insistentemente un cigarrillo. A ti no te gusta ni te apetece fumar, pero ellos insisten. **¿Tú qué harías?**

. • Estás en clase. Tienes que realizar una tarea que te ha pedido el profesor pero no te concentras porque un grupo de compañeros están molestando y alborotando... **¿tú qué harías?**

. • Vais por la calle un grupo de amigos y amigas. Os cruzáis con una persona que tiene un defecto físico. Uno de tus amigos empieza a hacer «chistes», y a burlarse de ella imitando su defecto... **¿tú qué harías?**

. • Estás en el recreo. Un compañero no tiene bocadillo porque se le hizo tarde y vino sin desayunar. **¿Tú qué harías?**

. • Estás en el recreo. Hay un amigo que todos los días te pide parte de tu bocadillo y hace lo mismo con otros compañeros y compañeras. **¿Tú qué harías?**

Podéis hacer una puesta en común y comentar lo que haría cada persona y las dificultades que encuentra en algunas situaciones.

## ANEXOS

### PREEVALUACIÓN TRIMESTRAL

1º ¿Cómo crees que van a ser los resultados de esta evaluación?  
¿Por qué?

2º ¿Qué materias te han resultado más difíciles?  
¿Por qué?

3º ¿Qué materias te han resultado más fáciles?  
¿Por qué?

4º ¿Crees que podrías mejorar tu rendimiento?  
¿De qué manera?

5º ¿Qué aspectos consideras que ayudarían a mejorar tu rendimiento?

¿Crees que habría que modificar o mejorar algunos aspectos de algunas áreas?

6º ¿Quieres transmitir alguna idea o consideración para que sea comentada en la sesión de evaluación?

## AUTOEVALUACIÓN TRIMESTRAL

1º ¿Las calificaciones obtenidas son mejores o peores que las que esperabas?  
¿Por qué?

2º ¿Qué materias te han resultado más difíciles?  
¿Por qué?

3º ¿Qué materias te han resultado más fáciles?  
¿Por qué?

4º ¿Crees que podrías mejorar tu rendimiento?  
¿De qué manera?

5º Realiza observaciones sobre uno o varios de estos temas: (tus resultados en algún área concreta, el nivel de la clase, proponer algún cambio en la forma de desarrollar la asignatura, grado de satisfacción por tus notas con arreglo a tu esfuerzo...)

## EVALUACIÓN DE LA TUTORÍA

Hemos llegado al final de este camino. Ahora toca sacar conclusiones de las cosas que hemos hecho bien y mal a lo largo del curso. Las primeras para mantenerlas y mejorarlas, las segundas para cambiarlas. Pero para eso necesitamos saber tu opinión.

Contesta al siguiente cuestionario de la forma más sincera posible.

1. ¿Crees que la tutoría te ha servido como ayuda en tu proceso de maduración durante este curso?

2. ¿Cómo definirías el papel desempeñado por el tutor o tutora?

(Organizad@, responsable, interesado por el alumnado, colaborador@...)

3. ¿Te ha resultado una persona accesible para consultarle cosas que te preocupaban?

4. ¿Cuáles han sido los temas que mas te han interesado?

5. ¿Cuáles son los que menos interés han tenido para ti?

6. ¿Qué otros temas te hubiese gustado tratar?

7. ¿Crees que a lo largo del curso se ha logrado cohesionar el grupo?

8. Analizando las tutorías ¿crees que son de utilidad para el alumnado?

¿Por qué?

9. ¿Qué sugerencias de mejora tienes para otros años?

10. Puntúa de 1 a 10 la tutoría de este año.

11. Puntúa de 1 a 10 la actuación de los representantes del grupo en este curso.

## **PLAN DE EVACUACIÓN**

### **EXTRACTO DE INSTRUCCIONES A SEGUIR PARA UNA EVACUACIÓN ORDENADA**

- \* ALARMA: Timbrazos o sonidos de bocina intermitentes.
- \* ORDEN DE EVACUACIÓN
- \* EDIFICIO PRINCIPAL: desalojarán en primer lugar los ocupantes de la planta baja, a continuación planta primera y en último lugar la planta segunda.

PLANTA BAJA: todas las personas que se encuentren en el ala del Salón de Actos (Salas de profesores, Salón de actos, Biblioteca, Secretaría, despachos), desalojarán el centro por la “puerta de cantina” y se dirigirán hacia las áreas de concentración en las pistas deportivas.

CAFETERÍA Y ASEOS DE ALUMNOS Y ALUMNAS: El personal que se encuentre en estas dependencias abandonará el centro por la “puerta de cafetería”. Dirigiéndose a las pistas deportivas. El personal de Conserjería comprobará que no queda alumnado en los aseos y abandonará el edificio por la puerta principal, dirigiéndose al lugar de concentración en el jardín exterior.

Coordinarán la evacuación de la planta baja los miembros del equipo directivo que se encuentren en esta planta, o en su defecto los profesores que se encuentren en las Salas de Profesores en el momento de la evacuación. Se prestará particular atención a los alumnos discapacitados que se encuentren en estas dependencias que, en cualquier caso, serán desalojados en último lugar.

PLANTA PRIMERA: aulas 4 a 9 abandonarán el edificio por la escalera que queda a su derecha, en el orden de proximidad a la escalera, es decir: aulas 4, 9, 5, 8, 6, 7.

Igualmente lo harán las personas que estén en los Departamentos de Lengua, Idioma y Ciencias. Todas ellas saldrán por la “puerta del ascensor” y se dirigirán a las pistas deportivas.



De igual forma, se evacuarán los alumnos/as de las aulas 3, 2 y 1 así como Laboratorios. Todos se dirigirán por la escalera que queda a su derecha y saldrán por la puerta principal dirigiéndose al jardín exterior. Desalojarán en último lugar los grupos de las aulas y laboratorios más alejados de la escalera.

Coordinadores de Planta: Profesores de las aulas o laboratorios situados más al fondo del pasillo

PLANTA SEGUNDA: aulas 14 a 21, abandonarán el edificio por la escalera que queda a su derecha, en el orden de proximidad a la escalera, es decir 14, 21, 15, 16, 17, 18 y 19. Igualmente lo harán las personas que se encuentren en los Departamentos de Orientación, Matemáticas, Geografía e Historia. Todos ellas saldrán por la “puerta del ascensor” y se dirigirán a las pistas deportivas.

De igual forma, aula 13, aula 12, Laboratorio de Ciencias Naturales, aula 11, aula 10, Laboratorio de Física y Química, bajarán en el orden señalado por la escalera que queda a su derecha, y saldrán por la puerta principal dirigiéndose al jardín exterior.

Coordinadores de Planta: Profesores de las aulas o laboratorios situados más al fondo del pasillo.

**IMPORTANTE:** El profesor que en el momento de la evacuación atiende grupos en los que haya alumnado con deficiencia motórica o psíquica, será el responsable de la evacuación de los mismos. Se realizará con ayuda de otros alumnos y en último lugar.

CLASES DE APOYO A LA INTEGRACIÓN. Las profesoras/es que en el momento de la evacuación se encuentren impartiendo clases de apoyo a alumnos/as discapacitados, serán los responsables de la evacuación de estos. Si alguno de estos alumnos/as presentase dificultades motóricas, el profesor de apoyo demandará ayuda del profesorado de la misma planta. Estos alumnos/as serán evacuados en último lugar.

**NOTA IMPORTANTE:** Bloqueada una de las dos escaleras de bajada, se utilizará exclusivamente la otra, haciéndose todo el desalojo con el mayor orden posible y siguiendo las observaciones indicadas anteriormente. En este caso el orden de evacuación será:

**PRIMERO:** Ala de la escalera útil de la primera planta en el orden establecido anteriormente. Alumnos con dificultades motóricas de este ala.

**SEGUNDO:** El otro ala de la primera planta en el orden establecido anteriormente. Alumnos con dificultades motóricas de este ala.

**TERCERO:** Ala de la escalera útil de la segunda planta en el orden establecido anteriormente. Alumnos con dificultades motóricas de este ala.

**CUARTO:** El otro ala de la segunda planta en el orden establecido anteriormente. Alumnos con dificultades motóricas o psíquicas de este ala.

**RECORDAD:** Rápido, pero sin correr, sin atropellar y sin empujar y sin gritar

\* AULARIO SUR: desalojarán en primer lugar los ocupantes de la planta baja y a continuación los de la planta primera.

PLANTA BAJA: evacuarán la planta por la puerta principal del aulario en el orden de proximidad a la puerta. Se dirigirán al jardín exterior situado junto al aparcamiento. Coordinadores de Planta: Profesores de las dos aulas más alejadas de la puerta principal, aulas de Plástica 1 y 2.

PRIMERA PLANTA: El alumnado de la planta superior abandonará el edificio por la puerta trasera del aulario, dirigiéndose al jardín exterior situado junto al aparcamiento. Desalojarán en primer lugar los grupos que ocupen las aulas más próximas a la escalera.

**IMPORTANTE:** El profesor que en el momento de la evacuación atienda grupos en los que haya alumnado con deficiencia motórica será el responsable de la evacuación de este alumnado que se realizará con ayuda de otros alumnos y en último lugar.

Coordinadores de Planta: Profesores de las aulas situadas al fondo de la planta, es decir 29 y 30. Los profesores comprobarán igualmente que no queda alumnado en los aseos.

GIMNASIO: El alumnado saldrá ordenadamente hacia las Pistas Deportivas. El profesor comprobará que no quede alumnado en aseos y vestuarios.

BIBLIOTECA: El profesor o profesora de Biblioteca, o en su defecto el de guardia, guiará al alumnado que se encuentre en la Sala de Lectura hacia el lugar de concentración. Se quedará acompañando a este grupo

SECRETARÍA: El personal que en el momento del desalojo se encuentre en Secretaría se dirigirá al lugar de concentración señalado (pistas deportivas). Coordinará el desalojo la Jefa de Secretaría.

\* **NUEVO AULARIO:** desalojarán en primer lugar los ocupantes de la planta baja y los de la primera planta, a continuación los de la planta segunda.

PLANTA BAJA: Los ocupantes de las aulas de la planta baja abandonarán el edificio por la “Puerta de acceso” y se dirigirán hacia las áreas de concentración en las pistas deportivas.

El orden de evacuación será el de proximidad a la puerta: aula 32, 35, 33 y 34.

Coordinarán la evacuación de la planta baja, los profesores que impartan clase en estas aulas en el momento de la evacuación. Comprobarán que no queda nadie en los aseos de la planta baja.

PLANTA PRIMERA: Los ocupantes de las aulas de la planta primera abandonarán el edificio por la “Puerta de emergencia” de su planta y se dirigirán hacia las áreas de concentración en las pistas deportivas.

El orden de evacuación será el de proximidad a la puerta: aula 36, 38, 37, Departamentos de Música y Tecnología.

Coordinarán la evacuación de la planta primera, los profesores que se encuentren en ese momento en los departamentos de Música y Tecnología. Y en su defecto los profesores que en el momento de la evacuación estén impartiendo clase en las aulas de la planta.

PLANTA SEGUNDA: Los ocupantes de las aulas de la planta segunda abandonarán el edificio por la “Puerta de emergencia” de su planta y se dirigirán hacia las áreas de concentración en las pistas deportivas.

El orden de evacuación será el de proximidad a la puerta: aula 39, 41 y 40.

Coordinarán la evacuación de la planta segunda, los profesores que impartan clase en estas aulas en el momento de la evacuación. Comprobarán que no queda nadie en los aseos de la planta.

**IMPORTANTE:** El profesor que en el momento de la evacuación atienda grupos en los que haya alumnado con deficiencia motórica o psíquica, será el responsable de la evacuación de los mismos. Se realizará con ayuda de otros alumnos y en último lugar.

CLASES DE APOYO A LA INTEGRACIÓN. Las profesoras/es que en el momento de la evacuación se encuentren impartiendo clases de apoyo a alumnos/as discapacitados, serán los responsables de la evacuación de estos. Si alguno de estos alumnos/as presentase dificultades motóricas, el profesor de apoyo demandará ayuda del profesorado de la misma planta. Estos alumnos/as serán evacuados en último lugar.

**NOTA IMPORTANTE:** Bloqueada una de las dos escaleras de bajada, se utilizará exclusivamente la otra, haciéndose todo el desalojo con el mayor orden posible y siguiendo las observaciones indicadas anteriormente. En este caso el orden de evacuación será: Planta baja, planta primera y finalmente planta segunda.

#### NORMAS GENERALES

Que no cunda el pánico. Se saldrá ordenadamente y sin mezclarse los grupos.

El profesor/a del aula será el responsable de conducir al grupo por la escalera y salida establecida en su caso y dirigirse con ellos hacia el lugar de concentración.

Una vez desalojados los distintos edificios, los alumnos/as se concentrarán en los lugares designados al efecto. El grupo permanecerá unido y acompañado en todo momento por el profesor/a de aula.

#### **NORMAS PARA LOS PROFESORES/AS**

Los alumnos y alumnas no se llevarán objetos personales en el desalojo de las instalaciones.

Apagará luces, cerrará las puertas (sin echar la llave), ventanas y persianas.

Cuando hayan abandonado todos los alumnos/as su aula, cada profesor/a comprobará que el aula y recintos que tenga asignados quedan vacíos, comprobando, de igual forma, que ningún alumno/a queda en los aseos o en otros locales.

Pasará lista en el lugar de concentración asignado.

Se hace necesario que en los grupos en los que hay alumnado con algún tipo de discapacidad, se realice algún ensayo de simulacro de evacuación antes de que se realice el simulacro colectivo.

## **NORMAS PARA LOS ALUMNOS/AS**

Cada grupo de alumnos/as debe actuar según las indicaciones de su profesor.

Los alumnos/as no recogerán sus objetos personales con el fin de evitar obstáculos y demoras.

Los alumnos/as, que al sonar la alarma se encuentren en los aseos u otros locales, deberán abandonar el recinto por la escalera más próxima e incorporarse a su grupo en el lugar de la concentración. Si se encontraran en distinta planta que su aula, se incorporarán al grupo más próximo en la evacuación, pero se incorporarán a su grupo en el lugar de concentración.

Todos los desplazamientos deberán realizarse con rapidez, aunque en todo caso sin correr, sin atropellar y sin empujar a los demás.

Ningún alumno/a se detendrá bajo ningún concepto junto a las puertas de salida.

En ningún caso el alumno/a deberá volver atrás, con el pretexto de buscar a hermanos menores, amigos u objetos personales.

En todo momento los grupos permanecerán siempre unidos, sin disgregarse ni adelantar a otros grupos, incluso cuando se encuentren en el exterior, con el objeto de facilitar el control al profesor/a.

El alumnado que en el momento de la evacuación se encuentren en la Biblioteca, los aseos, la cafetería, en un despacho o cualquier otra dependencia, se unirán a su grupo en el lugar de concentración establecido.

## **ACTUACIONES PREVIAS AL SIMULACRO DE EVACUACIÓN**

Ensayo Individual de evacuación de cada uno de los alumnos y alumnas con dificultades motóricas que precisen ayuda de terceros para ser evacuados.

Simulacro de evacuación de cada una de las alas y dependencias con los alumnos discapacitados incluidos, así como con los alumnos que en un momento dado estén recibiendo clases de apoyo fuera del aula. Este ensayo se realizará sin toques de timbre.

Comprobar funcionamiento del megáfono y comprar pilas o baterías de repuesto.

Sería conveniente que cada curso se realizase con los bomberos o con la empresa mantenedora de los extintores un simulacro de extinción de incendios en los que participasen los miembros de la Comisión de Coordinación Pedagógica y los delegados de curso

## **RECOMENDACIONES PARA CENTROS EDUCATIVOS EN CASO DE TERREMOTO**

Un terremoto, es un fenómeno natural, el cual consiste en un movimiento brusco de la tierra acompañado de vibraciones. La magnitud del mismo viene determinada por la Escala de Richter, no es un movimiento aislado, sino que suele estar acompañado de réplicas, las cuales son movimientos de tierra de menor intensidad que el primero.

Las consecuencias dependerán no solo de la intensidad del mismo, sino por un desconocimiento de la población de las acciones a emprender antes, durante y después de un terremoto.

Las actuaciones a emprender **antes de un terremoto** consisten en la identificación de los puntos de seguridad dentro y fuera del centro escolar.

En el centro escolar se consideran puntos de seguridad (son los mismos puntos que en cualquier edificio):

Muros de carga.

Columnas

Marcos de puertas.

Mesas y escritorios.

Lejos de: ventanas, estanterías, lámparas o cualquier objeto que pueda caer.

En un espacio abierto:

Lejos de tendidos eléctricos.

Lejos de edificios de grandes ventanales, cornisas, persianas, etc.

Por tanto una primera medida de autoprotección es tener perfectamente identificados y definidos los puntos de seguridad.

Las acciones a emprender **en caso de un terremoto**, distinguiremos durante y después del terremoto.

### **Durante un terremoto:**

Si se produce un terremoto de cierta intensidad, intente concentrar la atención en evitar riesgos y tenga en cuenta las siguientes recomendaciones:

Si esta en el **interior de un edificio** es importante:

Conservar la calma. La actitud y comportamiento de los adultos será interpretada por los niños.

No obstaculizar las salidas. Evitar precipitarse a las salidas pueden estar colapsadas.

Ubicarse en los puntos de seguridad. Buscar refugio debajo de los dinteles de las puertas o de muebles sólidos, como mesas y escritorios, o bien junto a un pilar o pared maestra.

Protegerse la cabeza.

Mantenerse alejado de ventanas, cristalerías, vitrinas, tabiques y objetos que pueden caerse y llegar a golpearse.

No utilizar el ascensor, ya que los efectos del terremoto podrían provocar su desplome o quedar atrapado en su interior. Tras el terremoto, no volver a utilizarlo hasta que sea revisado y autorizado el uso por técnico competente.

Utilizar linternas para el alumbrado y evitar el uso de velas, cerillas, o cualquier tipo de llama durante o inmediatamente después del temblor, que puedan provocar una explosión o incendio.

Recordar que un terremoto dura tan solo unos segundos.

Si es posible cortar la corriente eléctrica, gas, agua.

Si la sacudida le sorprende **en el exterior** es conveniente:

Ir hacia un área abierta, alejándose de los edificios dañados. Recuerde que después de un gran terremoto, siguen otros más pequeños denominados réplicas que pueden ser lo suficientemente fuertes como para causar destrozos adicionales.

Procurar no acercarse ni penetrar en edificios dañados.

Lo primero que se puede desprender de un edificio son los aleros, balcones, tejas... Aléjate. El peligro mayor por caída de escombros, revestimientos, cristales..., está en la vertical de las fachadas.

Si viaja en un transporte escolar, haga detener el vehículo, es aconsejable permanecer en su interior, así como tener la precaución de alejarse de puentes, postes eléctricos, edificios degradados o zonas de desprendimiento.

**Después de un terremoto** las acciones a emprender serían las siguientes:

Comprobar que no se tienen heridas.

Ver si hay lesionados y no movilizarlos si con ello agravamos más la situación.

En caso de incendio u olor a gas, aviso a los bomberos y proceder a la evacuación.

Recordar de que a pesar de haber terminado pueden venir réplicas, pero recordar que son de intensidad menor.

No bloquear las líneas telefónicas.

Seguir las instrucciones de los equipos. No propagar ni hacer caso de rumores infundados

Alejarse de las zonas de peligro.

Valoración de daños producidos.

Intente responder a las llamadas de ayuda y colaborar con las ayudas externas, pero no acuda a las zonas afectadas sin que lo soliciten las autoridades.

**Nota importante:**

El Ministerio del interior, a través de su Dirección General de Protección Civil y Emergencias, tiene publicado una Guía Didáctica para profesores relativa al Riesgos Sísmico.