

# 11 años

11 años



## Actividad 1: ¿Te atreves a reírte de ti?



**Duración:**  
50 minutos

### Objetivos

- + Favorecer el autoconocimiento a través de la aceptación de nuestro físico.
- + Aumentar el nivel de seguridad en sí mismo o misma analizando y descubriendo los temores que generan inseguridad.
- + Reconocer y reforzar las cualidades positivas individuales.

### Recursos necesarios

- Fotocopia de la ficha
- Lápices y pinturas de colores

### Desarrollo de la actividad

El ejercicio consiste en que cada participante realice una caricatura de sí mismo o misma en la que ponga de manifiesto aquellos aspectos de su físico o personalidad menos aceptados.

- En primer lugar se proporcionará al grupo una explicación de qué es una caricatura, incidiendo en su concepto humorístico (10 – 15 minutos).
- A continuación se proporcionará a cada participante una fotocopia de la ficha y se procederá a leer el enunciado de la misma.
- El tiempo necesario para realizar la caricatura dependerá de las condiciones específicas del grupo y puede variar entre 20 y 30 minutos.
- Para terminar, la educadora o el educador puede iniciar una puesta en común de las reflexiones individuales, guiando la explicación hacia la idea de la aceptación individual y de la importancia del desarrollo de los valores positivos (10 – 15 minutos).

### Orientaciones para el educador o educadora

- Para ilustrar la actividad se pueden utilizar ejemplos de caricaturas de personajes famosos.
- Conviene dejar un tiempo adecuado de reflexión y generar un ambiente de trabajo individual que favorezca la introspección.
- En función de las características del grupo, se pueden poner también en común las propias caricaturas.
- Incidir en las reflexiones finales en las siguientes ideas:
  - Ninguna persona es completamente perfecta.
  - Muchas veces consideramos defectos, sobre todo en relación a nuestro aspecto físico, lo que únicamente son diferencias.
  - Ser conscientes de nuestros defectos nos ayuda a conocernos mejor y a aceptarnos tal y como somos; así como a modificar aquellos aspectos que no consideremos positivos de nosotras y nosotros mismos.
  - Ser conscientes, también, de las características o cualidades positivas de cada persona, aunque habitualmente nos cueste reconocerlas.

### Criterios de evaluación

- El grupo ha sido capaz de detectar sus propias inseguridades y reflejarlas en la caricatura.
- Cada persona ha sido capaz de detectar alguna cualidad positiva de sí misma.
- La actitud del resto del grupo respecto a las inseguridades manifestadas por cada compañero y compañera.

### Fuente

Elaboración propia.



## Actividad 1: ¿Te atreves a reírte de ti?

Muchas actrices, cantantes, políticas, políticos o deportistas tienen sus propias caricaturas, en las que reflejan la forma de su nariz, sus orejas características o su manera de mover las manos.

Y tú, ¿te atreves a hacer tu propia caricatura? Recuerda que, en el dibujo, tienes que mostrar algunas de tus características que no te gusten demasiado y exagerarlas hasta que resulten divertidas.



¿Cómo te has sentido haciendo el dibujo?

Y ahora, anota alguna característica positiva, algo que te guste mucho de ti.



¿Te has dado cuenta de que cada persona tiene algo que no le gusta de sí misma?

Algunas de las características de tu físico que no te gustan, como tu nariz o tu pelo, simplemente te hacen diferente al resto y eso no quiere decir que sean algo negativo, al contrario: nos hace personas únicas e irrepetibles. Además, ser conscientes de ello nos ayuda a conocernos mejor y a aceptarnos tal y como somos.

Otras de tus características se refieren a tu manera de comportarte o de ser hacia las demás personas y éstas sí se pueden cambiar para hacernos mejores. Pero sobre todo, siempre puedes destacar todas tus cualidades positivas para que éstas superen y hagan pasar desapercibidas esas pequeñas cosas que no te gustan.





**Duración:**  
35 minutos

### Objetivos

- + Favorecer el autoconocimiento a través de la identificación de las características personales.
- + Fomentar la afirmación de cada participante en el grupo.

### Recursos necesarios

- Fotocopia de la ficha
- Lápiz / bolígrafo
- Panel de corcho y chinchetas

### Desarrollo de la actividad

La actividad ha de generar un espacio en el que cada participante exprese con qué se siente más identificado o identificada y que, de esta manera, el grupo se vaya conociendo mejor. Para ello:

- Se reparte la ficha que lleva escritas frases para contestar del tipo: "Si yo fuese animal, sería...".
- Cuando el grupo haya terminado de completar la ficha (20 – 30 minutos), se recogen, se mezclan y se vuelven a repartir. Cada participante leerá en voz alta la tarjeta que le haya correspondido y, a continuación, el grupo tiene que averiguar quién la escribió, argumentando las razones de dicha asociación.
- Una vez se haya adivinado se escribe sobre ella el nombre de la persona y se cuelga en el corcho.
- A continuación, la persona en cuestión explicará por qué se siente identificada con el objeto o ser en cuestión.

### Orientaciones para el educador o educadora

- Procurar que cada participante rellene su ficha en silencio para favorecer la reflexión.
- Propiciar la identificación de la persona con las características positivas de cada objeto o ser vivo.

### Criterios de evaluación

- Las dificultades encontradas para identificarse con algo concreto en función de las características positivas o negativas.

### Fuente

Cascón Soriano, P. y Martín Beristain, C. *La alternativa del juego [1]. Juegos y dinámicas de educación para la paz*. Madrid: Catarata, 2006.

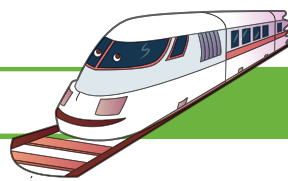


### Actividad 2: Si yo fuese...

¿Alguna vez te has parado a pensar qué serías si fueses un objeto? ¿Y otro ser vivo?

Completa las siguientes frases con cosas o seres con los que te identifiques, porque te recuerdan a algo que a ti también te gusta, o que te gustaría saber hacer, o que representa alguna característica tuya...

Si yo fuese un medio de transporte, sería...



Si yo fuese un animal, sería...

Si yo fuese una comida, sería...



Si yo tuviera súper-poderes, podría...

Si yo fuese una planta, sería...



Si yo fuese un lugar, sería...

Si yo fuese un tipo de música, sería...



Si yo fuese un dibujo animado, sería...

Si yo fuese una película, sería...



Si yo fuese un juego, sería...

## Actividad 3: Aprendo escuchando



**Duración:**  
60 minutos

### Objetivos

- + Favorecer la capacidad de análisis y observación en el conflicto.
- + Desarrollar la capacidad de distanciarse y de saber ponerse en el lugar de la otra persona.
- + Estimular la búsqueda de soluciones creativas a los conflictos.

### Recursos necesarios

- Fotocopia de la ficha
- Lápiz / bolígrafo

### Desarrollo de la actividad

La actividad entraña el desarrollo de un debate que, a continuación, será analizado prestando atención a las conductas de las y los participantes en el mismo. A partir de dicho análisis, el grupo deberá concluir sobre cómo llevar a cabo una discusión/debate para respetar las opiniones de los demás, aceptarlas o rechazarlas.

- Se divide el grupo en dos subgrupos.
- Uno de ellos será el que realice el debate en primer lugar y se colocará en el centro del aula. La otra mitad, a su alrededor, observará el desarrollo del debate.
- Proponer un debate en torno a temas de interés del grupo: deportes, moda, juegos, televisión, redes sociales... y dejar un tiempo de unos 15 minutos para la discusión.
- El grupo observador toma notas sobre la manera en que se desarrolla el debate: actitudes, tono, respeto del turno de palabra, argumentación adecuada, formas de iniciar las frases, postura corporal...
- Cuando termine el debate, se cambian los roles y el grupo observador pasa a debatir mientras el otro observa (15 minutos más).
- Reflexión y puesta en común de las anotaciones realizadas cuando el grupo era observador y de lo que se ha experimentado durante el debate.
- Elaboración de un “decálogo” de normas del grupo para la discusión y el debate.

### Orientaciones para el educador o educadora

- A la hora de seleccionar los temas de debate se pueden utilizar diferentes técnicas:
  - Antes de comenzar la actividad, a través de una lluvia de ideas entre las y los participantes, en la que se elegirán los dos temas (uno para cada grupo).
  - Que cada subgrupo escoja su tema en el momento de debatirlo.
  - Otra posibilidad es que el educador o educadora elija los temas a debatir en función de las características del grupo o de otras cuestiones que le interese tratar en el mismo.
- Al grupo observador se le debe insistir para que observe en silencio y preste mayor atención a la manera de decir las cosas (al cómo) y no tanto al contenido (qué dicen), destacando la importancia de la escucha activa y de la comunicación asertiva.

### Criterios de evaluación

- El grupo es capaz de distinguir los comportamientos que favorecen una correcta comunicación.
- El grado de empatía y asertividad observado en las actitudes y comportamientos del grupo, así como en el ejercicio escrito.

### Fuente

Basado en material educativo del CEIP Lope de Vega. Basauri.



### Actividad 3: Aprendo escuchando



Observa el debate y trata de fijarte en lo siguiente:

Anota algunos ejemplos de frases que se utilizan para empezar cada opinión.

Observa el tono de voz, la postura del cuerpo y los movimientos de los brazos y las manos durante la conversación. ¿Qué indican?

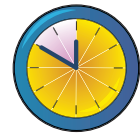
¿Cuál es el conflicto? ¿Qué opiniones diferentes había?

¿Se ha llegado a conclusiones o soluciones? ¿Cómo?

Después de lo que has visto, escribe algunas normas que sirvan para ayudar a entendernos mejor en un debate o conversación y que nos permitan charlar comprendiéndonos.



## Actividad 4: ¿Dónde empezó este lío?



**Duración:**  
50 minutos

### Objetivos

- + Comprender que las propias acciones repercuten en la vida de las demás personas.

### Recursos necesarios

- Fotocopia de la ficha
- Lápiz / bolígrafo

### Desarrollo de la actividad

Cada participante tendrá que inventar una historia en la que se refleje una cadena de acontecimientos que se suceden a partir de un primer comportamiento de una persona.

- Se reparte la ficha y se lee en voz alta el texto de ejemplo (5 minutos).
- Al terminar, se pide a alguien que continúe la historia y, a continuación, otra persona tiene que decir otra frase relacionada con esta última, y así hasta que todo el grupo haya participado (20 – 30 minutos, en función del tamaño del grupo).
- Después, de forma individual, cada participante debe contestar a las preguntas de la ficha.
- Puesta en común y reflexión final orientada hacia la responsabilidad individual y las consecuencias de las acciones propias en las demás personas.

### Orientaciones para el educador o educadora

- Incidir en que la responsabilidad es la facultad de comportarnos de una manera adecuada ante las situaciones que se nos presentan en la vida, siendo conscientes de las consecuencias que tienen nuestros actos sobre la propia persona y sobre otras.
- Esas situaciones tienen un marco de libertad y por eso, libertad y responsabilidad van siempre unidas y no puede entenderse una sin la otra.

### Criterios de evaluación

- Los y las adolescentes son capaces de comprender que sus actos tienen consecuencias no sólo sobre sí mismas, sino también sobre otras personas.

### Fuente

Basado en una idea encontrada en: Profes.net. Disponible en: [http://www.infantil.profes.net/educacion\\_valor.asp](http://www.infantil.profes.net/educacion_valor.asp) [Ref. de 24 febrero 2011].





### Actividad 4: ¿Dónde empezó este lío?

Lee el siguiente texto:

Las y los compañeros de Rubén no quisieron ayudarlo a recoger el laboratorio.

Rubén estaba tan triste que no fue a buscar a Naiara.

Naiara estuvo esperando a Rubén tanto tiempo que llegó tarde a casa de Álvaro.

Álvaro se preocupó tanto que salió de casa sin el libro de Laura.

Como Laura no recuperó su libro, no pudo prestárselo a Dominik.

Dominik, sin el libro, no pudo hacer el trabajo de Inglés para Enrique.

Enrique pensó que Dominik era un vago y escribió una nota a su madre y a su padre.

El padre de Dominik, al leer la nota, no le dejó salir con Daniel.

Daniel se quedó solo y...



Contesta a las siguientes preguntas:

¿Por qué empieza todo este lío?

Empty rounded rectangular box for the answer.



¿Qué quiere decir para ti “ser responsable”?

Empty rounded rectangular box for the answer.



Lo que tú haces, ¿te afecta a ti? ¿y a otras personas? ¿Por qué?

Empty rounded rectangular box for the answer.

¿Cómo sería el texto si cada persona hubiera tenido una actitud responsable?

Large empty rounded rectangular box for the answer.

## Actividad 5: Definete



**Duración:**  
40 minutos

### Objetivos

- + Reflexionar sobre el significado de determinadas palabras.
- + Comparar y analizar las diferencias entre las definiciones individuales y las definiciones académicas.

### Recursos necesarios

- Fotocopia de la ficha
- Lápiz / bolígrafo
- Diccionario

### Desarrollo de la actividad

- Repartir una ficha a cada participante y leer el enunciado de la misma.
- Dejar unos 10 ó 15 minutos para completar las definiciones individuales.
- A continuación, por parejas, buscar en el diccionario las mismas palabras y anotar al lado su definición.
- Puesta en común sobre las diferencias entre las definiciones individuales y las académicas y análisis de las causas de esas posibles diferencias.

### Orientaciones para el educador o educadora

- Se puede formular la siguiente pregunta de cara a la reflexión final: ¿a qué se deben las diferencias encontradas entre ambas definiciones: experiencias previas, ideas preconcebidas, conceptos que transmiten los medios de comunicación, etc.?
- Es posible ampliar la actividad con otras palabras que a la persona que dirige la actividad le parezcan oportunas en función del grupo o incluso, que sea el propio grupo quien las proponga.
- Hacer hincapié en el concepto de salud como estado global y en el protagonismo que cada persona tiene, en su día a día, para conseguir que éste sea satisfactorio.

### Criterios de evaluación

- La utilización de un vocabulario adecuado, que facilite una mejor comprensión del mundo que nos rodea.
- La capacidad de análisis de los factores que influyen en cómo concebimos una situación o cuestión concreta, en base a nuestra experiencia.

### Fuente

Elaboración propia.



### Actividad 5: Defínete

Elabora una definición de cada una de las siguientes palabras. Luego busca la definición oficial en un diccionario y compáralas.



Sedentarismo:

Tú crees que es:

En el diccionario pone:



Alcoholizada o alcoholizado:

Para ti es:

Según el diccionario:

Alucinógeno:

Yo creo que es:

El diccionario dice:

Tabaquismo:

Mi definición:

La del diccionario:

Saludable:

Para mí es:

En el diccionario pone:



¿Has encontrado diferencias entre las dos definiciones? ¿Te ha sorprendido alguna de las que has encontrado en el diccionario? ¿Por qué?

[Empty rounded rectangular box for student response]



**Duración:**  
40 minutos

### Objetivos

- + Reflexionar y debatir sobre falsos mitos relacionados con la salud y las drogas.

### Recursos necesarios

- Fotocopia de la ficha
- Lápiz / bolígrafo

### Desarrollo de la actividad

La actividad consiste en averiguar si las frases que se proponen son verdaderas o, por el contrario, responden a falsos mitos.

- El educador o educadora introduce la actividad comentando que, diariamente, desde diferentes fuentes nos llegan consejos sobre cómo mejorar nuestra salud.
- Proporcionar una ficha a cada participante y dejar un tiempo de reflexión de unos 10 ó 15 minutos para que la completen.
- Puesta en común y reflexión conjunta.

### Orientaciones para el educador o educadora

- Soluciones:

- 1. Verdadero.** El ejercicio físico mejora el rendimiento de nuestro organismo y nos ayuda a gastar la energía que consumimos y que, de otra manera, se acumularía en nuestro cuerpo llegando a causar graves problemas y enfermedades.
- 2. Falso.** Que sean legales no quiere decir que no causen daños físicos: el tabaco y el alcohol son los causantes de muchos problemas de salud como algunos tipos de cáncer y otras enfermedades pulmonares y del estómago. Además, se consideran drogas porque tienen efectos sobre el organismo y el comportamiento de las personas.
- 3. Falso.** La higiene es muy importante, no sólo de cara a los demás, sino también para prevenir enfermedades de la piel o el cabello.
- 4. Verdadero.** A nuestro organismo le cuesta más eliminar el alcohol cuando éste es de diferentes tipos. Además, al día siguiente te encontrarás mucho peor (tendrás más resaca).
- 5. Verdadero.** La nicotina es una de las sustancias más adictivas y es muy complicado desengancharse definitivamente y la gente que lo consigue tarda años en dejar de sentir las ganas de encender un cigarrillo.
- 6. Falso.** Cada vez más jóvenes tienen problemas de colesterol y obesidad. Una alimentación adecuada y la práctica de ejercicio físico son claves para su prevención.
- 7. Falso.** Muchos medicamentos y drogas provienen de las plantas y eso no quiere decir que no tengan efectos nocivos. Que te ofrezcan un porro no te obliga a fumar: puedes pasarlo sin fumar.
- 8. Verdadero.** Si una persona no sabe divertirse sin tomar alcohol, está empezando a depender de él y cada vez necesitará más cantidad del mismo para alcanzar los efectos deseados. Se recomienda dejar de tomar alcohol durante un tiempo y, si la persona aún siente la necesidad de consumir, buscar ayuda profesional.

### Criterios de evaluación

- El grupo reconoce los falsos mitos y explica por qué.
- Las y los participantes asocian las consecuencias a actos o conductas concretas, y asumen la responsabilidad que cada persona tiene ante las mismas.
- La asunción, por parte del grupo, de su papel activo en la toma de decisiones relacionadas con sus hábitos cotidianos (alimentación, higiene, ejercicio físico) y con su ocio y tiempo libre.

### Fuente

Elaboración propia.



Actividad 6: Verdadero o falso

Entre las siguientes frases podrás encontrar consejos para mejorar tu salud pero ¡cuidado!, algunas esconden falsas creencias que tienes que descubrir.

Verdadero (V) o Falso (F):

- 1. Para evitar enfermedades es importante practicar algún deporte y mejor si es en equipo y al aire libre.
- 2. El tabaco y el alcohol no son drogas, porque están permitidas y se pueden comprar sin problemas.
- 3. Darse una ducha sólo sirve para evitar el mal olor, así que si utilizo desodorante y colonia no hace falta que me duche.
- 4. Cuando tomas alcohol, no es bueno mezclar distintos tipos, por ejemplo whisky y chupitos.
- 5. El tabaco es una de las sustancias que más engancha y es muy difícil dejarlo.
- 6. Sólo las personas mayores tienen problemas con el colesterol, yo no tengo que preocuparme por lo que como.
- 7. Fumar porros de vez en cuando es normal y no pasa nada, porque son plantas y no hacen daño.
- 8. Cuando alguien dice que no se lo pasa bien si no se toma unas copas, puede que empiece a tener un problema con el alcohol.

