



# Plan de Orientación y Acción Tutorial

## Educación Infantil y Primaria

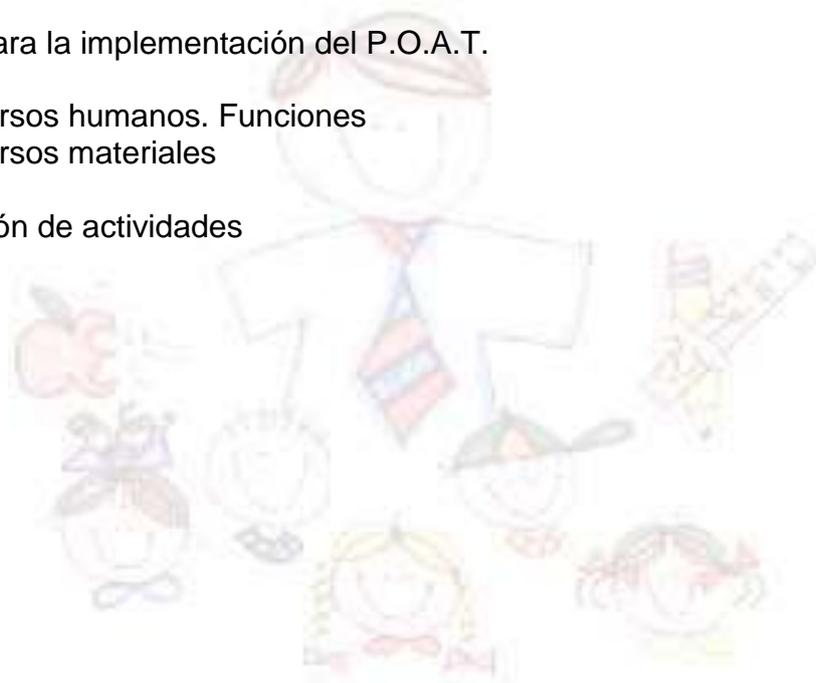


# C.E.I.P. Hermanos Marx



## ÍNDICE

1. Introducción
2. Objetivos generales del P.O.A.T.
3. Objetivos específicos
  - 3.1. Del tutor hacia el alumnado
  - 3.2. Del tutor hacia las familias
  - 3.3. Del tutor hacia el conjunto del equipo docente
  - 3.4. Del tutor hacia el equipo directivo
  - 3.5. Del alumnado
4. Recursos para la implementación del P.O.A.T.
  - 4.1. Recursos humanos. Funciones
  - 4.2. Recursos materiales
5. Programación de actividades





## 1. INTRODUCCIÓN

En un planteamiento educativo integral y personalizado la función tutorial forma parte de la función docente, es un componente inseparable del proceso educativo.

La docencia no tiene por objeto solamente conocimientos, procedimientos, competencias; sino también valores, normas y actitudes. Tiene por objeto, en definitiva, el **pleno desarrollo personal** del alumnado, lo que implica por parte del profesorado el ejercicio de la función tutorial. Los objetivos de la tutoría deben estar integrados en la Programación General del Centro y deben ser asumidos por toda la comunidad educativa. La función tutorial, no es exclusivamente función de tutores y orientadores, sino que es compartida por todo el Equipo Docente del Centro.

En este sentido, la función docente tiene como metas:

- Orientar al alumnado en su proceso de aprendizaje y desarrollo personal
- Coordinar la acción educativa y el proceso de evaluación llevados a cabo por el profesorado
- Establecer relaciones fluidas y mecanismos de coordinación con las familias
- Contribuir a la prevención e identificación temprana de posibles dificultades de aprendizaje, coordinando la puesta en marcha de las medidas educativas pertinentes tan pronto como éstas sean detectadas..

La orientación y la acción tutorial en las etapas de Educación Infantil y Primaria, tendrán las finalidades que a continuación se indican:

- Favorecer la adaptación del alumnado al contexto escolar y su integración en el grupo clase.
- Realizar un seguimiento personalizado del proceso de aprendizaje del alumnado, haciendo especial hincapié en la prevención y, en su caso, detección temprana de las dificultades en el aprendizaje, y promoviendo las medidas correctoras oportunas tan pronto como dichas dificultades aparezcan.
- Potenciar el desarrollo de hábitos básicos de autonomía, así como la adquisición de aprendizajes instrumentales básicos, estrategias de aprendizaje y técnicas de trabajo intelectual
- Contribuir a la equidad en la educación, potenciando la compensación de desigualdades y la inclusión social.
- Impulsar medidas organizativas y curriculares que posibiliten la atención a la diversidad del conjunto del alumnado del centro, así como la inclusión educativa y la integración escolar del alumnado con necesidad específica de apoyo educativo.
- Iniciar la adquisición de habilidades y conocimientos que favorezcan la posterior toma de decisiones.
- Establecer vínculos de colaboración entre el centro, las familias del alumnado y el entorno
- Facilitar la socialización, la adaptación escolar y la transición entre etapas educativas del conjunto del alumnado
- Promover la Cultura de Paz y la mejora de la convivencia



## **2. OBJETIVOS GENERALES DEL P.O.A.T.**

- A. Contribuir a la **personalización de la educación** favoreciendo el desarrollo de todos los aspectos de la persona y contribuyendo también a una educación individualizada.
- B. Proporcionar al alumnado una orientación educativa adecuada conforme a sus aptitudes, necesidades e intereses, a través de una actuación tutorial individualizada y planificada.
- C. Resaltar los aspectos orientadores de la educación, favoreciendo la adquisición de aprendizajes más funcionales, (competencias), de modo que la escuela aporte **“educación para la vida”, “alumnos competentes”**
- D. Ajustar la **respuesta educativa a las necesidades** particulares de los alumnos y alumnas, mediante las oportunas **adaptaciones curriculares y metodológicas**.
- E. **Favorecer los procesos de madurez personal, de desarrollo** de la propia identidad, **sistema de valores y de la progresiva toma de decisiones**.
- F. Asegurar la **continuidad educativa** de los alumnos en las distintas áreas, niveles, etapas, en su caso, transición de una etapa a otra y de un centro a otro.
- G. **Prevenir las dificultades de aprendizaje**, anticipándose a ellas y no sólo asistir las cuando ya se hayan producido.
- H. Contribuir a la adecuada **relación entre los distintos integrantes de la comunidad educativa**: profesorado, alumnado, familias, personas que trabajan en el centro, así como entre la comunidad educativa y el entorno social
- I. Coordinar los **procesos de evaluación** de su grupo clase.
- J. Establecer **pautas para la resolución de conflictos**
- K. Informar y asesorar a las familias y al profesorado que lo necesite sobre el **proceso educativo y formativo del alumnado**, estableciendo los cauces de colaboración y apoyo pertinentes para el logro de un desarrollo integral del alumnado.
- L. Favorecer la **integración social** en el centro de los alumnos.
- M. Favorecer **procesos de mejora educativa** a través de la programación de actividades formativas por parte de los equipos docentes y de la coordinación con el equipo de atención a la diversidad y con el departamento de orientación.



### **3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

#### **3.1. Del tutor hacia el alumnado**

- Elaboración de un **dossier individualizado** de cada alumno
- Recogida y síntesis de los datos de la **evaluación inicial**
- Realizar **seguimiento individualizado** del proceso de enseñanza-aprendizaje de los alumnos.
- Detectar y prevenir las **dificultades de aprendizaje** y en su caso, adoptar las adecuadas medidas de apoyo y refuerzo o de adaptación curricular.
- Recogida de información junto con el profesorado de atención a la diversidad de los alumnos que lo precisen sobre estilo de aprendizaje, nivel de competencia curricular, necesidades educativas especiales que presenta, respuesta educativa más adecuada en cada caso.
- Confección de las **adaptaciones curriculares** de los alumnos que las precisen.
- Favorecer la **integración y participación del alumnado** en el centro y en el aula.
- Cohesionar el grupo-clase
- Enseñar a sensibilizar y respetar otras culturas y etnias.

#### **3.2. Del tutor hacia las familias**

- Realizar las **reuniones colectivas** a lo largo del curso.
- Establecer las **bases para la colaboración** durante la primera reunión colectiva con ellos.
- Establecer una comunicación con las familias a través de entrevistas programadas
- Intercambio de **información trimestral** sobre el aprendizaje de los alumnos a través de los boletines de Evaluación
- **Dar orientaciones** puntuales sobre el futuro académico de sus hijos.
- Realizar el **seguimiento de las familias** de alumnos con problemas de aprendizaje y/o de comportamiento, en coordinación con los profesores de apoyo que intervienen en el proceso educativo del alumno.

#### **3.3. Del tutor hacia el conjunto del Equipo Docente**

- **Unificar criterios** durante las sesiones de evaluación, principalmente de la sesión inicial.
- Establecer medidas para dar respuesta a las **necesidades detectadas**.
- **Consensuar el material** didáctico y/o de refuerzo o ampliación de los alumnos que lo precisen.
- Establecer criterios consensuados sobre modelos de registro para la **coordinación entre todos los profesionales** que intervienen con un alumno en concreto.

#### **3.4. Del tutor hacia el Equipo Directivo**

- **Unificar criterios** para realizar la acción tutorial.
- Recoger y transmitir **sugerencias**.
- Potenciar y organizar actividades más generales, que impliquen a **todo el centro**.

#### **3.5. Del alumnado**

- Aprender a **expresar nuestros sentimientos** delante de otr@s.
- **Escuchar críticas** sobre nuestros actos, palabras, etc. controlando la reacción que nos genera.
- **Empatizar** con los sentimientos de los demás.
- Aprender a resolver de manera dialogada nuestros **conflictos**.
- Respetar al que habla sin interrumpirlo.
- Potenciar un adecuado **autoconcepto** del alumnado.
- Incrementar la **autoestima** del alumnado.
- Potenciar la **adquisición de determinadas habilidades sociales**.
- Adquirir **técnicas de estudio**. ( Segundo Equipo Didáctico )



## **4. RECURSOS PARA LA IMPLEMENTACIÓN DEL P.O.A.T.**

### **4.1. Recursos Humanos. Funciones**

- **Equipo Directivo:**
  - Coordinar la acción de todos los integrantes de la comunidad educativa respecto al Plan de Acción Tutorial.
  - Velar por su cumplimiento
- **Comisión de Coordinación Pedagógica:**
  - Elaborar la propuesta de organización para la realización del Plan de Acción Tutorial
  - Realizar el seguimiento de dicho Plan
- **Equipos Didácticos:**
  - Programar y coordinar las actividades de tutoría a desarrollar en cada nivel
  - Elaborar la memoria correspondiente al desarrollo de las actividades.
- **Tutores:**
  - Adecuar a las particularidades de su tutoría el Plan de Actuación
  - Trabajar en equipo con todos los profesionales que atienden al grupo
- **E.O.E.P.:**
  - Intervención en las actividades para las que sean requeridos.
  - Asesorar y colaborar con los equipos docentes.
- **Consejo Escolar**
  - Revisar el Plan
  - Valorar la Memoria Anual
- **Familias:**
  - Colaborar con tutores y profesionales del centro en el desarrollo del Plan:

### **4.2. Recursos Materiales.**

- Proyecto Educativos de Centro y Proyecto Curricular
- Plan de Convivencia, Plan de Mediación
- Plan de Atención a la Diversidad
- Cuadernos de tutoría
- Otros...



## 5. PROGRAMACIÓN DE ACTIVIDADES. ETAPA INFANTIL

Las propuestas que se plantean para Educación Infantil, tienen como objetivo, favorecer un desarrollo emocional y personal adecuado en los alumnos y alumnas de este ciclo y dotarles de capacidades para establecer relaciones sociales, como base de una educación para la igualdad y de la prevención de las conductas violentas.

En el siguiente cuadro aparecen los aspectos que se trabajan, con los objetivos específicos planteados para cada bloque de contenidos:

BLOQUE	OBJETIVOS	CONTENIDOS
<b>HÁBITOS</b>	Adquirir hábitos básicos de autonomía y recursos que le permitan afrontar las situaciones de la vida cotidiana.	Vestido, alimentación, sueño, limpieza, orden, hábito de trabajo, cuidado de los objetos, etc.
<b>SEXUALIDAD</b>	Adquirir capacidades en relación con la dimensión sexual de la persona.	Esquema corporal, aspectos anatómico-fisiológicos, identidad sexual, el origen de la vida, mi familia, mi historia, valores en el comportamiento y conductas sexuales.
<b>SENTIMIENTOS</b>	Reconocer sus sentimientos y exteriorizarlos. Aprender a controlar aquellos que le perjudiquen. Reconocer los sentimientos de sus compañeros.	Alegría, tristeza, miedo, ternura, cariño, rabia, envidia, celos, culpabilidad, frustración, vergüenza.
<b>VALORES</b>	Adquirir valores y conductas éticomorales que favorezcan su crecimiento personal y su integración social.	Aceptación, respeto, tolerancia, colaboración, coeducación, paz, amistad, generosidad, solidaridad, cuidado del entorno.
<b>LÍMITES Y NORMAS</b>	Asumir pautas de comportamiento, límites y normas para una buena convivencia familiar y escolar	Límites y normas.
<b>HABILIDADES SOCIALES</b>	Adquirir habilidades sociales que favorezcan la convivencia y las relaciones.	Pedir por favor, dar las gracias, ponerse en el lugar del otro, resolución de conflictos, compartir, negociar, respetar el turno de palabra, saber decir no, relaciones personales: evitar dependencia, sumisión, dominación, etc
<b>OTROS TEMAS</b>	Propiciar el tratamiento de temas que le preocupan: la muerte, la separación, el nacimiento de un hermano, etc.	Separación, muerte, complejos, timidez, mentiras, nacimiento de un hermano/a, cumpleaños, multiculturalidad, soledad.



➔ **SESIÓN 1: AUTONOMÍA. Me visto y me desvisto**

Objetivos:

- Conseguir que los niños y las niñas se vistan y desvistan solos para desarrollar su autonomía.
- Secuenciar las acciones de vestirse y desvestirse ordenadamente.
- Desarrollar la destreza manual a través de este hábito.

Actividades de presentación:

- En Asamblea:
  - ¿Por qué nos vestimos?, ¿quién nos viste o desviste?,
  - ¿lo hacéis solos o necesitáis ayuda?,
  - ¿todas las personas nos vestimos igual?,
  - ¿habéis visto a personas de otros países que se vistan de otro modo?, ¿cómo?,
  - ¿nos vestimos del mismo modo cuando hace frío o calor?,
  - ¿qué ropa os gusta más?, ¿cómo se hace la ropa?
- Crear en el aula el rincón del vestido.

Actividades de desarrollo:

- Los niños/as podrán traer ropa para dejarla en el rincón del vestido. Jugar a etiquetarla, a clasificarla según diferentes criterios: tipo de prenda, cómo se abrochan, colores, estaciones...
- Vestir a muñecos/as o algún maniquí que haya en clase.
- Comunicar a las familias que se está trabajando dicho hábito para que colaboren en casa.
- Ver gente de distintos países y comentar la ropa que llevan.
- Por parejas, hacer diferentes tareas: abrochar/desabrochar, subir y bajar cremalleras, atar cordones, poner corchetes...
- Escribir la lista de la ropa que tienen en su armario.
- Dibujarse con su ropa preferida.
- Vestirse con la ropa del rincón, hacer un desfile, realizar fotos para confeccionar un catálogo en la que cada niño/a describa cómo es la ropa que lleva.
- **Fichas I y II “¿Cómo me visto?”** Vestir a un niño y a una niña





➡ **SESIÓN 2: AUTONOMÍA.** Es hora de dormir

Objetivos:

- Comprender la importancia de dormir.
- Reconocer las acciones que se realizan antes de ir a la cama.
- Identificar sentimientos asociados al sueño.

Actividades de presentación:

- En Asamblea:
  - ¿Por qué tenemos que dormir?,
  - ¿dormís solos/as?, ¿dormís con luz?,
  - ¿dormís con chupete, con un muñeco...?,
  - ¿por qué dormimos de noche?,
  - ¿nos gusta ir a la cama?, ¿protestamos cuando tenemos que irnos a la cama?,
  - ¿qué hacemos cuando no podemos dormir?,
  - ¿soñamos por la noche?, ¿qué soñamos?,
  - ¿los sueños son reales o imaginarios?,
  - ¿tenéis miedo por la noche?, ¿a qué?.
- Escuchamos la Poesía

**Cada noche, a las nueve,  
oigo la voz de papá:  
-Vamos, vamos a la cama  
que es hora de descansar.  
No protesto, aunque quisiera  
quedarme un ratito más.  
Calentito y en pijama  
qué bien siento descansar  
Y en lo mejor de mi sueño  
cuando yo era el rey del mundo  
oigo una voz conocida, es la voz de mi mamá:  
-Vamos, vamos, venga arriba que es hora de levantar.**

(Dori Oliver)



Actividades de desarrollo:

- Juego: Nos imaginamos que estamos en casa, jugando, viendo la tele, haciendo un puzzle... Cada niño/a representará lo que está haciendo. De vez en cuando el profesor/a dirá en voz alta una hora, ej. "son las 5, son las 8...". Cuando diga: "son las 9", los niños/as deberán escenificar la acción de irse a la cama.
- Dramatizar el momento de ir a dormir, exteriorizar los sentimientos que produce (dificultad para separarse del padre o la madre, de acabar la actividad que está realizando, miedo a la oscuridad, a quedarse solo/a...), las condiciones necesarias para dormir (oscuridad, silencio, tranquilidad, comodidad...).
- Distribuir a los niños y niñas por parejas. Uno al otro, deberá contarle un sueño que haya tenido, cómo se ha sentido en el sueño...



- Las personas mayores también sueñan y dibujan su sueño, como por ejemplo Dalí (ver el cuadro “Los relojes blandos”). Los niños/as pueden reproducir alguna obra de Dalí utilizando diferentes materiales y técnicas.
- Escuchar la nana de Brahms.
- Describir y dibujar su habitación.
- Comunicar a las familias que se está trabajando el hábito del sueño en clase para que colaboren en casa
- **Ficha III: “Pinto mi sueño”**. Dibujar un sueño que hayan tenido por la noche.



### ➡ SESIÓN 3: AUTONOMÍA. El aseo

Objetivos:

- Adquirir hábitos de higiene corporal
- Identificar los elementos e instrumentos necesarios para la higiene
- Valorar la importancia de estar aseado/a y limpio/a.

Actividades de presentación

- En Asamblea:
  - ¿Por qué nos lavamos?, ¿qué utilizamos para lavarnos?,
  - ¿cómo nos lavamos las manos?, ¿y el cuerpo?, ¿y el pelo?, ¿y los dientes?,
  - ¿qué pasaría si no nos laváramos?,
  - ¿por qué es importante bañarse todos los días?, ¿te gusta bañarte?,
  - ¿protestas cuando te duchas o cuando tienes que salir del agua?,
  - ¿te duchas solo/a?, ¿se ducha alguien de tu familia contigo?,
  - ¿qué pasaría si no te ducharas nunca?,
  - ¿todos los niños y niñas pueden hacerlo?, etc.
- Crear en el aula el rincón del aseo. Entre todos aportaremos objetos que se utilizan en el aseo de las personas: peine, toalla, jabón, esponja, cepillo de uñas, cepillo y pasta dental, gel, colonia, champú... También podemos montar una perfumería para poner nombre y precio a los productos.



Actividades de desarrollo:

- Juego de las adivinanzas con los objetivos del rincón:
  - Con qué objeto... ..nos peinamos?
  - Con qué objeto... ..nos secamos?,
  - Con qué objeto... ..nos olemos bien?,
  - Con qué objeto... ..nos cortamos las uñas?
  - Con qué objeto... ..nos limpiarnos los dientes?,
  - Qué utilizamos para... ducharnos?,
  - Qué utilizamos para... secarnos?
  - Qué utilizamos para... lavarnos el pelo?
  - Qué utilizamos para... sonarnos los mocos?
- Juegos sensoriales: Con los ojos cerrados adivinar objetos por el tacto: peine, cepillo de dientes, esponja, jabón, toalla, etc. También por el olor: colonia, gel, crema, pasta de dientes, etc.
- Traer catálogos de propaganda, recortar objetos para tener limpio el cuerpo y clasificarlos, confeccionar un mural, escribir su nombre, fijarnos en el precio.
- Escribir la lista de los objetos que utilizamos para estar limpios
- **Dramatización, “Es la hora de la ducha”:** ¿Podemos bañarnos vestidos? Nos quitamos la ropa despacio, la colocamos encima de una silla. Los calcetines y zapatos, debajo. Dejamos cerca la toalla para podernos secar más tarde. ¿Cómo nos metemos en la bañera?, ¿qué pasaría si entráramos saltando, de cabeza, de espaldas, sin apoyarnos?, ¿cuál es la mejor manera de entrar?, ¿cómo queremos el agua (fría, caliente, templada)?, ¿cómo abrimos el grifo? Cogemos la esponja con una mano, con la otra el jabón, ya podemos enjabonarnos todo nuestro cuerpo (nombrar las partes). Nos aclaramos dejando caer el agua por el cuerpo, ¡qué gusto! Salimos de la bañera, nos secamos bien con la toalla, ¡qué suave!, ¡qué bien huele nuestro cuerpo! Nos ponemos el pijama solos/as.
- Representar hábitos de limpieza: lavarse las manos, los dientes, cortarse las uñas, darse crema... .
- Conversación, “Cada vez hay menos agua”: ¿Qué podemos hacer para no gastar demasiada? Cerrar el grifo mientras nos enjabonamos las manos o cepillamos los dientes, ducharnos en vez de bañarnos, etc

➡ **SESIÓN 4: EDUCACIÓN SEXUAL. ¿Cómo es mi cuerpo?**

Objetivos:

- Conocer su propio cuerpo.
- Descubrir las semejanzas y diferencias anatómico-fisiológicas de niños y niñas.
- Distinguir las diferencias físicas más visibles entre niños y niñas y personas adultas.
- Identificar y valorar todo lo que podemos hacer con nuestro cuerpo los niños y las niñas.

Actividades de presentación

- Cada niño o niña se mira en un espejo y explica al resto cómo es su cuerpo. También puede hacerse a partir de una fotografía que haya llevado al aula.
- Por parejas, hablar de las diferencias entre niños y niñas y realizar un dibujo que represente lo que han comentado.
- Explicarlo en la asamblea.

Actividades de desarrollo



- Narración del cuento adaptado: "Pilocho", Maita Cordero, Editorial Alameda.

### PILOCHA

Había una vez un bosque. En el bosque un árbol y en el árbol una rama, una rama... que no quería ser rama. Un día de tormenta se partió la rama.

-¡Yupi estoy libre!, ahora podré jugar, correr y saltar como una niña.

-Qué tonterías dices- murmuró un gusanito. ¡Cómo vas a ser como una niña si no tienes cabeza!

-¡Ya sé, me pondré una sandía!- gritó. -¡Soy una niña!, ¡soy una niña!

-¡Tonterías, las niñas tienen dos piernas y dos brazos!- dijo una lagartija que pasaba por allí.

-Ya sé, me pondré dos palos y unas ramas que terminen en palitos para tener manos.

Se los ató y gritó: -¡Soy una niña!, ¡soy una niña!

-¡Tú no eres una niña!, no tienes ojos, ni boca, ni nariz, ni pelo- dijo un pájaro que estaba cerca.

-¡Soy una niña!, ¡soy una niña! -¡Cuántas cosas!, buscaré una zanahoria para la nariz, dos castañas para los ojos, dos cáscaras de naranja para las orejas, un poco de hierba para el pelo y me haré la boca en la sandía.

-¡Yupi soy una niña!, ¡soy una niña!

-Croa, croa, croa, ¡qué tonterías, eres un palo con una sandía, las niñas tienen cerebro, tripa, corazón, vulva, lengua, culo y de todo.

La rama pensó que nunca sería niña y se puso a llorar y llorar.

-¡Soy una niña!, ¡soy una niña!

Los animales del bosque al verla tan triste llamaron a una estrella que concedía deseos.

-¿Puedes ayudar a esta rama que quiere ser niña?

-Antes tenéis que ponerle un nombre.

-Conozco un cuento de una muñeca que se llama Pilocho- dijo la rana.

-¡Qué nombre tan bonito... se podría llamar Pilocho, Pilocho, Pilocho! - exclamó la tortuga.

La estrella la convirtió en niña. Cuando la rama vio que tenía brazos, pies, piernas, vulva, tripa, corazón, cara, cerebro y de todo se puso a saltar y cantar de alegría.

-¡Soy una niña!, ¡soy una niña!

Tanto saltó y bailó que... -¡Ay, ay, ay! me muero, me muero, me duele mucho la tripa.

-Croa, croa, croa, no te mueres, sólo tienes que comer, te duele la tripa porque no has comido- dijo la rana. - Pilocho cogió fresas y se las comió.

-¡Huum, que ricas!

-¡Ay, ay, ay! me muero, mi tripa, mi culito, me duele, me duele.

-Croa, croa, croa, ¡qué te vas a morir!, las niñas después de comer tienen que hacer caca.

Pilocho, hizo caca y como estaba tan cansada, plaf, se sentó encima.

-¡Qué mal huele, qué mal huele, nadie va a querer estar conmigo con este olor!

-¡Croa, croa, sólo tienes que lavarte!

Pilocho se lavó. Estaba muy contenta porque creía que había aprendido todas las cosas que hacían las niñas. Pero... -¡ay, ay, ay, me muero, se me cierran los ojos, me caigo al suelo!

-Croa, croa, croa, ¡qué te vas a morir!, sólo tienes sueño, las niñas por la noche tienen que dormir para poder soñar.

Pilocho cerró los ojos y se durmió. Entonces sintió las manos de su mamá y de su papá que la acariciaban y se sintió muy feliz...y colorín, colorado este cuento se ha acabado y aplaudid si os ha gustado.

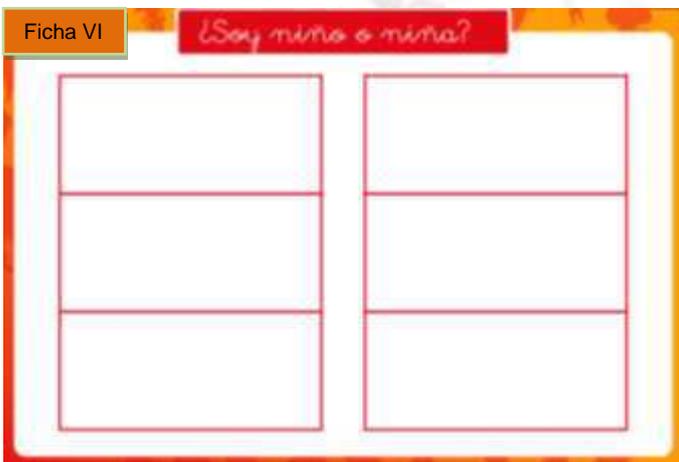
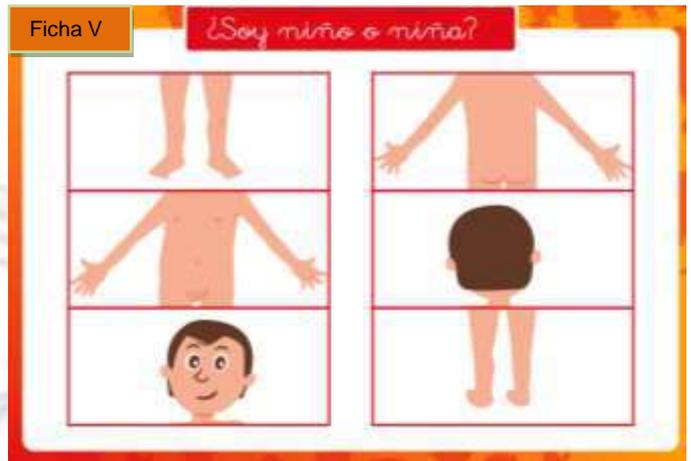
- Diálogo sobre el cuento:

- ¿Qué le pasaba a la rama?
- ¿cómo se sentía?, ¿por qué?,
- ¿cómo logró ser una niña?,
- ¿qué problemas tenía Pilocho?,
- ¿por qué creéis que quería ser una niña?, etc.

- Observar una lámina o fotografía en la que aparezcan un niño y una niña desnudos y conversar sobre las semejanzas y diferencias físicas de ambos. Nombrar qué partes del cuerpo son iguales y cuál es diferente.
- Clasificar los muñecos y muñecas de la clase, sin ropa, según tengan pene o vulva.
- Realizar diferentes clasificaciones entre los niños y niñas de la clase según el sexo, la estatura, el color de ojos, etc.



- ¿Los niños y las niñas pueden hacer las mismas cosas? Conversar sobre ello y nombrar todo lo que se les ocurra que pueden hacer tanto ellas como ellos: correr, saltar, jugar, aprender, reír, llorar, querer, leer, dibujar, cocinar, etc.
- Construir en cartón la silueta de una persona, repartir las diferentes partes del cuerpo entre el alumnado para que se las vayan pegando.
- Traer a clase revistas o catálogos y buscar fotos de niños y niñas diferentes (altos-bajos, gruesos-delgados, rubios-morenos, de otras razas), recortarlos y pegarlos en una cartulina
- **Ficha IV, V y VI: “¿Soy niño o niña?”**. Realizar el puzzle del cuerpo del niño o de la niña, según corresponda.
- **Ficha VII: “Soy yo”**. Cada niño/a llevará a casa la ficha para completarla con la ayuda de su papá o su mamá.



➡ **SESIÓN 5: EDUCACIÓN SEXUAL. El origen de la vida. ¿Cómo he nacido?**

**Objetivos:**

- Adquirir unos contenidos básicos y precisos que permitan al alumnado el contraste con sus teorías y fantasías en lo que se refiere al origen de la vida de las personas (fecundación, embarazo, parto, etc.)
- Valorar la reproducción como una de las posibilidades de la sexualidad a la que se puede acceder si se desea.
- Valorar la responsabilidad del padre y la madre en los cuidados del bebé.

**Actividades de presentación:**

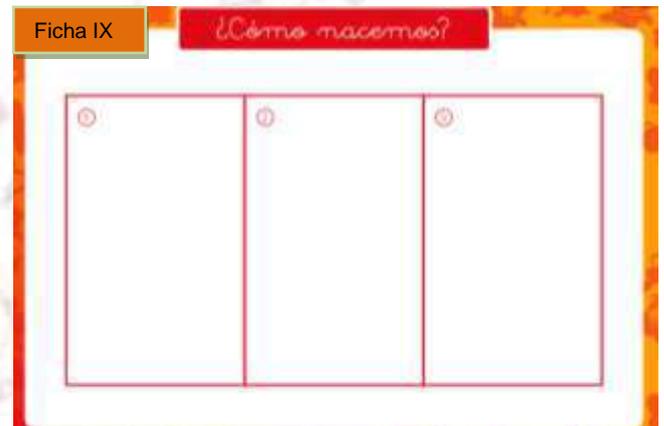
- El alumnado explicará en la asamblea las ideas que tiene acerca de cómo ha nacido.



- Formular preguntas y escribirlas para plantear a sus padres o madres sobre cómo nacieron.
- La profesora y el alumnado aportarán sugerencias sobre material que pueden traer para investigar: fotos de sus mamás embarazadas, ecografías, vídeos, libros, etc.
- Los niños y niñas que lo deseen explicarán en la asamblea las respuestas que les vayan dando en el ámbito familiar y mostrarán el material que traigan.

#### Actividades de desarrollo

- Crear el rincón “¿cómo nacemos?”, en el que se colocarán cuentos, fotos, libros, etc. al que podrán acudir a investigar.
- A partir de imágenes claras y precisas, comentar cómo se produce la fecundación, el embarazo, el parto, etc.
- Visita de una mujer embarazada al aula para que puedan formularle preguntas sobre: cómo se siente, cómo está el bebé dentro, cómo se alimenta, etc.
- Visita de un papá y una mamá que hayan tenido recientemente un bebé para que expliquen los cuidados que le dan.
- Juego, “cuidamos al bebé”: El alumnado está sentado en el corro, en el centro hay una caja con objetos para cuidar a un bebé, se van pasando un muñeco/a, cuando el profesor o profesora da una palmada, el niño o niña que tiene en ese momento al bebé, sale al centro e imita una acción de cuidarle. Por ejemplo, ponerle el pañal, darle el biberón...
- **Fichas VIII y IX: “¿Cómo nacemos?”**: recortar, ordenar, pegar, colorear y explicar una historia con cuatro secuencias, desde la fecundación hasta el nacimiento. También pueden escribir lo que sucede en cada imagen.
- **Ficha X: “¿Cómo estaba dentro de mamá?”**: los niños y niñas se dibujarán dentro de la silueta de vientre de una mujer embarazada y verbalizarán lo que han hecho.



#### ➡ SESIÓN 6: EDUCACIÓN SEXUAL. El origen de la vida: Mi historia Objetivo:



- Reconocer y saber contar su historia personal y los acontecimientos más significativos.

Actividad de presentación:

- Pedir a las familias que elaboren un pequeño álbum fotográfico sobre la historia personal de su hijo e hija o que traigan una foto de cuando eran bebé y otra actual.

Actividades de desarrollo:

- Cada niño o niña irá contando su historia ayudándose de las fotografías.
- Elaborar una autobiografía con los datos más significativos.
- Nombrar y comparar qué cosas hacían cuando eran bebés y qué pueden hacer en la actualidad.
- Describir cómo era su cuerpo cuando eran pequeños o pequeñas y cómo es en la actualidad.
- Hacer el libro de los bebés, cada niño o niña pegará una foto y escribirá una frase alusiva.
- Dibujarse de bebés.
- Por parejas, hacer un retrato actual del compañero o compañera. Exponerlos en clase.
- **Ficha XI: ¿Cuál es tu historia?** Comentar las tres viñetas que reflejan el crecimiento de los niños/as. En los cuadros de la parte inferior, cada niño/a, con la ayuda de las familias, pegará una foto que represente diferentes momentos desde que nació hasta que se ha hecho mayor.



## ➡ SESIÓN 7: LOS SENTIMIENTOS. ¿Cómo me siento?

Objetivos:

- Identificar y poner nombre a sus estados de ánimo.
- Exteriorizar sus sentimientos y emociones.
- Reconocer cómo se sienten personas cercanas en algunos momentos.
- Controlar aquellos sentimientos que les perjudiquen.

Actividades:

- En Asamblea:
  - ¿Cómo nos sentimos las personas?,
  - ¿cuándo nos sentimos tristes, contentos, enfadados?, ¿cuándo tenemos miedo?, etc.
  - Poner, en algún lugar visible del aula, el "Panel de las emociones". Colocar diferentes caras que expresen distintos sentimientos.
  - Mostrar las imágenes del panel y nombrar qué sentimiento representan.
  - Juego de la máscara: Se entrega a cada niño/a un pañuelo, será la máscara, lo coloca delante de su cara, cuando el profesor o profesora nombra un sentimiento, lo quita y lo



imita con su rostro. Se repetirá hasta representar diferentes estados de ánimo: alegría, pena, miedo, rabia, sorpresa, enfado, etc.

- Nombrar acciones de la vida cotidiana y explicar cómo se sienten:
  - ✓ Cuando me enfado con un amigo/a, me siento...
  - ✓ Cuando es mi cumpleaños, me siento...
  - ✓ Cuando me pierdo en la calle, me siento...
  - ✓ Cuando me riñe mi papá o mi mamá, me siento...
  - ✓ Cuando me dan un abrazo, me hacen caricias o me dan un beso, me siento...
  - ✓ Cuando me estropean un juguete, me siento...
  - ✓ Cuando pego o hago daño a un compañero/a, me siento...
  - ✓ Cuando juego en el patio con mis amigos/as, me siento.
  - ✓ ...
- Dramatizar sentimientos con el cuerpo: Un niño o niña nombra uno y los demás lo representan. O alguien representa uno y los demás lo adivinan.
- Colocar diferentes colores por el suelo, cada niño o niña coge el que se parezca a cómo se siente, si lo desea lo verbaliza.
- Escuchar diferentes audiciones de música que sugieran emociones y expresar lo que les surja con el cuerpo. Por ejemplo:
  - “Tristeza”, Chopin. (Tristeza)
  - “Los fósiles del Carnaval de los animales”. Camilla Saint Saens. (Alegría)
  - Banda sonora de cualquier película de miedo. (Miedo)
- Confeccionar entre toda la clase el libro de “¿Cómo nos sentimos?”, utilizando fotos o dibujos.
- **Ficha XII: Me siento...** Asociar sentimientos a situaciones que les ocurren en la vida cotidiana.
- **Ficha XIII: “¿Qué sentimientos expresan?”**: El profesor/a nombrará o representará un sentimiento (alegría, tristeza, rabia, sorpresa o miedo), cada niño/a señalará la imagen que corresponda. Debajo podrán escribir el nombre de cada uno de los sentimientos.



Cuando finalicemos alguna actividad o propuesta tanto en el aula como en la sala de psicomotricidad, es importante aprovecharla para que el alumnado exteriorice cómo se ha sentido, qué sensaciones ha tenido, etc.

➡ **SESIÓN 8: LOS SENTIMIENTOS. El miedo**  
Objetivos:



- Conectar con el sentimiento de miedo.
- Conocer e identificar diferentes situaciones que les hagan sentir miedo.
- Aprender a utilizar estrategias que les ayuden a superar el miedo.
- Desmitificar aquellos personajes o situaciones que les asustan o causan miedo.

#### Actividades de presentación

- En Asamblea:
  - ¿Qué creéis que es el miedo?,
  - ¿habéis sentido alguna vez miedo?,
  - ¿cuándo aparece el miedo?, ¿qué hacéis para que desaparezca?,
  - ¿quién está con vosotros/as cuando sentís miedo?
- Poesía:

### ESPANTAMIEDOS (ZAHIDA RODRÍGUEZ)

SI ALGO TE OCURRE Y SE ACERCA EL MIEDO,  
JUGUEMOS A ESPANTARLO CON MI  
¿CÓMO SE HACE? ¡YO TE LO DIRÉ!  
CON ESTE CONJURO VA A DESAPAR  
NO LLEVA AJO, TAMPOCO CANELA,  
ESTA POCIÓN NO SE HACE EN CAZU  
¡HAZ QUE SE VAYA! ¡NO LLAMES A  
SE MARCHARÁ SI APRENDES ESTA I  
¡MIEDO, MIEDO, RIMAS CON HUEVO  
SI VIENES A ASUSTARME... ¡ME IMPORTA UN BLEDO!  
CIERRA LOS OJOS, REPÍTELA, CUANDO LOS ABRAS...  
¡SORPRESA, EL MIEDO NO ESTÁ!



#### Actividades de desarrollo:

- Hacer una lista de situaciones o cosas que les dan miedo
- ¿Qué hacemos cuando sentimos miedo? Dramatizarlo: nos escondemos, nos tapamos la cara o el cuerpo, lloramos, llamamos a alguien que nos haga compañía, etc.
- Hablar acerca de los personajes fantásticos que les dan miedo y dramatizar cada uno de sus rasgos. ¿Qué podemos hacer para que no nos asusten?: saludarles, jugar con ellos, ser sus amigos, reírnos cuando nos los imaginamos, hablar con ellos, decirles que se vayan. Imitar con ejemplos estas acciones.
- Hacer una lista de los personajes que les asustan y de los que no. Describirlos oralmente.
- Aprender la poesía “Espantamiedos” y hacer un dibujo de lo que les sugiera.
- **Fichas XIV y XV: “Las mil caras del miedo”:** Hacer una composición en la que se inventen caras que provoquen miedo. Para ello elegirán diferentes modelos de ojos, bocas, narices y orejas. Las pintarán y jugarán con ellas.





➡ **SESIÓN 9: LOS SENTIMIENTOS. La alegría y la tristeza**

Objetivos:

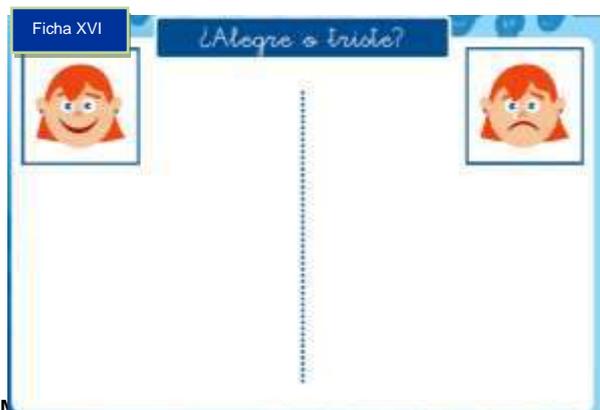
- Identificar las situaciones en las que sienten tristeza y alegría
- Exteriorizar y expresar la alegría y la tristeza

Actividades de presentación

Cada niño o niña dibuja una situación que le ha producido tristeza o alegría. Luego, la explica al resto de sus compañeros.

Actividades de desarrollo

- Se colocan dos cajas en el aula y al lado, una bandeja con caritas tristes y alegres. Cuando los niños entran por la mañana o cuando se marchan, los que deseen eligen una de esas caras, dependiendo de cómo se siente, y la depositan en la caja correspondiente. En asamblea, pueden verbalizar el porqué de su elección.
- El profesor dramatiza corporalmente acciones que representen alegría o tristeza: reírse, aplaudir, levantar los brazos, saltar, llorar, taparse la cara, encogerse.. Los niños identificarán a qué sentimiento corresponde.
- El profesor narrará alguna situación y los niños expresarán con el cuerpo alegría o tristeza, según corresponda.
- Con papel o platos redondos de papel, el alumnado elaborará las máscaras de la alegría y la tristeza. Se las colocarán, se moverán y expresarán con su movimiento lo que sienten.
- Mostrar imágenes, noticias o fotografías de periódicos y revistas y clasificarlas, según el sentimiento que les provoque.
- **Ficha XVI: “¿Alegre o triste?”**: Elegir dos imágenes, una triste y otra alegre y pegarlas según corresponda.



➡ **SESIÓN 10: MI FAMILIA**

Objetivos:

- Identificar a los miembros de la propia familia y su relación de parentesco
- Aceptar positivamente las diferentes formas de estructura familiar



- Valorar la importancia de la familia, tanto para satisfacer las necesidades básicas (alimentación, vestido, salud...), como las afectivas.

#### Actividades de presentación

- Conversar sobre las personas con las que cada niño convive en su casa.
- Realizar un dibujo de su familia. Cada uno lo presentará a los demás, explicando quién es cada persona dibujada.
- Una vez mostrados todos los trabajos, dialogaremos sobre ellos:
  - ¿Todas las familias son iguales?
  - ¿Es importante tener una familia? ¿por qué?

#### Actividades de desarrollo

Cada niño llevará una foto de su familia a la clase y explicará a los demás quién es cada una de las personas que aparecen en la foto, cómo se llaman, dónde estaban...

- Confeccionar un mural con todas las fotos aportadas
- Analizar en diferentes cuentos la estructura familiar que aparece: Los tres osos y Ricitos de oro, Cenicienta, Caperucita roja, Pinocho...
- Realizar con ayuda de las familias el árbol genealógico. Escribir el nombre y apellidos de cada uno
- Aprenderse cada uno su nombre y apellidos, observando que provienen del padre y de la madre, y que los abuelos, tíos y primos tienen algún apellido igual.
- Dialogar con los niños:
  - ¿Quién les cuida?
  - ¿Quién les lee cuentos?
  - ¿quién les compra la ropa?
  - ¿Quién les lleva al médico cuando están enfermos?
  - ¿Creéis que vuestros papás os quieren? ¿por qué?
- Dramatizar distintos gestos y maneras de demostrar cariño: besos, abrazos, regalos, jugar con ellos, llevarles al parque, al cine, de excursión, cuidarles cuando están enfermos...
- ¿Cómo me divierto con mi familia? Nombrar diversiones que realizan en familia
- **Fichas XVII: “¿Con quién vivo?”**: Identificar qué dibujo se parece a su familia y dibujar su propia familia.
- **Ficha XVIII: “Memory: ¿quién se divierte igual?”**. Recortar las tarjetas y jugar con las reglas del juego memory.



#### ➡ SESIÓN 11: COMPARTIMOS LAS TAREAS DE CASA

##### Objetivos:

- Reconocer las tareas que se realizan en casa
- Tomar conciencia de que las tareas domésticas deben ser compartidas por todos





### Actividades de desarrollo

- Invitar a un papá y a una mamá a que vengan al aula a explicarnos su trabajo, hacer alguna demostración de su profesión, enseñarnos material que utilizan...
- Juego de adivinar: la profesora o algún alumno describen una profesión y el resto tiene que adivinar de cuál se trata.
- Dividir la clase en dos grupos. A cada niño de un grupo se les entregará la imagen de una profesión: albañil, carpintero, médico, arquitecto, pintor... A los del otro grupo se les entregará una imagen de los utensilios que utilizan. Se buscarán, unirán y representarán lo que les corresponda.
- Dialogar sobre la profesión que les gustaría elegir cuando sean mayores, dibujarla y escribir el nombre.
- Confeccionar el libro "De mayor seré..." con todas las producciones de los alumnos.
- Escuchar y nombrar sonidos relacionados con diferentes profesiones: martillo, sierra, teclado de ordenador, máquinas...
- Aprender alguna adivinanza
  - La cartera, compañera me acompaña con frecuencia  
Voy de portal en portal, dejando correspondencia
  - Con una manguera, casco y escalera,  
Apago las llamas y las hogueras
- **Ficha XXI: "Dominó: ¿quién utiliza cada utensilio?"**. Recortar las fichas y jugar al dominó asociando cada profesión con los utensilios que utiliza



- **Ficha XXII: "¿Quién hace lo mismo?"**. Unir a las personas que desempeñan el mismo trabajo.



## **ANEXO: HABILIDADES SOCIALES. ESTRATEGIAS PARA LA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS.**

La socialización es un proceso mediante el cual los niños y las niñas adquieren capacidades



para relacionarse con los demás. Los agentes más importantes que la favorecen en estas primeras edades son la familia, la escuela, los iguales, así como los medios de comunicación.

Las primeras interacciones las establecen con las personas adultas que les cuidan, ello proporciona el afecto y seguridad necesarios para valorarse, aceptarse y relacionarse consigo mismo y con los demás, en la medida que haya carencias aparecerán conductas problemáticas.

En el ámbito escolar se continúa el proceso de socialización, esto suele traer consigo una serie de conflictos con los demás compañeros/as, algunos se repiten con frecuencia:

- Conductas agresivas.
- Disputas por un objeto.
- Dificultad para cumplir las normas.
- Estropear trabajos de otros compañeros/as o el material de clase.
- Quitar el bocado o algún objeto a otro niño o niña.
- Llevarse material del aula.
- Etiquetar o ridiculizar a otros por sus características físicas o deficiencias.
- Presencia de líderes que mandan quién puede o no participar en los juegos del patio.

Progresivamente, deben ir interiorizando unas habilidades sociales que les permitan integrarse adecuadamente, resolver situaciones problemáticas sin utilizar la violencia y relacionarse mejor. A continuación se enumeran algunas:

- No presenta cambios bruscos de humor, suele estar contento/a.
- Es independiente, sabe resolver los problemas que le surgen.
- No se angustia ante la dificultad.
- Habitualmente se relaciona con los compañeros/as y no está solo. Expresa sentimientos, deseos, necesidades.
- Expresa el enfado y la frustración sin agredir a otros/as.
- Intenta integrarse en los grupos de trabajo. Juega con otros niños/as.
- Participa y colabora en las actividades.
- Respeta el turno en las conversaciones y en los juegos.
- Se preocupa e interesa por los demás.
- Negocia y convence adecuadamente.
- Utiliza gestos, sonrisas, miradas, etc. para expresar el afecto.
- Es aceptado, valorado y querido por sus compañeros/as.
- Respeta y cuida el material.

## ESTRATEGIAS PARA LA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

➡ **Psicodrama:** mediante la dramatización del conflicto que ha sucedido previamente, pueden expresar cómo se han sentido los que han intervenido en él, analizarlo y buscar otras soluciones de resolución.

➡ Correr pequeños riesgos y **buscar alternativas**. Por ejemplo, desordenar los materiales de un rincón, conversar y buscar soluciones

➡ Retirar a los alumnos o alumnas que han tenido un conflicto a un lugar apartado del resto de los compañeros/as, para que lo intenten resolver a su modo, expresando cómo se han sentido, pidiéndose disculpas, buscando otras formas de resolverlo, etc.

➡ Negociar con los alumnos/as las **normas de la clase**, colocarlas en un panel visible y una vez establecidas asegurar su cumplimiento.

➡ Presentar los materiales y el modo de usarlos.

➡ Emplear **técnicas para enseñar conductas:**

- Aprender por observación, ya que muchas conductas sociales se aprenden por imitación de modelos, observando lo que otros/as hacen o dicen.
- Aprender por moldeamiento: Algunas conductas sociales son difíciles, requieren una gran cantidad de habilidades previas. Por ello, se descompone la conducta terminal en otras intermedias más simples, el niño o la niña realiza aproximaciones sucesivas partiendo



de lo que ya sabe hacer, hasta que llega a conseguirlo.

- Reforzamiento positivo: cuando realice la conducta que se desea que haga habitualmente se reforzará positivamente, sobre todo, de forma verbal.
- ➔ Emplear diferentes **técnicas para hacer desaparecer conductas inadecuadas:**
  - Retirada de atención. Consiste en retirar la atención sobre las conductas que se consideran desadaptadas. Mostrar indiferencia, ya que no obtener ningún tipo de refuerzo, reduce la probabilidad de que éstas vuelvan a repetirse en el futuro.
  - Tiempo fuera: Consiste en privar al niño o a la niña del contacto con los demás, aislándole un período corto de tiempo de las actividades que hacía y de las personas con las que estaba en ese momento. Emplearemos esta técnica cuando el comportamiento perturbe la convivencia y resulte particularmente incómodo para los demás. LES

Otras experiencias que se pueden plantear en el aula y que ayudan a mejorar la convivencia y a aprender a trabajar en equipo desde las primeras edades son:

- ➔ **El trabajo cooperativo:** Plantear tareas que se deban resolver por parejas, tríos o pequeños grupos en donde deban aprender a negociar, repartir actividades, llegar a acuerdos. Todo ello, les ayudara a salir de su egocentrismo y a aprender a ponerse en el lugar del otro/a.
- ➔ **Juegos cooperativos:** Proponer juegos para estimular la confianza, la autoafirmación, el contacto, la cooperación, la participación, etc. Dichos juegos les ayudan a interiorizar formas adecuadas de relación.

JUEGOS COOPERATIVOS			
<p><b>ABRAZOS</b> Moverse libremente siguiendo el ritmo de la música, y cuando se pare abrazar a un compañero.</p>	<p><b>EL CIEGO</b> Por parejas, uno con los ojos tapados, mientras el otro le guía salvando obstáculos</p>	<p><b>TE PRESTO MIS MANOS</b> El alumno coge las manos de un compañero y se acaricia su propio cuerpo.</p>	<p><b>FRENTE CON FRENTE</b> Por parejas, el profesor irá nombrando partes del cuerpo y los niños las unirán</p>
<p><b>LA MÁQUINA</b> Por parejas o tríos negocian cómo pueden convertirse en una máquina. La representan, y se inventan diferentes sonidos.</p>	<p><b>LA ESTATUA</b> Por parejas, uno es el escultor, y el otro la bola de barro que irá modelando lentamente y convirtiéndola en una estatua.</p>	<p><b>EL GUSANO</b> Grupos de 6 alumnos que deberán desplazarse por el aula como un gusano, pero no podrán soltarse de la cintura</p>	<p><b>EL TREN</b> Grupos de 6. Uno es el maquinista e irá conduciendo al resto, que caminará con los ojos cerrados, teniendo que seguir un recorrido.</p>
<p><b>CARICIAS Y MASAJES</b> Colocarse por parejas, con una música suave, ir acariciando el cuerpo del compañero. Se pueden realizar diferentes masajes: frotar, amasar, usar las yemas de los dedos, las palmas...</p>	<p><b>DESPLAZAMIENTOS</b> Los niños pueden hacer propuestas sobre cómo desplazarse por el aula, en parejas (saltando, a la pata coja, caminando hacia atrás, rodando, a caballito...)</p>	<p><b>LA TORRE</b> Se ponen bancos por el aula. Los niños corren por el espacio a ritmo de la música, cuando el profesor dice: "¡La torre!", deben subirse a los bancos y nadie debe quedar sin sitio.</p>	<p><b>EL MANTEO</b> En el centro de una tela se coloca un objeto. Un grupo de niños sujeta dicha tela por las esquinas y bordes y la suben y bajan sin dejar que caiga al suelo.</p>

JUEGOS COOPERATIVOS			
<p><b>LOS PERIÓDICOS</b> Se disponen hojas de</p>	<p><b>SILLAS MUSICALES</b> La misma dinámica del</p>	<p><b>CANCIONES CORRO BAILES Y DANZAS</b></p>	<p><b>PINTO LA MÚSICA</b> Se cuelga papel continuo</p>



<p>periódico por la sala. El alumnado se mueve al ritmo de la música. Cuando se hace el silencio se meten en un periódico. Se repite varias veces eliminando hojas, y todos los niños deben meterse en las que van quedando, hasta que sólo quede una, en la que deben entrar todos.</p>	<p>juego de los periódicos, pero con sillas, todo el alumnado debe sentarse en las sillas que van quedando</p>	<p>Todas las canciones de corro del folclore popular son excelentes para favorecer la colaboración y el sentido de pertenencia a un grupo ("el corro de la patata", "el patio de mi casa", "al pavo, pavito, pavo", "el conejito ya no está", etc.). Potencian además del ritmo y la coordinación, la cooperación. Por ejemplo: "Si tu madre quiere un rey", "Que lo baile",...</p>	<p>y se colocan bandejas con pintura, pinceles, brochas, esponjas, rodillos, etc. Se forman varios grupos. Cuando suena una música, un grupo pinta con alguno de los útiles anteriores, cuando se para, se sientan; cuando suena nuevamente, sale otro grupo, utilizan otros útiles y continúan pintando, así sucesivamente hasta que se da por finalizado el mural.</p>
<p><b>CONSTRUCCIONES</b> Realizar con piezas una tarea libre o sugerida, donde tienen que negociar previamente, construir, dialogar sobre ello e introducir mejoras</p>	<p><b>PASAR EL MASAJE</b> Colocados en círculo, de pie, el profesor pasa un masaje (aprieta, frota, acaricia, etc. una parte del cuerpo) al que tenga al lado y éste/a lo pasa al siguiente..</p>	<p><b>EL PUENTE</b> Se coloca un banco sueco y dos niños/as lo cruzan a la vez, uno/a por cada lado, deben intentar pasarlo sin caerse.</p>	<p><b>BAILANDO CON...</b> Bailar por parejas, con un objeto entre las cabezas, las barrigas, las espaldas, procurando que no se caiga.</p>

Las **sesiones de psicomotricidad** no excesivamente dirigidas, en las que se plantean unos límites, se dan unas consignas para trabajar, se permite que el alumnado vivencie, exprese, explore, experimente, y posteriormente, en la puesta en común se comente lo sucedido, las sensaciones, los sentimientos que han tenido, etc, son un excelente medio para aprender nuevos modos de relacionarse y de abordar los conflictos adecuadamente.

**Ficha XXIII: "¿Cómo solucionarías este problema?":** Observar las viñetas, comentar y dibujar una solución.

**Ficha XXIV: "¿Quiénes actúan correctamente?":** Comentar las imágenes, inventar soluciones para las situaciones conflictivas, decorar el marco de los niños/as que actúan correctamente.



## 6. PROGRAMACIÓN DE ACTIVIDADES. ETAPA PRIMARIA

La acción tutorial como elemento fundamental de la educación de los alumnos, será llevada a la práctica a lo largo de todo el curso, en todos los niveles y equipos didácticos y durante toda la jornada escolar. Será guiada, dirigida y dinamizada por el tutor/a del grupo correspondiente. Cada mes, una o



dos de las tutorías (o asambleas) estarán dedicadas a los temas que aquí se indican, quedando el resto de sesiones de ese mes para trabajar y hablar de la convivencia del grupo y de la resolución dialogada de los problemas y conflictos que vayan surgiendo.

6.1. Equipo didáctico 1 (1º a 3º)

➡ **SESIÓN 1: Juegos, presentación, confianza...**

Objetivo: iniciarnos y/o profundizar en el conocimiento de nuestros compañeros  
Actividades

<b>“Mi comida favorita”</b>	Colocados en círculo En orden cada alumno va diciendo: <i>“Hola, me llamo...y mi comida favorita es...”</i> El que está al lado, repite lo que han dicho los demás y finaliza añadiendo la suya.
<b>“El patio de vecinos”</b>	Colocados en círculo Se coge de la mano al compañero de la derecha, y se le coloca en frente sin soltarlo para hablar con él, resultando dos círculos concéntricos. Cada pareja se presenta y durante unos minutos hablan sobre el verano, sus gustos, familia, aficiones, amigos... Cuando el maestro da dos palmadas, los que están en el círculo exterior se despiden del compañero y se colocan frente al compañero que está a su izquierda. Así, hasta que se vuelven a encontrar las parejas que estaban al principio.

➡ **SESIÓN 2: El delegado de clase**

Objetivo: Elección del delegado de clase y otros responsables.

Actividades: Además de elegir al delegado y subdelegado de clase, se proponen diferentes responsables para otras tareas: luces, pizarra, reparto de material, etc.... Se establecerá también un sistema de rotación de los diferentes puestos, para que todos puedan tener una responsabilidad en el aula.

➡ **SESIÓN 3: ¿Soy una persona responsable?**

Objetivo: reflexionar sobre nuestro grado de responsabilidad con nuestras tareas

Actividades:

- Rellenar el cuestionario de forma individual
- Después de haber respondido a todas las preguntas del test y de haber analizado individualmente los resultados, se pueden comentar los resultados obtenidos en una puesta en común.
- Aquellos niños que quieran pueden proponer tareas sencillas para ir asumiendo cada vez un grado mayor de responsabilidad. Como lo están haciendo público, están adquiriendo un grado de compromiso mayor. Si no surgieran ideas, el profesor o la profesora puede proponer a aquellos niños que considere oportuno encargos para realizar en un plazo no demasiado largo.

1. Sabes que si te vas al colegio sin hacerte la cama, alguien la hará por ti:

- ☞ Por eso nunca la haces.
- ☞ Siempre la haces, para que en tu casa tengan menos trabajo.
- ☞ Los días que no te apetece mucho, la dejas sin hacer.

2. Una amiga te ha regalado una planta:

- ☞ Preguntas cómo la puedes cuidar y te encargas de

7. Se te estropea una cinta de vídeo que has alquilado:

- ☞ La devuelves sin decir nada en la tienda.
- ☞ Al devolverla, explicas lo ocurrido y preguntas si debes pagar algo.
- ☞ Al devolverla dices que ya estaba estropeada cuando te la dieron.



➡ **SESIÓN 4: ¿Qué te dirías a ti mismo?**

Objetivo: trabajar la automotivación del alumnado.

Actividades: elaboración de carteles con frases automotivadoras realizados por el alumnado para colocar en el aula.



### ► SESIÓN 5: Elaboración del horario personal del alumno

Objetivo: Aprender a organizar las tardes

Actividades

- Hablaremos de la necesidad de dedicar todas las tardes un tiempo a la lectura y a terminar las tareas de clase.
- Es importante comentar en la reunión de principio de curso con las madres y padres el hecho de que acostumbren a sus hijos e hijas a hacer las tareas todas las tardes y a leer todos los días.
- Elaborar el horario personal diario de cada alumno. En este horario se incluirán todas las actividades, hobbies, etc.. que el alumno realiza, así como espacio de ocio y tiempo de lectura. Se fijará también el tiempo necesario, según los niveles, que se dedica a la realización de las tareas propias del curso y para el estudio. Para ello, tenemos en cuenta:
  - Hacemos la lista de tareas a realizar, empezando por el estudio
  - Adjudicamos un tiempo concreto a cada tarea
  - Organizar la mesa de trabajo antes de empezar, para tener todo a mano.

Ejemplo:

Hora	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
17'00	Tareas de clase	Tareas de clase	Entrenamiento	Tareas de clase	Tareas de clase
18'00	Entrenamiento	Tiempo libre	Tareas de clase	Tiempo libre	Entrenamiento
19'00	Tiempo libre	Lectura	Tiempo libre	Lectura	Tiempo libre
19'30	Lectura	Tiempo libre	Lectura	Tiempo libre	Lectura



### SESIÓN CONTRA EL ACOSO ESCOLAR (I)

Video: <https://youtu.be/Bhj7Uv8s18k>

Actividades:

- visionar el video un par de veces
- A continuación, se dividirá la clase en cinco grupos. A cada grupo se le asignará un tipo de acoso y un portavoz.
- Cada grupo tendrá una ficha de trabajo que deberá contener:
  - **Título** del tipo de acoso correspondiente a cada grupo.
  - **Tarea 1.** Explicar en tres líneas la escena del vídeo que se ha asignado a cada grupo.
  - **Tarea 2.** Resumir el tipo de acoso escolar con una palabra (puede ser sustantivo o adjetivo).
  - **Tarea 3.** Explicar entre los miembros del grupo una situación que hayan vivido directa o indirectamente relacionadas con las cinco escenas del vídeo.
  - **Tarea 4.** Proponer un lema o eslogan para luchar contra los tipos de acoso escolar.
- Puesta en común de la actividad sobre los tipos de acoso escolar. Una vez realizadas las actividades en cada grupo, cada portavoz leerá la ficha que ha elaborado conjuntamente con el grupo. En este sentido vale la pena que se haga una ronda de intervenciones en cada grupo, es decir, que los cinco portavoces en una misma ronda verbalicen la escena, en otra sintetizen en una expresión el tipo de acoso, etc.



www.JUSTIFICATURESPUESTA.COM o de

### ► SESIÓN 6: Las normas de mi clase

Objetivo: Reflexionar y elaborar las normas de clase.

Actividades

- Elaborar las normas de clase y llevarlas a la Junta de Mediación.



- Realizar un mural con las normas para colocarlo en el aula. Para ello, podemos seguir estas pautas:
  - Rellenar por grupos de trabajo la siguiente tabla acerca de determinadas conductas

<b>Conductas correctas</b>  ..... ..... .....	<b>¿Por qué?</b>  ..... ..... .....
<b>Conductas que no son correctas</b>  ..... ..... .....	<b>¿Por qué?</b>  ..... ..... .....

- Puesta en común del trabajo realizado, eligiendo las diez conductas que más se hayan anotado en los diferentes grupos.
- Para redactar las normas de clase, intentar que no aparezca el “NO” o la palabra “prohibir”. Aquí hay un ejemplo:

<b>NORMAS CON LA PALABRA NO</b>	<b>NORMAS SIN LA PALABRA NO</b>
<b>NO</b> COMAS NI BEBAS EN CLASE	LA COMIDA Y LA BEBIDA SE RESERVA PARA LAS HORA DEL PATIO
<b>NO</b> INSULTES A LOS COMPAÑEROS	RESPETA A TUS COMPAÑEROS COMO TE RESPETAS A TI MISMO
<b>NO</b> ROMPAS EL MATERIAL DE CLASE	CUIDA EL MATERIAL DE CLASE COMO SI FUERA TUYO
<b>NO</b> LLEGUES TARDE A CLASE	TU PUNTUALIDAD BENEFICIA A TUS COMPAÑEROS

- ➔ **SESIÓN 7: Educación emocional (sentimientos)**  
 Objetivo: Reconocer nuestros sentimientos y los de nuestros compañeros  
 Actividades:
  - Rellenar las fichas I y II de forma individual
  - Puesta en común



FICHA I: SIENTO MUCHAS COSAS



Tengo miedo a \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Me siento alegre cuando \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Me enfado cuando \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Me pone triste \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Me sorprende \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Siento rechazo \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

FICHA II: ME PREOCUPO POR LOS DEMAS

¿Qué le dirías a cada uno para ayudarlo? Inventa y escribe



Carlos está **enfadado**.

Ha propuesto jugar a fútbol pero a nadie le apetece.

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Víctor está **asustado**.

Tiene que cantar en la fiesta del colegio. Ni siquiera quiere ensayar



\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



Laura está **preocupada** por la salud de su hermano

Está enfermo, ingresado en el hospital

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

➡ SESIÓN 8: Un mundo sin normas, una clase sin normas.

Objetivo: Reflexionar sobre la importancia de la existencia y cumplimiento de las normas



Actividad: Una vez realizadas las normas y acordadas por todos, las trabajaremos focalizando en la importancia que tienen las normas para la vida del hombre y nos pararemos en las de nuestra clase. Después copiar las normas en un folio, y responder a las siguientes preguntas de forma individual

1. ¿Cuáles son las tres normas más importantes para ti? ¿Por qué?
2. ¿Cuáles son las tres normas que se suelen incumplir en tu clase?
3. ¿Cuáles son las tres normas que tú sueles incumplir?
4. Propón tres cosas para ayudar a mejorar el cumplimiento de estas normas.
5. ¿Por qué es importante cumplir las normas de tu clase? Di tres motivos.

Una vez respondidas las preguntas, leerlas junto a tu familia y comentar las respuestas. Devolver el folio firmado por ellos.

### ► SESIÓN 9: Autoestima (I)

Objetivo: Valorar el grado de autoestima del alumnado

Actividad: Rellenar el siguiente cuestionario de forma individual

	Sí, casi siempre	A veces	No, casi nunca
Tengo peor suerte que los demás	3	2	1
Me gusta hacer cosas difíciles, correr aventuras	3	2	1
Soy limpio	3	2	1
Soy trabajador	3	2	1
Me siento triste	3	2	1
Soy sincero y digo lo que pienso	3	2	1
Me dejo llevar por las pocas ganas y no hago nada	3	2	1
Confío en resolver mis problemas	3	2	1
Me gustaría cambiarme por otra persona	3	2	1
Las cosas nuevas me gustan y atraen mi curiosidad	3	2	1
Hago las cosas lo mejor que sé	3	2	1
Soy descuidado	3	2	1

	Sí, casi siempre	A veces	No, casi nunca
Mi comportamiento es tímido	3	2	1
A los demás les agrada mi compañía	3	2	1
Me cuesta mucho hablar en público	3	2	1
Creo que los demás se burlan de mí	3	2	1
Mis compañeros cuentan conmigo	3	2	1
Renuncio con facilidad y me rindo	3	2	1
Creo que si propongo algo para hacer, no aceptarán	3	2	1
Gasto bromas a mis amigos	3	2	1
Me ven como alguien solitario, aislado, solo	3	2	1
Mis padres respetan mis sentimientos	3	2	1
Hago las cosas peor que los demás	3	2	1
Mis padres esperan mucho de mí	3	2	1

Una vez rellenado el cuestionario, se autocorrije siguiendo las siguientes indicaciones:

- Si has puntuado entre 25 y 29 tienes una IMAGEN EXCELENTE de ti.
- Si has puntuado entre 30 y 40 tienes una BUENA IMAGEN de ti.
- Si has puntuado entre 41 y 59 tienes una IMAGEN DE TI NORMAL, ACEPTABLE.
- Si has puntuado por encima de 60, tienes MALA IMAGEN DE TI, te valoras por debajo de tus cualidades; deberías consultar con tu tutor o tutora e intentar conocerte mejor.

Es importante que la tutora hable individualmente en relación a la encuesta con aquellos alumn@s que hayan sacado más de 60, Luego es conveniente citar a los padres a tutoría



### SESIÓN CONTRA EL ACOSO ESCOLAR (II)

C.E.I.P. Hermanos Marx

C/ Antón García Abril, 39 – 50.018 Zaragoza

e-mail: [colegiohermanosmarx@gmail.com](mailto:colegiohermanosmarx@gmail.com)

Web: [www.colegiohermanosmarx.es](http://www.colegiohermanosmarx.es) //





Material para el alumnado: Guía

Esta guía os quiere ayudar a pensar en el daño que nos podemos hacer los unos a los otros, queriendo o sin querer. Cuando nos peleamos y nos pegamos nos hacemos daño, pero también hacemos daño cuando insultamos a una persona o nos burlamos de ella, y también cuando no la dejamos jugar, cuando la echamos del grupo y nadie quiere estar con ella y siempre se queda sola. También hacemos daño cuando hablamos mal de alguien a sus espaldas para que los demás no sean sus amigos. Todo esto es maltratar. Quizá en algún momento habéis sufrido o habéis hecho cosas de estas. A veces se empieza jugando, pero se trata de darse cuenta de que esto hace daño y de que no debe hacerse, y de que entre todos podemos evitarlo. Así conseguiremos que se respeten nuestros derechos y los de todos. Así conseguiremos convivir todos mejor y ser más felices.

Para ello hay que tener claro cuáles son nuestros derechos y nuestras responsabilidades

<b>NUESTRO DERECHOS...</b>	<b>... Y NUESTRAS RESPONSABILIDADES</b>
Todas las personas tenemos derecho a ser BIEN TRATADAS.	Todas las personas tenemos el DEBER de tratar bien a los demás.
Esto significa que... <ul style="list-style-type: none"><li>• NADIE debe pegarme, ni donar empujones, ni hacerme daño físicamente. ·</li><li>• NADIE debe amenazarme, ni atemorizarme.</li><li>• NADIE debe quitarme ni estropear mis cosas.</li><li>• NADIE debe insultarme, burlarse ni reirse de mí</li><li>• NADIE debe difundir rumores sobre mí. ·</li><li>• NADIE debe excluirme del grupo, ni impedirme que juegue con mis compañeros/as.</li></ul>	Esto significa que... · <ul style="list-style-type: none"><li>• YO no debo pegar, ni dar empujones, ni hacer daño físicamente a nadie.</li><li>• YO no debo amenazar, ni atemorizar a nadie.</li><li>• YO no debo quitar ni estropear las cosas de los demás.</li><li>• YO no debo insultar, burlarme ni reirme de nadie. ·</li><li>• YO no debo difundir rumores sobre los demás</li><li>• YO no debo excluir a nadie del grupo, ni impedir a nadie que juegue con los compañeros/as.</li></ul>

### ¿Qué pasa cuando se vulneran los derechos?

A veces hay personas que no cumplen con sus deberes y hacen daño a los demás. Entonces puede producirse una situación de maltrato. Una forma de maltrato puede ser insultar a un compañero o compañera por sistema, romperle o quitarle sus cosas, nombrarlo con motes, molestarle continuamente, excluirlo del grupo, hablar mal de él o ella, difundir rumores a sus espaldas, etc. Los que lo ven y no hacen nada para detener estas actuaciones de abuso también son cómplices del maltrato. A veces puede parecer mejor callar, pero eso no detiene el maltrato. Sobre todo no lo dejes pasar. Díselo a tu maestro/a o a un adulto. Es importante.

Denunciar o quejarse de una situación de maltrato no es “chivarse”, es defender un DERECHO FUNDAMENTAL y trabajar para mejorar la convivencia.

### ¿Qué pasa con los niños y niñas maltratados?

A menudo están tristes, se sienten mal, les da vergüenza no ser lo bastantes valientes, y a veces pueden pensar que tienen la culpa de lo que les pasa. Nosotros sabemos que no la tienen; a veces son inteligentes, tienen alguna habilidad, o una familia que les quiere mucho, y despiertan la envidia de los demás.

Si conocéis algún niño o niña al que le pasan estas cosas, tenéis que estar a su lado y apoyarle.

### ¿Qué pasa con los niños/as que hacen daño a los demás?



No lo hacen porque sean malos; quizá quieren controlar a los demás porque no se sienten bien consigo mismos. Cuando hacen daño a otra persona pueden sentirse valientes y fuertes, pero es muy probable que en el fondo tengan miedo y se sientan inseguros. No se imaginan cómo se siente la persona a la que hacen daño. Si lo pensarán seguramente no lo harían.



Si conocéis algún niño o niña que hace estas cosas, no le sigáis ni le riáis las “gracias”.

### ¿Qué puedes hacer si te encuentras en una situación de maltrato?

Hay 5 cosas que deberías hacer si te encuentras en una situación de maltrato:

1. Intenta mantener la calma. Si gritas o lloras puedes empeorar la situación. Si ven que te molestan lo pueden repetir para “divertirse”.
2. No respondas de la misma forma: pegar o responder con insultos complica la situación. Di algo como “No me hables así”, o pregunta: “¿No tienes nada mejor que hacer?”. No respondas como él o ella espera. Utiliza la imaginación.
3. Intenta hablar amistosamente, utiliza las respuestas asertivas que hayas practicado en casa o en clase.
4. Abandona el lugar. A menudo la mejor solución es escapar de la situación y buscar la ayuda de un adulto. Esto no es una cobardía, es actuar con inteligencia.
5. Háblalo con alguien. Explícaselo a tu maestro/a o a un adulto. No tenemos que callar estas situaciones. Denunciar una situación de maltrato no es “chivarse”. Es defender un derecho fundamental.

### Recuerda





## Y para terminar, 10 puntos para pensar

1. El maltrato no es una broma.  
El maltrato no es para reírse. En una broma se ríen todos/as. Cuando hay alguien que se molesta o asusta, ya no es una broma.
2. Nadie merece ser maltratado.  
Suele decirse que hay quien se lo busca, pero esto sólo es una excusa. Todos tenemos el derecho a ser tratados con respeto.
3. Si te peغان o te insultan es mejor no responder de la misma forma.  
Muchas veces devolver la agresión sólo empeora la situación. Hay que saber encontrar otras maneras de resolver conflictos.
1. No sólo maltratan los chicos.  
Se dice que las peleas son “cosas de chicos”, pero dar de lado a una persona, difundir rumores para que los demás no la “ajunten”, excluirla del grupo y cosas así, también es maltratar. Y esto también lo hacen las chicas.
2. Los niños que son maltratados no son “mocosos” que no saben defenderse.  
Cuando un grupo intimida a una persona sola es muy difícil plantar cara. Los cobardes son los que necesitan ir en grupo para sentirse fuertes.
3. Decírselo al maestro/a no es “chivarse”.  
Sufrir o ser testigo de un maltrato y decírselo a un adulto que puede ayudar es defender unos derechos; y hacerlo es ser inteligente, honesto y responsable.
4. Los niños que son maltratados a menudo están tristes y sufren durante mucho tiempo.  
Son infelices y tenemos que ayudarles porque padecen una situación injusta.
5. Cuando alguien se pelea más vale no meterse, pero hay que buscar la manera de detener la pelea y esto se hace buscando la ayuda de un adulto.  
Un espectador se convierte en cómplice cuando no actúa ni denuncia las agresiones.
6. Castigar a los niños y las niñas que hacen daño a los demás es una posibilidad, pero no la única, ni la mejor.  
Hay niños y niñas que agreden porque no conocen otras formas de relacionarse. Y tienen que aprender. Por eso trabajamos para mejorar la convivencia.
7. La víctima necesita ayuda, pero también los niños y niñas que agreden; con frecuencia no se sienten bien consigo mismos.  
Todos necesitamos aprender maneras pacíficas de resolver los conflictos para mejorar la convivencia y ser más felices.

### ➡ SESIÓN 10: Sociograma I

Objetivo: Identificar cómo son las relaciones dentro del grupo.



Actividad: Rellenar individualmente la siguiente ficha de trabajo

## ¡¡ Nos vamos de acampada !!

Nombre y apellidos: \_\_\_\_\_ Curso: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

*Este fin de semana, vamos a ir con los compañeros de clase de acampada a un pueblecito de Huesca, situado en los Pirineos. Tú vas a ser el encargado de distribuir las cabañas donde vais a dormir. En cada cabaña pueden dormir 4 ó 5 personas según indiquen. Comienza a distribuir según tú quieras:*

**CABAÑA 1: Capacidad 4 personas**



YO \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**CABAÑA 2: Capacidad 4 personas**



\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**CABAÑA 3: Capacidad 5 personas**



\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**CABAÑA 4: Capacidad 5 personas**



\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

 **¡¡OH!! Nos hemos quedado sin cabañas...  
Se quedan sin poder venir de acampada:**

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

A mediados de noviembre se reunirán los equipos docentes de cada curso para analizar los resultados más destacados de los sociogramas. Del análisis de los resultados, junto con la opinión de la



Orientadora, se elaborarán unas medidas para ayudar a integrarse al alumnado rechazado o apartado del grupo.

Con objeto de ver si las medidas han sido efectivas, a finales de mayo se volverá a realizar el Sociograma para comparar los resultados obtenidos.

### ➡ SESIÓN 11: Mis cualidades

Objetivo: Profundizar en el autoconocimiento y trabajarlo en el aula, para descubrir quiénes somos e intentar ser mejores.

Actividades:

#### A. Antes de la actividad

- Reunir el material necesario: plantilla del escudo, lápiz, pinturas, ...
- Formación de equipos de trabajo, para compartir el material y ayudarse en la búsqueda de cualidades
- Reflexión acerca de las características personales

#### B. Durante la actividad:

- Cada alumno debe crear su propio escudo. Para ello deberá representar aquellos aspectos positivos (importante recalcar este aspecto) que mejor definan su personalidad y que cada alumno considere como más importante.
- Las cualidades pueden representarse de diferentes maneras: Dibujo, Fotografía, Recorte de revista ...
- El escudo debe estar dividido, como mínimo en dos partes y, como máximo, en cuatro.
- Cuando los alumnos han finalizado su escudo, lo expondrán ante sus compañeros y explicarán las cualidades que hay reflejadas en el mismo.
- Si el grupo es muy numeroso, se puede optar por elegir sólo una cualidad de cada escudo.
- Al final de la actividad se pueden colgar todos los escudos en la pared del aula o en el pasillo. Así, durante el curso pueden servir como recordatorio ante determinadas actitudes

#### C. Después de la actividad

- Al final de la actividad siempre es recomendable plantear una serie de preguntas abiertas a los alumnos para que reflexionen en grupo y en voz alta sobre la actividad, en este caso de autoconocimiento.
- Algunas posibles preguntas que se puede plantear al grupo:
  - ¿Qué características positivas tiene un escudo?
  - ¿Qué relación guarda con esta actividad?
  - ¿Te ha costado mucho encontrar cualidades positivas sobre ti? ¿Por qué?
  - ¿Cuál crees tú que es la cualidad que más se ha repetido entre los compañeros de tu clase?





➡ **SESIÓN 12: Educación emocional (Pedir y recibir disculpas)**

Objetivo: Aceptar nuestros propios errores

Actividad: Problemas en la isla pirata

**INTRODUCCIÓN.** Partimos de la idea de que tanto pedir disculpas como saber recibirlas es una buena forma de demostrarle a otra persona que nos importe, ya que pedir disculpas no solo implica que aceptamos nuestros errores, sino que también empalizamos con los sentimientos del otro y queremos reparar el daño causado. Por otro lado, aceptando las disculpas, reconocemos que la otra persona no es perfecta, que puede equivocarse y que pese a todo, la valoramos. En ambos casos se nos invita a relacionarnos mejor con los demás, descubriendo y aceptando cómo son con sus cualidades y sus debilidades. Es por esto que en la escuela, que es el lugar donde la convivencia tiene un papel clave, debería trabajarse más.

Para ello, se propone el siguiente juego, que ayudará a los alumnos a naturalizar los errores y ver que cualquiera puede equivocarse. Así mismo, conseguirá que se pongan en el lugar del otro, y aprendan una fórmula para pedir y aceptar las disculpas.



**PREPARACIÓN.** Organizamos la clase en grupos de 4, repartiendo un cartoncito con el personaje que debe representar cada uno. Antes de que cada uno mire el personaje que le ha tocado, deberán escuchar el inicio de la historia:

*“Entre las brumas de Isla Esmeralda, los piratas buscan con ansia el tesoro que James Hock, el antiguo marine de la Guardia Real, enterró hace ya algunas décadas. Esta vez, dos clanes enemigos, La Tripulación de los 7 mares y los piratas del mar Egeo, han recibido una información clave sobre su localización y compiten por alcanzarlo antes que sus rivales...”*  
Leo, Marisa, Bartolomé y Andrew forman parte de la Tripulación de los 7 mares y, desafiando a un temporal que azota las playas de la isla, deberán tomar tierra y encontrar el cofre lleno de monedas antes de que lo hagan sus enemigos.

**LOS PERSONAJES.** Explicamos que ahora ellos son piratas y tiene que actuar como tal. Su objetivo es llegar a conseguir ese succulento cofre de monedas, pero no será tan sencillo...  
Ha llegado el momento de que descubran cuál es su personaje

 <p>Leo es un pirata entrenado y muy capaz. Lleva muchos años surcando los mares y, a pesar de que se encuentra ya un poco cansado, no se imagina lejos del mar. Es hermano de Marisa y muy amigo de Andrew. Siempre apoya al pequeño Bartolome, y se esfuerza porque todos se lleven bien.</p>	 <p>Marisa es la mujer pirata más valiente. Nadie conoce mejor que ella los secretos del mar, pero tiene un carácter difícil y se enfada rápido. Es amiga de Andrew, pero no le cae nada bien Bartolome. Tiene que aguantarlo porque no le queda otra. Quiere mucho a su hermano Leo y lo apoya en todo.</p>
<p>Bartolome es el más joven de la tripulación y solo lleva 3 años como pirata. Es bastante inexperto y, a veces, se equivoca. Sin embargo, se esfuerza mucho por aprender. Su referente es Leo, le encantaría saber tanto como él. Por eso, lo sigue allá donde vaya. Andrew es su amiga y, en ella, encuentra apoyo cuando se equivoca.</p> 	<p>Andrew es una pirata muy simpática y vivaz. Es feliz en su tripulación y se lleva muy bien con todo el mundo. Es de las pocas personas que se atreve a mediar cuando Marisa se enfada con Bartolome porque es su mejor. A Bartolome, lo intenta apoyar cuando los demás no lo hacen</p> 

**COMIENZA LA ACTIVIDAD: ¡A interpretar!**

**Situación 1**

*“Los cuatro intrépidos piratas han bajado a la arena ya y caminan rápido por la playa tratando de llegar a la selva. Bartolome ha cogido el gorro de Marisa y se lo ha puesto. La tormenta es tan fuerte que el gorro que llevaba Bartolome ha salido volando y es imposible recuperarlo”*

Les pedimos que representen cómo resolverían la situación y pregpreguntándoles si creen que es necesario pedir disculpas en este caso. Explicamos lo importante que es reparar el daño que uno hace insistiendo en que pedir disculpas es una de las manera más acertadas. Si creen que en este caso deben hacerlo, les explicamos esta fórmula:



➡ **Para pedir disculpas: Verbalizar cómo se ha sentido el otro + el por qué + la disculpa**

Ejemplos:

- “Marisa, sé que estás enfadada porque te he cogido el gorro sin permiso y se ha perdido. Te pido perdón.”
- “Marisa, sé que te sientes triste por perder tu gorro. Lo siento.”

➡ **Para recibir las disculpas: Reconocer la emoción del otro + el por qué + “y te perdono.”**

Ejemplo:

- “Bartolomiu, sé que te has sentido mal porque no esperabas que se perdiese el gorro, y te perdono.”

A continuación, leemos las siguientes situaciones. Les decimos que, como la primera vez, representen qué sucedería y que pidan disculpas (si lo creen conveniente), siguiendo las fórmulas anteriores.

Situación 2

*“Han continuado por la selva, pero Marisa sigue tan enfadada con Bartolomé, que no ha podido evitarlo y le ha llamado inútil.”*

Situación 3

*“Leo ha tropezado con una rama mientras caminaban por la selva y se ha caído encima de Bartolomé y Andrew haciéndoles daño.”*

Situación 4

*“Andrew ha revelado, sin querer, una información secreta a los piratas enemigos, y ahora es probable que ellos lleguen antes ¡ No puede ser! “*

Situación 5

*“Están muy cerca de la cueva que los conducirá al cofre de las monedas, pero sin darse cuenta, Leo ha roto el mapa...”*

Situación 6

*“Al alcanzar el cofre del tesoro, para bromear, Andrew ha hecho la zancadilla a Bartolomé Y éste se ha caído tirando también a Leo”*

Este ejercicio es muy efectivo para activar la empatía de los alumnos. Consigue que se comprometan con sus personajes y que, a través de las fórmulas de disculpa, puedan reconocer y valorar también las emociones del resto de compañeros. Finalmente, los alumnos comprueban que cualquiera puede equivocarse y que el perdón tiene un efecto reparador, tanto para quien lo da como para quien lo recibe.

➡ **SESIÓN 13: La amistad I**

Objetivo: Valorar las cualidades de los compañeros de clase y ofrecer lo mejor de nosotros mismos  
Actividades

○ **El juego de los adjetivos positivos**

Colocados en círculo, cada alumno debe decir un calificativo positivo del compañero que tiene sentado a su derecha, por ejemplo: “Carlos es listo.”

El siguiente compañero, dirá la frase anterior, y añadirá otra acerca del compañero siguiente.

Por ejemplo: “Carlos es listo; Alejandro es simpático.”

Se intentará no repetir los calificativos ya dichos.



○ **Adivina quién es**

Por turnos, cada alumno tiene que describir a un compañero sin decir su nombre, basándose sólo en cualidades positivas. Los demás tratan de averiguar de quién se trata.

○ **Los buenos amigos**

Actividad oral, para aprender a respetar turnos y procurando favorecer la participación de todos, partiendo de las siguientes cuestiones:

- ¿Qué es para ti un/a buen/a amig@?
- ¿Qué cualidades crees que debe tener?
- ¿Cuántos buenos amigos tienes?
- ¿Eres tú un buen amigo para alguien? ¿Para quién?
- ¿Qué es para tí un/a mal/a amig@?

➡ **SESIÓN 14: Mi carta a los Reyes Magos**

Objetivos:

- Trabajar la solidaridad y el consumismo
- Manifiestar nuestros sentimientos
- Empatizar con las vivencias de otras personas
- Concienciar de la importancia de las cosas no materiales

El tema de la carta no es pedir a los Reyes algo material para uno mismo, sino pedir algo no material (ánimo en un momento de tristeza o ante una enfermedad, reconciliarse con alguien, amigos, trabajo...) para otra persona, familiar o amigo, que sabemos que lo necesita y explicar por qué.

Actividad: En un folio, escribir una carta de unas 10 ó 12 líneas, decorarla y firmarla.

➡ **SESIÓN 15: La cadeneta (trabajo cooperativo)**

Objetivo: aprender a trabajar en equipo

Actividades



- Dividimos la clase en grupos, de forma que en cada uno de ellos haya cuatro personas: un alumno para cortar, dos para colorear y otro para pegar. Pedimos que cada grupo se sitúe alrededor de una mesa. En cada mesa habrá varios folios, dos o tres tijeras, varias ceras y dos o tres barras de pegamento. Cada grupo debe repartirse el trabajo, es decir, decidir quién corta, quién colorea y quién pega.
- Indicamos a los alumnos que tienen que hacer una cadeneta de colores lo más larga posible y que ganará el grupo que consiga poner más eslabones, así que tienen que ayudarse entre todos: si al que corta se le acumula el trabajo, otro del grupo dejará lo suyo para ayudarle y así con todo.
- Al finalizar el tiempo, se hace una puesta en común sobre lo ocurrido en la sesión.



## ► SESIÓN 16: La Amistad II

Objetivo: Valorar las cualidades de los compañeros de clase y ofrecer lo mejor de nosotros mismos  
Actividades:

### ○ Corazones de Afirmación

Se trata de escribir algo positivo sobre otra persona para colocarlo en el “corazón” de esta, para fomentar así el pensamiento positivo hacia los demás.

Cada jugador/a recorta un corazón, le pone su nombre y lo pega a una hoja, mural o corcho de la clase donde se colocan los de todos. A continuación, cada uno escribe su nombre en una tarjeta, debiendo ser todas iguales o lo más aproximado posible. Se barajen, y cada uno escoge una distinta a la suya, donde escribe algo positivo sobre la persona que le tocó y la coloca en el corazón correspondiente.

Al terminar esta parte, hacemos una pequeña puesta en común, siguiendo estas preguntas:

- ¿Qué tipo de relaciones se produjeron al conocerse el sorteo de las tarjetas?
- ¿Cómo se sintieron los miembros del grupo?
- ¿Qué aspectos positivos salieron?

### ○ ¿Qué hacen los otros por mí?

Comenzamos contando el siguiente cuento:

*“Esteban y Antonia vivían en una casita. Un día, mientras hacían los deberes, Esteban dijo:*

*-¿Has pensado en nuestra casa? ¡Cuánta gente para construirla! El albañil, el carpintero, el electricista, el pintor...*

*-¡Ya lo creo! -contestó Antonia-. Nosotros no habiéramos podido hacérsela solos. ¿Te has fijado en que cada día necesitamos de los otros?*

*-¿Qué quieres decir?- preguntó Esteban.*

*-Por ejemplo, hoy hemos comido pan. Este pan, primero era trigo, que se sembró, se recogió el grano y se llevó a moler para hacer harina y el/a panadero ha hecho el pan. Imagínate cuanta gente hace falta para poder comer un trozo de pan.*

*-Tienes razón. Los coches, los periódicos, los vestidos, las libretas que utilizamos en el colegio... Todo está hecho por mucha gente.*

*-Además los bomberos, los médicos, los profesores, los electricistas, los arquitectos,... Todos trabajamos para los otros. Todos nos necesitamos.*

*-¿Sabes? -Dice Esteban. Me gusta que todos nos ayudemos cada día.”*

Una vez leído el cuento se trabajan las siguientes cuestiones, primero de forma individual, anotando las respuestas, y después se hace una puesta en común

- ¿Creéis que es posible vivir sin necesitar ayuda?
- ¿Qué cosas hacemos para ayudar a los demás?
- ¿Qué otras cosas podemos hacer para ayudar a los demás?





## SESIÓN CONTRA EL ACOSO ESCOLAR (II)

### “La historia de mi nombre”

Detrás del nombre de una persona o de su nacimiento siempre existe alguna historia bonita o, al menos, curiosa, que puede convertirse en la oportunidad perfecta para promover la iniciativa y el autoconocimiento de nuestros alumnos. Además estaremos potenciando un mayor conocimiento entre ellos, haciendo que busquen puntos en común, fomentando de este modo la empatía.

#### Actividades:

- Les proponemos que investiguen sobre el día de su nacimiento, preguntando a padres, abuelos, tíos, amigos... Lo ideal es que, los alumnos tomen el máximo protagonismo posible y sean ellos quienes se planteen realmente qué desean descubrir. De esta manera, su iniciativa será mayor y su toma de decisiones también. No obstante, les podemos proporcionar un listado de preguntas, sobre todo a los más pequeños para que les sirva de guía:
  - ¿a qué hora naciste?
  - ¿cómo se sintieron tus papás cuando te vieron por primera vez?
  - ¿y qué pensaban tus abuelos?
  - ¿cómo eligieron tu nombre?
- Una vez recogidos datos suficientes, les pediremos que se queden con sus favoritos y busquen una forma atractiva de plasmarlos para mostrar su historia brevemente a sus compañeros (dibujar un cómic, pintar un mural, escribir un poema, redactar un cuento, etc.)
- Una vez finalizadas las exposiciones, cada alumno verbalizará los nombres de dos o tres compañeros con los que ha encontrado similitudes.
- Finalmente, se elaborará un mural que colocaremos en clase donde queden plasmadas dichas similitudes. Ejemplo:

Listado de alumnos	Me llamo igual que...	Nací a la misma hora que...	Mi historia se parece a la de...
1.			
2.			
3.			
4.			
....			

## ➡ SESIÓN 17: Educación emocional (La asertividad)

Objetivo: desarrollar la habilidad para emitir conductas que afirmen o ratifiquen la propia opinión, sin emplear conductas agresivas para los demás ni someterse a ellos (ASERTIVIDAD)

La asertividad se adquiere principalmente a través del aprendizaje por observación, imitación, ensayo e información, teniendo en cuenta que se trata de:

- Desarrollar relaciones interpersonales verbales y no verbales, a través de las cuales influimos en aquellos con los que interactuamos, obteniendo consecuencias favorables y suprimiendo o evitando efectos desfavorables.
- Reforzar las iniciativas y respuestas efectivas y apropiadas
- Acrecentar el reforzamiento social
- Conseguir que sean recíprocas

#### Actividades



Se proponen varias situaciones que pueden ser resueltas de tres formas diferentes. Se puede leer en voz alta, o también pueden dramatizarse brevemente para que el alumnado vea bien el global de la situación planteada.

Este sería un ejemplo:

<i>Sospechas que un amigo ha cogido prestado uno de tus libros sin pedirtelo antes.</i>		
1ª forma	<p>TU: Perdona, Paco/María..., ¿has cogido mi libro de mates? No lo encuentro por ninguna parte...</p> <p>AMIGO: ¡Oh, sí! Espero que no te moleste, lo necesitaba para hacer un problema</p> <p>TU: De acuerdo, no importa que me lo cojas prestado, pero por favor, pídemelo antes. Así no creeré que lo he perdido</p>	<p><b>Ésta es una buena respuesta asertiva porque:</b></p> <p>1- evitas que tu amigo se enfade; 2- probablemente te devolverá el libro 3- esto evitará que vuelva a repetirse el mismo tipo de problema porque ahora tu amigo sabe que quieres que te pida el libro antes de cogerlo.</p>
2ª forma	<p>TÚ: ¡Caramba! Me gustaría encontrar mi libro de matemáticas. Espero que nadie lo haya cogido.</p> <p>AMIGO: ¡Oh! Lo he cogido yo. Pensé que no te molestaría.</p> <p>TU: ¡Vaya! pensaba que lo había perdido.</p> <p>AMIGO: No te preocupes, lo tengo yo.</p>	<p><b>Esta es una respuesta pasiva y menos deseable porque:</b></p> <p>1- no has dicho lo que realmente querías decir; 2- puede que, en el futuro, tu amigo se aproveche de ti otra vez porque no ha comprendido que este comportamiento te molesta; 3- puede que no te devuelva el libro.</p>
3ª forma	<p>TU: ¡Muy bien!!Te he cazado robándome el libro de matemáticas!</p> <p>AMIGO: ¿Lo dices en serio?.Sólo lo he cogido prestado.</p> <p>TU: Seguro que sí (sarcásticamente) !Gracias por pedírmelo!</p> <p>AMIGO:: ¡Toma! Quédate con tu viejo libro.</p>	<p><b>Esta respuesta es agresiva porque:</b></p> <p>1- no has dicho lo que realmente querías decir; 2- puede que al final tu amigo esté enfadado contigo y que actúe de la misma manera; 3-puedes perder un/a amigo porque le has atacado verbalmente y le has avergonzado.</p>

### ➡ SESIÓN 18: Autoestima (II)

Objetivo: Incrementar la autoestima de nuestro alumnado

La autoestima es la visión más profunda que cada cual tiene de sí mismo, es la aceptación positiva de la propia identidad y se sustenta en el concepto de nuestra valía personal y de nuestra capacidad. Puede también definirse como la confianza en nuestro derecho a triunfar y a ser felices.

Potenciar que nuestro alumnado tenga una buena autoestima es una de las tareas más importantes de la Educación, ya que tiene muchos efectos positivos:



- Favorece el aprendizaje, pues genera energías más intensas de atención y concentración.
- Ayuda a superar dificultades personales.
- Fundamenta a responsabilidad.
- Desarrolla la creatividad, puesta ésta surge desde la confianza en uno mismo.
- Ayuda a ser autónomo

Atributos de la autoestima positiva:

- **Aprecio** (de sus cualidades)
- **Aceptación** (de nuestras limitaciones y errores)
- **Afecto** (actitud cariñosa y amistosa)
- **Atención** (cuidar de sus necesidades)
- **Autoconsciencia** (buen nivel de autoconocimiento)
- **Apertura y Afirmación** (maduramos en presencia de otros).

El maestro influye sobre todo en la capacidad del alumnado para pensar y resolver problemas. Puede ayudar al alumno a reconocer sus capacidades y recursos o puede proyectarle obsesivamente sobre sus deficiencias y limitaciones. No podemos olvidar algo fundamental: cuando los maestros creen que sus alumnos pueden rendir satisfactoriamente, los alumnos rinden satisfactoriamente, y cuando los profesores no creen que sus alumnos pueden rendir, influyen negativamente en su rendimiento (Efecto Pigmalión o Profecía autocumplida)

Es importante, por tanto, tener en cuenta los siguientes aspectos:

- Dar el mismo trato a todos.
- Hacerles sentir que todos merecen su atención y el mismo trato.
- Elogiar basándose en conductas y rendimientos objetivos y realistas.
- Proponer a los alumnos tareas apropiadas a sus capacidades.

#### Actividad: **La caja mágica**

El material necesario es una caja con un espejo dentro, de tal forma que el que se asoma se ve reflejado.

Se les dice a los alumnos que esto es una caja mágica porque dentro de ella se ve a la persona más importante del mundo. Se invita a todos los niños a que se acerquen uno a uno y la abran, advirtiéndoles de que guarden el secreto hasta que todos hayan mirado en el interior.

Mientras van pasando los compañeros, los que ya hayan mirado el interior de la caja, deberán describir en un folio a quién han visto, destacando en qué cosas es especial esa persona, anotando al menos, diez cosas positivas.

Finalmente, puede hacerse una puesta en común, haciendo que cada uno lea en voz alta lo que ha escrito, para llegar a la reflexión:

- ¿Qué se puede hacer para ser especial?,
- ¿quién es especial para ti?,
- ¿por qué?,
- ¿tú eres especial para alguien?
- ...



### ► SESIÓN 19: Autoconocimiento (Saber más sobre mi familia)



Objetivo: Profundizar en el conocimiento de nuestra familia más cercana  
Actividad de investigación

Para esta actividad pediremos a nuestros alumnos que, agrupados en equipos de 2 o 4 compañeros, se pongan de acuerdo en dos aspectos que quieran descubrir sobre sus familias.

Podríamos sugerirles nosotros diferentes temáticas si viésemos que se sienten muy perdidos:

- ¿Cómo se llaman los abuelos de mis abuelos?
- ¿Cómo era mi mamá de joven?
- ¿Qué querían “ser de mayores” mis padres cuando eran niños?
- ....

A continuación les pediremos que piensen y detallen las acciones que necesitarán para alcanzar su objetivo, es decir, que enumeren cada uno de los pasos a seguir para descifrar el enigma que se han propuesto. Les dejaremos el tiempo que creamos conveniente para realizar la investigación.

Seguramente nuestros estudiantes deberán ir ajustando su plan a medida que avancen (o no) en el proyecto. Es posible que se hayan fijado un reto demasiado complicado y necesiten ajustar expectativas; puede que, por el contrario, sea demasiado sencillo y lo averigüen rápido; puede que las medidas escogidas no sean las más convenientes... Por esto, es bueno que la actividad se realice en grupo, ya que el trabajo en equipo nutrirá mucho la investigación y evitará que nadie se quede estancado.

➡ **SESIÓN 20: Sociograma II**

Repetimos el sociograma de la sesión 10

Una vez recogidos los datos, los comparamos con los resultados obtenidos en el realizado en octubre para ver si ha habido cambios.

➡ **SESIÓN 21: Autoconocimiento (Saber más sobre mis aficiones)**

Objetivo: Profundizar en los intereses y aficiones

Actividad

Pediremos a nuestros alumnos que hagan dos listados. Primeramente, anotarán uno con sus hobbies habituales, aquellos que les gusta practicar a diario. En el otro listado escribirán aquellas aficiones por las que sientan interés pero nunca han practicado o les gustaría probar. Podría ser algo como lo siguiente:

<b>ME GUSTA....</b>	<b>ME GUSTARÍA....</b>
Jugar a fútbol con mis amigos	Jugar al tenis
Ir a la ludoteca con mi hermana	Ir en avioneta
Pintar dibujos en mi tiempo libre	Construir muebles como mi padre
Correr en el recreo	Aprender a montar a caballo
Jugar a la consola	Ser enfermera como mi madre
...	...

Dejamos que anoten libremente las aficiones que quieran, ya que lo interesante de esta actividad es que los alumnos se den cuenta de que hay muchas actividades que les gustan y muchas otras que podrían encantarles. Además, esto puede servir también para inspirar a sus compañeros.

Para ir un poco más allá, les pediremos después que ordenen estas actividades de más a menos, es decir, de aquellas que más les gusta hacer a las que menos. Seguidamente, les diremos que escojan una sus aficiones favoritas y otra de las posibles, y que vayan saliendo delante de la clase uno a uno a representarlas a través de mímica para que los demás compañeros puedan adivinarlas.

Finalmente, construiremos un póster entre todos con las aficiones recogidas. Este será un espacio en continua evolución, dónde los estudiantes podrán pasearse y recoger ideas para sí mismos



➡ **SESIÓN 22: Cuéntame en qué trabajas**

Objetivo: conocer el día a día de diversas profesiones cercanas a los intereses del alumnado.

Para ello, prepararemos una exposición-diálogo con dos o tres profesionales, preferiblemente padres, madres, o abuelos de nuestra clase para que nos hablen del día a día de su oficio o profesión.

Es conveniente avisar antes al alumnado para que puedan preparar preguntas en función de las profesiones sobre las que versará la sesión.

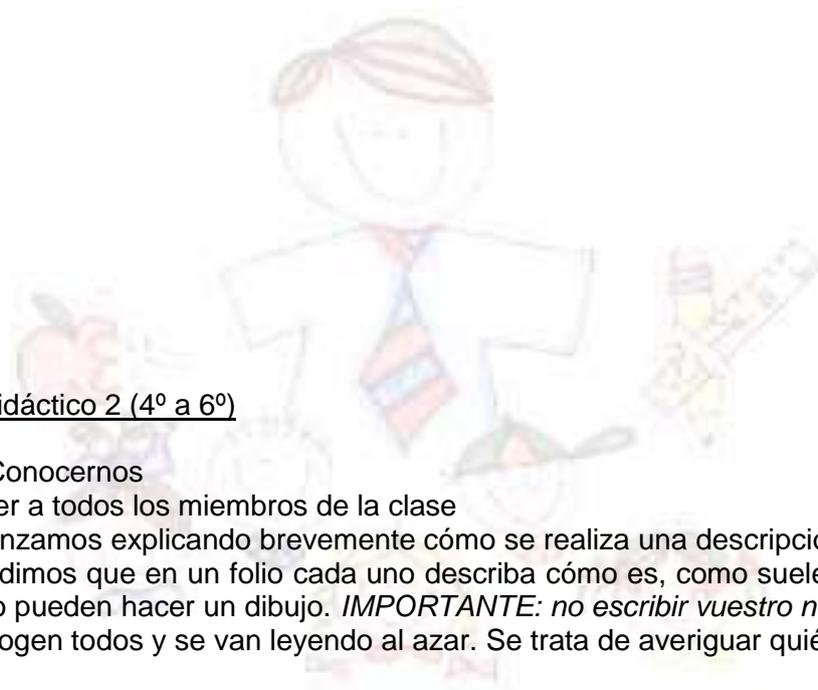
Nos colocaremos formando un círculo, como en asamblea, donde todos puedan verse.

➡ **SESIÓN 23: “Cambio de etapa”**

Objetivo: acercar a los alumnos que cambian de etapa la realidad que se encontrarán el próximo curso.

- Paso a Primaria (para los alumnos de 3º de Infantil)

Breve charla-coloquio en la que los alumnos de 1º de Primaria cuentan a sus compañeros de 3º de Infantil cómo fue su paso a Primaria, cómo se trabaja, cómo es el día a día, sus miedos, sus inquietudes...



6.2. Equipo didáctico 2 (4º a 6º)

➡ **SESIÓN 1: Conocernos**

Objetivo: Conocer a todos los miembros de la clase

Actividad: Comenzamos explicando brevemente cómo se realiza una descripción física de alguien. A continuación, les pedimos que en un folio cada uno describa cómo es, como suele actuar en unas 20 ó 30 palabras, incluso pueden hacer un dibujo. **IMPORTANTE: no escribir vuestro nombre.** Pasados unos diez minutos, se recogen todos y se van leyendo al azar. Se trata de averiguar quién es cada uno.

➡ **SESIÓN 2: El delegado de clase**

Objetivo: Elección del delegado de clase y otros responsables.

Actividad: Además de elegir al delegado y subdelegado de clase, se proponen diferentes responsables para otras tareas: luces, pizarra, reparto de material, etc.... Se establecerá también un sistema de rotación de los diferentes puestos, para que todos puedan tener una responsabilidad en el aula.

➡ **SESIÓN 3: ¿Qué te dirías a ti mismo?**

Objetivo: trabajar la automotivación del alumnado.

Actividad: elaboración de carteles con frases automotivadoras realizados por el alumnado para colocar en el aula.

➡ **SESIÓN 4: Elaboración del horario personal del alumno**



Objetivo: Aprender a organizar las tardes

Actividad: elaborar el horario personal diario de cada alumno. En este horario se incluirán todas las actividades, hobbies, etc.. que el alumno realiza, así como espacio de ocio y tiempo de lectura. Se fijará también el tiempo necesario, según los niveles, que se dedica a la realización de las tareas propias del curso y para el estudio. Para ello, tenemos en cuenta:

- Hacemos la lista de tareas a realizar, empezando por el estudio
- Adjudicamos un tiempo concreto a cada tarea
- Organizar la mesa de trabajo antes de empezar, para tener todo a mano.

Ejemplo:

Hora	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
17'00	Estudio	Estudio	Entrenamiento	Estudio	Tareas de clase
17'30	Tareas de clase	Tareas de clase		Tareas de clase	Tareas de clase
18'00	Entrenamiento	Tiempo libre	Tareas de clase	Tiempo libre	Entrenamiento
19'00	Tareas de clase	Tareas de clase		Tareas de clase	Tareas de clase
19'30	Lectura	Lectura	Lectura	Lectura	Lectura
20'00	Tiempo libre				



### SESIÓN CONTRA EL ACOSO ESCOLAR (I)

Video: <https://youtu.be/Bhj7Uv8s18k>

Actividades:

- Visionar el video un par de veces
- A continuación, se dividirá la clase en cinco grupos. A cada grupo se le asignará un tipo de acoso y un portavoz.
- Cada grupo tendrá una ficha de trabajo que deberá contener:
  - **Título** del tipo de acoso correspondiente a cada grupo.
  - **Tarea 1.** Explicar en tres líneas la escena del vídeo que se ha asignado a cada grupo.
  - **Tarea 2.** Resumir el tipo de acoso escolar con una palabra (puede ser sustantivo o adjetivo).
  - **Tarea 3.** Explicar entre los miembros del grupo una situación que hayan vivido directa o indirectamente relacionadas con las cinco escenas del vídeo.
  - **Tarea 4.** Proponer un lema o eslogan para luchar contra los tipos de acoso escolar.
- Puesta en común de la actividad sobre los tipos de acoso escolar. Una vez realizadas las actividades en cada grupo, cada portavoz leerá la ficha que ha elaborado conjuntamente con el grupo. En este sentido vale la pena que se haga una ronda de intervenciones en cada grupo, es decir, que los cinco portavoces en una misma ronda verbalicen la escena, en otra sintetizen en una expresión el tipo de acoso, etc.



WWW.JUSTIFICATURESPUESTA.COM

## ➡ SESIÓN 5: Las normas de mi clase



Objetivo: Reflexionar y elaborar las normas de clase.

Actividades

- Elaborar las normas de clase y llevarlas a la Junta de Mediación.
- Realizar un mural con las normas para colocarlo en el aula. Para ello, podemos seguir estas pautas:
  - Rellenar por grupos de trabajo la siguiente tabla acerca de determinadas conductas

<b>Conductas correctas</b>	<b>¿Por qué?</b>
.....	.....
.....	.....
.....	.....
<b>Conductas que no son correctas</b>	<b>¿Por qué?</b>
.....	.....
.....	.....
.....	.....

- Puesta en común del trabajo realizado, eligiendo las diez conductas que más se hayan anotado en los diferentes grupos.
- Para redactar las normas de clase, intentar que no aparezca el “NO” o la palabra “prohibir”. Aquí hay un ejemplo:

<b>NORMAS CON LA PALABRA NO</b>	<b>NORMAS SIN LA PALABRA NO</b>
<b>NO</b> COMAS NI BEBAS EN CLASE	LA COMIDA Y LA BEBIDA SE RESERVA PARA LAS HORA DEL PATIO
<b>NO</b> INSULTES A LOS COMPAÑEROS	RESPETA A TUS COMPAÑEROS COMO TE RESPETAS A TI MISMO
<b>NO</b> ROMPAS EL MATERIAL DE CLASE	CUIDA EL MATERIAL DE CLASE COMO SI FUERA TUYO
<b>NO</b> LLEGUES TARDE A CLASE	TU PUNTUALIDAD BENEFICIA A TUS COMPAÑEROS

➡ **SESIÓN 6:** Un mundo sin normas, una clase sin normas.

Objetivo: Reflexionar sobre la importancia de la existencia y cumplimiento de las normas

Actividad: Una vez realizadas las normas y acordadas por todos, las trabajaremos focalizando en la importancia que tienen las normas para la vida del hombre y nos pararemos en las de nuestra clase. Después copiar las normas en un folio, y responder a las siguientes preguntas de forma individual

1. *¿Cuáles son las tres normas más importantes para ti? ¿Por qué?*
2. *¿Cuáles son las tres normas que se suelen incumplir en tu clase?*
3. *¿Cuáles son las tres normas que tú sueles incumplir?*
4. *Propón tres cosas para ayudar a mejorar el cumplimiento de estas normas.*
5. *¿Por qué es importante cumplir las normas de tu clase? Di tres motivos.*



Una vez respondidas las preguntas, leerlas junto a tu familia y comentar las respuestas. Devolver el folio firmado por ellos

### ➡ SESIÓN 7: Autoestima (I)

Objetivo: Valorar el grado de autoestima del alumnado

Actividad: Rellenar el siguiente cuestionario de forma individual

	Sí, casi siempre	A veces	No, casi nunca
Tengo peor suerte que los demás	3	2	1
Me gusta hacer cosas difíciles, correr aventuras	3	2	1
Soy limpio	3	2	1
Soy trabajador	3	2	1
Me siento triste	3	2	1
Soy sincero y digo lo que pienso	3	2	1
Me dejo llevar por las pocas ganas y no hago nada	3	2	1
Confío en resolver mis problemas	3	2	1
Me gustaría cambiarme por otra persona	3	2	1
Las cosas nuevas me gustan y atraen mi curiosidad	3	2	1
Hago las cosas lo mejor que sé	3	2	1
Soy descuidado	3	2	1

	Sí, casi siempre	A veces	No, casi nunca
Mi comportamiento es tímido	3	2	1
A los demás les agrada mi compañía	3	2	1
Me cuesta mucho hablar en público	3	2	1
Creo que los demás se burlan de mí	3	2	1
Mis compañeros cuentan conmigo	3	2	1
Renuncio con facilidad y me rindo	3	2	1
Creo que si propongo algo para hacer, no aceptarán	3	2	1
Gasto bromas a mis amigos	3	2	1
Me ven como alguien solitario, aislado, solo	3	2	1
Mis padres respetan mis sentimientos	3	2	1
Hago las cosas peor que los demás	3	2	1
Mis padres esperan mucho de mí	3	2	1

Una vez rellenado el cuestionario, se autocorrige siguiendo las siguientes indicaciones:

- Si has puntuado entre 25 y 29 tienes una IMAGEN EXCELENTE de ti.
- Si has puntuado entre 30 y 40 tienes una BUENA IMAGEN de ti.
- Si has puntuado entre 41 y 59 tienes una IMAGEN DE TI NORMAL, ACEPTABLE.
- Si has puntuado por encima de 60, tienes MALA IMAGEN DE TI, te valoras por debajo de tus cualidades; deberías consultar con tu tutor o tutora e intentar conocerte mejor.

*Es importante que la tutora hable individualmente en relación a la encuesta con aquellos alumn@s que hayan sacado más de 60, Luego es conveniente citar a los padres a tutoría*

### ➡ SESIÓN 8: "El circo de las mariposas"

Objetivo: Potenciar la confianza en sí mismo

Actividad

- Antes del visionado del video
  - Lluvia de ideas: ¿qué tipo de espectáculo se ve en un circo?
  - Resumen de la historia:



*Diferentes espectadores acuden desde distintos lugares a visitar un circo. Entre ellos, un grupo de personas de otro circo con Méndes, el director. Allí ven distintos seres deformes: la mujer barbuda, las siamesas, el hombre tatuado, y Will....*



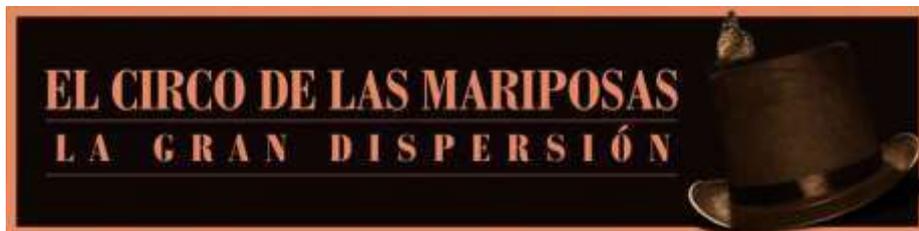
- Se reparten los personajes de la historia, de forma que cada uno se fije especialmente en qué hace, qué le sucede, cómo se siente, cómo reacciona...

<b>CIRCO 1</b>	<b>CIRCO 2</b>
Empresario Personajes deformes Público Will	Empresario (Méndes) Artistas Público El niño de las muletas y su madre Will

- Visionado del video:
  - Primera parte: <http://www.youtube.com/watch?v=9582NStUdqU>
  - Segunda parte: [http://www.youtube.com/watch?v=BUBPX28\\_mAE](http://www.youtube.com/watch?v=BUBPX28_mAE)
- Durante el visionado del video:
  - Anotar los datos sobre el personaje solicitado
  - Pedir que se fijen en los siguientes enunciados para analizarlos y explicar su significado:
    - *“Tal vez me acerqué demasiado, ¿eh amigo? Que tengas buena tarde”*
    - *“Un hombre, si lo podemos llamar así, a quien Dios mismo le ha dado la espalda”.*
    - *“Porque tú mismo lo crees”.*
    - *“Sí, pero tú tienes una ventaja: cuanto mayor es la lucha, más glorioso es el triunfo”.*
- Después del visionado del video:
  - Cada alumno explica lo que ha anotado, respondiendo oralmente a las siguientes preguntas, cuando le corresponda:
    - ¿Qué diferencia existe entre los “artistas” del circo 1 y 2?
    - ¿Cómo reacciona el público en uno y otro circo?
    - ¿Qué actitud tienen los dos empresarios ante la vida y ante los “artistas”?
    - ¿Cómo crees que se siente Will cuando el empresario corre la cortina y es mostrado como un bicho?
    - ¿Cuál es el acontecimiento que desencadena el cambio de Will?
    - ¿Cuáles son sus consecuencias?
    - ¿Cómo se va transformando Will?
  - Comentario de los enunciados dados durante el visionado del video
  - Comprensión (actividad individual)
    - Escribe todo lo que recuerdes sobre el niño que tiene una oruga en un bote.
    - ¿Por qué tienen tanta importancia las mariposas en la historia?
    - ¿Qué relación tienen las mariposas con el título?
    - ¿Cuál era el pasado de cada artista del circo de las mariposas?
    - ¿Cuál es la razón del cambio de Will?
    - Explica qué tipo de ayuda ofrecen a Will los compañeros del circo de las mariposas.
    - ¿Qué pasa en el río?
    - ¿Por qué no le ayudan?
    - ¿Qué pasa cuando lo echan en falta al no verlo en el río?
    - ¿Qué significa la frase “Miren, puedo nadar”?
    - ¿Qué significa para él?
    - ¿Y para sus compañeros?
    - ¿Qué representa el abrazo del niño?
  - Los valores
    - ¿Cuál es el valor en el que se fija más el niño negro cuando ve al forzudo del circo?



- ¿Qué valores o contravalores se promueven en el primer circo?
  - ¿y en el segundo?
  - ¿Qué pasa cuando alguien nos valora? Para responder en concreto, piensa en personas que te valoran.
- Expresión escrita (actividad individual)
- La mitad de la clase asumirá el papel de Will y escribirá una carta al empresario del primer circo. La otra mitad hará lo mismo con el dueño del Circo de las Mariposas.
  - Valoración personal:
    - ✓ Califica el vídeo de 1 a 10 puntos y explica tu calificación.
    - ✓ ¿Qué enseñanzas podemos extraer de esta historia para nuestra vida personal?
    - ✓ ¿Quieres ponerte alguna meta especial de aquí al final de curso?
    - ✓ Si es así, ¿qué medios debes poner para conseguirla?





➡ **SESIÓN 9: Técnicas de estudio**

Objetivo: Identificar las técnicas de estudio que utilizan nuestros alumnos

Actividad: Completar el cuestionario

INSTRUCCIONES				
<ul style="list-style-type: none"> <li>Este Cuestionario es anónimo.</li> <li>Ha sido diseñado para identificar tus técnicas de estudio.</li> <li>No hay límite de tiempo para contestar. No te ocupará más de 15 minutos.</li> <li>Por favor contesta a todas las preguntas.</li> <li>Es necesario que seas sincero en tus contestaciones. No hay respuestas correctas o erróneas.</li> </ul>				
PLANIFICACIÓN		Sí	A veces	No
	¿Tienes un horario de estudio flexible?			
	Antes de empezar a estudiar, ¿procuras reunir todo el material que vas a utilizar?			
	¿Sueles distribuir el tiempo disponible para las distintas asignaturas?			
	¿Alternas las asignaturas fáciles con las difíciles?			
	¿Sueles llevar a la práctica los planes de estudio que te propusiste?			
ACTITUD ANTE EL ESTUDIO				
	¿Estudias porque te lo mandan los padres y los profesores?			
	¿Sueles estudiar porque te gusta y quieres aprobar el curso?			
	¿Sueles estar atento a las cosas que se dicen en clase?			
	¿Estudias poco porque no tienes ganas y te aburres?			
	Cuando estudias, ¿te formulas preguntas a las que intentas responder?			
	¿Te resulta fácil concentrarte en lo que estás estudiando?			
	¿Estudias porque te interesa ampliar los conocimientos de lo que estudias?			
	¿Sueles acudir al diccionario cuando encuentras palabras que no entiendes?			
	¿Tienes ilusión por ser un buen profesional?			
	¿Pones intensidad en el estudio y aprovechas el tiempo?			
	¿Tienes tendencia a fantasear y dejar suelta la imaginación?			
	El desagrado que te producen ciertos temas, ¿te impiden lograr un mayor éxito en los estudios?			
	¿Crees que el carácter del profesor influye negativamente en tus estudios?			
	¿Sueles estar atento durante toda la explicación del profesor?			
ORGANIZACIÓN				
	¿Acostumbras a mirar los apartados más importantes antes de empezar el estudio?			
	¿Te pones a estudiar todos los días a la misma hora?			
	Cuando estudias, ¿te formulas preguntas a las que intentas responder?			
	¿Haces una lectura rápida del tema antes de profundizar en cada apartado?			
	¿Sueles intercalar breves descansos en el tiempo de estudio?			
	¿Estudias al menos cinco días a la semana?			
	Ante una lección difícil, ¿tratas de organizarla con un esquema personal?			
	Sueles permanecer una hora seguida estudiando sin levantarte de la silla?			
	¿Sueles estudiar por las mañanas antes de ir a clase?			
	¿Estudias los apuntes sin pasarlos a limpio?			
	Cuando tienes que hacer un trabajo, ¿sueles preparar un guión o esquema general?			



MI FORMA DE ESTUDIAR

¿Acostumbas a mirar los apartados más importantes antes de empezar el estudio?			
¿Sueles subrayar los libros?			
¿Acostumbas a hacer esquemas o cuadros sinópticos de tus lecciones?			
¿Tienes facilidad para captar la estructura del tema?			
¿Tienes facilidad para encontrar las ideas principales de lo que estudias?			
Cuando estudias, ¿te formulas preguntas a las que intentas responder?			
¿Haces una lectura rápida del tema antes de profundizar en cada apartado?			
¿Sueles utilizar dos colores para subrayar?			
¿Haces un esquema después del subrayado?			
¿Anotas los datos importantes de la explicación, como nombres, fechas, números, etc.?			
¿Sueles hacer el esquema con pocas palabras?			
¿Completas los apuntes inmediatamente después de tomarlos?			
¿Sueles leer la lección entera antes de subrayar?			
¿Escribes los datos importantes o difíciles de recordar?			
¿Vuelves atrás y repites lo que has estudiado si tienes dudas?			
Al hacer el esquema ¿reúnes los datos o ideas del libro y de los apuntes?			
¿Sueles contrastar los pensamientos nuevos con los que ya tenías?			
En los esquemas, ¿destacas claramente lo importante?			
¿Sueles tomar apuntes de distintas materias en distintas hojas?			
¿Estudias con algún libro subrayado por otro?			
¿Empleas algún sistema eficaz para recordar datos, nombres, etc.?			
¿Sueles memorizar las ideas principales de cada apartado?			
¿Estás satisfecho con tu forma de estudiar?			
Ante una lección difícil, ¿tratas de organizarla con un esquema personal?			
¿Utilizas algún sistema de simplificación de la escritura?			
¿Te resulta más fácil estudiar una lección después de haber hecho un esquema?			
Al escribir una idea, ¿utilizas las mismas palabras que el profesor?			
Además de subrayar, ¿sueles escribir las palabras difíciles?			
¿Te fijas especialmente en los gráficos y tablas del texto?			
Después de aprender una lección, ¿la repasas?			
Después de subrayar, ¿tratas de memorizar las ideas subrayadas?			
¿Sueles hacer resúmenes de los temas?			
Al tomar apuntes, ¿anotas los datos importantes que dice el profesor?			
¿Estudias haciendo una lectura repetida?			

EXÁMENES

Antes de ir al examen, ¿sueles tener un dominio bastante completo de la asignatura?			
¿Preparas los exámenes siguiendo los consejos que da el profesor?			
¿Dejas la preparación del examen para el día anterior?			
¿Procuras hacer los exámenes estando descansado y tranquilo?			
¿Sueles dominar los nervios en los exámenes?			
¿Sueles terminar los exámenes antes de que acabe el tiempo?			
Antes de empezar a escribir, ¿distribuyes el tiempo entre las preguntas?			
Antes de contestar una pregunta, ¿haces mentalmente o por escrito un esquema de los puntos principales?			
¿Es buena la presentación: con estructura, buena redacción, márgenes, título destacado, sin faltas de ortografía, buena letra, etc.?			
¿Sueles repasar el examen antes de entregarlo?			



**SESIÓN CONTRA EL ACOSO ESCOLAR (II)**

Material para el alumnado: Guía

Esta guía os quiere ayudar a pensar en el daño

que nos podemos hacer los unos a los otros, queriendo o sin querer. Cuando nos peleamos y nos pegamos nos hacemos daño, pero también hacemos daño cuando insultamos a una persona o nos burlamos de ella, y también cuando no la dejamos jugar, cuando la echamos del grupo y nadie quiere estar con ella y siempre se queda sola. También hacemos daño cuando hablamos mal de alguien a sus espaldas para que los demás no sean sus amigos. Todo esto es maltratar. Quizá en algún momento habéis sufrido o habéis hecho cosas de estas. A veces se empieza jugando, pero se trata de darse cuenta de que esto hace daño y de que no debe hacerse, y de que entre todos podemos evitarlo. Así conseguiremos que se respeten nuestros derechos y los de todos. Así conseguiremos convivir todos mejor y ser más felices.

Para ello hay que tener claro cuáles son nuestros derechos y nuestras responsabilidades

<b>NUESTRO DERECHOS...</b>	<b>... Y NUESTRAS RESPONSABILIDADES</b>
Todas las personas tenemos derecho a ser BIEN TRATADAS.	Todas las personas tenemos el DEBER de tratar bien a los demás.
Esto significa que... <ul style="list-style-type: none"><li>• NADIE debe pegarme, ni donar empujones, ni hacerme daño físicamente. ·</li><li>• NADIE debe amenazarme, ni atemorizarme.</li><li>• NADIE debe quitarme ni estropear mis cosas.</li><li>• NADIE debe insultarme, burlarse ni reirse de mí</li><li>• NADIE debe difundir rumores sobre mí. ·</li><li>• NADIE debe excluirme del grupo, ni impedirme que juegue con mis compañeros/as.</li></ul>	Esto significa que... · <ul style="list-style-type: none"><li>• YO no debo pegar, ni dar empujones, ni hacer daño físicamente a nadie.</li><li>• YO no debo amenazar, ni atemorizar a nadie.</li><li>• YO no debo quitar ni estropear las cosas de los demás.</li><li>• YO no debo insultar, burlarme ni reirme de nadie. ·</li><li>• YO no debo difundir rumores sobre los demás</li><li>• YO no debo excluir a nadie del grupo, ni impedir a nadie que juegue con los compañeros/as.</li></ul>

**¿Qué pasa cuando se vulneran los derechos?**

A veces hay personas que no cumplen con sus deberes y hacen daño a los demás. Entonces puede producirse una situación de maltrato. Una forma de maltrato puede ser insultar a un compañero o compañera por sistema, romperle o quitarle sus cosas, nombrarlo con motes, molestarle continuamente, excluirlo del grupo, hablar mal de él o ella, difundir rumores a sus espaldas, etc. Los que lo ven y no hacen nada para detener estas actuaciones de abuso también son cómplices del maltrato. A veces puede parecer mejor callar, pero eso no detiene el maltrato. Sobre todo no lo dejes pasar. Díselo a tu maestro/a o a un adulto. Es importante.

Denunciar o quejarse de una situación de maltrato no es “chivarse”, es defender un DERECHO FUNDAMENTAL y trabajar para mejorar la convivencia.

**¿Qué pasa con los niños y niñas maltratados?**

A menudo están tristes, se sienten mal, les da vergüenza no ser lo bastantes valientes, y a veces pueden pensar que tienen la culpa de lo que les pasa. Nosotros sabemos que no la tienen; a veces son inteligentes, tienen alguna habilidad, o una familia que les quiere mucho, y despiertan la envidia de los demás.

Si conocéis algún niño o niña al que le pasan estas cosas, tenéis que estar a su lado y apoyarle.



### ¿Qué pasa con los niños/as que hacen daño a los demás?

No lo hacen porque sean malos; quizá quieren controlar a los demás porque no se sienten bien consigo mismos. Cuando hacen daño a otra persona pueden sentirse valientes y fuertes, pero es muy probable que en el fondo tengan miedo y se sientan inseguros. No se imaginan cómo se siente la persona a la que hacen daño. Si lo pensarán seguramente no lo harían.



Si conocéis algún niño o niña que hace estas cosas, no le sigáis ni le riáis las “gracias”.

### ¿Qué puedes hacer si te encuentras en una situación de maltrato?

Hay 5 cosas que deberías hacer si te encuentras en una situación de maltrato:

1. Intenta mantener la calma. Si gritas o lloras puedes empeorar la situación. Si ven que te molestan lo pueden repetir para “divertirse”.
2. No respondas de la misma forma: pegar o responder con insultos complica la situación. Di algo como “No me hables así”, o pregunta: “¿No tienes nada mejor que hacer?”. No respondas como él o ella espera. Utiliza la imaginación.
3. Intenta hablar amistosamente, utiliza las respuestas asertivas que hayas practicado en casa o en clase.
4. Abandona el lugar. A menudo la mejor solución es escapar de la situación y buscar la ayuda de un adulto. Esto no es una cobardía, es actuar con inteligencia.
5. Háblalo con alguien. Explícaselo a tu maestro/a o a un adulto. No tenemos que callar estas situaciones. Denunciar una situación de maltrato no es “chivarse”. Es defender un derecho fundamental.

### Recuerda





## Y para terminar, 10 puntos para pensar



www.JUSTIFICATURESPUESTA.COM

1. El maltrato no es una broma.  
El maltrato no es para reírse. En una broma se ríen todos/as. Cuando hay alguien que se molesta o asusta, ya no es una broma.
2. Nadie merece ser maltratado.  
Suele decirse que hay quien se lo busca, pero esto sólo es una excusa. Todos tenemos el derecho a ser tratados con respeto.
3. Si te pegan o te insultan es mejor no responder de la misma forma.  
Muchas veces devolver la agresión sólo empeora la situación. Hay que saber encontrar otras maneras de resolver conflictos.
8. No sólo maltratan los chicos.  
Se dice que las peleas son “cosas de chicos”, pero dar de lado a una persona, difundir rumores para que los demás no la “ajunten”, excluirla del grupo y cosas así, también es maltratar. Y esto también lo hacen las chicas.
9. Los niños que son maltratados no son “mocosos” que no saben defenderse.  
Cuando un grupo intimida a una persona sola es muy difícil plantar cara. Los cobardes son los que necesitan ir en grupo para sentirse fuertes.
10. Decírselo al maestro/a no es “chivarse”.  
Sufrir o ser testigo de un maltrato y decírselo a un adulto que puede ayudar es defender unos derechos; y hacerlo es ser inteligente, honesto y responsable.
11. Los niños que son maltratados a menudo están tristes y sufren durante mucho tiempo.  
Son infelices y tenemos que ayudarles porque padecen una situación injusta.
12. Cuando alguien se pelea más vale no meterse, pero hay que buscar la manera de detener la pelea y esto se hace buscando la ayuda de un adulto.  
Un espectador se convierte en cómplice cuando no actúa ni denuncia las agresiones.
13. Castigar a los niños y las niñas que hacen daño a los demás es una posibilidad, pero no la única, ni la mejor.  
Hay niños y niñas que agreden porque no conocen otras formas de relacionarse. Y tienen que aprender. Por eso trabajamos para mejorar la convivencia.
14. La víctima necesita ayuda, pero también los niños y niñas que agreden; con frecuencia no se sienten bien consigo mismos.  
Todos necesitamos aprender maneras pacíficas de resolver los conflictos para mejorar la convivencia y ser más felices.



➡ **SESIÓN 10: Sociograma I**

Objetivo: Identificar cómo son las relaciones dentro del grupo.

Actividad: Rellenar individualmente la siguiente ficha de trabajo

## ¡¡ Nos vamos de acampada !!

Nombre y apellidos: \_\_\_\_\_ Curso: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

*Este fin de semana, vamos a ir con los compañeros de clase de acampada a un pueblecito de Huesca, situado en los Pirineos. Tú vas a ser el encargado de distribuir las cabañas donde vais a dormir. En cada cabaña pueden dormir 4 ó 5 personas según indiquen. Comienza a distribuir según tú quieras:*

**CABAÑA 1: Capacidad 4 personas**



YO \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**CABAÑA 2: Capacidad 4 personas**



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**CABAÑA 3: Capacidad 5 personas**



\_\_\_\_\_

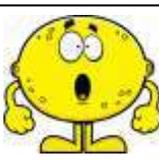
\_\_\_\_\_

**CABAÑA 4: Capacidad 5 personas**



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



**¡¡OH!! Nos hemos quedado sin cabañas...  
Se quedan sin poder venir de acampada:**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

A mediados de noviembre se reunirán los equipos docentes de cada curso para analizar los resultados más destacados de los sociogramas. Del análisis de los resultados, junto con la opinión de la Orientadora, se elaborarán unas medidas para ayudar a integrarse al alumnado rechazado o apartado del grupo.

Con objeto de ver si las medidas han sido efectivas, a finales de mayo se volverá a realizar el Sociograma para comparar los resultados obtenidos.

➡ **SESIÓN 11: Técnicas de Estudio I**



Objetivo: Familiarizar a los alumnos con las técnicas de estudio para conseguir mayor eficacia en el estudio.

Actividad: Escuchar atentamente la explicación del profesor sobre las técnicas del SUBRAYADO y el RESUMEN y ponerlo en práctica con los textos que se le facilitan después.

## EL SUBRAYADO

*El subrayado consiste en destacar las ideas esenciales en un texto para “quedarse” únicamente con lo principal del texto.*

### **DEBE SUBRAYARSE:**

- El título y los subtítulos.
- Las ideas fundamentales.
- Las palabras nuevas.
- Los nombres propios, fechas y detalles importantes.

### **CONSEJOS PARA UN BUEN SUBRAYADO:**

- Primero debemos leer el texto.
- Empezar a subrayar después de una segunda o tercera lectura.
- Comenzar subrayando con lápiz para poder corregir posibles errores.
- Cuando el subrayado sea definitivo, podemos usar rotuladores fosforescentes.
- Evitar subrayar en exceso.
- Tener en cuenta que un subrayado está bien hecho si al leer las palabras y frases cortas subrayadas el escrito tiene sentido y nos proporciona su información fundamental.
- No subrayar enciclopedias, ni libros de lectura.

## EL RESUMEN

*Resumir es extraer y expresar correctamente y con nuestras propias palabras la idea principal de un texto.*

### **A TENER EN CUENTA:**

- Leer con atención y concentrarnos en las ideas más llamativas de cada párrafo.
- Subrayar las palabras para destacarlas del resto.
- Ordenar las palabras subrayadas de los distintos párrafos para formar la frase que nos haga entender el sentido y la esencia del texto adaptado a nuestro conocimiento.
- Procurar que sea lo más claro y explícito con el menor número de palabras posibles.

### SUBRAYADO

#### **LOS INCENDIOS FORESTALES.**

Todos los años los incendios forestales arrasan nuestros bosques. La mayor parte de ellos se producen en verano, cuando las temperaturas son más altas y el monte está seco. El origen de los incendios forestales puede deberse a causas naturales, como la caída de un rayo, o la acción del ser humano, ya sea por un descuido o de forma intencionada.

Los incendios actúan en forma negativa sobre el medio natural: favorecen el calentamiento del planeta y reducen la vegetación. Además, al desaparecer la vegetación, que con sus raíces sujeta la tierra del suelo, este se erosiona con mayor rapidez cuando llueve.

También resulta afectada la fauna, pues los animales que viven en la zona quemada ven destruido su medio natural. Esta circunstancia es especialmente perjudicial para las especies en peligro de extinción.

En último lugar se ven perjudicadas actividades humanas como la silvicultura, que es el aprovechamiento agrícola de los árboles para emplearlos en las industrias madereras o del papel. Igualmente en un bosque quemado ya no se pueden recoger alimentos como setas y trufas.

Para evitar esto es necesario contar con equipos de extinción de incendios compuestos por bomberos y retenes de voluntarios. Es igualmente importante trabajar en los bosques durante el invierno, abriendo cortafuegos y clareando la vegetación, para que sea más difícil la propagación del fuego.

### RESUMEN



### EL TRANSPORTE.

España ha desarrollado y potenciado una moderna red de transportes, que permite el traslado de mercancías y pasajeros, compuesta por:

- Transporte terrestre, que consta de distintas vías de comunicación.
  - Las carreteras, que son las vías de transporte más utilizadas. España cuenta con un gran número de autopistas, autovías y carreteras nacionales y autonómicas.
  - El ferrocarril, que había perdido importancia, se ha potenciado en los últimos años con la construcción de líneas de alta velocidad (AVE).
- Transporte aéreo, que es fundamental para la comunicación con otros países, ya que gran número de turistas llegan a España a través de este veloz medio. Los aeropuertos que concentran a mayor parte del tráfico internacional son los de Madrid, Palma de Mallorca y Barcelona.
- Transporte marítimo, que se utiliza sobre todo para el traslado de mercancías en las relaciones comerciales con otros países. También es un importante medio de transporte de viajeros entre la Península y Ceuta, Melilla, Baleares y Canarias. Los principales puertos son los de Bilbao, Barcelona, Valencia, A Coruña y Santa Cruz de Tenerife.

### ► SESIÓN 12: Mis cualidades

Objetivo: Profundizar en el autoconocimiento y trabajarlo en el aula, para descubrir quiénes somos e intentar ser mejores.

Actividades:

#### A. Antes de la actividad

- Reunir el material necesario: plantilla del escudo, lápiz, pinturas, ...
- Formación de equipos de trabajo, para compartir el material y ayudarse en la búsqueda de cualidades
- Reflexión acerca de las características personales

#### B. Durante la actividad:

- Cada alumno debe crear su propio escudo. Para ello deberá representar aquellos aspectos positivos (importante recalcar este aspecto) que mejor definan su personalidad y que cada alumno considere como más importante.
- Las cualidades pueden representarse de diferentes maneras: Dibujo, Fotografía, Recorte de revista ...
- El escudo debe estar dividido, como mínimo en dos partes y, como máximo, en cuatro.
- Cuando los alumnos han finalizado su escudo, lo expondrán ante sus compañeros y explicarán las cualidades que hay reflejadas en el mismo.
- Si el grupo es muy numeroso, se puede optar por elegir sólo una cualidad de cada escudo.
- Al final de la actividad se pueden colgar todos los escudos en la pared del aula o en el pasillo. Así, durante el curso pueden servir como recordatorio ante determinadas actitudes

#### C. Después de la actividad

- Al final de la actividad siempre es recomendable plantear una serie de preguntas abiertas a los alumnos para que reflexionen en grupo y en voz alta sobre la actividad, en este caso de autoconocimiento.
- Algunas posibles preguntas que se puede plantear al grupo:
  - ¿Qué características positivas tiene un escudo?
  - ¿Qué relación guarda con esta actividad?



- ¿Te ha costado mucho encontrar cualidades positivas sobre ti? ¿Por qué?
- ¿Cuál crees tú que es la cualidad que más se ha repetido entre los compañeros de tu clase?



➡ SESIÓN 13: Dinámica para la resolución de conflictos (5º/6º de Primaria)



Objetivo: Aprender a organizarse en equipo, adoptando una actitud de diálogo para conseguir que el grupo tome acuerdos concretos para la solución de un problema dado.

Desarrollo de la actividad

- Se divide la clase en grupos de 4 ó 5 alumnos, eligiendo un portavoz
- Se reparten los datos en torno a un problema, indicando que el trabajo de los equipos consiste en analizar el problema y llegar a las soluciones que se piden. El objetivo es organizarse lo mejor posible con el fin de solucionar el problema en el menor tiempo posible
- Se trata de obtener respuestas concretas a las preguntas, a las que el equipo debe llegar por consenso. No hay ningún dato falso, pero sí puede haber alguno irrelevante.
- Se reparten las pistas para resolver el problema, cortando la actividad después de 30 ó 40 minutos, para hacer la puesta en común

Puesta en común:

- En cuanto a la organización del equipo:
  - ¿Cómo se ha organizado el equipo?
  - ¿Ha habido algún moderador de la reunión?
  - ¿Alguien ha hecho de secretario para ir recogiendo los datos..?
  - ¿Se han puesto en común todas las pistas?
  - ¿Podrías haberos organizado de otra forma para resolver el problema con mayor rapidez?
- En cuanto a la actitud del equipo:
  - ¿Os habéis escuchado unos a otros, o habéis hablado todos a la vez?
  - ¿Algún miembro del equipo no ha participado?
  - ¿Alguien ha acaparado de tal modo el tiempo que parecía que quería resolverlo él solo?
  - ¿Cómo podría mejorarse este equipo?

**PROBLEMA:** Se ha cometido un asesinato, hasta ahora inexplicable. Ciertas pistas pueden ayudarnos al esclarecimiento de este suceso. El equipo de investigadores tiene que averiguar:  
- El nombre del asesino y el arma utilizada  
- La hora y el lugar en que sucedió  
- El motivo

**PISTAS**

La Sra. Hernández había estado esperando en el hall de la portería del edificio a que su esposo dejara de trabajar.

El ascensorista dejó el trabajo a las 12'30 de la madrugada.

El cadáver de Jorge Roig fue encontrado a la 1'20 de la madrugada.

Según el informe del forense, Jorge Roig había estado una hora muerto cuando fue encontrado su

Manchas de sangre correspondientes al tipo de las de Jorge Roig fueron encontradas en el garaje del sótano del edificio.

El cadáver de Jorge Roig fue encontrado en el parque.

La policía no pudo localizar a José Pérez después de la muerte.

La Sra. Hernández no vio a Jorge Roig abandonar el edificio por la portería cuando ella estaba esperando.

Sangre del mismo tipo de la de Jorge Roig fue encontrada en la moqueta del pasillo del apartamento de José Pérez.

José Pérez disparó a un intruso en su apartamento a medianoche.

Jorge Roig había casi arruinado los negocios de José Pérez arrebatándole sus clientes con engaños y falsedades.

El ascensorista dijo a la policía que él había visto a Jorge Roig a las 12'15 de la madrugada.

Había manchas de sangre en el ascensor.

Cuando fue descubierto, el cadáver de Jorge Roig tenía una herida de bala en su pierna y una herida de cuchillo en su espalda.

La bala sacada de la pierna de Jorge Roig era de la pistola de José Pérez.

Solamente una bala se había disparado de la pistola de José Pérez.

El ascensorista dijo que Jorge Roig no parecía herido gravemente..

Un cuchillo fue encontrado en el garaje del sótano del edificio sin ninguna huella digital.

Cuando fue descubierto, el cadáver de Jorge Roig tenía una herida de bala en su pierna y una herida de cuchillo en su espalda.

El esposo de la Sra. Hernández no apareció en el hall de la portería a las 12'30 de la madrugada, al fin de su jornada normal de trabajo. Ella tuvo que volver sola a su casa. Él llegó más tarde.

El esposo de la Sra. Hernández estaba celoso de la amistad de su esposa con Jorge Roig

La Sra. Hernández había sido buena amiga de Jorge Roig y había visitado en ocasiones el apartamento de él.

A las 12'45 de la madrugada, la Sra. Hernández no pudo encontrar el coche de su marido en el garaje del sótano del edificio donde trabajaba.

La noche del asesinato llovía copiosamente.

El matrimonio Hernández tenía fuertes problemas económicos.

➡ **SESIÓN 14: Técnicas de Estudio II**



Objetivo: Familiarizar a los alumnos con diferentes técnicas de estudio para conseguir mayor eficacia en el estudio.

Actividad: Escuchar atentamente la explicación del profesor sobre la técnica de “Estudiar escribiendo”

---

Estudiar es mucho más fácil si hacemos el estudio “activo”. Por esto, escribir mientras escuchamos una explicación en clase o mientras estudiamos nos ayudará mucho y nos servirá para:

- **Concentrarnos.** Nos ayudará a fijar la atención si tenemos facilidad en distraernos
- **Repasar y memorizar.** Hará más fácil los repasos y la memorización. Además, nos ayudará a fijar los contenidos del estudio en nuestra mente.
- **Comprender lo estudiado.** Nos ayudará a organizar y dar estructura a lo que lleemos, facilitando tanto la comprensión como la memorización y la obtención de un mayor rendimiento en los exámenes.

### Elaboración de nuestros propios materiales para estudiar

#### **A. Tomar notas o apuntes**

Tomar nuestras propias notas o apuntes mientras estamos en clase es una buena forma de centrarte en las explicaciones del profesor. Para ello, atiende especialmente:

- A lo que el profesor escribe en la pizarra
- Lo que el profesor nos dicta (quiere decir que es importante)
- Lo que creemos que es importante de la explicación del profesor
- Si estás leyendo un libro dentro de las tareas de clase, aparte de subrayar, las notas personales que tomes del libro también te ayudarán a estudiar.

#### **B. Hacer resúmenes**

Te servirán para comprender y memorizar más fácilmente textos o temas extensos. Para ello:

- Identifica las ideas y conceptos más importantes
- Escribe redactando bien y ligando las diferentes partes del tema
- Esa mejor subrayar las frases claves en apuntes y lecturas y tratar de utilizar tus propias palabras a la hora de hacer resúmenes.

#### **C. Hacer esquemas**

La ventaja de los esquemas es que “entran por los ojos”, y cuesta menos memorizar los esquemas gráficos que se pueden visualizar. Por tanto, merece la pena el esfuerzo de hacer un buen esquema. Para ello:

- Ordena las ideas principales y secundarias
- Representa gráficamente las secuencias o surgimiento de nuevas ideas
- Expresa sintéticamente con una o dos palabras cada idea
- La organización debe partir siempre de la idea más importante y de ahí enlazar o encadenar todas las demás
- Utiliza llaves, globos, flechas, ... para asociar ideas

#### **D. Mapas conceptuales o mentales**

Son parecidos a los esquemas y su efectividad es enorme para aquellos alumnos que destacan por tener una buena memoria visual. Para ello:

- Parte de las ideas resumidas
- Expresa cada idea con un nombre, del cual saldrán flechas que se relacionan con otras ideas
- Las ideas pueden cerrarse en círculos, y las flechas llevan frases que explican o amplían la relación.

### ➡ SESIÓN 15: Educación emocional (Pedir y recibir disculpas)



Objetivo: Aceptar nuestros propios errores  
Actividad: Problemas en la isla pirata

**INTRODUCCIÓN.** Partimos de la idea de que tanto pedir disculpas como saber recibirlas es una buena forma de demostrarle a otra persona que nos importe, ya que pedir disculpas no solo implica que aceptamos nuestros errores, sino que también empalizamos con los sentimientos del otro y queremos reparar el daño causado. Por otro lado, aceptando las disculpas, reconocemos que la otra persona no es perfecta, que puede equivocarse y que pese a todo, la valoramos. En ambos casos se nos invita a relacionarnos mejor con los demás, descubriendo y aceptando cómo son con sus cualidades y sus debilidades. Es por esto que en la escuela, que es el lugar donde la convivencia tiene un papel clave, debería trabajarse más.

Para ello, se propone el siguiente juego, que ayudará a los alumnos a naturalizar los errores y ver que cualquiera puede equivocarse. Así mismo, conseguirá que se pongan en el lugar del otro, y aprendan una fórmula para pedir y aceptar las disculpas.

**PREPARACIÓN.** Organizamos la clase en grupos de 4, repartiendo un cartoncito con el personaje que debe representar cada uno. Antes de que cada uno mire el personaje que le ha tocado, deberán escuchar el inicio de la historia:

*“Entre las brumas de Isla Esmeralda, los piratas buscan con ansia el tesoro que James Hock, el antiguo marino de la Guardia Real, enterró hace ya algunas décadas. Esta vez, dos clanes enemigos, La Tripulación de los 7 mares y los piratas del mar Egeo, han recibido una información clave sobre su localización y compiten por alcanzarlo antes que sus rivales...”*

Leo, Marisa, Bartolomé y Andrew forman parte de la Tripulación de los 7 mares y, desafiando a un temporal que azota las playas de la isla, deberán tomar tierra y encontrar el cofre lleno de monedas antes de que lo hagan sus enemigos.

**LOS PERSONAJES.** Explicamos que ahora ellos son piratas y tiene que actuar como tal. Su objetivo es llegar a conseguir ese succulento cofre de monedas, pero no será tan sencillo...

Ha llegado el momento de que descubran cuál es su personaje

 <p>Leo es un pirata entrenado y muy capaz. Lleva muchos años surcando los mares y, a pesar de que se encuentra ya un poco cansado, no se imagina lejos del mar. Es hermano de Marisa y muy amigo de Andrew. Siempre apoya al pequeño Bartolome, y se esfuerza porque todos se lleven bien.</p>	 <p>Marisa es la mujer pirata más valiente. Nadie conoce mejor que ella los secretos del mar, pero tiene un carácter difícil y se enfada rápido. Es amiga de Andrew, pero no le cae nada bien Bartolome. Tiene que aguantarlo porque no le queda otra. Quiere mucho a su hermano Leo y lo apoya en todo.</p>
<p>Bartolome es el más joven de la tripulación y solo lleva 3 años como pirata. Es bastante inexperto y, a veces, se equivoca. Sin embargo, se esfuerza mucho por aprender. Su referente es Leo, le encantaría saber tanto como él. Por eso, lo sigue allá donde vaya. Andrew es su amiga y, en ella, encuentra apoyo cuando se equivoca.</p> 	<p>Andrew es una pirata muy simpática y vivaz. Es feliz en su tripulación y se lleva muy bien con todo el mundo. Es de las pocas personas que se atreve a mediar cuando Marisa se enfada con Bartolome porque es su mejor. A Bartolome, lo intenta apoyar cuando los demás no lo hacen</p> 

**COMIENZA LA ACTIVIDAD: ¡A interpretar!**



### Situación 1

*“Los cuatro intrépidos piratas han bajado a la arena ya y caminan rápido por la playa tratando de llegar a la selva. Bartolome ha cogido el gorro de Marisa y se lo ha puesto. La tormenta es tan fuerte que el gorro que llevaba Bartolome ha salido volando y es imposible recuperarlo”*

Les pedimos que representen cómo resolverían la situación y preguntándoles si creen que es necesario pedir disculpas en este caso. Explicamos lo importante que es reparar el daño que uno hace insistiendo en que pedir disculpas es una de las maneras más acertadas. Si creen que en este caso deben hacerlo, les explicamos esta fórmula:

#### ➡ **Para pedir disculpas: Verbalizar cómo se ha sentido el otro + el por qué + la disculpa**

Ejemplos:

- “Marisa, sé que estás enfadada porque te he cogido el gorro sin permiso y se ha perdido. Te pido perdón.”
- “Marisa, sé que te sientes triste por perder tu gorro. Lo siento.”

#### ➡ **Para recibir las disculpas: Reconocer la emoción del otro + el por qué + “y te perdono.”**

Ejemplo:

- “Bartolomeu, sé que te has sentido mal porque no esperabas que se perdiese el gorro, y te perdono.”

A continuación, leemos las siguientes situaciones. Les decimos que, como la primera vez, representen qué sucedería y que pidan disculpas (si lo creen conveniente), siguiendo las fórmulas anteriores.

### Situación 2

*“Han continuado por la selva, pero Marisa sigue tan enfadada con Bartolomé, que no ha podido evitarlo y le ha llamado inútil.”*

### Situación 3

*“Leo ha tropezado con una rama mientras caminaban por la selva y se ha caído encima de Bartolomé y Andrew haciéndoles daño.”*

### Situación 4

*“Andrew ha revelado, sin querer, una información secreta a los piratas enemigos, y ahora es probable que ellos lleguen antes ¡ No puede ser! “*

### Situación 5

*“Están muy cerca de la cueva que los conducirá al cofre de las monedas, pero sin darse cuenta, Leo ha roto el mapa...”*

### Situación 6

*“Al alcanzar el cofre del tesoro, para bromear, Andrew ha hecho la zancadilla a Bartolomé Y éste se ha caído tirando también a Leo”*

Este ejercicio es muy efectivo para activar la empatía de los alumnos. Consigue que se comprometan con sus personajes y que, a través de las fórmulas de disculpa, puedan reconocer y valorar también las emociones del resto de compañeros. Finalmente, los alumnos comprueban que cualquiera puede equivocarse y que el perdón tiene un efecto reparador, tanto para quien lo da como para quien lo recibe.



## ➡ SESIÓN 16: Autodisciplina

Objetivo: Desarrollar la capacidad para llevar a cabo lo que cada uno se ha propuesto

Descripción: La autodisciplina es una cualidad muy necesaria para poder cumplir los planes establecidos y los horarios de estudio. A veces, estos planes no se cumplen y por este motivo, es necesario dedicar una sesión a la autodisciplina, entendida como la capacidad para llevar a cabo una acción por uno mismo, con independencia del estado emocional.

La autodisciplina es lo que nos permite cumplir satisfactoriamente los planes y objetivos de estudio. Hay cuatro pilares sobre los que descansa:

- **Aceptación**, convencimiento total de acometer un reto, una meta, una tarea, nuevos hábitos.
- **Fuerza de voluntad**, determinación a la hora de hacer tu tarea sin excusas y con buen ánimo.
- **Esfuerzo**, superando los momentos de desánimo o desmotivación
- **Constancia**, capacidad para mantener las anteriores a lo largo del tiempo.

### ¿Cómo fortalecer la autodisciplina?

La **autodisciplina** es como un músculo, cuanto más lo entrenas más fuerte se pone y cuanto menos lo entrenas más débil es. El entrenamiento muscular y el entrenamiento para fortalecer la autodisciplina tienen mucho en común. Si en los inicios de un entrenamiento le pones una carga excesiva al músculo quizás lo único que logres es dañarlo. Tendrás que probar progresivamente con poco peso e aumentándolo poco a poco, conforme vaya adquiriendo fuerza.

Con la autodisciplina pasa algo similar. Deberás fortalecerla progresivamente. Poniendo una "carga" ligeramente superior cada día. Es importante que te propongas metas que puedes alcanzar con éxito, pero cerca de tu límite. Conforme vayas afianzando tus éxitos deberás ir incrementando tus "cargas" y expandiendo tu límite hacia arriba.

Desarrollar autodisciplina te servirá para muchísimas cosas en la vida. No solamente te será útil para mejorar en tus estudios, sino en el trabajo, en todos tus retos personales, etc. Puede ser uno de los tesoros personales más valiosos.

### Un ejemplo de autodisciplina en el estudio

Supongamos que deseas desarrollar la capacidad de estudiar una hora real diaria sin caer en distracciones y otras pérdidas de tiempo. La progresión podría ser ésta:

- Primer día: te esfuerzas y lo consigues.
- Segundo día: fracasas. Una hora es demasiado... Pues manos a la obra... ¡a entrenar!
- Tercer día: quince minutos y descanso;
- Cuarto día: veinte minutos y descanso;
- Quinto día: treinta minutos y descanso;
- Sexto día: cuarenta minutos y descanso;
- Séptimo día: cincuenta minutos y descanso;
- Octavo día: sesenta minutos ¡conseguido!

Hay que proseguir el entrenamiento progresivamente hasta conseguirlo. Quizás necesites quince días o un mes para poder conseguir una hora y cuarto de estudio de calidad, con buena concentración, sin distracciones y un extraordinario rendimiento. Aunque emplees mucho tiempo en lograrlo, lo importante es que tengas la determinación, fuerza de voluntad, esfuerzo y constancia hasta alcanzarlo. Al final lo lograrás.

Recuerda que debes ser activo en el control de tu estudio evaluando tus resultados. E insisto también en la fórmula secreta para fortalecer la autodisciplina es "**AVEC**": **A**ceptación, **V**oluntad, **E**sfuerzo y **C**onstancia.

Por último es importante que antes de disponerte a desarrollar tu autodisciplina estés convencido de que merece la pena ser un buen estudiante y tener una predisposición a no rendirse nunca.



► **SESIÓN 17: La Amistad**

Objetivo: Valorar las cualidades de los compañeros de clase y ofrecer lo mejor de nosotros mismos

Actividades:

○ **Corazones de Afirmación**

Se trata de escribir algo positivo sobre otra persona para colocarlo en el “corazón” de esta, para fomentar así el pensamiento positivo hacia los demás.

Cada jugador/a recorta un corazón, le pone su nombre y lo pega a una hoja, mural o corcho de la clase donde se colocan los de todos. A continuación, cada uno escribe su nombre en una tarjeta, debiendo ser todas iguales o lo más aproximado posible. Se barajen, y cada uno escoge una distinta a la suya, donde escribe algo positivo sobre la persona que le tocó y la coloca en el corazón correspondiente.

Al terminar esta parte, hacemos una pequeña puesta en común, siguiendo estas preguntas:

- ¿Qué tipo de relaciones se produjeron al conocerse el sorteo de las tarjetas?
- ¿Cómo se sintieron los miembros del grupo?
- ¿Qué aspectos positivos salieron?

○ **¿Qué hacen los otros por mí?**

Comenzamos contando el siguiente cuento:

*“Esteban y Antonia vivían en una casita. Un día, mientras hacían los deberes, Esteban dijo:  
-¿Has pensado en nuestra casa? ¡Cuánta gente para construirla! El albañil, el carpintero, el electricista, el pintor...”*

*-¡Ya lo creo! -contestó Antonia-. Nosotros no habiéramos podido hacérsola solos. ¿Te has fijado en que cada día necesitamos de los otros?*

*-¿Qué quieres decir?- preguntó Esteban.*

*-Por ejemplo, hoy hemos comido pan. Este pan, primero era trigo, que se sembró, se recogió el grano y se llevó a moler para hacer harina y el/a panadero ha hecho el pan. Imagínate cuanta gente hace falta para poder comer un trozo de pan.*

*-Tienes razón. Los coches, los periódicos, los vestidos, las libretas que utilizamos en el colegio... Todo está hecho por mucha gente.*

*-Además los bomberos, los médicos, los profesores, los electricistas, los arquitectos,... Todos trabajamos para los otros. Todos nos necesitamos.*

*-¿Sabes? -Dice Esteban. Me gusta que todos nos ayudemos cada día.”*

Una vez leído el cuento se trabajan las siguientes cuestiones, primero de forma individual, anotando las respuestas, y después se hace una puesta en común

- ¿Creéis que es posible vivir sin necesitar ayuda?
- ¿Qué cosas hacemos para ayudar a los demás?
- ¿Qué otras cosas podemos hacer para ayudar a los demás?



➡ **SESIÓN 18: Técnicas de Estudio III (Trucos para memorizar y aprender a leer bien)**

Objetivo: Familiarizar a los alumnos con diferentes técnicas de estudio para conseguir mayor eficacia en el estudio.

---

Hay algunos trucos o consejos que te ayudarán a memorizar mejor. El mejor truco es que te convanzas de que se recuerda mejor aquello que se comprende. También se recuerda mejor aquello que hemos trabajado más (lo que hemos subrayado, aquello de lo que hemos hecho resúmenes, esquemas mapas conceptuales...).

**Trucos para recordar o memorizar mejor tu estudio:**

- **Concentrarse en el estudio.** Se memoriza y recuerda mejor aquello a los que prestamos una mayor atención. Trata de motivarte para prestar el máximo de atención.
- **Tener conocimientos previos o relacionados.** Aquello de lo que sabemos algo ya, o bien hemos pensado (discutido, hablado, escrito, etc...).
- **Comprender y saber su significado.** Aquellas cosas que hemos comprendido o que tiene un significado para nosotros es mucho más fácil memorizarlas.
- **Utilizar técnicas de memorización** Hay materias que nos exigen esfuerzos de memorización (vocabularios en idiomas, listas de cosas).

**Trucos efectivos para memorizar listas:**

- **Repetir.** Repetir las palabras hasta aprenderlas es un viejo truco y funciona. Aunque sea aburrido hay que tener paciencia,; podemos calcular con cuantas repeticiones memorizamos y si nos cronometramos ¡hasta puede ser divertido si nos imaginamos que estamos en un concurso!
- **Agrupar en categorías.** Se agrupan por conjuntos de significados por ejemplo mobiliario (mesa, silla, armario..).
- **Asociar cada palabra a algo que conocemos.** Mejor a cosas que podemos visualizar y que nos sean fáciles de recordar. Por ejemplo clorofila (una piscina llena de un cloro verde).

**Trucos efectivos para memorizar conceptos y temas.**

Para memorizar más fácilmente hemos ido aportando numerosos métodos. La escritura en el estudio ayuda mucho a memorizar, también nuestra actitud en clase. A modo de recordatorio:

- Subrayar.
- Hacer resúmenes
- Hacer esquemas
- Hacer mapas conceptuales..
- Tomar notas en clase.
- Hacer preguntas en clase.





## Los repasos.

Repasar es fundamental y se debe hacer guardando los debidos intervalos en el tiempo.

## Aprender a leer bien

Aquí vamos a abordar las **reglas básicas para leer bien**:

○ Realizar una **lectura activa**. Por supuesto nada de un sofa o cama para leer. Cojamos el libro y subrayémoslo, hagamos anotaciones en los márgenes, etc. Si no podemos, cojamos una libreta y hagamos notas y fichas con lo que nos parece más importante, los conceptos, definiciones y palabras clave que tenemos que memorizar, el esquema explicativo de cada capítulo, etc. etc. La lectura será más lenta, pero lo compensaremos comprendiendo y memorizando mucho mejor, nos aburrirémos mucho menos, y dejaremos de perder concentración. Una lectura activa de un capítulo de un libro puede equivaler a más de tres o cuatro lecturas pasivas del mismo capítulo. Por tanto, ir lento cuando haces una lectura activa es ir más rápido a la larga.

- **Comprender la lectura.** Hay que esforzarse por comprender lo que se lee. El diccionario, la enciclopedia, búsquedas en Internet, deben ser recursos muy próximos al texto que estamos leyendo. Es importante que no nos dé pereza ir a consultarlos. Si no entiendes una frase al inicio de tu lectura, será más difícil comprender el resto. Trata de averiguar el significado de las palabras y conceptos que no tengas claro. No acumules "**ignorancias**". Si no logras entender algo, anótalo en una libreta y consúltalo, bien en Internet o pidiendo ayuda a tu familia, llamando por teléfono a un compañero, o bien, pregúntalo al profesor nada más llegar a clase si nadie antes ha podido resolverlo.
- **Sé consciente de lo que lees en cada momento.** Hay estudiantes que si les preguntaras cómo se llama el capítulo y el epígrafe del libro que están leyendo es ese momento no sabrían qué responder o lo confundirían con otro anterior. Para comprender y memorizar bien una lectura es muy importante retener perfectamente los títulos de los distintos capítulos, epígrafes, subepígrafes, apartados, etc. Para retener y clasificar lo que vamos leyendo el cerebro necesita saber almacenarlo con un cierto orden o lógica. Es la forma de no perdernos entre tanta sopa de letras... Por tanto, toma como una obligación memorizar cada epígrafe y apartado, recuérdalo de vez en cuando mientras que estés leyendo dicho apartado. Será una forma de fijar mentalmente el contenido de un apartado con su título. Créeme es importantísimo.

## Leer bien y lectura rápida

No hay que confundir **aprender a leer bien** con la **lectura rápida**. Los consejos anteriores son muchos más importantes para los estudiantes que tienen dificultades con el estudio que seguir cursos de lectura rápida.

La lectura rápida se consigue leyendo muchos libros y siguiendo algunas técnicas elementales que propician un desplazamiento de la vista vertical en vez horizontal. El cerebro es mucho más rápido que el desplazamiento del ojo. Por esto, las **técnicas de lectura rápida** propician la captación de frases encadenadas (absorbiendo su significado y el hilo del argumento) y evitan ir discurriendo lentamente palabra a palabra en cada renglón.



### SESIÓN CONTRA EL ACOSO ESCOLAR (II) “La historia de mi nombre”



www.JUSTIFICATURESPUESTA.COM

Detrás del nombre de una persona o de su nacimiento siempre existe alguna historia bonita o, al menos, curiosa, que puede convertirse en la oportunidad perfecta para promover la iniciativa y el autoconocimiento de nuestros alumnos. Además estaremos potenciando un mayor conocimiento entre ellos, haciendo que busquen puntos en común, fomentando de este modo la empatía.

#### Actividades:

- Les proponemos que investiguen sobre el día de su nacimiento, preguntando a padres, abuelos, tíos, amigos... Lo ideal es que, los alumnos tomen el máximo protagonismo posible y sean ellos quienes se planteen realmente qué desean descubrir. De esta manera, su iniciativa será mayor y su toma de decisiones también. No obstante, les podemos proporcionar un listado de preguntas, sobre todo a los más pequeños para que les sirva de guía:
  - ¿a qué hora naciste?
  - ¿cómo se sintieron tus papás cuando te vieron por primera vez?
  - ¿y qué pensaban tus abuelos?
  - ¿cómo eligieron tu nombre?
- Una vez recogidos datos suficientes, les pediremos que se queden con sus favoritos y busquen una forma atractiva de plasmarlos para mostrar su historia brevemente a sus compañeros (dibujar un cómic, pintar un mural, escribir un poema, redactar un cuento, etc.)
- Una vez finalizadas las exposiciones, cada alumno verbalizará los nombres de dos o tres compañeros con los que ha encontrado similitudes.
- Finalmente, se elaborará un mural que colocaremos en clase donde queden plasmadas dichas similitudes. Ejemplo:

Listado de alumnos	Me llamo igual que...	Nací a la misma hora que...	Mi historia se parece a la de...
1.			
2.			
3.			
4.			
....			

### ➡ SESIÓN 19: Autoconocimiento



Objetivo: Conocer nuestras habilidades sociales  
 Actividad: Completar el cuestionario individualmente

- Este cuestionario pretende identificar tus habilidades sociales.
- Es necesario que seas sincero en tus contestaciones. No hay respuestas correctas o erróneas.
- Por favor contesta a todas las cuestiones, preguntando si no entiendes alguna de ellas
- Señala el grado en que te ocurre cada cuestión, teniendo en cuenta:

1 → MUY POCAS VECES      2 → ALGUNAS VECES  
 3 → BASTANTES VECES      4 → MUCHAS VECES

		1	2	3	4
Primeras habilidades sociales	Prestas atención a la persona que te está hablando				
	Sueles comenzar la conversación con otras personas				
	Hablas con otras personas sobre cosas que os interesan a ambas				
	Identificas la información que necesitas y se la pides a la persona apropiada				
	Das las gracias cuando otra persona te facilita la información que buscabas				
	Te presentas a personas que no conoces				
	Sueles presentar a otras personas en tu grupo clase, de amigos, etc...				
Sueles hacer cumplidos a otras personas					
Habilidades sociales avanzadas	Pides ayuda cuando lo necesitas				
	Participas activamente en actividades de grupo				
	Das instrucciones a otras personas sobre lo que hay que hacer				
	Sigues las instrucciones que otra persona te da sobre lo que hay que hacer				
	Te disculpas con otra persona cuando algo no lo has hecho bien				
Sueles convencer a otros					
Habilidades relacionadas con los sentimientos	Conoces tus propios sentimientos				
	Expresas lo que sientes				
	Comprendes los sentimientos de los demás				
	Te enfrentas cuando alguien se enfada contigo				
	Expresas el afecto a los demás				
Te premias cuando algo te sale bien					
Habilidades alternativas a la agresión	Pides permiso cuando debes hacerlo				
	Compartes tus cosas con los demás				
	Ayudas a otros cuando lo necesitan y/o te lo piden				
	Sabes negociar para llegar a acuerdos con otras personas				
	Empleas el autocontrol cuando es necesario				
	Defiendes tus propios derechos				
	Aceptas las bromas de buen grado				
	Evitas tener problemas con los demás				
No entras en peleas con otras personas					
Habilidades para hacer frente al estrés	Formulas una queja cuando lo crees oportuno				
	Respondes cuando alguien te formula una queja				
	Demuestras deportividad en los juegos, sabiendo ganar, sabiendo perder...				
	Consigues vencer la vergüenza				
	Sabes arreglártelas si te dejan de lado en un actividad				
	Defiendes a aquellas personas que lo necesitan				
	Sabes enfrentarte a un fracaso				
Sabes responder ante una acusación por parte de otra persona					
Habilidades de planificación	Tomas la iniciativa en las actividades o juegos				
	Eres capaz de ver la causa de un problema				
	Te propones objetivos de estudio, de juego....				
	Sabes planificarte para buscar y recoger información				
	Buscas la solución de un problema partiendo de la causa				
	Tienes facilidad para tomar decisiones				
Te concentras en tus tareas					



➡ **SESIÓN 20: Educación emocional (La asertividad)**

Objetivo: desarrollar la habilidad para emitir conductas que afirmen o ratifiquen la propia opinión, sin emplear conductas agresivas para los demás ni someterse a ellos (**ASERTIVIDAD**)

La asertividad se adquiere principalmente a través del aprendizaje por observación, imitación, ensayo e información, teniendo en cuenta que se trata de:

- Desarrollar relaciones interpersonales verbales y no verbales, a través de las cuales influimos en aquellos con los que interactuamos, obteniendo consecuencias favorables y suprimiendo o evitando efectos desfavorables.
- Reforzar las iniciativas y respuestas efectivas y apropiadas
- Acrecentar el reforzamiento social
- Conseguir que sean recíprocas

**Actividades**

Se proponen varias situaciones que pueden ser resueltas de tres formas diferentes. Se puede leer en voz alta, o también pueden dramatizarse brevemente para que el alumnado vea bien el global de la situación planteada.

Este sería un ejemplo:

<i>Sospechas que un amigo ha cogido prestado uno de tus libros sin pedirtelo antes.</i>		
1ª forma	<p>TU: Perdona, Paco/María..., ¿has cogido mi libro de mates? No lo encuentro por ninguna parte...</p> <p>AMIGO: ¡Oh, sí! Espero que no te moleste, lo necesitaba para hacer un problema</p> <p>TU: De acuerdo, no importa que me lo cojas prestado, pero por favor, pídemelo antes. Así no creeré que lo he perdido</p>	<p><b>Ésta es una buena respuesta asertiva porque:</b></p> <p>1- evitas que tu amigo se enfade;                  2- probablemente te devolverá el libro                  3- esto evitará que vuelva a repetirse el mismo tipo de problema porque ahora tu amigo sabe que quieres que te pida el libro antes de cogerlo.</p>
2ª forma	<p>TÚ: ¡Caramba! Me gustaría encontrar mi libro de matemáticas. Espero que nadie lo haya cogido.</p> <p>AMIGO: ¡Oh! Lo he cogido yo. Pensé que no te molestaría.</p> <p>TU: ¡Vaya! pensaba que lo había perdido.</p> <p>AMIGO: No te preocupes, lo tengo yo.</p>	<p><b>Esta es una respuesta pasiva y menos deseable porque:</b></p> <p>1- no has dicho lo que realmente querías decir;                  2- puede que, en el futuro, tu amigo se aproveche de ti otra vez porque no ha comprendido que este comportamiento te molesta;                  3- puede que no te devuelva el libro.</p>
3ª forma	<p>TU: ¡Muy bien!!Te he cazado robándome el libro de matemáticas!</p> <p>AMIGO: ¿Lo dices en serio?.Sólo lo he cogido prestado.</p> <p>TU: Seguro que sí (sarcásticamente) !Gracias por pedírmelo!</p> <p>AMIGO:: ¡Toma! Quédate con tu viejo libro.</p>	<p><b>Esta respuesta es agresiva porque:</b></p> <p>1- no has dicho lo que realmente querías decir;                  2- puede que al final tu amigo esté enfadado contigo y que actúe de la misma manera;                  3-puedes perder un/a amigo porque le has atacado verbalmente y le has avergonzado.</p>

➡ **SESIÓN 21: Autoestima (II)**



Objetivo: Incrementar la autoestima de nuestro alumnado

La autoestima es la visión más profunda que cada cual tiene de sí mismo, es la aceptación positiva de la propia identidad y se sustenta en el concepto de nuestra valía personal y de nuestra capacidad. Puede también definirse como la confianza en nuestro derecho a triunfar y a ser felices.

Potenciar que nuestro alumnado tenga una buena autoestima es una de las tareas más importantes de la Educación, ya que tiene muchos efectos positivos:

- Favorece el aprendizaje, pues genera energías más intensas de atención y concentración.
- Ayuda a superar dificultades personales.
- Fundamenta a responsabilidad.
- Desarrolla la creatividad, puesta ésta surge desde la confianza en uno mismo.
- Ayuda a ser autónomo

Atributos de la autoestima positiva:

- **Aprecio** (de sus cualidades)
- **Aceptación** (de nuestras limitaciones y errores)
- **Afecto** (actitud cariñosa y amistosa)
- **Atención** (cuidar de sus necesidades)
- **Autoconsciencia** (buen nivel de autoconocimiento)
- **Apertura y Afirmación** (maduramos en presencia de otros).

El maestro influye sobre todo en la capacidad del alumnado para pensar y resolver problemas. Puede ayudar al alumno a reconocer sus capacidades y recursos o puede proyectarle obsesivamente sobre sus deficiencias y limitaciones. No podemos olvidar algo fundamental: cuando los maestros creen que sus alumnos pueden rendir satisfactoriamente, los alumnos rinden satisfactoriamente, y cuando los profesores no creen que sus alumnos pueden rendir, influyen negativamente en su rendimiento (Efecto Pigmalión o Profecía autocumplida)

Es importante, por tanto, tener en cuenta los siguientes aspectos:

- Dar el mismo trato a todos.
- Hacerles sentir que todos merecen su atención y el mismo trato.
- Elogiar basándose en conductas y rendimientos objetivos y realistas.
- Proponer a los alumnos tareas apropiadas a sus capacidades.

Actividad: **La caja mágica**

El material necesario es una caja con un espejo dentro, de tal forma que el que se asoma se ve reflejado.

Se les dice a los alumnos que esto es una caja mágica porque dentro de ella se ve a la persona más importante del mundo. Se invita a todos los niños a que se acerquen uno a uno y la abran, advirtiéndoles de que guarden el secreto hasta que todos hayan mirado en el interior.

Mientras van pasando los compañeros, los que ya hayan mirado el interior de la caja, deberán describir en un folio a quién han visto, destacando en qué cosas es especial esa persona, anotando al menos, diez cosas positivas.

Finalmente, puede hacerse una puesta en común, haciendo que cada uno lea en voz alta lo que ha escrito, para llegar a la reflexión:

- ¿Qué se puede hacer para ser especial?,
- ¿quién es especial para ti?,
- ¿por qué?,
- ¿tú eres especial para alguien?
- ...





## ➡ SESIÓN 22: Técnicas de Estudio IV (Hacer esquemas)

Objetivo: Familiarizar a los alumnos con diferentes técnicas de estudio para conseguir mayor eficacia en el estudio.

Un esquema es la presentación de las ideas principales y secundarios de un texto o lección y que nos permite captar de un solo golpe de vista todo el contenido. Los pasos que debemos seguir para hacer un buen esquema son los siguientes:

- Leer el texto entero y subrayar siguiendo las normas establecidas
- Buscar un título que sea una síntesis del contenido del texto
- Dividir el texto en tres o cuatro apartados generales que recojan a su vez varias ideas principales y éstas a otras secundarias y datos significativos.
- Poner cada idea en un apartado distinto y formularla con brevedad y precisión.

Clases de esquemas:

- Esquema numérico: utiliza el 1., 2., ... para los apartados generales; 1.1., 1.2., ... para las ideas principales; 1.1.1., 1.1.2. ... para las ideas secundarias
- Esquema mixto: usa números romanos (I, II, III, ...) para los apartados generales; letras mayúsculas (A, B, C, ...) para las ideas principales; números )1, 2, 3, ...) para las ideas secundarias; y pueden añadirse letras minúsculas para otros subapartados.
- Esquemas con corchetes, llaves o flechas

Actividad: Práctica de hacer un esquema

### ESQUEMAS

#### LA FAUNA EN ESPAÑA

Al igual que sucede con la vegetación, que podemos clasificarla en función del área climática en la que se encuentra, también la fauna podemos estudiarla a partir del clima en el que se desenvuelve. De esta forma comprobaremos la **diversidad** de la **fauna española**, en justa correspondencia con la variedad climática del país.

A pesar de esta diversidad existen algunas especies en **peligro de extinción**. Para ellas se han elaborado programas de protección con el fin de que se recuperen en número y vuelvan a poblar los hábitats de los que son características.

Según las áreas climáticas encontramos la siguiente fauna:

- En la **zona de clima atlántico** abundan los grandes mamíferos, como **jabalíes, lobos, corzos y osos**, estos en peligro de desaparecer. También está en peligro de extinción el **urogallo**, un ave típica de esta zona climática.
- En el **área mediterránea** y en la **mediterránea de interior** viven mamíferos como el **jabalí**, el **ciervo**, el **zorro** y el **lince ibérico**, en grave riesgo de extinción. También habitan allí mamíferos más pequeños, como el **conejo** y la **liebre**. En cuanto a las aves, destaca la **perdiz roja**.
- En las **áreas de montaña** los mamíferos más típicos son la **cabra montesa** y el **muflón**, y aves como el **quebrantahuesos**.
- En la **zona subtropical**, es decir, en las Islas Canarias, viven especies muy articulars, como el **lagarto gigante de El Hierro** y aves como el **pinzón azul del Teide** y la **hubara**.

## ➡ SESIÓN 23: Autoconocimiento (Saber más sobre mi familia)



Objetivo: Profundizar en el conocimiento de nuestra familia más cercana  
Actividad de investigación

Para esta actividad pediremos a nuestros alumnos que, agrupados en equipos de 2 o 4 compañeros, se pongan de acuerdo en dos aspectos que quieran descubrir sobre sus familias.

Podríamos sugerirles nosotros diferentes temáticas si viésemos que se sienten muy perdidos:

- ¿Cómo se llaman los abuelos de mis abuelos?
- ¿Cómo era mi mamá de joven?
- ¿Qué querían “ser de mayores” mis padres cuando eran niños?
- ....

A continuación les pediremos que piensen y detallen las acciones que necesitarán para alcanzar su objetivo, es decir, que enumeren cada uno de los pasos a seguir para descifrar el enigma que se han propuesto. Les dejaremos el tiempo que creamos conveniente para realizar la investigación.

Seguramente nuestros estudiantes deberán ir ajustando su plan a medida que avancen (o no) en el proyecto. Es posible que se hayan fijado un reto demasiado complicado y necesiten ajustar expectativas; puede que, por el contrario, sea demasiado sencillo y lo averigüen rápido; puede que las medidas escogidas no sean las más convenientes... Por esto, es bueno que la actividad se realice en grupo, ya que el trabajo en equipo nutrirá mucho la investigación y evitará que nadie se quede estancado.

➡ **SESIÓN 24: Sociograma II**

Repetimos el sociograma de la sesión 10

Una vez recogidos los datos, los comparamos con los resultados obtenidos en el realizado en octubre para ver si ha habido cambios.

➡ **SESIÓN 25: Autoconocimiento (Saber más sobre mis aficiones)**

Objetivo: Profundizar en los intereses y aficiones

Actividad

Pediremos a nuestros alumnos que hagan dos listados. Primeramente, anotarán uno con sus hobbies habituales, aquellos que les gusta practicar a diario. En el otro listado escribirán aquellas aficiones por las que sientan interés pero nunca han practicado o les gustaría probar. Podría ser algo como lo siguiente:

ME GUSTA....	ME GUSTARÍA....
Jugar a futbol con mis amigos	Jugar al tenis
Ir a la ludoteca con mi hermana	Ir en avioneta
Pintar dibujos en mi tiempo libre	Construir muebles como mi padre
Correr en el recreo	Aprender a montar a caballo
Jugar a la consola	Ser enfermera como mi madre
...	...

Dejamos que anoten libremente las aficiones que quieran, ya que lo interesante de esta actividad es que los alumnos se den cuenta de que hay muchas actividades que les gustan y muchas otras que podrían encantarles. Además, esto puede servir también para inspirar a sus compañeros.

Para ir un poco más allá, les pediremos después que ordenen estas actividades de más a menos, es decir, de aquellas que más les gusta hacer a las que menos. Seguidamente, les diremos que escojan una sus aficiones favoritas y otra de las posibles, y que vayan saliendo delante de la clase uno a uno a representarlas a través de mímica para que los demás compañeros puedan adivinarlas.

Finalmente, construiremos un póster entre todos con las aficiones recogidas. Este será un espacio en continua evolución, dónde los estudiantes podrán pasearse y recoger ideas para sí mismos



➡ **SESIÓN 26: Cuéntame en qué trabajas**

Objetivo: conocer el día a día de diversas profesiones cercanas a los intereses del alumnado.

Para ello, prepararemos una exposición-diálogo con dos o tres profesionales, preferiblemente padres, madres, o abuelos de nuestra clase para que nos hablen del día a día de su oficio o profesión.

Es conveniente avisar antes al alumnado para que puedan preparar preguntas en función de las profesiones sobre las que versará la sesión.

Nos colocaremos formando un círculo, como en asamblea, donde todos puedan verse.

➡ **SESIÓN 27: "Cambio de etapa"**

Objetivo: acercar a los alumnos que cambian de etapa la realidad que se encontrarán el próximo curso.

- Paso al Instituto (para los alumnos de 6º de Primaria)

Charla coloquio con antiguos alumnos del colegio que están en el IES Tiempos Modernos, donde se comentarán todas las inquietudes que surjan: que diferencias hay con el colegio, cómo son los profesores, cuántas asignaturas hay...

