

CUADERNO DE TUTORÍA IES SUEL



2º ESO

NOMBRE: _____

CURSO: _____

1º EVALUACIÓN

PROGRAMA DE ACOGIDA

ACTIVIDADES DE PRESENTACIÓN Y CONOCIMIENTO

TÉCNICAS DE ESTUDIO

ACTIVIDADES DE COOPERACIÓN Y RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

2º EVALUACIÓN

EDUCACIÓN PARA LA PAZ

COEDUCACIÓN

EDUCACIÓN MEDIOAMBIENTAL

3º EVALUACIÓN

INTERCULTURALIDAD

EDUCACIÓN PARA LA SALUD

ALIMENTACIÓN

EVALUACIÓN FINAL



Cuestiones generales:

HORARIO DEL CENTRO

La jornada escolar se distribuye en seis horas desde las 8:30 hasta las 15:00 horas, con un recreo entre las 11:30 y las 12:00 h.

ASIGNATURAS 2º ESO

Asignaturas	Horas de clase
Lengua Castellana	4
Matemáticas	3
Lengua Extranjera	3
Ciencias Naturales	3
Ciencias Sociales	3
Educación Física	2
Tecnología	3
Música	2
E. Plástica	2
Religión /Alternativa	1
Optativa: Segunda Lengua Extranjera Cambios Sociales y Género	2
Tutoría	1
Libre Disposición	1
TOTAL	30

HORARIO DE CLASE

El tutor/a reparte el horario del grupo. Puede ser que existan horas en las que el grupo dé clases en su aula y otras que no. Es importante que te fijas en cada hora cuál es el aula a la que perteneces.

Del mismo modo en algunas asignaturas los grupos se desdoblan.

¡No te pierdas! Pregunta cuáles son tus optativas.

AGENDA ESCOLAR

Es un medio de organización del trabajo diario en el Instituto. Se entrega con la matrícula y debes usarla todos los días.

Vamos a examinarla:

- Anota tus datos personales en la agenda.
- Revisa el calendario escolar, así te planificarás mejor.
- Normas de convivencia.
- Horario semanal de clase
- Anotaciones personales
- Amigos y amigas

MATERIALES

Los libros de textos son gratuitos pero pertenecen al centro, por lo que al término de cada curso escolar se entregan en perfecto estado.

En caso de deterioro o pérdida debe abonarse el coste del libro en cuestión.

Tú eres responsable de ellos durante todas las horas del curso escolar.

En cada asignatura cada profesor/a te explicará los materiales que necesitas para desarrollar las tareas.

PÁGINA WEB

No te olvides que el centro dispone de la siguiente dirección de página web:

www.iessuel.org

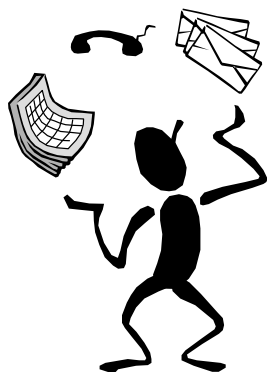


Cuestionario personal IES SUEL Curso 200 /

Curso: _____

DATOS PERSONALES

Nombre _____
Apellidos _____
Dirección _____
Localidad _____ C.P. _____
Teléfono de casa _____ Otros teléfonos de contacto con los padres _____
Lugar y fecha de nacimiento _____
Nombre del padre _____ Profesión _____
Nombre de la madre _____ Profesión _____
Número de hermanos _____ Lugar que ocupas _____
Actualmente vives con
Padre _____
Madre _____
Los dos _____
Otros _____
¿Padece alguna enfermedad o alergia? _____



DATOS ACADÉMICOS

¿ De qué colegio procedes? _____
¿Repites curso? Sí No
¿En qué grupo estabas el curso pasado? _____
¿Tienes asignaturas pendientes de cursos anteriores? _____
¿Cuáles? _____
¿Qué cursos has repetido? _____
Primaria 1 2 3 4 5 6
Secundaria 1 2 3 4

HÁBITO Y EXPECTATIVAS ANTE EL ESTUDIO

- ¿Qué tiempo medio dedicabas al estudio el año pasado?
- ¿Recibes ayuda a la hora de estudiar?
- ¿Qué asignaturas encontrabas fáciles, difíciles, desagradables, interesantes...?

- *¿Dispones de una habitación propia para estudiar? _____ ¿Dispones de libros de consulta y lectura en tu casa? ____ ¿Cuáles?*

- *¿Tienes ordenador? _____ ¿Trabajas con él, o solamente juegas?*

- *¿Realizas alguna actividad al margen de tus estudios? ____ ¿Cuál (deporte, música, idiomas,...)? _____*

- *¿Qué sueles hacer en tu tiempo libre (leer, ir al cine, ver televisión, escuchar música)? _____*

- *Cuando tienes problemas de estudio a qué crees que se debe...*

- Me organizo mal*
- Me distraigo*
- No tengo interés*
- No comprendo lo que leo*
- No me esfuerzo lo suficiente*

- *En clase prefieres trabajar*

- Solo*
- Pequeño grupo*
- Gran grupo*
- Me da igual*

- *¿Qué es lo que más te atrae de este nuevo curso?*

- *¿Hay algo que te preocupe de este nuevo curso?*

- *¿Piensas seguir estudiando? _____ ¿Por qué? _____*

- *¿Te gustaría estar haciendo otra cosa en lugar de estudiar? _____*

- *¿Qué? _____*

NOMBRES ACUMULATIVOS

OBJETIVOS

Se trata de una actividad de presentación en la que, de una manera distendida, se aprenden los nombres de todos los miembros de la clase.



DESARROLLO

En la medida de lo posible se intentará que se coloquen los alumnos en círculo.

El tutor comienza diciendo su nombre y señalando una parte del cuerpo que le pica. Por ejemplo: "Hola soy Paco y me pica el pie derecho."

A continuación el alumno que se encuentra a su derecha tiene que repetir el nombre y la parte del cuerpo que le picaba. Así se hará sucesivamente hasta que sólo se tenga que recordar los tres últimos nombres.

En caso que el grupo sea numeroso o se cansen de la dinámica se puede seguir el sentido inverso al del comienzo en un momento dado.

CADENA DE NOMBRES



El profesor dice su nombre y el nombre de un alumno (p.e. primera fila izquierda). Este repite el nombre del profesor, el suyo y el de su compañero/a de la derecha. El siguiente dice los dos anteriores, el suyo y el del alumno de su derecha, así sucesivamente hasta acabar toda la clase. Si alguno no sabe el nombre de alguien pide a esa persona que se lo repita. Se puede hacer dos o tres veces cada vez más rápido.

AUTOPRESENTACIONES

El profesor pone en la **pizarra** su nombre y dice algo sobre sí mismo, después en orden todos los alumnos ponen su nombre según la situación en la clase. Cuando acaban de escribir su nombre tienen que decir algo para que les conozcan los demás: dónde han nacido, dónde viven, qué les gusta hacer (deportes, música...), qué les parece el instituto o qué les gustaría estudiar. Se hace por orden y todos los alumnos deben decir algo. Los alumnos pueden copiar lo que van diciendo cada uno, para luego comentar en clase, hacer una pequeña estadística de aficiones o procedencias etc.

SI LOS ALUMNOS SE CONOCEN YA PUEDEN EXPLICAR QUE HAN HECHO ESTE VERANO.



1.- ¿Qué es para ti la tutoría?

2.- ¿Qué esperas de ella para el presente curso?

3.- ¿Qué actitudes deben estar presentes en ella?

4.- ¿Qué problemas, defectos o posturas deben evitarse?

5.- ¿Qué sugerencias harías a tu tutor para el presente curso?

6.- ¿Qué compromisos de grupo podéis consensuar para el presente curso?

El tutor/a comenta las funciones de los delegados de clase según se explica en la información dada.



A continuación se escriben en la pizarra cualidades que debe poseer un buen delegado para desempeñar bien su cargo, por ejemplo: asistencia, responsabilidad, etc.

Se pasa ahora a decidir qué candidatos/as se seleccionan en base a esas cualidades.

Se puede proceder a continuación a la votación del delegado de clase. Los resultados obtenidos se recogen en el acta que se adjunta.

EL DELEGADO/A DE GRUPO DEBE:

a. Asistir a las reuniones de la Junta de Delegados y participar en sus

deliberaciones.

b. Exponer a los órganos de gobierno y de coordinación docente las sugerencias y reclamaciones del grupo al que representan.

c. Fomentar la convivencia entre los alumnos y alumnas del grupo.

d. Colaborar con el Tutor y con el Equipo Educativo en los temas que afecten al funcionamiento del grupo de alumnos.

e. Colaborar con el profesorado y con los órganos de gobierno del instituto para el buen funcionamiento del mismo.

f. Fomentar la adecuada utilización del material y de las instalaciones del instituto.

g. Participar en las sesiones de evaluación en la forma que establezca el Reglamento de organización y Funcionamiento.

h. Todas aquellas funciones que establezca el Reglamento de Organización y Funcionamiento.

- Parte de asistencia:

- El Delegado es el responsable del parte de asistencia de los alumnos y alumnas del grupo.

- El parte será recogido a comienzo de la mañana en la Conserjería del Instituto y entregado en el mismo lugar al final de la mañana.

EL DELEGADO/A DEBE SER.

- Una persona **seria y responsable**.

- Una persona que sea **aceptada por todo el grupo**.

- Una persona que **respete a todos y se haga respetar**.
- Una persona **con iniciativas**.
- Una persona **firme en la defensa de los intereses de los compañeros**.
- Una persona **pacificadora**, que velará por la resolución de los conflictos en su aula.
- Una persona **solucionadora** de problemas, no tendrá problemas.

EL DELEGADO/A TIENE DERECHO A :

- Ser oído por los Organos de Gobierno del Centro en los asuntos que así lo requieran.
- Recibir información de lo acordado en las sesiones de evaluación, reuniones de Junta de Delegados, Consejo Escolar, etc...
- No ser sancionados por el ejercicio de sus funciones.
- Revocados, previo informe razonado dirigido al tutor, la mayoría absoluta.
- Derecho a dimitir por razones justificadas.

TAREAS DEL DELEGADO EN EL INSTITUTO

1.- El **parte de faltas de asistencia** es recogido por el delegado a primera hora todas las mañanas, custodiado por él/ella entre clase y clase y finalmente entregado en conserjería al finalizar el día.

2.- Cuando sea necesario realizar alguna **fotocopia** o bien pedir algún **material**(tiza, papel, etc...) siempre con una nota escrita del profesor, la persona encargada será el delegado.

3.- Para mayor seguridad, cuando el grupo de la clase salga al recreo, cambie de lugar la clase o llegue el final de la jornada, el delegado de dicha clase será **el último en salir**, asegurándose que no quede nadie dentro y cerrar la puerta.

4.- El delegado es **trasmisor** de información, es decir, actúa si el grupo quiere decir algo a algún profesor/a o bien al contrario.

5.- Una petición del grupo podría ser salidas, **excursiones** o viaje fin de estudios.

6.-Durante la realización del simulacro del **Plan de Emergencia**, el delegado es responsable de las actuaciones de su clase, recayendo en él la responsabilidad de que todo vaya bien.

7.- Un buen delegado incita a sus compañeros a mantener **limpia y ordenada la clase**.

ACTA DE ELECCIÓN DE DELEGADO/A

D/D^a.....como tutor/a del grupoESO en el IES Suel se reúne con su grupo de alumnos para decidir quién será el delegado/a.

Los resultados de la votación son los siguientes:

PRIMERA VOTACIÓN

Nº VOTOS

1º.....

2º.....

3º.....

4º.....

SEGUNDA VOTACIÓN

Nº VOTOS

1º.....

2º.....

3º.....

4º.....

RESULTADOS:

DELEGADO/A:.....

SUBDELEGADO /A:.....

Fuengirola a ...de.....20

TUTOR/A DELEGADO/A SUBDELEGADO/A SECRETARIO/A

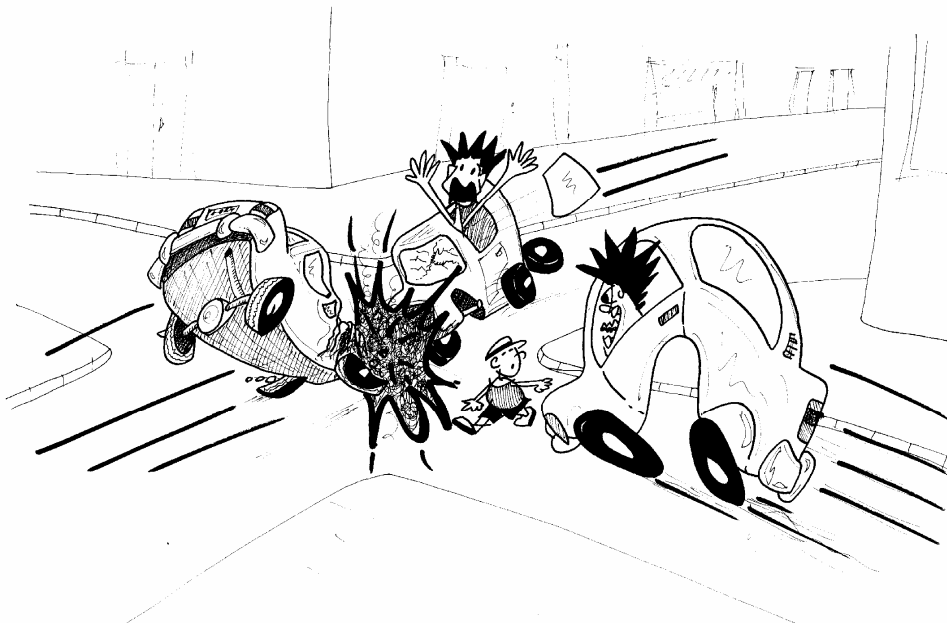
Resumen del Decreto sobre Derechos y Deberes (85/1999 de 6 de abril).
Conductas, correcciones y competencias

<p>CONDUCTAS CONTRARIAS A LAS NORMAS DE CONVIVENCIA (Artículo 34)</p>	<p>CORRECCIONES COMPETENCIAS (Artículo 35)</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Cualquier acto que perturbe el normal desarrollo de las actividades de la clase 	<p>Se podrá imponer la corrección de suspensión del derecho de asistencia a esa clase. (El profesor)</p> <p>Para la aplicación de esta medida deberán concurrir los requisitos siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) El centro deberá prever la atención educativa del alumno al que se imponga esta corrección. b) El profesor deberá informar por escrito al tutor y al Jefe de Estudios en el transcurso de la jornada escolar sobre la medida adoptada y los motivos de la misma. Asimismo, el tutor deberá informar de ello a los representantes legales del alumno.
<ul style="list-style-type: none"> • La falta de colaboración sistemática del alumnado en la realización de las actividades orientadas al desarrollo del currículo, así como en el seguimiento de las orientaciones del profesorado respecto a su aprendizaje. • Las conductas que puedan impedir o dificultar el ejercicio del derecho o el cumplimiento del deber de estudiar por sus compañeros. • Las faltas injustificadas de puntualidad. • Las faltas injustificadas de asistencia a clase. • Cualquier acto de incorrección y desconsideración hacia los otros miembros de la comunidad educativa. • Causar pequeños daños en las instalaciones, recursos materiales o documentos del centro, o en las pertenencias de los demás miembros de la comunidad educativa. Cualquier acto que perturbe el normal desarrollo de las actividades de la clase. <p>A tener en cuenta (artículo 34): -Las conductas contrarias a las normas de convivencia recogidas en este artículo prescribirán en el plazo de treinta días naturales contados a partir</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Amonestación oral. (Todos los profesores del Centro) - Apercibimiento por escrito. (El tutor) - Realización de tareas dentro y fuera del horario lectivo que contribuyan a la mejora y desarrollo de las actividades del centro, así como a reparar el daño causado en las instalaciones, recursos materiales o documentos de los centros docentes públicos. (El Jefe de Estudios) - Suspensión del derecho de asistencia a determinadas clases por un plazo máximo de tres días lectivos. Durante el tiempo que dure la suspensión, el alumno deberá realizar las actividades formativas que se determinen para evitar la interrupción de su proceso formativo. (El Jefe de Estudios) - Excepcionalmente, la suspensión del derecho de asistencia al centro por un período máximo de tres días lectivos. Durante el tiempo que dure la

<p>de la fecha de su comisión, excluyendo los periodos vacacionales establecidos en el correspondiente calendario escolar de la provincia.</p>	<p>suspensión, el alumno deberá realizar las actividades formativas que se determinen para evitar la interrupción de su proceso formativo. (El Director, que dará cuenta a la Comisión de Convivencia)</p>
--	--

<p>CONDUCTAS GRAVEMENTE PERJUDICIALES PARA LA CONVIVENCIA (Artículo 37)</p>	<p>CORRECCIONES COMPETENCIAS (Artículo 38)</p>
<ul style="list-style-type: none"> ● La agresión física contra cualquier miembro de la comunidad educativa. ● Las injurias y ofensas contra cualquier miembro de la comunidad educativa. ● Las actuaciones perjudiciales para la salud y la integridad personal de los miembros de la comunidad educativa del centro, o la incitación a las mismas. ● Las vejaciones o humillaciones contra cualquier miembro de la comunidad educativa, particularmente si tienen una componente sexual, racial o xenófoba, o se realizan contra alumnos o alumnas con necesidades educativas especiales. ● Las amenazas o coacciones contra cualquier miembro de la comunidad educativa. ● La suplantación de la personalidad en actos de la vida docente y la falsificación o sustracción de documentos académicos. ● El deterioro grave de las instalaciones, recursos materiales o documentos del centro, o en las pertenencias de los demás miembros de la comunidad educativa, así como la sustracción de las mismas. ● La reiteración en un mismo curso escolar de conductas contrarias a las normas de convivencia del centro. ● Cualquier acto dirigido directamente a impedir el normal desarrollo de las actividades del centro. ● El incumplimiento de las correcciones impuestas, salvo que la Comisión de Convivencia considere que este incumplimiento sea debido a causas justificadas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Suspensión del derecho a participar en las actividades extraescolares del centro por un período máximo de un mes. (El Consejo Escolar, a través de su Comisión de Convivencia) - Cambio de grupo. (El Consejo Escolar, a través de su Comisión de Convivencia) - Suspensión del derecho de asistencia a determinadas clases durante un periodo superior a tres días lectivos e inferior a dos semanas. Durante el tiempo que dure la suspensión, el alumno deberá realizar las actividades formativas que se determinen para evitar la interrupción en el proceso formativo. (El Consejo Escolar, a través de su Comisión de Convivencia) - Suspensión del derecho de asistencia al centro durante un periodo superior a tres días lectivos e inferior a un mes. (El Consejo Escolar, a través de su Comisión de Convivencia) - Durante el tiempo que dure la suspensión, el alumno o alumna deberá realizar las actividades formativas que se determinen para evitar la interrupción de su proceso formativo. La Comisión de Convivencia podrá levantar la suspensión de su derecho de asistencia al centro antes del agotamiento del plazo previsto en la corrección, previa constatación de que se ha producido un cambio positivo en la actitud del alumno.

Sin normas hay líos



Se explican por qué son necesarias las normas (Ejemplo. Las señales de tráfico)

Para que una norma sea útil debe ser conocida y aceptada por todas las personas, pero difícilmente se puede pretender esto si quienes tienen que cumplir las normas no participan en su elaboración.

Se propone a continuación que elaboren sus normas de clase.

Una técnica adecuada para trabajar esto es el «torbellino de ideas». Se trata de que alguien anote en la pizarra todas las normas que se les vaya ocurriendo así como su corrección en caso que no se cumpla.

No debe ser un listado de normas interminables e irreales, mejor pocas y claras.

Asimismo las correcciones deben ser proporcionadas y dentro de las posibilidades de realización por parte del centro(a ser posible que se pueda corregir dentro del aula).

Una vez terminado el proceso ,cada uno la escribe en su cuaderno y se hace un mural recordatorio para la clase.

NORMAS DE LA CLASE

CORRECCIÓN

--	--

Un método de estudio: EL SER³

- 1.- Exploración
- 2.- Lectura
- 3.- Subrayado
- 4.- Esquema
- 5.- Resumen
- 6.- Recuerdo
- 7.- Repaso

1.-Exploración**Exploración del libro:**

Visión de conjunto

Capítulo: título, apartados, tipografía, esquemas, gráficos, dibujos, fotos.

-Exploración de los apuntes:

Hecha un vistazo general a la estructura y los diferentes apartados de los apuntes. Divídelos en bloques diferentes, según la materia o el tema

(archivador de anillas con apartados). Escribe al principio de ellos un índice. Personalízalos: subraya, dibuja, haz gráficos, amplíalos... trabájalos.

**2.-Lectura.**

Diferentes tipos de lectura: ligera (periódicos, revistas...), profunda (estudio...)

Relación entre velocidad lectora y tipo de la lectura:

Diferentes niveles de la lectura:

- Prelectura, para captar las ideas principales y el esquema de conjunto.
- Lectura comprensiva : subrayado, consulta del diccionario, distinción entre ideas principales y secundarias. Debe ser una lectura activa.

CAUSAS DEL LEER Y NO ENTERARSE

Mal aprendizaje de la técnica lectora.

La falta de vocabulario

La falta de atención.

- 2.-Subrayar concisamente las palabras que destaquen esas ideas centrale. Pocas palabras. Sólo las palabras-clave para entender la idea.
- 3.-Anotar al margen la idea central del párrafo mediante alguna palabra-clave, siguiendo el esqueleto lógico del texto.
- 4.-Pasar al papel el primer esquema del texto que sobre el margen del libro ha salido, ampliándolo y completándolo después.

Modelos de esquemas: de llaves, numérico, de letras, mixto (emplea el guión para las segundas divisiones y el punto para las terceras), los organigramas de subordinación, los diagramas y los de razonamiento lógico, los cuadros sinópticos (diagramas de doble entrada=tablas) .

5.- El resumen.

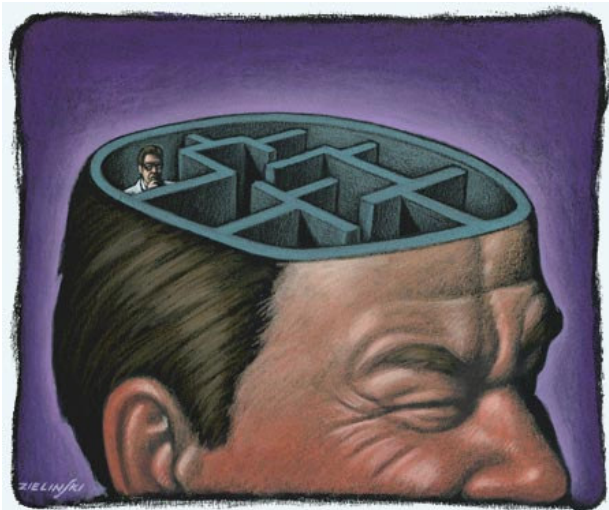
- 1.- Haz una primera lectura del texto; lectura de exploración. En ella deberás captar la idea general del mismo.
- 2.-Formúlate preguntas:
 - ¿Qué dice?
 - ¿Qué partes tiene? (Cada párrafo suele contener una idea)
 - ¿De qué habla en cada parte?
 - ¿Cuáles son las opiniones del autor del texto?
 - ¿Qué piensas tú de los temas sobre los que opina el autor?
 - ...
- 3.- Haz una segunda lectura detenida del texto, subrayando lo importante:
 - Las respuestas a tus preguntas
 - Las ideas principales
 - Los datos técnicos
 - Todos los detalles interesantes para entenderlo.
- 4.-Explicarte a tí mismo, en voz alta, el contenido del texto.
- 5.- Hacer el resumen escrito, sin mirar al libro.
- 6.-Repasa el resumen; complétalo, corrígelo...

6- Recordar.

Este paso consiste en recitar lo aprendido. El recitado puede ser mental o en voz alta.

La memoria:

La memoria realiza tres actividades fundamentales:



- 1.- Recepción de datos
 - 2.- Retención (Almacenaje de la información)
 - 3.- Recuerdo o evocación.
(Reproducción de la información aprendida)
- Tipos de memoria: visual, auditiva, gustativa, olfativa, táctil.
- Reglas nemotécnicas:
Son modos o técnicas que ayudan a mejorar la memoria.
- Tipos de reglas:

Gráficos o imágenes. (Transformar los pensamientos en imágenes (exageradas, móviles, insólitas...) o gráficos.

Topográficos o itinerarios. (Usar recorridos a modo de esquema, ej. imaginarse deambular por el piso para recordar los objetos que hay en él).

Numérico verbal. (Transformar los números en letras para formar palabras que nos ayuden a retenerlos. Ej:

0 =,o.	1= n	2= d
3= r	4= c	5= z
6= s	7= t	8= ch
9=v		

1996 = NeVaVa S

Verbales. (Palabras guía, ej: El SER³, EGB...; Frases: Oclusivas= BoDeGa, PeTaCa; rimas: "30 días trae noviembre con abril, junio y septiembre")

7- Repaso.

Es el principal medio para luchar contra el olvido. Contribuyen a pasar los recuerdos de la memoria a corto plazo a la memoria a largo plazo e incrementan la comprensión.



Actividad TIC

Entra en la página web del Instituto y dentro del departamento de orientación busca la actividad Técnicas de estudio:

1. Haz el test de estudias bien

ANOTA TUS

RESULTADOS: _____

2. En técnicas de lectura(Mejorar la lectura) anota tus resultados o conclusiones:

- vocabulario
- velocidad lectora
- leer por arriba
- reducir fijaciones
- Mejorar atención

3. Subrayar y anotar

Escribe uno de los textos aquí subrayados y realiza el test de autoevaluación

4. Juego de los errores: Anota los resultados

5. Concentración y atención(anota resultados):

Actividades de relajación

Evitar distracciones

Voluntad

Concentración

Autoestima

Concentración

6. Resume los contenidos de estudiar letras y Naturales

7. Ideas principales del apartado llega el examen

EN BUSCA DEL TESORO

Busca a alguien que:

1. Toque un instrumento musical
2. Se ha sentido orgulloso/a últimamente
3. Haya tenido un mal sueño
4. Haya leído un libro recientemente sobre gente de otra raza
5. Nació en otro país
6. Cocinó para su familia hace poco
7. Puede silbar
8. Se ha sentido discriminado/a últimamente
(Contar qué pasó)
9. Le gusta correr
10. Haga algo que no es típico de su sexo
11. Conozca un juego de otro país
12. Se haya enfadado hace poco
- (Contar qué pasó)
13. Le guste ir descalzo
14. Pueda decir una frase en un idioma diferente al castellano
15. Se haya sentido alegre hace poco
- (Contar qué pasó)
16. Haya aprendido algo nuevo hoy
17. Cuyos padre y madre tengan trabajo fijo
18. Tenga la costumbre de madrugar los sábados
19. Haya montado alguna vez en avión
20. Ayudó a alguien en alguna ocasión



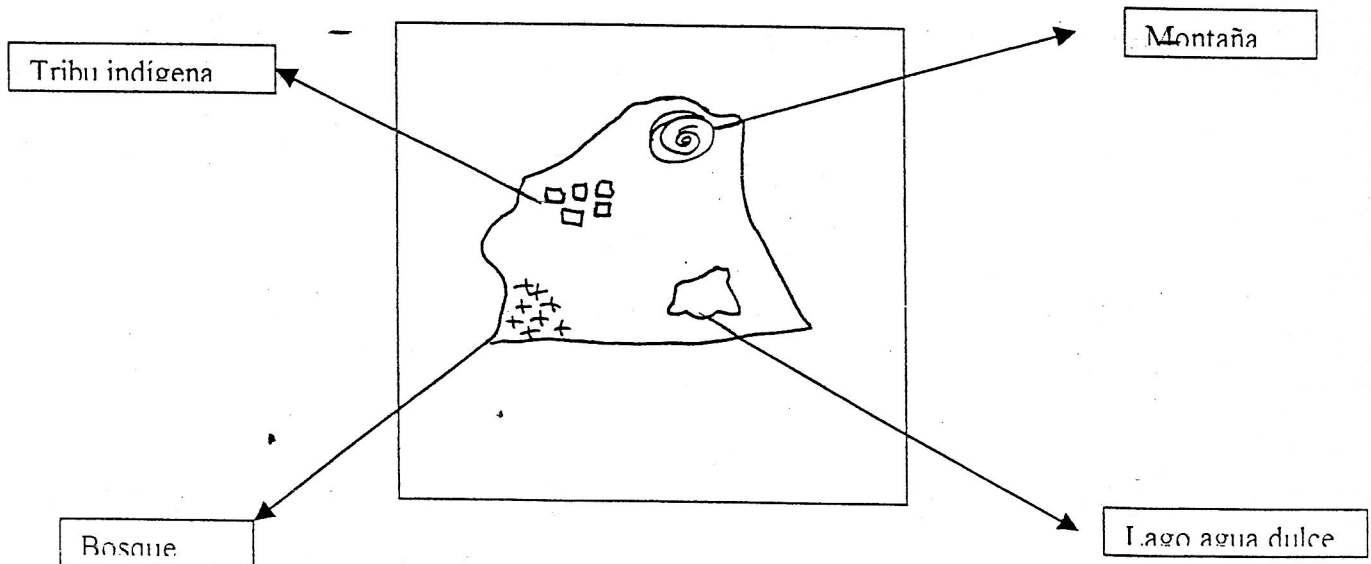
LA ISLA DESIERTA

“Sois los únicos supervivientes de un naufragio. Habéis llegado a esta isla con la marea, la cual ha arrastrado también algunos restos del barco: un baúl y algunas maderas”.

❖ Teneis que **planificar** las próximas tres semanas:

- Reconocimiento de la isla.
- Búsqueda de alimentos y agua.
- Organización del trabajo
- Lugar y forma de vida.
- Comportamiento frente a la tribu de la isla.
- Como irse de la Isla.

❖ MAPA DE LA ISLA.



❖ CONTENIDO DEL BAUL:

- 2 rifles.
- 1 caja de municiones.
- 1 hacha.
- 1 caja de cerillas.
- 1 cuerda.
- 1 lona.
- 1 navaja.
- 1 botiquín de primeros auxilios.
- 6 latas de judías.
- 6 latas de carne.
- 6 cajas de leche.

CUENTOS COOPERATIVOS:

DEFINICIÓN:

Consiste en inventar cuentos de forma encadenada.

OBJETIVOS:

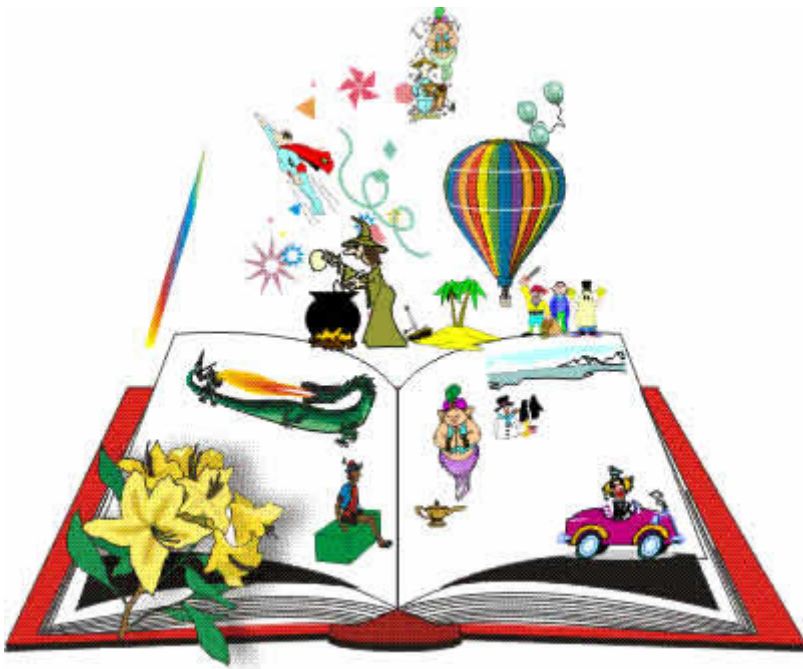
Crear colectivamente.
Desarrollar la imaginación.
Fomentar un ambiente divertido.

PARTICIPANTES:

Grupo, clase, ... de entre 10 y 25 personas. A partir de 7-8 años.

DESARROLLO:

Sentados en círculo. Cada persona dice una palabra que desarrolla el cuento, teniendo en cuenta la emitida por el anterior.



Por ejemplo: "yo...he visto...un...monstruo...en...la...sopa...de... Mercedes".

EVALUACIÓN:

Puede girar sobre el trabajo en grupo y el estímulo de la propia imaginación y creatividad que puede ser el escuchar las ideas de los demás.

Notas:

Otra posibilidad puede ser no cerrarse a las palabras, sino que alguien comienza un cuento, lo continúa el siguiente y así hasta que intervienen todos y deciden terminarlo.

LA INMOBILIARIA

EN LA INMOBILIARIA OFRECEN:

- UN CHALET DE LUJO
- UNA CASA FAMILIAR CON JARDÍN DELANTE Y DETRÁS EN UN BUEN BARRIO
- UN SEXTO PISO EN UN BARRIO PERIFÉRICO
- UN APARTAMENTO EN EL CENTRO
- UN PISO ENCIMA DE UN GARAJE EN UN BARRIO CÉNTRICO, DETERIORADO, CON CASAS DECLARADAS EN RUINA

SOLICITUDES DE VIVIENDA:

- Familia López:* Padre, carpintero en la construcción
Madre, dependienta en un gran almacén
Hija de 8 años e hijo de 5 años
- Familia Romero:* Son de Argentina llego aquí hace 8 años
Padre, trabaja en un Banco
Madre, traduce en casa
Hijas de 16 y 14 años e hijos de 13 y 11 años
- Familia Zambrano:* El Señor es propietario de una tienda
Señora trabaja en casa
- Familia Mahfuz Hassan:* Familia marroquí
Padre, trabaja en un restaurante
Madre, trabaja en una fabrica de galletas
Hijos de 6, 4 y 3 años e hija de 1 año
- Familia Alvarez:* Padre trabaja en una fabrica de puros
Madre, divorciada no vive en la casa
Hijos de 10 y 5 años e hijas de 7 y 8 años

JUEGO DE LA NASA

Este ejercicio es un juego de simulación planteado por la NASA para entrenar a su personal.

OBJETIVO:

El objetivo de este ejercicio es:

- Contrastar la calidad de la toma de decisiones en grupo con la toma de decisiones individual.
- Analizar las distintas actitudes ante una tarea de grupo.
- Estudiar cómo se ha organizado el grupo para resolver un problema concreto.

**1 Ejercicio propuesto por la NASA**

El objetivo de este ejercicio es contrastar la calidad de la toma de decisiones en grupo con la toma de decisiones individual. Este ejercicio es un juego de simulación planteado por la NASA para entrenar a su personal.

«Estáis en una nave espacial que debe reunirse con la nave nodriza en la superficie iluminada de la Luna. La nave tiene dificultades técnicas y esto provoca un aterrizaje a 300 kilómetros de la nave nodriza. Durante la maniobra forzosa se ha destruido gran parte del equipo de vuestra nave. vuestra supervivencia está supeditada a poder llegar a la nave nodriza, para lo cual sólo podréis llevar las cosas más imprescindibles. A continuación hay una lista de 10 productos que no han sufrido daños en el aterrizaje forzoso. vuestra tarea será ordenarlos de acuerdo con las necesidades del momento. La clasificación debe permitir a la tripulación llegar al lugar de encuentro. El 1 sería el producto más importante para llevarse, hasta el 10, que sería el menos importante.»

1 Individualmente, clasifica los siguientes productos del 1 al 10. No se puede hablar con nadie. Intenta razonar el porqué de la ordenación (10 minutos).

- 1 lata de alimento concentrado
- 20 metros de cuerda de nailon
- 30 metros cuadrados de seda de paracaídas
- 2 bombonas de oxígeno de 50 litros
- 1 mapa estelar de las constelaciones lunares
- 1 bote neumático con botellas de CO₂
- 20 litros de agua
- bengalas para hacer señales (arden en el vacío)
- 1 maletín de primeros auxilios con jeringuillas para inyecciones

1 receptor y emisor de frecuencia modulada alimentado por energía solar

2 En grupos de 5 o 6 alumnos volved a ordenar la lista de productos (20 minutos).

1 lata de alimento concentrado

20 metros de cuerda de nylon

30 metros cuadrados de seda de paracaídas

2 bombonas de oxígeno de 50 litros

1 mapa estelar de las constelaciones lunares

1 bote neumático con botellas de CO₂

20 litros de agua

bengalas para hacer señales (arden en el vacío)

1 maletín de primeros auxilios con jeringuillas para inyecciones

1 receptor y emisor de frecuencia modulada alimentado por energía solar

3 Comparad los resultados individuales con los del grupo y luego con los de la NASA, (os los facilitará vuestra tutora o tutor) (8 minutos).

Solución propuesta por la NASA:

3	<i>Lata alimentos</i>	Alimentación diaria necesaria
5	<i>20m. cuerda de nylon</i>	Para arrastrar heridos e intentar la ascensión
7	<i>30m² seda de paracaídas</i>	Para protegerse del Sol
1	<i>2 bombonas de oxígeno</i>	Necesarias para la respiración
10	<i>Mapa estelar</i>	Para orientarse en el cielo
8	<i>Bote neumático con botellas de CO₂</i>	Las botellas pueden servir para impulsarte y salvar simas, etc.
2	<i>20 litros de agua</i>	Para la deshidratación
9	<i>Bengalas para hacer señales</i>	Señales de S.O.S. cuando se esté al alcance de la vista
6	<i>Maletín de primeros auxilios</i>	Inyecciones y comprimidos muy útiles
4	<i>Receptor/emisor de FM (energía solar)</i>	Muy útil para conectar con la nave espacial y pedir socorro

a) ¿Ha mejorado la clasificación con las aportaciones del grupo?

b) ¿Es mejor trabajar en grupo que individualmente? ¿Por qué?

c) ¿Todo el mundo ha participado o alguien ha impuesto sus opiniones?

d) ¿Había ganas de cooperar, respeto a las opiniones ajenas, voluntad para llegar al consenso....?

e) ¿Han hablado todos a la vez?

f) ¿En qué podría haber mejorado este grupo?

VISIONADO PELÍCULA
COBARDES

Ficha Didáctica

cobardes

una película de jose corbacho y juan cruz

Gaby es un chico de catorce años que tiene miedo a ir al colegio. Tal vez su miedo proviene de Guille, un compañero del instituto que lidera un grupo de acosadores y que, a su vez, tiene miedo de defraudar las expectativas de su padre. Pero los padres de Gaby y Guille también tienen sus propios miedos. Joaquín, el padre de Gaby teme perder su empleo en una empresa de alarmas y Merche, su madre, tiene miedo de que su familia se desmorone. A Guillermo, padre de Guille, le asusta el poder que le envuelve y Magda, su madre, teme no conocer a su propio hijo. Y, entre tanto miedo, está Silverio el dueño de la pizzería que frecuenta Gaby y su familia, que parece no tenerle miedo a nada. *Cobardes* va más allá de las penalidades de un instituto. Es un reflejo de la incomunicación familiar reinante en la sociedad actual, en la que la vida laboral anula la personal, en la que los jefes acosan a sus empleados y en la que la apariencia es un valor sagrado.

Personajes



Gaby

Gaby, el protagonista, es un chico de catorce años que no quiere ir al instituto porque sufre las burlas y el acoso físico de algunos de sus compañeros de la clase.



Guille

Guille, el antagonista, es el principal impulsor del acoso contra Gaby. Es buen estudiante y el líder de la clase aunque a veces tiene comportamientos intimidatorios.



Joaquín

Joaquín es el padre de Gaby y vive angustiado por su situación laboral en la empresa. Le cuesta enfrentarse a lo que realmente importa en su casa.



Merche

La madre de Gaby es Merche, una periodista que adora su trabajo aunque le quita mucho tiempo personal. Sospecha que a Gaby le sucede algo.



Guillermo

Guillermo es el padre de Guille y Concejal de Seguridad Ciudadana. Su cargo le obliga a llevar escolta y a renunciar a sus asuntos personales.



Magda

Magda vive la adolescencia de su hijo Guille con cierta aprehensión y teme que el control de su familia se les escape de las manos.



Chape, Gorka y Javi

Chape, Gorka y Javi son los integrantes del grupo de acosadores que lidera Guille. Están enganchados a su móvil, con el que hacen películas que se intercambian.



Carla

Carla es la amiga de Gaby que le sirve de apoyo en los malos momentos. También es amiga de Guille y sabe hasta dónde puede entrometerse.

Hoja para el alumnado

Imprima esta hoja e invite al alumnado a reflexionar sobre cada una de las cuestiones presentadas a continuación:

Gaby con su hermana en la pizzería	<p>¿Por qué cenan los dos hermanos en la pizzería? ¿Quién dirige la conversación? ¿De qué hablan? ¿Cómo es la relación entre los hermanos? ¿Qué sucede con el oso de la hermana?</p>
Incendio en el lavabo de los chicos	<p>Cuando Gaby va al lavabo, ¿qué hacen Guille y su pandilla? ¿Cómo provocan el incendio? Los profesores creen que Gaby es el culpable. ¿Por qué? ¿Colma esto la paciencia de Gaby?</p>
Pelea en el patio	<p>¿Por qué están todos los alumnos formados en el patio? ¿Quién aparece por el fondo de la escena? ¿Cómo se origina la pelea entre Guille y Gaby? ¿Cómo acaba esta escena?</p>
Cenas familiares	<p>¿Cuál es la actitud del padre de Guille en la cena después de la pelea? ¿Qué le dice Guille a su padre y cómo reacciona éste? ¿Qué papel juega la madre de Guille en esta escena? ¿Qué diferencia hay entre lo que ocurre en casa de Guille y lo que ocurre en la cena de casa de Gaby?</p>
Reunión de los padres del curso en el instituto	<p>¿Por qué convocan una reunión de padres? ¿Te parece correcta la actitud que tienen los padres en la reunión? ¿Por qué la profesora ha de detener la reunión? ¿Qué es lo que más interesa a los padres?</p>
Magda descubre una grabación en el móvil	<p>¿Dónde ocurre esta escena? ¿Qué le dice la madre de Guille a su hijo? ¿Cuál es la actitud de Guille? ¿Cómo reacciona la madre ante la actitud de su hijo?</p>
Entrevista en televisión al padre de Guille	<p>¿Por qué es entrevistado el padre de Guille? ¿Quién entrevista a Guillermo? ¿Qué te sugieren sus declaraciones? ¿Qué tipo de educación se da en casa de Guille?</p>
Gaby jugando con la consola	<p>¿A qué tipo de juego está jugando Gaby? ¿Qué crees que significa la caída de su personaje? ¿Qué crees que piensa Gaby en el momento en que cae el personaje? ¿Qué otro suceso violento tiene lugar?</p>
Redacción sobre las profesiones de los padres	<p>¿Cómo se toman los compañeros la lectura de Gaby? ¿Qué relación se establece entre las alarmas y el miedo? ¿A qué tienen miedo los mayores? ¿Cómo hubiera sido la redacción de Guille sobre su padre?</p>
La pizza en la mochilla	<p>¿Quién pone la pizza en la mochilla de Guille? ¿Por qué? ¿Por qué Gaby no se dirige a su casa? ¿Qué te parece la reacción final de algunos de sus compañeros? ¿Consideras que Gaby utiliza a Carla?</p>
Examen final	<p>¿Qué te sugiere la presencia del otro chico? ¿Qué rasgo físico puedo convertirlo en víctima? ¿Piensas que será el siguiente? ¿Por qué crees que mira asustado hacia Gaby?</p>

1. HISTORIA DE CHICOS



LUIS tiene 12 años. Está en 1º de E.S.O., es de los más pequeños de su clase en edad y estatura. Siempre ha sido un buen alumno. Ha entrado nuevo en el Instituto y no tiene amigos. Desde el principio se ha sentido amenazado por José y sus colegas: le dicen insultos, se ríen de él, le quitan las cosas y se las rompen, le dan collejas, le piden dinero... Él se siente mal, indefenso, solo. Les ha pedido que le dejen en paz, pero José se burla de él y le amenaza con pegarle a la salida del Instituto. No quiere contárselo a nadie; cada día está más harto y ha empezado a faltar al Centro.

JOSÉ tiene 14 años. Repite 1º de E. S. O. en el mismo grupo que Luis. Le gusta ir al Instituto porque allí tiene a sus colegas y se divierte con ellos buscando bronca y haciendo la vida imposible a alguno de los alumnos que entran nuevos en el Centro, especialmente si manifiestan algo que los hace distintos (llevar gafas, ser gordo o muy bajito, no ir a la moda, ser muy tímido...) Sólo se puede ser amigo de José si él lo decide, no puede entrar cualquiera en su grupo. Se siente superior a los demás. Es incapaz de ponerse en la piel del otro, es escasamente sensible y le cuesta demostrar sus sentimientos. Además su fuerza física y la constante compañía de sus amigos le da seguridad en sí mismo.



SERGIO tiene 13 años y es también compañero de curso de Luis, José y Carlos. No le gusta nada lo que José y sus amigos le hacen a Luis. Alguna vez se ha atrevido a decirles algo, pero le han contestado que se meta en sus cosas y los deje tranquilos. Ha intentado hablar con Luis, pero tampoco quiere escucharle. Cree que Luis se sentiría débil si aceptara su ayuda. Ha pensado comentárselo a la Tutora, aunque todavía no lo tiene claro. Además podrían llamarle chivato...

CARLOS tiene la misma edad que Luis, 12 años. Está en el mismo grupo que él y José. En el colegio era amigo de Luis, pero pronto decidió unirse al grupo de José. Así se sentía más seguro. No le resultó fácil, tuvo que pasar algunas pequeñas pruebas: insultar a algún compañero, quitarle cosas, empujar, amenazar... A veces le da pena de Luis, pero prefiere seguir la corriente de su grupo. Si ayudara a su antiguo compañero, se buscaría problemas con José y los demás.



Historia de Chicos



Después de clase



Al día siguiente.



4. DESCRIBIENDO EL MALTRATO ENTRE COMPAÑEROS

Las relaciones de **maltrato** se dan cuando **alguien hace daño a otra persona de forma repetida**. Así cree hacerse fuerte a los ojos de los demás; quiere demostrar que es “importante”.

Hay muchas maneras diferentes de meterse con un compañero y maltratarlo:

- lograr que haga cosas que no quiere hacer y que le pueden traer problemas;
- exigirle dinero;
- hacerle el vacío, consiguiendo que los demás tampoco se relacionen con él;
- insultarle, ponerle mote, burlarse;
- sembrar rumores, bulos; chismorrear;
- amenazarle verbalmente o por escrito (notas, mensajes en el móvil...);
- darle empujones, collejas, pelearse o pegarle.

Cuando un niño o un adolescente están siendo acosados, les ocurren varias de estas cosas sucesivamente o a la vez, y suele ser un grupo de compañeros el que maltrata, aunque a veces lo hace uno solo.

En ocasiones **el chico o la chica que se sienten acosados por los demás pueden llegar a pensar que tienen la culpa de lo que les ocurre**. Pueden sentirse tan tristes y decepcionados de sus malas relaciones con sus compañeros que tendrán problemas para concentrarse y su rendimiento académico bajará; incluso pueden caer en una depresión. Su situación personal se hace insostenible.

Los agresores cada vez se sienten más fuertes, se creen más populares y se ven poderosos porque infunden miedo. Su intolerancia hace que le vayan perdiendo el respeto cada vez a más gente, pudiendo llegar a convertirse en los “matones” de la clase, a los que se les tiene miedo y con los que -en el fondo- nadie quiere estar.

RECUERDA

En las situaciones de maltrato hay una persona que se siente acosada y maltratada por otro (u otros), que con ello se hace el fuerte y obtiene poder ante los demás.

A pesar de ello, una persona que actúa de esta manera con desprecio y falta de respeto hacia otro realmente no es valorada, sino temida.

- *¿Te consideras objeto de maltrato por parte de algún compañero?*
- *¿Estás metiéndote con algún compañero o compañera de tu escuela?*
- *¿Crees que de esa manera obtendrás más popularidad entre tus compañeros y te verán con más poder?*

6. "ALGUNOS COMPAÑEROS ME VEN DIFERENTE

(soy de otra raza, país, religión o bien soy diferente físicamente: más gordo, más bajo, más alto, visto diferente...)

SIENTO QUE SOY CULPABLE DE ALGO, ¿QUÉ ME PASA?"

Nadie está exento de ser diferente. Cada persona es como es y eso nos hace únicos y valiosos. Incluso dentro de un mismo grupo, de una misma clase social o de una misma raza nadie es igual a otro. **Todos somos diferentes y ahí está la grandeza de la Humanidad.**

No creas que el problema lo tienes tú, sino al revés: **el problema lo tienen aquellos que se creen especiales, superiores.** Muchas veces nos encontramos con personas intransigentes que sólo aceptan a los que son como ellos. Los que te tratan mal por tu diferencia están encerrados en visiones muy parciales de la realidad: su mundo es muy pequeño, no existe más que en sus mentes. La verdadera realidad es que cada vez hay más mezcla entre las personas y entre sus culturas.

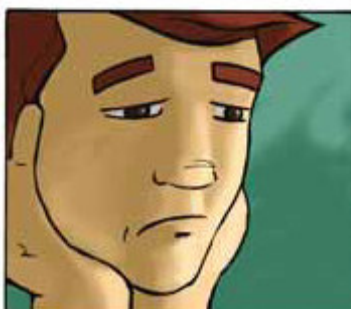
Las modas pasan, pero las personas perduran. **Toda persona tiene derecho a su dignidad personal** y ningún compañero o compañera debe ofender a otro o meterse con él por estos signos externos o por su diferencia de raza, religión o cultura. Si algún compañero se mete contigo por tu raza o tu apariencia física o tu forma de vestir, no le hagas caso. Si continúa metiéndose, házselo saber a tu profesor Tutor para tratar el tema en la clase de Tutoría.

RECUERDA

Cada individuo es único y valioso. La intolerancia y el racismo son también formas de maltrato entre compañeros.

No permitas que tu dignidad personal se vea atacada por estas causas, ni ofendas a nadie por sus valores culturales o religiosos.

Todos somos diferentes: nuestros rasgos físicos, forma de vestir o gustos deben ser respetados.



- ¿Conoces algún caso de racismo, con motes racistas o burlas ofensivas, que se este dando en tu entorno? En caso afirmativo, ¿qué has hecho al respecto?
- ¿Sufres tú algún acoso a causa de tus gustos, cultura, religión o aspecto físico?
- ¿Has comentado este tipo de hechos en algún momento en tu clase con el profesor Tutor?

8. "SON COSAS NUESTRAS, SÓLO ES UNA BROMA"

Cuando alguien se mete con otro, una de las justificaciones más frecuentes es que "es una broma", que "siempre se tratan así" entre compañeros y que "no es para tanto". Estas palabras suelen encubrir el reconocimiento de que se ha actuado mal, pero no se quiere reconocer la falta. Reconocer los propios errores es el mejor método para demostrar que realmente se quiere cambiar, que se quiere dejar de agredir.

A algunos chicos o chicas les cuesta entender que, al agredir, otros sufren; es decir, que **aquello que te hace daño a ti también hace daño a los otros**. No entienden el concepto de "empatía", o sea, **la capacidad de ponernos en la piel del otro y entender cómo se siente en una situación determinada**.

A todos nos gusta que los demás nos comprendan y nos traten con respeto. En la amistad hay una situación de igualdad en la que los amigos se gastan bromas, juegan sin intención de hacerse daño. Pero si se hacen daño, los amigos se piden perdón y hacen las paces. Así aprenden a tenerse confianza y respeto.

Sin embargo, cuando unos se meten con otros con intención de dañarles, les hacen sufrir. Se sienten bien al ver que son más fuertes y que pueden humillar con facilidad y continúan haciéndolo, porque son incapaces de sentir empatía y ver que la otra persona lo está pasando mal. Cuando sucede esto, estamos ante una situación de maltrato entre compañeros. Ya "no es una broma", es acoso: una falta de respeto muy grave hacia otra persona.

RECUERDA

No hagas a los demás lo que no te gustaría que te hicieran a ti.
Las "bromas" pueden hacer daño. Entonces, deja de hacerlas y pide perdón si es necesario.

Cuando veas que alguien está sufriendo, ponte en su piel y piensa cómo te sentirías tú en esa situación.

- ¿Alguna vez has tenido que pedir perdón por haberte metido demasiado con un compañero? ¿Qué te llevó a hacerlo?
- ¿Conoces algún caso de un compañero que lo está pasando mal a causa de su relación con los otros? ¿Cómo crees que se siente?, ¿te puedes poner en su piel?



10. "A VECES ACOMPAÑO A QUIENES INSTIGAN A OTROS COMPAÑEROS E INCLUSO ME METO TAMBIÉN CON ALGUNO, PERO NO PARTICIPO ACTIVAMENTE. SOMOS SÓLO UN GRUPO DE AMIGOS QUE NOS LO PASAMOS BIEN"

Una de las claves del maltrato es la **acción en grupo**. Se suele empezar con simples bromas (por ejemplo, poner un mote ofensivo). Después se forma un grupo que repite la ofensa insistentemente. Poco a poco se van incrementando la intensidad y la gravedad de sus acciones. En estos casos suele haber **un líder** (el que más acosa, el que tiene más ideas para hacer daño,...) que se ampara en el grupo, se siente arropado y protegido. Conforme avanzan en su acoso, los grupos de agresores se cierran más al resto de los compañeros, y utilizan a la víctima como una forma de reforzar la sensación de pertenecer a su grupo.

Sus acciones encuentran a veces **reflejo en la actuación de los demás**. Así, quien quiera entrar en el grupo de agresores ha de maltratar igualmente a la víctima para poder ser admitido. Incluso puede llegar a formarse un segundo grupo que, sin agredir con la intensidad que el primero, empiece a meterse también con la víctima; así sienten que adquieren su parcela de poder.

Todo esto causa miedo entre los compañeros. **Los observadores que ríen las "gracias" y los que no denuncian lo que están viendo refuerzan las acciones intimidatorias del grupo de agresores.**

RECUERDA

El maltrato entre compañeros está muy ligado a la acción en grupo.

Suele haber un líder al que acompañan y arropan otros.

Algunos chicos se unen al grupo para sentirse protegidos.

Las acciones de un grupo que maltrata suelen ser imitadas.

"Reír las gracias" a un grupo de agresores refuerza su conducta.

- *¿Participas en algún grupo que se mete con otro compañero o se ríe de él?*
- *En caso afirmativo, ¿por qué?, ¿para protegerte (así nadie se mete contigo...)?*
- *¿Estás seguro de que mañana no serás tú el objeto de las burlas?*
- *¿Te gustaría que un grupo de compañeros la tomase contigo y los demás les rieran las gracias? ¿Cómo te sentirías?*

CONCLUSIÓN

- El maltrato tiene mucho que ver con el respeto entre todos, la valoración de la diferencia y las buenas relaciones entre compañeros. **Trata a los demás como te gustaría que te trataran a ti** y piensa si aquello que estás haciendo puede hacer daño al otro.
- **Es importante que en tu clase de Tutoría habléis sobre las relaciones en el grupo y que colaboréis en actividades conjuntas en las que os conozcáis mejor y fomentéis la amistad en el grupo.**
- **Habla con tus padres y cuéntales lo que haces en la escuela.** Diles lo bueno y lo malo que te ocurre. Busca un tiempo para hablar y contarles tus inquietudes y temores. **No ocultes situaciones de maltrato que puedas estar padeciendo.** Airéalo antes de que te haga demasiado daño y tengas demasiado miedo.
- **Ten confianza en alguno de tus profesores y coméntales, desde el principio, incidentes que hayan ocurrido en los que se empiece a trazar una relación de abuso.**

RECUERDA

EL MALTRATO ES COSA DE TODOS.

En las escuelas hay relaciones de abuso entre compañeros. Debemos impedir que los incidentes se repitan o aumenten.

Hay que tener muy claros los límites: qué se permite y qué no en las relaciones entre compañeros.

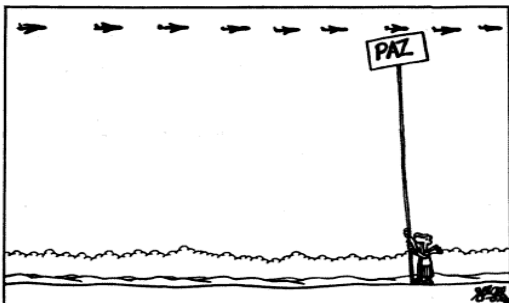
El mejor antídoto contra el maltrato es la amistad y las buenas relaciones entre compañeros.

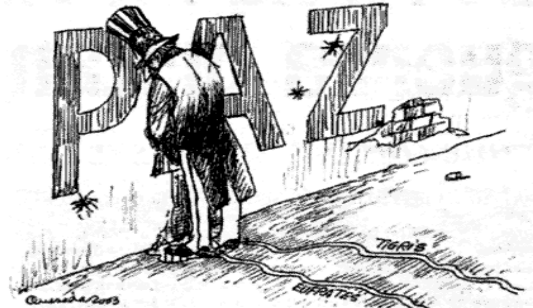
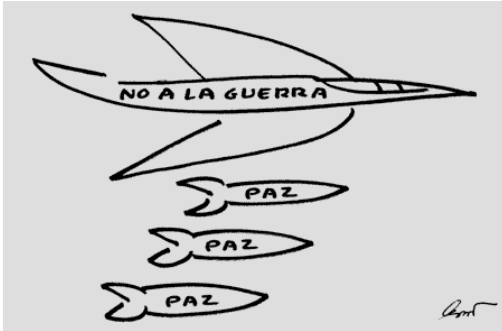
La escuela puede ayudar manteniéndose atenta a estos incidentes y elaborando un código de conducta claro y conocido por todos en el que no se admitan este tipo de situaciones.

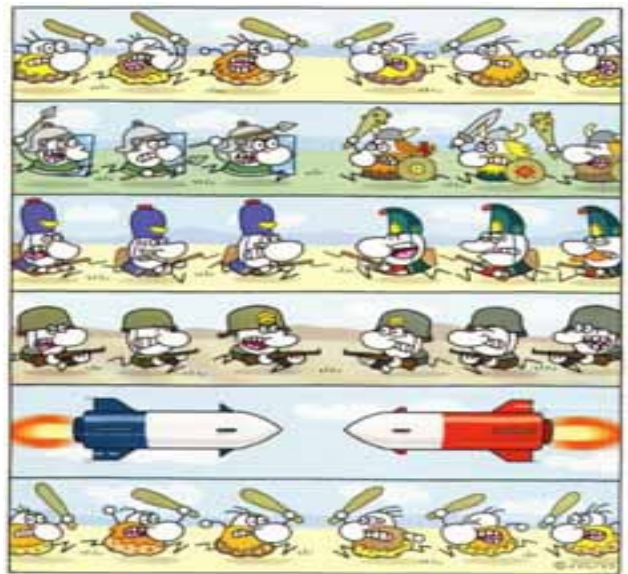
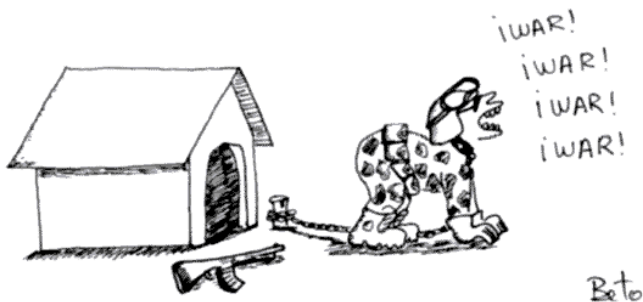
- *¿Tenéis en tu escuela alguna norma específica relacionada con los abusos entre iguales?*
- *¿En tu Tutoría se trabaja la amistad entre vosotros?*
- *¿Habláis de casos de maltrato o situaciones de malas relaciones entre compañeros de vez en cuando con algún profesor en clase?*
- *¿Qué propuestas se te ocurren para que haya menos relaciones de abuso entre chicos y chicas en tu escuela?*

VIÑETAS DE HUMOR SOBRE LA PAZ

Comenta cada una de las viñetas, selecciona una y la trasladas a una cartulina más grande con el comentario:







– Es tan firme nuestra decisión de mantener la paz que si algún país no está de acuerdo le declaramos la guerra







Cuentan que...

Había una vez un rey que ofreció un gran premio a aquel artista que pudiera captar en una pintura la paz perfecta. Muchos artistas lo intentaron.

El rey observó y admiró todas las pinturas, pero solamente había dos que a él realmente le gustaron y tuvo que escoger entre ellas.

La primera era un lago muy tranquilo. Este lago era un espejo perfecto donde se reflejaban unas plácidas montañas que lo rodeaban. Sobre éstas se encontraba un cielo muy azul con tenues nubes blancas. Todos quienes miraron esta pintura pensaron que ésta reflejaba la paz perfecta.

La segunda pintura también tenía montañas. Pero éstas eran escabrosas y descubiertas. Sobre ellas había un cielo furioso del cual caía un impetuoso aguacero con rayos y truenos. Montaña abajo parecía retumbar un espumoso torrente de agua. Todo esto no se revelaba para nada pacífico.

Pero cuando el rey observó cuidadosamente, él miró tras la cascada un delicado arbusto creciendo en una grieta de la roca. En este arbusto se encontraba un nido. Allí, en medio del rugir de la violenta caída de agua estaba sentado plácidamente un pajarito en el medio de su nido... la paz perfecta.

¿Cuál crees que fue la pintura ganadora?

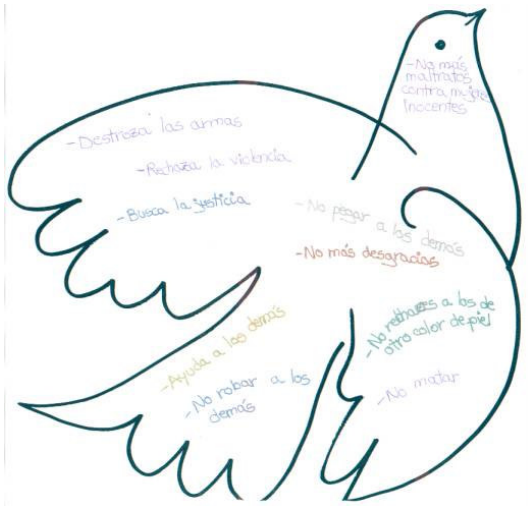
El Rey escogió la segunda. ¿Sabes por qué?

Porque, explicaba el rey: Paz no significa estar en un lugar sin ruidos, sin problemas, sin trabajo duro o sin dolor. Paz significa que, a pesar de estar en medio de todas estas cosas, permanezcamos calmados dentro de nuestro corazón.

Éste es el verdadero significado de la paz.

Autor desconocido

Resume esta lectura y expresa tu opinión personal:



La paz está dentro de cada uno

LA GUERRA POR MI CUENTA

A continuación encontrarás unas cuantas frases que reflejan actitudes o formas de ser y pensar que son frecuentes en las personas. Rodea con un círculo el número que mejor te refleje, teniendo en cuenta ue el 5 significa el mayor grado de identificación, y el 1 el menor.

1.- Creo que mis ideas son las mejores y las más acertadas.	5	4	3	2	1
2.- Me gusta imponer mis criterios y gustos a los demás.	5	4	3	2	1
3.- Me río o maltrato a los débiles o a quienes no pueden defenderse: niños, ancianos, compañeros apocados...	5	4	3	2	1
4.- Soy capaz de "llegar a las manos" y "los puños" para resolver las desavenencias con los demás.	5	4	3	2	1
5.- Disfruto con películas de tiros, violencia y puñetazos.	5	4	3	2	1
6.- soy pendenciero y reñidor.	5	4	3	2	1
7.- No acepto a los que no piensan como yo.	5	4	3	2	1
8.- Desprecio a quienes no comparten mis criterios: éticos políticos o religiosos.	5	4	3	2	1
9.- Intento "salirme siempre con la mía"	5	4	3	2	1
10.- Insulto o descalifico a quienes se oponen a mí.	5	4	3	2	1
11.- Soy incapaz de ponerme en el punto de vista de los demás.	5	4	3	2	1
12.- Disfruto presenciando discusiones y peleas.	5	4	3	2	1
13.- Me valgo de la intimidación y el chantaje para conseguir lo que quiero.	5	4	3	2	1
14.- Guardo rencor a quien me ha hecho algo.	5	4	3	2	1
15.- Tengo bastantes compañeros con los que no me hablo.	5	4	3	2	1
16.- Confío más en la fuerza que en la razón.	5	4	3	2	1
17.- Creo que la verdad hay que imponerla, sea como sea.	5	4	3	2	1
18.- Aplaudo a los que adoptan posturas violentas.	5	4	3	2	1
19.- Tengo prejuicios hacia los mayores y creo que nunca tienen razón.	5	4	3	2	1
20.- No respeto el modo de ser de los demás.	5	4	3	2	1
21.- Con mis actitudes y posturas favorezco la disensión y el disgusto en mi familia.	5	4	3	2	1
22.- Soy miembro de algún grupo de compañeros a los que les gusta rivalizar con otros grupos del colegio, barrio o ciudad.	5	4	3	2	1
23.- En concentraciones y manifestaciones masivas de público (manifestaciones, espectáculos, deportes, ...) pierdo la cabeza y aprovecho para insultar, vocear.	5	4	3	2	1

24.- Me dejan insensible los atentados terroristas y los sucesos bélicos.	5	4	3	2	1
25.- Acostumbro a llevar conmigo navajas, cadenas o instrumentos de agresión.	5	4	3	2	1
TOTALES:					

Puesta en común por grupos :

- Contestar qué columna del cuestionario (5ª, 4ª, 3ª, 2ª ó 1ª) domina en el grupo.
- Cada alumno, o grupo, puede comentar una o dos frases de las que más le hayan llamado la atención.

Corrección del cuestionario

Suma el número de 5, 4, 3, 2 y 1 señalados en el cuestionario.

Valoración:

- **Si prevalecen señalados los 5:** No te extrañes de que haya violencia y guerras. Tus actitudes personales son violentas y agresivas. Si no cambias puedes llegar a ser un temible guerrero, si las circunstancias te lo permiten.
- **Si prevalecen los 4:** Eres agresivo y violento. Tus actitudes no son muy diferentes de los que no saben arreglar las cosas más que por la fuerza. Debes revisar tus actitudes personales y procurar cambiarlas.
- **Si prevalecen señalados los 3:** posiblemente tus actitudes no sean violentas como para iniciar tú la guerra. Pero si te atacan, te defenderías acudiendo a la violencia y la agresión sin pararte a considerar otros modos de solucionar los conflictos.
- **Si prevalecen señalados los 2 ó los 1:** Prevalecen en ti las actitudes de respeto, diálogo y transigencia. Enhorabuena, sigue así porque si todo el mundo fuera como tú, probablemente no habría guerras mayores.



ACTIVIDAD TIC

Realización de Webquest 1 sobre el 8 de marzo 1 de la página del Instituto



TAREAS

Os prongo una tarea muy sencilla pero a la vez requiere mucha atención. A continuación veremos dos vídeos, los cuales tendrían que realizar varias tareas:

- Explicar si lo que ves en los videos suceden en tu familia o en la sociedad
- ¿Qué opinas de los vídeos? ¿Está bien o mal? ¿Por qué?
- ¿Qué puedes hacer tú para ayudar a cambiar las cosas?

Realización de Webquest 2 sobre el 8 de marzo 1 de la página del Instituto

TAREAS

Como hemos dicho consideramos trabajadoras a cada una de las mujeres, pero vamos a intentar aprender un poco más sobre ese día y por qué se instauró.

1. ¿Por qué se escogió ese día para esta celebración o mejor dicho conmemoración?

2. ¿Quién instauró ese día?

3. ¿Qué pedían las mujeres?

4. Busca información sobre mujeres que destacaron por la lucha de sus derechos, el de todas las mujeres.

ANÁLISIS DE VIDEOS DEL CANAL DE VIDEOS DE TUTORÍA PUBLICIDAD SEXISTA

<u>Wipp Express, blancura "casi" sin frotar</u>	0:25
<u>Anuncio Sexista de Iberia</u>	0:28
<u>Publicidad sexista</u>	0:51
<u>Publicidad en españa</u> <u>Mujer en el Franquismo</u>	8:50
<u>Anuncio Soberano TVE 60s</u>	0:21
<u>Premio por golpear a una mujer</u>	2:40
<u>Mujer tenías que ser</u>	1:16
<u>Anuncio sexista</u>	0:16
<u>Tejenova</u>	0:20
<u>Action Man</u>	0:20
<u>Campaña Puntomatic, "Ellos también pueden"</u>	1:10
<u>anuncio de seguros</u>	0:31
<u>Anuncio Marcilla - Tabla del 1</u>	0:20
<u>HOMENAJE A PEPE PINTO</u>	5:30
<u>Nuevo anuncio de Heineken</u>	0:32



LA FAMILIA DE ANDREA

Andrea es una ex -alumna de este centro. El otro día me contó que esperaba que su madre y su padre le dejaran ir de excursión al finalizar 2º de Bachillerato., ya que cuando estaba en 4º de ESO no le dejaban ir. En cambio, a su hermano, que ahora está en 2º de ESO, sí le dejaron ir de excursión al finalizar la Primaria.

Andrea se quejaba también de las horas de llegada a casa los fines de semana. Ella, siendo la mayor, no puede llegar después de las 10 de la noche; en cambio su hermano nunca llega antes de las 11 y nadie le dice nada. El otro día Andrea llegó después de las 10 y su madre y su padre le riñeron. Andrea no se pudo contener y les echó en cara que no la trataban igual que a su hermano. Sus padres aún la recriminaron mucho más, lamentándose de su mala educación le dijeron que debía comprender que era mujer y que, por lo tanto, por su bien no podía andar de noche sola por la calle.

-¿Cómo describirías la situación familiar de Andrea?

- ¿Notas algún tipo de discriminación?
- ¿Cómo explicas el distinto horario que tiene Andrea y su hermano?



- ¿Qué motivos crees que tienen los padres para no dejar a Andrea ir de excursión?
- ¿Crees que este caso o similares son frecuentes o aislados?
- ¿Cómo crees que se podría solucionar?

HOMBRES, MUJERES Y CALLES

OBJETIVO

Analizar aspectos de la vida cercana, en este caso el plano de su localidad, y analizar el porcentaje de calles que llevan nombre de hombre o de mujer y la ubicación de las mismas.

ACTIVIDAD

Es una actividad en primer momento de atención- concentración, pues deben localizar en el plano, previamente proporcionado, los nombre que pertenezcan a hombres y mujeres.

Después clasificar el ámbito de actividad de estas personas , como literatura, pintura, etc.

Más tarde tendrán que apreciar la ubicación de las calles con nombre de mujer, es decir, si corresponden a avenidas principales o a calles secundarias.

Si el tiempo se prestase a ello, podrían investigar la biografía de los personajes que aparecen en el callejero.

DURACIÓN

En torno a 20-30 minutos.



El siguiente documento es uno de los más preciados por los ecologistas, se trata de la carta que envió en 1855 el jefe indio Seattle de la tribu Suwamish al presidente de los Estados Unidos Franklin Pierce en respuesta a la oferta de compra de las tierras de los Suwamish en el noroeste de los Estados Unidos, lo que ahora es el Estado de Washinton. Los indios americanos estaban muy unidos a su tierra no conociendo la propiedad, es más consideraban la

tierra dueña de los hombres

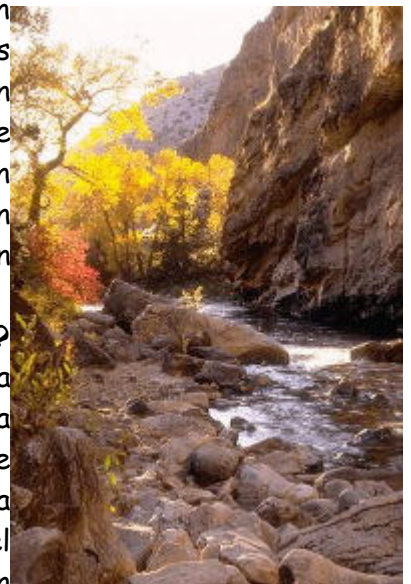
Así Termina la Vida y Comienza la supervivencia

Carta del Jefe Indio Seattle

El Gran Jefe de Washington manda decir que desea comprar nuestras tierras. El Gran Jefe también nos envía palabras de amistad y buena voluntad. Apreciamos esta gentileza porque sabemos que poca falta le hace, en cambio, nuestra amistad. Vamos a considerar su oferta, pues sabemos que, de no hacerlo, el hombre blanco podrá venir con sus armas de fuego y tomarse nuestras tierras. El Gran Jefe de Washington podrá confiar en lo que dice el Jefe Seattle con la misma certeza con que nuestros hermanos blancos podrán confiar en la vuelta de las estaciones. Mis palabras son inmutables como las estrellas.

¿Cómo podéis comprar o vender el cielo, el calor de la tierra? Esta idea nos parece extraña. No somos dueños de la frescura del aire ni del centelleo del agua. ¿Cómo podríais comprarlos a nosotros? Lo decimos oportunamente. Habéis de saber que cada partícula de esta tierra es sagrada para mi pueblo. Cada hoja resplandeciente, cada playa arenosa, cada neblina en el oscuro bosque, cada claro y cada insecto con su zumbido son sagrados en la memoria y la experiencia de mi pueblo. La savia que circula en los árboles porta las memorias del hombre de piel roja.

Los muertos del hombre blanco se olvidan de su tierra natal cuando se van a caminar por entre las estrellas. Nuestros muertos jamás olvidan esta hermosa tierra porque ella es la madre del hombre de piel roja. Somos parte de la tierra y ella es parte de nosotros. Las fragantes flores son nuestras hermanas; el venado, el caballo, el águila majestuosa son nuestros hermanos. Las praderas, el calor corporal del potrillo y el hombre, todos pertenecen a la misma familia. "Por eso, cuando el Gran Jefe de Washington manda decir que desea comprar nuestras tierras, es mucho lo que pide. El Gran Jefe manda decir que nos reservará un lugar para que podamos vivir cómodamente entre nosotros. El será nuestro padre y nosotros seremos sus hijos. Por eso consideraremos su oferta de comprar nuestras





tierras. Mas, ello no será fácil porque estas tierras son sagradas para nosotros. El agua centelleante que corre por los ríos y esteros no es meramente agua sino la sangre de nuestros antepasados. Si os vendemos estas tierras, tendréis que recordar que ellas son sagradas y deberéis enseñar a vuestros hijos que lo son y que cada reflejo fantasmal en las aguas claras de los lagos habla de acontecimientos y recuerdos de la vida de mi pueblo. El murmullo del agua es la voz del padre de mi padre.

Los ríos son nuestros hermanos, ellos calman nuestra sed. Los ríos llevan nuestras canoas y alimentan a nuestros hijos. Si os vendemos nuestras tierras, deberéis recordar y enseñar a vuestros hijos que los ríos son nuestros hermanos y hermanos de vosotros; deberéis en adelante dar a los ríos el trato bondadoso que daréis a cualquier hermano.

Sabemos que el hombre blanco no comprende nuestra manera de ser. Le da lo mismo un pedazo de tierra que el otro porque él es un extraño que llega en la

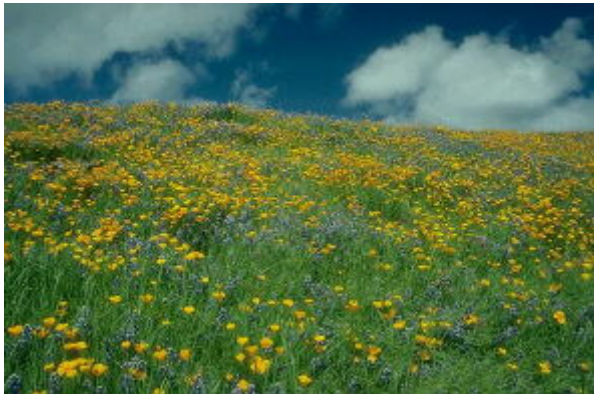
noche a sacar de la tierra lo que necesita. La tierra no es su hermano sino su enemigo. Cuando la ha conquistado la abandona y sigue su camino. Deja detrás de él las sepulturas de sus padres sin que le importe. Despoja de la tierra a sus hijos sin que le importe. Olvida la sepultura de su padre y los derechos de sus hijos. Trata a su madre, la tierra, y a su hermano el cielo, como si fuesen cosas que se pueden

comprar, saquear y vender, como si fuesen corderos y cuentas de vidrio. Su insaciable apetito devorará la tierra y dejará tras sí sólo un desierto.

No lo comprendo. Nuestra manera de ser es diferente a la vuestra. La vista de vuestras ciudades hace doler los ojos al hombre de piel roja. Pero quizá sea así porque el hombre de piel roja es un salvaje y no comprende las cosas. No hay ningún lugar tranquilo en las ciudades del hombre blanco, ningún lugar donde pueda escucharse el desplegarse de las hojas en primavera o el orzar de las alas de un insecto. Pero

quizá sea así porque soy un salvaje y no puedo comprender las cosas. El ruido de la ciudad parece insultar los oídos. ¿Y qué clase de vida es cuando el hombre no es capaz de escuchar el solitario grito de la garza o la discusión nocturna de las ranas alrededor de la laguna? Soy un hombre de piel roja y no lo comprendo. Los indios preferimos el suave sonido del viento que acaricia la cala del lago y el olor del mismo viento purificado por la lluvia del mediodía o perfumado por la fragancia de los pinos.

El aire es algo precioso para el hombre de piel roja porque todas las cosas comparten el mismo aliento: el animal, el árbol y el hombre. El hombre blanco parece no sentir el aire que respira. Al igual que un hombre muchos días agonizante, se ha vuelto insensible al hedor. Mas, si os vendemos nuestras tierras,



debéis recordar que el aire es precioso para nosotros, que el aire comparte su espíritu con toda la vida que sustenta. Y, si os vendemos nuestras tierras, debéis dejarlas aparte y mantenerlas sagradas como un lugar al cual podrá llegar incluso el hombre blanco a saborear el viento dulcificado por las flores de la pradera.

Consideraremos vuestra oferta de comprar nuestras tierras. Si decidimos aceptarla, pondré una condición: que el hombre blanco deberá tratar a los animales de estas tierras como hermanos. Soy un salvaje y no comprendo otro modo de conducta. He visto miles de búfalos pudriéndose sobre las praderas, abandonados allí por el hombre blanco que les disparó desde un tren en marcha. Soy un salvaje y no comprendo como el humeante caballo de vapor puede ser más importante que el búfalo al que sólo matamos para poder vivir. ¿Qué es el hombre sin los animales? Si todos los animales hubiesen desaparecido, el hombre moriría de una gran soledad de espíritu. Porque todo lo que ocurre a los animales pronto habrá de ocurrir también al hombre. Todas las cosas están relacionadas ente sí.

Vosotros debéis enseñar a vuestros hijos que el suelo bajo sus pies es la ceniza de sus abuelos. Para que respeten la tierra, debéis decir a vuestros hijos que la tierra está plena de vida de nuestros antepasados. Debéis enseñar a vuestros hijos lo que nosotros hemos enseñados a los nuestros: que la tierra es nuestra madre. Todo lo que afecta a la tierra afecta a los hijos de la tierra. Cuando los hombres escupen el suelo se escupen a sí mismos.

Esto lo sabemos: la tierra no pertenece al hombre, sino que el hombre pertenece a la tierra. El hombre no ha tejido la red de la vida: es sólo una hebra de ella. Todo lo que haga a la red se lo hará a sí mismo. Lo que ocurre a la tierra ocurrirá a los hijos de la tierra. Lo sabemos. Todas las cosas están relacionadas como la sangre que une a una familia.

Aún el hombre blanco, cuyo Dios se pasea con él y conversa con el -de amigo a amigo no puede estar exento del destino común-. Quizá seamos hermanos, después de todo. Lo veremos. Sabemos algo que el hombre blanco descubrirá algún día: que nuestro Dios es su mismo Dios. Ahora pensáis quizá que sois dueño de nuestras tierras; pero no podéis serlo. El es el Dios de la humanidad y Su compasión es igual para el hombre blanco. Esta tierra es preciosa para El y el causarle daño significa mostrar desprecio hacia su Creador. Los hombres blancos también pasarán, tal vez antes que las demás tribus. Si contamináis vuestra cama, moriréis alguna noche sofocados por vuestros propios desperdicios. Pero aún en vuestra hora final os sentiréis iluminados por la idea de que Dios os trajo a estas tierras y os dio el dominio sobre ellas y sobre el hombre de piel roja con algún propósito especial. Tal destino es un misterio para nosotros porque no comprendemos lo que será cuando los búfalos hayan sido exterminados, cuando los caballos salvajes hayan sido domados, cuando los recónditos rincones de los bosques exhalen el olor a muchos hombres y cuando la vista hacia las verdes colinas esté cerrada por un enjambre de alambres parlantes. ¿Dónde está el espeso bosque? Desapareció. ¿Dónde está el águila? Desapareció. Así termina la vida y comienza la supervivencia....

Resume las principales ideas del texto

Actividad TIC

Realización de webquest cambio climático

3º EVALUACIÓN <http://www.colegio-jaimebalmes.com/webquest/clima/index.htm>

Qué es el cambio climático?
¿Por qué se produce?
¿Quién tiene la culpa?
¿Cuáles son sus consecuencias?
¿Cómo se puede evitar?

VISIONADO DEL DOCUMENTAL POBLADORES**CAPÍTULO 1: EL COLEGIO EN ESPAÑA (19 minutos y 44 segundos)**

- 1.- Llegada en autobús al Colegio Público El Quijote. Una voz infantil canta. “por el mar de mi mano, por el mar de mi mano, un barquito de papel, se busca en vano...”
- 2.- Asambleas en diferentes clases donde se resuelven conflictos hablando.
- 3.- “Yo creo que es el único cole que los niños en vez de salir corriendo del cole se quedan...” -dice una maestra.
- 4.- Clases con dinámicas participativas, vida cotidiana del colegio. “Caricia de un beso, fracción de un segundo, semana de un día, minuto de un mes, te busco en la pena, te encuentro en la risa, te busco, ten encuentro, te vuelvo a perder...”
- 5.- Andén del metro, despertar de la actividad de la ciudad, trabajo en el campo con la radio de fondo: “jornada sangrienta en Irak, una cadena de atentados...”

- 6.- Soraya desde España habla por teléfono con Marruecos.
- 7.- Karlita tras diez horas y media de viaje llega a Ecuador donde le espera toda su familia.
- 8.- Soraya es recibida por su novio. Juntos pasean por Tánger.

CAPÍTULO 2: LA VIDA EN ECUADOR Y MARRUECOS (41 minutos y 23 segundos)

- 9.- Margarita, la madre de Karlita, con gran emoción cuenta a sus familiares su experiencia de emigrantes en España: “es muy duro, pero la gente es muy amable y muy cordial. Nos dan la mano, nos ayudan muchísimo allí”.
- 10.- Soraya y su novio pasean por el puerto con un amigo que trabaja en la industria pesquera: “aquí lo llevamos muy bien, desde que exportamos para España ... la empresa va avanzando, cada vez estamos atrayendo más gente”.
- 11.- En Ecuador Karlita visita la ciudad “que está en la mitad del mundo”, muy turística, que contrasta con el pueblo donde nació su padre. En ambos casos vemos a muchos niños en edad escolar trabajando.
- 12.- Habla un pintor marroquí que tiene tres hijos: “ninguno trabaja porque aquí no hay trabajo. El Tercer Mundo, todos quieren ir a Europa” –resume otra persona.
- 13.- “He comenzado a trabajar desde los seis años ..., yo ya me daba cuenta de que no teníamos dinero, que mi madre no tenía nada; entonces yo tenía que trabajar para estudiar y darle también a ella” –recuerda el padre de Karlita.
- 14.- El emigrante sevillano que tiene un hotel en Tánger dice que “la culpa la tienen los que vuelven presumiendo de coche, de móvil, de dinero, sin contar todo lo que han de trabajar y privarse para ahorrar”.
- 15.- Vemos bañándose en la playa a unas mujeres totalmente vestidas y a otras con bikini.
- 16.- Mujeres lavando a mano. Operarias en una plantación de flores.
- 17.- “En Ecuador los emigrantes cuando regresan construyen sus nuevas casas”.

- 18.- “No estoy de acuerdo yo con la emigración ... la familia se destruye”.
- 19.- Oficinas de la central de información telefónica “Atento Tánger”. Estamos en el norte de Marruecos y la gente ve cadenas de televisión en español y quiere aprender de algún modo la lengua española. Tejados con antenas parabólicas.
- 20.- Noura, la pintora marroquí: “yo para siempre esperando el sueño, realizar mi sueño, romper fronteras”.
- 21.- Un profesor: “... me quedé porque he tenido la posibilidad de ser educado y tener la posibilidad de aprender, de construir la vida dentro de Marruecos, entonces ¿para qué tengo que ir?”
- 22.- Una niña ecuatoriana, vendedora callejera: “a todos los estudiantes de mi edad les deseo que sigan estudiando. Espero que se encuentren bien y que aprendan a valorar lo que es estudiar y que sigan mucho más”
- 23.- Mientras Noura y su hijo están en la feria escuchamos su voz en off quejándose: “tenemos libertad, pero la libertad de elegir la manera de vivir no hay”.
- 24.- Desde un turismo vemos pobreza en Ecuador con una canción de fondo: “soy tú, soy él... y muchos que no conozco. En las fronteras del mundo, en el miedo de tus ojos, abandonado a tu suerte y a la ambición de unos pocos...”

CAPÍTULO 3: LA IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN. UNA ESCUELA INTEGRADORA (34 minutos y 53 segundos)

- 25.- En Ecuador un primo de Karlita va en bici cuesta arriba mientras en España una mujer da a luz. Proxima estación: Esperanza. Avenida de la Paz.
- 26.- Mercedes, la emigrante ecuatoriana que acaba de tener un bebé, mientras trata de reunir todos los papeles para juntar a su familia, inscribe como español a su segundo hijo recién nacido.
- 27.- Un avión sobrevuela una gran ciudad cruzándose con un tren. Músicos callejeros tocando en la Plaza mayor de Madrid.
- 28.- Un pintor y sus dos ayudantas están pintando en el colegio El Quijote; una de ellas se queja de que “todas las ayudas son para los extranjeros”.
- 29.- Seguimos en su recorrido al autobús escolar, que va dejando en casa al alumnado: chabolas en el cinturón de Madrid.
- 30.- con una canción de fondo (contigo camino yo, contigo por esta senda, contigo busco el camino, lo busco hasta que lo aprenda, contigo camino yo...) vemos cómo ya han acabado las vacaciones y cada cual se dedica a lo suyo: el padre de Karlita limpia coches, Soraya trabaja en una panadería..., mientras en el colegio, hacen una representación teatral y reciben un premio.
- 31.- Un profesor al recibir el premio dice que “el colegio es muy especial ... porque está lleno de minorías étnicas, es un colegio con niños de integración, donde enseñamos un idioma más importante que el inglés, más importante incluso que el castellano... el idioma del respeto a la diferencia, el idioma de la admisión de todos ... sin excluir a nadie”. Aplausos.
- 32.- Títulos finales de crédito con una ventana en la que vemos las Islas Galápagos y escuchamos en la radio cómo Darwin llegó a estas islas que están frente a las costas de Ecuador, y formuló su teoría de la selección natural, teoría que socialmente serviría para justificar la ley del más fuerte. Parece una locura llegar a esta conclusión si partimos de que dicha teoría surgió del estudio de las especies en las Islas Galápagos, donde conviven diferentes especies evolucionadas a partir de un ancestro común en total armonía ... donde no se aprecian vestigios de luchas ni de separación social ni de hambre para ninguna de las especies existentes.. Aquí hay sitio para todos –concluye el locutor: “otras radios le hablan al mundo, Radio Enlace te habla a ti”.

ACTIVIDADES SOBRE EL DOCUMENTAL POBLADORES

1.- Redacta una crítica sobre la película para una revista especializada en cine en al que recomiendes ver la película. Ponle título a la revista y a la crítica.

2.- Subraya los calificativos que crees que mejor definen la película: divertida, dramática, con mensaje, complicada, diferente, intrascendente, histórica, documental, con buena música, aburrida, interesante, recomendable,...

3.- ¿Para qué crees que puede servir ver Pobladores? Subraya lo que pienses: informarse, no sirve para nada, aburrirte, clarificar ideas y evitar prejuicios, tranquilizar la conciencia, hacerte pensar y tomar conciencia, ...

4.- ¿A qué te comprometes tú para ayudar a cambiar este mundo tan injusto?

5.- Pobladores empieza y termina en el colegio público El Quijote. Seguro que sabes de quién hablamos. Efectivamente, le tomaban por loco porque no le gustaba el mundo en el que vivía y prefería otro mejor; dicen que era un utópico. Utopía, ¿conoces la palabra? Si Don Quijote cabalgara de nuevo, ¿Qué actitud crees que tomaría ante este mundo donde la riqueza está tan mal repartida?

6.- La verdadera igualdad incluye el derecho de toda persona a vivir de forma diferente. ¿Sí o no? ¿Qué personaje de Pobladores dice esto mismo pero con otras palabras?

7.- Cuando el novio de Soraya se encuentra con el amigo que trabaja en la empresa de pesca, los dos se besan.

¿Te ha sorprendido o te ha parecido normal? ¿Por qué se besan?

8.- ¿Por qué cuando van paseando de la mano una mujer se les queda mirando a Soraya y a su novio?

9.- ¿Por qué crees que emigra la gente? Enumera las razones.

10.- ¿Sabes lo que es el “comercio justo”?



ANÁLISIS DE CANCIONES DE INTERCULTURALIDAD

<p>PAPELES MOJADOS DE CHAMBAO</p>	<p>LETRA DE LA CANCION MANU CHAO - CLANDESTINO (CLANDESTINO)</p>
<p>Miles de sombras kada noxe trae la marea, navegan kargaos de ilusiones k en la orilla se kedan historias del dia al dia, historias de buena gente se juegan la vida kandados, kon hambre i un frio k pela</p> <p>Ahogan sus penas kon una kandela, ponte tu en su lugar el miedo k en sus ojos refleja, la mar se exo a llorar</p> <p>Muxos no llegan, sehunden sus sueños, papeles mojaos, papeles sin dueño(bis)</p> <p>les rekuerda la deriva, desgarran el alma, kala los huesos, el agua lo arrastra sin esperanza la impotencia en su garganta kon sabor a sal, una bokanada de aire, les roba otra portunidad</p> <p>Tanta injusticia me desespera, ponte tu en su lugar, el miedo k sus ojos refleja la mar se exo a llorar</p> <p>Muxos no llegan, se hunden sus sueños, papeles mojaos, papeles sin dueño(bis5) Chambao</p>	<p>Solo voy con mi pena Sola va mi condena Correr es mi destino Para burlar la ley Perdido en el corazón De la grande Babylon Me dicen el clandestino Por no llevar papel Pa' una ciudad del norte Yo me fui a trabajar Mi vida la dejé Entre Ceuta y Gibraltar Soy una raya en el mar Fantasma en la ciudad Mi vida va prohibida Dice la autoridad Solo voy con mi pena Sola va mi condena Correr es mi destino Por no llevar papel Perdido en el corazón De la grande Babylon Me dicen el clandestino Yo soy el quiebra ley Mano Negra clandestina Peruano clandestino Africano clandestino Marijuana ilegal Solo voy con mi pena Sola va mi condena Correr es mi destino Para burlar la ley Perdido en el corazón De la grande Babylon Me dicen el clandestino Por no llevar papel</p>

**LETRA DE LA CANCION
AMISTADES PELIGROSAS -
AFRICANOS EN MADRID
(GRANDES EXITOS)**

La noche se vuelve de esparto, cuando
llega la despedida
hay un hueco a medida, para el polizonte
se marchó lejos de su casa, con el corazón
en rodaje
a cambio de ese pasaje, vendió su alma al
diablo.
(Estribillo)

Hoy de nuevo le vi pasar, algo triste pero
amable
siempre infatigable, tras el pan y la sal
Hoy de nuevo le vi pasar, tenía los ojos
alegres
alguien le dio noticias breves, de su
pueblo natal

El pecado de ser africanos en Madrid
abrí los ojos para ver, que no llega el sol
aquí
El pecado de ser ébano, sangre y marfil
si miras bajo su piel, hay un mismo
corazón

Quizás con un poco de suerte, llegarás
hasta la "Gran Vía"
sin que la policía te pida el pasaporte
si la luna está de tu parte, por ventura
tendrá su cama
hecha de hojas y ramas, en "La Plaza de
España"



LETRA DE EL INMIGRANTE DE COTI

No tengo más equipaje
que un montón de frustraciones
convertidas de repente
en sueños y en ilusiones.
Y aunque estoy de ilegal
yo me voy a resistir
no me voy a arrodillar
tengo un sueño por cumplir.
Allá donde yo nací
Soy extranjero
pero no tengo la culpa
de las cosas malas de este país.
Mucha gente nos respeta
pero hay mucha que se piensa
que si algo malo les pasa
es todo por culpa nuestra.
Seré extraño pero nunca
voy a ser un delincuente
porque me enseñó mi padre
a ganarme dignamente
mi refugio y mi comida
como lo hace tanta gente.
Allá donde yo nací
se quedaron mis seres queridos
tengo un sueño por cumplir
que es traérmelos un día conmigo.
Como lo hizo un día mi abuelo
escapando de la guerra
para nunca más volver
y aunque ahora ya no está
quiero parecerme a él.
Porque yo soy inmigrante
como tantos de mi tierra
que han venido por aquí.
Soy extranjero,
pero no tengo la culpa
de las cosas malas de este país.
Es verdad que muchas veces
lloro por querer volver
pero no creo que pueda
tengo mucho por hacer.se quedaron mis seres
queridos
tengo un sueño por cumplir
que es traérmelos un día conmigo.
Como lo hizo un día mi abuelo
escapando de la guerra
para nunca más volver
y aunque ahora ya no está
quiero parecerme a él.
Porque yo soy inmigrante
como tantos de mi tierra
que han venido por aquí.

EL EMIGRANTE DE JUANITO VALDERRAMA

TENGO QUE HACER UN ROSARIO
CON TUS DIENTES DE MARFIL
PARA QUE PUEDA BESARLO
CUANDO ESTE LEJOS DE TI
SOBRE SUS CUENTAS DIVINAS
HECHAS CON MARGO Y JAZMIN
REZARE PA QUE ME AMPARE
AQUELLA QUE ESTA EN "SAI"

ADIOS MI ESPANYA QUERIDA
DENTRO DE MI ALMA TE LLEVO METIA
AUNQUE SOY UN EMIGRANTE
JAMAS EN LA VIDA YO PODRE OLVIDARTE

ORQUESTA

CUANDO SALI DE MI TIERRA
VOLVI LA CARA LLORANDO
PORQUE LO QUE MAS QUERIA
ATRAS ME LO IBA DEJANDO
LLEVABA POR COMPANYERA
A MI VIRGEN DE "SANI"
UN RECUERDO Y UNA PENA
Y UN ROSARIO DE MARFIL

ADIOS MI ESPAÑA QUERIDA
DENTRO DE MI ALMA TE LLEVO METIA
AUNQUE SOY UN EMIGRANTE JAMAS EN
LA VIDA YO PODRE OLVIDARTE

ORQUESTA

YO SOY UN POBRE EMIGRANTE
Y TRAIGO A ESTA TIERRA EXTRANYA
EN MI PECHO UN ESTANDARTE
CON LA ALEGRIA DE ESPAÑA
CON MI PATRIA Y CON MI NOVIA
Y MI VIRGEN DE "SANI"
Y MI ROSARIO DE CUENTAS YO ME QUISIERA MORIR

ORQUESTA Y FINAL

**LETRA DE LA CANCION FRANK T - LA NUEVA ESPAÑA, CON ARTES
(SONRÍAN POR FAVOR)**

[Frank T & Artes]

No habéis notado un cambio en todo este tiempo.
España tienen mas de un color y yo soy el ejemplo
Yo ando seguro señora, lo siento
Ahora camino acompañado ya no estoy solo en este evento
La nueva España la levantan inmigrantes
Se acabo tu descarte España no volverá a ser igual que antes Distintas hablas, etnias,
religiones cohabitan La nueva España miles de razas ahora gritan.

[Frank T]

Muchas, no tan grandes pero si, también libres,
que el universo vibre para que la humanidad se equilibre.
Salir de aquellos zulos, no dejéis que el sistema os descarte, dejara de tener sentido el
estandarte. Si Tekafran con arte y con Artes, da igual donde nació cada uno,
podríamos ser de todas partes, cambiaremos los colores de la bandera de España, luego
me tomare una sidrita; ¿y tu Arturo?, yo una caña. Los días de la ignorancia nunca
acaban, Pero ahora si son menos los que mirando, si el corazón te clavan. Estos claman,
después llaman y reclaman por una España mas segura a la altura de la España de la
dictadura. Ahora me siento acompañado de un chileno, un dominicano, un marroquí, ya
no soy el que miran todos como si fuese un maniquí, me gusta así salir del barrio o mi
ciudad y aunque no sean iguales que yo, ver a mas tipos que se parezcan a mi. Es otra
España la que se gesta en el siglo 21 que en sus playas ve perecer en las pateras uno a
uno la España de los toros, el flamenco y sus oles se mezclan con la España de mil
hablas y colores de acentos diferentes, de actitudes mas calientes, unos de hablar mas
fríamente, otros prenden velozmente, algunos por no tener que complicarse ante bromas
racistas, pondrán cara sonriente. La España de la que hablo es inevitable es ideal negros
y moros harán que gane España algún día un mundial ya nadie puede evitar que toda
Europa se contamine y que la España de mil razas a vuestra cara se encamine.

Hay va: Español medio, obrero blanco, vago dice:
Que no se colonice ni se cruce.
Yo, ciudadano enfadado, me del mundo a usted le dice
Que estudie sus raíces y matices.
Caray!! Lo que hay que oír de esos paletos,
pocas luces detecto, demasiados comentarios alerto.
¿Y que ha pasao' que te han quitado el curro tonto?
Rebelión de abordó, no me hago el sordo y respondo pronto. Conformismo laboral
absurdo, ellos vienen curran y mientras en el bar otros se burlan. Aprenda en la "nueva
España" se habla pichi,
polaco, árabe, etc. Pues no te queda por ver, eh!
En los recreos mas civismo, los niños son mas listos,
sabiendo menos que los padres mismos
Envenenas este estado supuestamente libre
y el olor a tu política eliminas con jengibre
Gracias a dios no tienes otra
sentirte mas patriota a la par que mas idiota.

Meé en el cartel de vuestro aforo
y por decoro a mis hermanos moros, rap en este foro.

[Frank T]

Equisianos a las costumbre no le ponen obstáculos
mas abiertos de mente y bilingües desde párvulos
piensen lo que quieran Europa esta cambiando,
con pasaporte comunitario están viajando

[Artes]

La “nueva España” dos puntos le invito,
porque haré de monitor en el crisol multilingüístico
no hay quien se escape tío, vaya! De nada te ha servido,
hacer que se mudara hasta el vecino.

Tu himno sin letra el mejor chiste del mes lo juro
si un quintanillas me hace un ritmo con las congas, los trituro.. .feliz estancia, don que
inmigra saludo a la familia y después todos repitan.

[Frank T & Artes]

No habéis notado un cambio en todo este tiempo.
España tienen mas de un color y yo soy el ejemplo
Yo ando seguro señora, lo siento
Ahora camino acompañado ya no estoy solo en este evento

La nueva España la levantan inmigrantes
Se acabo tu descarte España no volverá a ser igual que antes Distintas hablas, etnias,
religiones cohabitan

LETRA ' SOMOS DE COLORES '

Ibamos a Cuba,
ibamos contentos,
ibamos saltando por el aeropuerto,
ibamos saltando por el aeropuerto,
de pronto

"Faking over buking"

"Faking over buking"

Se quedan en tierra 13 pasajeros

Se quedan en tierra señores, 13 pasajeros.

ESTRIBILLO

Somos de colores,
no tenemos ni nombre,
pero tenemos algo
que por la noche se esconde,
es un gran sol,
un sol dorado,
que por la noche se esconde,
que por la noche se esconde.

Yo aqui no me quedo,
quiero darme un baño,
bamonos por lo menos al Mediterraneo
bamonos por lo menos al Mediterraneo

"Yoki" tiene el coche,

"Justo" tiene un cuerto,

Yo tengo algo suelto,

llamame y nos vamos

Yo tengo algo suelto,

me llamas y nos vamos.

ESTRIBILLO

Somos de colores,
no tenemos ni nombre,
pero tenemos algo
que por la noche se esconde,
es un gran sol,
un sol dorado,
que por la noche se esconde,
que por la noche se esconde.

Los mejores viajes

se hacen sin dinero

vuela con la mente

vete de paseo

los que van con prisa

nunca ven el cielo.

Repeticion del ESTRIBILLO (3 veces)

Somos de colores,
no tenemos ni nombre,
pero tenemos algo
que por la noche se esconde,
es un gran sol,
un sol dorado,
que por la noche se esconde,
que por la noche se esconde.

LETRA DE LA CANCION CHAMBAO - PLAYAS DE BARBATE

Y esto que canto y es verdad y ocurre por las
noches
y es que por las noches
son mas listos que el hambre van cortando el aire
con el corazon a cien
por las noches y en las playas, las playas de
barbate miles de pateras y cruceros en alta mar.
y es que en alta mar...

Por las playas de Barbate, suena una sirena que
rompe el silencio que la noche lleva
Por las playas de Barbate, suena una sirena que
rompe el silencio que la noche lleva

Son genios de la noche que juegan con su vida y
tienen mucho que perder son instrumentos del
viento, del viento que les lleva fugarse y el gaznate
por las playas de Barbate.

Por las playas de Barbate, suena una sirena que
rompe el silencio que la noche lleva
Por las playas de Barbate, suena una sirena que
rompe el silencio que la noche lleva

Son genios de la noche que juegan con su vida y
tienen mucho que perder son instrumentos del
viento, del viento que les lleva fugarse y el gaznate
por las playas de Barbate.

por las playas de Barbate suena una sirena
por las playas de Barbate suena una sirena
por las playas de Barbate suena una sirena que
rompe el silencio que la noche lleva
suena una sirena que rompe el silencio que la noxe
lleva

por las playas de Barbate suena una sirena que
rompe el silencio que la noche lleva



EN BUSCA DEL TESORO INTERCULTURAL**OBJETIVO**

Promover un mayor conocimiento de las personas que componen el grupo en cuestiones relacionadas con la interculturalidad.

ACTIVIDADES

1ª Se explica que esta dinámica pretende que busquemos un tesoro que guardamos las personas que

participamos en ella: Es el tesoro de algunas de nuestras experiencias interculturales.

2ª Repartimos la ficha cuestionario: **BUSCA A ALGUIEN QUE...**

3ª Explicamos que deben moverse libremente por la sala preguntando a quienes quieran para

encontrar quién cumple con lo preguntado, oír su explicación y escribir su nombre.

4ª Cuando se hayan completado todas las preguntas hacemos una ronda en la que se puede destacar

lo que más haya impresionado o gustado o...

BUSCA A ALGUIEN QUE...

1. Se haya sentido discriminado.

2. Conozca un juego de otro país.

3. Habitualmente tome una comida propia de otro país.

4. Conozca a alguien de otra cultura.

5. Ha visitado un país de cultura diferente a la occidental.

6. Te cuente algún mito, o alguna historia, o algún cuento sobre otra cultura.

7. Conozca algún símbolo de otra cultura.

8. Conozca alguna costumbre de otra cultura.

9. Tararee alguna canción de otra cultura.

10. Piensa viajar cuando pueda o próximamente a ese lugar de cultura tan diferente a la nuestra que

1. LAS DROGAS: UN NEGOCIO

(www.iessuel.org/orient/tutoria.htm)

En esta actividad los alumnos visitan los tres factores principales implicados en el negocio de las drogas como son la producción, el tráfico y consumo y los países mas afectados por el consumo de las drogas.

PRODUCCIÓN

El negocio de las drogas, como cualquier otra industria, está gobernado por las leyes de la oferta y la demanda.

A mayor demanda, mayor producción; , cuando la oferta excede la demanda, bajan los precios y, viceversa.

En otras palabras, cuando hay escasez de materia prima, bien sea hoja de coca, opio o marihuana, los precios aumentan; si hay mucha, los precios bajan.

Además, los productores, ya sean campesinos en la región andina, o fabricantes de drogas sintéticas en Europa o EEUU, tratan de minimizar los costos y maximizar las ganancias.

TRÁFICO

El comercio global en drogas ilícitas genera miles de millones de dólares al año. Según algunos cálculos, el volumen económico del narcotráfico equivale al de la internacional del turismo.

Las enormes cantidades de dinero en juego lo convierten en una de las actividades criminales más lucrativas y peligrosas en el mundo de los negocios ilegales.

La globalización, la desregulación bancaria y los acuerdos de libre comercio ofrecen herramientas hechas a la medida de las narcomafias, algunas de las cuales poseen la organización y el alcance de las grandes empresas multinacionales.

CONSUMO

Los consumidores de drogas ilícitas son muchos menos que los fumadores o los que toman alcohol. Sin embargo, su número está creciendo, alcanzando en la actualidad entre el 3 y 4% de la población mundial.

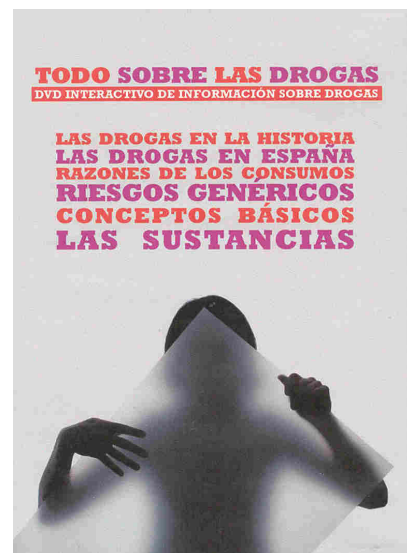
La marihuana es la sustancia psicotrópica más requerida, al tiempo que los estimulantes sintéticos están ganando más popularidad, en particular entre la juventud urbana.

Mientras tanto, en algunos países, la heroína conquista un nuevo mercado en las clases más pudientes.

SEÑALA AL MENOS DOS PAÍSES DE CADA UNO DE LOS APARTADOS Y EXPLÍCALOS



VISIONADO DEL VIDEO DEL DEPARTAMENTO DE ORIENTACION “TODO SOBRE LAS DROGAS: RIESGOS GENERICOS”: En este vídeo se le informa al alumnado sobre los riesgos del consumo para la salud, entorno próximo, riesgos legales y riesgos de accidentes.



ACTIVIDADES SOBRE EL ALCOHOL

2ºESO

TASA DE ALCOHOLEMIA

No le repercute el alcohol de la misma manera a un chico de 13 años que a un adulto de 56, ni tampoco a una mujer con respecto a un hombre., etc.

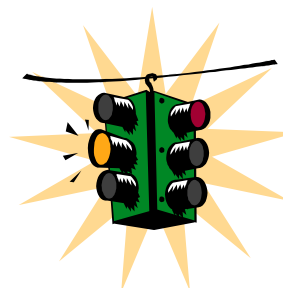
En esta actividad te proponemos que calculemos de manera objetiva la tasa de alcoholemia en distintas situaciones basándonos en la siguiente fórmula:

Alcoholemia= gramos de alcohol/ peso en kgs. x (0.7 en hombres y 0.6 en mujeres)

En España la tasa de alcoholemia tope par conducir es de 0.5(0.25 en novatos)

Gramos de alcohol = graduación alcohólicas x mililitros x 0.8 /100

- Una mujer adulta de 60 Kg de peso consume cada tarde , en un periodo de tres horas, 500 ml de cerveza de 5°, 400ml de vino de 17° y 200ml de whisky de 20° ¿cuál será su nivel de alcoholemia al terminar?
- Un hombre de 25 años de 120 kg. de peso bebe un sábado, en un periodo de cuatro horas, seis cervezas(1200ml) de 15° ¿puede considerarse abuso? ¿cuál es su tasa de alcoholemia?
- Una persona dice que sólo bebe los fines de semana, qué porcentaje de días con respecto a un año es lo que bebe?



SOBRE EL VINO, EL REFRANERO DICE ALGO VERDADERO?

A continuación se presentan una serie de refranes alusivos a los efectos del alcohol. se trata que deduzcas qué efectos se le tribuye en el refrán al alcohol y cuáles posee en realidad.

Más abrigan buenas copas que malas ropas	
Efectos en el refrán	Efectos reales

Si bebes para olvidar, paga antes de empezar	
Efectos en el refrán	Efectos reales

Para quitar pesares no hay nada como el mosto de los lagares	
Efectos en el refrán	Efectos reales

El buen vino alegra el ojo, limpia el diente y sana el vientre	
Efectos en el refrán	Efectos reales

Quien a la taberna va y viene, dos casas mantiene	
Efectos en el refrán	Efectos reales

Fiesta sin vino no vale un comino	
Efectos en el refrán	Efectos reales

Con pan y vino se anda el camino	
Efectos en el refrán	Efectos reales

LECTURA Y COMENTARIO DEL SIGUIENTE TEXTO SOBRE EL ALCOHOL Y LA ADOLESCENCIA

Bueno, y esta noche que hacemos??

Normalmente, nosotros, los jóvenes, cuando hacemos esa pregunta un viernes o un sábado, incluso un jueves, el 50% de la respuesta, al menos en la mayoría de los jóvenes está ya contestada, (no hay que generalizar, que hay hijos ejemplares por ahí sueltos y se merecen nuestro aplauso).

- Ir a tomar unas copas si la economía nos lo permite es, sin duda uno de los mejores planes.

- Si andamos escasos de dinero, un botellón es la segunda opción.

El otro 50% de la pregunta, se refiere al sitio, discoteca, pub o cualquier espacio allá donde podamos reunirnos con los nuestros, charlar, beber, reirnos, beber, divertirnos, beber, conocernos, beber, reirnos más, beber más, hablar menos, beber más, bailar más, beber más...

Pero si te paras a pensarlo, aunque sólo sea pensarlo, esto de beber para reirnos, conocernos, ligar...todo esto es el principio de una cadena. [El final lo veremos más tarde.](#)

Estamos hartos de oír a nuestros padres decirnos, no bebas, no fumes, no te

juntes con esa gente, no te vistas así....al menos algunos padres.

Otros por el contrario, son el extremo opuesto, que tampoco es lo conveniente.

Lo ideal, el término medio.

Pero....entonces, el término medio para todo. Tampoco es conveniente salir de marcha y por sistema emborracharse al máximo, no hace falta, de verdad!

Yo creo que debemos encontrar un

equilibrio.

La vida, cuanto más equilibrada mejor, que ya bastante dura y difícil es, como para encima ir lanzándonos piedras a nuestro tejado.

Volviendo a la cadena, al final de la cadena, todos lo sabemos, pero también todos la ignoramos.

Parece ser que siempre tendemos a irnos por el lado oscuro, es decir, siempre tenemos dos opciones, hacerlo bien o hacerlo mal.

Evidentemente, esto no es tan fácil y tampoco se puede hablar en términos absolutos, a veces, el hacerlo bien nos parece más difícil porque tenemos que dar la cara, o nos parece más aburrido porque no corremos ningún riesgo, tenemos que pensar más, etc...

El hacerlo mal puede parecernos la manera más rápida, o asegurarte algo cueste lo que cueste.

Con lo "fácil" que es pensar en las consecuencias y entonces decidir el camino. Pero es que pensar en las consecuencias de algo que queremos o de algo en lo que creemos....eso si que es difícil.



Para que no tengamos que pensar nada, yo propongo una lista con 10 puntos negativos sobre el alcohol, es decir, **10 principales consecuencias** del clásico ron-cola, beefeater-limón, whisky con....con lo que sea:

Problemas sexuales: tanto para los chicos como para las chicas. En los chicos, problemas de erección...ejem ejem, y en las chicas problemas en la menstruación.

Engorda: no es algo nuevo, pero si, el alcohol engorda, y mucho mucho más de lo que pensamos, además estropea la piel.

Enfermedades: hablo de enfermedades como la cirrosis o serios problemas de riñón, hipertensión y un largo etc que nos sorprenderíamos todos. Desde luego, no por tomarnos un par de copas a la semana tenemos todas las papeletas, pero claramente, los que empiezan a beber con 12, 13 o 14 años están tentando a su futura suerte, porque este primer punto es a largo plazo.

Cáncer: de boca, de esófago, de pulmón, de colon...en fin...parece que está de moda, y no nos damos cuenta que puede ser por nuestra culpa y por el dichoso camino oscuro, ese camino del que hablaba antes.

Problemas de personalidad: de repente estás muy contento, eufórico y con un simple "click" nuestro estado de ánimo puede llegar a cambiar hasta puntos insospechables, hasta no llegar a conocernos ni nosotros mismos, volvernos violentos, decir cosas de las que luego nos podamos arrepentir, meter en problemas a gente que queremos, llorar y otro largo etc...

Pérdida de memoria: intenta acordarte de lo que cenaste antes de ayer... Pues con el alcohol esa sensación se acentúa y se agudiza sin control. Tiene que recordarte que te tirabas por el suelo, que vomitaste delante de la o del chic@ con el que un rato antes, en la primera parte de la cadena, hablabas y reías sin problemas.

Dependencia: como todo lo adictivo, el alcohol crea dependencia y además de todos estos problemas, súmale el dinero que se te va.

Riesgos de accidentes de tráfico: que por culpa de uno que va bebido acabes tu en el cementerio no es justo, que por culpa de uno que va bebido acabéis tu, tus amigos y el coche contra el que se impacta en el cementerio me parece menos justo todavía.

Coma etílico: por hacer el tonto, simplemente por eso, porque en todo momento cualquier persona con dos dedos de frente puede saber cual es su límite, saber hasta que punto puede llegar...Que por hacer el tonto acabes en el hospital con una aguja entre pecho y espalda o sino en el otro barrio...sin excusas.

Resaca: pongo esta consecuencia la última, porque es la última que se sufre, en caso de no haber perdido la vida antes, claro; duro pero cierto. Dolor de cabeza, sed, malestar, acidez....

MITOS SOBRE LA ALIMENTACIÓN

A modo de leyendas urbanas, se acumulan en el imaginario colectivo a través de inocentes consejos y rumores. Entérate de la verdad detrás de la fantasía

Di si son VERDADERAS O FALSAS LAS SIGUIENTES AFIRMACIONES



1.- Los productos integrales engordan menos que los refinados

2.- Al hacer menos comidas por día, se engorda menos

3.- El helado de nieve no engorda

4.- Dejar de fumar engorda

5.- Los panificados o productos de gluten aportan menos calorías que los comunes

6.- Tomando líquido fuera de las comidas se engorda menos

7.- Se pueden comer golosinas dietéticas libremente

8.-Para estar bien alimentado hay que comer mucha carne

9.- El agua, durante las comidas, engorda.

10.-El pan tostado adelgaza .

11.-Si quieres adelgazar, sáltate alguna comida

12.-El milagro de las píldoras que disuelven la grasa

13.-La sacarina y los edulcorantes ayuda a adelgaza.

14. Se habla mucho de los pesticidas, pero son peores los conservantes

15.-Algunos alimentos adelgazan o no engorda. *Este es uno de los más*

16.-Las Bebidas "light" adelgazan.

17.-El gas de los refrescos engorda

18.-El pan engorda

19.-Cualquier fruta engorda si se toma después de comer

1.- Los productos integrales engordan menos que los refinados
Estos productos, como panes, galletitas, tartas, empanadas, aportan prácticamente el mismo valor calórico que los realizados con harina refinada. Cuando se utilizan cereales o sus harinas integrales, significa que los granos han conservado su cáscara con lo que contendrán más fibra, vitaminas y minerales. El aporte calórico no se modifica. Sí es cierto que, al aportar una mayor cantidad de fibra, se genera una mayor saciedad a nivel gástrico.

2.- Al hacer menos comidas por día, se engorda menos
Es importante recordar que cada comida actúa como freno de la siguiente. Si se realizan todas las comidas, en cada una de ellas, consumidas aproximadamente cada 4 o 5 horas, se respetará el reloj biológico que rige el organismo. Además, existe lo que se llama termogénesis de los alimentos, es decir la cantidad de calorías que el cuerpo utiliza para metabolizar lo aportado en cada ingesta. Por lo tanto, cuantas más comidas, más calorías se emplearán en todos los procesos necesarios para la digestión, metabolización y absorción de los nutrientes.

3.- El helado de nieve no engorda
Es cierto que esta clase de helado no contiene crema o leche, sin embargo, sus altas concentraciones de azúcar igualan el aporte calórico entre uno y otro. Los helados de crema suelen aportar 179 calorías, los de agua 104 y los dietéticos, de 40 a 60 calorías.

4.- Dejar de fumar engorda
Si bien se trata de un hecho frecuente, no es necesario ni mucho menos inevitable. La falta del cigarrillo genera un incremento del apetito y, en consecuencia, una mayor ingesta de alimentos. De todas maneras, con una conducta adecuada de alimentación y una mayor actividad física, el aumento de peso puede ser controlado en quienes dejan de fumar.

5.- Los panificados o productos de gluten aportan menos calorías que los comunes

El gluten es una propiedad desarrollada a partir de las harinas de trigo, cebada, centeno y avena. A través de su amasado con agua se forma la llamada "red de gluten" que es la que le confiere a estas harinas las cualidades necesarias para obtener un buen producto en cuanto a la textura, elasticidad y esponjosidad. La industria del gluten disminuye el aporte de carbohidratos, aumentando el aporte proteico. Sin embargo, siendo el aporte calórico, a igual cantidad, el mismo tanto para las proteínas como para los carbohidratos, no habrá diferencias en el contenido calórico del

producto.

6.- Tomando líquido fuera de las comidas se engorda menos

Los líquidos con las comidas o sin ellas, no influyen en la ganancia de peso corporal, siempre y cuando se trate de bebidas sin calorías. El agua no tiene calorías y otras bebidas dietéticas, tales como jugos o gaseosas light, contienen un bajo valor. En última instancia, consumidas junto con las comidas otorgan volumen y mayor sensación de saciedad.

7.- Se pueden comer golosinas dietéticas libremente

En principio, se debe considerar que no todo lo dietético o light no engorda. Respecto de las golosinas se pueden diferenciar dos clases: las light, como alfajores, donde la industria ha reducido el aporte de grasas, pero conservan casi sin alterar el aporte de carbohidratos. Como consecuencia, se ofrece un producto con un menor porcentaje de aporte calórico. Por el otro lado, las golosinas sin azúcar en las que en su elaboración los azúcares simples fueron reemplazados por diferentes tipos de edulcorantes. La recomendación, entonces, será ser prudentes en el consumo de las golosinas y espaciar su frecuencia, digan o no dietéticas, de manera de formar buenos hábitos alimentarios.

8.-Para estar bien alimentado hay que comer mucha carne. Para estar bien alimentado hay que comer de todo. La carne cumple una función muy importante, pero es preciso ingerir otros alimentos

9.- El agua, durante las comidas, engorda. El agua es un nutriente que no aporta calorías, por tanto, es imposible que engorde, aunque vamos a puntualizar: sí que es cierto que, frente a determinadas patologías, puede retenerse en el cuerpo formando edemas y elevando el peso corporal (que no la grasa); no adelgaza pero ayuda, pues puede ser útil para frenar el apetito y dilatar el estómago para que se estimule el reflejo de la saciedad. El por qué una idea tan absurda puede seguir vigente hay que buscarlo en la condenada publicidad, que nos ataca con frases como "... el agua ligera, que aligera el peso...", lo que ayuda a perpetuar

10.-El pan tostado adelgaza. El pan tostado aporta las mismas calorías que el normal. Al tostarlo, sólo se elimina el agua que contiene.

11.-Si quieres adelgazar, saltate alguna comida
Es justo al revés.

Se ha comprobado que las personas que dejan pasar mucho tiempo entre dos comidas tienen metabolismos más bajos y queman menos calorías que las

personas que comen dada pocas horas. Además, los que se saltan comidas tienden a comer más por la noche, justo cuando el metabolismo está más bajo. La mejor forma de controlar el peso y estar en plena forma durante todo el día es hacer unas cinco comidas ligeras, incluyendo en todas ellas verduras o frutas frescas.

12-.El milagro de las píldoras que disuelven la grasa

Las vitaminas no se venden directamente como tales para adelgazar, pero lo cierto es que una gran cantidad de las píldoras que disuelven grasa son simples complejos vitamínicos. Con éstas sucede algo parecido al caso del agua, pues hay quien afirma que engordan al aumentar el apetito, lo cual es totalmente falso; en todo caso y siempre que exista un estado carencial de las mismas, su ingesta repondría los déficits pero nunca originarían un incremento del

13. -La sacarina y los edulcorantes ayuda a adelgaza. Esto no es cierto, en todo caso reducen el número de calorías consumidas. La sacarina y el ciclamato son productos de síntesis que no aportan calorías y que poseen un alto poder edulcorante. Existen otras sustancias denominadas polialcoholes que son derivados alcohólicos del azúcar y que tras ingresar en el organismo son escindidos en un radical alcohólico y en una molécula de glucosa, teniendo esta última un valor de 4 kilocalorías por gramo; esto hace que los chicles y los caramelos "sin azúcar" no sean más que un truco publicitario, pues aunque en realidad no llevan azúcar (sacarosa) y no afectará a la dentadura ni inducirá la caries, al metabolizarse posteriormente en glucosa sí que afectará al peso

14. Se habla mucho de los pesticidas, pero son peores los conservantes
Nada de eso.

En las cantidades recomendadas los conservantes hacen que los alimentos duren más tiempo y evitan que desarrollen mohos perjudiciales para la salud.

Los pesticidas están presentes en toda la cadena alimentaria desde las verduras hasta la leche y la carne. El mejor consejo es lavar bien las verduras y las frutas antes de tomarlas y, si es posible, pelarlas. Las frutas menos contaminadas son los plátanos y los cítricos (los pesticidas concentrados en la piel se eliminan al pelar la fruta).

15. -Algunos alimentos adelgazan o no engorda. Este es uno de los más extendidos. Antiguamente se oía el refrán "La calabaza ni engorda ni

embaraza, sólo aumenta la tripaza", aunque en la actualidad se oyen más cosas como "La sandía no engorda", siendo ambas cosas falsas, pues la calabaza aporta 30 kilocalorías por 100 gramos y la sandía 22. Otra cosa es que un alimento tenga un contenido calórico menor que otros con los que se compara.

El pomelo es el clásico ejemplo de alimento famoso por su poder adelgazante. Al zumo de pomelo al igual que al del limón se les ha supuesto un efecto destructor de la grasa al ser ácido, pero lo que llevan es ácido cítrico y no ácido sulfúrico o clorhídrico que sí destruirían la grasa (junto con el resto de los tejidos, por supuesto). Se llegó a crear la llamada "dieta del pomelo", que resultó ser un truco publicitario para relanzar las ventas de los excedentes de la cosecha de pomelos (hay que decir que los cosecheros tuvieron un éxito total en sus aspiraciones).

16. -Las Bebidas "light" adelgazan.

Las bebidas bajas en calorías estimulan el apetito, según un estudio en el que se analizó el efecto que tienen sobre la ingesta este tipo de bebidas artificialmente azucaradas para apagar la sed. El resultado fue que los individuos que tomaron estas bebidas comían más que los que tomaban simplemente agua o bebidas azucaradas de forma natural. Sumando la energía contenida en las bebidas y la de las comidas ingeridas después, resultó que las bebidas azucaradas artificialmente no suponían ningún beneficio comparadas con las bebidas altas en calorías, y ambas eran peores que el agua. Los autores del estudio, que se realizó en el Biopsychology Group de la Leeds University, en el Reino Unido, creen que estos resultados podrían servir para entender la relación entre la actividad física y las bebidas en el control del apetito.

17. -El gas de los refrescos engorda

Por lo general, los refrescos con gas contienen un buen número de calorías, pero no se deben a la presencia de gas sino a la de azúcar. Una lata (33cl) de refrescos contiene unas 140 calorías, procedentes todas ellas de su contenido en azúcar, por lo que tomar uno de estos refrescos es lo más parecido a ingerir un vaso de agua con 3 ó 4 sobres de azúcar disueltos en ella. Si quieres evitar estas calorías extras, puedes elegir los refrescos light, que contienen prácticamente cero calorías. Pero recuerda, el agua es la bebida que más te hidrata y mejor te refresca y además, no contiene calorías.

18. -El pan engorda

El pan suele ser uno de los primeros alimentos que la persona elimina cuando se pone a dieta por su cuenta. Pero, ¿existe algún motivo que lo justifique? La realidad es que el pan, al igual que el resto de [farináceos](#), es rico en hidratos de carbono, el nutriente que nuestro organismo necesita en mayor cantidad, y además el pan apenas contiene grasa. ¡Y no te engañes! En muchos casos lo que aumenta las calorías de la dieta es la mantequilla, el chocolate o los embutidos con que acompañas el pan, el chorizo que suelen ir con las legumbres, o las salsas de nata y queso que cubren los platos de pasta. Muchos de estos "acompañantes" son ricos en grasa. Para que te hagas una idea: los hidratos de carbono aportan 4 calorías por gramo, mientras que las grasas aportan 9 calorías. Por tanto, recuerda que los alimentos grasos son más calóricos que los ricos en hidratos de carbono.

19. -Cualquier fruta engorda si se toma después de comer

El orden en que se ingieren los alimentos no influye en el total de calorías diarias.

Una fruta aporta las mismas calorías antes o después de las comidas. La ventaja que te puede reportar tomar la fruta antes de comer es que te da sensación de saciedad gracias a su contenido en agua y fibra. Y esto te puede ayudar a comer menos de otros alimentos.

ANOREXIA Y BULIMIA NERVIOSA

ANOREXIA Y BULIMIA NERVIOSA

A través de la información en esta página web (<http://www.aula21.net/nutriweb/anorexia.htm>) y del documento **ANOREXIA Y BULIMIA UN PROBLEMA DE TODOS** contesta al siguiente cuestionario.

A continuación te presentamos un cuestionario-concurso sobre trastornos de alimentación. Contesta con tu pareja y el profesor leerá las respuestas asignando un punto por cada respuesta que considere correcta.

1. ¿Qué son los trastornos de la conducta alimentaria?

2. ¿Cuáles son los trastornos de la conducta alimentaria más característicos? ¿En qué consisten?

3. ¿A qué edad suelen aparecer estos trastornos?

4. ¿Quién los padece con más frecuencia?

5. ¿Cuánto tiempo duran estos trastornos?

6. ¿Cuáles son los grupos de riesgo?

7. ¿Qué conductas podemos considerar de riesgo?

8. ¿Cómo podemos detectar que existe un trastorno alimentario?

9. ¿Cómo prevenir los trastornos en la adolescencia?

10. Pasos a seguir en caso de sospechar de un trastorno de la alimentación



LA ANOREXIA NERVIOSA Y LA BULIMIA Un problema de todos



•• ¿QUÉ SON LOS TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA?

La Anorexia nerviosa, la Bulimia y otros cuadros afines considerados como trastornos de la Conducta Alimentaria son Trastornos Mentales con serias repercusiones físicas. Tienen en común una pérdida de control de la alimentación y de los hábitos alimentarios, una intensa obsesión por adelgazar a cualquier precio y/o un error insuperable a subir de peso.

•• ¿CUÁLES SON LOS TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA?

Se aglutinan bajo el denominador común de Trastornos de la Conducta Alimentaria varios cuadros, entre los cuales destacamos:

.- Anorexia Nerviosa

Se caracteriza por una severa pérdida de peso provocada por la propia persona y en muy poco tiempo. Se disminuye el aporte alimenticio de todo lo que se considera que puede engordar, de modo que se llegan a ingerir cantidades ínfimas de comida y/o se provoca permanentemente el vómito. Generalmente, se combina con ejercicio físico intenso.

Algunos síntomas que pueden ser indicativos de esta enfermedad son:

- Desaparición de la menstruación
- Disminución de la temperatura corporal
- Estreñimiento
- Deshidratación
- Caída del pelo
- Alteraciones del sueño
- Fatiga muscular
- Cambios radicales de humor
- Obsesión desmedida por su peso
- Conductas extrañas en relación a la comida (la esconde, la tira o aplasta, intenta comer de pie y rápidamente, argumenta que ya ha comido...)
- Tendencia al aislacionismo, alejamiento de los amigos
- Relaciones con los padres, especialmente con la madre, más complicadas
- Dificultades de concentración, lo que provoca que el resultado final en sus estudios no se corresponda con el esfuerzo realizado.



La persona que está padeciendo una Anorexia Nerviosa sufre una insoportable sensación de soledad e incompreensión y, a menudo, deseos de que su vida termine.

Dentro de la Anorexia Nerviosa, existen algunos cuadros peculiares:

- **Restrictiva:** No aparecen vómitos ni diarreas provocadas, sólo disminución drástica de la ingesta de alimentos y ejercicio físico.
- **Purgativa y/o purgobulímica:** Los afectados pierden peso y se provocan el vómito con suma facilidad. Lo hacen a escondidas y mienten sobre su situación, lo que hace menos visible y controlable la enfermedad. A menudo la práctica del vómito suele ser contagiada por amigas o por imágenes de series televisivas.

- **Cuadro parcial:** Es mucho más frecuente en la adolescencia encontrar cuadros parciales de Anorexia que cuadros totales. Presentan los mismos síntomas que los anteriores pero con menos intensidad; no obstante, el paso a cuadros totales es muy frecuente, por lo que también requiere tratamiento médico inmediato.
- **Cuadros atípicos:** Son anorexias involuntarias. La pérdida de peso no se asocia a una necesidad de adelgazar y no hay causa médica que lo justifique. En muchas ocasiones aparecen vómitos asociados a una situación que para la persona que la sufre resulta incomprensible. Suelen ser cuadros complejos y potencialmente graves.

2.- Bulimia Nerviosa

Se produce cuando la persona, obsesionada por adelgazar, ingiere con frecuencia grandes cantidades de alimentos, lo que representa para ella una importante contradicción y una sensación de pérdida de control, voluntad y autoestima. Suele comer a escondidas, generalmente alimentos que engordan y que están contraindicados en los regímenes de delgazamiento: galletas, dulces, helados... Como compensación, a menudo recurre al vómito inducido. La sucesión de ingesta de comida y vómito se produce varias veces al día y de manera incontrolada.

La obsesión por comer se hace intensa, lo que les provoca pérdida de atención, de relación con los demás, depresión, cambios en la personalidad y frecuentes ganas de morir. Pierden eficacia en el trabajo y en los estudios, llegando incluso a abandonar sus actividades. En muchos casos, las personas con Bulimia Nerviosa han padecido previamente Anorexia.

Algunos tipos de bulimia:

- **Purgativa:** recurren al vómito y a los laxantes para compensar lo que han comido y les resulta imposible modificar esas conductas.
- **No purgativas:** Se repiten episodios de ingesta compulsiva; no recurren al vómito, sino al ayuno posterior y al ejercicio físico, lo que no impide el aumento de peso.
- **Multiimpulsiva:** se pueden producir intentos de suicidio, autolesiones, intoxicaciones etílicas, robos o desinhibición sexual. Son cuadros graves y difíciles de tratar.
- **Cuadro parcial:** es lo más frecuente en las Bulimias Nerviosas y se caracteriza por tener una sintomatología más débil y controlable.

••• ¿A QUÉ EDAD SUELEN APARECER LOS TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA?

Potencialmente, pueden aparecer a cualquier edad (niños, adolescentes, adultos y ancianos), si bien la edad más frecuente de aparición de la Anorexia es la pubertad y primera adolescencia, y de la Bulimia, la adolescencia media y la juventud. Por debajo de 15 años es más frecuente la Anorexia; entre 15 y 18 años la incidencia es similar y, a partir de 18 años, la incidencia de la Bulimia duplica a la de Anorexia.

••• ¿QUIÉN LOS PADECE CON MÁS FRECUENCIA?

La Anorexia Nerviosa se da en una proporción nueve veces superior en chicas que en chicos; sin embargo, la Bulimia se da en unos y otros por igual y afecta a todas las clases sociales de manera similar.

●●● ¿CUÁNTO TIEMPO DURAN ESTOS TRASTORNOS?

Los Trastornos de la Conducta Alimentaria son enfermedades largas y graves, que pueden prolongarse durante varios años e, incluso, durante toda la vida. Un 60% de los adolescentes afectados se recupera de la enfermedad totalmente; un 30% lo hace de manera parcial; el 10% seguirá enfermo durante toda la vida y otro 10% fallecerá antes de 10 años.

●●● ¿CUÁLES SON LA POBLACIÓN Y LOS GRUPOS DE RIESGO?

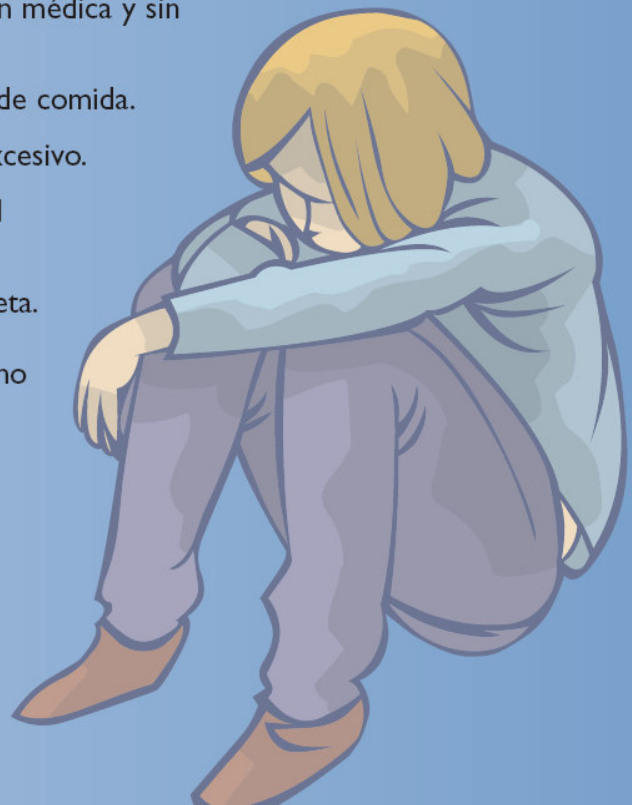
La población de riesgo es fundamentalmente femenina: aquellas adolescentes que se sienten con un peso excesivo y están obsesionadas por adelgazar de manera drástica y rápida. Aproximadamente un 40% de las jóvenes de 15 años se consideran gordas y un porcentaje similar están a disgusto con su propio cuerpo, pero, en realidad, la población con riesgo de padecer Trastornos de la Conducta Alimentaria es del 10% de las chicas. Esto quiere decir que de las miles de adolescentes y mujeres que intentan adelgazar cada primavera o que están a dieta durante todo el año, sólo unas pocas habrán enfermado en el verano, aunque un porcentaje más elevado habrá quedado cerca de enfermar (desarrollarán una Bulimia en Navidades o enfermarán en nuevas campañas de adelgazamiento).

En cuanto a los grupos de riesgo, destacan aquellos en los que las profesiones de las/los jóvenes recomiendan pesos bajos, incluso por debajo de lo aconsejable para la salud: artistas, modelos, deportistas... Igualmente tendrán más riesgo aquellas/os jóvenes que ya han presentado algún trastorno de la conducta alimentaria con anterioridad o cuyas madres o hermanas lo han padecido en algún momento.

●●● ¿QUÉ CONDUCTAS PODEMOS CONSIDERAR DE RIESGO?

Se puede decir, en términos generales, que conductas como las siguientes incrementan el riesgo de padecer Trastornos de la Conducta Alimentaria:

- Hacer dietas para adelgazar sin supervisión médica y sin conocimiento de los padres.
- Provocar el vómito después de la ingesta de comida.
- Combinar las dietas con ejercicio físico excesivo.
- Competir con otras adolescentes sobre el adelgazamiento a base de dieta.
- Saltarse comidas como forma de hacer dieta. Esta conducta es especialmente peligrosa, sobre todo cuando es el desayuno el que se omite.



... ¿CÓMO PODEMOS DETECTAR LOS TRASTORNOS ALIMENTARIOS?

La situación en España en lo que a las consultas y tratamiento de estas enfermedades se refiere ha mejorado considerablemente respecto a épocas anteriores, de modo que la media en acudir al médico es de menos de 6 meses desde que se detectan los síntomas. Además, los facultativos, tanto los pediatras como los médicos de Atención Primaria, están cada vez más informados y preparados respecto a este tipo de Trastorno.



Hay una serie de indicios que permiten sospechar que podemos estar frente a un caso de Anorexia o Bulimia:

- La persona se queja reiteradamente de su aspecto físico, se niega a salir, a probarse ropa o a ponerse bañador.
- Se evidencian dificultades en la alimentación que antes no se daban: se niega a comer y comienza a adelgazar ostensiblemente, lo que prescribe una consulta médica inmediata.
- Se hace más difícil la convivencia por los cambios de carácter de la persona y una mayor irritabilidad.
- Se retira o retrasa la menstruación.
- Se encuentran vómitos.
- Se aprecia debilidad. En período de exámenes, por ejemplo, llegan a producirse desmayos por no haber desayunado.

En la mayoría de los casos, son los padres los que antes detectan los síntomas, aunque también pueden hacerlo los profesores y tutores, por observación propia o por los comentarios de las amigas/os que se dan cuenta de la situación. En muchas ocasiones, son los propios amigos o los novios los que convencen y acompañan a la joven a la consulta médica.

... ¿CÓMO PREVENIR LOS TRASTORNOS ALIMENTARIOS DESDE LA PREADOLESCENCIA?

A partir de los nueve años, se inicia, sobre todo en las niñas, una etapa de cambio corporal, dudas y temores. El desarrollo que se produce exige por parte del médico pediatra un especial rigor en el seguimiento antropométrico, que no se limita sólo a controlar el peso y la altura. Además, a partir de esta edad, deben hacerse revisiones semestrales y la relación entre el pediatra y la niña, al margen de la intervención de los padres, debe ser muy directa, respondiendo a todas las inquietudes y dudas de la menor y enseñándole cómo debe cuidarse.

Este es un momento especialmente delicado porque pueden aparecer las primeras oscilaciones del estado de ánimo, las primeras depresiones y los cuadros de angustia, el deseo de crecer pero también el temor a hacerlo. Un buen profesional médico debe advertir si la niña precisa apoyo psicológico o de los educadores y debe saber canalizar toda la información que los padres le proporcionan para aconsejarles de la manera más correcta posible.

En esta etapa la niña comienza a cuidarse sola y a ser responsable de sí misma, pero esto no significa que padres y educadores no tengan que seguir cuidándola también y, sobre todo, siguiendo muy de cerca su evolución y sus hábitos: la alimentación, las horas de sueño, la televisión que ve, el ejercicio físico que realiza, las tareas escolares, sus actividades sociales, etc...

●●● ¿CÓMO PREVENIR LOS TRASTORNOS ALIMENTARIOS EN LA ADOLESCENCIA?

También en la adolescencia es fundamental la prevención y el seguimiento de los hábitos de los jóvenes, especialmente por parte de los padres. Éste es un aspecto esencial para la detección y el tratamiento precoz de los Trastornos de la Conducta Alimentaria. Y el primer paso a dar es no engañarse ni cerrar los ojos a la realidad cuando aparece el problema; hay que hablar con ellos con claridad, no de sospechas, sino de la certeza de que está ocurriendo algo grave que hay que atajar lo antes posible. Por esto es tan importante que siempre haya un canal abierto de comunicación entre los padres y los hijos: hablar de los asuntos propios es la mejor arma preventiva de la que disponemos.

Igualmente, es muy importante estar especialmente atentos a la alimentación de los hijos animándoles a valorar qué comer y dónde comer.

También es necesario hacer un seguimiento del sueño de los hijos y de los cambios fisiológicos propios de la adolescencia, especialmente de la menstruación.

Una vez que se ha detectado el problema, la solución pasa por el control permanente de los padres: la insistencia en acudir a las visitas médicas, la necesidad de comer con la/el joven y controlar lo que come, el apoyo psicológico... En definitiva, se trata de formar un equipo, de unirte todos con el objetivo común de la curación y con la certeza de que, si el tratamiento es el adecuado y hay voluntad y perseverancia suficientes, los trastornos se superan.

●●● PASOS A SEGUIR EN EL CASO DE SOSPECHAR UN TRASTORNO DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA

- ▶ Acudir al médico de atención primaria o, en su caso, al pediatra, para que éste derive al especialista, y diagnostique y prescriba el tratamiento adecuado.
- ▶ Como complemento a todo ello, ponerse en contacto con el tejido asociativo para recibir la información, asesoramiento y apoyo necesario.



EVALUACION FINAL TUTORÍA

A continuación queremos conocer tu punto de vista, para poder mejorar en lo posible de cara al curso que viene. Contesta a las siguientes cuestiones con sinceridad.

EN RELACIÓN AL INSTITUTO

¿Qué cosas mejorarías de tu instituto?(instalaciones, normas , organización y recursos)



EN RELACION A LA CLASE_

¿Cómo calificarías el ambiente en general?

¿Qué es lo peor que ha ocurrido en clase durante el curso escolar?

¿Y lo mejor?

-¿ Qué asignaturas te han resultado más difíciles y por qué?

¿Cómo ha sido la convivencia en el grupo clase?

EN RELACIÓN A LAS TUTORÍAS

¿Qué temas te han gustado más y por qué?

¿Cuáles te han gustado menos?

SUGERENCIAS PARA EL PRÓXIMO CURSO
