Manual de Deporte para todos

Dossier de Valores para la Vida

Contenido

Presentación 3
Objetivos 3
Metodología 3
El Rol del Facilitador 4
Algunos consejos. 4
Manejando situaciones complicadas 5
Sección 1: INDIVIDUO 6
1. **Autoestima** 7
2. **Autocontrol y manejo de la ira.** 9
3. **Transparencia y juego limpio** 12
Sección 2: FAMILIA 14
4. **Comunicación entre padres e hijos** 15
5. **Roles y Responsabilidad** 17
6. **Alcoholismo en el hogar.** 19
7. **Violencia en el Hogar** 21
Sección 3: AMIGOS 23
8. **Amistad** 24
9. **Bullying** 26
10. **Solidaridad y Empatía** 28
11. **Redes Sociales, lo positivo y negativo** 30
12. **Trabajo en equipo y cooperación** 32
Sección 4: SOCIEDAD 34
13. **Respeto por los demás** 35
14. **Integración de personas con discapacidad** 37
15. **Respeto al medio ambiente** 39
16. **Derechos Humanos** 41
Sección 5: SALUD Y PREVENCIÓN 44
17. **Prevención de Enfermedades (VIH)** 45
18. **Prevención de Adicciones** 47
19. **Higiene y Salud** 50
Referencias 52

PRESENTACIÓN

Objetivos

La práctica deportiva es un instrumento eficaz para reproducir valores de nuestra sociedad. Por su carácter universal, algunas de sus manifestaciones están asociadas a valores y actitudes como la cooperación, el diálogo, el respeto, la responsabilidad, la sinceridad o la creatividad. Este es argumento suficiente para que el deporte pueda llegar a ser un elemento altamente transformador en el proceso educativo de niños y jóvenes.

El siguiente manual tiene como objetivo fundamental aportar con recursos para la enseñanza de valores en chicos y chicas a partir de los 6 años que se benefician de la práctica del tenis de mesa. Hablar de valores es referirnos a uno o varios elementos que consideramos importantes en nuestras vidas, códigos de comportamiento que forman una base moral en la cual es posible decidir lo que es o no correcto. En definitiva, esta recopilación de recursos es una herramienta básica para aquellos que impulsan el la promoción y el desarrollo del tenis de mesa como un vehículo de cambios.

Metodología

El manual está dividido en cinco dimensiones partiendo desde el nivel personal hasta el colectivo: Individuo, Familia, Amigos, Sociedad y Salud. Proponemos que los temas sean tratados con una frecuencia mensual y en la medida de lo posible que sigan esta secuencia concéntrica alternando cada una de las dimensiones. Los juegos y demás actividades propuestas son una guía general para el trabajo de valores, mas deberán ser adaptadas al contexto de su grupo según las necesidades, edades, y otras características que cada grupo en particular presenta.

Además de las metodologías detalladas en este manual, apelamos a la creatividad y recursividad del facilitador para que se agreguen más actividades tales como documentales, videos educativos, testimonios de personas modelo, sociodramas, uso de las artes, charlas con expertos, salidas y contacto con la naturaleza, visitas a albergues y hospitales, entre otras. Su experiencia y conocimiento en el tenis de mesa también son piezas claves para enriquecer este programa, por lo que recomendamos adaptar actividades que giren alrededor de nuestra disciplina.

Se sugiere que estas actividades ocupen aproximadamente un 20% del programa de tenis de mesa y sean acompañadas de algún torneo o actividad lúdica para reforzar positivamente la experiencia. Por ejemplo, las sesiones de valores podrían ser planificadas durante la última semana de cada mes y acompañada de un mini torneo de “mosca” y al terminar se podría hacer un picnic donde cada chico o chica traiga algo para compartir con los demás.

El Rol del Facilitador

El trabajo con jóvenes y adolescentes implica un reto grande y a la vez enriquecedor para quienes promueven su formación. Debes saber que tú eres su principal modelo y en todo momento deberás promover un tratamiento justo a todos y total respeto por las reglas. Ante todo, la gran preocupación de todo educador, es llegar a conocer los medios y procedimientos más adecuados para transmitir a los chicos espíritu de igualdad, de justicia, de tolerancia y de realización personal.

Los instructores o facilitadores requieren de una ayuda extra en su formación. Adicional a la formación técnica en tenis de mesa, contenidos de carácter pedagógico resultan imprescindibles, ya que éste es el fundamento de la educación. Así, por ejemplo, es relevante que el facilitador tenga conocimiento de las principales trasformaciones y momentos de crisis a los que los adolescentes se enfrentan y el tipo de rol que como formadores deben tener ante estos complejos procesos de cambios físicos y emocionales. La labor formativa no está supeditada exclusivamente a las Asociaciones sino que es tarea y responsabilidad del facilitador el buscar actualización y especialización en todos los temas que sean inherentes a su misión.

Algunos consejos.

- Prepara una agenda: escribe lo que planeas hacer con anterioridad y asegúrate de que todos los recursos y materiales que vayas a necesitar estén ahí. Preséntalo antes de iniciar la sesión y pregunta si alguien tiene alguna sugerencia.
- El tiempo necesario para cada actividad está previsto en el manual, pero sé flexible: acorta la actividad si el grupo no parece tener interés o permite que continúe si hay una discusión interesante.
- Lo mismo si las actividades propuestas no se ajustan al tipo de grupo que manejas, intenta utilizar diferentes tipos de actividades: dinámicas, de discusión, representaciones o dramatizaciones cortas, pequeñas investigaciones, videos y dibujos. Sé creativo.
- Asegúrate de hacer una pausa cada 90 minutos, o incluso más a menudo, para los grupos con niños y niñas más pequeños.
- Crea normas para el grupo: pregunta al grupo qué reglas les gustaría que todos sigan. Las personas se sienten seguras cuando saben lo que se espera de ellas y cuando saben que todos están dispuestos a seguir las mismas reglas.
- Ayuda a que todos participen: desarrolla las actividades en grupos pequeños (4 o 6 personas) para que todos los que quieran tengan la oportunidad de hablar (algunas personas no suelen hablar frente a grupos grandes). En grupos más grandes, ten cuidado de no permitir que unos cuantos tomen el control de la discusión.
- Deja tiempo para la evaluación: al final de cada sesión de actividades, pregunta al grupo qué le pareció la jornada. Ten en cuenta sus sugerencias y cambia la agenda de la siguiente sesión para que esté mejor conectada con las necesidades y los intereses del grupo.

Manejando situaciones complicadas

Uno de los retos más grandes como guía y formador de chicos y chicas es saber sobrellevar las situaciones críticas que se puedan presentar en tu grupo. Muchos de ellos habrán experimentado crisis familiares fuertes o quizás sufrido algún tipo de abuso por parte de otra persona. Esto puede llegar a generar como respuesta reacciones de agresividad, dolor, tristeza, miedo y vergüenza. Para manejar estas situaciones y orientar oportunamente a tu grupo te recomendamos lo siguiente:

- Inspira confianza y cuida de las situaciones de grupo. Al inicio de cada sesión, informa a los participantes del grupo que las situaciones o historias que compartan no saldrán del grupo. Asegúrate de que los demás miembros del grupo también se comprometan a ello. No obstante, si crees que alguien corre riesgo de sufrir daños graves, discútelo con sus padres, profesores de colegio y quien creas que puede ayudar en su cuidado.
- No fuerces a que alguien comparta sus experiencias personales si no quiere hacerlo. En caso de que no quieran expresarse, respeta su silencio y trata de buscar otros caminos para ayudar en su problema.
- Si deciden compartirlas, escucha lo que tengan que decir y demuéstrales que agradeces y aprecias lo que han contado ante el grupo. Si expresan emociones fuertes, trata de reflexionar sobre ellas de manera que nadie se avergüence. Por ejemplo, puedes decir: “Oír esa historia te ha conmovido mucho; seguro que hay otros en el grupo que sienten lo mismo”.
- Proporciona opciones y salidas a los problemas de tus chicos. Infórmate por ejemplo de las organizaciones que pueden ofrecer apoyo emocional, legal o de otro tipo por si alguien en tu grupo necesita ayuda.
- Después de hablar sobre temas complicados, puede que necesites desarrollar una actividad que ayude a relajar el ambiente. Hacer una pausa, intercalar una dinámica o escuchar música pueden ayudar a superar esas emociones fuertes.

Sección 1: INDIVIDUO

1. Autoestima

Nombre de la actividad

El aviso

Presentación del valor

El concepto que una persona tiene de sí misma es fundamental para su desarrollo personal profesional y afectivo. El autodescubrimiento es clave para detectar aquellas características personales en su multiplicidad de forma positiva de tal manera que una persona aprenda a valorarse y a superar ciertos miedos o prejuicios.

Todos tenemos una idea de lo que es la autoestima. Podemos considerarla como la actitud que tiene una persona hacia sí misma. Se trata de un proceso dinámico en el que influyen muchos a lo largo de la vida. Los acontecimientos positivos refuerzan la autoestima positiva y los fracasos activan la negativa, y esto puede suceder de forma simultánea en la vida cotidiana.

Enseñanza

Yo valgo la pena!

Objetivos

Despertar la curiosidad interna ejercitando habilidades de autoconocimiento y de autor revelación hacia los demás. Aumentar la autoestima y desarrollar la confianza grupal como un espacio de apoyo.

Edades sugeridas

10-18 años

Tiempo

40 minutos

Desarrollo

- Distribuye a los chicos en un espacio amplio donde puedan tener un momento de reflexión.
- En silencio, cada participante deberá diseñar un anuncio que represente sus cualidades más importantes como persona de la manera más realista, imaginando que alguien quisiera comprar ese producto. El fin de la actividad es que puedan dar un cuadro completo de su personalidad en pocas palabras. Para ello se podrá utilizar todo lo que venga a su imaginación; símbolos, fotografías, lemas que representen los principales logros y sueños.
- Puedes darles algunas ideas para su anuncio como:
  - Soy creativo y sé cómo pintar en lienzos.
  - Soy bueno en ejercicios de Algebra.
  - Soy un hermano responsable.

- Una vez que cada participante haya concluido con su aviso, éstos se receptan y se reparten aleatoriamente entre todos los participantes. La persona autora no puede darse a conocer durante la discusión sino que espera a que las demás personas adivinen su identidad. El rol del moderador es importante ya que debe canalizar los comentarios de manera que sean positivas y sin un tono exagerado en caso de que las características personales sean notorias.
- Una vez que se hayan revelado todas las identidades se plantean preguntas para la reflexión:
  - ¿Cómo me he sentido durante la actividad? ¿Puedo pensar que me han comprendido?
  - ¿Cómo he reaccionado ante el comentario de los y las demás?
  - ¿Hemos descubierto detalles nuestros que habían pasado desapercibidos?
  - ¿Qué diría mi mejor amigo o amiga si leyese mi descripción?
- Dentro de la reflexión puedes abordar alguna de estas estrategias para desarrollar su autoestima:

1) Elogiar y no ridiculizar.

2) Descubrir sus cualidades.

3) Mejorar su imagen corporal.

4) Ayudarle a tolerar frustraciones.

5) Enseñarle a sentirse orgulloso de sus logros.

6) Identificar emociones y sentimientos.

7) Valorar sus opiniones.

8) Hacer que se sienta un miembro importante de su familia.

9) Celebrar sus éxitos.

10) Evitar la sobreprotección.

11) Conocer bien el ambiente de los adolescentes.

12) Fomentar que se relacione con grupos.

13) Fomentar su creatividad.

14) Ayudarles a proponerse metas.

15) Interesarse por su vida escolar.

Recursos

- Cartulinas blancas de tamaño A3 para cada chico.
- Crayones, colores, revistas para recortar.

2. Autocontrol y manejo de la ira.

Nombre de la actividad

Pensamientos saludables

Presentación del valor

No siempre es común tener una reacción asertiva ante una situación de crisis. Los pensamientos constructivos que permiten razonar apropiadamente en estas circunstancias son despojados por pensamientos negativos que derivan en ataques de ira o impulsos violentos. Así por ejemplo, si pensamos que los perros son bravos y siempre muerden, probablemente al tener que pasar delante de un perro vamos a sentir miedo.

Podríamos describir el autocontrol como la capacidad que poseo para no perder el control en situaciones de malestar, malentendido o tensión. Existen dos formas extremas de perder el control mediante reacciones desproporcionadas: inhibida cuando una persona se encierra en si mismo, y es incapaz de expresar lo que siente, y explosiva cuando se desencadena reacción violenta e inmediata. Como instructores y formadores debemos saber cómo canalizar estas emociones de manera positiva con actividades como la que te presentamos.

Enseñanza

Controlar pensamientos o ideas, que se tienen sobre la persona o situación determinada, resultan en una respuesta asertiva y controlada.

Objetivos

El propósito de esta sesión es identificar dónde nacen estas reacciones y evidenciar el tener control sobre estos pensamientos pueden cambiar también sus emociones y/o reacciones.

Edades sugeridas

10-18 años

Tiempo

45 minutos

Desarrollo

- El facilitador propondrá la siguiente situación:

  "Imagínense que se han citado con su mejor amigo(a) y habiendo esperado hasta una hora, no llega". Luego de esto preguntará a 3 ó 4 participantes:

- Se reflexionará en caso de que se mencionen respuestas de rabia, ira, irritación ante la situación presentada.
  - ¿Qué pensaste cuando estuviste esperando y no llegó?
  - ¿Qué sentiste en ese momento?
  - ¿Que tan común es que tengas estas reacciones?
- El siguiente paso será formar cuatro o cinco grupos y cada uno de ellos deberá elegir un coordinador. El grupo recibirá una situación conflictiva, la cual deberá ser resuelta conforme a un reajuste de pensamientos y emociones. Cada grupo tendrá como ayuda una hoja de ruta para escribir cada uno de los pensamientos y una guía de auto instrucciones para no responder agresivamente.
- Luego de resolver los conflictos, el coordinador de cada grupo leerá sus respuestas al grupo. El moderador deberá hacer énfasis en que los pensamientos son los que activan e incrementan las emociones. Por tanto, es posible cambiar nuestra respuesta emocional, frente a una situación o hecho determinado, haciendo uso de pensamientos positivos o saludables. Para que esto suceda es recomendable tener siempre presente las autoinstrucciones de la cartilla de apoyo
- Finalmente, se trabajarán en técnicas de relajación muscular como otra forma de control ante una situación de crisis. Cuando el cuerpo está bajo tensión, se propician reacciones inadecuadas. Ciertos ejercicios ayudan a la relajación, como por ejemplo relajar los músculos del cuello. Te sugerimos trabajar en esto con los siguientes ejercicios:
  - Ubicarse en una posición cómoda y cerrar los ojos.
  - Tensa los músculos de tu cuello, llevándolo suavemente hacia atrás, concéntrate en los lugares donde notas la tensión (los lados, la nuca).
  - Dirige tu atención a esas zonas y relájate, suelta lentamente los músculos de tu cuello.
  - Pon atención en las sensaciones en esos músculos mientras se relajan.
  - Concéntrate en la diferencia entre tensión y relajación.
  - Toma aire profundamente por la nariz, retenlo por unos segundos y vótalo lentamente por la boca.

Recursos

- Hoja de situaciones (Ejemplo)

Situación 1

Tu mamá te llama la atención delante de tus amigos.

¿Qué pensarías?	¿Cómo te sentirías?	Cambia tu pensamiento	Cambia tu sentimiento

- Hoja de autoinstrucciones

REGISTRO DE AUTOINSTRUCCIONES

Instrucciones:

Intenta usar una de estas autoinstrucciones la próxima vez que sientas que te estás enfadando ¡Hazlos tuyos!

1. Mientras mantengas la calma, podrás controlar la situación.
2. Vamos a tomar las cosas sin exageración. No te salgas de tus casillas.
3. Piensa en lo que quieres conseguir.
4. No necesitas demostrarle nada a nadie.
5. No hay motivo para molestarse.
6. Busca las cosas positivas.
7. No permitirás que esto te moleste.
8. Probablemente no es feliz, por eso se muestra tan molesto.
9. No puedes esperar que la gente actué como tú quieras.
10. Tus músculos están tensos. Es hora de relajarte.
11. Probablemente está buscando que pierdas los papeles ¡contrólate!
12. ¡Alto!. Respira hondo varias veces.
13. Intenta resolver el problema. Puedes tratar con respeto a esa persona.
14. Otros.....

3. Transparencia y juego limpio

Nombre de la actividad

Creadores de juegos

Presentación del valor

La transparencia es la base de toda actividad deportiva. Según la carta olímpica, el juego limpio se basa en el principio de igualdad de condiciones en la competencia y en el profundo respeto al ser humano.

El juego limpio tiene que ver con las elecciones que haces: qué está bien y qué está mal. La gente se fijará en cómo juegas según las normas. Te ganarás fama de buen o mal deportista y te seguirá mucho después de que acabe la competición. Puede determinar cómo te trate la gente incluso antes de que lleguen a conocerte. Para ajustarte al espíritu del deporte y forjarte una buena reputación, siempre debes: mostrar respeto por ti mismo y por los demás (competidores, árbitros y personal); respetar las normas de la competición y del deporte limpio; ser tanto buen ganador como buen perdedor.

Enseñanza

Jugar respetando las reglas también es divertido. El deporte no tiene mucho sentido sin el juego limpio. Practicamos deporte por la oportunidad de mostrar nuestros talentos únicos, para compartir, para hacer amigos y para divertirnos. El juego limpio hace todo eso posible.

Objetivos

Esta actividad busca a partir de una actividad lúdica reconocer el valor de las reglas y las consecuencias que se generan al romperlas. Por tanto el comportamiento transparente será una prioridad para todos los participantes en cada uno de los lugares donde realizan sus actividades: escuela, casa, club.

Edades sugeridas

8-15 años

Tiempo

45 minutos

Desarrollo

- Para comenzar, deberás dividir a los participantes en 3 grupos. Para ello puedes utilizar una técnica de grupos. Te recomendamos usar la “división por grupos de interés”, para ello irás preguntando y agrupando: a los que les gusta el fútbol, a los que viven en apartamentos, a los que tienen gato, etc. Las personas interesadas en... las interesadas en...
- Luego de esto, cada grupo deberá escoger un capitán. Con ayuda de las tarjetas de retos, a cada grupo se le asignará por sorteo crear un juego inventado que podrá ser individual o colectivo según

el reto y para lo cual deberán utilizar todos los recursos que encuentren en la sala de entrenamiento: pelotas, raquetas, redes, conos, bancas, sogas de saltar.

- Luego de 10 minutos, los grupos deberán presentar sus juegos creados. La exposición se realizará conforme al orden de las tarjetas de retos. Los otros dos grupos actuarán como jugadores y mientras los presentadores colaborarán como guías y observadores. Toma en cuenta incluir las siguientes variaciones en cada intervención
  - Grupo 1: sin arbitro.
  - Grupo 2: uno de los delegados del grupo creador será arbitro.
  - Grupo 3: tú serás el arbitro.
- Luego de las 3 presentaciones realiza un conversatorio con cada grupo, en el cual se recojan todas las impresiones en el rol de creadores y de jugadores. En especial, deberás hacer énfasis en lo siguiente:
  - ¿Cuál fue la diferencia en los 3 grupos?
  - ¿Es posible tener un juego divertido y competitivo con reglas claras?
  - ¿Cuáles fueron las consecuencias para los infractores?
  - ¿Cómo se sintieron al ser sancionados?
  - ¿Qué pasa cuando no hay un árbitro que controle?

Recursos

- Pelotas de diferentes tamaños
- Costales
- Aros ula-ula
- Cuerdas
- Bancas
- Raquetas
- Otro equipamiento deportivo y todo lo que encuentren a su alrededor

Sección 2: FAMILIA

4. Comunicación entre padres e hijos

Nombre de la actividad

"Copa Confianza" de Ping Pong

Presentación del valor

Por comunicación entendemos poner en común lo "íntimo" de cada uno, lo que cada uno siente por dentro, que es siempre original, único, exclusivo, irrepetible, y que sólo uno mismo conoce y valora. Es imprescindible que los padres sepan comprender a sus hijos; saber intuir qué les preocupa, qué quieren decir o qué necesidades tienen.

Los chicos empiezan a compartir su tiempo de ocio fuera del hogar con sus amigos en lugar de hacer cosas juntos con los padres, por tanto aprovechar el tiempo de la infancia para establecer una relación cercana entre padres e hijos juntos es fundamental. El tiempo libre que se comparte en la niñez sirve como base para crear confianza para toda la vida.

Enseñanza

Confío. Sé que puedo contártelo todo.

Objetivos

Desarrollar la confianza y comunicación como base del rol de la familia en la formación del deportista

Edades sugeridas

6-18 años

Tiempo

4 horas

Desarrollo

- El núcleo familiar es un elemento importante en el desarrollo personal de un niño o adolescente. Tu rol como formador abarca también a los padres de familia. Te sugerimos organizar un torneo "relámpago" de tenis de mesa donde padres e hijos participen. Esto te dará la oportunidad de conocer más de su vida familiar y a la vez integrarlos y comprometerlos como modelos para sus hijos.
- Es probable que muchos de tus chicos procedan de una familia extendida, en la cual por diversos motivos los roles de los padres han sido asumidos por hermanos mayores, tíos, abuelos o tutores. Son igual de importantes en su formación, así que no olvides en incluirlos también en la actividad.
- Trata de que la metodología de juego sea divertida para todos y que permita el trabajo en equipo. La modalidad dobles es una buena opción y no olvides premiar a todos los equipos al concluir el evento con algún detalle simbólico.

- Luego de generar este acercamiento, deberás reforzar la confianza y comunicación que se generó a través del torneo. Para ello puedes ponerles como reto, después de una o dos semanas, que consigan una fotografía antigua de sus padres, lo más conveniente es que sea una de papá y una de mamá. Las fotos y recuerdos del pasado pueden ser un recurso valioso al momento de dar pie a iniciar una conversación entre padres e hijos, así como para expresar valores propios y compartidos.
- Pide al grupo que comparta unos minutos con papá y mamá en casa. Al momento de explicarles la actividad puedes guiarles con preguntas como éstas:
  - ¿Qué hora te ponían tus padres de regreso a casa?
  - ¿A qué edad fuiste por primera vez a una discoteca?
  - ¿Cuál es la anécdota que más recuerdas de tu tiempo en la escuela?
- Los padres también tienen su rol en la actividad. Para ello te recomendamos escribir una carta secreta que la entregarás el día del torneo familiar. En ella deberás ponerles en aviso del juego de las fotos. Esta será una excelente oportunidad para que aumenten su confianza y mejoren la comunicación y puedan conocer más detalles acerca de sus metas, temores, dificultades y expectativas. Por ejemplo:
  - ¿Qué profesión te gustaría ejercer?
  - ¿Hay alguna chica o chico que te guste?
  - ¿Qué piensas del alcoholismo?
- Finalmente y como retroalimentación, en la próxima práctica puedes hacer un breve compartir donde cada uno de tus dirigidos pueda expresar sus emociones durante la actividad así como contar algún detalle chistoso de la juventud de sus padres.
- No olvides tampoco mantenerte en contacto con los padres cada vez que sea posible.

Recursos

- Mesas, redes, separadores.
- Premio simbólico para todos los participantes.

5. Roles y Responsabilidad

Nombre de la actividad

El mundo al revés

Presentación del valor

Muchos adolescentes consideran que su única responsabilidad es recibir sustento, vestido, educación y todo lo necesario de sus padres. Cualquier ser humano necesita saber que está llevando a cabo un papel que le haga sentirse útil. Un joven que no realiza una tarea en el hogar se sentirá insatisfecho e inconforme con su desempeño.

A pesar de los cambios sociales, en los cuales los padres comparten cada vez menos tiempo en casa, los jóvenes deben ser capaces de reconocer y valorar todo el esfuerzo que ellos hacen y asumir responsabilidades en su hogar comenzando por tareas pequeñas como sacar la basura o lavar los platos.

Enseñanza

Sé cual es mi misión en mi familia y soy un ejemplo para mis hermanos.

Objetivos

Corregir conductas inapropiadas y detectar problemas que los chicos puedan estar enfrentando en su hogar a través de una dinámica de roles inversos.

Edades sugeridas

8-16 años

Tiempo

40 minutos

Desarrollo

- Mediante una técnica grupal divide al grupo en 5 o 6 grupos de 3 personas dependiendo del número de asistentes. Puedes utilizar algún juego de destreza con las pelotitas, como por ejemplo escribir en cada una de ellas los nombres y su grupo respectivo pero en desorden, de tal manera que sea como un reto encontrar a qué grupo pertenecen.
- Cada integrante deberá asumir un rol, en el cual uno de ellos representará a su papá/mamá, otro se comportara como el hijo educado y el tercero como un hijo malcriado y caprichoso.
- Luego de esto, cada grupo deberá representar en 4 minutos una situación típica familiar; por ejemplo, la limpieza de platos, un día de compras, la lavandería, etc. La idea es que cada participante vea desde otra perspectiva cual es su rol familiar y así mismo pueda reconocer los esfuerzos que sus padres realizan cada día.

- Debes ser muy observador y percatarte de los comportamientos que ellos reflejen durante su representación. Para finalizar la actividad recopila todas las actitudes negativas que hayas podido detectar y canalízalas hacia un compromiso de cambio en cada uno de ellos. Por otro lado, es importante que cada uno de los participantes vea con otros ojos el esfuerzo que sus padres hacen por ellos y que sepan que deben pasar de un estado pasivo a un rol participativo dentro de su hogar.

Recursos

- Pelotitas de ping pong
- Marcadores

6. Alcoholismo en el hogar.

Nombre de la actividad

¡Pide ayuda!

Presentación del valor

La adolescencia es una etapa compleja para todos, en la que muchos altibajos así como cambios físicos afectan el carácter de un adolescente. Si a esta etapa de crisis se le suma un progenitor que tiene problemas con la bebida, la mezcla puede ser realmente explosiva.

Hay muchos motivos por los cuales la tendencia a beber de un progenitor contribuya a generar sentimientos de enfado, frustración, decepción, tristeza, vergüenza, preocupación, soledad e impotencia en su hijo o hija. Aunque cada familia es distinta, las personas que se crían con progenitores alcohólicos suelen sentirse solas, no queridas, deprimidas o agobiadas por la vida secreta de sus familias.

Enseñanza

Pedir ayuda es un paso saludable para enfrentar el alcoholismo de alguien en tu hogar. Cuidar de ti mismo es lo que tus padres desearían que hicieras, especialmente si ellos no pueden hacerlo por la bebida.

Objetivos

Ayudar al adolescente a detectar este tipo de conductas en sus padres reconociendo al alcoholismo como una enfermedad que requiere ayuda. Plantear medios de salida ante este grave problema.

Edades sugeridas

10-16 años

Tiempo

40 minutos

Desarrollo

- Puedes iniciar la actividad con una reflexión. Para ello te sugerimos utilizar un video (recursos) o seguir el curso de esta historia:

  "Antonio está acostado en la cama cuando oye el portazo de la puerta principal de su casa. Se cubre la cabeza con la almohada para no tener que oír a sus padres mientras discuten. Antonio sabe que su madre ha vuelto a beber. Se empieza a preocupar por no llegar a tiempo al colegio y se da cuenta de que probablemente tendrá que ayudar a su hermana menor para que esté lista"

- Los chicos deberán ponerse en la situación de Antonio y describir cómo se sentirían si ellos tendrían que pasar por una situación parecida o si ya han pasado por algo así.
- El alcoholismo es una enfermedad y como cualquier otra enfermedad requiere tratamiento. Por ello, los chicos deberán saber qué hacer en caso de vivir una situación de alcoholismo en su hogar y que deben pedir ayuda. Es importante que conozcan los 8 pasos para actuar con una persona alcohólica:
  - Reconocer el problema.
  - Mantenerse informados.
  - Identificar sus propias emociones.
  - Aprender estrategias de afrontamiento saludables.
  - Buscar apoyo.
  - Buscar un entorno seguro.
  - Detener el ciclo.

Recursos

- Video de reflexión
  Efectos de Padres Alcohólicos
  https://www.youtube.com/watch?v=jiFJW9XRGp0

7. Violencia en el Hogar

Nombre de la actividad

Nuevos finales

Presentación del valor

Algunas formas de violencia que un niño o niña pueden experimentar en el hogar son: emocional, física, sexual, abandono, forzar matrimonios prematuros, violencia intrafamiliar, mutilaciones, entre otras. Padres y madres, padrastros y madrastras, tutores, hermanos, parientes y demás personas que cuidan a los niños y niñas pueden ser responsables de la violencia que éstos sufren en el hogar.

Los derechos de los niños están recogidos en la Convención sobre los Derechos del Niño (CDN), un tratado internacional de derechos humanos adoptado por Naciones Unidas en 1989, el cual ha sido ratificado por casi todos los países del mundo. Así por ejemplo, en Hong Kong, los Consejos de Niños de Hong Kong permiten a los jóvenes expresar sus puntos de vista en temas que les conciernen.

Enseñanza

Tengo derecho a ser protegido de toda forma de violencia física y psicológica, de los castigos denigrantes, las lesiones, el abandono y el abuso.

Objetivos

A través del dibujo esta actividad busca que los chicos reflexionen sobre las formas de violencia en el hogar y sepan cual es la manera de reaccionar ante ellas.

Edades sugeridas

6 -16 años

Tiempo

45 minutos

Desarrollo

- Puedes iniciar la actividad con una reflexión. Para ello te sugerimos utilizar un video (recursos) o seguir el curso de esta historia:

  "Mi padre me ató a un árbol y me golpeó frente a todo el vecindario por jugar cartas con mi primo. Ahora todo el vecindario me molesta por esto, lo que me hace sentir peor que la golpiza misma". Niño del sur de Asia

  Algunos de nuestros padres se pelean frente a nosotros, causándonos dolor y preocupación.

Algunos de nuestros padres regresan a casa borrachos siempre y no cuidan de nuestras necesidades físicas, emocionales y nutricionales. Algunos niños, niñas y adolescentes cuidan de sus padres y hermanos porque los padres no son responsables".
Joven, África Oriental y del Sur

- Discute los tipos de violencia contra los niños, niñas y adolescentes que pueden darse en el hogar y en la familia.
- Haz que los integrantes del grupo dibujen un ejemplo de violencia contra los niños, niñas y adolescentes en el hogar, cada uno en un recuadro de la "tira cómica", trabajando en parejas o pequeños grupos. Luego, utilizando una segunda hoja de papel, muéstrales un final diferente (uno en el cual el niño, niña o adolescente recibe ayuda para protegerlo o para prevenir la violencia).
- Modalidad alternativa: Un grupo puede dibujar un ejemplo, luego pasar la 'tira cómica' a otro grupo para que la complete. Una vez completada, vuelve a los autores originales. ¡Así todos pueden ver ideas que no se les habían ocurrido antes!
- Comparte las 'tiras cómicas' pasándolas a todos los participantes. Las situaciones pueden ser representadas o utilizadas como argumento para hacer un espectáculo de títeres.
- Discute con el grupo:
  - ¿Qué nuevas ideas para hacer frente a la violencia aprendieron con esta actividad?
  - ¿A qué tipos de violencia pueden hacer frente los niños, niñas y adolescentes?
  - ¿Para qué tipos de violencia se necesita la ayuda de un adulto?
- Como seguimiento y refuerzo a esta actividad podrías publicar las "tiras cómicas" en un libro o revista local.

Recursos

- Hojas de papel A4, impresas de ser posible con cuadrículas como si fuesen "tiras cómicas".
- Bolígrafos o lápices.
- Pinturas de colores

Sección 3: AMIGOS

8. Amistad

Nombre de la actividad

Ciegos y Lazarillos

Presentación del valor

Uno de los aspectos más importantes en grupos que se unen a través de deporte es la interacción con compañeros de equipo. Los adolescentes acceden poco a poco a la experiencia de la amistad, una vez superado el egocentrismo de la infancia aunque la inestabilidad emocional y psicológica propia de esta edad hace que encuentren dificultades para vivir la amistad con cierta profundidad y de forma continuada.

La amistad refleja la necesidad que tienen todos los seres humanos de comunicarse con otros de expresar y recibir afecto. En la verdadera amistad se aprende a expresar el cariño, el respeto, la sinceridad, la lealtad, la confianza y la generosidad; se aprende a aceptar al otro con todos sus defectos y cualidades. Para que los amigos sean amigos y no simples conocidos es necesario que exista un mutuo apoyo. Con un amigo se comparten diversiones e ilusiones, pero también las preocupaciones y las penas.

Enseñanza

La confianza en mis compañeros es un tesoro que siempre se lo debe cuidar.

"Un padre es un tesoro; un hermano es un consuelo; un amigo es ambos" (Benjamín Franklin)

Objetivos

Esta actividad busca reforzar el valor de la amistad basada en elementos de confianza y sinceridad, presentándola como una experiencia fundamental de la vida.

Edades sugeridas

6-16 años

Tiempo

40 minutos

Desarrollo

- Reúne a los chicos alrededor de una circunferencia grande.
- Para comenzar la actividad organiza un pequeño calentamiento con el juego de "Los congelados". Para ello deberás distribuir al grupo en un círculo grande y ubicarte en el medio para dirigir el juego. Aleatoriamente deberás ir señalando a uno del los participantes. Quien reciba la señal deberá agacharse e inmediatamente los dos compañeros que estén ubicados a sus costados deberán congelarse mediante una señal. Quien reaccione primero permanece en el juego y quien no

permanece sentado. El participante que se elimine permanece en cuclillas y el subsiguiente participante con vida será quien participe en el próximo duelo. Puedes repetir 2 o 3 rondas de juego antes de pasar a la segunda actividad.

- Para la segunda actividad es necesario dividir al grupo en 2 segmentos; la mitad del grupo son ciegos y la otra guías. Los ciegos deben dejarse llevar por sus compañeros guías, recorriendo la sala o el entorno de la sala en búsqueda de una pista. Luego de cinco minutos se cambian de rol. Al final del ejercicio guía y ciego se sientan a conversar sobre la experiencia de confiar en el otro: es fácil o difícil, cómo se sintieron más cómodos, si como guía o como ciego, etc.
- Finalmente con las pistas que serán las herramientas para pintar una bandera, el grupo escogerá un emblema y un lema que será el símbolo de este momento de unión.

Recursos

- Vendas
- Tela blanca de 3 por 3 metros
- Pinturas, aerosol u otros elementos artísticos

9. Bullying

Nombre de la actividad

Aquí no buleamos

Presentación del valor

Para muchos niños y adolescentes resulta complejo participar con normalidad dentro de un grupo. El bullying se ha convertido en una problemática seria que afecta notoriamente a los adolescentes temprano en su etapa de formación. Una encuesta mundial que realizó la OMS sobre violencia y salud de estudiantes de entre 13 y 15 años, indicó que un 42% de las mujeres y un 50% de los varones reportan haber sufrido bullying en los últimos 30 días. Esta actividad busca identificar el fenómeno de bullying como una práctica negativa y perjudicial de tal forma para que adquiera sentido. Se pondrá como ejemplo el bullying en redes sociales y se buscará evitar que más chicos lo sufran en carne propia.

Enseñanza

Las palabras pueden doler tanto o más que los golpes. Antes de que salgan de tu boca, debes acostumbrarte a pensar. Puede que con ellas le hagas más daño a alguien de lo que te imaginas y quizá cuando te des cuenta de ello, será demasiado tarde como para solucionarlo.

Objetivos

Establecer las principales manifestaciones del bullying en adolescentes y ofrecer salidas para intervenir ante una situación de maltrato en base a la empatía con el semejante.

Edades sugeridas

8-18 años

Tiempo

40 minutos

Desarrollo

- Prepara al grupo con el juego del espejo. Deberás ubicar a los chicos en parejas. La actividad consiste en mimetizar los movimientos del otro compañero como si se estuviera reflejando en un espejo. Luego de 1 minuto cambian roles y el otro participante tendrá que imitar a su compañero. Realiza una breve discusión de las sensaciones que dejó esta experiencia y haz énfasis en que debemos saber ver con los ojos de los otros lo que suceda en el interior de nuestros amigos y no siempre con los nuestros.
- Luego de esto preséntales el video “Yo odio a Carlitos” el cual muestra todos los efectos negativos de discriminar a una persona. El moderador deberá guiar a los participantes para que se pongan en

los mismos zapatos que una persona que recibe un ataque de bullying. Algunos puntos que deberás tratar:

- ¿Cuáles son los tipos de bullying más conocidos?
- ¿Has buleado a otra persona?
- ¿Te has sentido víctima del bullying?
- ¿Como te sentirías ante una situación así?

- Finalmente, les pedirás que en las tarjetas blancas individualmente escriban un mensaje positivo pensado para un amigo que esté pasando por una situación de bullying. Cada chico deberá escribir el mismo mensaje por duplicado y colocarle un colgante. Su misión será abordar a un chico desconocido y entregarle el colgante explicando el significado de esta frase y la razón por la cual el bullyng puede llegar a afectar a la vida de las otras personas. Guía a tu grupo con frases como estas:
  - Me respeto respetándote.
  - Tú vales a pena, eres alguien especial.
  - Ya no hago bullying, ¿y tú?
- Antes de comenzar la próxima sesión, comparte con el grupo las principales reacciones y enseñanzas de la actividad.

Recursos

- Proyector
- Laptop con internet
- Cartulinas blancas de 15 por 5 cms
- Piola
- Video de reflexión
  "Yo odio a Carlitos" disponible en You Tube .
  https://www.youtube.com/watch?v=N1hGhV-qHHs
  "Stop Bullying" "Yo odio a Carlitos" disponible en You Tube
  https://www.youtube.com/watch?v=AcZmrp-3yCs

10. Solidaridad y Empatía

Nombre de la actividad

Un boomerang de bondad

Presentación del valor

Parecería ser que el mundo en el que vivimos estamos cada vez mas plagado de cosas materiales y otras comodidades, pero lo cierto es que cada día muchas más personas viven aisladas y en profunda soledad. Para lograr un cambio, debemos aprender a empatizar, es decir a tener conciencia de los demás y estar dispuestos a ayudar y apoyar. Ser solidario tiene que ver con ser sensible ante los problemas o sufrimientos de los demás. Lo opuesto a la solidaridad es la competencia. En nuestra sociedad se enseña que lo importante en la vida es ser el primero, aunque para ello sea necesario pasar por encima de alguien. Otro comportamiento anti solidario es el consumismo. Este comportamiento está falto de conciencia social y del valor de las cosas. Por tanto es necesario enseñarles a los niños verdadero valor que tienen las cosas que les ofrecemos y lo afortunados que son al tenerlas para que ellos aprendan a tomar solo lo que necesitan.

Objetivos

Estas actividades buscan despertar un espíritu solidario y desarrollar la virtud de la empatía que es fundamental en especial para su desarrollo personal afectivo.

Enseñanza

Solo hace falta un detalle para ser solidario. La solidaridad se aprende y se fortalece con la práctica.

Edades sugeridas

6-16 años

Tiempo

45 minutos

Desarrollo

- Puedes empezar la jornada con la lectura de uno de estos cuentos. Pide que reflexionen sobre lo que significa ser solidarios en el mundo de hoy. ¿Con quien? ¿Qué implica? ¿Quién lo necesita?

  Tolstoi y el mendigo

  Paseando por una calle de Rusia, durante la hambruna que acompañó a la guerra, el gran escritor Tolstoi se encontró con un mendigo. Tolstoi revisó sus bolsillos para ver qué encontraba para darle a ese pobre hombre. Pero no tenía nada: ya lo había dado todo antes. Movido por la compasión, abrazó al mendigo, besó sus mejillas y le dijo:

— No te enfades conmigo, hermano, no tengo nada que darte.

El rostro macilento del mendigo se iluminó. Y brillaron las lágrimas en sus ojos, mientras le decía agradecido:

— Pero tú me has abrazado y me has llamado hermano. ¡Eso es un gran regalo!

(Tomado de Lewis, Hedwig, "En casa con Dios", Mensajero, Bilbao)

Marcos y Mosés

Marcos nació en una familia de siete hermanos. Su madre tuvo un parto difícil, pero gracias a la ayuda médica nació sin ninguna tara. Mosés también tiene siete hermanos. Durante el embarazo, su madre tuvo problemas y él nació con un pulmón oprimido que ahora le impide respirar con facilidad. Mosés nació ayudado por su tía y su abuela, expertas ganaderas.

Marcos disfruta de una alimentación sana y equilibrada. Come verduras, carne, pescado, hierro, fósforo, hidratos de carbono... A Mosés se le cayeron los dientes debido a la desnutrición. La comida preferida de Marcos es el pollo, y el jamón serrano. Mosés no lo ha probado nunca, pero seguro que le gustaría. Marcos tiene un abrigo de cuadros para los días de frío. Mosés tiene más suerte, porque en su país casi nunca hace frío y no necesita ropa. Es una suerte doble, porque aunque la necesitara, tampoco la tendría.

Marcos sale de su casa para ir a jugar al parque y dar un paseo. Mosés siempre está fuera de casa. Marcos no conoce a su padre y no sabe dónde está. Mosés tampoco lo conoce, pero sabe que murió en la guerra, aunque no contra quién luchaba. Marcos no irá nunca al colegio ni aprenderá a leer. Mosés tampoco. La esperanza de vida de Marcos es de unos veinte años. La de Mosés es mayor, pero él quizá no llegue a cumplir los veinte.

Marcos es un setter irlandés. Mosés, un niño africano.

- Luego de esta introducción te sugerimos proyectar un video (ver materiales) que muestre la razón por la cual este valor es uno de los necesarios para que nuestra sociedad viva mejor. Nuestras acciones siempre tendrán una consecuencia. El tener una atención con nuestros semejantes nos acerca a ellos y nos vuelve más humanos. Es importante reforzar la idea que pequeños detalles sirven y son los más constructivos; para ello deberán quedar compromisos personales empezando por detalles tan pequeños como saludar a las personas en una parada de bus, regalar una sonrisa a quien nos atiende en el supermercado, preguntar cómo se siente un amigo.

Recursos

- Proyector
- Laptop con internet
- Video "Kindness Boomerang" disponible en You Tube https://www.youtube.com/watch?v=nwAYpLVyeFU&index=46&list=PL341AF642B69612C2

11. Redes Sociales, lo positivo y negativo

Nombre de la actividad

¿Seguro lo publicas?

Presentación del valor

Las redes sociales se han convertido en ámbitos de interacción social entre los jóvenes, que crean un perfil para relacionarse con los demás. La exposición pública en el caso de los adolescentes puede generar problemas sobre aspectos sociales, emotivos y afectivos.

Cuando tenemos una herramienta a la mano, para darle el uso adecuado que nos permita aprovechar sus funciones al máximo es necesario conocerla y usarla con responsabilidad, es decir, utilizarla para lo que fue creada y con las precauciones que nos marque su instructivo. Aunque dicen conocer los riesgos, admiten que aceptan a desconocidos como amigos y ofrecen datos reales sobre su vida. Ante esta situación, se hace más evidente la necesidad de trabajar en el tema.

Enseñanza

No perder el gusto por el contacto cercano con otras personas, cuanto más avanza la tecnología más difícil nos resulta experimentar lo que todos buscamos.

Objetivos

Establecer límites en el uso de redes sociales y generar conciencia de los peligros de su manejo indebido.

Edades sugeridas

10-18 años

Tiempo

30 minutos

Desarrollo

- Presentar 2 videos relacionados al uso de la tecnología y redes sociales. El primero muestra los peligros de un mal uso y el segundo sugiere los aspectos positivos.
- Realiza un pequeño debate. Deberás dividir al grupo al que deberás asignarle uno de estos roles; críticos del uso de estas tecnologías o partidarios.
- Cierra la reunión recogiendo estos comentarios. No olvides destacar algunos aspectos como:
  - Mencionar que el uso indebido hace que sea fácil perder la concentración y la noción del tiempo, especialmente cuando se hacen tareas escolares.
  - Posible contacto que puede establecerse entre los jóvenes y sujetos peligrosos como "pederastas y violadores" que se aprovechan de este tipo de medios.

  - Sin una buena guía puede convertirse en un foco de acoso juvenil o “ciberbullying”. Los adolescentes buscan constantemente aprobación y aceptación.
  - Un uso excesivo de internet y redes sociales también puede derivar en problemas de carácter físico, problemas de vista, malas posturas corporales.
  - Problemas de carácter emocional como dependencia, adicción y asilamiento pueden ser otra grave consecuencia del uso incorrecto.
  - Encontrar pornografía, publicidad engañosa y otro tipo de contenidos que no siempre es debidamente filtrado.
- Finalmente como refuerzo a lo aprendido puedes dejar como tarea en casa que cada chico (que este en edad de tener cuenta de redes sociales) ponga uno o dos mensajes en su muro de Facebook en los cuales orienten a sus amigos a que busquen darle un uso correcto a su Facebook, Twitter, You Tube, etc.

Recursos

- Proyector
- Laptop con internet
- Video “Think Before You Post subtitulado en español” disponible en You Tube https://www.youtube.com/watch?v=Im8CFZYavnM
- Video “El poder del amor” disponible en You Tube https://www.youtube.com/watch?v=Oe80MGeFgps&index=68&list=PL341AF642B69612C2

12. Trabajo en equipo y cooperación

Nombre de la actividad

Desafío "rompe cabezas"

Presentación del valor

El trabajo en equipo es un valor fundamental, no solo para vivir en comunidad sino también una habilidad que marcará la diferencia en la vida profesional y académica de los chicos. Para reforzar esto, se deben asignar tareas retadoras que los obliguen a trabajar juntos como grupo. El trabajo conjunto también es clave ya que genera confianza entre los miembros en especial en grupos que carecen de buena cohesión. A medida que trabajan juntos y se ayudan para la realización de tal tarea, se crean vínculos entre ellos que les permitirá integrarse como un equipo.

Enseñanza

Grandes retos requieren de grandes equipos.

Objetivos

Desarrollar cohesión grupal y demostrar que el trabajo en equipo es un factor clave para el éxito de un grupo humano.

Edades sugeridas

5-16 años

Tiempo

40 minutos

Desarrollo

- Puedes comenzar con una dinámica de presentación que tenga como característica generar confianza en el grupo. Para ello te recomendamos que uses la técnica del "Nudo Humano". Haz que todo el grupo se coloque en círculo viendo hacia los demás (si es un grupo grande se puede dividir en equipos de 5 a 9 personas). Cada uno debe alcanzar las manos de dos personas, que no sean las que tiene a su derecha o izquierda. Esto producirá un gran nudo humano. Ahora ellos deberán descifrar cómo hacer una línea recta, de este revoltijo sin soltar las manos que tienen cogidas. Luego de esto puedes hacer una variación "Espalda con Espalda"; divide al grupo en parejas y haz que se sienten en el suelo de espaldas uno al otro con los brazos enlazados. Entonces diles que se levanten. Luego combina pares con grupo de cuatro y sigue aumentando el número
- Luego de explicar el sentido de esta dinámica invitarás a todo el grupo a participar en el desafío "Rompe Cabezas". Previamente deberás haber preparado el espacio y las mesa de trabajo. A tu

señal, todos deberán organizarse para armar un rompecabezas gigante (1000 piezas). Será importante que vayas guiándolos en un inicio, ya que la complejidad de la tarea es alta. Por ejemplo
  - Un grupo deberá encargarse de clasificar piezas por color o por figuras.
  - Otro grupo deberá ir encajando las piezas.
  - Otro las colocará en el rompecabezas.
- Puedes también pensar en alguna actividad en equipo usando los recursos de tenis de mesa. Por ejemplo, una carrera de obstáculos, donde todo el grupo deba llevar pelotas rebotando, o una prueba de retos en la que cada uno de los integrantes deba cumplir un juego de destreza como rebotar la bola con su mano menos hábil o realizar lanzamientos hacia un blanco. Sé creativo, lo importante es que alientes a tus chicos a que trabajen en equipo y se apoyen entre sí, en especial cuando tengan dificultad en cumplir los retos.
- Cierra la sesión con un compartir, donde los participantes expresen todas las sensaciones positivas y negativas que dejó el juego. Establece un compromiso grupal y una foto de todos junto al rompecabezas terminado. También puedes utilizar este texto como parte de la reflexión:

El vuelo de los gansos

Cuando los gansos se dirigen hacia un lugar más cálido para pasar el invierno vuelan en forma de 'V'. Lo hacen porque, al batir sus alas, cada pájaro produce un movimiento en el aire que ayuda al pájaro que va detrás de él. Volando en 'V', la manada de gansos aumenta por lo menos un setenta y uno por ciento más su poder de vuelo, en comparación con un pájaro que vuela solo.

Cada vez que un ganso sale de la formación, siente inmediatamente la resistencia del aire, se da cuenta de la dificultad de hacerlo solo y rápidamente vuelve a la formación para beneficiarse del compañero que va adelante. Cuando el líder de los gansos se cansa, se pasa a uno de los lugares de atrás y otro de los gansos toma su lugar. Los gansos que van atrás graznan para alentar a los que van adelante a mantener la velocidad. Finalmente, cuando un ganso se enferma o cae herido por un disparo, otros dos gansos salen de la formación y lo siguen para apoyarlo y para protegerlo."

Santiago Pont Lexica (comp.),

Mensajes, Buenos Aires,

FM Milenium - Simon Brothers S.A., 1998

Recursos

- Rompecabezas de al menos 1000 piezas
- Mesa de trabajo
- Cámara de fotos

Sección 4: SOCIEDAD

13.Respeto por los demás

Nombre de la actividad

Respetando mí entorno próximo

Presentación del valor

El respeto es el reconocimiento, aprecio, valoración propia y consideración hacia los demás y por consiguiente hacia nosotros mismos y es la base para una convivencia social sana y pacífica. Al fomentar este valor, los chicos aprenden también normas fundamentales de convivencia en su hogar, espacios públicos, el aula de clases, compañeros, hermanos, amigos, etc. También se debe respetar la diversidad cultural, las diferencias de género, y las ideas y visiones de los demás. El respeto empieza en considerar los derechos de los demás en las situaciones más pequeñas; por ejemplo, al ceder un asiento en el autobús.

Los obstáculos para la práctica del respeto son entre otros, una escasa valoración personal, el egoísmo, la envidia, el resentimiento. Ser figura de autoridad (padres, maestros, etc.) implica una mayor responsabilidad... o da el derecho a no respetar. Como educadores y referentes sabremos dar buen ejemplo en todo momento sabiendo que ejercemos influencia en nuestros grupos.

Enseñanza

El respeto es la base de una convivencia saludable. No solo debemos respeto a nuestros cercanos, sino a todos quienes hacen parte de la sociedad y en cualquier entorno.

Objetivos

Lograr que los participantes comprendan y practiquen el valor del respeto.

Edades sugeridas

5-18 años

Tiempo

40 minutos

Desarrollo

- El facilitador pedirá a 4 participantes que escenifiquen la siguiente situación:

  Juan es un alumno de secundaria, que es llamado por su profesor a fin de declamar una poesía. Juan se pone tenso, nervioso, le sudan las manos, tartamudea, no le salen las palabras. Los alumnos se ríen y le ponen apodos: "metralleta", "matraca". Esto aumenta la angustia y molestia de Juan quedándose callado. El profesor le pide que continúe, Juan no responde, obteniendo una nota desaprobatoria.

- Se preguntará a los participantes y se propiciará la discusión del tema
  - ¿Qué observamos en el caso narrado? ¿Ocurre en el colegio o en la casa?
  - ¿Por qué consideran que Juan no pudo continuar con la poesía?
  - ¿Qué valor se encuentra afectado?
  - ¿Ustedes han visto situaciones como la narrada?
- Luego de esta discusión, el facilitador explicará el valor del respeto
- El facilitador indicará que formen grupos de 5 a 7 participantes en el aula, y cada uno de ellos deberá escoger un coordinador. Utilizando la cartilla: "Respetando mi entorno próximo" tendrán que imaginar una situación donde se "falte el respeto", sea en la calle, casa, combi, barrio o colegio. Luego, se les pedirá reestructurar la situación, es decir, modificar la situación de falta de respeto hacia una acción donde se practique este valor. Un representante de cada grupo leerá la propuesta para modificar la situación y con sugerencia de los participantes del salón se consolidará dicha propuesta.

Recursos

- Cartilla de trabajo "Respetando mi entorno próximo"

"RESPETANDO MI ENTORNO PRÓXIMO"

LUGAR	SITUACIÓN EN LA QUE FALTAN EL RESPETO	PROPUESTA DE MODIFICACIÓN
1. Calle		
2. Parque		
3. Casa		
4. Transporte Público		
5. Barrio		
6. Colegio		

14. Integración de personas con discapacidad

Nombre de la actividad

Desafío con obstáculos

Presentación del valor

Existen muchos tipos de discapacidades en personas con las cuales compartimos nuestro día a día. A nuestro alrededor hay personas que necesitan ayuda, no sólo para cruzar la calle o subir unas escaleras, sino también para tener con quien reírse, alguien en quien confiar.

Se estima que más de 500 millones de personas en el mundo tienen algún impedimento físico, mental o sensorial y alrededor del 80 % de estas personas viven en los países en desarrollo.

Generalmente, a las personas con discapacidad se les niega la posibilidad de educación o de desarrollo profesional, se les excluye de la vida cultural y las relaciones sociales normales. Pero no solamente las personas con discapacidad sufren. La sociedad pierde la oportunidad de aprovechar el enorme potencial de las personas con discapacidad.

Enseñanza

La discapacidad no es otra cosa que nuestra incapacidad para entender que todos tenemos capacidades diferentes. Todos lo hacemos, todos podemos, lo importante es ganar juntos.

"Alguien hizo un círculo para dejarme fuera, yo hice uno más grande para incluirlos a todos"
Nativo americano desconocido

Objetivos

Esta sesión servirá para identificar y comprender las dificultades de las personas con discapacidad a la hora de realizar sus actividades normales, y a partir de la comprensión de este fenómeno se buscará la aceptación total e integración de las personas que tienen alguna discapacidad.

Edades sugeridas

6-18 años

Tiempo

45 minutos

Desarrollo

- Para realizar esta actividad, se necesita contar con grupos de 4 a 6 personas, a las cuales se les presentará un reto. Para esto, se realiza una dinámica para que se conformen grupos aleatorios. Cada uno de las personas del grupo debe quitarse una facultad, es decir en cada grupo debe existir:

  - 1 ciego (ojos vendados)
  - 1 cojo (pies atados)
  - 1 manco (manos atadas)
  - 1 sordo (tapar las orejas o audífonos)
  - 1 mudo (vendar la boca)
- Si existieran más personas, repetir una de las discapacidades. El facilitador debe verificar que realmente se les quite esta capacidad.
- Una vez listos los grupos, se les da la siguiente consigna: cada grupo deberá pasar un circuito de obstáculos, para lo cual deberás adaptar un espacio al aire libre con pruebas como conos, gradas, barreras. Usa tu imaginación para que las pruebas requieran trabajo de cooperación de todos. También puedes utilizar un partido de dobles de tenis de mesa en el cual cada integrante tendrá un impedimento, por ejemplo simula que un participante tiene deficiencia visual para lo que podrías utilizar gafas con un adhesivo negro. Otro tipo de retos podrían ser que jueguen sin hablarse entre si o con su mano menos hábil.
- Después del tiempo de la actividad, un representante del grupo deberá presentar las características de la casa. Finalizada la actividad se pide que armen grupos por afinidad de discapacidad.
- Una vez conformados los grupos afines, se inicia la reflexión con los ciegos, después cojos, mancos, sordos y mudos, a través de las siguientes preguntas:
  - ¿Qué pasó en la actividad?
  - ¿Cómo se sintieron?
  - ¿Existió participación de todos los miembros en el reto presentado?
  - ¿Cómo imaginas que fuera tu vida si tendrías que llevar un impedimento permanente?
- Se registra la participación en un papelógrafo, una vez recogidas todas las impresiones de los participantes, se reflexiona sobre la importancia de reconocer las capacidades y aportes diferentes de los miembros de un grupo, puesto que el hecho de tener un impedimento físico no es obstáculo para aportar y ser parte de una construcción, ahí se demuestra un verdadero trabajo en equipo y emprendimientos sostenibles.
- Para terminar la sesión o reforzarla entre semana, se sugiere enviar algún video de una Competencia Paralímpica. El canal del Comité Paralímpico Internacional provee una variedad de recursos que pueden ser utilizados para este valor.

Recursos

- Vendas
- Cuerdas
- Tapones de Oídos
- Papelografo
- Diferentes objetos para el circuito de obstáculos

15.Respeto al medio ambiente

Nombre de la actividad

La escoba recicladora

Presentación del valor

El calentamiento global así como la disminución del agua y otros recursos naturales es un problema grave al cual se enfrenta nuestra sociedad. El cuidado del Medio Ambiente es obligación de todos, empezando por las cosas más pequeñas como usar la bicicleta con más frecuencia, emplear menos agua al momento de usar la ducha.

Una de las principales acciones con el medio ambiente es el reciclaje. Reciclar significa volver a usar como materia prima elementos utilizados y descartados anteriormente, para producir otros nuevos. Para ello es importante poner en práctica la regla de las 4Rs: Reducir, Reutilizar, Reciclar y Recuperar.

Objetivos

Esta sesión tiene como objetivo crear la cultura del reciclaje en los participantes. Para ello se presentarán los diferentes tipos de basura que existen, cómo pueden ser reciclados, cuánto afectan a la naturaleza, y en qué grado se pueden degradar con el tiempo.

Enseñanza

Pequeños esfuerzos son importantes para cuidar nuestro Medio Ambiente

Edades sugeridas

6-16 años

Tiempo

60 minutos

Desarrollo

- Para esta actividad, los participantes elaborarán artículos a partir de botellas de plástico.
- Puedes comenzar la actividad presentando estos datos que tienen que ver con los tiempos que toma reciclar diferentes objetos:

  Sabes cuánto tarda la naturaleza en reciclar:

  un papel: 6 meses

  un filtro de cigarrillo: 2 años

  un chicle: 5 años

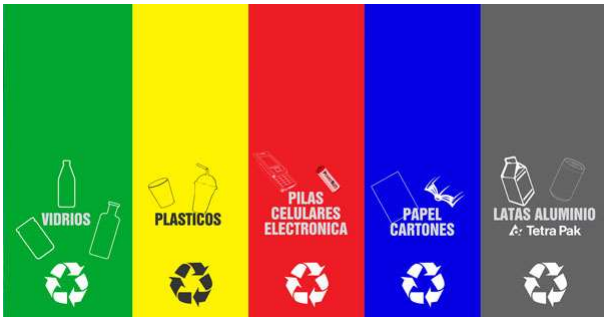
  una botella plástica: 100 años

un vidrio: 4000 años

una lata: tiempo ilimitado

- Las instrucciones se detallan en el siguiente diagrama:

- Cada escoba deberá estar identificada con un color específico según los criterios de reciclaje:



- Para finalizar la jornada, realiza un cierre explicando el por qué de estos colores y el significado que tendrá la Escoba del reciclaje. A partir de ahora, cada participante se transformará un "experto" en el color de su escoba y cuidará que tanto en su casa como en la escuela de que estos desechos sean debidamente depositados.
- Es importante también reforzar en todo momento el cumplir con estas prácticas que van de la mano con el reciclaje:

  - Evitar comprar los productos con demasiado envoltorio.
  - Siempre que sea posible, reciclar las bolsas del supermercado para envolver la basura o para llevarlas cuando salgas de compras.

- Reciclar los papeles que utilizamos en casa, usando ambas caras.
- Sacar fotocopias de doble faz.
- Promover que los niños usen más la pizarra que los papeles.
- Acudir a talleres de reciclado de papel.
- Comprar bebidas en botellas recuperables.
- Usar lámparas de bajo consumo.
- Difundir sus experiencias de reciclaje con los amigos e familiares

Recursos

- Botellas de PET grandes
- Tubos de escoba o varillas metálicas.
- Tijeras
- Pinturas
- Cartulinas y marcadores

16.Derechos Humanos

Nombre de la actividad

Nuestra carta de derechos y responsabilidades

Presentación del valor

La Declaración Universal de los Derechos Humanos fue proclamada en 1948 como ideal común para todas las naciones, para que todos los seres humanos de todas las razas y religiones, sean tratados de manera igualitaria. En ella se establece que los hombres nacen libres e iguales en dignidad y derechos, por lo que se garantiza el derecho a la vida, la libertad, la seguridad de su persona, la libertad de expresión, a no ser esclavizados, a un juicio justo, a la igualdad ante la ley, a un trabajo y a un salario igualitario, a la libertad de circulación, a una nacionalidad, a contraer matrimonio y a fundar una familia.

Los derechos deben ser vistos como un compromiso o un llamado a defenderlos. Por tanto, el que una persona tenga derechos implica que tenga responsabilidades sobre los mismos. Cada quien debe velar desde su posición en que esto se cumpla, incluso en niños y jóvenes, Así, por ejemplo, un chico de colegio debe ser responsable de ser un buen estudiante, respetar a sus compañeros.

Enseñanza

Los derechos humanos son garantías esenciales para que podamos vivir como seres humanos. Sin ellos no podemos cultivar ni ejercer plenamente nuestras cualidades, nuestra inteligencia, talento y espiritualidad. Cuidarlos implica asumir nuestras pequeñas responsabilidades.

Objetivos

Entender los derechos humanos como un conjunto de normas básicas para vivir en comunidad y al mismo tiempo entender que el tener derecho a algo nos adhiere a una responsabilidad.

Edades sugeridas

5-18 años

Tiempo

45 minutos

Desarrollo

- Comienza presentando cuáles son los Derechos Humanos conforme a la Declaración Universal.
- Luego de esto, intentaremos que los participantes reflexionen en los derechos que ellos tienen dentro de su escuela, o en su familia a través de una lluvia de ideas, por ejemplo:
    - Derecho a ser tratado amablemente.
    - Derecho a tener mi propio espacio y mis pertenencias.
    - Derecho a vivir seguro sin que los demás me ataquen.
    - Derecho a que me traten con justicia y respeto.

- Para terminar, pedirás que cada participante seleccione los cuatro derechos que considere más importantes y que los escriba en la carta de Derechos. Junto a cada derecho deberá poner la responsabilidad que esto implica. Adapta la hoja de derechos y responsabilidades para los participantes de menor edad con situaciones más pequeñas. Por ejemplo, soy responsable de obedecer inmediatamente a mis padres, y realizar todas mis tareas de la escuela a tiempo.

- Esta carta deberá ser usada como un compromiso personal. Por ejemplo:
  - Tenemos derecho a: ser tratado amablemente por mis compañeros de curso
    Tenemos la responsabilidad de: tratar con respeto y cordialidad a cada uno nuestros compañeros.

Recursos

- Carta de derechos y responsabilidades

CARTA DE NUESTROS DERECHOS Y RESPONSABILIDADES

Tenemos el **derecho** de ……

……

Tenemos la **responsabilidad** de ……

……

Tenemos el **derecho** de ……

……

Tenemos la **responsabilidad** de ……

……

Sección 5: SALUD Y PREVENCIÓN

17. Prevención de Enfermedades (VIH)

Nombre de la actividad

Bingo por la prevención

Presentación del valor

Datos recientes indican que 1 de cada 4 nuevas infecciones por el VIH (26%) se presenta entre los jóvenes de 13 a 24 años. Cerca del 60% de los jóvenes con VIH no saben que están infectados y pueden contagiar el virus a otros sin saberlo. Estos números son alarmantes principalmente porque el mayor grupo afectado está conformado por población joven.

La prevención de la transmisión del VIH es uno de los Objetivos de Desarrollo de Milenio de las Naciones Unidas. Los principales factores de riesgo del VIH entre los jóvenes son: no saber cómo se transmite el VIH ni conocer sus propios riesgos. Para reducir el riesgo, se debe llegar temprano a este grupo mediante programas de prevención según su edad, que incluyan información sobre los riesgos y enseñen destrezas para retrasar la iniciación de su vida sexual. Aunque métodos como el uso de preservativo son ampliamente promovidos, la mejor manera en que los jóvenes pueden evitar contagiarse con el VIH es la prevención y la abstinencia.

Enseñanza

Aprendiendo a prevenir y cómo convivir con aquellos que padecen esta enfermedad.

Objetivos

Permitir que los participantes adquieran conciencia de los riesgos, medidas preventivas y además que sepan cómo desenvolverse con aquellas personas que padecen esta enfermedad.

Edades sugeridas

13-18 años

Tiempo

45 minutos

Desarrollo

- Para esta actividad es necesario que hayan sillas y mesas para los participantes. Es importante que todo el material esté preparado con antelación; en particular las cartillas que deberás diseñar de acuerdo al número de chicos que esperes recibir.
- Nombra un delegado que vaya cantando los números del Bingo. Quien llene la cartilla en primer lugar, se hará acreedor a un premio. Esta persona deberá recitar cada uno de las casillas seleccionadas.

- Puedes hacer 5 o 6 tablas con distintas formas, por ejemplo una diagonal, una L, tabla llena. Te sugerimos que la actividad dure unos 30 minutos.
- Luego de esto, es necesario reforzar la información que ha sido presentada durante el juego. Es importante mencionar:
  - ¿Vías por las cuales se pueden adquirir?
  - ¿Cómo prevenir? Continencia, castidad, fidelidad, responsabilidad.
  - ¿Cómo vivir con quienes portan la enfermedad? ¿Cómo hacer para romper prejuicios?
- Finalmente para cerrar la actividad pedirás a los participantes que fabriquen el listón rojo que simboliza la lucha contra el SIDA a nivel mundial. Cada persona deberá hacer su propio lazo que se recomienda sea en un segmento de tela roja de 15 cms puesto en forma de "V" con una tachuela pequeña. Refuerza el significado de este objeto como un símbolo de esperanza y lucha de quienes la padecen. En esta cruzada todos debemos unir esfuerzos para que se encuentre una cura y para que la calidad de quienes son portadores mejore. Es también un mensaje de apoyo, respeto y solidaridad.

Recursos

- Tela roja delgada
- Tachuelas
- 2 o 3 Premios
- Sillas y mesas
- Cartillas de Bingo con 9 espacios en cada una. Deberás incluir aleatoriamente esta información:
  - Romper Mitos
  - Como prevenir
  - La dura realidad

18. Prevención de Adicciones

Nombre de la actividad

Aprendiendo a prevenir

Presentación del valor

Hoy en día, el acceso a drogas y alcohol inicia a edades muy tempranas. Los conflictos familiares, y la presión social son factores que inducen el consumo de estas substancias. La mejor arma para que niños y jóvenes no caigan en adicciones es la prevención. La Organización Mundial de la Salud, define a la drogadicción como el consumo repetido de una droga que lleva a un estado de intoxicación periódica o crónica. Y respecto del término droga propone utilizarlo para referirse a: "cualquier sustancia que introducida en el organismo es capaz de modificar una o varias de sus funciones"

Sabiendo que se empieza por consumir, en un porcentaje altísimo, alcohol y tabaco, en torno a los 13 años, hay que comenzar a prevenir antes, marcándose el objetivo de retrasar lo máximo posible el inicio experimental del consumo. Muchos estudios indican que aquellos adolescentes que comenzaron a consumir alcohol a partir de los 13 años desarrollaron diversos problemas, incluida la adicción a las drogas, frente a los que cuya iniciación se produjo más adelante, sobre los 17-19 años.

Enseñanza

Tus sueños son demasiado valiosos. No dejes que el alcohol o las drogas los quemen.

Objetivos

Permitir que los participantes adquieran conciencia de los riesgos, medidas preventivas, y además que sepan como desenvolverse con aquellas personas que padecen a enfermedad.

Edades sugeridas

10-15 años

Tiempo

60 minutos

Desarrollo

- Conversa con tus dirigidos sobre las principales adicciones que conozcan y los problemas que estos generan en ellos. Analiza el caso de Irini y discutan las preguntas de la lectura:
  - ¿Qué opciones tiene Irini?
  - ¿Por qué estas opciones son tan difíciles?
  - ¿Cuál es el mensaje de la publicidad? ¿Cómo afecta en la decisión de Irini?
  - ¿Qué expectativas tienen las personas que forman parte de la vida de Irini? Amigos, entrenador, compañeros, familia, sus padres.

  - ¿Qué decidirías tu?
  - ¿Cual es una decisión saludable?
  - ¿Cómo convencerías a tus compañeros para que tomen una decisión acertada?
- Dentro de la reflexión puedes abordar alguna de estas estrategias para prevenir el consumo de drogas:
  - Mantener los canales de comunicación abiertos.
  - No forzar los temas de comunicación, no obligarles a extenderse si no lo desean.
  - Promover la expresión de emociones.
  - Potenciar su autoestima y autoconfianza.
  - Participar en actividades conjuntas.
  - Revisión de normas y límites.
  - Dar a conocer nuestra opinión sobre las drogas.
- Entrega a cada uno de tus jugadores la tarjeta de sueños.
- Organiza un concurso de obras de arte utilizando botellas y latas de licor, y cajetillas de cigarrillos en lugar de las etiquetas de las marcas deberán poner un mensaje positivo de prevención ante este tipo de adicciones. La consigna es generar un mensaje positivo a otros chicos de su edad.

Recursos

- Lectura para análisis

  Fumar o no fumar

  Irini y sus amigos toman el bus para ir a la escuela. Todos los días pasan caminando por una gran publicidad de una marca de cigarrillos. En la publicidad se ve una hermosa mujer que lleva un vestido blanco muy bonito. En la imagen, ella está parada en un barco con un lindo hombre. De fondo se ve el atardecer. Ambos, el hombre y la mujer, están fumando un cigarrillo. A Irini le encantaría verse como esta mujer en el vestido blanco. Irini juega al vóley en el equipo de su comunidad y conoce todos los peligros de fumar. Un día, varios amigos de la escuela compran cigarrillos y deciden fumar juntos en el parque cuando terminen las clases. Invitan a Irini a fumar con ellos. ¿Qué debe hacer?

- Hoja de trabajo “Drogas y alcohol te alejaran de tus sueños”

¿Cuáles son tus sueños y objetivos?

Independientemente de si eres una persona adicta o no, tomate un momento para hacer una lista de lo que REALMENTE quieres conseguir en la vida. Incluye tanto los objetivos inmediatos (que te den un 10 en matemáticas en este trimestre) y sueños a largo plazo (comprar una moto).

Tus objetivos con respecto a tu persona / tu pareja / tu familia:
Ejemplos:
- Tener una relación con alguien que me trate con respeto.
- Tener hijos en algún momento y ser un buen ejemplo para ellos.
- _____
- _____

Tus objetivos con respecto a la diversión / el deporte / viajes:
Ejemplos:
- Viajar / conocer el mundo.
- Entrar al equipo de básquet este año.
- _____
- _____

Tus objetivos con respecto a la escuela / al trabajo:
Ejemplos:
- Entrar en la universidad.
- Ser propietario de mi propio negocio en algún momento.
- _____
- _____

Tus objetivos materiales / económicos:
Ejemplos:
- Tener una cuenta bancaria.
- Comprar un auto.
- _____
- _____

¿Alguna vez estuviste tan borracho/a que vomitaste delante de tus amigos (o encima de ellos)? El alcohól y las drogas pueden hacerte perder el control y parecer tonto.
Mirate a ti mismo como otros te ven.
Cómo te ves cuando te caes en el medio de los muebles?

Los hechos

Es fácil pensar que los problemas con drogas sólo ocurren entre los demás y no entre nosotros. Pero, los riesgos de tomar drogas son reales. Frenate un momento y piensa en algunos de los riesgos.

- Tomar drogas para escapar de algunos problemas, crea otros.
- Sentir vergüenza por tomar drogas o alcohól puede aumentar tu nivel de estrés y dañar tu relación con tu familia.
- Mientras más tomes de una droga, más necesitarás de ella para sentir su efecto. Acostumbrarse a tomar una droga hace que es más difícil sentir algún placer.

¿Qué es un cigarrillo? Más de 4.000 sustancias químicas, entre ellas acetona, amonio, arsénico, cadmio, monóxido de carbono, DDT (cloro difenil tricloroetano), ácido cianhídrico, metanol, nitrobenceno, tolueno y cloruro de vinilo

- Si he probado tomar alcohól u otras drogas, de dónde vino este impulso?
- ¿Cómo me puedo sentir mejor?
- ¿Cuáles son los amigos en los que puedo confiar?
- ¿Cuáles son los adultos en los que puedo confiar?
- ¿Cuáles son mis dos objetivos más importantes en mi vida? ¿Qué pasos puedo dar para cumplirlos?

- El alcohól puede causar daños graves en la salud.
- La marihuana puede alterar tu memoria y tu concentración.
- Los accidentes relacionados con el alcohól son el número uno entre las causas de muerte de adolescentes.
- Todos los días mueren más de 1.000 adultas de manera prematura debido a que hayan empezado a fumar siendo adolescentes.

19. Higiene y Salud

Nombre de la actividad

Reglas de Oro

Presentación del valor

Los cambios hormonales propios de la adolescencia hacen que los adolescentes expelen olores fuertes, que exista exceso de grasa y que suden más. Si logras inculcar estas rutinas desde los primeros años, será más fácil conservar estas normas a lo largo de toda su vida. No tan solo por un aspecto estético, sino también dejar en claro que es por razones de salud.

La higiene también debe ser practicada con meticulosidad al momento de manipular alimentos. La buena o mala higiene incide de manera directa en la salud de las personas. Son muchas las enfermedades relacionadas con las malas prácticas de higiene. Por ejemplo: la diarrea, las enfermedades gastrointestinales, y las infecciones de la piel.

Enseñanza

"El hábito va haciendo al monje". La buena higiene es la mejor manera de prevenir enfermedades.

Objetivos

Reforzar, la importancia del aseo personal.

Edades sugeridas

6-18 años

Tiempo

40 minutos

Desarrollo

- Con la ayuda de revistas trabaja en uno o varios carteles donde se puntualicen las 10 reglas de oro de la higiene:

  Principales hábitos de higiene personal y su importancia:

  - *Ducha o baño diario (limpieza de la cara, de las manos, del cabello, de los genitales y de los pies): con esta práctica se controlan olores naturales del cuerpo, que son producidos básicamente por la transpiración o sudor. De esta forma, se evita la presencia de gérmenes y bacterias que puedan afectar la salud de nuestra piel.*
  - *Los ojos: son órganos muy delicados y no deben tocarse con las manos sucias ni con pañuelos u otros objetos. Su mecanismo propio de limpieza son las lágrimas. Para evitar problemas de*

visión, es recomendable mantener buena iluminación de los espacios evitando así un mayor esfuerzo de la vista al estudiar, leer, ver televisión o trabajar con computadoras.

- *Los oídos: es conveniente evitar que el agua entre a los oídos. No se deben introducir objetos como: ganchos, pinzas, palillos u otros. Su aseo debe hacerse de manera periódica, teniendo en cuenta las recomendaciones del médico.*
- *Los dientes: la boca inicia el proceso de digestión de los alimentos y desempeña un importante papel en la comunicación oral y gestual, pero también da origen a problemas de salud, la mejor forma de prevenirlos es haciendo un adecuado y periódico cepillado de dientes y lengua.*
- *Limpieza de la nariz: la nariz deja entrar el aire para que llegue a los pulmones con la temperatura y humedad adecuadas, y libres de partículas extrañas. La producción de mocos es un proceso natural que sirve como lubrificante y filtro para el aire, pero es necesario retirarlos varias veces al día, además de la incomodidad que representan, contienen partículas y microorganismos filtrados que pueden provocar enfermedades.*
- *Higiene de la ropa y el calzado: el lavado de la ropa exterior e interior de las personas y la higiene del calzado es fundamental. En lo posible la ropa debe ser expuesta al sol, con lo cual se logran erradicar muchos microbios. De igual forma la ropa de cama debe lavarse con cierta periodicidad, dado que allí por falta de aseo se reproducen gérmenes peligrosos.*

10 Reglas de oro para la higiene y seguridad de los alimentos (OMS)

- *Elegir alimentos procesados higiénicamente, los que se comen en crudo deben ser lavados cuidadosamente.*
- *Cocinar bien los alimentos a temperatura adecuada, en particular los crudos (carnes, pollos, pescados, huevos).*
- *Consumir inmediatamente los alimentos cocidos, porque a temperatura ambiente los microbios comienzan a reproducirse.*
- *Guardar cuidadosamente los alimentos cocidos, almacenarlos en condiciones de calor o frío dependiendo del tipo de alimento que queremos conservar.*
- *Recalentar bien los alimentos cocidos; esta es la mejor medida de protección contra los microbios que pueden haber crecido durante el almacenamiento.*
- *Evitar el contacto entre los alimentos crudos y cocidos, cuando esto sucede se denomina contaminación cruzada. Un alimento cocido se contamina con el contacto con uno crudo.*
- *Lavarse las manos: Antes y durante la preparación de los alimentos, después de ir al baño y antes de comer.*
- *Conservar limpias todas las superficies de la cocina y todos los utensilios que se utilicen.*
- *Mantener los alimentos fuera del alcance de los insectos, roedores y otros animales.*
- *Utilizar agua segura tanto para beber, lavar y preparar los alimentos.*

Recursos

- Revistas para recortar
- Pliegos de cartulina
- Marcadores y pinturas

Referencias

ABC [Online].- Propuestas de juegos y ocio en familia para fortalecer la comunicación con los hijos.- http://www.abc.es/20121110/familia-padres-hijos/abci-ocio-taller-accion-201211051131.html

Acció Escolta de Catalunya. [Libro].- Juguemos, Guía de actividades para la coeducación y la no violencia de género, 2004,

Acosta de Valera Mairim, Páez Haydee. [Libro].- Estrategias didácticas para Educar en Valores. 10 Valores con Intencionalidad. Revista Educación en Valores. Universidad de Carabobo. Julio_Diciembre 2007 Vol. 2 Nº 8

Alcaldía de Medellín. [Online].- Etapas de la adolescencia.- http://www.medellin.gov.co/ irj/ portal/ciudadanos ?NavigationTarget=navurl://b1cd2084ce1d7b896d4ccd66f9f0f140

A. Almansa, O. Fonseca y A. Castillo. [Libro].- Redes sociales y jóvenes. Uso de Facebook en la juventud colombiana y española.- 2012 Comunicar, nº 40, v. XX, 2013, Revista Científica de Educomunicación; páginas 127-135

Alvarado José Eduardo. [Online].- Joven, tienes una misión en casa, cuál es el papel de los jóvenes en casa.- http://www.esperanzaparalafamilia.com/Rev/Articulos/2011/HTM0439_04.php

Ayuntamiento de Biskaia. Transmisión de valores a través del deporte escolar. http://www.bizkaia.net/home2/ Temas/DetalleDepartamento.asp?Tem_Codigo=4

Ayuntamiento de Zaragoza. [Libro].- Guía didáctica para la educación en solidaridad. Educación Sin fronteras

BVSDE [Online].- Unidad 6 Alimentos e higiene, hábitos de higiene personal y del medio. http://www.bvsde.paho.org/bvsdeescuelas/fulltext/entornosdocente/unidad6.pdf

Catholic.net [Online].- Comunicación familiar.- http://es.catholic.net/op/articulos/8211/comunicacin familiar.html

Centros para el control y prevención de enfermedades. [Online].- El VIH en los jóvenes http://www.cdc.gov/hiv/spanish

Centro de Documentación UNICEF Chile. [Online].- Te suena familiar.- http://www.unicef.cl/centrodoc/tesuenafamiliar/

Conevyt, Consejo Nacional de educación para la vida y el trabajo. [Online].- Afecto juego comunicación y valores.-http://www.conevyt.org.mx/cursos/inea/ineapdfs/familia/eduhijos /l1unida3.pdf

Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos. [Online].- Demuestra tu salud.- http://www.cdc.gov/family/kidheroes/#spanish

Dirección general de promoción de la salud Ministerio de Salud Perú [Brochure].- Manual de

habilidades sociales en adolecentes escolares.– 2005

Ecoembes. [Online].- De 3 colores, Material pedagógico sobre reciclaje.- http://ecoembes.com

Fridman Samanta, Borrás Maria Celeste . [Libro].- Utilización de dinámicas grupales en el taller de inserción laboral.- http://www.psi.uba.ar/academica/carrerasdegrado/psicologia/ sitios_catedras/practicas_profesionales/714_insercion_laboral/material/utilizacion.pdf

Fundación Intervida [Online].- Taller Juegos y reciclaje Propuesta de Primaría. http://ed.intervida.org/ media/ 6673/ taller_juegos_y_reciclaje_ok.pdf

Gabas Rafael, Monreal Mariano. [Libro].- Guía didáctica de la discapacidad para Primaria. Gobierno de Aragón

Gazte Forum. [Online].- 24 dinámicas grupales para trabajar con adolescentes http://www.gazteforum.net/pictures/dokumentazioa/dinamicas.pdf

Grupos musicales parroquiales. [Online].- La amistad como base de la convivencia. http:// www.gruposmusicalesparroquiales.org

Infante Ana, Paris Ángela. [Libro].- Y tu que sabes de eso? Manual de educación sexual para jóvenes. Diputación de Málaga servicio de juventud y deportes.

International Olympic Committee [Libro].- Olympic Values Education Program

Junta de Extremadura. [Libro].- Guía de educación sobre valores cooperación, interculturalidad, objetivos del milenio

Lyness D'Arcy. [Online].- Vivir con un progenitor alcohólico.- http://kidshealth.org/PageManager. jsp?dn=KidsHealth&lic=1&ps=207&cat_id=20277&article_set=76842

Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. [Online].- Taller para adolescentes 1ª Parte: "Yo valgo la pena: la autoestima" Sesión 1 (fichas 22 a 26).-https://www.msssi.gob.es/ ciudadanos/proteccionSalud/adolescencia/docs/Ado5_1.pdf

Miscelánea Educativa. [Online].- El desarrollo de la autoestima en el adolescente. http://miscelaneaeducativa.com/Archivos/desarrollo_autoestima_adolescente.pdf

Muñoz José Manuel. [Libro].- Adolescentes, Propuesta de Educación en Valores con los medios audiovisuales.- I.E.S. "Reino Aftasí" de Badajoz

Naciones Unidas. [Online].- Centro de Information.- http://www.cinu.org.mx/temas.htm

Procap CEE. [Online].- Manual para la motivación del Espíritu Emprendedor. http://educando.edu.bo/archivostic/cee/revistas/

Psicopedia. [Online].- Manual de Autocontrol .- http://psicopedia.org/wp-content/uploads/2013/07/ Manual-de-Autocontrol-Adolescentes.pdf

Reste, Plan de Estudios de Tenerife. [Brochure].- Aula de Reciclaje Guía pedagógica para

Enseñanza Primaria y Secundaria

Rodríguez Neila Luis. [Libro].- Juegos en la naturaleza.- Servicio de Medio Ambiente.- Diputación Provincial de Cádiz

Secretaria de Ambiente. [Online].- Juegos ecológicos y participativos: para la acción ambiental.- http://www.ambiente.gov.ar/archivos/web/GEF_educacion/File/Documentos/Juegos.pdf

Thirteen Foundation. [Online].- The science of addiction.- http://www.thirteen.org/closetohome/pdf/CTHactivitycards.pdf

Universidad Nacional de Colombia. [Online]. - Amistad y grupo de pares. http://www.virtual.unal.edu.co/ cursos/enfermeria/uv00002/docs_curso/adolescente/imagenes/amistad.pdf

Unicef. [Online].- Nuestro derecho a ser protegidos de la violencia. http://www.unicef.org/lac/Nuestros_Derechos.pdf

United States Department of Justice Drug Enforcement Administration. [Online].- A Drug Abuse Prevention Guide For Teens.- http://exploring.learningforlife.org/wp-content/ resources/Drug-Abuse-Prevention-4-Teens.pdf.- 2008

Varios autores. [Libro].- Taller didáctico de reciclaje en educación. Ediciones Guillermo Castilla

Cardona Victoria. [Online].- Comunicación entre padres e hijos.- http://www.vidadefamilia.org/pagina.php?id=50