



UN PROGRAMA DE PREVENCIÓN
EN EL TIEMPO LIBRE

¡ACTÍ- VATE! 3

cRédiTos

Edita: FUNDACIÓN ESPLAI, Ciudadanía Comprometida 2016
Licencia 2.5 España License de Creative Commons: Fundación Esplai

Coordinación: Amaranta Garre y Elvira Aliaga

Redacción: Amaranta Garre

Corrección: Elvira Aliaga

Agradecimientos: Anabel Pérez, Carmen Loshuertos, Susagna Escardíbul y Virginia Pareja

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

Impresión: Artes Gráficas Cornellá, S.L.L

Depósito Legal: B 15577-2016



AVISO 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
- 3 Fundamentación pedagógica de la propuesta educativa
- 4 Desarrollo del programa

A Aprender a cuidarse

- A.1 Actividad: La casita de Vanistendael
- A.2 Actividad: TrivialSalud
- A.3 Actividad: El lenguaje del cuerpo
- A.4 Actividad: La Guardia de la noche

B Aprender a relacionarse

- B.1 Actividad: ¿Los calcetines tienen patas?
- B.2 Actividad: Baloncesto a ciegas
- B.3 Actividad: De otro planeta
- B.4 Actividad: Terreno en común

C Bienestar Social

- C.1 Actividad: La Rueda de la confianza
- C.2 Actividad: Word café
- C.3 Actividad: Supervivientes en la Luna
- C.4 Actividad: La escalera de la participación



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 y las 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.

Con el segundo volumen de la propuesta educativa iActívate! Un programa de prevención en el tiempo libre, pretendemos seguir estimulando en los y las 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 educación en el tiempo libre se pueden promover diferentes espacios de relación de los y las jóvenes, entre ellos y ellas y con el entorno, que fomentan actitudes de respeto, tolerancia, solidaridad que pueden ayudarnos a **crear intereses que alejen a los y las jóvenes de los hábitos de consumo**, y por tanto los programas educativos propuestos desde los centros de tiempo libre pueden convertirse en factores de preventión respecto a las conductas de riesgo de los jóvenes.

La prevención juega un papel relevante. El objetivo es que los y las jóvenes, delante de una situación de riesgo, sepan dar una respuesta adecuada. Esto quiere decir, educar la capacidad crítica de los y las 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.

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 tiempo libre 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

- Autoconocimiento
- Empatía
- Comunicación asertiva
- Relaciones interpersonales
- Toma de decisiones
- Manejo de problemas y conflictos
- Pensamiento creativo
- Pensamiento crítico
- Manejo de emociones y sentimientos
- Manejo de tensiones y estrés

(FUENTE: WWW.HABILIDADESPARALAVIDA.NET)

Desde el marco de la Fundación Esplai proponemos este tercer volumen con **actividades que potencien estas habilidades. Acciones que aporten a los y las 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 y las jóvenes estimulen su capacidad de pensamiento abstracto, analizando, deduciendo y sacando conclusiones.
- Que los y las jóvenes identifiquen, argumenten y sepan cómo evitar las situaciones y comportamientos de riesgo.
- Que los y las 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 y las jóvenes comprendan la salud como manera de vivir más que no como ausencia de enfermedad.
- Que los y las jóvenes incorporen a su vocabulario más palabras relacionadas con la prevención de accidentes, de adicciones y de enfermedades.

Actitudes y valores

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



FuNdamEntAción PedaGógiCa del pRogrAma

Queremos que los y las jóvenes no se lleven consejos, sino reflexiones.

Queremos hacer emerger las ideas que los y las jóvenes tienen, a partir de su participación significativa- para así, trabajar a partir de estas ideas, añadir otras nuevas y hacerlas evolucionar.

Intentamos huir de las actividades que presenten "malas opciones" y "buenas opciones" de prevención en el tiempo libre porque con las actividades lo que queremos es dar poder a los y las jóvenes en sus decisiones. Queremos que tomen opciones personales, desde la coherencia y la reflexión, en vez de que aprendan pautas y reglas (que nosotros, los y las educadoras que sabemos más consideramos correctas).

Rehuiremos pues, de las visiones más dogmáticas de la educación que dibujan aquella línea entre lo que está bien y lo que no. Queremos estimular reflexiones y discusiones, donde el y la joven digan el qué y el porqué. Queremos centrarnos en las experiencias y vivencias personales, en las necesidades individuales y no en el traspaso de informaciones.

No queremos fundamentar únicamente las actividades en la transmisión de información, sino sobre todo, en una actitud crítica e interrogativa sobre lo que nos rodea.

Queremos reflexionar y discutir, sacar ideas relevantes, ideas fuertes, ideas clave que nos ayuden a tomar decisiones ante un futuro que ahora no conocemos y que será diferente.

3 1

EDUCAR DESDE UNA PERSPECTIVA DE LAS COMPETENCIAS

Aprender desde la perspectiva de competencias significa tener la capacidad de poner en práctica el conjunto de conocimientos, habilidades y actitudes que tiene una persona para ejercer como ciudadano y para hacer frente a

los retos de la vida real. Esta perspectiva de la educación se fundamenta en los pilares de los que habló Delors, potenciando la autonomía para el aprendizaje y la actuación adecuada en los diferentes contextos. La clave del aprendizaje por competencias es aprender a saber ser y a convivir, a hacer y a conocer. Es muy importante que tengamos presente como hacerlo y cuáles son los elementos que necesitamos.

En este sentido, en primer lugar, es importante que el aprendizaje sea contextualizado para podernos dar cuenta de la complejidad de las situaciones y para aprender a valorar las consecuencias de las diferentes respuestas.

En segundo lugar, tenemos que tener presente que se aprende con los otros, es decir, en grupo y de forma cooperativa.

Cuando interaccionamos con otras personas, tenemos que tener pensado, hecho y sentido nuestros aprendizajes, discurso y acciones, y así los podremos comparar y revisar. En esta revisión, se va formando un conocimiento construido colectivamente, cada vez más rico.

Además, para poder comparar, debatir, consensuar, y por lo tanto, aprender y actuar, es necesario saber comunicar en todos los niveles (corporal, oral y escrito), y autorregularse. Por último tenemos que tener presente que para aprender a actuar es necesario actuar y aprender de la acción que hemos llevado a cabo para mejorar la siguiente.

3 2 ACTIVIDADES

En esta tercera edición de la propuesta educativa “¡Actívate! Un programa de prevención en el tiempo libre”, planteamos de nuevo una guía para que el/la educador/a trabaje 3 nuevos aspectos enmarcados en este esquema, con el objetivo de potenciar un estilo de vida saludable más autónomo, solidario y positivo.

Los tres aspectos son:

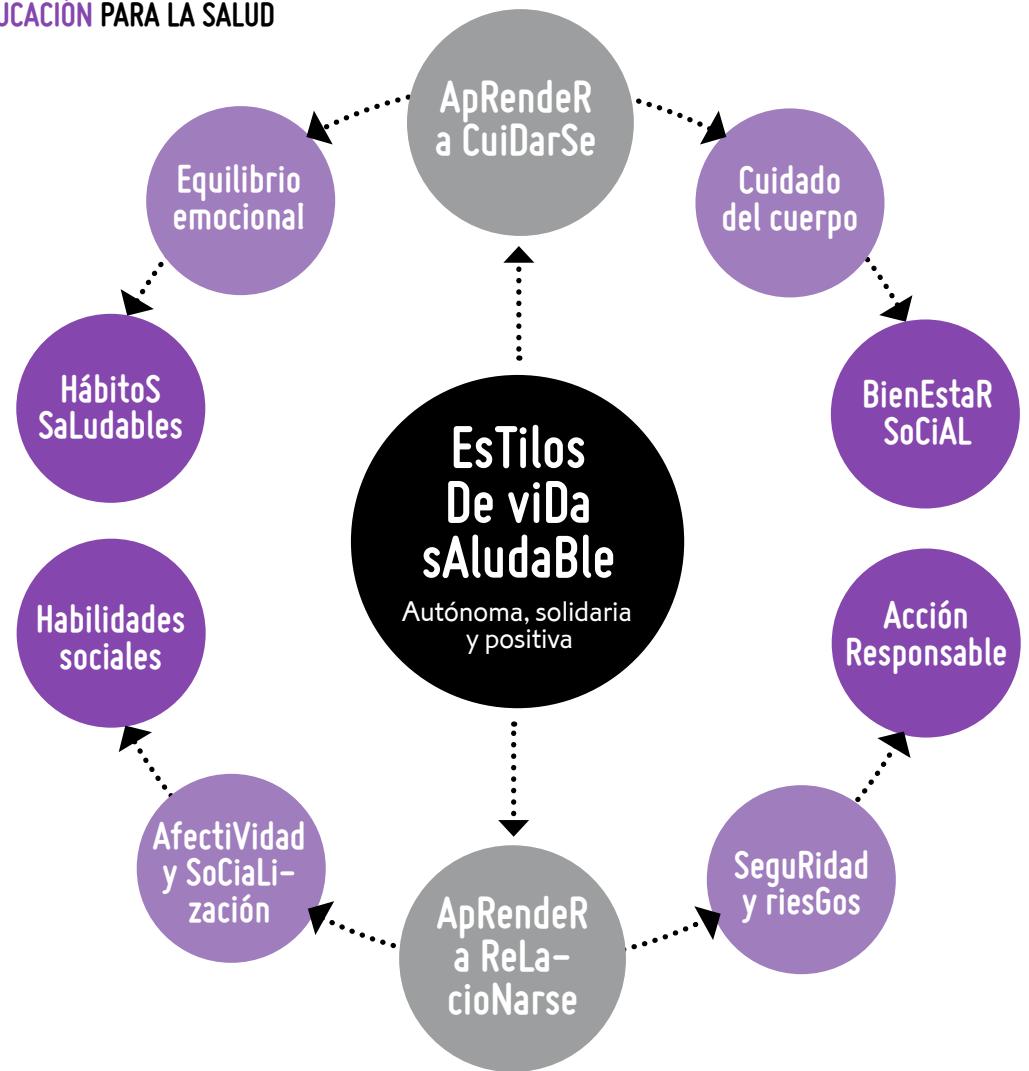
- A. Aprender a cuidarse: introspección, INTRA
- B. Aprender a relacionarse: con el otro, en el grupo, INTER
- C. Bienestar social: participación, SUPRA

Cada educador/a conoce en qué nivel de competencias se encuentra su grupo y que 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.

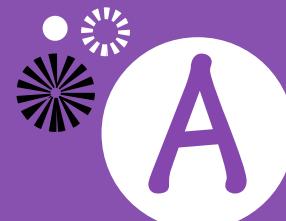
No es una guía lineal sino más bien un mapa conceptual. Esta guía es orgánica y abierta a adaptarse, usar y crear nuevas actividades a partir de estas. Son también un complemento a las actividades que ya se realizan en cada centro.



EDUCACIÓN PARA LA SALUD



DesArroLLo del pRoGrAma



ApRendEr a CuiDaRSe: IntrOsPeCción:INTRA



“ Una vida es una obra de teatro que no permite ensayos... por eso: canta, ríe, baila,... y vive intensamente cada momento de tu vida ! ”
 (CHARLES CHAPLIN)

A 1

LA CASITA

Cuidamos nuestra mente a través de las emociones

Presentación

La actividad que proponemos a continuación pretende trabajar el autoconcepto basado en la perspectiva de resiliencia.

Para explicar de forma clara los diversos aspectos de la construcción de la resiliencia el autor Vanistendael ha recurrido a la metáfora de La Casita; que nació en Chile, previo a un encuentro, ante un auditorio de profesionales de la infancia.

Un acertado esquema que sintetiza todos los elementos básicos para edificar la resiliencia en el niño y el adolescente, o en el caso de la escuela, en los alumnos. (cfr. VANISTENDAEL Y LECOMTE, 2002:173 - 180).

Cada pieza representa un campo de intervención potencial para aquellos que deseen contribuir a construir, mantener o restablecer la resiliencia. Se trata solo de sugerencias; luego cada uno debe discernir, en la situación concreta, en qué dominios puede actuar y en cuáles otros es preferible esperar.

Objetivos educativos

- Aprender de la experiencia.
- Identificar el impacto de las emociones en el resto del equipo.
- Reconocer el aumento del bienestar y mejora de la calidad de vida de las personas.
- Mejorar la salud mental y emocional.

Material

- Folios, colores y Lápices

Descripción de la actividad

Se trata de la elaboración de un mapa conceptual con forma de casita, dónde se reconstruirán desde el suelo hasta el techo estos elementos mencionados.

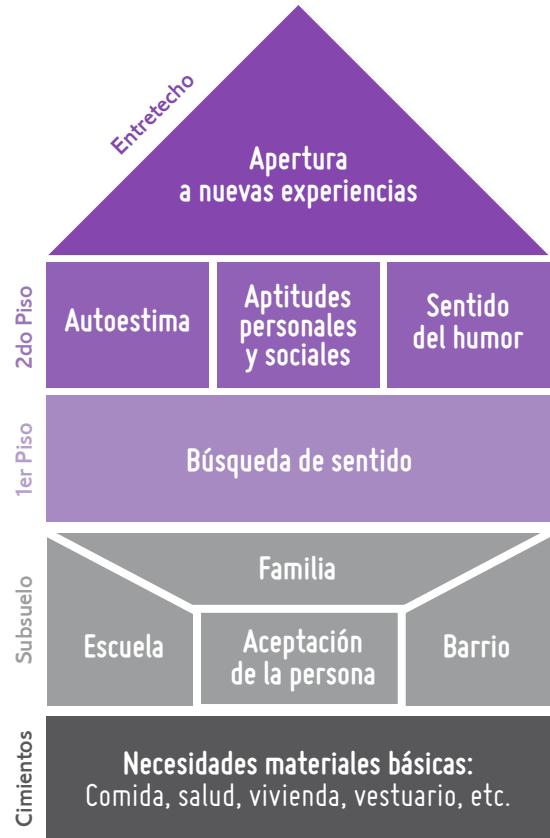
Le damos a cada grupo el dibujo de la casita compartimentada vacía, por otro lado se reparten las necesidades. El grupo debe ordenar a través del consenso dónde colocar cada necesidad.

Previamente debemos explicar el significado de cada sección:

- El **suelo** constituye el elemento básico y fundamental de toda construcción. Por tanto, son las necesidades materiales básicas (vivienda, alimento, ropa...) con las que debemos contar para que la construcción de la resiliencia pueda comenzar. Son los mínimos sin los cuales no se puede avanzar, pero como es evidente, techo y comida no bastan.
- Los **cimientos** de nuestra construcción responden a la confianza adquirida a través de las experiencias vividas con los más cercanos. El vínculo que nos une a familia, amigos... sentirnos aceptados, comprendidos, es básico para la construcción de resiliencia.
- Subiendo al **primer piso**, nos encontramos con la necesidad de dotar de sentido a lo que nos ocurre. Tenemos que ser capaces de responder al "para qué" nos ocurren las cosas, dotándolas así de significado e iniciando, por tanto, el aprendizaje que nos lleva más allá del "por qué".
- En el **segundo piso**, el de las otras experiencias, se sitúan aquellos otros elementos como las aptitudes personales y sociales, autoestima, e incluso el sentido del humor. Son elementos básicos en la resiliencia.
- Finalmente, en el techo reside la apertura a las nuevas experiencias. A incorporar elementos nuevos que ayuden en la construcción de la resiliencia

Valoración:

La metáfora de la casita es una manera sencilla y comprensible de ilustrar una vez hayan construido su "casita" los grupos deben exponer el orden colocado. Finalmente se muestra la casa según la distribución de Vanistendael y se reflexiona a nivel personal sobre cada una de ellas.



LA CASITA

Fuente:<http://educacionotramirada-rita.blogspot.com.es/2009/05/resiliencia-dos-metaforas.html>

A 2 TRIVIALSALUD*

Cuidamos nuestro cuerpo conociendo hábitos de vida saludables

* Esta es una actividad traducida de la propuesta educativa "viure i somriure" de Fundesplai. (2005-2006)

Presentación

La adolescencia es una etapa de transición complicada, en la cual el ser humano deja de ser un niño o niña y aprende a comportarse como un adulto único/a, autónomo/a, independiente y responsable.

Este viaje es lo más difícil que tiene que realizar una persona, puesto que no es fácil dejar la protección incondicional de los padres para echarse al abismo del mundo exterior en el cual nadie los conoce, los protege. La actividad a desarrollar estará relacionada con el juego de mesa Trivial.

Planteamos un TrivialSalud, en el cual se plantearán diferentes preguntas y pruebas. Crearemos un gran juego donde se abordarán temas relacionados con la alimentación, el consumo y adicciones, la prevención y seguridad, y la sexualidad. Creemos que este ejercicio puede ser una herramienta útil de diagnóstico del grupo a nivel de conocimientos, de desmitificar mitos y de conocer mejor sus intereses.

Esta etapa se presenta como un periodo de crisis ligadas a diferentes factores. De orden fisiológico, porque empiezan las transformaciones corporales de la pubertad; aunque el cambio más significativo lo encontramos en el ámbito de la sexualidad.

El comportamiento del adolescente traduce una inestabilidad de sus objetivos, de sus ideas, puesto que las diferentes partes de su personalidad evolucionan a velocidades diferentes. Los jóvenes se encontrarán en una sociedad muy exigente que puede hacer que no sean capaces de seguir los cambios que esta sufre.

Todos estos cambios pueden producir muchas dificultades y problemas a los adolescentes. Esto puede traer a estos a buscar una salida a través de las adicciones. El uso de las drogas es un problema social relativamente moderno, que cada vez toca más de pleno nuestra sociedad y cada vez más a chicos de edades muy pequeñas. No sólo hablamos de adicciones a drogas, también hay otras como la adicción al juego, a la televisión, internet,... que pueden producir muchos problemas a los y las jóvenes.

Objetivos educativos

- Que los y las jóvenes identifiquen y establezcan relaciones de causa y efecto entre la alimentación, la salud el medio ambiente, los consumos, etc.
- Que los y las jóvenes desarrollen actitudes de sensibilidad y de respeto entre el sexo y que sean críticos sobre la concepción mercantil de la sexualidad.

Material

- Cartulinas y bolígrafos

Descripción de la actividad

Es importante que los y las jóvenes sean capaces de expresarse y llevar a cabo las preguntas y pruebas de una manera abierta, sin ningún tipo de problema, para que la actividad sea más entretenida para todo el mundo. Por eso, es importante que los y las educadoras creen un círculo de vínculo importante y de confianza con los y las jóvenes. Antes de comenzar la actividad se tendría que hacer un pequeño debate para conocer el que piensan y provocar un posicionamiento respecto los diferentes temas que se plantearán en el juego.

Tarjetas del juego

A continuación, prestamos una serie de ejemplos de tipos de preguntas para poder llevar a cabo vuestro juego, la hoja de respuestas estará situada al final de la ficha.

Alimentación Preguntas

1. Los trastornos de comportamiento alimentario se caracterizan por...

- A. Por una serie de síntomas que derivan de un elevado nivel de insatisfacción personal.
- B. La existencia de ideas distorsionadas en cuanto a la comida, el peso y la figura.
- C. Por poca autoestima de un/a mismo/a.
- D. Todas las respuestas son correctas.

2. ¿Qué es la anorexia?

- A. Es un trastorno del comportamiento alimentario muy grave, caracterizado por una restricción alimentaria de carácter voluntario y por la obsesión de adelgazarse cada vez más.
- B. Es una enfermedad poco grave que consiste en vómitos y dolor de cabeza.
- C. Un trastorno del comportamiento alimentario caracterizado por un aumento de peso.
- D. Ninguno de las respuestas anteriores es correcta.

3. El trastorno del comportamiento alimentario que se caracteriza por la ingestión compulsiva de una gran cantidad de alimentos seguida de vómitos auto-provocados, con intensos sentimientos de culpabilidad y desprecio hacia la propia persona se conoce cómo...

Respuesta: ...

4. ¿Cuántas comidas se tienen que hacer al día?

- A. Tres: Almorzar, comer y cenar.
- B. Con hacer una comida principal hay bastante.
- C. Dos: Comida y cenar.
- D. Ninguno de las anteriores.

5. ¿Qué tipo de alimentos se tienen que comer más?

- A. Hidratos de carbono: arroz, patatas, pan, cereales, pastas,...
- B. Proteínas: Carne, pescado, huevos,...
- C. Grasas: Aceite, mantequilla,...
- D. Alcohol, aceites y dulces.

6. ¿Qué factores influyen en la predisposición a los trastornos?

- A. Familiares.
- B. Personales.
- C. Sociales y culturales.
- D. Todas son correctas.

7. Una alimentación saludable tiene que cumplir...

- A. Comer sin ningún tipo de límite, siempre que se tenga hambre.
- B. Es importante que en cada comida el agua esté presente.
- C. Hay que saber hacer una elección de alimentos variada y suficiente y que al mismo tiempo guste.
- D. La b) y la c) son correctas.

8. El resultado de un desequilibrio energético por un ingreso de calorías superior al de los postres necesitados energéticos se conoce por...

- A. Anorexia.
- B. Obesidad.
- C. Bulimia.
- D. Trastorno alimentario.

9. ¿En qué momento tienen especial riesgo los trastornos alimentarios?

- A. En la adolescencia.
- B. Siempre.
- C. Cuando eres más grande de 25 años.
- D. No hay ninguna correcta.

10. ¿Cuáles son los hábitos alimentarios desestructurados más habituales?

- A. La eliminación de alguna comida.
- B. El consumo suficiente de alimentos básicos.
- C. El abuso del agua en todas las comidas.
- D. Todas las respuestas son correctas.

11. El agua se ha tomar....

- A. Antes de la comida.
- B. Despues de la comida.
- C. Durante las comidas.
- D. A cualquier hora.

Alimentación

Pruebas

1. Collage. Se reparten revistas y se recortan fotos de alimentos. Cogemos una cartulina o una hoja y la dividimos en dos partes, después en menos de un minuto han de ser capaces de poner los alimentos a los grupos que pertenecen.

2. Juego de roles. Se planteará una situación, los jugadores tendrán que asumir el rol de médicos y los contrincantes lo de personas con problemas alimentarios. Los médicos tienen que intentar meterse en el papel e intentar hacer que los otros se sientan mejor con su cuerpo.

3. Dibujar su silueta. Cada persona tendrá que dibujar su silueta lo mejor posible. Los contrincantes tendrán que valorar el dibujo positivamente, de este modo trabajaremos la autoestima y la autoconcepto de los y las jóvenes.

4. Juego de mímica. Los jóvenes que tengan el turno de juego tendrán que representar a través de mímica, acciones relacionadas con la alimentación y los compañeros del mismo equipo tendrán que acertar la acción representada.

5. Dibujo de alimentos. Los jóvenes tendrán que dibujar unos alimentos asignados y los compañeros acertar de qué alimento se trata.

Consumo y adicciones

Preguntas

1. ¿Se puede considerar como una adicción los videojuegos?

- A.** Si, puede haber un abuso muy grande que puede provocar una adicción.
- B.** Nunca.
- C.** Depende los videojuegos.
- D.** Ninguno de las anteriores es correcta.

2. ¿Qué trastornos puede producir el tabaco?

- A.** Digestivos.
- B.** Circulatorios.
- C.** Respiratorios.
- D.** Todas son correctas.

3. El tabaco es la principal causa del...

Respuesta:

4. ¿A partir de qué edad se prohíbe la abanica de tabaco?

- A.** A partir de los 15 años.
- B.** A partir de los 16 años.
- C.** A partir de los 18 años.
- D.** No hay límite de edad.

5. Cuáles son los efectos del tabaco?

- A.** Dolor de cabeza y dificultades para concentrarse.
- B.** Favorece el acné.
- C.** Puede retrasar el crecimiento del feto y aumentar las complicaciones durante el embarazo.
- D.** Todas son correctas.

6. El alcohol se considera....

- A.** Una droga más.
- B.** Una bebida sana.
- C.** Una bebida ilegal.
- D.** No es ninguna droga.

7. ¿Las bebidas alcohólicas facilitan el contacto sexual?

- A.** Si, siempre.
- B.** A veces.
- C.** Disminuye la capacidad para mantener relaciones sexuales.
- D.** No tiene nada a ver una cosa con el otro.

8. ¿Puede producir algún tipo de problema el hecho de utilizar el móvil de una forma exagerada?

- A.** No pasa nada, puedes utilizarlo tanto como quieras.
- B.** Puede llegar a convertirse en una enfermedad.
- C.** Es una adicción como otra.
- D.** La respondida b) y la c) son correctas.

9. La enfermedad que se caracteriza por un modelo de comportamiento en el cual se da prioridad absoluta al uso de una sustancia o clase de droga se conoce como....

Respuesta:

10. El riesgo de abuso depende de....

- A.** El tipo de droga.
- B.** Las circunstancias personales y del entorno.
- C.** De la cantidad y la frecuencia del consumo.
- D.** Todas son correctas.

11. El cannabis se considera....

- A.** Una droga que provoca estimulación.
- B.** Una droga alucinógena.
- C.** Tiene un efecto depresor.
- D.** Todas son correctas.

12. Las drogas sintetizadas en laboratorios clandestinos, con una estructura química similar a la de algunos fármacos empleados en terapéutica se conocen como drogas de...

Respuesta:

13. Aparte de las adicciones a las drogas, también pueden haber adicciones a la televisión o en internet?

- A.** Nunca, es falso.
- B.** Si, puede haber gente adicta a las pantallas.
- C.** Ninguno de las anteriores es correcta.

Consumo y adicciones

Pruebas

1. Campaña para dejar de fumar. Una parte son fumadores y la otra parte son no fumadores, cada grupo tiene que intentar dar aspectos positivos de cada grupo y a la vez los negativos. Es importante que los no fumadores intenten convencer a los fumadores para que puedan plantearse dejar de fumar.

2. Escribe siete maneras de pasárselo bien sin drogas en menos de un minuto.

3. Haz lo mismo con el tabaco: Cada grupo tiene que ser capaz de escribir cinco motivos por los cuales se fuma y cinco motivos por los cuales se tiene que dejar de fumar.

4. Adicciones a las pantallas. Cogeremos la programación de un día a la televisión y tendremos que buscar aquellos programas que no sean telebasura.

5. Escribir las drogas que conocemos. En un papel intentaremos escribir más de siete drogas en menos de un minuto.

Prevención y seguridad

Preguntas

1. ¿Es obligatorio el casco cuando trajera la moto?

- A. No es obligatorio.
- B. Si, siempre.
- C. Sin casco es va mejor en moto.
- D. Lo de detrás no lo tiene que traer nunca.

2. ¿En qué situaciones pueden tener lugar los accidentes?

- A. Cuando vas bebido.
- B. Cuando tomas drogas y fármacos.
- C. Cuando conduces a gran velocidad.
- D. Todas las respuestas son correctas.

3. ¿Qué hay que hacer si una persona está inconsciente?

- A. Esperamos que vuelva a tener conciencia.
- B. No la tocamos, por si tiene algunas lesiones que no vemos.
- C. Acerquemos la oreja para ver si respira y a la boca para sentir la entrada y salida de aire.
- D. Le hacemos el boca a boca.

4. ¿Qué entendemos por educación viaria?

- A. La educación relacionada con la sexualidad.
- B. Aquella educación relacionada con las normas de tránsito.
- C. La educación que se impone en la escuela.
- D. Todas son correctas.

5. Cuando vas en bici ¿tienes que señalar si pretendes girar hacia un lado?

- A. Si, levantando los brazos.
- B. No, rompiera y punto.
- C. Si, señalizando con el brazo hacia donde pretendes girar.
- D. Es igual, como te vaya bien en el momento.

6. ¿Cuál es la distancia correcta para ver la pantalla de tu ordenador?

- A. Es indiferente.
- B. Como mínimo 60 centímetros.
- C. Menos de 60 centímetros, así verás mejor la pantalla.
- D. Ninguno es correcta.

7. En época de verano, ¿está permitido utilizar el fuego al aire libre?

- A. No, nunca en ningún caso.
- B. Si, siempre que quieras.
- C. Si lo haces, puedes recibir una denuncia.
- D. La respuesta a) y la c) son correctas.

8. ¿La bicicleta se puede considerar un medio de transporte?

- A. No, porque no tiene al menos cuatro ruedas.
- B. Si, siempre.
- C. Sólo cuando es una bici de dos plazas.
- D. Ninguna respuesta es correcta.

9. En un ciclomotor pueden ir dos personas?

- A. Nunca.
- B. Sí.
- C. Si, pero tienes que tener un permiso.
- D. Depende la marca del ciclomotor.

10. Las motos y las bicicletas tienen que seguir las mismas normas que los coches?

- A. No, porque son independientes a los coches.
- B. Si, siempre.
- C. A veces, dependiendo la zona.
- D. No hay ninguna respuesta correcta.

Prevención y seguridad

Pruebas

1. Trabajo de vocabulario específico. A partir de una sopa de letras, los jugadores tendrán que buscar palabras relacionadas con la educación viaria.

2. Las señales de tránsito. Se tendrá que saber diferenciar aquellas señales que van dirigidas a los conductores o a los peatones.

3. Simulación de un control de alcoholemia. El equipo que tiene el turno tendrá que hacer el papel de conductores y los otros equipos tendrán que hacer de policías, para ver cómo se vive una situación de estas características.

4. Mímica. El equipo tendrá que representar acciones relacionadas con la seguridad y los otros lo tendrán que acertar.

Sexualidad y afectividad

Preguntas

1. ¿Qué hace posible la sexualidad?

- A. Tener hijos cuando se deseé libremente y responsablemente.
- B. La comunicación y el afecto interpersonal.
- C. Descubrirse uno y una misma descubriendo la otra persona.
- D. Todas son correctas.

2. ¿Qué simbolizan las siglas ETS?

- A. Enfermedades de transmisión sexual.
- B. Enfermedades de transfusión sexual.
- C. Enfermedades de transporte sexual.
- D. Ninguno de las respuestas anteriores es correcto.

3. De estos métodos anticonceptivos, ¿cuál es de uso masculino?

- A. El preservativo.
- B. Diafragma.
- C. La píldora.
- D. DIU

4. Un golpe utilizado el preservativo que se tiene que hacer?

- A. Se puede utilizar todos los golpes que quieras.
- B. Se le tiene que hacer un nudo y tirarlo a la basura.
- C. Utilizar un nuevo preservativo en cada relación sexual.
- D. La b) y la c) son correctas.

5. ¿Qué anticonceptivo es más seguro para prevenir tanto el embarazo como las ETS?

- A. DIU
- B. La píldora.
- C. El preservativo.
- D. El diafragma.

6. El preservativo es el único método que ofrece....

- A. Más placer que los otros.
- B. Peores relaciones sexuales.
- C. Protección ante el embarazo y las ETS.
- D. La respuesta a) y la c) son correctas.

7. El anticonceptivo que se coloca cubriendo el cuello del útero y actúa de barrera porque los espermatozoides no penetren en el interior del útero se conoce cómo...

- A. DIU.
- B. Diafragma.
- C. El preservativo masculino.
- D. El preservativo femenino.

8. ¿La píldora te puede proteger del Sida y de las ETS?

- A. No, nunca.
- B. A veces, dependiendo de la relación sexual.
- C. Si, es un método anticonceptivo que también te protege del riesgo de embarazo.
- D. No se considerado un método anticonceptivo.

9. ¿Qué de estas enfermedades son consideradas ETS?

- A. La sífilis.
- B. El sida.
- C. La hepatitis B.
- D. Todas son correctas.

10. ¿Cómo sospechas que tienes una ETS?

- A. No se puede sospechar de ninguna forma porque no te das cuenta.
- B. Picor al orinar y a los genitales.
- C. Verrugas a los genitales.
- D. La respondida b) y c) son correctas.

11. La enfermedad producida por un virus que se denomina virus de la inmunodeficiencia humana (VIH), el cual afecta el sistema inmunitario (sistema encargado de defendernos contra los microbios), es decir, que afecta las defensas del organismo se conoce cómo....

Respuesta:

12. ¿Cómo se contagia el sida?

- A. A través de las relaciones sexuales.
- B. Por la sangre.
- C. De madre contagiada a hijo.
- D. Todas las respuestas son correctas.

Sexualidad y afectividad

Pruebas

1. Compra de anticonceptivos.

El equipo que tiene el turno tendrá que hacerse pasar por jóvenes que van a comprar preservativos y los otros tendrán que hacer de farmacéuticos. A veces, los jóvenes tienen miedo a esta situación, por eso es bueno que la practiquen.

2. Abrazos y besos.

en menos de un minuto cada jugador tendrá que conseguir al menos cinco abrazos y cinco besos de sus contrincantes.

3. Palabra tabú.

Los jugadores tendrán que explicar el significado de un anticonceptivo, sin decir unas palabras clave, y los otros lo tendrán que acertar.

4. Poner un anticonceptivo.

Una prueba consistirá al poner un preservativo a un plátano el más rápido posible y el mejor posible.

5. Expondremos una situación ficticia del estilo "eres una chica joven y te gusta un chico, este chico te plantea mantener relaciones sexuales y tú no estás preparada" ¿cómo le dirás que No?

Ficha de respuestas

Alimentación

- 1. D
- 2. A
- 3. La bulimia
- 4. A
- 5. A
- 6. D
- 7. D
- 8. B
- 9. A
- 10. A
- 11. D

Consumo y adicciones

- 1. A
- 2. D
- 3. Cáncer
- 4. C
- 5. D
- 6. A
- 7. C
- 8. D
- 9. drogodependencias.
- 10. D
- 11. C
- 12. De síntesis
- 13. B

Prevención y seguridad

- 1. B
- 2. D
- 3. C
- 4. B
- 5. C
- 6. B
- 7. D
- 8. B
- 9. C
- 10. B

Sexualidad y afectividad

- 1. D
- 2. A
- 3. A
- 4. D
- 5. C
- 6. C
- 7. A
- 8. A
- 9. D
- 10. D
- 11. El sida
- 12. D

Valoración:

Los y las adolescentes se encuentran en una situación llena de conflictos internos, por eso es importante que sean capaces de conocer todos aquellos temas que les afectan de pleno en su desarrollo como persona.

Los temas planteados en esta actividad son temas muy importantes y normalmente repercuten en ellos y ellas. Así pues, podemos decir que estos temas tienen que ser conocidos por parte de los y las jóvenes para conseguir mejorar su proceso como persona. Es importante que sean capaces de reconocer todos aquellos problemas que generan las adicciones, una mala alimentación, la sexualidad,... para conseguir un buen funcionamiento dentro de la sociedad de la cual forman parte. Normalmente, estos temas son temas difíciles de asumir de entre los y las adolescentes, y difíciles por parte de las personas adultas (padres-madres o educadores/as), por eso es importante crear una relación estrecha y de confianza entre las dos partes.

Los y las jóvenes tienen que ser capaces de considerar estos temas de una manera positiva y no negativa como se podría pensar, puesto que, los vivirán bien de cerca.

Para cerrar la actividad, se tiene que hacer una reflexión final para conocer todos los puntos que no queden claros para entre los y las participantes, así, como todas aquellas cosas que les preocupan.



EL LENGUAJE DEL CUERPO*

Trabajamos nuestra mente a través de la creatividad, la actividad física y el descanso

* Esta es una actividad traducida de la propuesta educativa "viure i somriure" de Fundesplai. (2005-2006)

Presentación

Actualmente nos encontramos en una sociedad donde muchos jóvenes no tienen las habilidades sociales necesarias para poder desarrollarse en la sociedad en la que conviven. A veces, los/as jóvenes no son capaces de expresar sus emociones y sentimientos de una manera positiva y libre.

Planteamos una actividad de expresión corporal que tiene como objetivo explorar las sensaciones del cuerpo a través de la música y la pintura. Este ejercicio quiere conseguir explorar las emociones a través del movimiento. Para llevar a cabo la actividad nos basaremos en las técnicas de la Arteterapia y la Musicoterapia.

Con el ejercicio queremos llegar a una reflexión final de **¿Cómo se sienten los jóvenes con su cuerpo?**

Objetivos educativos

- Que los y las jóvenes desarrollen su capacidad de Resistencia y de coordinación en actividades físicas, juegos y deportes.
- Que los y las jóvenes desarrollen su autonomía y auto organización en grupo sin la presión constante del equipo de educadores/as.

Material

- Pinturas o ceras de colores.
- Papel o cartulinas.
- Radio.
- Altavoces

Descripción de la actividad

La actividad que se propone está inspirada en dos modalidades terapéuticas: la Arteterapia y la Musicoterapia. El Arteterapia busca crear un espacio lúdico de experimentación consciente que sirva para despertar la conciencia. Mediante esta técnica se entrena la atención y la sensibilidad perceptiva, se desarrolla la capacidad creativa y se amplía y facilita la capacidad de expresión.

La Musicoterapia se refiere a experiencias con la música dirigidas a descubrir cómo el cuerpo instintivamente traduce el lenguaje sonoro en movimiento y la afectividad interpreta las metáforas musicales en emociones, sensaciones y fantasías.

Consiste en tres fases:

1. Los/as jóvenes cogen colores o pinturas.
2. Una vez empieza a sonar la música los/as jóvenes deben plasmar lo que sienten a partir de la música.
3. Al finalizar se comentan el mural de cada joven y se explica lo que se ha sentido.

La música:

La música utilizada para llevar a cabo la actividad será variada y se utilizarán diferentes estilos de música, puesto que cada estilo puede representar una cosa diferente para los jóvenes que lleven a cabo el ejercicio. Los estilos serán:

- Música clásica.
- Música Rock o Pop.
- Música Heavy.
- Música Rapera o Hip Hop.

Observaciones

Debemos tener claro que la actividad es una dinámica de comunicación donde cada persona puede dibujar lo que quiera sin ningún problema, lo que sienta con la música. Es un juego de distensión pensado para aislarse un poco del mundo real y entrar en un mundo de fantasía e imaginación donde cada participante sea capaz de hacer una autoexploración de sí mismo/a, intentando encontrar todas aquellas respuestas que el cuerpo da a partir de la música, ser conscientes de tu cuerpo.

Es importante sentir la música de una manera especial para saber lo que sientes, lo que te provoca... y como reaccionas a partir de ello. A partir de aquí, haremos una re-

flexión donde cada uno sea capaz de expresar todo lo que ha sentido.

Al final de la actividad estaría bien hacer una exposición de todas las obras, con su respectiva explicación de lo que simboliza y lo que expresa esa obra por la persona que la ha creado.

Valoración

Es importante que los y las jóvenes puedan desarrollar y mantener una forma física saludable durante toda la vida y pasarlo haciendo aquellas actividades que más les gusta. A través de esta actividad hemos intentado llevar a cabo dos cosas bien diferentes, el ejercicio físico junto con el descanso, de esta manera se puede ver que el ejercicio físico únicamente corresponde a meterse fuerte y quedar cansado siempre que el practiques, sino todo lo contrario, ya que éste, sino abusa es y será bien saludable para todas las personas que lo practiquen.

Hay que hacer ejercicio físico ya que la inactividad física y la falta de ejercicio están relacionadas con diversos trastornos y son una causa importante de mortalidad y de incapacidad. Por otra parte, la buena forma física puede alargar la vida y disminuir las enfermedades crónicas más frecuentes. Los beneficios se manifiestan a nivel físico, psicológico y social.

Para finalizar, es importante llevar a cabo una reflexión final a partir de lo que se ha sentido a través de la música y la pintura, así como los sentimientos y la emoción. Debemos recordar que debe ser una actividad en la que los y las jóvenes deben intentar desconectar y concentrarse directamente con la música y lo que les supone esa música a través de una pintura.

A 4

LA GUARDIA DE LA NOCHE*

Experiencias vitales en la naturaleza

* Esta es una actividad traducida de “La Guàrdia Nocturna”, del programa pedagógico “T'estimo”, 1993-1994 de Fundesplai.

Presentación

Encontrarse a uno mismo o misma es un paso importante en la adolescencia, y la naturaleza puede ser un espacio privilegiado para conseguirlo.

La Guardia de la noche es una actividad especialmente pensada para que cada joven pueda estar solo o sola durante un rato, pensar en su vida, en sus amistades, sus problemas, sus sentimientos y sus deseos.

En el trabajo pedagógico con jóvenes se intenta trabajar con el grupo de amistades, pero la dimensión personal, individual a de estar presente como condición inexcusable en el camino de la madureza.

Lejos de debilitar la vida de grupo, esta actividad la reforza, a medida que los y las jóvenes comparten una experiencia difícil de vivir en su vida cotidiana.

Inspirando en las situaciones de aventura o de defensa (imaginamos las caravanas del viejo Oeste americano, donde se debía hacer guardia para ahuyentar a los coyotes), la Guardia Nocturna es un turno de guardia que se hace en la noche y dura desde que todo el mundo duerme hasta la salida del sol.

Cada persona vigilará en solitario una hora (puede ser menos) de manera que en una noche pueden llegar a vigilar de 4 a 6 personas.

Las 4 reglas de la guardia nocturna serán escrupulosamente respetada por los y las participantes: soledad, introspección, percepción, compromiso.

Objetivos educativos

- Reflexionar sobre uno/a mismo/a (sentimientos, problemas y amistad), etc.
- Percibir y sentir la noche (sonidos, colores, olores, sensaciones, etc).
- Fomentar la capacidad para expresar emociones y sentimientos.

Materiales

- Linterna y lamarillas
- Materiales para la reflexión
- Termos para leche o té caliente

Descripción de la actividad

Las Reglas

A. EL SILENCIO Y LA SOLEDAD

No siempre es fácil experimentar la sensación de estar solo y encontrarse a gusto. La soledad es vida a veces con angustia, a veces con miedo, y a veces delante del televisor. Los adolescentes sienten la necesidad del grupo "paraguas", que puede protegerlo de exterior y con el cual, se puede identificar.

Por otra parte, el ritmo de la vida del adolescente y su familia lo aboca a un constante bombardeo de estímulos con pocas oportunidades para la introspección tranquila, de la relajación y la paz interior.

El silencio es realmente una experiencia inédita para muchos chicos y chicas. La vida está llena de música y palabras pero también de ruidos e interferencia.

Por eso es importante experimentar momentos de soledad y silencio diferentes y percibirlos no como una amenaza si no como una experiencia intensa donde él o ella, se enfrenten en su soledad con sus pensamientos sensaciones y sus miedos.

B. LA PERCEPCIÓN DE LA NOCHE

Para muchos jóvenes si se está despierto en la noche es para estar de fiesta ir algún espectáculo, etc. Eso el espectáculo natural de la noche es desconocido para la mayoría. La noche en la montaña está llena de sensaciones que se han de descubrir: el ruido de un riachuelo, el sonido de los animales nocturnos, la humedad, el cielo estrellado, el movimiento de las nubes, el paso de satélites...

Salir solo, de noche, abrigado y con una linterna hacer una ronda por el campamento e intentar toda la riqueza de la vida nocturna, es una experiencia única, difícil de encontrar en otras situaciones de la vida del adolescente.

Esta percepción de la noche aporta una mayor sensibilidad de la naturaleza, un esfuerzo para superar el miedo a la oscuridad, y la posibilidad de comunicar al día siguiente, al resto del grupo, los resultados de esta exploración.

Debemos de dar apoyo a este descubrimiento de la noche con materiales sencillos que faciliten la tarea: una lupa, un bote de video con la tapa agujereada, libros de anfibios y de plantas la identificación

C. REFLEXIÓN

El adolescente piensa mucho cuando habla (a menudo descubre su pensamiento a medida que habla), pero le falta espacio y tiempo para pensar solo.

La Guardia nocturna es una ocasión privilegiada para hacerlo y, como tal, no la tenemos que desaprovechar.

El momento de reflexión personal se tiene que hacer en general, después del paseo para PERCIBIR LA NOCHE, la cual puede haber provocado y sentimientos que se pueden trabajar en este momento de reflexión.

Escogeremos lecturas breves, casos, hasta chistes, que remuevan la conciencia y hagan pensar en uno mismo y en las relaciones de amistad que se establecen con los y las demás.

D. COMPROMISO

La Guardia nocturna comporta una dosis elevada de autocontrol: El adolescente se tendrá que levantarse, cargado de sueño, a altas horas de la noche, tendrá que vencer la tentación temprana de renunciar en ese mismo momento, tendrá que aguantar la guardia y hacer todo aquello con lo que se ha comprometido, tendrá que despertar al compañero/a siguiente y no ir a dormir que este/a no sé hasta desvelado completamente.

Romper la cadena quiere decir estropear las expectativas de los otros. La importancia del compromiso, es, entonces, evidente para todos los chicos y chicas en la guardia nocturna.

Esta experiencia de vencer las incomodidades por sí solo, tiene un gran valor educativo en la maduración de la personalidad.

¿Cómo orientar La Guardia Nocturna?

Se aconseja reunirse con los y las jóvenes por la tarde o a la noche para presentarles las orientaciones, una vez ya hayan asumido las reglas.

ORIENTACIONES PARA LA GUARDIA NOCTURNA

1. Levántate lo más rápido posible para hacer el relevo.
2. Ves al lugar de la guardia nocturna y prepárate con todo lo que necesitas.
3. Inspecciona los alrededores del campamento. Escucha los ruidos, distingue los colores...
4. Cuando vuelvas al sitio de La Guardia de la noche apunta todo lo que has visto.
5. Antes de acabar tu turno recoge las cosas para la persona que venga al relevo.
6. No te puedes dormir hasta que venga el siguiente Guardián.
7. No puedes despertar nadie.

¿Cómo establecer los turnos?

La Guardia nocturna se debe proponer como una actividad totalmente voluntaria, pero tampoco la puede hacer todo el que quiera sino el que ha demostrado que pueda.

Si dejamos que la actividad la pueda hacer todo el cualquiera sin tener en cuenta su motivación real, su comportamiento en el grupo, su autonomía...LA Guardia Nocturna perdería valor y prestigio.

Por otro lado, hemos de tener en cuenta que el o la primera en participar tiene una ventaja (será la primera persona en explicarlo, será punto de referente de los/las siguientes...), por tanto, podemos aprovecharlo para poner en relevo jóvenes que pasen inadvertidos o que necesiten apoyo delante de los demás.

Puesta en común al día siguiente

No podemos obligar a los y las jóvenes a compartir todas las vivencias de La guardia Nocturna, pero sí que será motivador para todos/as explicar y escuchar aquello que parezca oportuno.

Comenzaremos haciendo una rueda de observaciones entorno a la exploración de la noche. Las Intervenciones sobre este tema son menos comprometidas. Después podemos pedir que enseñen si han hecho algún tipo de material de reflexión, como un dibujo o algún escrito.

La puesta en común se hace en un contexto donde este todo el grupo para que el resto de compañeros/a se animen a participar en la experiencia. Posiblemente podemos aprovechar esta puesta en común para establecer los turnos de la noche siguiente.

Valoración

Hemos de resistir las tentaciones de colectivizar la actividad que necesariamente ha de hacerse de forma individual, aunque resulte muy atractivo para los jóvenes, la esencia de la dinámica se perdería.

Nos podemos encontrar con jóvenes que no quieran compartir demasiadas reflexiones personales en el grupo si todavía no hay la suficiente confianza en el grupo. Pero estos/as mismos/as jóvenes podrían conseguir reflexiones en grupos más pequeños o incluso individualmente con la persona referente o educador/a. Tengamos siempre presente esta posibilidad de personalización u queramos forzar la confianza cuando no se dan las condiciones idóneas.

Bibliografía

BLUM R WM. Ayudando a jóvenes en tiempo de cambio social. Introducción. J Adolesc Health 1993; 14:646-647

BLUM R WM. Riesgo y resiliencia. Conceptos básicos para el desarrollo de un programa. Adolescencia Latinoamericana 1997; 1(1):16-19.

Recursos de interés:

- www-fundesplai.org
- www.cruzroja.es
- www.edex.es.
- www.edualter.org



Aprender a relacionarse: con el otro, en el grupo: INTER

"Los individuos meten goles, los equipos ganan partidos" (ZIG ZIGLAR)

"Ninguno de nosotros/as está bueno/a como todos/as nosotros/as juntos" (RAY KROC)

"Si quieres ir rápido ve solo, si quieres llegar lejos, ve acompañado" (PROVERBIO AFRICANO)

"Puedes diseñar y crear, y construir el lugar más maravilloso del mundo pero se necesita gente para hacer el sueño realidad" (WALT DISNEY)



¿LOS CALCETINES TIENEN PATAS?*

Una oportunidad para aprender a ser más corresponsables en casa, mejorar la convivencia y fomentar la responsabilidad y autonomía del joven

* Actividad adaptada y traducida de propuesta educativa "el mirall". 2010-2011, fundesplai)

Presentación

Entre los y las jóvenes crece empieza a despertarse un interés por la moda. Este interés, no acostumbra a ir acompañado de la responsabilidad de su mantenimiento. Normalmente, los chicos y chicas, no ponen la ropa a la lavadora, no lo extienden ni la planchan, ni tampoco son

capaces de coser un botón cuando está madriguera. Esta indiferencia se extiende a la mayor parte de las tareas domésticas: poner y quitar a la mesa, fregar los platos, hacerse la cama, limpiar la habitación, barrer, etc. Curiosamente esta actitud contrasta con las habilidades que demuestran con el funcionamiento de todo tipo de aparatos tecnológicos como por ejemplo los Mp3, los móviles, los ordenadores, las consolas, etc.

Con esta actividad queremos aprovechar el interés por la ropa y las habilidades que tienen los chicos y chicas para conseguir más autonomía y corresponsabilidad con las tareas domésticas.

La actividad también tiene que servir porque cada uno de los chicos y chicas del grupo reflexione críticamente sobre cómo se distribuyen las tareas a sus casas y se propongan mejoras para lograr un reparto más igualitario

Planteamos una Gimcana con diferentes pruebas relacionadas con el cuidado de la ropa y las tareas del hogar. Proponemos que los lugares donde se tendrán que superar estas pruebas estén en las mismas casas de los y las jóvenes del grupo.

Objetivos educativos

- Reflexionar sobre la necesidad de llevar a cabo un reparto justo de las tareas del hogar.
- Aprender de forma divertida algunas de las tareas domésticas para entender la importancia de la colaboración, la responsabilidad u la economía del hogar.
- Valorar el grupo, disfrutar de las relaciones y del trabajo en común.
- Proponer acciones que favorezcan la igualdad en reparto de las tareas domésticas.

Materiales

- Caja, cartulinas, folios, bolígrafos, hilo, agujas, botones, detergente, plancha

Desarrollo de la actividad

Planteamiento de la actividad

El educador o educadora explicará la actividad representando una situación extraña. Dejarán un paquete delante del grupo, junto con una nota que diga:

"Los calcetines tienen patas?"

Junto con la nota también encontraremos una carta con el siguiente texto:

Hola amigos y amigas ¿sorprendidos y sorprendidas por el paquete verdad? Pues bien, os explicaremos la historia de estos calcetines. Resulta que un buen día nos llegó un e-mail a la sección de sucesos que decía así: Basta de recoger los calcetines de todo el mundo y llevarlos a la lavadora, es que ¿quizás se creen que tienen piernas y que andan sólo? ¡A ver si haciéndolos desaparecer los echan de menos y se responsabilizan más de sus cosas!

Los y las educadoras deben continuar con la historia: la nota no venía firmada por nadie pero al cabo de dos días recibimos este paquete a la oficina, un paquete lleno de calcetines desparecidos. Y está claro, ahora tenemos mucha curiosidad para encontrar las parejas de todos estos calcetines.

Os proponemos una actividad para encontrarlas, pero, atención, no será tarea fácil pues tendrás que superar algunas pruebas. El paquete contendrá todo tipo de calcetines desparecidos. (Valoráis la posibilidad de que los calcetines sean del propio grupo).

Pasar a la acción

Una vez planteada la actividad, organizaremos el grupo en varios equipos y los repartiremos la siguiente documentación:

- El plano de las diferentes casas y la orden que tienen que seguir.
- Una mesa de puntuación.
- Dos o tres calcetines para cada equipo.

La misión de cada equipo es encontrar las parejas de los calcetines que los ha tocado. Para conseguirlo tendrán que superar una serie de pruebas. Si superan con éxito las pruebas los darán unas pistas del lugar donde se han escondido los calcetines.

Implicar las familias en el juego

Las pruebas se realizarán en diferentes casas de los y las jóvenes. Por eso, previamente habremos animado algunas familias del grupo a participar. El papel de las familias será de hacer de control de las pruebas, puntuarlas y entregar las pistas al grupo si las ha superado con éxito.

CASA	PRUEBA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Va de pinzas!										
	A 30º si es algodón.										
	Ñam, Ñam ¡buen provecho!										
	Debajo un botón, ton, ton!										
	La arruga es bella										
	Caos en la habitación!										

En la casilla de “casa” podéis colocar la orden en que el equipo tiene que hacer las pruebas.

A continuación hacemos una propuesta de 6 pruebas distribuidas en seis casas.

CASA 1. *Va de pinzas!* En esta prueba tendrán que coger ropa mojada y extenderla al tendedero.

CASA 2. *A 30º si es algodón.* La prueba consistirá al poner una lavadora. Tendrán que seleccionar la ropa, seleccionar el programa a la lavadora y ponerla en funcionamiento.

CASA 3. *Ñam, Ñam, buen provecho!* En esta prueba tendrán que cocinar una tortilla a la francesa y preparar la mesa.

CASA 4. *Debajo un botón, ton, ton!...* Cada miembro del equipo tendrá que coser un botón.

CASA 5. *La arruga es bella.* La prueba consistirá al preparar los enseres de plancha y planchar una prenda de ropa.

CASA 6. *Caos en la habitación!* Tendrán que asear una habitación: hacer la cama, guardar la ropa al armario, barrer la habitación, etc.

Tabla de criterios de puntuación para las familias

Las familias puntuarán las pruebas del 1 al 10 teniendo en cuenta los siguientes criterios:

A la prueba de *Va de pinzas!* Tener en cuenta como extienden cada prenda de ropa para que se enjuague mejor, que no se arrugue, que no toque en el suelo, etc.

A la prueba *A 30º si es algodón:* si han evitado mezclar la ropa blanca con la de color, si la cantidad de ropa que ponen a la lavadora es correcta. Si saben dónde poner el detergente y el suavizante, si son capaces de elegir el programa y encenderla, etc.

A la prueba *Ñam, Ñam, buen provecho!:* la prueba tiene dos partes, hacer la tortilla y poner la mesa. Para valorar como cocinan la tortilla tendremos en cuenta si han sabido preparar todos los ingredientes, batir el huevo y hacer la tortilla. En cuanto a poner la mesa, si los cubiertos están colocados con corrección, si no han olvidado ningún utensilio, si han sido creativos a la hora de plegar la servilleta, etc.

A la prueba *Debajo un botón, ton, ton!...*: tener en cuenta si el color de hilo que han elegido corresponde con el color de la ropa donde tienen que coser el botón, cómo han insertado la aguja y cómo queda el botón.

A la prueba *La Arruga es bella:* tener en cuenta si han sabido abrir la tabla de planchar, si han puesto agua a la plancha y han seleccionado la temperatura adecuada, la traza a la hora de planchar....

A la prueba *Caos en la habitación!:* tener en cuenta si han sido capaces de tener una visión global, es decir, darse cuenta de todo aquello que están haciendo y ordenando. Después, cómo ha quedado la cama, si la ropa ha sido adecuadamente guardada al armario, si han barrido bajo la cama y por los rincones, etc.

Las pistas

Podemos establecer una puntuación mínima (por ejemplo a partir de 6) para considerar que los miembros del grupo han superado la prueba con éxito y pueden conseguir la pista.

Las pistas los y las conducirán a algún lugar donde habréis escondido los calcetines: en algún lugar del barrio, en alguna asociación de mujeres (con la posibilidad de estirar la actividad en esta dirección), en alguna otra casa de los chicos y chicas del grupo, etc.

Valoración

Una vez acabada la gincana todos los grupos se reunirán para confirmar si han encontrado las parejas de sus calcetines. El equipo educativo aprovechará para repasar las puntuaciones que ha tenido cada grupo y nombrará el ganador.

A continuación valoraremos la actividad y aportaremos elementos de reflexión para que se asuma el compromiso de colaborar más a casa y ser responsable con los hábitos del cuidado de sus propias casas.

Preguntas para el debate:

- ¿Alguna vez habíais planchado una prenda de ropa? ¿Por qué? ¿Os ha parecido difícil?
- ¿Quién acostumbra a planchar en casa?
- ¿Quién o qué personas hacen las tareas de vuestra casa? Todo el mundo tiene alguna responsabilidad asignada? ¿Pensáis que el reparto es justo o por el contrario, es muy desigual?

Valor educativo de la actividad:

- Esta actividad es una muy buena oportunidad para hacer partícipes a las familias del grupo porque también se den cuenta del valor educativo de las actividades que realizamos al espacamiento. Tenemos que acertar, pero, el contacto con las familias para elegir las casas donde se realizarán las pruebas.
- Es importante tener en cuenta el grupo que tenemos (la edad, la autonomía, las habilidades) para adaptar las pruebas a sus capacidades. Sería contraproducente que los grupos no superaran mínimamente las pruebas por este motivo.
- Tan importante como la Gimcana es el momento de la reflexión. Recordamos que el propósito de esta actividad es tomar conciencia de la necesidad de asumir con corresponsabilidad las tareas del hogar. Actualmente, esta cuestión sigue generando espacios de desigualdad y discriminación de la mujer.



BALONCESTO A CIEGAS

Trabaja la comunicación relacionada con la asertividad, pasividad y agresividad

Presentación

Algunas veces, lograr que los y las adolescentes trabajen juntos/as requiere un gran esfuerzo. Si no existe una buena comunicación dentro de un grupo, pueden surgir problemas y el trabajo no progresará con la misma eficacia. Para mostrarles la importancia de la comunicación, es una buena iniciativa el que practiquen juegos destinados a aumentar sus habilidades comunicativas.

Hay múltiples formas de comunicación oral. Los gritos, silbidos, llantos, risas, etc, que pueden expresar diferentes situaciones anímicas. El buen manejo de la comunicación determina y otorga a la persona destrezas y habilidades para relacionarse con su contexto. La comunicación es:

- Es la suma de habilidades, actitudes, conducta, valores..
- Conforma la imagen que los demás tienen de nosotros/as.
- Como habilidad, refleja el comportamiento del comunicador.
- Exige al comunicador la identificación del contexto y la de su receptor/a.
- Para ser un buen comunicador/a: Autenticidad, Simpatía, Empatía, Naturalidad, etc.
- Se consigue a través del manejo de diversos elementos visuales de comportamiento y arreglo personal.
- Debe ser siempre congruente con las normas, las reglas y los papeles dados por la sociedad para cada situación y contexto, con la finalidad de que la comunicación sea percibida como efectiva.

Los seres humanos somos por naturaleza sociales; sin embargo esto no significa que en el momento de comunicarnos lo hagamos de una manera efectiva y clara, es decir, una cosa sería saber comunicarse y otra muy diferente es hacerlo bien. Por este motivo es importante desarrollar una actividad que se detenga en la reflexión de este tema entre nosotros/as jóvenes.

Objetivos educativos

- Reflexionar acerca de la importancia de cómo nos comunicamos y el efecto que tiene sobre nosotros/as y sobre nuestro contexto.
- Iniciar un proceso de autoconocimiento y reflexión en torno a la propia persona.
- Potenciar el papel del grupo como espacio de desarrollo, relación y confianza.

Materiales

- Pañuelo para tapar los ojos.
- 10 Pelotas de ping pong.
- Un cubo o similar para encestar.

Descripción de la actividad

Se piden 3 voluntarios/as y se les dice que salgan de la sala o se alejen para poder dar las instrucciones del juego al resto del compañeros/as. Al grupo grande se les explica que la dinámica consiste en que cada voluntario/a deberá encestar 10 pelotas de ping-pong en un cubo o similar, pero con el condicionante de ir con los ojos tapados. Cada voluntario/a deberá participar por turnos de a uno/a.

La peculiaridad consiste en que el grupo tendrá una instrucción diferente para cada voluntario/a.

VOLUNTARIO 1. Mientras intenta encestar el resto del grupo debe gritarle, exigirle, etc.

VOLUNTARIO 2. Mientras intenta encestar el resto del grupo debe permanecer en total silencio aunque pregunte, etc.

VOLUNTARIO 3. Mientras intenta encestar el resto del grupo debe animarle, orientarle, felicitarle, etc.

Variante: se puede hacer la prueba de los 3 tipos de comunicación con la misma persona voluntaria.

Valoración

Una vez han acabado los 3 turnos se debe hacer una puesta en común en el que le preguntaremos a las personas voluntarias como se han sentido ante las reacciones de sus compañeros y compañeras. También se les preguntan a el resto del grupo como se han sentido en los diferentes papeles. Como análisis general que se analice el número de aciertos en función del tipo de comunicación. Para concluir, es importante extrapolarlo a la vida cotidiana, ¿qué efectos tiene sobre nosotros y nosotras el recibir determinados mensajes positivos y negativos?, ¿situaciones en los que es importante tener en cuenta el modo en el que nos comunicamos...



DE OTRO PLANETA

Trabaja los estereotipos relacionados con el género, la diversidad cultural a través de la moda

Presentación

¿Qué es ser chico y qué ser chica? ¿Cómo debe comportarse cada uno? ¿Cómo influyen los roles preconcebidos en las relaciones personales y sociales? En la adolescencia, cuando las personas están construyendo su identidad, los estereotipos y los tópicos marcan los noviazgos, las amistades y la vida en general. Es indispensable trabajar la identidad personal y la del otro cuando trabajamos con jóvenes.

Objetivos educativos

- Reflexionar sobre los estereotipos vigentes referentes a sexo y género, considerando diferentes situaciones para tomar conciencia de las desigualdades que aca-rranean y así trabajar para modificarlos.
- Revisar y reflexionar sobre estereotipos relacionados con la diversidad cultural.
- Reflexionar sobre los estereotipos relacionados con la mida y la forma de vestir.
- Analizar las conductas sociales ante dichos estereotipos evidenciándolas para evitar discriminaciones.
- Reflexionar sobre la diversidad de las relaciones personales conociendo diferentes
- Reflexionar sobre los modelos que nos ofrece la sociedad actual evitando estereotipos para generar relaciones en igualdad.
- Trabajar actitudes y habilidades para aprender a protegerse de agresiones y ser libres.

Materiales

- Papel continuo
- Rotuladores y colores de cera
- Folios

Descripción de la actividad

Divides el grupo en dos subgrupos de trabajo. A continuación, les damos a cada grupo un papel continuo grande, folios y colores. La primera tarea es que cada grupo debe hacer "la persona más extraña del mundo". Para ello deberán realizar los siguientes pasos:

- Hacer una silueta humana en el papel continuo.
- Dibujar las partes del cuerpo: ojos, nariz, pechos, etc.
- También deben incorporar la ropa y los complementos.
- Se les debe dejar que incorporen todo aquello que imaginan para configurar el personaje, como por ejemplo comentarios.

Una vez hayan acabado "la persona extraña", se le pedirá a cada grupo que las intercambien.

Importante: de cada grupo se pedirá una persona voluntaria encargada de recoger los comentarios y primeras reacciones del encuentro hacia la "persona extraña".

Una vez intercambiadas las siluetas, y recogido los comentarios. La segunda tarea es que el grupo deberá crear la vida y descripción de este personaje desconocido para ellos y ellas. si es hombre o mujer, edad, nacionalidad o procedencia, a qué se dedica, si tiene pareja, sus hobbies, comida preferida, etc.

Dejamos el tiempo necesarios para que cada grupo consensue su historia y se hará una puesta en común en la que se expondrán las hosterías y los comentarios recogidos por la persona voluntaria.

Valoración

Cómo conclusión la persona que guía la actividad debe abrir el debate haciendo hincapié en la forma en la que

estereotipamos a las personas y extrapolarlo a la nuestra vida cotidiana.

Preguntas guía para el debate:

- ¿Qué has pensado al verlo/a?
- ¿Crees que podría ser tu amigo o amiga?
- ¿Te ha ocurrido en la vida real?



TERRENO EN COMÚN

Para trabajar la identidad grupal

Presentación

Ser individual es importante, pero también lo es pertenecer a un grupo. Siempre estamos en busca de algún grupo donde encajar, gente con intereses comunes con quien nos podamos identificar y con quien podamos compartir aquello que nos gusta. Lo importante es tener en cuenta que primero debemos desarrollar nuestra identidad individual para poder desarrollar una identidad colectiva, si tenemos un pobre sentido de quienes somos y nos mezclamos en un grupo terminaremos siendo un mosaico de lo que son los integrantes de este grupo o aun peor una copia de alguien que aparenta ser lo que queremos.

Objetivos educativos

- Reflexionar acerca del autoconocimiento.
- Identificar la importancia del trabajo en equipo, la cohesión y la identidad grupal.

Materiales

- Folios, bolígrafos o lápices

Descripción de la actividad

Se trata de una actividad sencilla idónea para presentaciones. En primer lugar, cada participante debe hacer una lista con aspectos importantes de su vida y que les identifica o definen como persona, como por ejemplo: valores, hobbies, posicionamientos, historias importantes en la vida, tipos de música, elementos importantes para la persona, etc. Despues han de moverse por la sala y buscar a una pareja. Una vez estén distribuidos por parejas han de buscar a otra pareja que tenga el mismo punto en común. Repetimos esta acción hasta buscar una elemento en común entre todas las personas del grupo.

Valoración

Como reflexión se ponen en común preguntas como ¿qué otros puntos en semejanza se encuentran entre el grupo?, ¿qué elemento ha aparecido en mayor medida, como por ejemplo, si se le ha dado más importancia a los valores, a los hobbies, a las anécdotas de vida...?. Por otro lado, también se puede trabajar como el imaginario de una persona se diluye o modifica cuando se conoce más a la otra persona.

BIBLIOGRAFIA

FUNDESPLAI. *En clau de pau, un programa pedagògic per al proper mil·lenni.* 1999 - 2000.

FUNDESPLAI. *Mirall. Proposta educativa per a la igualtat d'oportunitats.* 2010 - 2011.

FUNDESPLAI. *Àgora. Proposta educativa per a la participació.* 2011 - 2012.

CENTRO DE ESTUDIOS REINA SOFÍA. *'¿Fuertes como papá? ¿Sensibles como mamá? Identidades de género en la adolescencia'*, (2015)

RECURSOS DE INTERES

- www.unesco.org
- www.unicef.org
- http://www.educarenigualdad.org/media/pdf/uploaded/material/248_creciendo-juntos-y-juntas-pdf.pdf
- Vídeo tipos de comunicación: <https://www.youtube.com/watch?v=ofbWVFbB44s>. realizado por Raimundo Huitron. 5 minutos.

BieNeStaR s0cial: PaRticiPaciÓN: SUPRA



C1

LA RUEDA DE LA CONFIANZA

Presentación

La Rueda de la confianza es una actividad muy útil porque es aplicable tanto en grupos desconocidos como para grupos que ya tienen una estrecha relación. La persona que guía la acción debe plantear las preguntas del debate final en función a las características del grupo.

Material

- Lana
- Una botella
- Un Palo o bolígrafo.

Descripción del juego

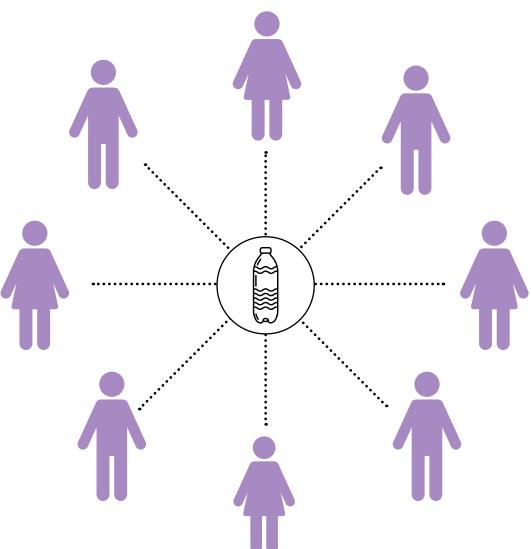
Para el desarrollo de la actividad es importante seguir las pautas que describimos a continuación:

1. El grupo se coloca en círculo.
2. Se ata la lana en la cintura de cada componente, más un metro y medio más suelto por delante.
3. Se engancha un palo/bolígrafo en la punta suelta de todos los componentes.
4. La figura debe ser la imagen de una rueda donde en el centro este el palo/bolígrafo. Y en medio debe haber una botella.

5. Deben intentar meter el palo/bolígrafo en la botella dándose instrucciones los unos a los otros.
6. Se realizan varios intentos.
7. La persona que guía va eliminando de la rueda a personas al azar y aumentando la dificultad de la misión.
8. Se acaba la actividad valorando como se han sentido, porque han actuado así...etc.

Valoración

Para cerrar la actividad de debe reflexionar en grupo cómo se han sentido durante el desarrollo de la misma. Cómo se han sentido, los roles de cada uno la persona que lidera, los facilitadores, los que fomentan el buen clima, los que median... etc.



C2

WORD CAFÉ

Presentación

¿Qué es el Word Café?

El Word Café es una metodología que posibilita la generación de redes informales de conversación y aprendizaje social, favoreciendo el diálogo y el intercambio de experiencias entre un amplio número de personas sobre cuestiones relevantes de una organización.

Es un proceso que permite generar nuevas ideas, propuestas, acuerdos y planes de acción creativos e innovadores, en un clima agradable y acogedor, similar al que encontramos en una conversación de cafetería.

¿En qué consiste?

Las personas y las comunidades evolucionan gracias a la conversación. A través de la conexión con otros se crean nuevos patrones de conducta y se toman decisiones que, de alguna manera, van conformando una nueva realidad. Esto se consigue mediante la conversación informal.

Dentro de la metodología Word Café se establecen rondas de conversación y la gente cambia de mesa entre las mismas, permitiendo la creación de una red densa des conexiones que se tejen en un corto período de tiempo. Se favorece el desarrollo de la inteligencia colectiva y la polinización de ideas en los diferentes círculos de conver-

sación y las conversaciones se empiezan a mover aniveles más profundos. Es importante que el Word Café se desarrolle en un ambiente acogedor, un espacio seguro y de confianza donde todos y todas se sientan libres para ofrecer sus opiniones.

Metodología participativa

Paso de ideas individuales a colectivas. Lo individual se hace común. Mesas redondas de 4 a 6 personas. Pregunta o preguntas sobre las que versará el debate. Rotación de las personas por las diferentes mesas. Importante interactuar con el mayor número de personas posible. Figura del anfitrión. Recogida y puesta en común o socialización de las conclusiones

Material

- Cartulinas
- Rotuladores de colores

Descripción de la actividad.

Desarrollo de un Word Café:

Las preguntas deben abrir una perspectiva positiva y apreciativa: buenas o mejores prácticas. Los grupos deben conversar sobre lo que quieren conseguir en el futuro, más que de los problemas que tienen en el presente en relación al tema. Analizar problemas quita la energía vital y las energías necesarias para la transformación de las realidades; nos ayuda poco a construir estados de futuro.

El Anfitrión

Durante los cambios y rotaciones una misma persona permanece en cada mesa para ser el anfitrión de la misma. También se ocupa de resumir la conversación del cambio

previo para las nuevas personas que llegan asegurándose que cualquier punto importante se ponga a disposición para la consideración de la siguiente ronda, e invita a compartir brevemente la esencia de las rondas previas permitiendo a todas las personas involucrarse más profundamente en la conexión de la red de conversación. (Importante definir esta figura en cada mesa al principio de la primera ronda)

Conversaciones

La responsabilidad de la persona que habla es enfocarse en el tema y expresar sus pensamientos tan claramente como le sea posible. Para quienes escuchan, la responsabilidad es la de escuchar activamente y con apertura acerca de lo que la persona que está hablando dice. Escuchar con voluntad de ser influido, escuchar desde qué perspectiva está hablando la persona y apreciar sus puntos de vista.

El talk-stick

El talk-stick es un testigo u objeto que da a la persona que lo tiene el derecho de hablar, y que debe ir pasando a todas las personas en la mesa. Cualquiera que toma el talk-stick es el único que tiene el poder y la autoridad para hablar en ese momento. No es necesario utilizarlo todo el tiempo, pero en casos donde el tema ocasiona respuestas "apasionadas", puede ser una forma muy efectiva para asegurar que todas las personas que intervienen tengan la oportunidad de contribuir.

Las rondas

La gente cambia de mesa entre rondas, lo que permite la creación de una red densa de conexiones que se tejen en un periodo corto de tiempo. Cada vez que un participante viaja a una nueva mesa estará llevando consigo la esencia de la última ronda y la intercambiará con otras personas

participantes. Se busca que quienes llegan con posiciones fijas pueden encontrarse más abiertas a ideas nuevas y diferentes.

Valoración

Compartir descubrimientos

La última fase del Word Café implica poner en común entre todas las personas participantes lo que se ha comentado en los diferentes grupos. Para ello es importante:

- Despues de la última ronda dedicar unos minutos en cada mesa a recoger las 5 propuestas más importantes de lo que se ha comentado.
- El anfitrión será el encargado de plasmar esas propuestas en una hoja.
- Una sesión plenaria en la que el anfitrión de cada mesa exponga las conclusiones o propuestas del grupo y cómo se ha vivido la experiencia
- Escribir y dibujar en los manteles durante las rondas de conversación, de manera que puedan colgarse en lugar visible donde todas las personas participantes puedan acceder a ellos después del café.

Se leen todos los objetos y aparatos que quedaron ilesos después del forzado alunizaje.

C^o3 SUPERVIVIENTES EN LA LUNA

Presentación

Cognitivo, muy completo. Se trabaja la organización, la creatividad, la reflexión, anticipar consecuencias, pensar, la empatía, la lógica, la selección, la memoria, etc.

Material

- Fichas con la tabla previamente escogida, bolígrafos.

Descripción de la Actividad

Comenzamos con todos los participantes sentados por grupos de cinco. Y se les lee lo siguiente:

"Cada uno de vosotros forma parte de la tripulación de una nave espacial que iba a reunirse con la "nave nodriza", en la superficie iluminada de la luna. Debido a unas dificultades mecánicas que surgieron, la nave espacial tuvo que alunizar en un lugar que dista unos 350 km. del sitio donde tenía que encontrarse con la otra nave. Durante el alunizaje, gran parte del equipaje de la nave en que ibais vosotros, se estropeó o sufrió daños de consideración, y puesto que la supervivencia de la tripulación, o sea de cada uno de vosotros, depende de que podáis llegar a la "nave nodriza", habéis de seleccionar el material más importante para llevarlo, dejando lo menos importante."

NASA	GRUPO	MATERIALES
		Caja de cerillas
		Comestible concentrado
		20m. de soga de nylon
		Tela de seda de paracaídas
		Calentador para alimentos
		Dos pistolas, calibre 45
		Una caja de leche en polvo
		Dos botellas de oxígeno
		Un mapa de la constelación de la luna
		Un bote salvavidas
		Una brújula
		25 litros de agua
		Luces de Bengala
		Botiquín de primeros auxilios
		Una radio, no sólo receptor, sino también transmisora, de frecuencia modulada, que funciona acumulando energía al exponerla a la luz del sol

Los participantes deben ordenarlos de acuerdo con su importancia y utilidad, para poder llegar al punto de encuentro con la "nave nodriza". Es decir, se ha de poner 1 en el más importante, 2 al que le sigue en importancia y así sucesivamente hasta el nº 15 que será el de menor importancia.

Primera parte: Cada alumno individualmente ordena por orden de importancia los objetos que quedaron ile-
sos después del alunizaje, en la columna INDV. Se les deja unos 5 minutos.

Segunda parte: Se realizan grupos de 5 ó 6 personas y vuelven a reclasificar los artículos tras la discusión en pe-
queño grupo, el resultado se anota en la columna corres-
pondiente.

Tercera parte: La persona educadora indica la ordenación de la NASA (datos de la siguiente tabla) y en gran grupo se abre un debate.

MOTIVO	NASA	MATERIALES
De poca o nula utilidad ya que no hay oxígeno	15	Caja de cerillas
Alimentación diaria necesaria	4	Comestible concentrado
Útil para arrastrar a los heridos e intentar la ascensión	6	20m. de soga de nylon
Para protegerse del sol	8	Tela de seda de paracaídas
Necesario en la parte de la luna no iluminada por el sol	13	Calentador para alimentos
Con ellas se puede tomar impulso por reacción	11	Dos pistolas, calibre 45
Alimentación útil, mezclada con agua	12	Una caja de leche en polvo
Necesarios para la respiración	1	Dos botellas de oxígeno
Para orientarse en el espacio	3	Un mapa de la constelación de la luna
Protección o transporte	9	Un bote salvavidas
Inútil por ausencia de campos magnéticos	14	Una brújula
Necesarios	2	25 litros de agua
Útiles para hacer señales de socorro a la nave	10	Luces de Bengala
Para posibles accidentes	7	Botiquín de primeros auxilios
Para intentar contactar con la nave	5	Una radio, no sólo receptora, sino también transmisora, de frecuencia modulada, que funciona acumulando energía al exponerla a la luz del sol

Valoración

Se destacará las actitudes de cooperación, escucha activa, flexibilidad para cambiar los puntos de vista, las actitudes que facilitan el diálogo,...



LA ESCALERA DE LA PARTICIPACIÓN

Presentación

El presente ejercicio está pensado para que los y las jóvenes adquieran competencias para el trabajo en equipo y la Participación Social. El surgimiento de la participación como categoría social es muy antigua, tanto como los primeros grupos sociales, pero desde la perspectiva del desarrollo comunitario es mucho más reciente. La actividad que proponemos a continuación, se centra en que los y las jóvenes adquieran pautas de convivencia y de participación activa, mejorando el vínculo con su comunidad.

Objetivos educativos

- Favorecer la capacidad de decisión sobre las vidas de los y las jóvenes.
- Potenciar el sentimiento de responsabilidad y pertenencia.
- Dar valor a las decisiones individuales de cada joven.
- Desarrollar el espíritu crítico y la creatividad.
- Fomentar la cultura democrática.

Material

- Carteles individuales. Cada cartel debe describir el tipo de participación.
- Cinta adhesiva de color para marcar los peldaños en el suelo.
- Folios.
- Bolígrafos o lápices.

Descripción de la actividad

La actividad que proponemos se compone de diferentes fases, es importante que se tengan en cuenta cada una de ellas para poder llegar a una reflexión más profunda en torno a la participación y el modo como participa cada joven.

Esta actividad se propone como una escalera, sin embargo, podemos construir una cuadrícula en el suelo, demarcando los diferentes niveles y simulando los peldaños..



Fase 1: La escalera de Compromiso Vs Participación

Los y las jóvenes se sitúan en el peldaño central. Puede ser una peldaño marcado en el suelo. A continuación, la persona que guía la actividad realizará una serie de preguntas relacionadas con las formas de participación. Cada respuesta supone un movimiento y deben ser:

1. **“Participo”:** subir un peldaño o dar un paso hacia delante.
2. **“No participo”:** bajar un peldaño o dar un paso hacia detrás.
3. **“Me abstengo”:** no supone movimiento.

A continuación presentamos una serie de situaciones y preguntas que pueden servir de ejemplo:

- ¿Perteneces a alguna entidad, asociación de tu ciudad o pueblo?
- ¿Organizas alguna actividad para tu comunidad?
- ¿Tus decisiones modifican las políticas?
- ¿Sientes que tus demandas son escuchadas?
- ¿Crees que puedes hacer algo para cambiar lo que no te gusta en relación a la sociedad?

El día 1 de mayo es el día del trabajador y se ha convocado una manifestación en la plaza central de tu ciudad.

- ¿Asistirás a la manifestación?
- ¿Sueles quedar antes con tus amigos/as para preparar pancartas?

El día 8 de marzo se celebra el día de la mujer trabajadora.

- ¿Sueles participar de algún evento?
- ¿Organizas alguna actividad en conmemoración a este día?

Podemos incluir tantas preguntas como se considere necesario bajo las premisas expuestas.

Fase 2: Niveles la participación

Una vez se hayan respondido todas las preguntas, los y las jóvenes estarán distribuidos de forma diferente a lo largo de la escalera, en función a la respuesta que hayan emitido. Cada escalón representa un tipo de participación. En caso de haber más de una persona en un escalón deberán unirse en grupo.

A continuación, en cada escalón habrá un cartel con la definición del tipo de participación. Este cartel estará boca abajo y la persona deberá darle la vuelta y leerla cuando llegue su turno.

Aconsejamos que se lea desde el centro hacia arriba (mayor participación), o hacia abajo (menos de participación).

Descripción de cada nivel:



ELABORACIÓN A PARTIR DE ARNSTEIN (1971)

Grados de participación de mayor a menor grado:

8. **Control ciudadano:** se participa activamente en las decisiones.
7. **Poder delegado:** se delega el poder en otras personas.
6. **Asociación:** el poder se distribuye entre ciudadanos/as y poder.
5. **Apaciguamiento:** el pueblo aconseja y planea pero el poder es el que decide.
4. **Consulta:** el poder consulta al pueblo. Es una técnica para legitimar el poder.
3. **Información:** los ciudadanos son informados de las decisiones tomadas. Los que no tienen información no tienen capacidad de participación.
2. **Terapia:** los no-ciudadanos no tienen poder ni capacidad de planeación y de decisión, el poder toma las decisiones que considera pertinentes.
1. **Manipulación:** El pueblo aceptan y acatan las decisiones poderosos.

Valoración

Es importante que los y las jóvenes identifiquen las diferentes formas de participación, que sepan cómo participan en su día a día, y como les gustaría llegar a participar.

Bibliografía

FUNDESPLAI. *Mirall. Proposta educativa per a la igualtat d'oportunitats.* 2010 - 2011.

FUNDESPLAI. *Àgora. Proposta educativa per a la participació.* 2011 - 2012.

Tabla extraída de: Unicef (2008).Adolescencia y Participación. Juegos y palabras. Uruguay.

[http://www.unicef.org/lac/GUIA_1\(1\).pdf](http://www.unicef.org/lac/GUIA_1(1).pdf)

Modelos de participación:

<http://www.eumed.net/rev/tlatemoani/02/mivc.htm>

Fase 3. Puesta en común

Para finalizar con la actividad se realizará un debate teniendo en cuenta los siguientes puntos:

- ¿En qué nivel se identifican realmente?, ¿por qué?
- ¿En qué nivel les gustaría estar o se sentirían más cómodos?
- En qué actividades participan más activamente y porqué.
- Etc.



iActí-
vate!3



fundaciónesplai
ciudadanía comprometida

Cómo contactar 902 190 611

fundacion@fundacionesplai.org www.fundacionesplai.org

Paseo de las Acacias 3, 1º A
28005 Madrid

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

Financiado por:

