

**TALLER DE ELABORACIÓN Y
RECOPIACIÓN DE MATERIALES
PARA ESCUELAS DE PADRES Y
MADRES**

CURSO 2007-2008

***UNIDAD DE TRABAJO: HÁBITOS
SALUDABLES***

Justificación

La Educación para la Salud y Hábitos Saludables, debe estar presente en la vida familiar y en todo el currículo escolar incluyendo actuaciones que promuevan la "Salud", y para ello se deben introducir en las familias y en las áreas suficientes, conceptos, actuaciones y principios que ayuden a distinguir "lo salubre de lo insalubre" en nuestro entorno, así como poner a disposición de los padres, profesores y alumnado, suficientes procedimientos, habilidades y destrezas para mantenerse saludables. Además se buscará la adquisición y desarrollo de normas de salud, de valores de vida y de actitudes saludables que permitan la presencia de un "ambiente sano " en nuestra acción educativa como madres y padres.

La familia es el ámbito natural de desarrollo de los menores, tal como recoge la Convención de Derechos del Niño de las Naciones Unidas (1989).

El desarrollo de hábitos saludables se relaciona con otros temas transversales que influyen directamente en la salud y que debemos tener presentes. Así la higiene, la alimentación, un medio ambiente saludable, invaden el aspecto físico, pero también el cultural y el social; **la Educación Vial** como medio para evitar accidentes o conductas agresivas; la Educación para el Ocio para promover aficiones deportivas y sociales; la Educación para el Consumo como prevención de drogodependencias; o la Educación para la Paz que desarrolle actitudes no violentas y solidarias son factores determinantes.

Existen otros temas transversales que consideramos importantes para el desarrollo de hábitos saludables, como es el concepto de la "coeducación" o de la educación para la Igualdad e Interculturalidad. La "Educación para la sexualidad y la afectividad" se incluye dentro del concepto de Salud, porque la sexualidad es ante todo aceptación de uno/a mismo/a.

El objetivo fundamental de esta unidad de trabajo, es promocionar hábitos saludables como un valor apreciado por los niños y niñas así como por sus familias, de forma que adquieran unas buenas costumbres para su bienestar físico y mental.

Objetivos

- Fomentar el interés por la adopción de hábitos y conductas saludables en nuestras hijas e hijos como parte del desarrollo integral.
- Conocer y apreciar el propio cuerpo en sus posibilidades y limitaciones.
- Promover la modificación de aquellos factores externos al individuo que influyan negativamente en su salud.
- Reforzar la autonomía y la autoestima como valores personales básicos.
- Elaborar e interiorizar normas básicas de salud: higiene, alimentación, cuidado corporal, etc.
- Estimular el interés y el gusto por el deporte y la actividad física como medio para mantener una vida saludable y para el fomento de la amistad, la solidaridad y el trabajo en equipo.
- Conocer y distinguir situaciones y conductas de riesgo para la salud, decidiendo los medios personales más adecuados para evitarlas.
- Desarrollar actividades de ocio positivo.
- Participar en cuantas actividades se promuevan para el fomento de la salud.

Contenidos

1. Alimentación.
2. Prevención de Drogodependencia.
3. Educación en Valores.

Actividades

1- Fase inicial (motivación, planificación...) 1ª Sesión del Taller

Diseñaremos actividades de introducción y motivación. Buscaremos la colaboración y compromiso del grupo.

- Presentación del grupo.
- ¿Quiénes somos?
- ¿Qué pretendemos?
- Pensamos colectivamente que es lo que más nos interesa conocer del tema que se propone. Actividades que les gustaría realizar.
- Lluvia de ideas: las madres y los padres expondrán sus conocimientos sobre cada uno de los temas propuestos en la unidad de trabajo. Para conseguir el bombardeo de ideas, se les incitará al diálogo a través de preguntas concretas.

2- Fase de desarrollo y búsqueda.

- Lectura, reflexión y debate sobre cada uno de los contenidos de la unidad de trabajo.
- Estudio de casos prácticos.

3- Fase de síntesis.

- Conferencias.

4- Fase de generalización.

- Proyecto "Todos a una". Se trata de un proyecto en el implicaremos a todo en centro. En colaboración con el claustro de profesores y coordinados por el orientador u orientadora, se desarrollará en las aulas la misma unidad de trabajo que se esté desarrollando en la Escuela de Madres y Padres adaptándolas a los niveles de los alumno/as.

Pretendemos con este proyecto provocar el diálogo entre padres e hijos.

- Lanzamiento de campañas en los centros y apoyados por las familias para desarrollar hábitos saludables.

- Ampliación de conocimientos: dossier de documentos y compendio de páginas Web.

Temporalización

La unidad de trabajo de “Hábitos saludables” se desarrollará durante todo un curso distribuyendo los contenidos por trimestres.

Cada trimestre constará de seis sesiones de trabajo: una sesión cada quince días.

Recursos: humanos y materiales

En las sesiones de trabajo debe existir un moderador o coordinador que puede ser el orientador del centro, el Profesor Técnico de Servicios a la Comunidad o cualquier otro profesional.

Se solicitarán ponentes, externos al centro, para el desarrollo de aquellos contenidos que requieran una especialización especial.

Si las sesiones se desarrollan en los centros escolares, se solicitará el uso de todos los recursos con los que cuente: ordenadores, biblioteca, sala de medios audiovisuales, etc.

Nos serviremos además de la prensa, audiciones y vídeos para un amplio desarrollo de los contenidos.

Criterios de evaluación

Será necesario realizar una evaluación para determinar los siguientes aspectos:

- Asistencia de las madres y los padres.
- Implicación y participación en las sesiones.
- Suficiencia de los objetivos, contenidos y actividades.
- Calidad de los materiales.
- La incidencia que ha tenido el taller no sólo en el grupo si no también en el ámbito familiar.
- Los aspectos se deberían priorizar o incorporar para las próximas sesiones.

- Aspectos positivos y mejorables.

Se pasará un cuestionario de valoración al finalizar cada unidad de trabajo.

PRIMER TRIMESTRE

ALIMENTACIÓN



ALIMENTACIÓN

Justificación

Dada la importancia de la alimentación tanto para el crecimiento del niño/a como para su desarrollo, es importante adquirir desde la infancia unos hábitos

de vida y alimentación saludable. Éstos, deben ser introducidos con la ayuda del adulto hasta alcanzar la total autonomía de la persona.

Inculcar unos buenos hábitos alimentarios desde la infancia, favorecen su continuidad hasta la edad adulta; incluso en la etapa de la adolescencia, donde suelen aparecer preocupaciones notables por la imagen corporal. Estas preocupaciones y los prototipos impuestos por la sociedad, pueden llevar al adolescente a dietas estrictas y desequilibradas desde el punto de vista de la nutrición.

Existen dos aspectos fundamentales que repercuten directamente en la salud: una elección incorrecta de los alimentos y el consiguiente desequilibrio nutritivo. La enfermedad está asegurada cuando las aportaciones no satisfacen las necesidades del organismo sino que fuerzan un desequilibrio.

El papel de los padres en la formación de los hábitos alimentarios de sus hijos y de un estilo de vida saludable es esencial. Deben estimularlos a comer de todo y a valorar los alimentos y platos y recetas como un tesoro cultural.

Objetivos

- Adoptar una actitud positiva hacia el consumo de alimentos naturales, así como el rechazo de los malos hábitos alimentarios.
- Valorar positivamente el propio cuerpo, sus posibilidades y sus limitaciones.
- Fomentar una alimentación saludable y promover la actividad física para evitar la obesidad.
- Informar y concienciar a las familias de las ventajas que el ejercicio físico y la alimentación equilibrada tienen para su salud.
- Estimular la práctica de actividad física regular en la población, con especial énfasis en los escolares.
- Mejorar la información disponible sobre los hábitos de vida saludables.

- Involucrar a todos los miembros de la familia en las actividades relacionadas con la alimentación: hacer la compra, decidir el menú semanal, preparar y cocinar los alimentos, etc.

Contenidos

- Trastornos alimentarios.
- Anorexia.
- Bulimia.
- Obesidad.

Actividades

1- Fase inicial (motivación, planificación...) 1 Sesión

- Lluvia de ideas para aproximarnos al tema: las madres y los padres expondrán sus conocimientos sobre cada uno de los contenidos propuestos. Para conseguir el bombardeo de ideas, se les incitará al diálogo a través de preguntas concretas:
 - ✚ ¿Qué problemas crees que podría generar una mala alimentación?
 - ✚ ¿Conoces algún caso en que una alimentación inadecuada haya producido algún problema grave en niños o niñas?
 - ✚ ¿Sabes qué es la anorexia y la bulimia?
 - ✚ ¿Qué factores de riesgo piensas que pueden existir?
 - ✚ ¿Cómo podrías detectar si tu hijo/a tiene estos trastornos antes de que físicamente sea evidente?
- Puesta en común.

2- Fase de desarrollo y búsqueda) 2 Sesiones

2.1 Nos documentamos: lectura, reflexión y debate .

TRASTORNOS ALIMENTARIOS

- ¿Qué son trastornos alimentarios?

Los trastornos en la alimentación no aparecen de un día para otro, no son fruto del azar, ni de la comida pesada del día anterior, tampoco vienen dados por una intoxicación, una intolerancia o alergia. Debemos saber que los trastornos relacionados con la alimentación se deben al mantenimiento de pautas erróneas de alimentación.

Los trastornos más frecuentes que se dan en la sociedad actual entre nuestros hijos/as son la obesidad, la bulimia nerviosa y la anorexia nerviosa.

- ¿Qué es la anorexia?

La anorexia nerviosa es una malnutrición crónica derivada de una restricción voluntaria y duradera de la alimentación. Es un trastorno alimentario y mental. Su incidencia aumenta en nuestra sociedad debido a la influencia de los modelos sociales de belleza, a los problemas afectivos y de identidad.

El 95% de los anoréxicos son mujeres donde abundan las jóvenes. Existe un temor exagerado a la obesidad. El paciente deja de comer y se provoca vómitos, toma laxantes y diuréticos e incrementa la actividad física. Pese a que el paciente está extremadamente delgado, sigue viéndose con sobrepeso y no cambia de actitud. El tratamiento es doble: psicológico y dietético.

Síntomas y principales riesgos de la anorexia

- Rechazo a los alimentos por miedo a engordar.
- Percepción engañosa de la autoimagen. Se quejan de estar obesos, a pesar de que la realidad sea la contraria.
- Vómitos autoinducidos. Comen para no levantar sospechas pero después vomitan. Toman laxantes o diuréticos y hacen ejercicio físico en exceso.
- Cambios de humor. Las personas anoréxicas suelen mostrarse más irritables, depresivas, inseguras y retraídas.

- Vértigos, desmayos y problemas de concentración. Estos síntomas se deben a que el organismo funciona bajo mínimos al no recibir los suficientes nutrientes.
- Pérdida de la sensación de hambre. El cuerpo se acostumbra a la ausencia del alimento necesario y pierde la capacidad de señalar cuándo precisa comida.
- Fragilidad ósea (osteoporosis). Causada por los cambios hormonales que producen el bajo peso y la carencia de nutrientes.

- ¿Qué es la bulimia?

La bulimia nerviosa se caracteriza por períodos de dieta exagerada seguidos de ingesta compulsiva de grandes cantidades de alimentos provocándose después vómitos. Las causas son similares a la anorexia y se da en mujeres a menudo de más edad. Su detección es más complicada. Las alteraciones nutricionales no son tan graves como en la anorexia.. El tratamiento es psicológico pues el bulímico sufre depresión y ansiedad.

Síntomas y principales riesgos de la bulimia

- Baja autoestima, depresión y autocrítica excesiva.
- Preocupación continua por el peso y la imagen.
- Oscilaciones de peso. Puede variar en poco tiempo con diferencias de 5 a 10 kilos.
- Se suceden episodios de consumo rápido de grandes cantidades de comida. También suelen cambiar continuamente de dieta y comen a deshoras.
- Vómitos autoinducidos. Vomitan después de haber comido compulsivamente. También pueden presentarse empleo de laxantes o diuréticos, dieta exagerada y práctica de ejercicio físico intenso.
- Deshidratación y arritmias cardíacas. Los vómitos provocan un desequilibrio de los minerales (niveles de sodio y potasio).

- ¿Qué es la obesidad?

La obesidad es uno de los trastornos alimentarios más extendidos en nuestra sociedad actual. En España afecta casi a la tercera parte de la población y son cada vez más los niños y los jóvenes que la sufren.

Desde el punto de vista clínico, está relacionada con riesgos para la salud, derivados de la tensión arterial y el colesterol elevados, y del desarreglo del índice de glucógeno. Estas alteraciones provocan el desarrollo de problemas circulatorios, cardíacos y hormonales, entre ellos la diabetes.

Las causas que provocan la obesidad en los jóvenes.

La práctica del sedentarismo, la ansiedad excesiva, la predisposición genética son tres elementos que favorecen la aparición de la obesidad. Hay un cuarto factor, que es el principal, y es el tipo de alimentación. Sobre todo, este inadecuado modelo de alimentación viene definido por el exceso de grasas, azúcares simples y proteínas que proporcionan más calorías de las que pueden ser gastadas por el organismo y el cuerpo acumula cada caloría de más en forma de grasa.

2.2 Estudio de casos prácticos

Se proponen situaciones de conflicto que susciten su interés, preguntándole cuál sería la mejor solución para el dilema.

Cada padre/madre debe pensar cuál es la decisión adecuada y argumentar su decisión mediante razonamientos lógicos.

Un ejemplo sería:

“Luisa, una muchacha de 16 años, contó un día en secreto a su hermana Julia, que había descubierto un buen sistema para adelgazar, provocándose el vómito después de cada comida, aunque últimamente se mareaba en clase y no tenía ganas de salir. Julia se preocupó mucho y rogó a su hermana que dejara de hacerlo, pero esta se negó rotundamente (autor desconocido)

✚ ¿Qué debería hacer Julia? ¿Por qué?

- ✚ ¿Debería Julia romper el secreto que Luisa le ha confiado y contárselo a sus padres? ¿Por qué?
- ✚ Si los padres de Luisa descubren lo que sucede ¿qué deberían hacer?"

Se dividirá al grupo en grupos pequeños de cuatro componentes. Se dejaría 20 minutos para razonar las cuestiones planteadas; posteriormente se pediría que anotasen el resumen de lo hablado y que un miembro del grupo fuese el portavoz.

Reunidos en el gran grupo se pediría a todos los portavoces que leyesen los resúmenes escritos. Se abriría un turno de intervenciones para todos. Se acabaría la sesión con una frase con unas frases que concienciaran sobre el peligro de las enfermedades derivadas de la mala alimentación.

3- Fase de síntesis. 2 Sesiones

3.1 Conferencias

PROTEGELES está impartiendo charlas y conferencias con el objetivo de informar a los educadores sobre la alimentación, los problemas, los trastornos que pueden presentarse y enseñarles a identificar correctamente jóvenes con dichos trastornos y saber cómo dirigirse a ellos.

Dichas charlas pueden solicitarse escribiendo a contacto@protegeles.com o por teléfono en el número: **91 7400019**.

4- Fase de generalización. 1 Sesión

4.1 Promover campañas en los centros.

- Proyecto "**Todos a una**". Todas las etapas educativas.
- Campañas:

- Desayunos saludables.
- Frutas y verduras de temporada.

4.2 Ampliación de conocimientos.

Dossier de documentos

- ✚ Educación para la salud (documento de la Cruz Roja).
- ✚ Algunos hábitos no saludables (documento de la Cruz Roja).
- ✚ Anorexia y bulimia (documento de la Cruz Roja).
- ✚ Recomendaciones para mejorar la alimentación en familia (CEAPA).
- ✚ La anorexia nerviosa y la bulimia. Un problema de todos (Defensor del Menor de la Comunidad de Madrid).
- ✚ Guía práctica sobre hábitos de alimentación y salud (Instituto Omega3)
- ✚ Alimentación saludable de la infancia a la adolescencia.

Páginas Web

<http://www.cruzroja.es/crj/docs/salud/001.swf>

http://www.educa.madrid.org/portal/c/portal/layout?p_l_id=10970.72&c=an

<http://es.wikipedia.org/wiki/Higiene>

<http://www.masqueunaimagen.com/esinicio.php>

CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN

De cara a evaluar esta experiencia de Escuela de Madres y Padres desarrollada, nos gustaría conocer su opinión general sobre la misma.

1. El contenido del curso te ha parecido:

Interesante

Normal

Poco interesante

2. En general, las sesiones han sido:

Cortas

Normales

Largas

3. Respecto a su desarrollo, las sesiones te han parecido: (rodea un máximo de 2)

Interesantes

Teóricas

Correctas

Prácticas

Pesadas

4. Lo aprendido en estas sesiones de la Escuela de Madres y Padres te ha resultado:

Útil

Poco útil

Nada útil

5. ¿Pones en práctica lo que se trata en las sesiones?

Siempre

Muchas veces

A veces

Pocas veces

No, nunca

6. ¿Crees que el grupo ha aportado ideas, ejemplos, etc?

Sí muchas

Sí

No estoy seguro

Pocas

Ninguna

7. El ambiente dentro del grupo ha sido:

Bueno

Neutro

Malo

8. ¿Lees los materiales que se han entregado?

Siempre

Muchas veces

A veces

Pocas veces

Nunca

9. ¿El material ha sido de fácil comprensión?

Sí siempre

Muchas veces

A veces

Pocas veces

Nunca

10. ¿Se han explicado bien los temas?

Siempre

La mayoría de veces

A veces

Pocas veces

Nunca

11. La forma de exponer los temas te ha parecido:

Muy buena

Buena

Regular

Mala

Muy mala

12. Respecto a la duración, ésta ha sido:

Muy largo

Largo

Normal

Corto

Muy corto

13. ¿Recomendarías la experiencia a otros padres?

Sí, sin dudarlo

Casi seguro

Me lo pensaría

Creo que no

No, sin dudarlo

14. Evalúa globalmente la Escuela de Padres del 0 al 10

Evaluación media: _____

15. Sugerencia de temas para posteriores sesiones de trabajo y propuestas de mejora.

SEGUNDO TRIMESTRE

PREVENCIÓN DE LA DROGODEPENDENCIA



Factores de riesgo

Autoestima

No a las
drogas

PREVENCIÓN DE DROGODEPENDENCIA

Justificación

El consumo de drogas se da tanto en grandes ciudades como en pequeños pueblos y afecta tanto a hombres como a mujeres, de todos los sectores sociales.

Pensar que el tener problemas o no con las drogas es una cuestión de suerte y que lo único que se puede hacer es cruzar los dedos para que no les afecte, es un error. Sin embargo, todos debemos hacer prevención; cada uno desde su función social.

El papel de los padres y madres es clave para la prevención del consumo de drogas.

Es importante conocer el contexto donde se da el consumo de drogas, los factores de riesgo y los medios que podemos utilizar para prevenir su consumo.

Objetivos

- Conocer los factores y conductas de riesgo que pueden llevar a los chicos/as hasta el consumo de drogas.

- Saber que factores protectores pueden utilizar los padres y madres frente al consumo de drogas.
- Educar afectiva y socialmente a los hijos e hijas para disminuir los factores de riesgo.
- Proporcionar a los hijos e hijas un ambiente de amor y aprobación, dándoles la estabilidad emocional necesaria para afrontar su proyecto de vida.
- Suministrar normas de convivencia que facilite la socialización de los hijos/as, la convivencia solidaria, la responsabilidad y la autonomía.

Contenidos

- La prevención.
- Las conductas de riesgo y factores de riesgo asociados al consumo de drogas.
- Los factores protectores frente al consumo de drogas.

Actividades

1- Fase inicial (motivación, planificación...) 1 Sesión

1.1 Lluvia de ideas para aproximarnos al tema: las madres y los padres expondrán sus conocimientos sobre cada uno de los temas propuestos. Para conseguir el bombardeo de ideas, se les incitará al diálogo a través de preguntas concretas.

- ¿Podrías enumerar algunas de las causas que provocan la drogodependencia?
- ¿Qué entiendes por prevención?
- ¿Qué factores crees que podría prevenir la drogodependencia?
- ¿Conoces alguna familia con hijos drogodependientes?

1.2 Puesta en común

2- Fase de desarrollo y búsqueda. 1 Sesión

2.1 Para saber más: lectura, reflexión y debate sobre el siguiente texto:

LA PREVENCIÓN

Prevenir quiere decir anticiparse, avanzarse, actuar para evitar que suceda algo que no queremos que pase. Pero si ya ha sucedido, prevenir también es actuar para evitar que el problema vaya a más. La prevención del consumo de drogas es el conjunto de medidas encaminadas a evitar, reducir y/o retrasar el abuso de estas sustancias.

¿Quién puede hacer prevención?

La prevención se debe hacer desde todos los ámbitos: la familia, la escuela, el trabajo, el tiempo de ocio y toda la comunidad en general. Por tanto, todo el mundo tiene que estar involucrado en la prevención: padres, profesores, médicos, asistentes sociales, jueces, compañeros, monitores, asociaciones juveniles, mediadores, medios de comunicación,...

Los padres y las madres, podemos contribuir a cambiar algunas cosas de nuestra sociedad si empezamos por actuar en nuestro hogar. Desde temprana edad se deben fomentar valores positivos hacia la salud, valores prosociales y valores éticos y morales. Es importante también, como factor de prevención, la comunicación fluida en familia y la presencia de límites y normas.

LAS CONDUCTAS DE RIESGO

Las conductas de riesgo son todos aquellos comportamientos que pueden generar consecuencias negativas para el individuo y/o para el grupo social al que pertenece. Son todos aquellos factores que favorecen la probabilidad de desarrollar diferentes trastornos y/o conductas de riesgo.

Los factores de riesgo pueden ser de diferentes tipos: individuales, grupales, familiares, escolares o sociales.

Factores de riesgo asociados al consumo de drogas:

- Tener un acceso fácil a las drogas, debido a que son baratas o a que las podemos encontrar fácilmente, aumenta la probabilidad de que se consuman.
- Una actitud favorable de los padres hacia las drogas, o que estos consuman. El modelo de los padres, el modelo de otras figuras significativas como los demás familiares (hermanos mayores, tíos, abuelos), los compañeros, los amigos, etc.
- Padres que no se preocupan por lo que hacen sus hijos, lo que sienten, adónde van, qué piensan, etc.; y que no les ponen límites ni normas, ni los felicitan, ni les hacen preguntas, están potenciando estos factores de riesgo.
- Antecedentes familiares y factores biológicos. La herencia familiar es importante no sólo porque puede transmitir actitudes, valores y maneras de actuar favorables al consumo, sino también porque puede transmitir genéticamente alteraciones bioquímicas o fisiológicas relacionadas con la adicción.
- Contactos con grupos de consumidores de drogas. Si el grupo de amigos consume drogas, la presión para sentirse uno más dentro del grupo y el miedo al rechazo serán muy fuertes.
- Atracción por las situaciones de riesgo: tomar drogas puede ser para un adolescente una actividad atractiva porque siente que puede saltarse las normas y los límites.
- Consumo precoz de drogas: ni el cuerpo ni la mente están preparados, como el de los adultos, para evitar que el consumo se convierta en dependencia.

FACTORES PROTECTORES ASOCIADOS AL CONSUMO DE DROGAS

Hay que dotar a las chicas y los chicos de recursos personales y de capacidades generales que le permitirán afrontar la vida y las situaciones difíciles de una forma sana y adaptativa. Existen muchos factores protectores frente a las drogas (capacidad de tomar decisiones, sentido de la

responsabilidad, habilidades sociales, autonomía, etc) en esta sesión, trataremos los más significativos.

- **La autonomía**

La autonomía la podemos definir como la capacidad para tomar decisiones que tienen que ver con uno mismo sin depender de otras personas y hacerse responsable de las consecuencias de la propia actuación. Podemos desarrollar la autonomía siguiendo unas pautas:

- Responsabilizar al joven de tareas individuales.
- No guiar totalmente su trabajo sino limitarse a supervisarlos.
- Dar responsabilidades claras en los trabajos en grupo.
- Reforzar sus comportamientos y sus manifestaciones de autonomía.
- Establecer normas con un cierto grado de flexibilidad. La excesiva rigidez anula la autonomía, mientras que la excesiva laxitud crea inseguridad.
- No tomar nosotros las decisiones que les corresponden a ellos.
- Proponer diferentes niveles de dificultad en la resolución de una misma tarea con el fin de que todos puedan resolverla satisfactoriamente según sus posibilidades.

- **La autoestima y seguridad en uno mismo.**

La autoestima es el valor personal, la competencia que cada individuo se da a sí mismo. Es la evaluación que la persona realiza de sí misma como conjunto (imagen física, capacidad intelectual, éxito laboral, relaciones sociales, etc). Pautas para conseguir aumentar la autoestima:

- Reforzar los éxitos, aunque sean pequeños.
- Ayudar a encontrar lo positivo de los fracasos.
- Mostrar interés por sus inquietudes, preferencias y, si coinciden con las nuestras, hacérselo saber.
- Encargarles tareas que sabemos que son capaces de realizar sabiendo que su resolución será gratificante para ellos.
- Hacer elogios ajustados a la realidad.
- Reforzarlos en las ocasiones en que se manifiesten públicamente.

- Dar responsabilidades, hasta donde sean capaces, en los trabajos en grupo.
- Aceptarlos tal como son, evitando las comparaciones con sus compañeros.
- Cuando un chico o una chica actúe mal, criticar su comportamiento, no su persona.

- **La capacidad crítica**

La capacidad crítica permite valorar las situaciones, analizando sus partes y sopesando los pros y los contras de manera razonada. Posibles formas de aumentar la capacidad crítica.

- Pedirles la opinión en asuntos en los cuales puedan emitir juicios y acostumbrarlos a escucharse unos a otros.
- Crear un clima de confianza donde los jóvenes se sientan libres para expresar sus ideas.
- Intentar que participen en actividades que requieren el uso de la imaginación y la creatividad.
- Favorecer que puedan evaluar sus tareas.
- Ayudarles a clarificar sus ideas y a confiar en ellos mismos.

- **La tolerancia a la frustración.**

La tolerancia a la frustración se refiere a la capacidad para aceptar los fracasos y los propios límites.

- Enseñarles a asumir sus fracasos, haciéndoles ver que fracasar es a veces necesario para mejorar, ya que de los errores se aprenden cosas.
- Encargarles tareas motivadoras de dificultad creciente que vayan requiriendo una mayor inversión de tiempo.
- Enseñar que, en muchas ocasiones, las cosas que queremos no podemos obtenerlas inmediatamente.
- Hacer que respeten las normas y los acuerdos, sin ceder a sus "rabiets", ya que es necesario que aprendan a transigir.
- Hacerles ver que los fracasos no son definitivos, que se pueden modificar las causas que los han producido y que reflexionar sobre estas causas sirve para prevenir futuros fracasos.
- No hacer públicos sus fracasos; comentarlos con ellos en privado.

2.2 Comentamos las situaciones a las que puede llevar la droga.

Carta dirigida a la droga

Se que cuando recibas esta carta no te afectara lo que pongo en ella, ya que seguirás teniendo tantos admiradores como por desgracia siempre has tenido. Cuando nos presentaron apenas me gustaste, fue el paso de los días lo que hizo que poco a poco me gustase cada vez más estar contigo. Ya no me conformaba con verte solo los fines de semana. Salía a tu encuentro cualquier día. Fue tanto el gusto que le cogí a nuestra relación que ya apenas salía con mis compañeros.

Poco a poco me fui apartando de ellos, unos porque no te querían y me aconsejaban que te dejara y otros porque también estaban enamorados de ti y no quería compartirte con ellos. Nuestra relación cada vez se hacia más íntima. Ya sólo vivía para ti.

Mi primer error fue dejar mis estudios.. Pero nuestra relación seguía, era tal la dependencia que sentía por ti que apenas podía hacer nada si no te tenía a mi lado. Hay que añadir el tren de vida al que me tenías sometido. Pronto tuve que robar para poder estar juntos. Aunque tu no contenta con lo que tenías me exigías más y más. Has deteriorado mi vida, mi salud, mis proyectos, mi libertad... Por fin me he dado cuenta que tu relación solo me trae desgracia. Es por eso que he decidido escribirte estas líneas para romper, con la esperanza de que todo aquel que reciba esta carta y te haya conocido pueda darse cuenta de que destrozaras su vida. Hasta siempre.

P.D.: Si tienes la desgracia de conocerla, pide ayuda, y sobre todo no se la presentes a un amigo que quieras de verdad (Autor desconocido)

- ¿Conoces algún chico o chica que esté relacionado con las drogas?
- ¿Cómo llegó al consumo?
- ¿En que estado se encuentra?
- ¿A qué le llevó la droga?

3- Fase de síntesis. 3 Sesiones

3.1 Conferencias.

Se solicitará el Programa: “PREVENIR PARA VIVIR” que organiza la Consejería de Sanidad en colaboración con la Fundación de Ayuda contra la Drogadicción (FAD).

4- Fase de generalización.

4.1 Promover campañas en los centros.

- Proyecto “**Todos a una**”.

En infantil, primer y segundo ciclo solo se desarrollarán los contenidos de “Factores protectores asociados al consumo de drogas”, es decir, se trabajará la autoestima, la autonomía, desarrollo de la capacidad crítica y la tolerancia a la frustración.

En los demás niveles se impartirá la unidad didáctica completa.

- Participación, de los centros, en campañas nacionales según niveles.
 - Día Mundial de la Salud: 7 de abril
 - Día Internacional de las Familias: 15 de mayo
 - Día Mundial sin Tabaco: 31 de mayo
 - Día Internacional de la lucha contra el uso indebido y tráfico ilícito de drogas: 29 de junio.

4.2 Ampliación de conocimientos.

Dossier de documentos

- ✚ Clikagora boletín de clika Salud (Adeslas)

Páginas Web

<http://www.fad.es/Home>

<http://www.proyectohombre.es/>

<http://www.pnsd.msc.es/>

<http://www.cnpt.es/>

CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN

De cara a evaluar esta experiencia de Escuela de Madres y Padres desarrollada, nos gustaría conocer su opinión general sobre la misma.

1. El contenido del curso te ha parecido:

Interesante

Normal

Poco interesante

2. En general, las sesiones han sido:

Cortas

Normales

Largas

3. Respecto a su desarrollo, las sesiones te han parecido: (rodea un máximo de 2)

Interesantes

Teóricas

Correctas

Prácticas

Pesadas

4. Lo aprendido en estas sesiones de la Escuela de Madres y Padres te ha resultado:

Útil

Poco útil

Nada útil

5. ¿Pones en práctica lo que se trata en las sesiones?

Siempre

Muchas veces

A veces

Pocas veces

No, nunca

6. ¿Crees que el grupo ha aportado ideas, ejemplos, etc?

Sí muchas

Sí

No estoy seguro

Pocas

Ninguna

7. El ambiente dentro del grupo ha sido:

Bueno

Neutro

Malo

8. ¿Lees los materiales que se han entregado?

Siempre

Muchas veces

A veces

Pocas veces

Nunca

9. ¿El material ha sido de fácil comprensión?

Sí siempre

Muchas veces

A veces

Pocas veces

Nunca

10. ¿Se han explicado bien los temas?

Siempre

La mayoría de veces

A veces
Pocas veces
Nunca

11. La forma de exponer los temas te ha parecido:

Muy buena
Buena
Regular
Mala
Muy mala

12. Respecto a la duración, ésta ha sido:

Muy largo
Largo
Normal
Corto
Muy corto

13. ¿Recomendarías la experiencia a otros padres?

Sí, sin dudarlo
Casi seguro
Me lo pensaría
Creo que no
No, sin dudarlo

14. Evalúa globalmente la Escuela de Padres del 0 al 10

Evaluación media: _____

15. Sugerencia de temas para posteriores sesiones de trabajo y propuestas de mejora.

TERCER TRIMESTRE

EDUCACIÓN EN VALORES



EDUCACIÓN EN VALORES

Justificación

Al educar en valores a nuestros hijos les estamos dando la posibilidad de seguir creciendo internamente y de poder dar un sentido duradero a sus vidas.

Los valores son las guías, los objetivos, los ideales que la persona acepta para alcanzar su proyecto de vida, su plenitud y su felicidad. Los valores son duraderos, firmes en el tiempo y, por tanto, apoyan a la persona en su crecimiento interno.

Es dentro de la familia donde el individuo debe encontrar y adquirir los valores humanos que den sentido a su vida.

Objetivos

- Reflexionar acerca de los valores que consideramos más adecuados para el desarrollo personal de nuestros hijos/as.
- Crear un ambiente familiar que facilite y potencie estos valores, teniendo comunicación y potenciando la confianza y la comprensión.
- Transmitir los valores en el seno familiar de una forma vivencial y no de forma teórica.
- Ser modelo y referente a seguir para nuestros hijos.
- Respetar la dignidad de las personas.
- Conocer y admitir “al otro” enriqueciéndonos con sus vivencias.
- Aprender a buscar salidas no violentas ante los conflictos.

Contenidos

- La tolerancia.
- La cooperación.
- El respeto.
- La responsabilidad.

Actividades

1- Fase inicial (motivación, planificación...) 1 Sesión

- **Lluvia de ideas** para aproximarnos al tema: las madres y los padres expondrán sus conocimientos sobre cada uno de los contenidos propuestos. Para conseguir el bombardeo de ideas, se les incitará al diálogo a través de preguntas concretas.

✚ ¿Qué valores consideras que deben desarrollarse prioritariamente?

Enumera del 1 al 10

<u>NECESIDADES</u>	<u>VALORES</u>	<u>ACTITUDES</u>
Salud	Bienestar, salud	Higiene, deporte, dieta saludable, prevención de enfermedades
Amor	Amor	Desarrollo afectivo, empatía
Amistad	Amistad	Cooperación, sinceridad, fidelidad
Libertad	Libertad	Responsabilidad, autonomía, independencia, capacidad de decisión
Seguridad	Paz	Confianza, justicia, respeto
Conocimiento	Verdad, inteligencia	Curiosidad, espíritu crítico, espíritu de estudio, cultura
Estima	Fama, prestigio	Respeto, dignidad personal, autoestima
Ocio	Alegría	Ecuanimidad, humor, sociabilidad

Pertenencia a un grupo	Comunidad	Participación en la vida social, habilidades sociales, tolerancia, solidaridad, empatía, generosidad
Bien	Ética	Vida moral, vida recta, principios

- **Puesta en común**

2- Fase de desarrollo y búsqueda. 1 Sesión

2.1 Para saber más: lectura, reflexión y debate sobre el siguiente texto:

Anexos: “Educar la tolerancia” “Educar para la cooperación” “Educar en el respeto” “Educar para la responsabilidad” (Se encuentran en la página Web: <http://www.livingvalues.net/espanol/valores.htm>)

2.2 Estudio de casos prácticos

<< Laura ese día se despertó con mucho sueño. No tenía ninguna intención de levantarse, pero su madre pronto le recordó que precisamente ese día tenía que exponer un trabajo en clase. Al levantarse vio que el día estaba muy oscuro, y hacía mucho frío, lo que todavía le desmotivaba más. Cuando llegó al instituto, su compañera de trabajo le comentó que no había tenido tiempo para pasar a máquina la parte que le correspondía. Laura, sin atender a las explicaciones de Susana, su compañera de trabajo, comenzó a amenazarla con no ser su amiga, con no volverle a hablar, con no confiar nunca más en ella, con no realizar ningún trabajo juntas, etc. La tachó de irresponsable, de inmadura, de poco trabajadora, y de mala amiga porque no había hecho la

parte que le correspondía, y ahora sería ella quien, sin culpa alguna, tendría una mala nota, por la falta de responsabilidad de su amiga. >>

- ✚ ¿Qué valores no posee Laura? Enuméralos
- ✚ ¿Qué valores no posee la compañera?
- ✚ ¿Qué le dirías tu a Susana y a Laura si fueras su madres o padre?

3- Fase de síntesis. 3 Sesiones

3.1 Conferencias.

- La orientadora u orientador del centro impartirán las charlas sobre valores.
- Pueden solicitarse charlas a PROTEGELES escribiendo a contacto@protegeles.com

4- Fase de generalización. 1 Sesión

4.1 Promover campañas en los centros.

- Proyecto “**Todos a una**”. Se desarrollará una campaña de juegos para el desarrollo de valores.

Anexo V: juegos para la cooperación y la paz.

- Participación en campañas nacionales.

4.2 Ampliación de conocimientos.

Dossier de documentos

- ✚ Educar para la Tolerancia (CEAPA)

Páginas Web

http://www.cnice.mecd.es/padres/educar_valores/

<http://www.livingvalues.net/espanol/valores.htm>

ANEXO

JUEGOS PARA COOPERACIÓN Y LA PAZ

Por [Antonio Vicent](#).

Juegos de afirmación

Definición:

Son aquellos juegos en los que tiene un papel prioritario la afirmación de los/as participantes como personas y del grupo como tal. Ponen en juego los mecanismos en que se basa la seguridad en sí mismo/a, tanto internos (autoconcepto, capacidades, ...) como en relación a las presiones exteriores (papel en el grupo, exigencias sociales, ...).

Tratan a veces de hacer conscientes las propias limitaciones. Otras de facilitar el reconocimiento de las propias necesidades y poderlas expresar de una forma verbal y no verbal, potenciando la aceptación de todos/as en el grupo. Otras de favorecer la conciencia de grupo.

Estos juegos enmarcan a veces situaciones de un relativo enfrentamiento, cuyo objetivo no es la competición sino favorecer la capacidad de resistencia frente a las presiones exteriores y la manipulación, y valorar la capacidad de respuesta a una situación hostil.

Juegos:

- [CORTAHILOS](#). Fuente: Popular español.
- [LAS GAFAS](#). Fuente: Nuria Moreno Martínez
- [CUANTO TE QUEREMOS](#). Enviado por [Maria Estévez González](#)
- [LAS LANCHAS](#). Enviado por M^a Alejandra Melo (Méjico).

Juegos de confianza

Definición:

Son, en su mayor parte, ejercicios físicos para probar y estimular la confianza en uno/a mismo/a y en el grupo.

Pretende fomentar las actitudes de solidaridad para prepararse para un trabajo en común, por ejemplo para una acción que pueda suponer riesgos, o un trabajo que suponga un esfuerzo creativo.

Juegos:

- [EQUILIBRIO](#). Fuente: "[La Alternativa del Juego II](#)"
- [VOLEYVOZ](#). Fuente: Paco Sáez de Jáuregui, obtenido de L' escola d'estiu realizada en Valencia.
- [EL LAZARILLO](#). Fuente: Conocimiento popular, México. Enviado por [Arlette Neira](#)

Juegos de comunicación

Definición:

Son juegos que buscan estimular la comunicación entre los/as participantes e intentan romper la unidireccionalidad de la comunicación verbal en el grupo en la que normalmente se establecen unos papeles muy determinados.

Estos juegos pretenden favorecer la escucha activa en la comunicación verbal y por otra parte, estimular la comunicación no-verbal (expresión gestual, contacto físico, mirada) para favorecer nuevas posibilidades de comunicación.

Juegos:

- [PASEO POR LA JUNGLA](#). Fuente: "[La Alternativa del Juego II](#)"
- [LAS CUATRO ESQUINAS](#). Fuente: Popular español.
- [CUENTO ANIMALIA](#) . Fuente: Rebeca López Caparrós
- [LA BARAJA DE LOS CUENTOS](#). Fuente: popular adaptado. Enviado por [M.Mar González Lozano](#).
- [EL ORDEN DE LAS EDADES](#). Fuente: Popular. Enviado por [Germán Barchino Sánchez](#)
- [EL PSIQUIATRA](#). Enviada por Moisés Naranjo

Juegos de cooperación

Definición:

Son juegos en los que la colaboración entre participantes es un elemento esencial. Ponen en cuestión los mecanismos de los juegos competitivos, creando un clima distendido y favorable a la cooperación en el grupo.

Pretenden que todos/as tengan posibilidades de participar, y en todo caso, de no hacer de la exclusión/discriminación el punto central del juego.

Evitan el estereotipo del "buen" o "mal" jugador, en cuanto que todo el grupo funciona como un conjunto en el que cada persona puede aportar diferentes habilidades y/o capacidades.

Juegos:

- [PASEO EN EL BANCO](#). Fuente: "[La Alternativa del Juego II](#)"
- [SALVARSE POR PAREJAS](#). Fuente: Selección Española de Voleibol
- [¡SIGUE LA HISTORIA!](#). Fuente: El placer de jugar juntos. Enviado por Ainoa Unciti Luna
- [SILLAS COOPERATIVAS](#). Fuente: [Luisa Ramis Torres](#)
- [TODOS ENCIMA DEL BANCO o DE LA COLCHONETA](#). Enviado por [Roberto Sánchez](#).
- [ENCESTAR EN LA RUEDA](#). Por [Carlos Velázquez Callado](#).
- [EL LAZO](#). Enviado por [Elvira](#).