



UN PROGRAMA DE PREVENCIÓN
EN EL TIEMPO LIBRE



cRéditos

Edita: FUNDACIÓN ESPLAI, 2011

Licencia 2.5 España License de Creative Commons: Fundación Esplai

Redacción y coordinación: Roxana Castiglioni y Ester García

Corrección: Elvira Aliaga González-Albo

Concepto gráfico y maquetación: Eva Álvarez (www.niugrafic.com)

Impresión: Artes Gráficas Cornellá, S.L.L

Depósito Legal: B-36682-2011



AVÍS LEGAL

Esta obra está sujeta a una licencia Reconocimiento - No Comercial - Sin Obras Derivadas 3.0 de Creative Commons. Se permite la reproducción, distribución y comunicación pública siempre que se cite al autor y no se haga un uso comercial de la obra original ni la generación de obras derivadas. La licencia completa se puede consultar en <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/es/legalcode.es>



1 Introducción

2 Objetivos Educativos

2.1 Mensajes saludables

3 Fundamentación del programa

3.1 Alternativas al ocio

3.2 Actividades

4 Desarrollo del programa

A Equilibrio emocional

A.1 Actividad: Trampas

A.2 Actividad: El personaje

A.3 Actividad: La biodanza

A.4 Actividad: Juego de atravesar el río

A.5 Actividad: El muro de las reflexiones

B Cuidado del cuerpo

B.1 Actividad: No sé cómo decírselo

B.2 Actividad: El blanco y el negro de la higiene

B.3 Actividad: Voleibol y carrera de cuadrigas

B.4 Actividad: Taller de zumos

B.5 Actividad: Dinámica del barro

C Habilidades Sociales

C.1 Actividad: ¿Estás topitizado/a?

C.2 Actividad: Aprender a decir lo que deseas

C.3 Actividad: Palabras de amor sencillas y tiernas

C.4 Actividad: Los mandalas

C.5 Actividad: El teatro de los conflictos

D Acción responsable

D.1 Actividad: Juego de transportes públicos

D.2 Actividad: A todos nos puede pasar

D.3 Actividad: Miradas jóvenes

D.4 Actividad: El Rally del fuego

D.5 Actividad: Semana por los Derechos de la Juventud Iberoamericana



Introducción

A lo largo de los últimos años, la Fundación Esplai ha desarrollado y promovido la **educación de jóvenes en el tiempo libre**. Fomentando la participación y el desarrollo de planes educativos y formación, con la voluntad transformadora de una mejor inclusión social y un compromiso con la comunidad.

Los jóvenes en la actualidad están rodeados de miles de estímulos y cambios constantes. Todas estas vivencias están relacionadas con los cambios que se producen en la sociedad en la que viven y en función de las posibilidades que les ofrece su entorno, tanto para interactuar con las demás personas, como para desarrollarse individualmente.

Pretendemos estimular en los jóvenes el **desarrollo de valores, actitudes** y las **habilidades** necesarias para decidir de forma reflexiva y autónoma en relación al consumo de drogas y ayudarlos a **adoptar un estilo de vida más saludable**.

Desde los centros de esplai se pueden promover diferentes espacios de relación de los jóvenes, entre ellos y con el entorno, que fomentan actitudes de respeto, toleran-

cia, solidaridad que pueden ayudarnos a **crear intereses que alejen a los jóvenes de los hábitos de consumo**. Por tanto los programas educativos propuestos desde los esplais pueden convertirse en factores de prevención respecto a las conductas de riesgo de los jóvenes.

La prevención juega un papel relevante. El objetivo es que los jóvenes, delante de una situación de riesgo, sepan dar una respuesta adecuada. Esto quiere decir, educar la capacidad crítica de los jóvenes para que puedan analizar la información y puedan hacer frente a la presión grupal, tomando las decisiones que crean más oportunas.

La relación que la juventud establece con las drogas está estrechamente relacionada con su entorno y con los vínculos que crea con su grupo de iguales. Con el paso del tiempo se han producido una serie de cambios; se ha pasado de un consumo marginal a un uso recreativo de las drogas. Las sustancias más utilizadas son el alcohol, el tabaco y el cannabis, todas ellas de fácil acceso. El consumo de drogas en jóvenes se realiza en grupo como un acto más de socialización, normalizándose así su conducta.

También nos encontramos con aspectos relacionados con la edad o valores que, mal entendidos, pueden incidir de forma negativa en el consumo de drogas, como el transgredir las normas, búsqueda de placer inmediato y la curiosidad.

Frente a estos cambios hemos ido adaptando y creando programas que se adapten a las necesidades sociales emergentes para ofrecer actuaciones acordes con la nueva realidad.

El crecimiento del consumo dentro de la población adolescente y la difusión constante y masiva de mensajes sobre drogas, en medios y redes sociales, hace fundamental la toma de consciencia por parte de instituciones y entidades. Creemos que **el ámbito del tiempo libre y todas las organizaciones relacionadas ejercen una función muy importante en el proceso de prevención**. Los centros de esplai ofrecen un escenario ideal para la estimulación, el descubrimiento y la profundización en actividades que ayuden a un mejor aprendizaje de “habilidades para la vida.”

Habilidades para la Vida:

La educación en Habilidades para la Vida tiene como objetivo principal el desarrollo o fortalecimiento de un grupo genérico de diez habilidades psicosociales, que tienen aplicación en una variedad de situaciones cotidianas y de riesgo propias de la vida de niños, niñas y jóvenes y que son necesarias para el manejo competente de las relaciones consigo mismo(a), con las demás personas y con el entorno sociocultural amplio. En otras palabras, dichas habilidades pueden orientarse hacia acciones personales, interpersonales y aquéllas necesarias para transformar el entorno de manera que sea propicio para la salud.

Saber tomar mejores decisiones o tener la capacidad de decir “no”, por ejemplo, son habilidades psicosociales importantes que pueden ayudar a los y las jóvenes a resistir la presión del grupo de pares o amigos para iniciarse en el consumo de sustancias psicoactivas, incluyendo el alcohol y tabaco.

DEFINICIÓN DE LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD

Las diez habilidades para la vida propuestas por la OMS

- Conocimiento de sí mismo(a)
- Comunicación efectiva o asertiva
- Toma de decisiones
- Pensamiento creativo
- Manejo de emociones y sentimientos
- Empatía
- Relaciones interpersonales
- Solución de problemas y conflictos
- Pensamiento crítico
- Manejo de tensiones y estrés

(FUENTE: www.habilidadesparalavida.net)

Desde el marco de la Fundación Esplai proponemos una guía de actividades que potencien estas habilidades. Acciones que aporten a los jóvenes mayores conocimientos de sí mismos y de su propio entorno. Proponer el tiempo libre como un espacio educativo que estimule la realización de **actividades que provoquen una manera más saludable y solidaria de relacionarse con ellos mismo y con su entorno**. Pudiendo desarrollar capacidades como establecer objetivos, tomar decisiones y resolver problemas considerando las consecuencias de cada opción, controlar el estrés y la ansiedad y pensar con un estilo positivo. En definitiva fomentar hábitos saludables.



ObjEtivOs eDucAtivos

2

Objetivos

- Que los jóvenes estimulen su capacidad de pensamiento abstracto, analizando, deduciendo y sacando conclusiones.
- Que los jóvenes identifiquen, argumenten y sepan cómo evitar las situaciones y comportamientos de riesgo.
- Que los jóvenes identifiquen y establezcan relaciones de causa y efecto entre la alimentación y la salud, el medio ambiente y la salud, los consumos y la salud, etc.
- Que los jóvenes entiendan la salud como una manera de vivir más y no sólo como ausencia de enfermedad.
- Que los jóvenes incorporen a su vocabulario más palabras relacionadas con la prevención de accidentes, de adicciones y de enfermedades.
- Que los jóvenes conozcan colectivos y personas comprometidas en proyectos de promoción de la salud: de prevención, solidaridad, medio ambiente, etc.

Actitudes y valores

- Que los jóvenes desarrollen una actitud crítica y de moderación frente a los consumos y las adicciones: tabaco, alcohol, internet, móviles, televisión, etc.
- Que los jóvenes desarrollen actitudes de autoestima y de autocrítica, aprendiendo a diferenciar el juicio de un acto, del juicio de una persona.
- Que los jóvenes desarrollen actitudes de sensibilidad y de conocimiento sobre el sexo adquiriendo un espíritu crítico y más consciente de la concepción mercantil de la sexualidad.
- Que los jóvenes expresen su solidaridad a los colectivos que viven en peores condiciones y sean capaces de asumir algún compromiso de cooperación.
- Que los jóvenes valoren la prudencia como una pauta de conducta imprescindible para defenderse de los riesgos y de los peligros.
- Que los jóvenes valoren y disfruten de las experiencias vitales sencillas y austeras, con poco consumo y mucha comunicación interpersonal.



MENSAJES SALUDABLES

- Es más difícil ser una persona autónoma e independiente que depender de los otros. Ser autónomo quiere decir conocerse bien a uno mismo, tener consciencia de nuestro propio cuerpo y no castigarlo, enfrentarse a los problemas y tomar decisiones asumiendo las consecuencias. Todo esto cuesta un esfuerzo y, a veces, la tentación de dejarse estar y no cuidarse es muy fuerte.
- Las personas que no se conocen lo suficiente, que no aceptan sus limitaciones, que no desarrollan todas sus posibilidades y no se quieren a sí mismas, acostumbran a caer en el círculo vicioso de las dependencias: dependencia de los otros, dependencia del alcohol u otras drogas, de la televisión, de los vídeo-juegos, etc.
- Ser solidario quiere decir apoyar a los otros, no cerrarse en una burbuja ni mirarse el ombligo todo el día. Quiere decir preocuparse porque todo el mundo esté bien y aprender a relativizar los propios problemas, a ponerse en la piel del otro. Ser solidario también significa tomar consciencia de las consecuencias, a corto y a largo plazo, de nuestros actos y del impacto que pueden tener en las personas que tenemos a nuestro lado.

3

FuNdamEntAción dEl pROGrAmA

3 1

ALTERNATIVAS DE OCIO

El tiempo libre y de ocio juega un papel fundamental en la vida de los jóvenes. Definir y comprender la importancia del tiempo libre en el desarrollo individual y social es un punto de partida en el marco de la prevención.

Por "tiempo libre" entendemos el período de tiempo no sujeto a necesidades ni obligaciones. Está bien diferenciar entre tiempo libre y ocio, el primero se refiere a un período de tiempo, y el ocio tiene que ver con las actividades u ocupaciones que desarrollamos durante este tiempo y que responden a nuestros deseos.

Utilizaremos el término "tiempo libre" para englobar estos dos conceptos.

Estas ocupaciones o actividades pueden ser de descanso, de diversión o de desarrollo personal.

- **Descanso:** Sería el ocio pasivo más vinculado a recuperarse del desgaste diario físico y mental.
- **Diversión:** Vinculado a las necesidades más de tipo social y afectivo.
- **Desarrollo personal:** Cubre las necesidades creativas referentes a adquirir y desarrollar habilidades y conocimientos nuevos (deportivas, culturales, formativas, lúdicas, artísticas, ayuda social, etc.)

Nosotros trabajaremos sobre las dos últimas categorías, que englobamos dentro del trabajo que se realiza en nuestros centros. Generando para los jóvenes un tipo de ocio educativo y más completo para su desarrollo y aprendizaje en esta etapa de la vida.

Es muy importante incentivar a los jóvenes a reflexionar sobre su tiempo libre y cómo lo ocupan. Que aprendan a planificarlo según sus intereses y necesidades. Se trata de potenciar el interés por actividades que suponen una alternativa de ocio a las asociadas con el consumo en general. También trabajar en actividades que necesitan una cierta preparación y organización. De esta manera la actividad resultará más grata y evitaremos aburrirnos o perder el tiempo.

EDUCACIÓN POR LA SALUD



Cuáles, qué y cómo. Tener en cuenta las ofertas del barrio, de la ciudad o de la comunidad.

Nosotros sugeriremos un grupo de actividades que se ajustan a cuatro categorías básicas para contextualizar los contenidos de la educación para la salud y la prevención. Potenciando un estilo de vida saludable más autónomo, solidario y positivo.

Estas categorías son:

A. Equilibrio emocional. Expresión y gestión de las emociones, autoconocimiento/autoestima, autorregulación/desinhibición.

B. Cuidado del cuerpo. Funciones del cuerpo, satisfacción y regulación de necesidades (estímulos, alimentación, actividad física, higiene y descanso), Autoconocimiento/autorregulación.

C. Habilidades sociales. Relaciones afectivas, identidad/diversidad, relaciones afectivo sexuales, empatía/asertividad, diálogo, toma de decisiones, resolución de conflictos, pensamiento crítico.

D. Acción responsable. Consumo y conductas de riesgo, socioadicciones. Movilidad, medios de comunicación, conservación /degradación de productos y del entorno.

3 2

ACTIVIDADES

Planteamos una guía para que el/la educador/a trabaje los diferentes aspectos enmarcados en este esquema, aunque no pretende de ninguna manera ser una estructura cerrada en la cual tengan que pasar por todas las actividades o en un orden preestablecido. Cada educador conoce en qué nivel de competencias se encuentra su grupo y qué aspectos son más necesarios trabajar. Tomando como guía estas actividades puede formar su propio esquema de acción, ya sea proponiendo estas actividades tal cual están planteadas o basándose en ellas. También es muy importante aprovechar las actividades enmarcadas dentro de la propia comunidad o barrio.

No es una guía lineal sino más bien un mapa conceptual. Esta guía es orgánica y abierta a adaptarse, usar y crear nuevas actividades a partir de éstas. Son también un complemento a las actividades que ya se realizan en cada centro.



DesArroLlo del pROGrAma



EquiLiBriO eMociOnal



El mundo interior de los adolescentes es una olla en permanente ebullición. Los altibajos en los estados de ánimo, el sentimiento de omnipotencia, la atracción del riesgo..., todo ello hace que la autoexploración sea realmente complicada. ¿Quién soy?, ¿Qué me pasa?, ¿Por qué reacciono así?, son interrogantes que continuamente llevan a los jóvenes a un diálogo en el que, muy a menudo, descubren lo que piensan en el mismo momento en el que lo dicen.

Los ejercicios que presentamos están pensados para descubrir:

- Cómo me veo a mí mismo.
- Cómo puedo engañarme a mí mismo.
- Que los jóvenes estimulen su capacidad de pensamiento abstracto, analizando, deduciendo, sacando conclusiones.
- Que los jóvenes desarrollen actitudes de autoestima y de autocrítica.



ACTIVIDAD: TRAMPAS

Presentación

La actividad consiste en un juego de representaciones que tiene como hilo conductor el hecho de evadirse de deter-

minadas responsabilidades. Un vez constituidos los equipos y repartidos los casos, hace falta que comprobemos si todos han entendido bien lo que tienen que hacer. Los tenemos que animar a que hagan una representación lo más natural posible, sin ridiculizar ningún personaje.

No se trata de llegar necesariamente a un desenlace sino de manifestar todos los argumentos.

Para comenzar el debate, tenemos que provocar que los chicos y chicas tomen postura respecto de los diferentes casos. El diálogo puede salir de manera natural, pero podemos tener preparadas algunas preguntas por si hay que estimularlos:

- ¿Qué actitudes de los protagonistas están intentando esquivar responsabilidades? ¿Quién te parece que tiene una actitud más injusta?
- ¿A quién de los protagonistas justificarías más?
- ¿A quién perjudican o benefician los protagonistas con estas actitudes?
- ¿Por qué las personas buscamos excusas?
- ¿Como te has sentido cuando un amigo o amiga te daba excusas?

Material

Cada equipo recibe una ficha con la descripción de un caso que tienen que dramatizar, después de haber discutido todas las posibilidades. En todos los casos, se trata de una situación en la que un/a chico o chica busca excusas para hacer o dejar de hacer algo.

La representación tiene sentido cuando después hay un espacio de debate y de interiorización de forma que, si no tenemos mucho tiempo, podemos hacer menos representaciones, pero no tenemos que ahorrarnos la reflexión final.

Los casos

1. Sacar a pasear el perro.

Tu hermano ha sacado a pasear el perro por la noche durante un mes y te reclama que ahora te toca a ti. No te hace ninguna gracia.

- **Personajes que pueden intervenir:** Tu hermano, tu madre, tu padre, tú mismo.
- **Tu misión:** Buscar buenas excusas para evitar tenerlo que hacer o, como mínimo, para retrasarlo un mes más.
- **La de los otros:** Hacerte entender que ahora te toca a ti.

2. La habitación que está de pena.

Tienes la habitación muy desordenada. Hay ropa tirada, libros, papeles y juegos por todas partes. Hay tanto trabajo para hacer y para asearla que sólo de pensarlo ya estás cansado. Desgraciadamente tus padres empiezan a estar hartos y te han dado un ultimátum: o aseas la habitación o te quedas sin paga.

- **Personajes que pueden intervenir:** Madre, padre, hermano o hermana, tú mismo.
- **Tu misión:** Tienes que buscar buenas excusas para hacer que se espere unos cuantos días más.
- **La de los otros:** Hacer que asees la habitación hoy mismo.

3. El cursillo de natación.

El año pasado el médico descubrió que tenías un problema en la espalda y te recomendó que practicaras natación. Te apuntaste y te lo pasaste muy bien. Además, en verano estabas en plena forma y esto te puso de buen humor. Pero este año tienes mucha pereza de ir a la piscina lunes, miércoles y viernes a las siete de la tarde, se te hace muy duro.

- **Personajes que pueden intervenir:** Padre, madre, amigo del curso de natación, tú mismo

- **Tu misión:** Buscar buenas excusas para no ir.
- **La de los otros:** convencerte de que no lo dejes

4. Amiga por email.

Hace un año empezaste a escribirte con una chica escocesa, entre otras cosas para practicar el inglés y también porque te hacía ilusión ir algún día a Escocia y encontrarte con ella. Cada vez se te hace más difícil contestar. Hace cinco semanas recibiste el último email y todavía no lo has contestado.

- **Personajes que pueden intervenir:** Hermano o hermana, madre, padre.
- **Tu misión:** Buscar excusas para no escribirle.
- **La de los otros:** Convencerte de que lo hagas lo antes posible.

A 2

ACTIVIDAD: EL PERSONAJE

Presentación:

Esta actividad se centra en el trabajo de la autoestima y qué es lo que proyectamos en el grupo. Aprenderemos a tomar conciencia de cuál es la imagen personal que tenemos de nosotros mismos y cómo nos ven los demás.

Material:

Una caja de cartón con un espejo fijado a la base (no se tiene que mover nada) y un agujero bastante grande en la parte superior para poderse mirar al espejo si se acerca la cabeza. El agujero tiene que estar tapado con un trozo de tela o cualquiera otro material, para impedir que se sepa que hay un espejo dentro de la caja.

Dinámica del juego:

Tenemos la caja en las manos y proponemos a los chicos y chicas el juego siguiente:

“Dentro de esta caja hay la fotografía de un personaje que todos vosotros conocéis. Se trata de ir pasándonos la caja uno por uno. La persona que tiene la caja tiene que destapar el agujero, mirar la fotografía y describir el personaje en tres o cuatro aspectos. No se vale describir aspectos físicos. Sólo se pueden decir cosas de su personalidad, manera de ser, afecciones, virtudes y defectos, etc.

Después se volverá a tapar el agujero y pasará la caja a la persona que tiene a su lado. Cuando todos hayamos acabado, discutiremos si estamos de acuerdo o no con las descripciones que hemos oído. No vale dar ninguna pista ni hacer ningún comentario antes de que la última persona haya acabado su descripción. Nos centraremos en escuchar muy bien lo que dice cada uno y en intentar comprender qué piensa realmente cada uno de este personaje.

Valoración:

Pedimos a los/as chicos y chicas opiniones sobre qué han sentido. Se puede contrastar los parecidos de unos con los de los otros, se puede resaltar también si se han citado más aspectos positivos que negativos o al revés y por qué, se puede pedir que los que no están de acuerdo con las auto descripciones de los compañeros expliquen su punto de vista.

Este ejercicio tiene que concluir con:

- La constatación de que todos tenemos aspectos positivos y negativos y que a veces es más fácil resaltar los negativos, pero esto no significa que se ajuste a la realidad.
- Pedir a los jóvenes que expliquen qué quiere decir aceptarse tal como se es y cuáles son las cosas que cuestan más de aceptar de uno mismo y de aceptar de los demás.
- Pedir a los jóvenes que expresen qué cosas están dispuestos a aceptar de los otros aunque les cueste un esfuerzo y qué cosas no están dispuestos a aceptar en ningún caso.

A 3

ACTIVIDAD: LA BIODANZA

Presentación:

Entendemos las dinámicas de Biodanza como una expresión armónica de la música y la persona. Es una manera de conectar con nosotros mismos y darnos cuenta de lo que nos rodea a través de la danza. La que cada cual trae dentro.

Material:

- Diferentes músicas (relajantes y tranquilas).
- Un espacio amplio para poder trabajar cómodamente.

Desarrollo de la actividad:

Dinámica de la música y la transmisión del afecto:

- **Abrazos:** suena la música y los/as jóvenes siguen el ritmo como quieren, dando vueltas de forma desordenada por la sala. Cuando para la música, se abrazan unos segundos con el primero que encuentran delante. Hace falta que identifiquen las sensaciones que les provoca el abrazo.

- **Miradas:** se sientan los y las jóvenes en parejas, uno ante el otro. Suena una melodía. Durante toda la melodía se tienen que estar mirando a los ojos. No pueden dejar de mirarse a los ojos y no pueden hablar. Esto es muy importante porque les servirá después para expresar qué han sentido: ¿incomodidad, Armonía, Timidez, Vergüenza, Tranquilidad?...

- **Seguir las manos:** las parejas se colocan una persona delante de la otra. Con otra melodía se hace el ejercicio de intentar hacer con las manos enganchadas por las palmas una danza conjunta. Primero media canción con los ojos abiertos y después con los ojos cerrados. Cuando se acaba la canción, las parejas reflexionan sobre cuando les ha sido más fácil seguir al compañero, si ha sido en conjunto o dominaba más alguien, etc.

- **Dar y recibir:** se hace una piña entre todo el grupo. Se abrazan todos y vamos siguiendo con los ojos cerrados el sonido de una música relajante. Servirá para unir al grupo emocionalmente.

Valoración:

Es muy importante que los y las jóvenes valoren la actividad que han desarrollado, expresando al resto del grupo aquello que han sentido, qué emociones les ha provocado, etc.



ACTIVIDAD: JUEGO DE ATRAVESAR EL RÍO

Presentación:

A veces los grupos de jóvenes tienden a no confiar en los otros por miedos, por la tendencia al individualismo... Os proponemos esta actividad para potenciar la comunicación y el trabajo en equipo de los grupos.

Material:

- Sillas, tantas como miembros del grupo
- Un espacio amplio para poder realizar la actividad cómodamente.

Desarrollo de la actividad:

- Se sitúan todos los participantes uno junto al otro ante una línea de salida que representa el caudal de un río.
- Se les da la consigna de construir un puente con sillas para que todos puedan pasar al otro lado.
- Se les da la consigna de que no pueden bajar de las sillas para construir el puente (pero pueden pasar de silla en silla).
- El juego no se acaba hasta que no se ha atravesado el río con la última silla.

Valoración:

- El grupo valorará la experiencia en conjunto:
- ¿Cuál era nuestro objetivo?
- ¿Lo podíamos lograr individualmente?
- ¿Cómo hemos hecho el puente? ¿Hemos sabido colaborar entre todos los miembros del equipo?
- ¿Nos hemos tenido que fiar los unos de los otros?
- ¿Ha surgido algún conflicto? ¿Cómo lo hemos solucionado?



ACTIVIDAD: EL MURO DE LAS REFLEXIONES

Presentación:

En esta última actividad del segmento proponemos crear un elemento de construcción conjunta de todo lo que han aprendido.

Dar un mensaje clave sobre la resolución de conflictos a través de las pruebas conseguidas.

Material:

- Cartulinas de diferentes colores.
- Rotuladores y tijeras.
- Papel de embalar.

Desarrollo de la actividad:

- Cada prueba conseguida por los grupos es una pieza de un rompecabezas de un color diferente donde hay un mensaje a trozos. (Por ejemplo: "Tú ganas si todos ganamos")
- Cada pieza del rompecabezas sólo se dará si primero hacen una reflexión sobre la actividad en un papel de color y después lo cambian por la pieza del mismo color de su papel.
- Sólo cuando hayan reflexionado cada actividad y hayan escrito su resumen para conseguir cada pieza, podrán juntar todas las piezas e intentar resolver la frase.
- La frase montada se enganchará al mural de papel de embalar dejando una franja debajo, donde estarán las reflexiones de cada actividad escritas en los papeles de color.

Valoración:

El grupo valorará la experiencia en conjunto.

- ¿Qué han aprendido?
- ¿Qué factores creen que tienen que tener en cuenta a la hora de resolver conflictos? ¿Resolver conflictos nos ayuda a madurar? ¿O son innecesarios?
- ¿Un conflicto es inevitable? ¿Sacamos algo de tener conflictos?
- ¿Se esperaban así los talleres?
- ¿Qué han echado de menos? ¿Qué esperaban hacer?



A

Cuidado
del Cuerpo



La salud es una manera de vivir, cada vez más autónoma, más solidaria y más dichosa, y no la podemos reducir sólo a la ausencia de enfermedades. Por lo tanto, una persona puede no sufrir muchos problemas de salud y, en cambio, vivir de una manera poco saludable, del mismo modo que se puede sufrir algunos problemas de salud y ser una persona globalmente saludable.

El tiempo libre es un espacio de tiempo lleno de influencias educativas: la televisión, la calle, la publicidad, las amistades... Y todas estas influencias actúan sobre la salud porque inciden en la escala de valores, promueven un estilo de consumo, predisponen hacia el sedentarismo o la actividad, estimulan o dificultan la autoestima.

Lo que nosotros hacemos con nuestra salud repercute en los otros: no vale decir que nuestro cuerpo y nuestra salud es sólo nuestro problema. Si fumamos, si comemos inadecuadamente, si nos ponemos en riesgo, si no tenemos cuidado de nuestra higiene, si nos pasamos con el alcohol... perjudicamos a las personas que nos rodean, o las ponemos en riesgo, o les complicamos la vida.

En la educación para la salud, no es suficiente con trabajar contenidos y que los jóvenes adquieran conocimientos. Es necesario llevarlos a la práctica para que lleguen a convertirse en hábitos y conductas positivas hacia la salud.

B 1

ACTIVIDAD: NO SÉ CÓMO DECÍRSELO

La higiene personal es, a veces, todo un tema a trabajar con los chicos y chicas adolescentes. Muy a menudo el aspecto externo dejado e incluso sucio se relaciona con una actitud de enfrentamiento con la autoridad, sea el padre y la madre o bien la figura del educador/a.

Pero, al mismo tiempo y en una típica contradicción adolescente, los jóvenes son muy sensibles a su aspecto físico. Aquella camisa o camiseta agujereada, aquellos pantalones que se aguantan solos de sucios que están, han sido elegidos a conciencia, casi como un uniforme que identifica un estilo de vivir y de relacionarse.

No es lo mismo ir informal y natural que ir sucio y dejado. La suciedad y la dejadez no aportan nada más que riesgo de infecciones y desprecio a los valores estéticos, que son importantes y tienen mucho que ver con la autoestima. Por eso planteamos un ejercicio en el que los chicos y chicas tienen que opinar respecto de dos problemas relacionados con la higiene de la piel: el sudor y el acné.

Presentación:

Se trata de dos emails que se envían dos hermanos, un chico y una chica. Son dos hermanos que se tienen mucha confianza y hablan abiertamente de sus experiencias vividas. El ejercicio no trabaja solamente los aspectos de higiene, sino también el tema de la sinceridad en las relaciones interpersonales.

Motivación:

Este ejercicio es para realizarlo en diferentes grupos supervisados por uno o dos educadores/as. Cuanto más heterogéneo sea mejor y es ideal para compartir con grupos de otros centros o con grupos que no se conozcan tanto. Para el chico o la chica, el hecho de trabajar en un grupo diverso, con chicos y chicas quizás desconocidos representa una ventaja y una limitación.

La ventaja es que conocer a otros chicos y chicas suele ser un "gancho" en cualquier actividad y que a veces el ambiente del grupo estable, en que todos los miembros se conocen desde hace muchos años, dificulta la posibilidad de plantearse cosas nuevas o suele dar poco juego al contraste de pareceres. Por otro lado, hablar de un tema de higiene con un grupo de chicos y chicas desconocidos puede aligerar la tensión, porque es más fácil hablar sin que se mezclen alusiones personales. En una palabra, los jóvenes se pueden sentir más libres a la hora de hablar de sus experiencias. La limitación es que, aún así, algunos chicos y chicas más tímidos pueden sentirse cortados al trabajar este tema con un colectivo heterogéneo.

La experiencia nos indica que, habitualmente, pesan más las ventajas que las limitaciones y es por eso que nos imaginamos más motivador este trabajo en el marco de un encuentro de jóvenes que en el marco de un grupo pequeño y compacto en que todos los miembros se conocen.

Material:

Se trata de dos cartas que se escriben dos hermanos, Isabel y Toni.

Viernes, 12 de julio del 2010

Hola Toni,

Acabamos de llegar a Espot, el pueblo desde donde haremos la travesía del parque nacional de San Mauricio. Ahora estamos en el camping, pero mañana ya salimos hacia el refugio Mallafre.

Toda la gente del grupo está supercontenta, parecía que este día no llegaría nunca. Incluso los que hemos suspendido alguna asignatura, como es mi caso, ya hemos conseguido olvidarnos que después nos tocará estudiar hasta septiembre.

A mí esta travesía me gusta mucho pero me da miedo que cuando nos pongamos a andar, los más rápidos, que suelen ser Marcos, Jose y compañía, me dejen atrás. No soporto llegar agotada al lugar de descanso y que, los que ya hace rato que están empiecen a andar de nuevo. Esto lo hemos hablado durante el viaje Susana y yo, y queremos plantearlo antes de comenzar la ruta: o van a nuestro ritmo o se esperan que nosotros también descansemos de tanto en tanto.

También hemos hablado, Susana y yo, otras cosas que no nos atrevemos a plantear así como así. Hay un chico que se llama Alberto, que es muy majo, no recuerdo si te he hablado de él.

Empezó a venir con nosotros ahora hace tres meses, más o menos. Es un tipo muy guapo, que siempre está explicando chistes, tiene los ojos muy bonitos y toca genial la guitarra. El problema es que huele mal. No sabemos si es porque su cuerpo

funciona así, o porque no se ducha bastante, o no se pone desodorante.

El caso es que, en el autocar, me di cuenta de que ninguno quería sentarse a su lado. Hacía mucho calor y el aire acondicionado no acababa de funcionar. Finalmente se sentó Javi, pero no por mucho rato. Yo ya sabía que eso pasaba porque en la estación ya había notado que Alberto tenía un poco de olor. Lo que no tenía claro era si él se daba cuenta de todo esto.

Susana, que se había sentado a mi lado, me dijo que había oído algún comentario sobre esto mientras esperaba para subir. La verdad es que me sabe muy mal todo esto. A mí me molesta el olor de sudor demasiado fuerte, pero me parece que tendría que ser fácil solucionarlo.

Lo que pasa es que no nos atrevemos, ni Susana ni yo, a decirle nada a Alberto. Quizás se lo tome a mal, o quizás no nos tenemos que meter en una cosa tan personal. Pero, si no hacemos nada, en la práctica lo que nos está pasando es que a todos se nos hace pesado estar cerca él, sentarnos a su lado o dormir en su tienda, y, para acabar de rematarlo, ahora resulta que la gente comienza a hablar del tema sin que él lo sepa.

Te explico todo esto porque ya sabes que te tengo mucha confianza y porque quizás tú, que eres un chico, me puedes ayudar a saber cómo decirle estas cosas a Alberto.

Escríbeme. Espero que el trabajo en Barcelona no sea mucha lata.

Un abrazo grande de tu hermana,

Isabel.

Miércoles, 17 de julio del 2010

Hola Isabel,

El trabajo en Barcelona es una lata, pero necesito la pasta y me aguanto.

Por otro lado, los compañeros de trabajo no están nada mal. Ya hemos salido un par de veces y nos lo hemos pasado muy bien. El sábado nos juntamos a ver una peli "Máximo riesgo". Es una película de Stallone, que ya sabes que no me gusta nada, pero como va de escalada, pensé que quizás valdría la pena. La verdad es que se vuelve emocionante. El argumento es una mierda, pero el paisaje y las escenas de escalada me gustaron muchísimo.

Aquello que me explicaste de Alberto me recordó el caso de Rosa, una chica del instituto que ahora debe de tener veinte años como yo. Iba a mi clase. Era una tía muy guapa, pero tenía muchos granos en la cara. Eso no tendría que ser un problema, porque en la clase más o menos todos teníamos, pero pasaba que ella no lo llevaba nada bien.

Se ponía kilos y kilos de maquillaje para disimularlo y siempre su cara parecía como una máscara. Con el calor le resbalaban unas gotas marrones por el rostro que llamaban la atención de todos.

Todo el mundo, internamente, se reía de Rosa y su maquillaje ridículo, pero nadie se atrevía a decirle nada, y tampoco tenía muchas amigas íntimas. Además estaba muy claro que lo que ella quería era taparse los granos.

Pero a mí me caía muy bien. A pesar de la máscara, era muy cariñosa y buena colega. Un día quedé con Claudia, que quizás era la persona más

cercana a ella, y le dije que toda la clase hablaba del maquillaje exagerado de Rosa y que me parecía que lo que pasaba era que a ella, a Rosa, no le gustaba mucho su cara y quería disimularla.

Estuvimos hablando mucho rato. Claudia me dijo que Rosa era muy sensible y que estaba siempre pendiente de la impresión que causaba a los demás. A Claudia también la molestaban las bromas y me dijo que miraría de hablaría con Rosa.

No sé si te servirá, pero poco tiempo después Rosa pasaba de maquillarse como un payaso, y yo creo que fue por la conversación que tuvimos con Claudia. Las bromas se acabaron enseguida. Hace una semana la vi en el metro, y ya no tenía granos en la cara, cosa que también nos ha pasado a la mayoría de nosotros.

Pienso que las cosas se tienen que hablar a tiempo, porque, si no, se complican. El problema es saber como se tienen que decir, quién y cuándo.

Lo que me explicaste del sudor es un poco diferente. No sé, pero pienso que en general los mayores no pueden controlar demasiado, pero el hecho de oler mal, a menos que se trate de una enfermedad.

El domingo he quedado para ir a escalar con Gabriel y Clara. Queremos hacer la ruta de Homedes de Pedraforca. Si me gusta y va bien, cuando vuelvas iremos tú y yo un día.

Un abrazo de tu hermano.

Toni.

Desarrollo de la actividad:

Lectura de las cartas. El grupo se sienta en ronda y les explicamos que analizaremos el contenido de las dos cartas y discutiremos el caso que explican.

Repartiremos una hoja con el texto a cada uno, y les diremos que lean con calma y atención. Puede ser interesante, para centrar la atención, que un chico y una chica lean las cartas. En este caso, tenemos que elegir un chico y una chica que lean de manera fluida, porque sino baja mucho la concentración y el interés por el texto.

Valoración:

- Recordar casos parecidos
- El debate se puede empezar preguntando si alguien conoce algún caso parecido, relacionado con la higiene personal. Pueden salir cosas como el mal aliento, el mal olor de los pies, etc.
- Información sobre el sudor y el acné
- Vale la pena situar los temas en el contexto del funcionamiento del cuerpo. Es decir, el sudor como un elemento regulador de la temperatura del cuerpo y el acné como una consecuencia del trabajo hormonal.

- Contrastar opiniones

A continuación podemos pedir directamente opiniones sobre los temas. Normalmente, el debate se animará solo, pero podemos prever algunos interrogantes por si hubiera que estimularlo:

- ¿Hasta qué punto es desagradable a olor de sudor?
- ¿Hay sudores “limpios” y sudores “sucios”?
- ¿Qué se tiene que hacer con el sudor propio?
- ¿Es una tontería usar desodorante?
- ¿Es necesario ducharse cada día?
- ¿El sudor es un asunto personal de cada uno y nadie se debe meter?
- ¿Qué tendría que hacer Isabel?

- ¿Qué se tiene que hacer con los granos que salen en la cara?
- ¿Por qué nos cuesta tanto ser sinceros los unos con los otros?

B 2

ACTIVIDAD: EL BLANCO Y EL NEGRO DE LA HIGIENE PERSONAL

Esta actividad se puede hacer como complemento de la anterior o desarrollar de forma autónoma.

Presentación:

Pedimos al grupo construir, entre todos, un mural de dos columnas (blanca y negra o “sí” y “no”) de la higiene personal. Para hacerlo, cada persona recibe una tira de cartulina con una consigna escrita, la cual tiene que identificar como positiva o negativa.

Material:

- Cartulinas con las consignas.
- Pizarra o papel de embalaje.

Dinámica del juego:

En el lado del blanco pondremos los actos que sí que se tienen que hacer. En el lado del negro pondremos los actos que

no se tienen que hacer. De hecho, cada consigna se presta a discutir o precisar más las cosas, que es de lo que se trata.

Ejemplo de consignas “blancas”:

- Ducharse cada día.
- Ducharse cada vez que se suda mucho.
- Ponerse desodorante sólo cuando la piel está limpia.
- Lavarse bien las manos antes de tocarse la cara.
- Ponerse una crema especial para el acné cuando salen granos en la cara.
- Cambiarse la ropa con frecuencia.
- Preferir los tejidos naturales (algodón, lana, lino...) que los sintéticos.
- Llevar calcetines y calzado que transpiren bien.

Ejemplo de consignas “negras”:

- Ducharse sólo cuando uno se nota sudado.
- Ir siempre con bambas, que son muy cómodas.
- Reventarse los granos de la cara antes de que se hagan más gordos.
- No lavarse demasiado a menudo el cabello porque se reseca y cae.
- Cuando las chicas tienen la regla es mejor que no se duchen.
- Usar tejidos sintéticos (por ejemplo, calcetines, camisetas) porque se secan antes.
- No ponerse nunca desodorante por principio.
- Cambiarse la ropa una vez a la semana.
- Es mejor hacer gárgaras que cepillarse los dientes.

Valoración:

Es importante que todo el mundo participe de alguna manera. Pero en cuestiones de higiene hay que ser prudente para que nadie se sienta ofendido. Es posible que en el grupo haya chicos o chicas con hábitos erróneos. Algunos serán visibles inmediatamente y otros no.

Tenemos que evitar que los chicos y chicas identifiquen “ir sucio” y “ser sucio”. Por eso, nos fijaremos en los aspectos positivos que destacan las cartas cuando hablan de Alberto y de Rosa (en el caso de juntar ambas actividades). Tanto el uno como el otro son agradables y simpáticos, son buenos amigos. Lo que pasa que ignoran algo. Y eso se puede arreglar.

Esta reflexión, si no sale de manera espontánea en el debate, hay que hacerla emerger explícitamente. Las personas a veces nos equivocamos, nos despistamos o ignoramos muchas cosas, pero eso no quiere decir que seamos malas personas. Quién “va” sucio, puede dejar de ir. Y continuar siendo una persona estúpida.



ACTIVIDAD: VOLEIBOL Y CARRERAS DE CUADRIGAS

Hemos elegido dos juegos de equipo muy diferentes: el voleibol, un deporte reglado y conocido, muy flexible y divertido, y la carrera de cuadrigas que es original, lúdica y creativa.

Ambos juegos se pueden jugar en grupos mixtos y con diferentes niveles de dificultad.

El deporte en la adolescencia actúa como un elemento compensador del riesgo que supone la preocupación por la imagen y la pasividad frecuente en esta época de la vida; estimula la inteligencia, favorece la autoestima y presenta al chico o chica muchas situaciones de superación. Por el contrario, la práctica del deporte bajo una gran presión competitiva lleva al abandono de la actividad física y a una actitud de rechazo radical.

Es por eso que los dos juegos que presentamos, a pesar de ser competitivos, acentúan la parte de diversión y creatividad, disfrutar de un buen rato con los amigos y amigas. Ambos juegos requieren una preparación previa, sobre todo la carrera de cuadrigas. Este último requiere producir un vestuario que se puede programar como una actividad dentro del mismo taller. Leer atentamente los materiales necesarios.



VOLEIBOL

Presentación:

El juego que planteamos no es exactamente el voleibol reglamentado sino, en líneas generales, una adaptación del voleibol que hemos ido practicando y que nos ha dado buenos resultados.

Material:

- 1 pelota que no pese más de 300 gramos
- 1 red de unos 9 metros.

Objetivos del juego:

- Cada equipo tiene que conseguir que la pelota toque el terreno del campo contrario, o bien que el equipo contrario envíe la pelota fuera del terreno de juego.
- Esto no puede superar los tres pases entre jugadores del mismo equipo.
- La pelota no se puede coger y lanzar sino que se tiene que golpear con cualquier parte del cuerpo de cintura para arriba.
- Cada vez que la pelota toca el terreno del campo contrario, o bien el equipo contrario lo envía fuera del campo, se consigue un punto.
- El equipo gana un set cuando consigue dos puntos de ventaja a partir de un mínimo de once puntos.

Dinámica del juego:

Número de participantes:

- 2 equipos de 6 jugadores (3 atacantes y 3 defensas)
- 1 árbitro
- 1 anotador
- 2 jueces de línea

En el caso de ser menos personas los equipos pueden hacerse de 4, el anotador que lo lleve un/a educador/a y un árbitro para todo. Mínimo 9 personas.

Terreno:

Al aire libre; si se posible, marcando una pista de unos 18 metros de largo por 9 de ancho.

Duración del juego: 2 o 3 sets.

Posición de los jugadores:

Cuando comienza el juego, los jugadores de cada equipo tienen que estar sobre el terreno en una posición determinada.

El servicio lo hace el defensa derecho, y una vez recuperado, los jugadores cambian de posición según las agujas del reloj.

Una vez se golpea la pelota, los jugadores pueden moverse con libertad por el terreno de juego, pero los defensas no pueden atacar en la zona de ataque.

El defensa derecho tiene que golpear la pelota con la mano y hacia el campo contrario, desde un cuadrado de 3 metros, situado detrás la línea de fondo y a la banda derecha del campo.

La pelota tiene que ir directa al campo contrario, sin que la toque otro jugador. Si falla el servicio pasa al equipo contrario, que tiene que efectuar una rotación.

Altas al recibimiento de la pelota:

- Cuando la pelota toca el terreno.
- Cuando un equipo golpea la pelota más de tres golpes consecutivos.
- Cuando se coge la pelota o se golpea con otro objeto.
- Cuando un jugador toca la pelota dos veces seguidas.
- Cuando la pelota toca un jugador por debajo de las caderas.
- Cuando la pelota sale fuera del terreno de juego.

Faltas en la red:

- Cuando un jugador toca la red.
- Cuando un jugador toca la pelota por encima de la red.
- Cuando un jugador sobrepasa la línea central.
- Cuando la pelota pasa por al lado de la red.
- Cuando la pelota pasa por debajo de la red.

Faltas de posición:

- Cuando un equipo no efectúa correctamente la rotación en el momento que toca.
- Cuando un defensa que está en la zona golpea la pelota hacia el campo contrario.

Faltas de servicio:

- Cuando el servicio no se hace en el lugar indicado.
- Cuando el jugador que tiene que lanzar toca la línea de fondo.
- Cuando la pelota toca la red, pasa por debajo o pasa por los costados.

B 3 2

CUADRIGA

Dinámica del juego:**Número de participantes:**

- De 4 a 12 equipos de 5 o 9 miembros.
- 1 árbitro.
- 1 anotador.
- 2 ayudantes de árbitro.

Terreno:

A aire libre; si se posible, en un espacio que permita situar en línea cuatro cuadrigas.

Duración:

Se harán varias carreras eliminatorias y por categorías, según el número total de cuadrigas. En cada eliminatoria participarán un máximo de cuatro cuadrigas de la misma categoría.

Reglas del juego:

- Habrá dos categorías: la cuadriga de 5 miembros (uno por cuerda, mas un conductor) y la cuadriga de 9 miembros (dos por cuerda, más un conductor).
- Habrá premios tanto para los equipos ganadores de cada categoría, como para la cuadriga y los participantes mejor disfrazados.
- La cuadriga tendrá cuatro cuerdas de 2 metros cada una. En realidad, son dos cuerdas atadas por la mitad al listón, un poco más largas para hacer el nudo. Los equipos tienen que tener miembros de todas las edades.
- Los equipos tendrán que ir disfrazados. No se permitirá que participe ningún equipo sin disfraz.
- Las cuadrigas no pueden recibir ayuda de nadie que no forme parte.
- Los/as educadores/as quedan excluidos de participar en la carrera.
- En ningún caso se permitirá clavar una madera complementaria al neumático.
- Se trata que este deslice sobre el caucho y no sobre madera.

Material para cada equipo:

- Neumático de coche.
- Cuerda resistente.
- Madera.

Construcción y funcionamiento de una cuadriga:

- Tenemos que buscar un neumático de coche, un listón amplio de madera que encaje dentro del neumático y dos cuerdas gruesas y resistentes.
- Pasaremos las cuerdas por el listón, cada una hacia un extremo, de forma que cuelguen cuatro iguales, y metemos el listón dentro del neumático.
- Entonces tenemos que convencer a un miembro del equipo para que se coloque cómodamente encima de la cuadriga y haga de conductor.
- A continuación, 4 miembros más (u 8, si la cuadriga es de 9), cogen las cuerdas y estiran hacia delante. El caucho del neumático tiene que deslizarse por la superficie de la pista, y para esto será prudente limpiarla antes de obstáculos que pueden estorbar en la carrera.

Ambientación y animación de las cuadrigas:

- Una de las gracias de la carrera son los disfraces de los participantes, lo cual aporta un toque lúdico que suaviza el efecto competitivo.
- Los equipos pueden disfrazarse de romanos, al más puro estilo "Ben-Hur", pero también de brujas, de toros, de diablos, de médicos... o de cualquier cosa que le dé un aire de auténtica comparsa.
- Ambas actividades pueden ser adaptadas y flexibilizadas en sus reglas y materiales. Queda a criterio de los/as educadores/as según la heterogeneidad de los grupos y las necesidades que tengan.

B 4

ACTIVIDAD: TALLER DE ZUMOS

Presentación:

El consumo de alcohol forma parte de nuestra cultura y de nuestra economía. Pero, últimamente, ha aumentado entre la población juvenil, y ha creado situaciones de dependencia (cuando se necesita beber con una cierta frecuencia) y de tolerancia (cuando se necesita beber cada vez más cantidad). Tal como dice Jaume Funes en su libro "Nosotros, los adolescentes y las drogas", "...con la diversidad intrínseca de cada adolescencia, consumir, gastar, tomar alguna sustancia, parecen haber pasado a ser variables definitorias del espacio de la diversión. Con los estilos y los matices de cada grupo, las diferentes culturas del consumo adolescente parecen definitivamente afianzadas en la cultura del coloque.

Una cultura adolescente centrada en la idea de que es mejor aquel estado semi distorsionado, de una cierta embriaguez, de un cierto coloque que el de la normalidad sin los efectos de ninguna sustancia. Una cultura que busca el hecho de colocarse, como estado más deseable, como estado más atractivo... divertirse pasa entonces por colocarse y si uno no se coloca, no se divierte."

Con la propuesta que presentamos se trata de ofrecer a los/as jóvenes bebidas naturales y alternativas al alcohol y a reflexionar sobre el consumo de bebidas alcohólicas, las causas y las consecuencias.

Desarrollo de la actividad:

Contacto con una asociación de prevención.

En primer lugar, hay que hacer participar una entidad vinculada al trabajo de la prevención de drogadicciones. Hace falta que los miembros de la asociación expliquen un poco a los/as jóvenes el objetivo de la asociación, el trabajo que hacen y los resultados que se obtienen.

Reportaje y debate:

A continuación sugerimos pasar el vídeo “Malos Tragos”, del programa “Crónicas” de TVE. Es un documental sobre la dependencia al alcohol y todo lo que rodea al consumo del mismo. Duración: 46:28 minutos. Planteamos dos modalidades para que lo trabajen según el criterio de cada educador/a. Se puede ver completo o en 5 sesiones (adaptar las preguntas según la sección que vean).

Documental entero:

<http://www.rtve.es/television/20110309/malos-tragos-infierno-del-alcoholismo/414980.shtml>

Documental en 5 partes:

<http://www.youtube.com/watch?v=JjJiwpMB6uo>
parte 1/5

http://www.youtube.com/watch?v=N5-_AxjuALE
parte 2/5

<http://youtu.be/lUGg07SmQE0> parte 3/5

<http://youtu.be/KRYUyfQwBS8> parte 4/5

<http://youtu.be/UOh1jTKBe0> parte 5/5

A partir de este vídeo y con la ayuda de la asociación, podemos animar un debate entorno a las cuestiones siguientes:

- ¿Por qué Gerard dice que no le parece que el alcohol sea una droga?
- ¿Por qué Gerard y sus amigos consumen tanto alcohol?
- ¿Por qué las amigas de Gerard no participan de este tipo de fiesta?
- ¿Qué diferencia hay entre “prohibir” y “estar alerta”?
- ¿Qué diferencia hay entre una persona alcohólica y una persona borracha?
- ¿Hay un nivel de consumo de alcohol que sea peligroso para todo el mundo o esto depende de cada persona?

El debate tiene que servir para desmontar las concepciones erróneas y habitualmente demasiado tolerantes que los jóvenes tienen en relación al consumo de alcohol. Se tiene que situar la bebida alcohólica como una bebida peligrosa, la cual, o no se tiene que consumir, o se tiene que consumir con mucha moderación.

Llegado este punto, se puede poner en evidencia la necesidad de descubrir sabores naturales y texturas alternativas a las bebidas alcohólicas y se puede proponer como paso siguiente la experimentación de un taller de zumos

Material:

- Nevera
- Licuadora
- Exprimidor
- Batidora/Minipimer
- Recipientes altos de paredes estrechas
- Recipiente tipo Bol grandes de vidrio
- Vasos y copas de vidrio de diferentes formas y medidas
- Cañitas para beber
- Espátulas de madera
- Bolsas de basura
- Papel de diario
- Paños de cocina

Montaje del taller:

Las recetas que presentamos están extraídas de un dossier que recomendamos a todos los/as educadores y educadoras: TALLER DE BEBIDAS SALUDABLES, del Ayuntamiento de Reus.

Ejemplo de batidos: Rosado

- **Ingredientes:** 1 litro de leche fría, 6 cucharadas de jarabe de grosella, azúcar para adornar.
- **Preparado:** Se ponen todos los ingredientes en un recipiente alto, se batan unos segundos hasta que todo coge un color rosa.
- **Presentación:** En vaso largo con el borde rojo de azúcar y grosella y con dos cañitas.

Ejemplo de Zumos dulces: Agrás

- **Ingredientes:** 1 kilo de uvas moscatel y dos limones.
- **Preparado:** Se hace zumo del racimo con la licuadora, se mezcla con el zumo de los limones.
- **Presentación:** En copa de aperitivo y con un pequeño racimo colgante decorando el borde de la copa.

Ejemplo de Zumos salados: Zanahoria con manzana

- **Ingredientes:** Ocho o diez zanahorias, dos manzanas y pimienta blanca.
- **Preparado:** Se hacen los dos zumos a la vez con la licuadora y se condimenta con un poco de pimienta.
- **Presentación:** En una copa de aperitivo con unas tiras de zanahoria.

Ejemplo de infusiones: Chile

- **Ingredientes:** Medio litro de agua, la piel de dos limones y dos cucharadas de miel.
- **Preparado:** Se pone el agua a hervir, se saca la piel de los limones sin coger nada de parte blanca, se echa al agua junto con la miel y se apaga el fuego. Se tapa y se deja reposar. Se bebe caliente.
- **Presentación:** En un vaso alto de vidrio.

Valoración:

Para que funcione el taller es importante que chicos y chicas tengan la máxima autonomía posibles. También que haya suficiente material para todo el mundo, que el lugar donde se elaboran los zumos reúna condiciones de espacio, de luz y de higiene.

Que los chicos y chicas respeten escrupulosamente las normas de higiene en la elaboración de los zumos. Es recomendable que los/as educadores/as hayan probado con antelación estas bebidas.

B5

ACTIVIDAD: DINÁMICA DEL BARRO

Presentación:

Esta actividad está destinada a redescubrir con los sentidos del tacto, el oído, el olfato y con la experimentación en las emociones. Trabajando la expresión de sentimientos, sensaciones, angustias y la afectividad dentro del grupo. Se trata de generar un espacio agradable, relajado y sereno para que los/as jóvenes puedan expresar desde un lugar nuevo y enriquecedor.

Material:

- Barro.
- Cintas o pañuelos para tapar los ojos.
- Mesas y sillas.
- Recipientes para poner agua.
- Materiales para trabajar los sentidos: olfato (incienso, flores, etc.), oído (músicas).

Desarrollo de la dinámica:

- El/la dinamizador/a tiene que preparar la sala antes de empezar. Es muy importante que ninguna de las personas participantes entre a la sala y ni vea el material.
- Todos/as los/as participantes irán con los ojos tapados.
- Hay que dar la consigna de que nadie puede expresarse con la palabra, pero sí con el resto de formas de comunicación.
- Disponemos a los participantes al azar, o no, según cuál sea la finalidad. Se colocan por parejas, uno frente al otro con una mesa en medio, con un trozo de barro y un bol con agua. Hay que poner música de ambiente y, si queremos, incienso, o aromas que estimulen a abrir los sentidos.
- El/la dinamizador/a da la consigna: los y las participantes van a encontrar algo en medio de la mesa y, a partir de aquí, deben construir algo (el barro y las manos de otra persona).
- El/la dinamizador/a hará de observador para ver qué relaciones se crean.
- Al acabar, cada persona tendrá que encontrar su pareja, tocándose las manos. Seguidamente haremos las conclusiones y reflexiones.

HabiLiDadeS SoCialEs



En este apartado trabajaremos la afectividad y la socialización entre los/as jóvenes. Abordando diferentes aspectos que pongan en evidencia la manera en que se relacionan con sí mismos y con los demás. Tocaremos temas de identidad, sexualidad, la toma de decisiones, el pensamiento crítico y la resolución de conflictos. Os proponemos varias dinámicas de grupo para debatir sobre los estereotipos de género y analizar los tópicos relacionados con el amor y las relaciones de pareja, el autoconocimiento, etc.

ACTIVIDAD: ¿ESTÁS TOPITIZADO/A?

Presentación:

El objetivo de esta dinámica es emprender un debate con el grupo para reflexionar sobre los estereotipos de género y recoger las diferentes opiniones de los y las jóvenes sobre la construcción de las relaciones entre hombres y mujeres.

Material

- Organizáis la sala en tres espacios y colocáis tres letreos con el texto: Estoy de acuerdo, no estoy de acuerdo, no lo sé.
- Preparáis también unas tarjetas con el siguiente contenido:

1. Si estás con alguien, lo tienes que hacer todo con tu pareja y lo tienes que dar todo por él o ella.
2. Los chicos pueden criticar la forma de vestir de su pareja.
3. Si una chica dice que no, muchas veces quiere decir que sí.
4. Si tienes pareja, tus amigos y amigas ya no son importantes.
5. Las chicas tienen que ir siempre al lugar donde decide su pareja.
6. Si estás celoso/a, quiere decir que tu pareja te quiere mucho.
7. Ser dulce/a y mostrar los sentimientos solamente lo hacen las chicas.
8. Se tiene que permitir más cosas a los chicos que a las chicas.
9. En una discoteca es mejor estar junto a la pareja todo el rato para que no hable con otros chicos/as.
10. Es una buena idea utilizar el teléfono móvil para controlar lo que hace tu pareja durante el día.
11. Tener una buena madre es tan importante como tener un buen padre.
12. Los típicos “chulos”, en el fondo tienen buen corazón.
13. Las chicas que muestran una apariencia de duras, querían ser un chico.
14. Las chicas pueden escuchar mucho mejor los problemas de los otros que los chicos.
15. Los hombres son fuertes, en cambio las mujeres son más débiles.
16. Es lógica y normal la desigualdad en las relaciones de pareja y el hecho de que los hombres tengan el poder y el control sobre las mujeres.

Desarrollo de la dinámica:

Repartís una tarjeta a cada joven. Cada participante lee la afirmación en voz alta y el resto del grupo se coloca en un lugar de la sala según esté de acuerdo, en desacuerdo o bien no tenga una opinión clara sobre el tema.

Valoración:

Se pide a cada grupo que argumente su posición. Después, se los invita a cambiar de opinión si, después de escuchar las demás razones de los otros grupos, lo creen conveniente.



ACTIVIDAD: APRENDER A DECIR LO QUE DESEAS

Presentación:

Juego de simulación para trabajar la importancia de la comunicación como base de una relación positiva. Una comunicación eficaz nos permite compartir nuestras necesidades, lo que nos gusta y no nos gusta; recibir y dar soporte emocional; definir nuestros límites personales y sentir que nos entienden. También nos permite resolver conflictos y aprender de las situaciones difíciles. Los jóvenes tienen que comprender que los conflictos que forman parte de una relación sana son aquellos que ayudan a identificar, expresar y tratar con los problemas. Por lo tanto, resolver los conflictos de una manera positiva supone expresar los pensamientos y sentimientos de cada cual y entender que no se trata de ganar una discusión ni de dominar a la otra persona. Se pide a dos jóvenes que representen los papeles de “Marta y Emilio”. La escena transcurre un día cualquiera al salir del instituto o de la asociación juvenil.

Guión (con indicación de conceptos a trabajar con las y los jóvenes)

- **Emilio:** Hola. ¿Qué tal? Ya te lo dije ¿no? Mañana vamos a casa de Jaime. (Emilio saluda a Marta sin esperar su respuesta y la abraza).
- **Marta:** (Desilusionada) Pero me prometiste que vendrías a mi partido de baloncesto. (Conceptos: comportamiento posesivo, falta de interés por la pareja, es el hombre el que toma las decisiones, lenguaje corporal), (Conceptos: comportamiento sumiso, conflicto).
- **Emilio:** (Brusco, desviando la mirada) No recuerdo haberte dicho esto. De todos modos, estos partidos son muy aburridos. Vamos mejor a casa de Jaime (lo dice con toda naturalidad).
- **Marta:** ¿Y mi partido? Soy la capitana del equipo y... (Conceptos: La falta de contacto visual indica un desinterés, comportamiento degradante), (Conceptos: falta de firmeza, límites personales).
- **Emilio:** (Emilio la interrumpe) Vale, te prometo que iré al partido siguiente.
- **Marta:** (con voz monótona) Ya, sí, sí, como la otra vez. (Concepto: intento de tranquilizar la pareja), (Concepto: resignación).
- **Emilio:** No te comportes como una niña. De todos modos, no es tan importante. Además, ya le dije a Jaime que iríamos los dos. (Conceptos: insulto, desprecio, autoritarismo, falta de respeto).

Cuestiones para conducir el debate:

- ¿Qué hechos se han producido durante el diálogo?
- ¿Ha habido una comunicación eficaz entre Marta y Emilio? ¿Por qué no?
- ¿Qué pasa cuando fracasa la comunicación?
- ¿Qué intentó comunicar Marta a Emilio?
- ¿Qué expresó a través del lenguaje corporal?

- ¿Qué comunicó Emilio a Marta?
- ¿Qué expresó a través del lenguaje corporal?
- ¿Por qué ha sido ineficaz la propuesta de Marta?
- ¿Cómo explicaríais la conducta de Marta?
- ¿Cómo explicaríais la conducta de Emilio?
- ¿Cómo creéis que podrían mejorar la comunicación y su relación?

Valoración:

Después del debate se invita los y las jóvenes a organizarse en grupos de trabajo con el fin de representar y analizar una nueva situación, a partir de la propia experiencia, en la cual se reflejen los comportamientos y actitudes propios de las relaciones sociales entre chicos y chicas.



ACTIVIDAD: PALABRAS DE AMOR SENCILLAS Y TIERNAS...

Presentación:

A través de las canciones de amor, seguiremos analizando de forma crítica los modelos afectivos que predominan en nuestra sociedad. Este análisis nos tendría que servir para construir o reconstruir nuestro propio modelo de relaciones. Pediremos al grupo que traigan sus canciones de amor preferidas. También es importante que, como equipo, ha-

gáis una selección de aquellas canciones que pueden ayudar a destapar algún tema de fondo que les interese particularmente: las relaciones basadas en el dominio, el amor entre personas del mismo sexo, etc.

Desarrollo de la dinámica:

En pequeños grupos repartiremos las canciones y las escucharemos. A continuación les pediremos que escriban en un mural el fragmento más significativo para ellos y que lo representen simbólicamente. No importa si están de acuerdo o no con la idea de amor que la canción transmite. Justamente pueden elegir una canción para manifestar su rechazo respecto al mensaje que da. Después, cada grupo expondrá su mural, escucharemos la canción y sus razones para haberla elegido. A partir de aquí iniciaremos el debate. Podría pasar que el debate se focalizara en el tema de los abusos y los maltratos. Si así fuera, os sugerimos que lo aprovechéis para transmitir dos mensajes importantes:

Que todos y todas podemos actuar para acabar con este tipo de violencia; ante la violencia, tolerancia cero. Pedís al grupo que piense qué haría y que diría ante estas situaciones:

- ¿Si tuvierais una relación en la que se produjera algún tipo de abuso, donde iríais o a quién consultaríais para que os ayudara?
- ¿Si un amigo o una amiga tuviera una relación en la que se produjera algún tipo de abuso, que haríais? ¿Qué le diríais?
- ¿Si tuvierais un amigo o una amiga que hubiera agredido a su pareja, que haríais? ¿Qué le diríais?
- ¿Si fuerais testigos de una agresión, que haríais? ¿Qué diríais?
- ¿Qué grado de violencia contra vosotros/as mismos/as o contra los otros estaríais dispuestos/as a tolerar?

Ejemplos de canciones:

SIN TI NO SOY NADA / AMARAL

Sin ti no soy nada,
una gota de lluvia mojando mi cara.
Mi mundo es pequeño y mi corazón
pedacitos de hielo.
Solía pensar que el amor no es real,
una ilusión que siempre se acaba
y ahora sin ti no soy nada.
Sin ti, niña mala,
sin ti, niña triste
que abraza su almohada.
Tirada en la cama,
mirando la tele y no viendo nada.
Amar por amar y romper a llorar
en lo más cierto y profundo del alma,
sin ti no soy nada.
Los días que pasan,
las luces del alba,
mi alma, mi cuerpo, mi voz, no sirven de nada,
porque yo sin ti no soy nada,
sin ti no soy nada,
sin ti no soy nada.
Me siento tan rara,
las noches de juerga se vuelven amargas,
me río sin ganas con una sonrisa
pintada en la cara.
Soy sólo un actor que olvidó su guión,
al fin y al cabo son sólo palabras
que no dicen nada.

Temas:

- El estado anímico que provoca el enamoramiento y la pérdida.
- La entrega.
- El mito de la media naranja. Pensar que sin el otro no somos nada.

MUJER CONTRA MUJER / MECANO

Nada tienen de especial
dos mujeres que se dan la mano,
el matiz viene después,
cuando lo hacen por debajo del mantel.
Luego, a solas, sin nada que perder,
tras las manos va el resto de la piel.
Un amor por ocultar,
y aunque en cueros no hay donde esconderlo,
lo disfrazan de amistad
cuando sale a pasear por la ciudad.
Una opina que aquello no está bien,
la otra opina que qué se le va a hacer,
y lo que opinen los demás está de más.
Quién detiene palomas al vuelo,
volando a ras de suelo
mujer contra mujer.
No estoy yo por la labor
de tirarles la primera piedra,
si equivoco la ocasión
y las hallo labio a labio en el salón,
ni siquiera me atrevería a toser,
si no gusto ya sé lo que hay que hacer,
que con mis piedras hacen ellas su pared.
Quién detiene palomas al vuelo,
volando a ras de suelo,
mujer contra mujer.

Temas:

- El amor entre personas del mismo sexo

QUE NADIE. MANUEL CARRASCO/MALÚ

Empezaron los problemas,
se enganchó a la pena, se aferró a la soledad.
Ya no mira las estrellas, mira sus ojeras,
cansadas de pelear.
Olvidándose de todo,
busca algún modo de encontrar su libertad,
el cerrojo que le aprieta, le pone cadenas
y nunca descansa en paz.
Y tu dignidad se ha quedado
esperando a que vuelvas.
Que nadie calle tu verdad,
que nadie te ahogue el corazón,
que nadie te haga más llorar,
hundiéndote en silencio,
que nadie te obligue a morir,
cortando tus alas al volar,
que vuelvan tus ganas de vivir.
En el túnel del espanto, todo se hace largo,
cuándo se iluminará, amarrado a su destino,
va sin ser testigo de tu lento caminar.
Tienen hambre sus latidos, pero son sumisos,
y suenan a su compás.
La alegría traicionera le cierra la puerta
o se sienta en su sofá.
Y tu dignidad se ha quedado
esperando a que vuelva.

Temas:

- Violencia de género.
- El miedo y la vergüenza.

Valoración:

La reflexión y la valoración final tendrían que servir para profundizar en los siguientes aspectos:

- Las actitudes de respeto hacia las opiniones de todo el mundo.
 - La capacidad del grupo para reflexionar críticamente.
- Tomar conciencia de que los estereotipos son modelos de comportamiento basados en opiniones que se imponen, por lo tanto, son modificables.
- Darse cuenta de la influencia que tienen los estereotipos de género en la construcción de las relaciones afectivas y de su relación con la aparición del abuso y el maltrato.
 - Dejar de ver como “normales” comportamientos y actitudes que están cerca del abuso y el dominio.
 - Reconocer que hombres y mujeres tienen derecho a la igualdad y al respeto de las diferencias.
 - Es importante generar un buen clima de grupo para que todo el mundo se encuentre cómodo y pueda expresarse con sinceridad.
 - Sería interesante que el grupo analizara si la actividad les ha servido para deconstruir estereotipos, qué comportamientos están dispuestos a cambiar, qué balance hacen del tipo de relaciones que hay dentro del grupo, etc.



ACTIVIDAD: LOS MÁNDALAS

Presentación:

Los mándalas son generalmente, símbolos de estructura circular. Representan un todo y una unidad a la vez. Con su centro y sus polaridades positivas y negativas, totalmente relacionadas en una danza alrededor del centro, traslucen la reflexión de que el mundo y muchas de las figuras que componen la vida son circulares o esféricas. Ejemplo: la Tierra, las partículas, las células, los planetas, las piedras de los ríos, el circuito del sistema solar... todo, absolutamente, son mándalas.

Material:

- Mándala (base para colorear)
- Material para colorear (rotuladores, lápices de colores, témperas, etc.)

Desarrollo de la actividad:

El taller consta de dos partes:

- Ficha de mándala (1 hoja).
- Diccionario de psicología del color (2 hojas).

Se puede ambientar la sala con luz tenue, almohadas, música de relajación, etc.

Primero se empieza la sesión haciendo pintar el mándala y contestando las preguntas que hay bajo el dibujo, escuchando la música de relajación.

Después se observa si se han usado muchos colores en el dibujo, si se acostumbran a repetir colores, si predomina un color con el cual se sientan a gusto...

Se leerá, entonces, el diccionario de las propiedades del color donde se podrá averiguar el significado de los colores y cómo influyen en los estados emocionales de las personas..

Efectos del color. Psicología del color

La percepción del color provoca en las personas una serie de sentimientos y reacciones. La naturaleza de estos sentimientos o de estas reacciones depende de varios factores que se relacionan con la experiencia personal de cada cual y con la herencia cultural.

Que cada color tiene un significado, lo demuestra el hecho de las diferentes preferencias de color según la personalidad. Aprovechando este fenómeno se han creado los “test-color”, tratados por un ordenador y aplicados a la diagnosis psicósomática y a la psiquiatría.

El color es capaz de hacer cambiar el estado de ánimo de una persona. Este cambio es subjetivo y depende de diferentes factores. Con la ayuda del estudio de los “tests-color” se ha podido llegar a concluir la siguiente relación de colores con su significado:

Amarillo: Intelecto, aprendizaje y seguridad. Ayuda a todo aquello relacionado con los estudios (por ejemplo: una cartulina amarilla debajo de los apuntes encima de la mesa del escritorio, facilita la memoria).

- Proporciona seguridad y clarividencia mental.
- Aumenta la felicidad y la alegría, disminuye los celos. Da calor, diversión, pensamientos y visiones agradables, risas, actividad física deliciosa, facilidad de convivencia, felicidad. Color luminoso, indicado para personas introvertidas, puesto que significa la necesidad psíquica de abrirse.
- Son personas con disparos de astucia, con facilidad por la risa y que suelen ser ingeniosas en sus tratos y relaciones.

Positivo: brillantez intelectual, pensamiento lógico y facilidad de comunicación.

- **Negativo:** egoísmo, megalomanía (egocéntrico) personas muy críticas, miedo irracional.

Amarillo pálido (casi crema): simboliza la capacidad de comunicación y las personas solidarias. La persona tiene el deseo de ser feliz. Estado de calma y sensibilidad.

- El amarillo claro representa la nobleza.
- **Amarillo fuerte:** personas reservadas, introvertidas.
- **Amarillo canario:** superficiales y cambiantes.
- **Amarillo limón:** astuto y nervioso. Representa el ridículo.
- **Dorado:** meditación profunda y realización religiosa. Persona llena de amor.

Naranja: alegría, atracción, realización personal. Potencia la comunicación, la energía y la creatividad. Inquietud, calor, profundidad. Paciencia y constancia. Tolerancia, gente con instinto maternal, con tendencia a tener empatía con los otros, al trabajo social en general.

- Estimula la unión y el sentido de la igualdad entre las personas (los elementos naranjas van bien en el comedor de una casa). No es adecuado para puestos de trabajo que necesitan concentración.
- Son las personas más sociables con gran capacidad de realización, de concreción de ideas y de proyectos.
- **Positivo:** talante práctico, alegría de vivir y expresividad de sus sentimientos.
- **Negativos:** vanidad, coquetería excesiva, superficialidad amorosa y sexual. A veces, exageración y vulgaridad. Transforma un estado de agitación en excitación.
- **Ámbar:** confianza y capacidad de persuasión.
- **Ópalo:** seguridad e independencia.
- **Melocotón:** realización y materialismo.

Rojo: amor, energía y salud. Da fuerza y valor, impulsos de la acción. Puede dar ansiedad (nerviosismo) puesto que tensa las constantes vitales. Color dominante, representa el planeta Marte. Es un color apasionado, sexual. Llama la atención, agradable, extrovertido.

- En días especialmente duros, el color rojo puede molestar. Es un color de movimiento. Aceleración. Representa el poder. Color correcto para llamar la atención. Estimulante.
- Pequeños acentos rojos producen vigor y vitalidad. (Tener pequeños toques de rojo en el estudio estimula actividades creativas). De carácter abierto, comunicativo y desarrollo de gran actividad física.
- **Positivo:** Carácter cálido, estable y fuerte. Capacidad de generar motivación.
- **Negativo:** Crea estados de irritación, impaciencia y cólera (ira).
- **Rojo vivo:** excitación, ira, acción.
- **Escarlata claro (rojo anaranjado):** tono tranquilo, bueno para marcar objetivos de pensamiento.
- **Rojo amarronado:** color negativo, desanima, provoca

rechazo. Negativo para la actividad mental. Provoca estancamiento.

- **Grana:** reflexivo, sabe sobreponerse a las adversidades.
- **Carmesí:** Tenacidad y libertad.

Rosa: amor, armonía, verdad. Color femenino, estimula la armonía entre las parejas. Color del afecto, del amor y del significado más suave que el rojo, de las cosas naturales. Personas enamoradas, románticas. Autoestima. Consuelo. Potencia la belleza.

- **Rosa vivo:** deseo de expresar amor físico a los otros y hacia el mundo. Fomenta la paciencia. Bueno para las relaciones públicas, la dirección y la enseñanza.
- **Rosa claro:** desarrolla la conciencia. Tono de indecisión que nos hace más críticos y conscientes de nuestras limitaciones.
- **Rosa anaranjado:** amor joven. Instintos maternos.

Verde: gente extremadamente delicada en el trato. Empatizan con facilidad con muchas personalidades diferentes. Actúan con naturalidad. Representa la atracción. Positivo: equilibrados, plenos de sueños y aspiraciones, democráticos y flexibles.

Negativo: incapacitado de decisión, soñadores de hitos inalcanzables y presos de absurdas ilusiones.

- **Oliva:** resistencia y piedad.
- **Esmeralda:** riqueza y generosidad.
- **Jade:** equilibrio y sabiduría.
- **Turquesa:** tiene propiedades calmantes o sedantes.

Azul: los azules enfrían el ambiente, representan la calma. Son personas pacíficas de sentimientos serenos, bastante introvertidos y cautelosos.

- **Positivo:** honradez, capacidad de adaptación a situaciones diversas. Poseen una gran lealtad.
- **Negativo:** personalidades con tendencia a la frialdad y rigidez, llegando a conductas depresivas, desconfianza extrema y aislamiento.
- **Celeste:** serenidad y constancia.
- **Añil:** protección, objetividad.
- **Azul marino:** justicia, preocupación.
- **Azul oscuro:** evoca tranquilidad.

Valoración:

Se puede hacer un debate sobre si los chicos y chicas creen que los colores pueden influir en los estados de ánimo, la memoria, si la brillantez de un color puede poner nervioso a alguien, qué puede influir en la percepción de los colores, etc.

- ¿Cuál es tu color preferido?
- ¿Qué colores de ropa acostumbras a llevar?
- De lo que dice el diccionario del color ¿Qué te resuena de tu persona?
- ¿Reconozco a los demás en esta interpretación?
- Puede ser una gran oportunidad para conocerse más en el grupo a través de algo tan simbólico.

C5

ACTIVIDAD: EL TEATRO DE LOS CONFLICTOS

Presentación:

Aprender a mirar los conflictos desde una vertiente positiva no es nada fácil y menos por los jóvenes. Mediante la siguiente actividad introducimos a los grupos en la resolución pacífica de los conflictos de la vida cotidiana.

Desarrollo de la actividad:

Habrán dos tipos de representación de diferentes conflictos:

- Situación de trabajo en grupo: el parásito
- Situación del robo: inculpar un tercero

Unos grupos tienen que representar el conflicto descrito y los otros intentar encontrar las soluciones que crean oportunas para cada situación y que sean satisfactorias para todo el mundo (yo gano -tú ganas- el grupo gana).

C51

ACTIVIDAD: TRABAJO EN GRUPO: EL PARASITO

Contexto:

Sois un grupo de 4 personas y habéis quedado para hacer un trabajo de investigación, de información sobre los componentes de las naranjas y cómo afecta la manipulación genética a sus propiedades. Los personajes son los siguientes (el género, chico o chica, dependerá de los componentes del grupo):

- **Pepe/Pepa:** capacidad de concentración en cualquier tarea que se le diga. Puntualidad, responsabilidad, cierto liderazgo.
- **Juan/Juana:** trabajador/a, carácter fuerte, bastante impuntual.
- **Julio/Julia:** inseguro/a, poca iniciativa, no sabe nunca por donde empezar. Puntual.
- **Martín/Martina:** perezoso/a, difícil de motivar, le encanta ser el centro de atención y distraer a los otros hablando de las cosas que le pasan, le encantan los ordenadores.

Ejercicios:

- Interpretáis algún conflicto que se pueda dar entre los diferentes personajes en el contexto planteado.
- Haced una propuesta de resolución de este conflicto de la manera menos perjudicial posible: Dónde todos salgan ganando.

C52

ACTIVIDAD: ROBO. INCULPAR A UN TERCERO/A

Contexto:

Sois un grupo de tres personas (género de los personajes dependerá de los componentes del grupo). Los tres os conocéis. Sois muy amigos:

- **Adrián/Adriana:** es un buen amigo/ga de los dos. Es honesto/a y dulce/a, pero un poco tacaño/a. Tiene un mp3 que se ha comprado.
- **Luis/Luisa:** desprende simpatía, acostumbra a tener discusiones leves con Ángel/a. Pero nada importante. Con Adrián/a se lleva bastante bien.
- **Ángel/Ángela:** le incordia un poco el carácter tacaño de Adrián/a, pero con el resto de aspectos se llevan bien. Generalmente Luisa le cae bastante bien, cree que es una chica con carácter.

Ejercicios:

- Interpretáis la siguiente situación: Luis/a roba el mp3 a Adrián/a. Cuando Adrián/a se da cuenta de que le han robado, Luis/a inculpa a Ángel/a. Decidís de qué manera se da (frente a frente, hablando de espaldas...).
- Haced una propuesta de resolución de este conflicto de la manera menos perjudicial posible: Donde todos salgan ganando.

Valoración:

El grupo valorará la experiencia en conjunto:

- ¿Quién salía perdiendo en cada situación?
- ¿Qué soluciones hemos representado de cada conflicto?
- ¿Por qué para que una solución sea buena tiene que salir siempre alguien perdiendo?
- ¿Creéis que es fácil llegar a soluciones donde salgan todos ganando?
- ¿Cómo creéis que se motiva más a una persona para resolver sus problemas, ¿cuando siempre sale ganando? ¿Cuando siempre sale perdiendo? ¿O cuando recibe un poco de cada?

El grupo valorará por sí solo y de forma creativa cuáles son las posibles respuestas a estos dos conflictos. Es muy importante tener en cuenta el beneficio conjunto más que el individual.




Acción
ResPonSaBle

El medio ambiente tiene mucho que ver con el estado de bienestar y de salud de las personas. Si no conseguimos parar la destrucción de los recursos naturales del planeta, nuestra supervivencia está amenazada.

La sociedad actual se caracteriza por ser una sociedad individualista, competitiva y consumista, entre otras cosas. La pérdida de valores como el del respeto hacia los otros y hacia un mismo hace que sintamos la necesidad de actuar para contrarrestar la carencia de actitudes cívicas y de conductas agradables que facilitan la convivencia.

El entorno inmediato es el espacio en el cual los jóvenes pueden establecer vínculos afectivos y de pertenencia. Es, pues, una red de apoyo personal, un factor de calidad de vida... pero al mismo tiempo es un espacio de compromiso y de participación activa, un pequeño laboratorio de democracia.

D 1

ACTIVIDAD: JUEGO DE TRANSPORTES PÚBLICOS

Medio ambiente:
la contaminación del aire

Presentación

Muchos jóvenes esperan con ilusión tener 16 o 18 años para sacarse el permiso de conducir y ganar suficiente dinero para comprarse una moto y después un coche. Esta tendencia es inevitable pero, como mínimo, hay que intentar que las personas valoren el transporte público y lo utilicen al máximo, en un acto de solidaridad ciudadana.

El juego de los transportes públicos que presentamos es una gincana de larga duración (unas 6 horas) que se desarrolla a partir de la red de metro de Barcelona o de transporte de autobús de cualquier otra ciudad, y que tiene como puntos de partida y de conclusión una reflexión sobre el automóvil, su uso y abuso, y sus alternativas.

Animaos a replicar la actividad en vuestras ciudades contextualizando el juego, las pruebas, el cuestionario, etc. Y si en vuestra ciudad no hay metro adaptar la actividad al bus u otro medio de transporte público. Y si esto no fuera posible puede ser una buena oportunidad para visitar alguna ciudad cercana que sí tenga.

Material para cada equipo:

- Plano de Barcelona o de la comarca en la que nos vayamos a desplazar.
- Plano de la red de metro o de autobuses de la comarca
- Tarjeta de metro y de autobús.
- Tarjeta con un teléfono permanente de consulta y seguridad (dinero para hacer llamadas), o bien conseguir que cada equipo disponga de un móvil.
- Hoja de registro de la puntuación.
- Cuestionario para contestar durante todo el juego.
- Hoja con el jeroglífico y la contraseña para llegar al primer control.
- Sobre de seguridad para llegar al primer control.

Material para cada control:

- Hoja con instrucciones sobre la contraseña, la prueba y la puntuación.
- Hoja de registro de la puntuación de los equipos
- Hojas con los jeroglíficos y la contraseña para llegar al siguiente control.
- Sobres de seguridad lacrados para llegar al control siguiente.

Desarrollo de la actividad

Una gincana es siempre un juego motivador y excitante, pero hay que situarla dentro del marco de la reflexión entorno al tránsito, la contaminación y el transporte público. La actividad se plantea en dos encuentros:

Primer encuentro

Podemos empezar por mostrar a los jóvenes recortes de diarios y revistas con:

- Anuncios de coches y de motos.
- Datos sobre la contaminación en la ciudad.
- Datos sobre accidentes de tráfico en la ciudad.

Presentamos los materiales y pedimos la opinión de los jóvenes:

- ¿Cuántos más coches y motos mejor?
- ¿Qué pasaría si todo el mundo tuviera su coche y lo usara cada día?
- ¿Qué alternativas hay?

Llegado este punto, hablamos de la conveniencia de utilizar los transportes públicos y planteamos el juego, el cual se haría al encuentro siguiente.

Pero cómo que hay que prepararse antes, podemos aprovechar para hacer los equipos. Durante la semana tendrán que encontrar el máximo número de noticias sobre accidentes de tráfico y sobre contaminación (sea aquí o sea en cualquiera otro país). Este material lo tendrán que guardar, porque forma parte del juego.

Segundo encuentro

El juego de los transportes públicos

Reglamento del juego:

Repartimos a cada equipo esta hoja con las reglas del juego:

- Está absolutamente prohibido que los equipos se deshagan. Siempre tienen que ir juntos a todas partes y nunca se tiene que dejar solo a nadie.
- El juego tiene un horario, que se tiene que respetar. La salida de los grupos será con un intervalo de 15 minutos y tienen una hora fijada de llegada al esparcimiento, que es donde se realiza la prueba final. Si no se respeta el horario, hay una penalización de 100 puntos.
- Cada equipo dispone, para desplazarse, de X tarjetas de transporte, planos y X cantidad de dinero para llamadas de emergencia, X móviles, etc.
- El juego consiste en encontrar 6 puntos de control. En cada control se hará una prueba. Además, durante todo el tiempo que dure el juego, se tendrá que encontrar las

respuestas en un cuestionario de información sobre la ciudad, los transportes, el urbanismo y la contaminación.

- Hay que respetar escrupulosamente las normas de civismo y seguridad a la hora de ir por la calle y en los transportes públicos. En caso contrario, el grupo será penalizado con 100 puntos.
- Para llegar a cada control, tenéis que descifrar un jeroglífico, que indica el lugar donde se encuentra. Una vez llegáis, tenéis que buscar a la persona que hace de control y le tenéis que decir la contraseña. Si es el control auténtico, os dará la respuesta. Entonces podréis empezar la prueba.
- Cuando dos equipos se encuentran en un mismo control, tiene prioridad el que llega primero. El otro equipo se tiene que mantener a una distancia prudencial hasta que el primer equipo acabe.
- Cada prueba tiene una puntuación diferente, que se os dará anotando en la hoja de registro.
- Al acabar la prueba, el control os dará la hoja con el jeroglífico y la contraseña del control siguiente, y también un sobre de seguridad lacrado.
- Si no podéis descifrar el jeroglífico, tenéis la posibilidad de abrir el sobre de seguridad lacrado, donde consta el nombre del lugar donde es el siguiente control. Pero por cada sobre de seguridad abierto, roto o perdido hay una penalización de 25 puntos.

El cuestionario:

1. ¿En qué ciudades se han vuelto a poner en funcionamiento los tranvías y en cuáles está previsto hacerlo?
2. ¿Cuál es el "pulmón verde" de?
3. ¿En qué barrio/pueblo hay una piscina pública al aire libre para niños pequeños y qué nombre tiene?
4. Citáis 4 parques urbanos de la ciudad o comarca
5. ¿Qué significan las siglas ADIF?
6. ¿Cuál será la línea de metro más larga de Europa?
7. ¿En qué año se inauguró el metro/autobús?

8. ¿Cuál es el transporte público tradicional que une Barcelona con Vallvidrera? (Adaptar a la comarca).

9. Digan el nombre de 4 mamíferos que habitan a la sierra de Collserola. (Adaptar a la comarca).

10. ¿Cuál es la primera causa de mortalidad entre la población juvenil?

Los controles y las pruebas:

Se han previsto 7 controles ubicados (adaptar en función de la comarca) en:

- A. La Catedral de Barcelona. En la escalera de la puerta de entrada.
- B. La Plaza Cataluña. Junto a las fuentes de agua.
- C. La Pedrera. En la entrada.
- D. La estación de Sants. Delante de las taquillas de trenes de largo recorrido.
- E. El Moll de la fusta. Delante de los barcos de las "Golondrines".
- F. El parque de la Ciutadella. Junto a la Dama del paraiguas.
- G. El esplai. Prueba final.

A. La Catedral de Barcelona

Jeroglífico para llegar:

Contraseña: Quien mal anda...

Respuesta: ... mal acaba.

Prueba: tienen que responder las cuestiones siguientes:

1. En qué estilo arquitectónico predominante está construida.
 2. A qué santa está dedicada.
 3. En que consiste la tradición de "el huevo como baila".
- Puntuación: 5 puntos por cada respuesta correcta.

B. La Plaza Cataluña

Jeroglífico para llegar:

Contraseña: "Hinojo y ruda..."

Respuesta: ...hacen la vista aguda”

Prueba: tienen que responder la cuestión siguiente:

1. ¿Qué líneas de cercanías de tren pasan por la estación de la plaza Cataluña?

Puntuación: 5 puntos por cada respuesta correcta.

C. La Pedrera

Jeroglífico para llegar:

Contraseña: “No es oro...”

Respuesta: ...todo lo que reluce”.

Prueba: la prueba consiste en que conseguís hacer una cadena humana de 15 personas como mínimo.

Puntuación: 5 puntos por cada persona (externa al grupo), que se una a la cadena humana.

D. La estación de Sants

Jeroglífico para llegar:

Contraseña: “Cuando el río suena...”

Respuesta: ...agua lleva”.

Prueba: Se trata de buscar una persona que se deje ayudar y llevarse las maletas hasta el andén, donde firmará un “certificado de buena conducta”. El control tiene que seguir bien de cerca esta prueba para garantizar que se hace correctamente.

Puntuación: 25 puntos si consiguen hacerlo bien.

E. El Moll de la fusta

Jeroglífico para llegar:

Contraseña: “El árbol...”

Respuesta: “...no deja ver el bosque”.

Prueba: tienen que responder las siguientes cuestiones:

1. Nombre de la parte de delante y la parte de detrás de un barco.

2. ¿Cuál es la duración del ferry Génova-Barcelona?

Puntuación: 5 puntos por la primera respuesta y 25 puntos por la segunda respuesta acertada.

F. El parque de la Ciutadella

Jeroglífico para llegar:

Contraseña: “No por mucho madrugar...”

Respuesta: ...amanece más temprano”.

Prueba: Se trata de una prueba de habilidad manual que consiste en fabricar con papel un barco, un sombrero, una pajarita y un avión. Después se tendrá que lanzar el avión sobre un terreno marcado con tiza, cuanto más lejos mejor.

Puntuación: 5 puntos por cada construcción bien hecha y 5 puntos por cada línea superada por el avión (previamente se habrán marcado en el tierra 5 líneas paralelas separadas un metro entre sí).

El trabajo con las familias:

Esta actividad pide una gran autonomía y responsabilidad por parte de los jóvenes, puesto que se desplazarán solos por Barcelona. Hace falta que las familias lo sepan y lo autoricen mediante un permiso como el que se hace para las excursiones.

A algunos padres y madres incluso se los puede pedir que actúen de controles, lo cual puede ser muy útil en cuanto a la organización de los educadores, y también en cuanto a la relación de confianza y colaboración entre unos y otros.

Valoración:

- Vale la pena que hagamos un cierre festivo, con una entrega de premios y también con un rato de reflexión sobre la experiencia por parte de los chicos y chicas.
- La valoración tiene que referirse tanto al juego en sí mismo como la relación entre los miembros del equipo, la experiencia de desplazarse por Barcelona, el grado de conocimiento o desconocimiento de la ciudad, las sensaciones percibidas, etc.
- Tenemos que procurar que la experiencia sea valorada positivamente y, de alguna manera, ayude a relacionar bien los jóvenes con los transportes públicos, como pequeña aportación al respeto por el medio ambiente.

Hoja de respuestas

Cuestionario:

1. Barcelona, Esplugues del Llobregat, Cornellà, Sant Joan Despí, Sant Just Desvern, Sant Feliu del Llobregat, Sant Adrià de Besòs y Badalona.

2. La sierra de Collserola Valle de gracia. Lago-piscina de la Creueta del Coll

3. Por ejemplo: Parque de las Aguas de Guinardó, Parque de Diagonal Mar, Parque de la Trinidad, etc.

4. Barcelona

5. L9 con 43 Km.

6. 1924

7. Ferrocarriles catalanes

8. Por ejemplo: Cerdos jabalíes, ardillas, conejos, ratones, etc.

9. Los accidentes de tráfico entre los jóvenes de 15 a 24 años.

Pruebas:

A. La Catedral de Barcelona.

1. Gótico.

2. Santa Eulàlia

3. Esta tradición consiste en conseguir que un huevo baile encima de los surtidores de agua de los claustros, patines y jardines el día del Corpus. Tradicionalmente se dice que si el huevo no se rompe es señal de buena suerte.

B. Plaza Cataluña

Por plaza Cataluña pasan las 4 líneas de cercanías de las que dispone RENFE. Estas son: Aeropuerto-Maçanet, Sant Vicenç de Calders-Maçanet, Hospitalet-Vic y Santo Vicenç-Manresa.

E. Moll de la fusta

1. Delante: proa, detrás: popa

2. 17 horas

D 2

ACTIVIDAD: A TODOS NOS PUEDE PASAR

Presentación:

Que en nuestra sociedad hay desigualdades es un hecho evidente, pero aquello en lo que no hay tanto acuerdo es en los motivos de estas desigualdades. Un mal discurso dominante defiende que la responsabilidad es de cada persona y que si alguna persona está excluida de la sociedad, es sólo culpa suya. Ahora bien, rascando un poco se ve que esto no es así y que hay una serie de factores en la sociedad que actúan de forma que unos triunfan y otros no.

Al mismo tiempo, cuando se piensa en situaciones de exclusión social, a menudo nos venden imágenes, muchas veces, ajenas a nosotros: personas sin hogar, pobreza extrema, adicciones, etc. Pero la exclusión social es una cosa que puede acabar siendo muy cercana.

Para poder luchar contra la exclusión social es importante ser conscientes de cuáles son sus causas. Para poder definir y planificar actuaciones para luchar contra la exclusión desde los más jóvenes. Es por eso que esta actividad pretende tomar conciencia de los principales atributos de este fenómeno, como son su estructuralismo, la acumu-

lación de situaciones de riesgo y su marcado carácter de trayectoria vital, con sus rupturas.

La naturaleza del propio fenómeno de la exclusión social hace que representarla en todas sus dimensiones en un juego sea complicado. Esta actividad es una simplificación de la realidad, pero el objetivo no es el de representar todos los posibles itinerarios y situaciones de exclusión, sino el de hacer pedagogía y aprender de casos interesantes.

Motivación:

El equipo educativo preguntará al grupo qué sabe sobre la exclusión y la pobreza y sobre la igualdad de oportunidades, enseñando una serie de fotografías seleccionadas de diarios y revistas o bien impresas en Din-A3. Después de unas cuántas respuestas, empezará el juego, sin comentar esta lluvia de ideas y dejando la reflexión para el final de la actividad.

Actividades:

Esta actividad es una dinámica inspirada en los juegos de roles. Las personas participantes tendrán asignado un rol particular en función de varios perfiles de exclusión y, a partir de este rol, se tendrán que completar una serie de pruebas relacionadas con ciertas actividades de la vida cotidiana. Estas actividades de la vida cotidiana son cómo obtener formación, una vivienda, un trabajo y un grupo de amigos y amigas, y se realizarán a partir de juegos clásicos mínimamente adaptados.

Estos juegos son: la cuerda, las palabras encadenadas, el tabú, la carrera con cuchara, el juego de la silla, la gallinita ciega y, finalmente, la carrera con obstáculos.

Cada juego representará actividades de nuestro día a día. Los resultados de los juegos y su relación entre ellos, que no se desvelará hasta el final, determinarán consignas (pe-

nalizaciones) cuando hagamos la última carrera de obstáculos. Es decir, en función del resultado de cada uno de estos juegos, las personas participantes irán acumulando factores de exclusión social que los dificultarán en las próximas pruebas.

Al final del juego se realizará una carrera de obstáculos (que simbolizará el ciclo de vida) condicionada con las dificultades que cada participante habrá acumulado a lo largo del juego.

Material necesario:

Para realizar este juego es necesario:

- Cuerda larga para el “juego de la cuerda”.
- Cronómetros o relojes.
- Cucharas (cucharas soperas, de postres y de café) o algo que sustituya este objeto (una por persona).
- Pelotas de ping-pong o similares (una por persona).
- Sillas, dos menos que el total de participantes (o algo que haga esta función).
- Las mismas sillas y varias cosas para hacer obstáculos en determinados puntos de la carrera.
- Etiquetas adhesivas de colores y formas diversas.
- Cintas de colores para marcar la carrera final o carteles indicativos de quién y cuando se tiene que parar en aquel punto.
- Vasos con agua o similar (uno por persona).
- Cartulinas, folios y rotuladores para anotar consignas y roles.
- Una mesa o similar.

Desarrollo de la actividad:

El juego constará de 9 actividades diferenciadas que se realizarán por equipos o en grupo en función de cada una de ellas:

Actividad 1

Carrera libre de obstáculos. Al principio del juego se realizará una pequeña carrera de obstáculos donde todas las personas participantes saldrán a la vez. Se determinará un recorrido urbano donde no se corran riesgos con el tránsito ni se estorbe la circulación de peatones. Sería ideal marcar un recorrido con cintas de colores en un parque urbano cercano. No importa quién gana. Esta carrera representa el ciclo de la vida en una sociedad donde hay igualdad de oportunidades para todo el mundo. Los únicos factores que determinan quién llega primero o último son factores innatos, es decir, las diferencias.

A partir de aquí empieza el juego, donde entrarán en escena las desigualdades.

Actividad 2, 3 y 4

Estas actividades servirán para determinar el perfil de cada uno de los individuos en función de los tres ejes transversales de desigualdad definidos teóricamente: género, edad y procedencia. Cada persona participará, en función del resultado del juego, se ubicará en una situación diferente respecto a cada uno de los tres ejes. La posición en cada eje será marcada en la camiseta de los participantes con etiquetas adhesivas de varios colores y formas.

Actividad 2:

El género. Definir el género de las personas participantes se hará simplemente otorgando el género contrario (los chicos serán chicas y las chicas, chicos).

Actividad 3

La edad. “El juego de la cuerda”. Para determinar el grupo de edad al que pertenece cada participante (se harán 3 grupos de edad, de 16 a 35, de 36 a 55 y más de 56 años) se realizará el “juego de la cuerda”, que consiste en pasar bajo una cuerda, andando y sin tocarla. La cuerda se irá colocando cada vez más abajo, más cerca de la tierra. La flexibilidad marcará la edad de los participantes. Aquellas personas participantes que toquen antes la cuerda serán ubicadas en el grupo de edad más grande; los segundos, en el grupo mediano de edad y los últimos serán las personas más jóvenes. Se tiene que hacer de forma que los tres grupos queden lo más igualados posibles. Esta actividad la realiza todo el grupo a la vez.

Actividad 4

La procedencia. “El juego de las palabras encadenadas”. Para determinar el origen de las personas (autóctono o inmigrante) se realizará el “juego de las palabras encadenadas”, que consiste en hacer una cadena verbal y empezar una palabra con lo última sílaba de la palabra precedente. El dominio de la lengua marcará la procedencia. Esta actividad se hará en grupos de 5 o 6 personas y el primero que se equivoque será considerado inmigrante. En cada grupo de 5 o 6 habrá una persona inmigrante; la idea es que los inmigrantes representen el 20% del total del grupo, por adecuarnos a la tasa actual de inmigración. Un vez definidos los perfiles de cada persona participante empezará la segunda fase del juego, que consta de 4 actividades diferenciadas que simbolizan actividades cotidianas que todos tenemos que realizar y lograr para conseguir un mínimo de inclusión social.

Actividad 5:

Ámbito formativo. “El juego del tabú”. Esta actividad, representa cómo las personas logran un cierto nivel de formación. Cada grupo de cinco personas escogerá y aportará cinco palabras sencillas relacionadas con la exclusión social. Por ejemplo: “rico/a”, “pobre”, “ciudad”, “residuo”, “alimentación”, “drogas”... Cada joven tratará de describir la palabra secreta sin usarla en su discurso y que sus compañeros la adivinen.

En esta primera actividad, ya introducimos una primera limitación: aquellas personas que son inmigrantes, sólo podrán hablar con la vocal “u” (para simbolizar los problemas lingüísticos de los recién llegados). Se cronometrará el tiempo que tarda cada participante en hacerse entender por los otros y se establecerá un ranking. Quien haya tardado menos tendrá formación universitaria; el segundo estudios de grado medio; el tercero y el cuarto estudios de ESO y el último no tendrá estudios.

Se marcarán las diferencias con etiquetas de varios colores y formas. La limitación de la persona inmigrante corresponde a una limitación lingüística, pero también a un problema de homologación del título.

A pesar de esto, la persona inmigrante puede lograr estudios.

Actividad 6:

Ámbito laboral. “El juego de la carrera con cuchara”. En esta actividad se trata de conseguir un buen trabajo y se puede realizar con todo el grupo conjuntamente. Se hará mediante el “juego de la carrera con una cuchara en la boca” y teniendo que traer una pelota de ping-pong. Entra una segunda limitación. Los diversos niveles de estudios logrados en la prueba anterior determinarán la medida de la cuchara: las personas universitarias traerán la

pelota con la mano abierta; los/las de grado medio, una cuchara sopera; los/las que tengan estudios de ESO, una cuchara de postres y la gente sin estudios, una cuchara de café. La orden de llegada marcará la retribución anual que obtendrá cada participante. En una mesa al final de la carrera habrá notas con los valores en euros de la retribución anual (una por persona participante), en función del orden de llegada se podrá elegir qué retribución se quiere. La propuesta es hacer fichas de cuatro tramos de ingresos (correspondientes con los niveles formativos) de 24.000 €, 18.000 €, 12.000 € y 6.000 € (esta última es la prestación del paro, corresponde a parados; son euros anuales). Atención, puede darse el caso que alguno de los primeros no escoja la máxima retribución que puede elegir.

Actividad 7:

Ámbito residencial. “El juego de las sillas”. Esta actividad se realiza de forma conjunta y representa conseguir una vivienda. Habrá el mismo número de sillas que de personas participantes, menos dos. Se harán cuatro rondas diferenciadas, aplicando una tercera limitación: en la primera participarán sólo aquellos con ingresos superiores, éstos no tendrán ningún problema para sentarse y podrán elegir. En cada ronda los/as jóvenes participantes se quedan sentados en las sillas. La segunda ronda, sólo aquellos/as que tienen el segundo tramo de ingresos, podrán sentarse todos, pero con menos sitios. La tercera es para los del tercer tramo, donde las opciones de escoger son menores. En la cuarta ronda, donde participarán los del tramo inferior, ya hay dos personas que se quedarán sin silla.

Aquí hay tres opciones: sentarse encima de otro (hacinamiento), compartir la silla (piso compartido) o quedarse sin silla (vivir en la calle).

También se puede hacer jugando a la vez, pero cuando golpeamos las manos, se pueden sentar sólo los de mayores ingresos anuales. Por orden, con palmadas, damos la orden de sentar a los siguientes tramos de ingresos, y así sucesivamente, hasta la última palmada que se sientan los más pobres. La distancia entre palmadas mide la equidad y la justicia de la sociedad.

Sería bueno contar con diferentes tipos de sillas, butacas y taburetes, para simbolizar también las desigualdades en la vivienda.

Actividad 8:

Ámbito relacional. “El juego de la gallinita ciega”. Esta actividad se realiza de forma conjunta y representa conseguir una red de relación social. Sólo se dará alguna ventaja a los más desfavorecidos/as. La gente con piso y buen trabajo podrá reconocer a los otros con la palma de la mano; las personas en una situación intermedia con el reverso de la mano y los sin hogar y parados con el codo. En caso de que algún miembro de este último grupo pueda reconocer un mínimo de tres personas, se saltará un obstáculo de la carrera final, si reconoce entre 3 y 6, dos obstáculos, entre 6 y 9, tres obstáculos, etc. El tiempo será corto, entre 3 y 2 minutos.

Actividad 9:

El ciclo de vida. Ésta será la última actividad donde todo aquello conseguido en las anteriores pruebas entra en juego. Ejecutaremos la carrera libre de obstáculos hecha al principio, en la actividad 1, pero a lo largo de esta carrera de obstáculos pondremos una serie de marcas en la tierra de diferentes colores, correspondientes con los colores de las limitaciones conseguidas y los perfiles (las etiquetas). En cada una de estas marcas los/as jóvenes participantes se tendrán que parar y tocar la marca con la mano antes de continuar corriendo por el circuito.

Las marcas serán las siguientes:

1. Las personas con baja formación (sin estudios) son las primeras en tenerse que parar (según los resultados de la prueba 5).
2. Las personas que están en situación de paro (según los resultados de la prueba 6).
3. Las personas que sólo han logrado la formación hasta la ESO (según los resultados de la prueba 5).
4. Más o menos a un tercio del circuito se tienen que parar todas las chicas para ejemplificar la problemática laboral que representa para muchas mujeres el hecho de tener hijos y la doble carga (laboral y doméstica) que implica para muchas madres el hecho de formar una familia (según los resultados de la prueba 2).
5. Las personas sin hogar se tienen que parar y contar hasta 4 (según los resultados de la prueba 7).
6. Se tienen que parar las personas que tienen una ocupación que representa 12.000 euros anuales (según los resultados de la prueba 6).

A lo largo de la carrera, el monitor/a puede introducir elementos de ruptura en la trayectoria vital de los/as jóvenes participantes, sobre todo de aquellas más favorecidas. Estos elementos de ruptura serán tarjetas que los/las participantes correspondientes (códigos de colores) tendrán que recoger y seguir las instrucciones. Los participantes se tendrán que parar de forma inesperada, la cantidad de tiempo que la tarjeta determine o en otros casos seguir las instrucciones de la tarjeta (andar tres pasas atrás, continuar de rodillas, etc.). Estas rupturas vitales pueden ser el paro, la separación de la pareja, tener que hacerse cargo de un familiar dependiente (sobre todo las chicas), una adicción, etc.

Al final de la carrera habrá una mesa con tantos vasos de agua como participantes de la misma. A medida que se vaya llegando, cada participante podrá coger tantos vasos como quiera o pueda. Estos vasos representan el ámbito económico, la pobreza o la riqueza. Este último elemento sirve para poner de relieve que la riqueza es una cosa finita, que si unos tienen mucho, los/las otras tienen muy poco. Así se introduce el elemento de la redistribución, de no querer acapararlo todo, de darnos cuenta de que si hay unos que tienen mucho es porque hay otros que tienen poco. Un vez se ha acabado la actividad es el momento de la reflexión en grupo. Se abre un turno de palabra y se explica la correspondencia de cada actividad con el ámbito de exclusión y su significado. Es aquí donde se introducen los elementos teóricos y aprendizajes, intentando que sean los mismos jóvenes quienes saquen sus conclusiones, forzando el debate y la reflexión.

Valoración:

- La naturaleza física de las pruebas sirve también para dar pie a que ciertas personas, que a priori no podrían lograrlo, puedan hacerlo. No se quiere dar una idea demasiado determinista de los procesos de exclusión social. A lo largo del juego, aquellos que están en una peor situación pueden obtener buenos resultados en ciertas pruebas, este hecho quiere subrayar que no es imposible revertir una situación de exclusión.
- Al mismo tiempo, se pueden dar situaciones de trampa o de libre interpretación de las reglas de las pruebas. El educador/a tiene que permitir estos comportamientos sin propiciarlos; en cualquier caso, son los otros participantes los que los tienen que evaluar y resolver qué medidas tomar. En la vida cotidiana se dan situaciones de personas que se buscan alternativas para subsistir, algunos salen y otros, no.

D 3

ACTIVIDAD: MIRADAS JÓVENES

Presentación:

La creación de un cortometraje sobre una temática de actualidad que sea cercana al entorno de los jóvenes, y les permita tomar conciencia sobre las cosas que pasan a su alrededor y así crear su propia opinión.

Esta actividad es una de las más complejas y es por esto que hemos hecho un esquema de acción para que los/as educadores/as puedan planificar adecuadamente cada una de estas etapas.

Motivación:

Veremos cortometrajes elaborados por otros chicos y chicas para hacernos una idea de cómo son y tener ejemplos de trabajos similares. Sugerimos elaborar un cortometraje con contenidos de interculturalidad ya que supone un trabajo muy importante de reflexión en torno a temas que preocupan a los jóvenes; pero no tan sólo esto, sino que además, aprenderán a transmitir un mensaje a través del film, a denunciar algún hecho y hacer reflexionar a las personas que posteriormente lo vean. Si el/la educador/a lo encuentra conveniente, el tema puede variar según la inquietud del grupo y el entorno.

Desarrollo de la actividad:

Lluvia de ideas de posibles temas

Algunas propuestas son:

- Hacer un repaso de las miradas de los diferentes vecinos en torno a la convivencia en el barrio: saber lo que piensan los otros nos ayudará a conocernos mejor y a aceptar que nuestra visión no es la única ni la mejor, sino que hay muchos puntos de vista diferentes, según las experiencias de las personas.
- Conocer cómo es un día de cada día de diferentes vecinos: nos ayudará a identificar los parecidos entre las personas, conoceremos costumbres y maneras de hacer las cosas de cada cual, aprenderemos buenas prácticas de los otros, nos podremos identificar con los otros.
- Comunicar alguna situación injusta que se dé en nuestro barrio: nos pondremos a la piel de los otros, escucharemos activamente su experiencia, crearemos nuestra propia opinión e identificaremos prejuicios y estereotipos.

Tomar decisiones

Valorar sobre qué temática queremos hacer el cortometraje. Determinar qué, cómo, cuándo, por qué y para quién lo haremos. Empezaremos a pensar dónde queremos presentar nuestro trabajo.

Documentarnos en torno al tema

Buscar información sobre la temática; escuchar experiencias de personas, entidades o asociaciones del barrio; ver películas, leer artículos y debatir en referencia a todo esto.

Planificar el proceso

Determinar los objetivos que queremos conseguir, la organización del equipo por comisiones y el calendario del proyecto.

Visionar cortometrajes

Esto nos servirá para tener ejemplos y fijarnos en detalles y buenas ideas de cara a la grabación de nuestro cortometraje.

Previo a la grabación

- Escribiremos qué queremos que tenga la grabación y el guión del cortometraje.
- Escogeremos el lugar o lugares donde queremos que pasen las diferentes escenas.
- Decidiremos cuáles son los personajes de la historia.
- Crearemos el vestuario y elaboraremos los complementos.
- Ensayaremos, haremos pruebas de luz, sonido y de los diferentes planos.

La grabación

Grabaremos las diferentes escenas velando porque todo salga tal y como lo habíamos planificado.

La edición

Podemos utilizar el programa Movie Maker o el Pinnacle Studio para editar el cortometraje.

Escogeremos las músicas que queramos añadir para causar emociones concretas a los espectadores.

Preparación del acto de presentación

Haremos la difusión de la presentación del cortometraje e invitaremos a la gente del barrio a este acto. Repartiremos responsabilidades para el día de la presentación. Estará el presentador/a del acto, el grupo de jóvenes que comente la experiencia, y una vez acabado el corto, la persona que dinamice el debate.

La presentación

El día de la presentación intentaremos crear un ambiente acogedor y que la gente se sienta cómoda. Presentaremos el cortometraje y después dedicaremos un rato a los comentarios y preguntas de los espectadores.

La actividad "miradas jóvenes" nos permitirá trabajar

- La empatía, la comunicación y el respeto: nos pondremos en el lugar de los protagonistas y comunicaremos alguna situación de actualidad.
- La identidad y las pertenencias múltiples: conoceremos diferentes manifestaciones culturales, nos identificaremos con gente del barrio.
- La justicia y la equidad: rechazaremos situaciones injustas y de desigualdad.

Valoración:

- El proceso de creación del cortometraje.
- El trabajo en equipo realizado.
- Las dificultades con las que nos hemos encontrado.
- Lo que mejor ha funcionado del proyecto.
- Si hemos sido capaces de ser críticos en nuestras reflexiones.
- Qué hemos aprendido de los otros.
- Qué aspectos tendríamos que mejorar.
- Si creemos que el grupo está más cohesionado.



ACTIVIDAD: EL RALLY DEL FUEGO

Medio ambiente: el fuego

Presentación:

En muchas ocasiones, el análisis y la reflexión sobre la situación del medio ambiente nos provocan actitudes de desánimo y desolación. Este hecho es más frecuente en los jóvenes, puesto que el alto nivel de idealismo y la escasa flexibilidad que tienen hacen aumentar esta sensación de impotencia.

El Rally del Fuego intenta hacer positivas las experiencias y las reflexiones entorno a la naturaleza, específicamente en zonas afectadas por los incendios, de forma que se genere ilusión y ganas de colaborar.

Se trata de hacer, en equipos reducidos y durante dos días, un abanico de excursiones simultáneas a diez zonas naturales que han sufrido la destrucción del fuego, para conocer y valorar el interés paisajístico de nuestro país y para tomar contacto con personas y grupos comprometidos en proyectos de protección y defensa de la naturaleza. Los itinerarios implicarán, también, unas pruebas de habilidad o de ingenio que se tendrán que superar.

El Rally del Fuego es a la vez un punto de encuentro para los/las jóvenes, un momento para relacionarse, para compartir, para hablar y descubrir juntos.

Motivación:

El Rally es una actividad bastante alentadora en sí misma, que no requiere mucha motivación previa.

Aún así, tenemos que ser conscientes de que la motivación de los jóvenes puede partir de otras expectativas que la de conocer el entorno natural:

- **Salir fuera de casa.** Para la mayoría de chicos y chicas de esta etapa evolutiva salir de casa y pasar una noche fuera, lejos de la familia, representa un aliciente indiscutible. Este fenómeno, en sí mismo natural y positivo, si actúa como única motivación para participar en el Rally puede acabar siendo una traba. Lo que tenemos que hacer es aprovechar este deseo de libertad y de salir para facilitar el disfrute de la naturaleza.
- **Encontrarse con chicos y chicas, otros centros y pueblos.** Otro aliciente implícito en el Rally es la mezcla de chicos y chicas de varios grupos. Conocer "chicos nuevos" o "chicas nuevas" es un motivo potente para participar. Del mismo modo que si el aliciente es salir de casa, si las expectativas del Rally son exclusivamente relacionales, es fácil convertir la excursión en un simple escenario de coqueteo adolescente.
- **El juego.** El Rally tiene aspectos de gincana, de juego de competición. Participar en un concurso, ganar algún premio, vencer a otros grupos, es también un elemento estimulador y, a la vez, un elemento más a trabajar.
- **El interés por la ecología.** Tenemos que aceptar que no siempre es la motivación más importante para los jóvenes, para potenciar este interés podemos trabajar a partir de:

1. Vídeos, películas y reportajes.

Por ejemplo: Ver *Home* una película de carácter ecológico, como *La selva esmeralda*, *Bailando con los lobos*, *Los últimos días del Edén*, etc.

2. Invitados comprometidos.

Invitar, unos días antes del Rally a algún naturalista, voluntario forestal, u otras personas comprometidas con el medio ambiente, para que les contagie o les despierte la curiosidad por el medio ambiente.

Desarrollo de la actividad:

Lugares elegidos

Las zonas quemadas a visitar tienen que reunir cuatro condiciones:

- 1. Alojamiento:** Hay que asegurar un lugar para alojar al equipo: una casa de colonias, una zona de acampada, una escuela donde podamos pernoctar, etc.
- 2. Interlocutores:** Nos tenemos que poder reunir con un colectivo, asociación o persona acogedora, que nos pueda dedicar un poco de tiempo para enseñarnos la zona, explicarnos su experiencia, debatir el tema del fuego, etc.
- 3. Itinerario:** Para conocer un poco la zona, tenemos que poder hacer un itinerario sencillo de unas dos o tres horas como máximo.
- 4. Transporte público:** Será preferible encontrar una fórmula de transporte público que no sea la de coches particulares, y tener en cuenta que el tiempo de desplazamiento no sea excesivo.

Equipos

Tres semanas antes de la fecha del Rally, se organizarán grupos de diez a quince jóvenes con dos o tres educadores/as. Los criterios para la confección de los equipos serán:

- Establecer dos categorías:
 - Categoría A: chicos y chicas de 13-14 años.
 - Categoría B: chicos y chicas de 15-17 años.
- Mezclar entidades y poblaciones:
 - Como ideal, dos jóvenes por entidad.
- Mezclar sexos:
 - Evitando desequilibrios (por ejemplo, evitando equipos de dos chicas y diez chicos).
 - Sin rigidez: Si finalmente salen equipos de chicos solos o chicas solas, no hacer un problema, eso siempre será mejor que un equipo de chicos con una única chica que se sienta desplazada, o al revés.

Trabajo que tienen que hacer con el equipo antes de la salida

Antes y durante el Rally cada equipo se organizará de manera autónoma, conocerá la zona, conocerá a una persona, asociación, o colectivo afectado por los incendios o bien comprometido en la recuperación del territorio y realizará pruebas de ingenio y habilidad.

Pasar la información a los equipos

Una vez formados los equipos, los/las educadores/as distribuyen las zonas, según la media de edad de los jóvenes y otras características particulares.

Cada equipo recibe un sobre con la siguiente información:

- Zona adjudicada.
- Datos de la asociación o colectivo interlocutor.
- Cuaderno de pruebas del Rally.

Organización

Cada equipo, según su edad y capacidad, tendrá de preparar el Rally, de la manera más autónoma posible, en todos los aspectos. Esto implica que el equipo se tiene que poder reunir antes como mínimo una o dos veces, para solucionar estos aspectos:

A. Transporte

Tocará saber si hay tren, autocar de línea o si no hay otro remedio coger coches particulares. En este caso buscar coches y conductores puede ser un trabajo un poco difícil.

B. Alojamiento y comida.

El/la interlocutor/a nos puede dar pistas sobre posibles soluciones de alojamiento, pero no siempre lo podrá facilitar directamente. En cuanto a la comida, hay que decidir si cada cual se lo monta o bien se hace algo todos juntos.

C. Relación y contactos con asociaciones

Nos tenemos que poner en contacto telefónico con la asociación lo antes posible, agradeciéndole su dedicación y pidiendo la información previa que necesitamos para organizarnos bien.

D. Reparto de responsabilidades.

Tenemos que hacer una lista del material personal y colectivo que se tiene que llevar, y repartir responsabilidades como el botiquín, la compilación fotográfica y la economía de la excursión.

E. Preparación del itinerario.

La propuesta de itinerario a seguir para conocer la zona afectada nos puede llegar del mismo interlocutor, pero hay que estudiarla y reconocerla antes sobre un plano.

F. Preparación de las pruebas

Hace falta que cada equipo conozca las pruebas antes de la salida. El conocimiento de las pruebas puede condicionar el material para la excursión (por ejemplo, recipiente para conservar vivo un insecto).

El trabajo que tiene que hacer el equipo durante la actividad

● Aprovechar el viaje para conocerse más.

El rato de tren o autocar puede servir para establecer conversaciones y conocerse un poco más. Si el clima está un poco frío, podemos proponer algunos juegos de conocimiento, o bien haber previsto en la reunión previa que cada miembro del equipo prepararía un bocadillo para otro del grupo, habiendo indagado antes los gustos de cada uno, o cualquier otro recurso para estimular la interrelación.

● Conocer la zona

En algunos casos, el itinerario elegido se desarrollará antes del contacto con la asociación, y en otros casos será al revés.

El itinerario no puede ser una excursión muy larga, porque esta actividad incluye una serie de pruebas y sólo disponemos de un fin de semana.

● Conocer una asociación o colectivo y su opinión

Previamente se tendrá una cita, que puede ser antes o después del itinerario, según las posibilidades de la asociación interlocutora. Si esta puede acompañarnos durante el itinerario, todavía mejor.

La entrevista se tendrá que grabar, para poder comprobar más adelante algunos aspectos.

El objetivo del contacto es conocer la naturaleza, la finalidad y el funcionamiento de la asociación, las personas que la forman y coger su opinión con relación a los incendios forestales. Esta recogida de opinión constituye una de las pruebas del Rally.

● Realizar pruebas de ingenio y habilidad

Cada equipo tendrá que llevar una cámara fotográfica, megáfono, plano, recipientes para coger animales, lupas, etc. Hay un total de 8 pruebas y cada prueba tiene una puntuación.

Pruebas

Prueba número 1:

La entrevista (20 puntos)

- ¿Cuáles han sido las causas principales de incendio en esta zona?
- ¿Cuál ha sido la superficie quemada total en este municipio?
- ¿Nuestra manera de vivir, es particularmente destructiva?
- ¿Qué os proponéis para los próximos años en esta zona, qué querriais conseguir?
- Con cuáles de estas afirmaciones os sentís más identificados o qué mensajes os gustaría transmitir:
 1. La Tierra es un tesoro frágil que hay que proteger.
 2. Esto está perdido. La destrucción de la naturaleza ha entrado en una fase irreversible.
 3. La naturaleza es sabia, y la Tierra ya encontrará la manera de autorregularse.

Prueba número 2:

El animal (5 puntos)

Traer un insecto común de la zona, vivo o muerto. Por ejemplo: saltamontes, escarabajo, mariposa..., convenientemente identificado.

Prueba número 3:

La inflamabilidad de los árboles (10 puntos)

Ordenar, de más inflamable a menos estas especies de árboles:

- eucalipto
- alcornoque
- pino blanco
- encina
- pino piñonero
- roble

Prueba número 4: La comida (10 puntos)

- Traer una receta de una comida típica de la zona.

Prueba número 5: Las hierbas (10 puntos)

- Traer una muestra de planta aromática.

Prueba número 6: La superficie de árboles quemados (5 puntos)

Ordenar estas comarcas, de mayor a menor, según la superficie quemada de árboles (adaptar las zonas al sitio donde realicen las pruebas):

- El Baix Llobregat
- La Vall d'Aran
- La Selva
- Osona
- La Noguera
- El Priorato

Prueba número 7: Las personas (10 puntos)

Traer una fotografía como prueba de la entrevista con la asociación, persona o colectivo interlocutor.

Poner atención a los siguientes aspectos.

El Rally tiene que ser un espacio de convivencia con los mínimos conflictos posibles. Esto lleva a que, si se necesario, acordamos antes de la salida cuáles serán las reglas del juego en esta convivencia:

- Nada de traer bebidas alcohólicas.
- Nada de traer cosas que nos aislen de los otros (auriculares, consolas, etc.).
- Moderado en el consumo de tabaco por parte de los/as chicos y chicas que fuman habitualmente.

El Rally puede ir muy justo de tiempo. Hay muchas cosas a hacer y muy poco tiempo disponible. Algunos consejos básicos para rentabilizar el tiempo de sueño:

- Salir muy temprano. Ya se sabe que las cosas extraordinarias requieren un esfuerzo. Intentar no perder toda la mañana en desplazamientos.
- Pedir colaboradores/as. Otros/as amigos/as y educadores/as que quieran acompañaros. Si no hay otro remedio que ir en coches particulares, esta ayuda os será indispensable.
- Todo el mundo tiene que tener una o más responsabilidades personales concretas a hacer. No dejéis que el trabajo recaiga sobre dos o tres, todo el mundo tiene que sentirse útil y aportar algo.

Recursos y materiales

Cada grupo buscará en diferentes medios de comunicación material e información para la actividad, según la zona a explorar. Mapas, libros, documentales, diarios, revistas, etc.



ACTIVIDAD: SEMANA POR LOS DERECHOS DE LA JUVENTUD IBEROAMERICANA

Presentación:

La propuesta que presentamos es una propuesta global, desde del punto de vista que planteamos participar de ella más allá de ser un mero consumidor/a, planteamos que tiene que formar parte del proyecto del grupo a medio y largo plazo. Es una propuesta que plantea el trabajo local, también pensando en lo global, y que pone el foco en la necesidad de que los y las jóvenes han de ser los protagonistas y los líderes para que sus derechos como tales no sean vulnerados, allá donde fuere.

Esta actividad hay que plantearla como una oportunidad para indagar en los derechos de los y las jóvenes, qué dicen los documentos de referencia en cada Comunidad Autónoma, en cada región, en cada Estado, y cómo es la realidad. Se insta a que el/la joven se empodere de su capacidad de conocer, vivenciar y transformar la sociedad, a partir de la movilización colectiva.

La Semana por los Derechos de la Juventud Iberoamericana que promueve La Liga Iberoamericana (organización sin ánimo de lucro surgida en 1999 en España, con la misión de trabajar por la superación de la pobreza y la exclusión social en Iberoamérica), nace en Mar del Plata (Argentina), en 2007 liderada por Fundación SES, organización sin ánimo de lucro que promueve el desarrollo juvenil: empleo, educación, etc. en Argentina.

Esta primera semana convoca a más de 700 jóvenes de toda Argentina y de otros países, durante varios días de jornadas de talleres, reflexiones individuales y colectivas, actividades recreativas y lúdicas: teatro, circo, cine, radio, etc., que reclaman políticas públicas de juventud de calidad.

Surge a partir de una reflexión conjunta de diversas organizaciones sociales argentinas, centrada en la necesidad de propiciar un espacio donde los y las jóvenes puedan (desde sus organizaciones y en carácter de sujetos capaces de mirar, pensar, opinar, debatir, acordar y proponer) intercambiar ideas respecto a sus derechos y la exigibilidad de los mismos.

Durante los años 2008, 2009, 2010, 2011 se promueven estos procesos de la Semana en diversos países, apostando por el fortalecimiento del trabajo en red, con el objeto de que los y las jóvenes sean los forjadores de su presente y futuro.

Motivación:

Se trata de trabajar con los y las jóvenes la idea de que no están solos en la lucha en pro de sus derechos, pues existen otros grupos de jóvenes en muchos países que toman consciencia de la importancia de tener un rol activo para

que todos y todas seamos más felices, sumándonos en la lucha por hacer efectivos los derechos que son vulnerados en cada lugar.

A partir de un encuentro de varios días de duración, y con una periodicidad anual, conocer a otros jóvenes, otras experiencias de vida, con el objeto de sumar esta vivencia más allá de una experiencia recreativa, es una experiencia de "escuela de movilización".

Los objetivos de las Semanas por los derechos en cada lugar son:

- Dar voz a los y las jóvenes (cada semana propone un rango de edad), que sus demandas sean escuchadas y hacerles protagonistas en relación al reclamo de sus derechos: educación (formal y no formal), trabajo, salud, equidad-género, arte, cultura, recreación, comunicación e internet- entorno 2.0.

- Espacio de intercambio y buenas prácticas: Conocer los diferentes modos en que visibilizan y llevan adelante las luchas por sus derechos desde sus experiencias y compartirlas (organizaciones juveniles diversas).

- Ser un espacio de participación, reflexión y movilización social juvenil, de incidencia en la política pública juvenil.

- Ser un referente anual y regional-país, en la agenda pública, en relación a la temática de los derechos de la juventud.

Material necesario:

Es importante que para que los y las jóvenes de la mano de sus educadores/as se sumen a una Semana por los derechos de la Juventud tengan experiencias y hayan trabajado de forma práctica o teórica sobre los derechos de los y las jóvenes, y puedan conocer documentación básica sobre derechos. Experiencias sencillas de vulneración de

derechos, nos servirán para vislumbrar cómo imaginamos un mundo más justo para chicos y chicas.

Como documento de referencia proponemos:

"Convención Iberoamericana de derechos de los jóvenes".
(Autor: Organización de Estados Iberoamericanos)

En las comunidades autónomas, en España, en Europa, y a nivel internacional existen documentos que concretan los derechos de los y las jóvenes: marcos normativos amplios que vale la pena conocer y tener como referencia, para el trabajo en pro de los derechos.

Desarrollo de la actividad:

Se trata de plantearnos como grupo por qué se han de sumar a la experiencia, bien en España, o bien en otro lugar donde otros jóvenes están también participando de la propuesta de forma que sea un trabajo de grupo, acompañado por referentes, quienes deben establecer contacto con las personas que coordinan la Semana en cada lugar, coordinadores y coordinadoras, concretar el modo de sumarse a la propuesta, desde los temas logísticos, costes, etc., hasta qué temáticas y cuestiones se plantean durante el año, y cómo se está trabajando el proceso.

El planteamiento para participar en la Semana no es el de asistir a un evento más, es el de formar parte de algo colectivo, donde otros jóvenes y sus referentes, están sumados en pro de sus derechos.

En general los y las jóvenes se suman explicando sus experiencias de trabajo en sus comunidades, en sus municipios, también se suman aportando lo que saben hacer y cómo han trabajado en pro de los derechos, de forma creativa, y recreativa: videos, etc.

Para poder participar de la Semana, que se celebra una vez al año en diferentes lugares, recomendamos participar en el lugar más cercano a donde reside el grupo de jóvenes, el tema de los costos de viajes y alojamiento puede ser una dificultad para el grupo. Los educadores y educadoras y quien les coordine ha de plantearse el reto económico que supone trabajar esta propuesta, y las fuentes de financiación públicas y privadas a las que se puede optar para participar de la propuesta: instancias europeas, subvenciones en las CC-AA, municipales, patrocinios puntuales de entidades o instituciones privadas.

Webs de organizaciones que la lideran:

La Liga Iberoamericana: www.ligaiberoamericana.org

México: www.seraj.org.mx (México Df)

El Salvador: www.funsalprodese.org.sv (San Salvador)

Argentina: www.funds.es.org.ar (Buenos Aires)

Bolivia: www.uramanta.org (Cochabamba)

España: www.esplai.org (Barcelona)

Valoración:

Una vez el grupo trabaja, se suma y participa en la Semana por los derechos, se tienen que evaluar los aprendizajes, la experiencia, y socializarlo.

iACTÍ-
vATE!



Cómo contactar 902 190 611

fundacion@esplai.org www.fundacionesplai.org

Carrer Riu Anoia, 42-54
08820. El Prat de Llobregat
Barcelona



EMAS

ES-CAT-275

Fundació Catalana de l'Esplai



Gestión Ambiental

UNE-EN ISO 14001

GA-0269/2008



Empresa Registrada

UNE-EN ISO 9001

ER-0980/2007



Con el apoyo de:



MINISTERIO DE SANIDAD, POLÍTICA SOCIAL E IGUALDAD



Plan Nacional sobre Drogas