

ESO

POR LA **SALUD**

Material Curricular
para la Coeducación
y la Salud en Secundaria

Ciencias de la Naturaleza

Educación Física

Lengua Castellana y Literatura

Ciencias Sociales

Inglés

Ciudadanía

Matemáticas

Currículo **LOE**

TÍTULO

ESO POR LA SALUD. Material curricular para la Coeducación y la Salud en Secundaria

AUTORÍA

Aguiar Santa Eugenia, Silvia María
(Ciencias de la Naturaleza)

Alonso Tresguerres, Juan José
(Educación para la Ciudadanía)

Blanco Orviz, Ana Gloria
(Lengua y Literatura)

Ceballos Díaz, Ana
(Ciencias Sociales)

Fernández Ollero, María Jesús
(Departamento de Orientación)

Frechilla García, Ana
(Educación para la Ciudadanía)

García Gómez, Enequina
(Matemáticas)

García-Vázquez, Jose
(técnico de Promoción de la Salud)

Lena López, Adelina
(técnica de Igualdad)

Pérez González, Daniel
(Inglés)

Pérez Pérez, María Elia
(Inglés)

Rodríguez Macías, Rosa
(Ciencias Sociales)

Suárez Calleja, Carlos
(Educación Física)

Vallina Paco, María
(Departamento de Orientación)

REVISIÓN

García Alas, Nadia María
(Unidad de Coordinación del Plan de Drogas, Consejería de Sanidad)

García Corte, María Victoria
(Unidad de Igualdad, Consejería de Educación)

González Suárez, Amalia
(profesora del IES Feijoo)

Rodríguez Bernardo, Cristina
(dietista-nutricionista)

COLABORACIÓN

El siguiente profesorado ha experimentado alguna de las actividades propuestas en el aula y ha hecho aportaciones para su mejora:

Materia	Centro Educativo
Ciencias de la Naturaleza	
Bernardo Busto	IES Villaviciosa
Nieves Egocheaga	IES Villaviciosa
Miguel Rojo	IES Villaviciosa
M ^a Consuelo Pascual	IES Sotroñdio
Pilar Fernández Martínez	IES Sotroñdio
Rut Martín Díaz	IES Pravia
Angel Miguel Fernández Montes	IES Pando
Juan Manuel Fernández Fernández	IES Pando

Dolores Ocejo Álvarez	IES Pando
Asunción Fernández Riestra	IES Pando
María Suárez	IES Luces
Teresa Escudero	IES Luces
M ^a Jesús Munárriz Fernández	IES Isla Deva
Paz Carrera Muñoz	IES Isla Deva
Lorena de Pedro	IES Isla Deva
M ^a Jesús Rodríguez Aller	IES Infiesto
Manuela Fernández Nava	IES Infiesto
Ana Villanueva Fonseca	IES Infiesto
Fidela Pérez	CPEB Carlos Bousoño
Ana María Abad García	CP Pablo Iglesias
Elena Alonso Revuelta	Colegio Virgen Mediadora
Natalia Menéndez Hernández	Colegio Virgen Mediadora
Amalia González López	Colegio José García

Educación Física

Agueda Wattenberg García	IES Villaviciosa
Victoria San Miguel Lastra	IES Villaviciosa
Jorge Tejada	IES Pravia
Javier del Riego	IES Pravia
Ramón Ricoy	IES Luces
Ana B. García Bayo	CPEB Carlos Bousoño

Lengua y Literatura

Nieves Alvarez de la Granja	IES Sotroñdio
Sergio García Mirantes	IES Sotroñdio
Martín Martín Álvarez	IES Selgas
Laura Poyal Cáliz	IES Selgas
María Belén Martín García	IES Selgas
Ana Dubra Rodríguez	IES Luces
Ana María Viesca Iglesias	IES Infiesto
Raquel García Alonso	Colegio Virgen Mediadora
Margarita Fernández García	Colegio Virgen Mediadora

Inglés

Tatiana García Sánchez	IES Villaviciosa
Covadonga Fernández Rodríguez	IES Sotroñdio
Clara Fernández Fernández	IES Sotroñdio
Angelica Fuentes García	IES Sotroñdio
Alberto Castellano Noriega	IES Selgas
Natalia González Menéndez	IES Selgas
Enrique de Miguel	IES Isla Deva
María Cristina Fernández Comíns	CPEB Cerrredo
María Jose Bousoño Moreda	CPEB Boal
Gema Arango Cano	Colegio Virgen Mediadora

Ciencias Sociales

José Luis Marino Alfonso	IES Sotroñdio
Rogelio García Carbajosa	IES Sotroñdio
Sandra López Díaz	IES Isla Deva
Sofía Muñoz García	IES Isla Deva
Marta de Román Gómez	IES Isla Deva
Begoña Hernández Lada	CPEB Boal
Mercedes Fernández López	Colegio José García
Isabel Riesgo Álvarez	Colegio José García
Miguel Francisco Vaquero García	Colegio Virgen Mediadora

Educación para la Ciudadanía

María Fe Vialás	IES Selgas
Antonio Noriega Álvarez	IES Selgas
Teresa Peña Osorio	IES Luces

José Manuel Arce García	IES Cangas de Narcea
Paula Luiña Rodríguez	CPEB Cerredo
Francisco Javier Masterirín Pérez	CPEB Carlos Bousoño

MATERIAL DE AUDIO PARA INGLÉS

Revisores / lectores:

Holly Mckendry, Christian Bridge, Ryan Henrich, Sally Johnson y Jason Preater...

Técnico:

Jorge Monferrer López (responsable Nuevas Tecnologías CPR Avilés).

Colaboración:

CPR Avilés.

COORDINACIÓN TÉCNICA

García-Vázquez, Jose.

Servicio de Promoción de la Salud, Consejería de Sanidad

COLECCIÓN

Materiales de Apoyo a la Acción Educativa.

SERIE

Innovación Pedagógica.

EDITA

Consejería de Educación, Cultura y Deporte. Centro de Profesorado y Recursos de Oviedo.

Consejería de Sanidad.

PROMUEVE

Consejería de Educación, Cultura y Deporte. Centro de Profesorado y Recursos de Oviedo.

Consejería de Sanidad.

DISEÑO

Pablo Fernández I comunicación visual.

IMPRESIÓN

Creativa.

DEPÓSITO LEGAL

AS-03449-2014

©copyright: 2014, Consejería de Sanidad y Consejería de Educación, Cultura y Deporte.

La reproducción de fragmentos de las obras escritas que se emplean en los diferentes documentos de esta publicación se acogen a lo establecido en el artículo 32 (citas y reseñas) del Real Decreto Legislativo 1/1.996, de 12 de abril, modificado por la Ley 23/2006, de 7 de julio, "Cita e ilustración de la enseñanza", puesto que "se trata de obras de naturaleza escrita, sonora o audiovisual que han sido extraídas de documentos ya divulgados por vía comercial o por internet, se hace a título de cita, análisis o comentario crítico, y se utilizan solamente con fines docentes".

Esta publicación tiene fines exclusivamente educativos, se realiza sin ánimo de lucro, y se distribuye gratuitamente a todos los centros educativos del Principado de Asturias.

Queda prohibida la venta de este material a terceros, así como la reproducción total o parcial de sus contenidos sin autorización expresa de los autores y del ©copyright.

Todos los derechos reservados.

PRESENTACIÓN

El material didáctico **ESO por la Salud** busca incorporar la perspectiva promotora de salud y de género en los contenidos curriculares de la Educación Secundaria Obligatoria, para de este modo alcanzar los siguientes objetivos:

- Promover que los centros escolares se constituyan en Escuelas Promotoras de Salud.
- Capacitar al alumnado para que pueda adoptar estilos vida saludables y relaciones basadas en la igualdad de mujeres y hombres.
- Empoderar al profesorado como Educador para la Salud y como Agente de Igualdad.
- Contribuir a mejorar el entorno y la sociedad en la que vivimos.

Para ello, se proponen una serie de actividades, para ser llevadas a cabo en el aula por el profesorado, en las siguientes materias: Ciencias de la Naturaleza y Biología, Educación Física, Lengua y Literatura, Ciencias Sociales e Historia, Inglés, Matemáticas, Educación para la Ciudadanía y Educación Ético Cívica.

Hay materias que ya abordan contenidos de salud e igualdad de forma específica, como pueden ser Ciencias de la Naturaleza o Educación Física; en este caso, se busca incidir en los contenidos y en el enfoque, para garantizar la autonomía y la igualdad. Otras materias no contemplan contenidos específicos y aquí se persigue incorporarlo de forma transversal, utilizando ejercicios y ejemplos relacionados con la Promoción de la Salud y la Coeducación.

Para cada una de estas áreas, se proponen varias propuestas didácticas que están integradas dentro del currículo ordinario de cada materia y de cada curso o nivel. Se han seleccionado a partir de la experiencia del profesorado que ha participado en la elaboración de estos materiales en las aulas en función de su importancia para la consecución de los objetivos generales de etapa.

Asimismo, están planteadas para ser trabajadas de forma flexible, haciendo una selección de las mismas o de forma completa. Para facilitar su utilización el material que se propone se puede imprimir.

La estructura de cada propuesta didáctica es la siguiente:

- Curso de la ESO a la que se dirige.
- Número y título de la propuesta didáctica.
- Objetivos que se persiguen con ella.
- Contenido curricular con los que se relaciona.
- Conceptos clave relativos a salud e igualdad.
- Duración aproximada (en sesiones de aula).
- Indicaciones generales para el profesorado.
- Desarrollo.
- Recursos.
- Fuentes.
- Fichas de actividades para el alumnado o profesorado.

En el apartado de recursos, hay asimismo materiales de apoyo (vídeos, guías, folletos, fotografías...), que se incluyen en este DVD en el apartado de MATERIALES.

La selección de los temas que se trabajan se ha realizado siguiendo las recomendaciones del Ministerio de Sanidad y Educación, recogidas en la guía **Ganar salud con la Escuela** (editada en 2009 por estas instituciones). De este modo, se priorizan cuatro temas: bienestar emocional, alimentación y ejercicio físico, educación afectivo-sexual y prevención del consumo de drogas. Paralelamente, de forma más puntual, se abordan también otros, como salud bucodental, educación vial, respeto al medio ambiente, primeros auxilios...

Este material se acompaña además de otra serie de acciones, que conforman el programa **ESO por la Salud**. El centro las puede llevar a cabo para contribuir a incorporar la promoción de la salud y la igualdad en la escuela, para las que cuenta con recursos de apoyo. Se describen a continuación, junto con la propuesta de fecha para su realización:

1. Información y sensibilización a la comunidad educativa (primer trimestre): Se informa a alumnado, profesorado y familias que el centro participa en el programa, su filosofía, justificación..., así como que va a haber actividades tanto para el alumnado, como para el profesorado y familias. Las acciones que se pueden realizar son reuniones informativas, envío de cartas (para lo que se propone un modelo), etc.
2. Formación para el profesorado (primer trimestre): Se puede realizar a través de cursos que ofertarán los Centros de Profesorado y Recursos, o también con la constitución de un Grupo de Trabajo en el centro educativo.
3. Sesiones impartidas por el profesorado en el aula (continua): Ésta sería la única acción obligatoria del programa, para lo que el profesorado cuenta con este material didáctico, así como la formación.
4. Sesiones para las familias: Se busca acercar los contenidos de **ESO por la Salud** también a las familias, para que haya coherencia entre lo que se aprende en el centro educativo y en casa. Para ello, el centro contará con apoyo de personal externo que va al centro e imparte una sesión de 2-3 horas.
5. Huerto ecológico: Se propone transformar también el entorno, apoyando la creación de huertos ecológicos en los recintos escolares, para lo que el centro contará con recursos de apoyo.
6. Evaluación: Se recogen propuestas de mejora y necesidades, para seguir avanzando.

Este programa, con estas acciones, se oferta al comienzo de cada curso escolar y los centros se pueden apuntar de forma voluntaria.

Señalar por último que este material fue elaborado por un grupo de profesorado (figuran en la autoría) durante el curso 2012-13 y experimentado en el aula, antes de su edición definitiva, en el curso 2013-14. En este pilotaje participaron 35 centros de secundaria y 70 docentes valoraron las diferentes propuestas didácticas experimentadas y enviaron sus aportaciones y propuestas de mejora.

Finalmente, este material y el programa son una propuestas más para trabajar e incorporar la salud e igualdad. Se busca así que nuestros niños, niñas y adolescentes tengan acceso a una educación que priorice la importancia de sentirse bien personalmente, mediante la mejora de la autoestima y la adopción de hábitos saludables, y también en las relaciones con los demás, a través del buen trato, la igualdad y el respeto.

MATERIAL CURRICULAR PARA SECUNDARIA

1º ESO

	Ciencias de la Naturaleza	Educación Física	Ciencias Sociales	Lengua y Literatura	Inglés	Matemáticas
Bienestar emocional	Me miro en el espejo (7)					Me miro en el espejo (7)
	¿Qué es la belleza? (8)					¿Qué es la belleza? (8)
Afectivo sexual	Nuestros cuerpos (3 y 4)		La belleza... (4)		The García Mendez family (1)	
	Nuestra sexualidad (5 y 6)				Types of household (2)	
					Jobs and professions (3)	
					Jobs and gender (4)	
					Puberty (5)	
					The human body (6)	
Alimentación Ejercicio	Repasando hábitos saludables (2)		El medio oceánico... (2)	Yo sí desayuno (1)		
			Juegos deportivos... (3)	Trasteando en la cocina (2)		
				Movemos el esqueleto (3)		
				Vagueando (4)		
Drogas	Tipos y efectos de drogas (9)	Velocidad meditada (1)				
	Tabaco y su composición (10)	Nuestros cuerpos... (4)				
	Mitos sobre el alcohol (11)					
	Tolerancia y dependencia (12)					
Otros	Sentirse bien (HS, 1)	Escalamos en salud (HP, 2)	El agua... (EM, 1)			
		Juegos y deportes... (EC, 3)				
		Juegos de pistas... (EV, 5)				

HS-Hábitos saludables
 HP-Higiene postural
 EC-Educación para el consumo
 EV-Educación vial
 EM-Educación medioambiental

MATERIAL CURRICULAR PARA SECUNDARIA

2º ESO

	Educación Física	Ciencias Sociales	Lengua y Literatura	Inglés	Matemáticas
Bienestar emocional	Gymkhana de la belleza (1)		El narrador (1)		Midiendo... (1)
			El personaje (2)		Midiendo... (2)
			El tiempo y el espacio (3)		
			Vamos a escribir... (4)		
Afectivo sexual	El mimo del parque (4)	Ser joven en el mundo (2)			
	Juego de pistas... (5)	La mujer en la EM (4)			
Alimentación Ejercicio					Midiendo... (2)
Drogas		La ciudad, espacio... (3)		Alcohol and accidents (1 y 2)	
				How to say no (3 y 4)	
				Drugs (5 y 6)	
				Leisure time (7 y 8)	
Otros	Acorescalada (HP, 2)	Hambre... (EpS, 1)			
	Juegos y deportes... (EC, 3)				

HP-Higiene postural
 EC-Educación para el consumo
 EpS-Educación para la Salud

MATERIAL CURRICULAR PARA SECUNDARIA

3º ESO

	Biología	Educación Física	Ciencias Sociales	Lengua y Literatura	Inglés	Ciudadanía
Bienestar emocional	Cómo me valoro... (2)					Proyecto de vida... (1)
	Cuando me siento bien... (15)					Imagen corporal... (10)
Afectivo sexual	Repaso a la sexualidad (5)	El teatro de... (4)		Morir de amor (1 y 2)		Corresponsabilidad... (2)
	Mi afectividad (6)			El honor... (3)		Identidad y orientación... (3)
	Cambios... (7)			Prevención homofobia (4)		Me gustan los tíos (4)
	La respuesta sexual... (8)					Derechos reproductivos... (6)
	La reproducción... (9)					
	ITS (10)					
	Anticoncepción y uso... (11)					
Alimentación Ejercicio	Entre desayuno y cena (12)		Alimentos... (2)			
	Mi dieta saludable (13)					
Drogas	Tipos y efectos... (16)	¿Quién es quién...? (1)				
	Habilidades... (17)					
Otros	Que es la salud (EpS, 1)	Acro-expresivo (HP, 2)	Contaminación... (EM, 1)		Reading... (EC, 1)	ODM y salud (EpS, 5)
	Higiene y prevención (3)	Juegos... (EC, 3)	¿Dónde se produce...? (EC,3)		Shopping... (EC, 2)	The Story... (EM, 7)
	Primeros auxilios (4)	Juegos... (EV, 5)	Medioambiente... (EM,4)		Adversiting...(EC,3)	El discurso... (EM, 8)
	Estilos vida saludables (14)					Consumo racional (EC, 9)

EpS-Educación para la Salud
 HP-Higiene postural
 EC-Educación para el consumo
 EV-Educación vial
 EM-Educación medioambiental

MATERIAL CURRICULAR PARA SECUNDARIA

4º ESO

	Ética	Educación Física	Ciencias Sociales	Lengua y Literatura	Inglés
Bienestar emocional	Expresar sentimientos (1)				Defining conflict (1)
	En busca de la identidad... (2)				
	Proyecto de vida y valores (3)				
	Modificaciones corporales (4)				
Afectivo sexual	Jóvenes y homosexualidad (5)		La educación de...(3)		Love: the ultimate... (2)
	Relaciones adolescentes (6)				
	Sexualidad y sus dimensiones (10)				
	Discriminación de género... (11)				
	Violencia contra las mujeres (12)				
Alimentación Ejercicio		Carrera nutricional... (1)			
Drogas			Alcohol... (2)	¿Sabemos lo que son...? (1)	
				Hacemos botellón (2)	
				Sexo, drogas... (3)	
				Aprender a decir no (4)	
Otros	Democracia de la Tierra (EM, 7)	Acro-expresivo (HP, 2)	Automóvil... (EV, 1)		
	Desarrollo humano sostenible (EM,8)	Una Olimpiada... (EC, 3)	Vencedores (EpS, 4)		
	Home (EM, 9)	Primeros auxilios (4)			
		Carrera de orientación... (EV,5)			

EM-Educación medioambiental
 HP-Higiene postural
 EC-Educación para el consumo
 EV-Educación vial

Ciencias de la Naturaleza

PRESENTACIÓN

Estos materiales se han diseñado para el desarrollo del currículo del área de **Ciencias de la Naturaleza** que aborda los temas de salud. Son contenidos, por tanto, propios de esta asignatura, a los que, no obstante, se les ha querido dotar de las perspectivas que atraviesan el programa **ESO por la salud**: igualdad de mujeres y hombres, desarrollo de la autonomía del alumnado, fomento de la autoestima y el bienestar emocional, y promoción de hábitos saludables pero también entornos y políticas saludables. Es importante que nuestro alumnado construya sus conocimientos desde la base de la coeducación, analizando las desigualdades que todavía existen entre hombres y mujeres, desde el cuestionamiento de lo establecido, que establece modelos sociales que provocan sufrimiento y malestar, y desde la participación y empoderamiento, para tener un papel activo en su salud y en la transformación social.

Los contenidos propuestos son para los niveles de **1º ESO (Ciencias de la Naturaleza)** y de **3º ESO (Biología y Geología)**, que son los que recogen explícitamente contenidos de salud. En ambos cursos, el currículo asturiano contempla un bloque de contenidos, concretamente el **bloque 2**, referido a las **personas y la salud**. Es necesario destacar que estos contenidos son propios del currículo asturiano para el nivel de 1º ESO, por lo que muchos libros de texto pueden no recogerlos, a pesar de que son parte del currículo oficial de nuestra comunidad. El profesorado puede, de este modo, contar con una propuesta, elaborada por docentes de Asturias, para el desarrollo de esta parte de los contenidos que son obligatorios y que no existen en otras comunidades, lo que dota de singularidad al currículo asturiano, al tiempo que lo centra en la promoción de la salud y la igualdad, temas prioritarios para la construcción de personas que puedan sentirse bien consigo mismas y con las demás. En 3º ESO, el currículo estatal sí recoge este bloque, por lo que esta propuesta se enriquece con las perspectivas antes mencionadas, que no siempre se contemplan en los libros de textos o en otras propuestas.

Para el desarrollo de estos contenidos, en las propuestas didácticas elaboradas, se utilizan metodologías activas y participativas, que buscan dar el protagonismo al alumnado, para partir de lo que sabe, piensa, necesita... y construir de forma colectiva conocimientos, con la ayuda de los iguales, con los contenidos curriculares y con la colaboración del profesorado. Es un planteamiento sencillo, que da responsabilidad a las y los estudiantes, pues numerosos estudios muestran que cuando el alumnado se siente parte del proceso, mejora su atención y su rendimiento académico, además del clima del aula y de la convivencia. De este modo, se busca aprender entre todos y todas, al tiempo que avanzar en la educación en valores.

1º ESO / Ciencias de la Naturaleza

Material Curricular para la Coeducación
y la Salud en Secundaria

CURRÍCULO

En el currículo del Principado de Asturias, en el área de **Ciencias de la Naturaleza**, aparecen para **1º ESO** una serie de contenidos, para los que en este material se presentan las siguientes propuestas didácticas:

BLOQUE 2. LAS PERSONAS Y LA SALUD

Los hábitos saludables relacionados con la alimentación, el ejercicio físico, el descanso, el consumo, la televisión, el uso de ordenadores...

PROPUESTA DIDÁCTICA **1. SENTIRSE BIEN** 07

PROPUESTA DIDÁCTICA **2. REPADANDO HÁBITOS SALUDABLES** 15

Los cambios en nuestro cuerpo: la pubertad

PROPUESTA DIDÁCTICA **3. NUESTROS CUERPOS (1)** 19

PROPUESTA DIDÁCTICA **4. NUESTROS CUERPOS (2)** 21

Introducción al conocimiento de la sexualidad humana

PROPUESTA DIDÁCTICA **5. NUESTRA SEXUALIDAD (1)** 27

PROPUESTA DIDÁCTICA **6. NUESTRA SEXUALIDAD (2)** 33

Imagen corporal y autoestima / Actitud crítica ante los estereotipos sociales

PROPUESTA DIDÁCTICA **7. ME MIRO EN EL ESPEJO** 39

PROPUESTA DIDÁCTICA **8. ¿QUÉ ES LA BELLEZA?** 43

Las drogas / Los efectos perjudiciales del consumo de alcohol, de tabaco y otras sustancias /
Conceptos de tolerancia y dependencia

PROPUESTA DIDÁCTICA **9. TIPOS Y EFECTOS DE LAS DROGAS** 47

PROPUESTA DIDÁCTICA **10. EL TABACO Y SU COMPOSICIÓN** 53

PROPUESTA DIDÁCTICA **11. MITOS RELACIONADOS CON EL ALCOHOL** 63

PROPUESTA DIDÁCTICA **12. TOLERANCIA Y DEPENDENCIA** 71

OBJETIVOS

- Asociar hábitos saludables con la mejora de la calidad de vida.
- Reconocer los hábitos saludables como un aspecto importante del cuidado personal.
- Desarrollar conductas relacionadas con la alimentación sana y equilibrada, el ejercicio físico y el descanso.

CONTENIDO CURRICULAR

Bloque 2. Las personas y la salud

Los hábitos saludables relacionados con la alimentación, el ejercicio físico, el descanso, el consumo, la televisión, el uso de ordenadores...

CONCEPTOS CLAVE

Educación para la Salud: hábitos saludables.

DURACIÓN APROXIMADA

Una o dos sesiones.

INDICACIONES PARA EL PROFESORADO

Los buenos hábitos alimenticios, la higiene personal, el ejercicio físico y un entorno sano contribuyen a la mejora de nuestra salud y calidad de vida. Por lo tanto, es muy importante que las y los adolescentes sean conscientes de la importancia de estos hábitos y sean capaces de adquirirlos y llevarlos a cabo en su vida diaria.

El ejercicio físico debe ser realizado de forma habitual para evitar el sedentarismo y posibles problemas de sobrepeso en el futuro. Además, es una alternativa al ordenador, los videojuegos o la televisión como fuente de ocio y nos permite relacionarnos con otras personas, sentirnos parte de un equipo, disfrutar de la naturaleza, jugar... Cuando hablamos de ejercicio físico, no nos estamos refiriendo necesariamente a practicar un deporte concreto (en un equipo determinado); por ejercicio físico, se entiende todas las actividades de nuestra vida cotidiana que implican movimiento corporal, con mayor o menor intensidad y/o resistencia, y entran una gran diversidad de actividades, como caminar, bailar, juegos de movimiento, etc. La recomendación actual para niños, niñas, adolescentes es la práctica de actividad física intensa o moderada durante 30-60 minutos, al menos, durante cinco días a la semana.

En relación a la alimentación, es importante conocer cómo es una dieta saludable y equilibrada, que nos ayudará a tener suficientes energías para nuestra vida diaria y también a estar más sanos y sanas (en la siguiente propuesta didáctica, abordaremos más en profundidad el tema de la alimentación).

La mayoría de las y los adolescentes se preocupan además porque sus cuerpos empiezan a cambiar y hay nuevas formas y olores. Hay adolescentes que tienen más grasa en la piel y el cabello, más vello en el cuerpo, más sudor... Estos cambios son normales y unos buenos hábitos de higiene corporal ayudan a eliminar gérmenes y nos permiten sentirnos bien.

En cuanto al descanso, las y los adolescentes deben dormir una media de 8 horas diarias. El descanso es fundamental para nuestra actividad intelectual y la capacidad de concentración. El cerebro necesita estas horas de desconexión para procesar toda la información acumulada durante el día. Además, un buen descanso nos ayuda a reducir el estrés que sufre nuestro cuerpo.

Junto con éstos, hay otros hábitos que podemos realizar para sentirnos bien y cuidar nuestra salud: evitar el tabaco y el alcohol, hacer actividades al aire libre, cepillarnos los dientes, jugar, reír, abrazarnos... Con esta propuesta, trataremos de repasar lo que nos hace sentir bien y buscar alternativas a los hábitos no saludables.

DESARROLLO

1. En esta sesión, nos vamos a centrar en los estilos de vida y, concretamente, en los hábitos saludables, esto es lo que cada persona puede hacer para cuidar su salud. Para ello, organizamos cuatro grupos y se le entrega a cada grupo una ficha diferente (fichas 1, 2, 3 y 4). En cada ficha aparecen cinco conductas. En cada grupo comentarán estas situaciones y responderán a las siguientes cuestiones:

- Ventajas de esa conducta.
- Inconvenientes.
- Relación con la salud (positiva, negativa, efectos).
- Frecuencia recomendada.
- Diferencias entre chicos y chicas, es decir, deben recoger si piensan sí hay o no diferencias en las conductas por cuestiones de sexo y en caso de respuesta afirmativa, explicar los motivos que pueden llevar a esa diferencia.

En estas fichas se plantean 20 hábitos. Se detallan a continuación algunas cuestiones que el alumnado debería plantear en la puesta en común y si no salen, puede incorporarlas el profesorado:

- En relación al ejercicio físico: Pasear, bailar, jugar... Todos son positivos para la salud y la recomendación es general para todo tipo de ejercicio físico moderado o intenso: entre media y una hora al menos cinco días a la semana. Se plantea este tipo de ejercicio físico para ampliar la visión que a veces tiene el alumnado de ejercicio físico=deporte o entrenamiento, cuando hay muchas actividades que también son ejercicio físico.
- Sobre la alimentación, se proponen, como positivos, el consumo de frutas y verduras, que debe ser diario, y como a mejorar, el consumo de bollería y refrescos, que debería ser ocasional (semanal o menos). También aparece el desayuno, que debería ser una práctica diaria (hay un porcentaje

importante de alumnado que no desayuna todos los días; en este caso, también habría que comentar la composición de un desayuno saludable: lácteo, cereales y fruta).

- Para el descanso, aparece dormir (8 horas/día) y la meditación (no hay una recomendación, pero es una práctica que se relaciona con sensación de bienestar).
 - En relación al consumo de drogas, está el tabaco y alcohol. La recomendación debería ser de NO CONSUMO (más en 1º ESO, donde el alumnado todavía está en una fase de crecimiento, donde el efecto perjudicial de estas sustancias es mayor).
 - En relación a las nuevas tecnologías, se plantea el consumo de televisión y el uso de ordenadores/ videojuegos. Estos hábitos no son necesariamente malos, pero favorecen el sedentarismo (y por tanto, la obesidad), por lo que es necesario limitarlos. No hay tampoco una recomendación en este sentido, debería ser equilibrada en relación a la práctica de actividad física.
 - Sobre higiene, aparecen el cepillado de dientes (después de cada comida) y la higiene corporal (diaria).
 - La educación vial se aborda con el uso del cinturón de seguridad, que debería utilizarse siempre, tanto en los asientos delanteros como traseros.
 - Por último, aparecen otra serie de “hábitos saludables”, como son reír, abrazarse o colaborar en las tareas domésticas. Tampoco hay una frecuencia científica para estos actos, pero nuestra propuesta es diaria.
2. En gran grupo ponemos en común las conclusiones. Es importante hacer un análisis de las diferencias que hay entre chicos y chicas, que en ocasiones tienen que ver con las diferentes exigencias para unos y otras y los estereotipos de género (ejemplo, los chicos son más activos y realizan más ejercicio físico; las chicas son más cuidadoras y colaboran más en tareas domésticas). De hecho, las principales diferencias ocurren en estos dos hábitos y tienen un claro sesgo de género, es decir, son debidos al papel que la sociedad asume a unos y otras, y no tienen nada que ver con las capacidades.
 3. A continuación, con los hábitos no saludables que han aparecido, entre todos y todas vamos a hacer una lista de alternativas para sentirse mejor en cada una de esas situaciones.
 4. Para terminar, cada alumno y alumna escribirá su decálogo para sentirse bien, con las cosas que va a hacer para mejorar su salud en su día a día. Se comentarán de forma voluntaria y se pueden exponer posteriormente en el tablón del aula o en un mural elaborado para tal fin.

RECURSOS

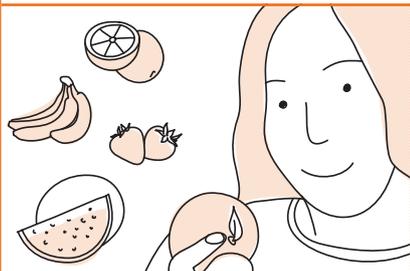
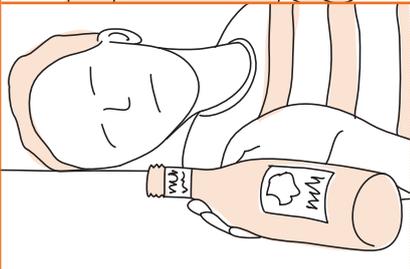
- Fichas 1, 2, 3 y 4.

FUENTES

- VVAA. **Ganar salud en la escuela**. Ministerio de Educación, Ministerio de Sanidad, 2009.

FICHA 1

Describe que conducta/hábito hay detrás de cada imagen y comenta las ventajas e inconvenientes para la salud de la misma, así como su frecuencia recomendada y si piensas que en su práctica o posibilidad de práctica hay diferencias entre chicos y chicas:



FICHA 2

Describe que conducta/hábito hay detrás de cada imagen y comenta las ventajas e inconvenientes para la salud de la misma, así como su frecuencia recomendada y si piensas que en su práctica o posibilidad ad de práctica hay diferencias entre chicos y chicas:



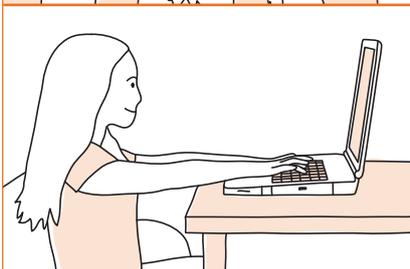
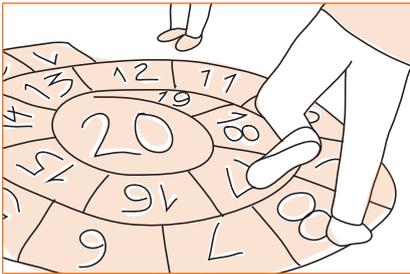
FICHA 3

Describe que conducta/hábito hay detrás de cada imagen y comenta las ventajas e inconvenientes para la salud de la misma, así como su frecuencia recomendada y si piensas que en su práctica o posibilidad de práctica hay diferencias entre chicos y chicas:



FICHA 4

Describe que conducta/hábito hay detrás de cada imagen y comenta las ventajas e inconvenientes para la salud de la misma, así como su frecuencia recomendada y si piensas que en su práctica o posibilidad de práctica hay diferencias entre chicos y chicas:



REPASANDO HÁBITOS SALUDABLES

OBJETIVOS

- Establecer en conjunto las bases de una alimentación saludable.
- Favorecer la práctica de la actividad física tanto entre chicos como en chicas.
- Compartir experiencias de alimentación saludable y actividad física.

CONTENIDO CURRICULAR

Bloque 2. Las personas y la salud

Los hábitos saludables relacionados con la alimentación, el ejercicio físico, el descanso, el consumo, la televisión, el uso de ordenadores...

CONCEPTOS CLAVE

Alimentación saludable y ejercicio físico.

DURACIÓN APROXIMADA

Una o dos sesiones.

INDICACIONES PARA EL PROFESORADO

La alimentación guarda relación prácticamente con todos y cada uno de los aspectos de nuestras vidas y afecta a como nos sentimos, tanto física como emocionalmente. Una dieta equilibrada y saludable tiene muchos beneficios, como por ejemplo la prevención de determinadas enfermedades (cardiovasculares, diabetes...). En este sentido, algunas recomendaciones son: distribuir la energía total diaria en varias tomas (5-6), el desayuno es una de las comidas más importante y debe incluir al menos lácteos, cereales y frutas; las frutas y verduras están recomendadas a diario ("cinco al día"); la carne, huevos y pescado pueden alternarse varias veces a lo largo de la semana, pero sin excederse y dándole importancia también a otros alimentos como las legumbres, cereales (preferentemente integrales) y patatas; en relación a los postres, la mejor opción siempre es la fruta; además cambiar las golosinas por fruta, nueces o yogur y reducir el consumo de "chucherías" y refrescos azucarados a ocasiones especiales.

La actividad física es todo tipo de movimiento corporal que requiere un gasto energético. Llevar una vida físicamente activa también produce numerosos beneficios, tanto físicos como psicológicos, para la salud. Por este motivo, se recomienda tanto a niños y niñas como a personas adultas la realización diaria de 30 minutos o más de actividad física cotidiana y también programada, que no tiene porque ser necesariamente la práctica de un deporte, sino que puede ser caminar, bailar, realizar juegos con amigos y amigas que incluyan movimiento corporal, etc. En relación a este tema, es importante tener en cuenta las diferencias que por cuestiones de género puede haber entre chicos y chicas, tanto en la frecuencia (las chicas practican menos) como en el tipo de actividad (deportes "masculinos" y "femeninos").

REPASANDO HÁBITOS SALUDABLES

DESARROLLO

1. La sesión está dedicada a los hábitos saludables y nos vamos a centrar en dos: la alimentación y la actividad física. Para introducir el tema, cada persona va a escribir en un post-it u hoja, su deporte o actividad física favorita, si la practica o no, y con qué frecuencia, y su sexo (con el símbolo del hombre o de la mujer). Ejemplo: Tenis, una hora a la semana, chica. Se recogen los papeles.
2. Se divide al alumnado en grupos y cada grupo elabora una propuesta de alimentación saludable para una de las comidas del día: un grupo para el desayuno, otro para la media mañana, otro para la comida, otro para la merienda y otro para la cena.
3. Cada grupo expone las propuestas y se comparan con las de la Estrategia NAOS (recogida en la ficha para el profesorado), para establecer la composición de una dieta saludable.
4. Se abre un debate sobre lo ideal y la realidad de nuestra dieta: ¿se come tal y como hemos recogido?, ¿cuáles son las dificultades?, ¿cómo podríamos mejorar nuestra dieta?... En este sentido, sería interesante también ir un poco más allá e introducir en el debate las tareas domésticas que tienen que ver con la alimentación: ¿quién se ocupa de ellas?, ¿cómo sería posible un reparto más equilibrado de las mismas?, ¿cómo podemos contribuir nosotros y nosotras al trabajo en equipo de la familia?...
5. A continuación, planteamos un juego para reflexionar sobre la actividad física, como otra práctica saludable. Se reparten los post-it/hojas recogidos al principio con su deporte o actividad física. Se da uno a cada alumno o alumna, de manera que no pueden recibir el que han escrito. Cada persona tiene que representar con mímica la actividad física que le ha tocado y el resto de la clase lo tiene que adivinar. Una vez que lo hayan adivinado, el alumno o la alumna comenta el sexo de la persona que lo escribió y si practica ese deporte o actividad física. Se van apuntando en el encerado, dividido en dos columnas, una para chicos y otra para chicas. El juego se repite hasta que todo el alumnado ha representado una actividad física.
6. Se cierra el juego, con una puesta en común de lo que ha salido: ¿qué entendemos por actividad física?, ¿conocemos sus beneficios?, ¿hay diferencias entre chicos y chicas?, ¿en las actividades planteadas?, ¿en la frecuencia de práctica?, ¿cuáles son las principales dificultades?, ¿cómo podríamos mejorar?
7. Para terminar, se entrega la ficha del alumnado, que incluye la pirámide NAOS, que hace una propuesta para la alimentación y el ejercicio físico, con frecuencias recomendadas. Se comenta entre todos y todas.

RECURSOS

- Ficha para el profesorado.
- Ficha para el alumnado.

FUENTES

- VVAA. **Guía de comedores escolares**. Ministerio de Sanidad y Política Social, Ministerio de Educación. Madrid, 2008.

REPASANDO HÁBITOS SALUDABLES

FICHA PARA EL PROFESORADO · Recomendaciones para la alimentación saludable

DESAYUNO					
Lácteo		Cereal		Fruta	Otros (opcional)
Leche, yogur, queso, cuajada, requesón...	+	Pan, cereales, galletas...	+	Fruta entera, zumo de frutas, tomate, zumo zanahorias...	Aceite de oliva, mermelada, frutos secos, cacao, miel... (lo deseable es que varíen)

MEDIA MAÑANA
MUCHAS COMBINACIONES POSIBLES Fruta, lácteo, bocadillo de fiambre magro, atún, queso, embutido (excepcionalmente), frutos secos, cereales (barrita, galletas...) Se combinarán dos o más en función de los horarios de la comida.

COMIDA			
Primer Plato	Segundo Plato	GUARNICIÓN	Postre
Verduras u hortalizas ó Patatas, pasta, arroz ó legumbres*	Carne, pescado ó huevos	Patatas, pasta, arroz ó legumbres ó Verduras y hortalizas	Fruta
Apuntes			
Alternar un día verduras y hortalizas con otro día patatas, pasta, arroz ó legumbres	Servir un día carne, otro pescado, otro huevo. Repetir más veces pescado.	En función del primer plato, servir la guarnición	Se debe favorecer la ingesta diaria de frutas

MEDIA MAÑANA
Similar a media mañana, intentando evitar grupos de alimentos ya consumidos, salvo la fruta.

CENA		
Guarnición	Plato Principal	Postre
Verduras u hortalizas / Cereal	Carne, pescado ó huevos	Fruta ó lácteo

*El consumo de legumbres debe ser 2-3 veces por semana

Fuente: VAA. **Guía de comedores escolares.** Ministerio de Sanidad, Ministerio de Educación. Madrid, 2008.

REPASANDO HÁBITOS SALUDABLES

FICHA PARA EL ALUMNADO



OBJETIVOS

- Reflexionar sobre los cambios que ocurren en la adolescencia.
- Analizar las diferencias físicas de chicos y chicas.

CONTENIDO CURRICULAR

Bloque 2. Las personas y la salud

Los cambios en nuestro cuerpo: la pubertad.

CONCEPTOS CLAVE

Educación afectivo-sexual: conocimiento del propio cuerpo, cambios en la adolescencia en los chicos y chicas.

DURACIÓN APROXIMADA

Una sesión.

INDICACIONES PARA EL PROFESORADO

La adolescencia es una etapa de crecimiento, de conformación de valores, actitudes y comportamientos, con unas características biológicas, psicológicas y sociales propias. Es en esta etapa, además, cuando hay cambios en los cuerpos de las y los jóvenes y pueden aparecer sentimientos amorosos hacia otras personas. Es un proceso natural de cambio, pero las y los adolescentes pueden tener información muy diversa sobre lo que les pasa y estar hechos y hechas un lío. Es importante ayudarles a gestionar esta información y a discernir lo que es verdad de lo que no.

Uno de los principales cambios tiene que ver con la aceptación y adaptación al nuevo cuerpo, ese cuerpo que es muy diferente al que tenían de niño o niña: hay un rápido crecimiento, aparecen las características sexuales secundarias y también la capacidad reproductiva. A veces, estos cambios les pillan de sorpresa, sin saber que les ocurre, y los pueden vivir con temor, angustia, culpabilidad... Además, estos cambios físicos se acompañan con cambios psicológicos y sociales: se adquieren nuevas capacidades de pensamiento, como el desarrollo de la capacidad crítica; con la familia, en ocasiones, hay relaciones de ambivalencia (afecto y rechazo; dependencia y autonomía); las relaciones con el grupo de iguales (las y los amigos) se vuelven muy importantes; aparece el interés por cuestiones sexuales, los primeros enamoramientos... Así, esta etapa se caracteriza por búsqueda de la propia identidad y por una preocupación y exploración constante del cuerpo. Ante esta realidad, es importante dejar que se vayan descubriendo, respetar su intimidad y favorecer el conocimiento sobre estas cuestiones, para que sepan que lo que les pasa es natural, forma parte de su crecimiento y puedan vivirlo con tranquilidad y confianza.

NUESTROS CUERPOS (I)

DESARROLLO

1. Podemos comenzar la sesión definiendo qué es la adolescencia. Se puede formular la pregunta al grupo o bien introducimos directamente la actividad con este concepto: etapa que transcurre entre los 10 y 19 años, esto es, entre la infancia y la edad adulta, que se caracteriza por cambios corporales importantes, así como cambios psicológicos y sociales (Referencia: Organización Mundial de la Salud. Salud del Adolescente. OPS, Washington, 1995). Es importante naturalizar todos estos cambios que a veces generan confusión y malestar entre las y los adolescentes: conocer lo que les pasa es fundamental para que puedan sentirse bien y adoptar conductas saludables.
2. Para profundizar en estos cambios vamos a formar seis grupos: dos de chicos, dos de chicas y dos mixtos. Estos grupos tendrán que reflexionar y llegar a acuerdos sobre:
 - Cambios corporales.
 - Sentimientos o emociones nuevas respecto a la infancia.Los seis grupos abordarán estas cuatro cuestiones, pero centrándose en un sexo: así, un grupo de chicos trabajará pensando en los chicos y otro en las chicas; y lo mismo en el resto de grupos.
3. Se hace la puesta en común; se puede ir anotando en la pizarra las respuestas de los grupos. Se comentan estas respuestas y se abre un debate: ¿qué cambios de los que han aparecido son los que más os han sorprendido?, ¿hay alguno que necesite explicación?, ¿qué cosas pensáis que se podrían hacer para que las y los jóvenes vivan estos cambios con normalidad?, ¿cuáles son las principales diferencias entre chicos y chicas en la adolescencia?, ¿y centrándonos en el trabajo de clase, hubo diferencias en las respuestas en función del sexo del grupo?, ¿cuáles?, ¿por qué pensáis que hay esas diferencias?...
4. Se propone cerrar la sesión planteando una lluvia de ideas sobre cosas que nos pueden ayudar a sentirnos bien durante la adolescencia. Saldrán diferentes propuestas: buenas amistades, familia comprensiva, profesorado que ayuda, tener información... Si no sale, es importante que rescatemos la idea de la autoestima: valorarse y quererse es fundamental en esta etapa y en la vida.

OBJETIVOS

- Reforzar el conocimiento del propio cuerpo y de los genitales femeninos y masculinos.
- Describir el ciclo menstrual.
- Conocer qué es la eyaculación.
- Favorecer la adquisición de hábitos higiénicos.

CONTENIDO CURRICULAR

Bloque 2. Las personas y la salud

Los cambios en nuestro cuerpo: la pubertad.

CONCEPTOS CLAVE

Educación afectivo-sexual: conocimiento del propio cuerpo.

DURACIÓN APROXIMADA

Dos o tres sesiones.

INDICACIONES PARA EL PROFESORADO

El conocimiento del propio cuerpo es una parte fundamental de la educación de las chicas y los chicos, y aparece tanto en el currículo de Primaria como de Secundaria.

El aparato genital es una parte más de ese cuerpo que niños y niñas descubren, y debe abordarse de forma explícita y completa. En este sentido, se utiliza la terminología aparato genital en lugar de reproductor o sexual, al entender que es un concepto más amplio que no limita los diferentes órganos que lo conforman en relación a una función específica.

En relación al conocimiento de esta parte del cuerpo, es obligado hablar de vagina, pene, labios, testículos... y también del clítoris, un órgano que está ahí, que es necesario que tanto chicas como chicos conozcan y que no tiene una función reproductora, pero sí sexual.

En este sentido, hay que aclarar como funciona cada órgano, por qué está ahí y para qué sirve. Saldrán dudas y preguntas, que habrá que responder con contenido adecuado a estas edades. En cualquier caso, hay que clarificar, entre otros, conceptos como menstruación y ciclo menstrual, eyaculación y poluciones nocturnas, fecundación y embarazo.

NUESTROS CUERPOS (2)

Otro aspecto importante es la higiene de las partes íntimas, tanto en chicos como en chicas. En el caso de ellas, además, el uso de tampones es una alternativa que hay que mencionar, para que, si lo creen conveniente, lo utilicen sin miedos propiciados por falsos mitos.

Por último, hablar de estos temas puede generar cierta vergüenza entre el alumnado, que se manifiesta en forma de risas, bromas, alboroto... Además, muchas veces el lenguaje utilizado para referirse a estas partes del cuerpo no es apropiado, incluso vulgar, y con diferencias en el vocabulario de chicos y chicas, lo que también habrá que tener en cuenta. Estas manifestaciones son habituales y es importante reconducir el tema, con naturalidad y tranquilidad, llamando a cada cosa por su nombre, el que tiene y le corresponde, tal y como si se estuviese hablando de cualquier otro aparato del cuerpo humano. De esta manera, el alumnado normalizará estas cuestiones y avanzará en su proceso de maduración, al tiempo que en la relación de confianza entre estudiantes y docentes.

DESARROLLO

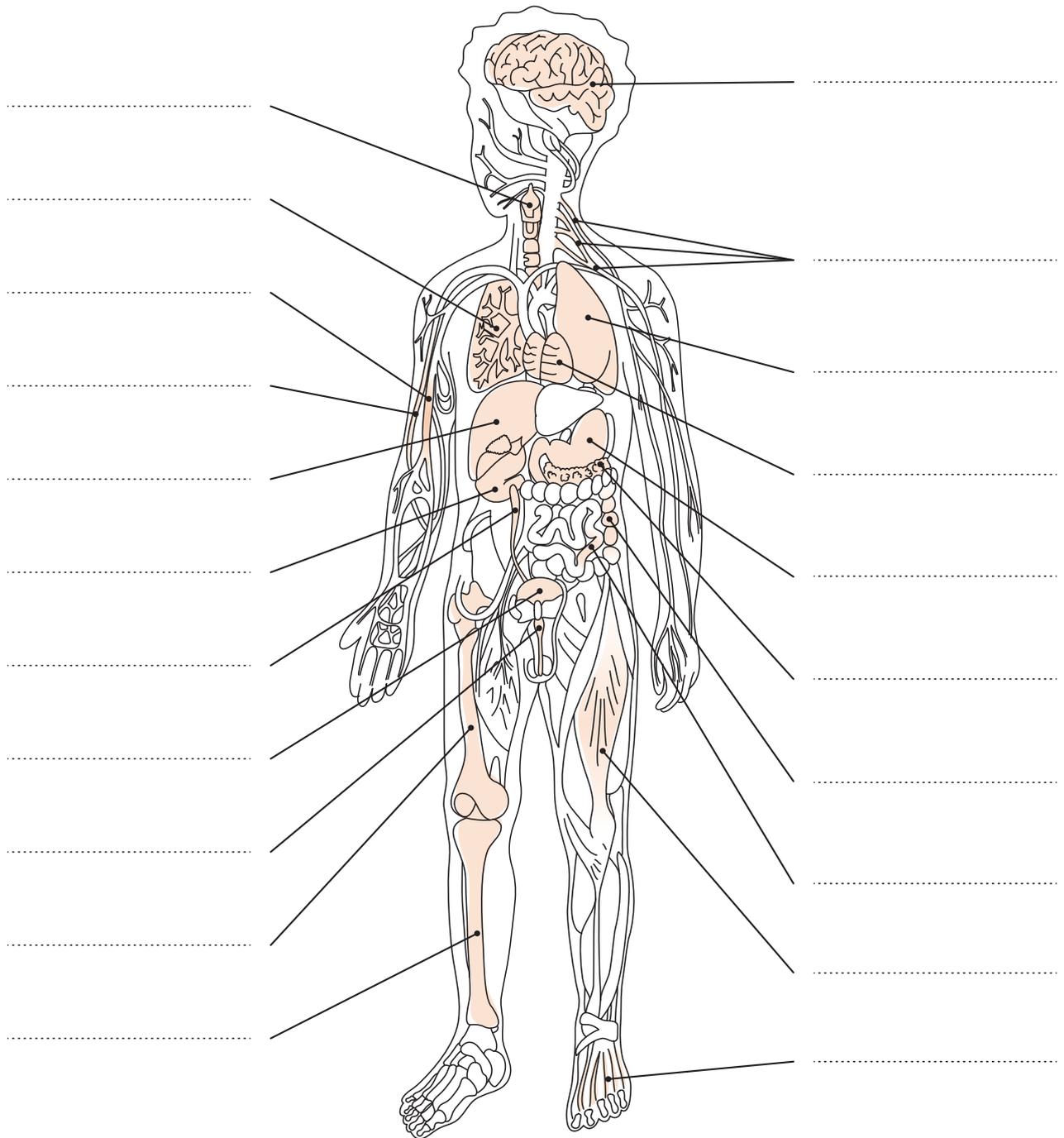
1. Repartimos la ficha 1, donde cada alumno y alumna deberá indicar las diferentes partes del cuerpo.
2. Se hace puesta en común: se puede proyectar la ficha en el encerado y de forma voluntaria, un alumno o una alumna sale y escribe en la pizarra el nombre de una parte... hasta completar todos los nombres. Se comentan las respuestas y se pregunta si hay alguna duda.
3. A continuación se reparte la ficha 2 y se sigue el mismo proceso: se completa y se hace puesta en común, donde van saliendo alumnos y alumnas de forma voluntaria a la pizarra para escribir un nombre. Puede ocurrir que haya más vergüenza o desconocimiento en esta ficha: es importante comentar que no pasa nada por no saber o tener un conocimiento equivocado, que la idea es aprender entre todos y todas. Se comentan las respuestas y se pregunta si hay alguna duda.
4. En este punto, con las aportaciones del alumnado, el profesorado explicará el aparato genital femenino, describiendo el funcionamiento del mismo. Es importante clarificar el concepto de menstruación, sus fases e insistir en la importancia de la higiene.
5. Se retoma el trabajo individual y se distribuye la ficha 3, volviendo a la dinámica anterior. Cada estudiante completa, se hace puesta en común y se van escribiendo en el encerado las diferentes partes. Se comentan las respuestas y se aclaran dudas.
6. De nuevo, el profesorado recoge estas respuestas y termina con una explicación sobre el aparato genital masculino. Es fundamental, también, insistir en el tema de la higiene y explicar en qué consiste la eyaculación, así como las poluciones nocturnas.
7. Se concluye explicando qué es la fecundación y el embarazo. Para finalizar, se resuelven las dudas que el alumnado pueda tener; en el caso de que no haya preguntas, se puede optar por pedirles que escriban en una papel sus dudas para, manteniendo el anonimato, resolverlas en una sesión posterior.

RECURSOS

— Fichas 1, 2 y 3.

FICHA 1

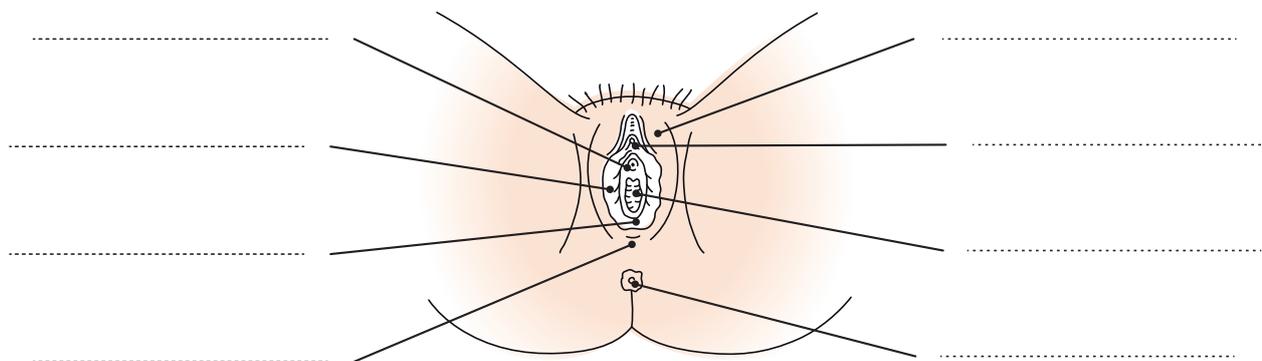
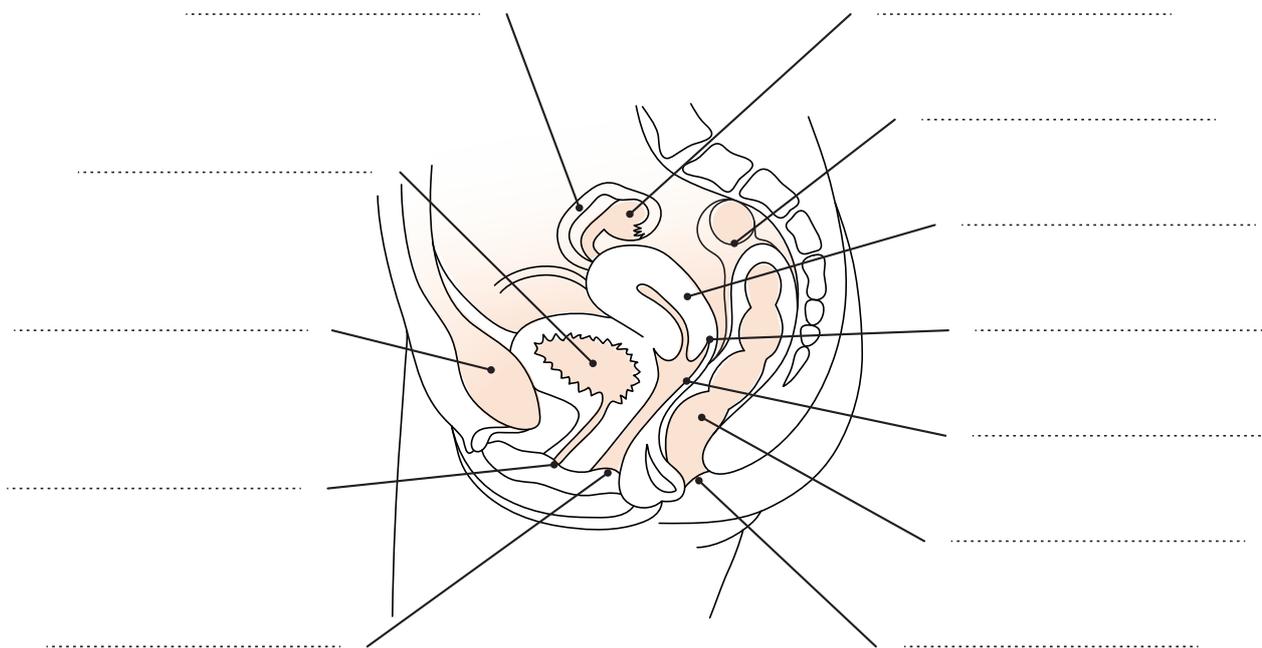
Escribe el nombre de las diferentes partes del cuerpo que se indican:



NUESTROS CUERPOS (2)

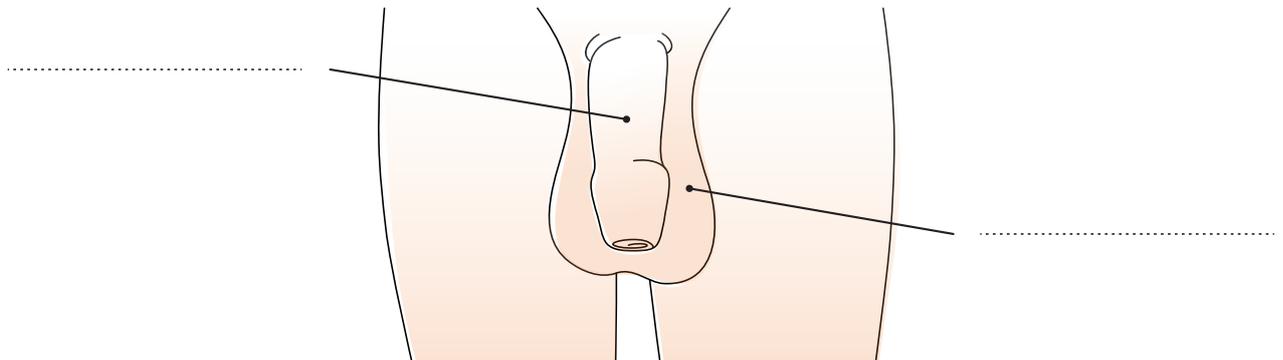
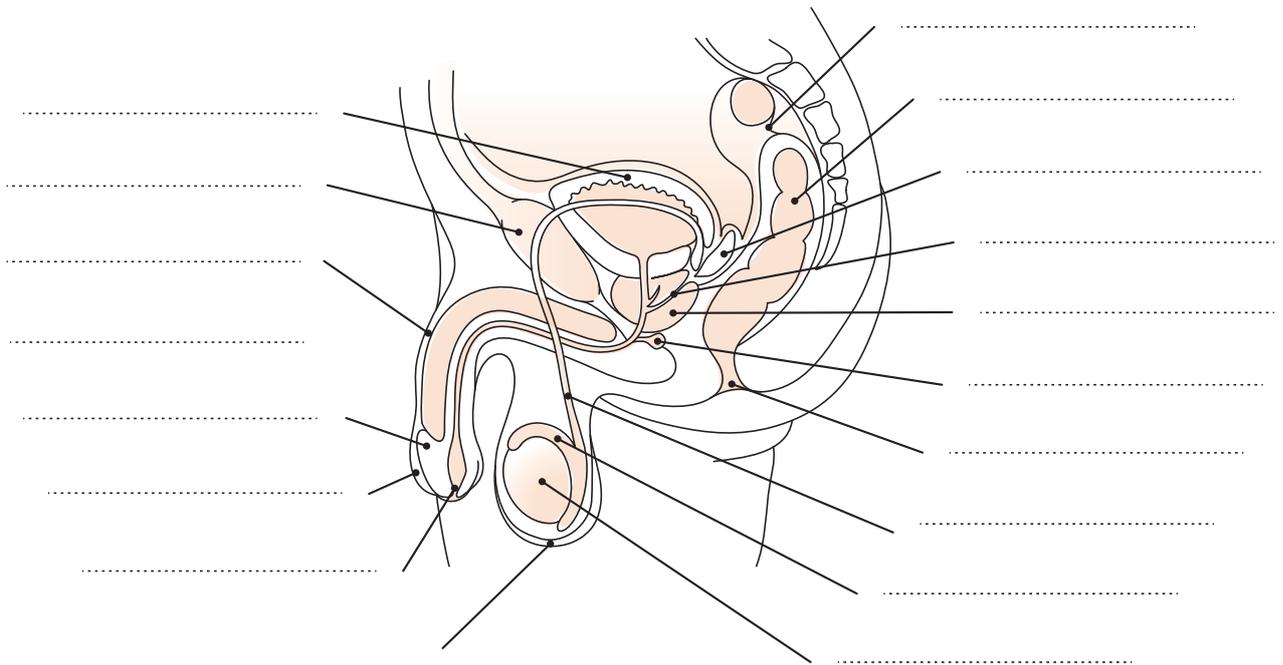
FICHA 2

Completa los nombres que faltan en las siguientes imágenes:



FICHA 3

Completa los nombres que faltan en las siguientes imágenes:



NUESTRA SEXUALIDAD (I)

OBJETIVOS

- Conocer el concepto de sexualidad humana.
- Describir los diferentes componentes de la sexualidad y ejemplos de cada componente.
- Tomar conciencia de la igualdad entre los sexos y los derechos sexuales.
- Desarrollar actitud de respeto hacia la sexualidad del ser humano y la libertad en sus opciones y decisiones.

CONTENIDO CURRICULAR

Bloque 2. Las personas y la salud

Introducción al conocimiento de la sexualidad humana.

CONCEPTOS CLAVE

Educación afectivo-sexual: sexualidad, sexo, género, orientación sexual.

DURACIÓN APROXIMADA

Dos o tres sesiones.

INDICACIONES PARA EL PROFESORADO

La sexualidad es un aspecto central del ser humano, que nos acompaña desde el nacimiento hasta la vejez. Es un concepto muy amplio, que abarca el sexo, el género, el erotismo, el placer, la intimidad, la reproducción, la orientación sexual... Se vive y se expresa a través de pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, conductas, prácticas, papeles y relaciones interpersonales.

Todas las personas contamos con una serie de derechos sexuales, recogidos por la OMS y por ONU. Entre otros, se encuentran, la libertad sexual, la autonomía, integridad y seguridad sexuales del cuerpo, la privacidad, la equidad, el placer, la expresión sexual emocional, la educación sexual integral, la información basada en el conocimiento científico, la toma de decisiones reproductivas, libres y responsables, la atención sexual...

Este tema genera un gran interés y curiosidad en las y los adolescentes, pues es un momento en que su sexualidad está cambiando, adoptando nuevas formas de expresión y descubriendo las posibilidades de su cuerpo sexuado. En esta actividad, vamos a tratar de acercarnos al tema de una manera tranquila y paulatina, abordando una serie de conceptos básicos: sexualidad, sexo, género, orientación e identidad sexual.

Es importante insistir en el tema de la igualdad de mujeres y hombres, para que ellas y ellos puedan vivir su sexualidad de una forma satisfactoria, libre de discriminaciones y de estereotipos de género.

NUESTRA SEXUALIDAD (I)

DESARROLLO

1. Se comenta al grupo que vamos a hablar sobre sexualidad y escribimos la palabra en la pizarra. Nos gustaría que dijese aquello que piensan cuando leen esta palabra: ideas, pensamientos, sentimientos, etc. Se da la clave de que deben expresarse con responsabilidad y respeto. Escribiremos en la pizarra lo que nos vayan diciendo.
2. Repetimos la actividad con otra palabra diferente: sexo.
3. Tras explorar ambas palabras, y sin entrar en debate, les haremos la siguiente pregunta: ¿significan lo mismo?
4. Comenzamos explicando el significado, recogiendo sus aportaciones, de la **sexualidad**: es un concepto amplio que tiene que ver con nuestra forma de sentir y vivir nuestra condición de ser personas con sexo, esto es, de ser hombres o mujeres (el profesorado cuenta con un powerpoint que puede utilizar para guiar esta propuesta didáctica).
5. Aparece por tanto un concepto clave que es el sexo: somos personas con **sexo**. Esta palabra tiene diferentes significados. En la lluvia de ideas previa, han salido los que conocen. Con estas respuestas, retomamos las definiciones de sexo. (Podemos utilizar la tabla que aparece en el powerpoint).

SEXO (Definiciones)	Ejemplos
Órgano sexual (pene, vagina) o aparato genital	"Se está tocando el sexo"
Prácticas sexuales (coito...)	"Ha tenido sexo"
Características biológicas que nos clasifican en hombres y mujeres	"Su sexo es hombre/mujer"

6. Continuamos con la explicación: de acuerdo a la última definición de sexo, todas las personas tenemos un sexo (hombre o mujer) y simplemente por este hecho, tenemos sexualidad, que es la forma en que vivimos y expresamos ser hombre o ser mujer. Tradicionalmente, se piensa que hay una forma de ser hombre y una forma de ser mujer. Esto tiene que ver con el **género**, que es otro concepto importante. De nuevo, se pregunta al grupo, si saben lo que es el género y apuntamos en la pizarra las posibles respuestas.
7. Aclaremos el significado utilizando las aportaciones del alumnado: el **género** es la construcción cultural y social que se ha hecho de cómo son y deben comportarse los hombres y cómo las mujeres. Es decir, establece un patrón para los hombres y otro para las mujeres, dando lugar a los roles o estereotipos de género (masculino o femenino). Hay que tener en cuenta que es una construcción cultural y social, que en nuestro medio establece un determinado modelo (ejemplo, hombres competitivos; mujeres conciliadoras), pero que en otras culturas es totalmente diferente. No tiene nada que ver con la biología ni con las capacidades de hombres ni de mujeres. Sí tiene que ver con el modelo machista, que establece relaciones de poder y desigualdad entre hombres y mujeres, y que genera sufrimiento en muchas personas (de los dos sexos). Junto con este término, se aclaran otros dos que en ocasiones generan confusión: machismo y feminismo, como si fuesen antónimos. Esto no es así, el machismo

NUESTRA SEXUALIDAD (I)

establece la superioridad del hombre sobre la mujer, mientras que el feminismo busca la igualdad de derechos y oportunidades para hombres y mujeres. Nos puede gustar más o menos la palabra feminismo e identificarnos más o menos con el término feminista, pero la realidad es que toda persona que crea en la igualdad es feminista. Es muy importante aclarar este concepto, pues a nivel social hay confusión que genera que se mantenga el desprestigio del término, pero hay que distinguir entre lo que es el conocimiento teórico (y por tanto los conceptos) y lo que son opiniones.

8. Se propone en este punto un trabajo en pequeños grupos para que el alumnado haga un listado con roles o conductas asignadas a mujeres y hombres por cuestiones de género. Pueden hacer dos columnas, una para cada sexo, y escribir en cada una cuestiones que identifiquen como diferencia de género en relación a las profesiones, ámbito familiar, colores, ropas, conductas, sentimientos, valores, juguetes... Ejemplo, los chicos no lloran o a las chicas son más dependientes.
9. Se hace una puesta en común, recogiendo las diferentes cuestiones en la pizarra. Es importante que den sus argumentos de forma ordenada, para no caer en discusiones competitivas entre chicos y chicas. Se busca más provocar la reflexión que el debate.
11. Para finalizar, se reparte la ficha para el alumnado, para que respondan de forma individual.
12. Entre todos y todas, respondemos a las cuestiones planteadas en la ficha. Se puede leer cada frase y preguntar quién respondió Verdadero y quién Falso. Se elige a dos personas para que den sus argumentos y luego se pone en común entre toda la clase:
 - Existen tantas sexualidades como personas: Verdadero. No hay una única forma de ser hombre, ni una única forma de ser mujer, si no que hay muchas y diversas, tantas como personas.
 - Los niños y niñas pequeñas no tienen sexualidad: Falso. La sexualidad nos acompaña durante toda la vida, desde que nacemos hasta que morimos y su expresión va cambiando con la edad, pero está siempre.
 - La sexualidad únicamente tiene que ver con el placer: Falso. Como ya se comentó la sexualidad es un concepto muy amplio, engloba más aspectos de las personas que lo referente al placer. De hecho, se puede hablar de cuatro ejes de la sexualidad: *afectos, placer, salud y comunicación*.
 - El principal objetivo de la sexualidad es la reproducción: Falso. La sexualidad va más allá de la reproducción y se pueden establecer las siguientes dimensiones de la sexualidad (diapositiva del powerpoint):

DIMENSIONES DE LA SEXUALIDAD	Ejemplos
Racional	Comunicación, encuentro, afectos... con otras personas (pareja, amistad,...)
Recreativa	Engloba lo que la sexualidad tiene de gratificante (placer, fantasía, ilusión...)
Reproductiva	Contempla el tema de la reproducción, la dimensión de ser madre o padre...

NUESTRA SEXUALIDAD (I)

- El feminismo busca la igualdad de derechos y oportunidades de mujeres y hombres: Verdadero. Es un movimiento que nace y continúa para lograr la igualdad, ya que las mujeres viven en situación de desigualdad en todos los países del mundo, según denuncia Naciones Unidas. A veces, se utiliza este término como lo contrario a machismo, pero es un uso incorrecto, porque el machismo sí establece la superioridad del hombre sobre la mujer, pero el feminismo busca la igualdad.
- Los chicos que lloran son más débiles: Falso. Como ya se comentó, hay tantas maneras de ser hombre y mujer como personas, de manera que cada uno/a debe buscar su forma de ser hombre y mujer, independientemente de los estereotipos sociales. Por cuestiones culturales, a los hombres, y también a las mujeres, se les han asignados unos roles, que muchas veces provocan sufrimiento y malestar, porque les obliga a comportarse de una manera en la que no se sienten bien consigo mismos. Es el caso de mostrar los sentimientos, que en el caso de los chicos, se reprime porque a nivel social está mal visto. Sin embargo, dado ese contexto social tan represor, se podría interpretar que son más valientes que el resto, ya que no tienen miedo a mostrar lo que sienten.
- Las chicas están más preparadas para las tareas domésticas: Falso. Al igual que la anterior, por cuestiones de desigualdad, a las mujeres se les ha asignado el tema del cuidado y de las tareas domésticas, lo que provoca que muchas veces tengan una doble carga de trabajo, ya que también tienen un empleo remunerado. No hay ninguna diferencia biológica que justifique esta afirmación, si los hombres no hacen estas tareas es porque no quieren. Cuando se argumenta que a ellos se les da peor es una excusa que tiene que ver con la falta de práctica y experiencia.
- Los gays y lesbianas no son personas enfermas: Verdadero. Cada persona tiene una orientación sexual, que puede ser bisexual, homosexual o heterosexual, en función del sexo que te atraiga. Ninguna orientación es mejor que la otra, ni más saludable, todas son igual de válidas y merecen el mismo respeto.
- Un hombre que se viste de mujer es un transexual: Falso. Una persona que utiliza ropas asignadas socialmente al otro sexo se denomina travesti, pero no tiene nada que ver con la identidad sexual que es otro concepto, tampoco con la orientación, ya que muchas veces se piensa que alguien que se traviste es homosexual, a veces es así, pero otras veces no, son conceptos independientes.

NUESTRA SEXUALIDAD (I)

En las dos últimas cuestiones, se han abordado dos conceptos importantes que generan confusión: la orientación y la identidad sexual. En el siguiente cuadro (está en el powerpoint) se explican ambos:

	Orientación sexual	Identidad sexual
Concepto	Se refiere a los deseos <u>eróticos</u> o <u>amorosos</u> hacia otras personas, esto es, lo que nos gusta, nos atrae,...	Tiene que ver con mi sentimiento de pertenencia a un sexo, con lo que siento que soy (hombre o mujer).
Pregunta relacionada	Para conocerla, basta con preguntar: ¿qué me gusta, que sexo (hombre/mujer) me atrae?	Para conocerla, basta con preguntar: ¿qué soy (hombre o mujer)?
Tipos	En función de la respuesta, si me gustan personas... ... de mi mismo sexo: homosexual. ... del sexo contrario: heterosexual. ... de los dos sexos: bisexual.	Cuando el sentimiento (ej. Soy mujer) NO coincide con el sexo biológico (ej. Hombre), se habla de personas transexuales.
Discriminación	El rechazo social a las personas homosexuales se conoce como homofobia.	El rechazo social a las personas transexuales se conoce como transfobia.
Legislación para la igualdad y respeto	Ley 13/2005 (llamada popularmente como del matrimonio homosexual) iguala éste al heterosexual y permite la adopción a parejas homosexuales.	La ley 3/2007 (conocida como de identidad de género) permite que las personas transexuales cambien su sexo en los documentos oficiales.

Para concluir, se puede comentar que a pesar de los avances legislativos, las personas homosexuales, bisexuales y transexuales sufren discriminación (a veces, incluso, acoso y/o violencia). No responden al estereotipo de género, se salen del patrón establecido, y eso genera rechazo social. Esta postura se justifica con argumentos de “que no son normales”, “están enfermos”, “no es algo natural”..., reforzados, en ocasiones, a nivel oficial: como ejemplo, hasta 1990, la OMS no retiró la homosexualidad de la lista de enfermedades mentales. El respeto a la diversidad sexual es una premisa básica en relación a los derechos de las personas y es un valor que debe atravesar transversalmente la sociedad. En concreto, en el ámbito educativo, donde los estudios actuales denuncian presencia de conductas homófobas (especialmente de chicos a chicos), se debe hacer especial énfasis en el respeto para que cada persona pueda ser lo que quiera ser.

RECURSOS

- Ficha para el alumnado.
- Powerpoint para el profesorado (está en la carpeta MATERIALES).

NUESTRA SEXUALIDAD (I)

FICHA · Cuestionario sobre sexualidad

Lee atentamente cada frase y coloca una X debajo de Verdadero o Falso:

	Verdadero	Falso
1. Existen tantas sexualidades como personas.		
2. Los niños y las niñas pequeñas no tienen sexualidad.		
3. La sexualidad únicamente tiene que ver con el placer.		
4. El principal objetivo de la sexualidad es la reproducción		
5. El feminismo busca la igualdad de oportunidades y derechos de mujeres y hombres.		
6. Los chicos que lloran son más débiles.		
7. Las chicas están más preparadas para las tareas domésticas.		
8. Los gays y lesbianas no son personas enfermas.		
9. Un hombre que se viste de mujer es un transexual.		

NUESTRA SEXUALIDAD (2)

OBJETIVOS

- Conocer el concepto de sexualidad humana.
- Describir los diferentes componentes de la sexualidad y ejemplos de cada componente.
- Tomar conciencia de la igualdad entre los sexos y los derechos sexuales.
- Desarrollar actitud de respeto hacia la sexualidad del ser humano y la libertad en sus opciones y decisiones.

CONTENIDO CURRICULAR

Bloque 2. Las personas y la salud

Introducción al conocimiento de la sexualidad humana.

CONCEPTOS CLAVE

Educación afectivo-sexual: sexualidad, sexo, género, orientación sexual.

DURACIÓN APROXIMADA

Dos sesiones.

INDICACIONES PARA EL PROFESORADO

Esta propuesta da continuidad a la anterior, de manera que para desarrollarla es necesario haber trabajado los conceptos previos. Se continúa con el concepto de sexualidad, profundizando en estas sesiones en sus diferentes componentes y dimensiones.

DESARROLLO

1. Organizamos grupos de cuatro estudiantes y cada grupo creará una definición de sexualidad basada en los conceptos trabajados en la sesión previa. Cada grupo leerá su definición y entre toda la clase se construirá la que mejor describa lo que es la sexualidad humana y que recoja todos los aspectos trabajados.
2. A continuación, se reparte una ficha 1 a cada grupo. En la ficha aparece una lista de palabras y una tabla donde se indican diferentes componentes de la sexualidad. En cada grupo trabajarán con su lista de palabras y decidirán cómo colocarlas en las columnas de la tabla según se correspondan con cada componente de la sexualidad.

NUESTRA SEXUALIDAD (2)

3. En la pizarra dibujaremos la tabla y en gran grupo iremos completándola y comentando los diferentes conceptos. Las respuestas se irán dando alternativamente por cada grupo, que deberá explicar que significa cada palabra y justificar por qué la coloca en la columna de la tabla. Tras la exposición, el profesorado preguntará al resto del aula si están de acuerdo o no con las respuestas del grupo; en el caso de que no haya acuerdo, se deberá argumentar. Si se diese el caso, de que tanto el grupo como el aula están de acuerdo en alguna respuesta que es incorrecta, se deberá aclarar antes de continuar.

Hay palabras que pueden estar en más de una dimensión:

SEXUALIDAD	
<p>Dimensión relacional (lo que tiene con otras personas y la comunicación)</p>	<p>Familia, amistades, ligar, educar a los hijos e hijas, desigualdades de género, pareja, autoestima, conocimiento y aceptación del propio cuerpo, comunicación, enamoramiento.</p>
<p>Dimensión recreativa (lo que tiene que ver con el disfrute y el placer)</p>	<p>Atracción, deseo, ligar, desigualdades de género, besos, masturbación, placer, fantasías, pareja, enamoramiento, coito.</p>
<p>Dimensión reproductora (lo que tiene que ver con la reproducción)</p>	<p>Anatomía reproductiva, menopausia, métodos anticonceptivos, coito.</p>

Hay varias cuestiones que probablemente sea necesario aclarar:

- En la dimensión relacional, entra también todo lo que tiene que ver con nuestra relación con nosotros/as mismos/as. De ahí la importancia de la autoestima y de valorarse y quererse a uno/a mismo/a.
- Las desigualdades debidas a cuestiones de género están presentes en la dimensión relacional (por ejemplo, en las familias las mujeres suelen ocuparse del cuidado de las demás personas) y también en la dimensión recreativa (por ejemplo, las mujeres son cuestionadas si se relacionan con el placer de la misma forma que los hombres, que son valorados positivamente si tienen muchas relaciones).
- En el apartado de reproducción, únicamente hay una práctica sexual: el coito, que es la que puede provocar el embarazo si se realiza sin protección. Mientras en el apartado recreativo, hay muchas otras prácticas relacionadas con el placer, como son besos, masturbación, caricias... Este aspecto es importante, porque muchas veces sólo se consideran relaciones sexuales a prácticas con penetración y sin embargo, hay muchas otras placenteras y satisfactorias.

NUESTRA SEXUALIDAD (2)

4. Con la dinámica anterior, es posible que se genere debate en relación a algunas palabras. Para guiar esta discusión o para animarla, si no se produjese, se proponen las siguientes cuestiones:
 - ¿Cómo cambia la sexualidad a lo largo de toda la adolescencia?
 - ¿Creéis que la sexualidad es vivida de igual manera por los chicos que por las chicas?
 - ¿Qué diferencias se dan en la sexualidad de los chicos y las chicas?
 - ¿Qué semejanzas se dan en la sexualidad de los chicos y las chicas?
 - ¿Qué cosas pueden favorecer el adecuado desarrollo de la sexualidad en la adolescencia?
 - ¿Qué cosas pueden dificultar el adecuado desarrollo de la sexualidad en la adolescencia?
 - ¿Qué podemos hacer para enfrentar adecuadamente los cambios en nuestra sexualidad?
5. Para terminar, retomamos el trabajo en grupos, con la ficha 2. Cada grupo deberá poner debajo de cada viñeta una frase explicativa en relación a lo aprendido en estas sesiones. Se hará con lenguaje científico y siempre con respeto y responsabilidad.
6. Se hace puesta en común, viñeta a viñeta, y se terminan de aclarar los conceptos relacionados con la sexualidad y la reproducción.

RECURSOS

- Ficha 1 y 2 para el alumnado.

NUESTRA SEXUALIDAD (2)

FICHA 1 · **Tabla de la sexualidad**

Coloca las siguientes palabras en la tabla de la sexualidad:

- Anatomía reproductiva.
- Menopausia.
- Familia.
- Amistades.
- Atracción.
- Deseo.
- Ligar.
- Educar a hijos e hijas.
- Métodos anticonceptivos: preservativo, píldora, etc.
- Higiene.
- Desigualdades de género.

- Besos.
- Masturbación.
- Placer.
- Fantasías.
- Pareja.
- Autoestima.
- Caricias.
- Conocimiento y aceptación del propio cuerpo.
- Comunicación.
- Enamoramiento.
- Coito.

SEXUALIDAD	
Dimensión relacional	
Dimensión recreativa	
Dimensión reproductora	

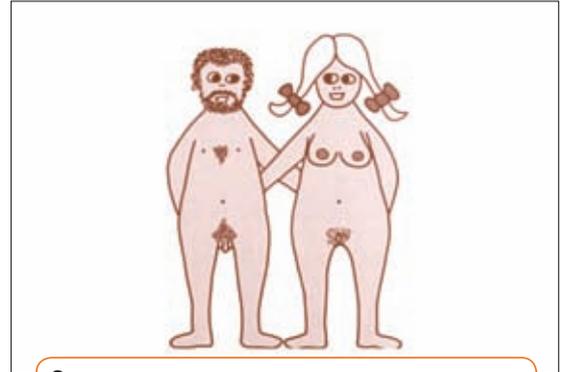
NUESTRA SEXUALIDAD (2)

FICHA 2 · Cómec de la reproducción

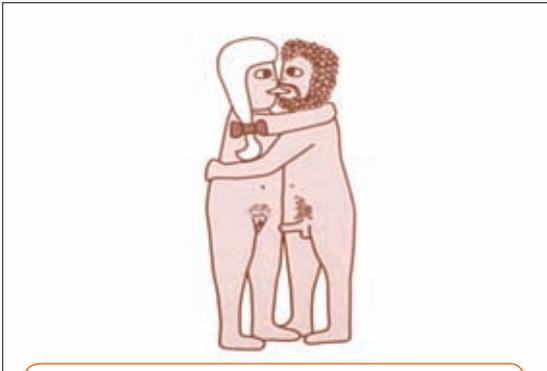
Escrebe debajo de cada viñeta una frase explicativa:



1.



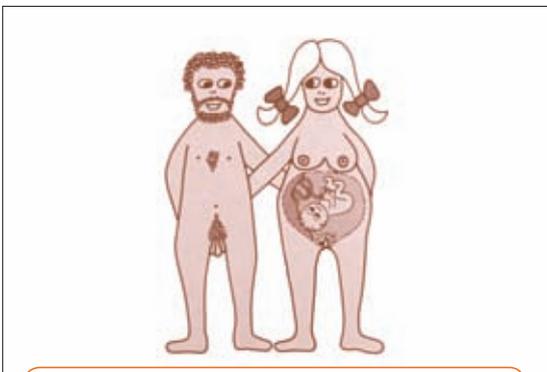
2.



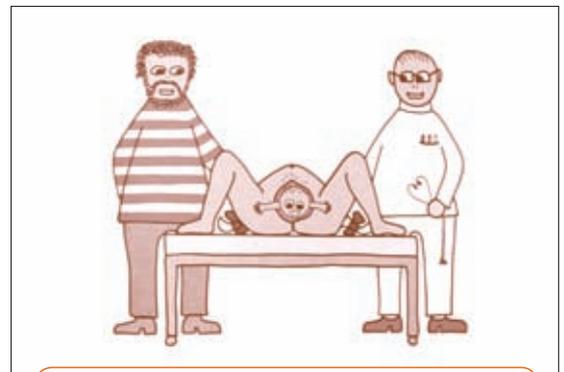
3.



4.



5.



6.

OBJETIVOS

- Conocer nuestro propio cuerpo.
- Relativizar la importancia de la belleza física.
- Desarrollar actitudes positivas frente a las características de nuestro cuerpo.

CONTENIDO CURRICULAR

Bloque 2. Las personas y la salud

Imagen corporal y autoestima.

CONCEPTOS CLAVE

Bienestar emocional: conocimiento y aceptación del propio cuerpo.

DURACIÓN APROXIMADA

Dos sesiones.

INDICACIONES PARA EL PROFESORADO

Como ya se comentó en propuestas anteriores, los cambios físicos que ocurren durante la adolescencia generan gran preocupación entre los chicos y las chicas, vinculados además a la percepción de la imagen corporal y la comparación con el modelo impuesto por la publicidad, medios audiovisuales, etc. Es importante abordar este tema con nuestros chicos y chicas para que por un lado, conozcan su propio cuerpo y lo valoren, habrá aspectos que no les gusten pero también muchos otros que les pueden gustar; por otro lado, es fundamental que relativicen los patrones de belleza impuestos, porque son cambiantes en el tiempo (lo que hoy es bello, en el pasado no lo era y viceversa) y porque en la actualidad muchas veces ni siquiera son reales (con el uso de tecnología digital para retocar). Cada cuerpo además es único e irrepetible y la belleza es muy relativa, y además no sólo es física: la personalidad es un factor de atracción que tiene mucho peso. La conclusión a la que se quiere llegar es que lo importante es cuidarnos de forma adecuada, sentirnos bien y valorarnos por lo que somos.

DESARROLLO

1. Se entrega la ficha para el alumnado y tienen quince minutos para completarla de forma individual. La ficha es personal, por lo que deben responder sinceramente, ya que nadie más la va a ver. En la puesta en común posterior pueden compartir lo que han plasmado en la ficha o intervenir hablando en general sobre lo que observan en la gente de su edad.

ME MIRO EN EL ESPEJO

2. Se procede a la puesta en común. Podemos ir apuntando la lista de respuestas en la pizarra de forma ordenada. En la cuestión 3, revisaremos sólo la siguiente pregunta: ¿Cuáles son las características que menos le gustan o más le preocupan a los chicos y chicas de su edad? Tras esta cuestión, plantaremos un debate: “¿Por qué nos vemos los defectos físicos con tanta facilidad? ¿Por qué casi nadie está a gusto con su propio cuerpo? ¿Por qué crees que hay gente que quiere tener una apariencia física distinta a la que tiene? ¿Tendrá algo que ver con la existencia de modelos impuestos? ¿Quién diseña y nos vende esos modelos? ¿Con qué finalidad?...”.
3. Continuaremos con las preguntas 4 y 5. El objetivo es relativizar la belleza física y llegar a la conclusión de que lo importante es tener salud, sentirnos bien y valorarnos por lo que somos ya que nos hace únicos y únicas.

RECURSOS

- Ficha para el alumnado.

ME MIRO EN EL ESPEJO

FICHA · Me miro en el espejo

1. Describe tu cuerpo y sus partes (altura, peso, color de pelo, manos, pies, etc.):

2. Escribe cinco aspectos positivos sobre tu cuerpo:

.....
.....
.....

3. Dibuja un círculo alrededor de características de tu cuerpo que menos te gustan (en el esquema que hiciste en la pregunta 1). A continuación, escribe cuáles crees que son las características de sus cuerpos que menos les gustan a los chicos y las chicas de tu edad:

.....
.....
.....

4. Algunas características de nuestro cuerpo no pueden cambiarse, otras se pueden cambiar con esfuerzo personal y finalmente otras cambiarán de forma natural durante nuestro crecimiento y envejecimiento. ¿Podrías indicar algún ejemplo de cada una de estas características?

.....
.....
.....

5. ¿Qué le dirías a un amigo o amiga que no se siente bien con alguna parte de su cuerpo?

.....
.....

¿QUÉ ES LA BELLEZA?

OBJETIVOS

- Conocer qué es la imagen corporal.
- Identificar la imagen impuesta por los estereotipos de género y los modelos de belleza.
- Reflexionar sobre las consecuencias que puede tener para nuestra salud la presión ejercida a través de los modelos de belleza.
- Analizar críticamente las imágenes de mujeres y hombres, y darse cuenta que pueden no ser reales para que la autoestima del alumnado no dependa exclusivamente de su imagen corporal.

CONTENIDO CURRICULAR

Bloque 2. Las personas y la salud

Imagen corporal y autoestima. Actitud crítica ante los estereotipos sociales.

CONCEPTOS CLAVE

Bienestar emocional: conocimiento y aceptación del propio cuerpo.

DURACIÓN APROXIMADA

Dos sesiones.

INDICACIONES PARA EL PROFESORADO

En sesiones anteriores, hemos trabajado el conocimiento del cuerpo y de los cambios que se producen durante la adolescencia. Nuestro cuerpo es sumamente importante, no sólo porque nos permite descubrir, aprender, hacer deporte, ver, tocar, sino también porque es nuestro principal instrumento de comunicación. A través del cuerpo, nos relacionamos, conocemos el mundo y también nos conocemos a nosotras/os mismas/os. Durante la adolescencia se experimentan cambios en el cuerpo y cambios psicológicos que afectan a la percepción que se tiene del propio cuerpo, lo que llamamos imagen corporal. Esta imagen se compone de dos aspectos: el cognitivo y el subjetivo. El aspecto cognitivo tiene que ver con la información que gestionamos sobre nuestro cuerpo y los cambios que observamos. El subjetivo se relaciona con las valoraciones y sentimientos que experimentamos. De esta forma, la imagen corporal se relaciona directamente con la autoestima. Pero además, la imagen corporal está influenciada por las exigencias sociales y los modelos de belleza que pueden generar insatisfacción y rechazo del propio cuerpo al no cumplir con los estereotipos marcados. Sin duda los modelos de belleza son arbitrarios, pero el grupo de adolescentes no los va a sentir así.

Lo habitual es que las y los adolescentes los asuman como propios e intenten aproximarse a ellos. Por lo tanto, es muy importante que conozcan los cambios que su cuerpo experimenta, se sientan cómodos y cómodas con sus cuerpos y que aprendan a quererse más, lo que les llevará a cuidarlo y adquirir hábitos

¿QUÉ ES LA BELLEZA?

saludables, rechazando falsos modelos de belleza. En el caso de las chicas, las exigencias son mucho más evidentes y marcadas. Esto lleva a que sean sobre todo ellas las que se sientan incómodas con su cuerpo ya que intentan aproximarse a los modelos de belleza. De esta manera es necesario hacerles entender a chicos y chicas que estos modelos son inventos de las diferentes modas y han variado durante la historia; también como ya se comentó anteriormente, muchas veces ni siquiera son reales porque en la actualidad se utilizan técnicas digitales para retocar imágenes de hombres y mujeres, construyendo modelos de belleza imposibles.

DESARROLLO

1. Se plantea al grupo las siguientes preguntas: ¿Qué es la belleza? ¿Y la imagen corporal? ¿Creéis que es importante? ¿Por qué? A continuación plantearemos la siguiente cuestión: ¿Cuántas personas viven en la Tierra? Explicaremos que en la Tierra viven alrededor de 7000 millones de personas y lo anotaremos en la pizarra. ¿Cómo es el aspecto físico de esas personas? ¿Son personas atractivas? ¿Es la belleza considerada de igual manera en todas las partes del mundo?
2. Tras debatir estos puntos cerraremos este punto con la siguiente conclusión: Cada persona es única e irrepetible y valiosa por sí misma, con sus características físicas y su personalidad. Hay personas altas, bajas, de diferentes razas, graciosas, tímidas, etc. Les diremos que miren a sus compañeros y compañeras y que nos digan si aprecian esas características que nos hacen únicos/as.
3. Dividimos a la clase en grupo y a cada grupo le entregamos una ficha para el alumnado. Les explicamos que vamos a analizar fotografías de hombres y mujeres. En la ficha aparecen personas que fueron modelos de belleza en los años 1960 y personas que podrían representar los modelos de belleza que nos intentan imponer actualmente. Observarán las imágenes y trabajarán en grupo para responder a las preguntas que aparecen en la ficha.
4. Dibujaremos en la pizarra una tabla para ir anotando las diferencias observadas entre las fotografías de los años 1960 y las actuales. En gran grupo hacemos un debate en el que vamos planteando las cuestiones de la ficha.
5. Para finalizar les pediremos que cada grupo exponga su conclusión, una frase que resuma alguno de los conceptos que hemos trabajado. Posibles respuestas:
 - La gran mayoría de las personas famosas entran dentro del mismo modelo de belleza (estereotipo).
 - La belleza puede llegar a ser una obsesión con repercusiones para la salud.
 - Las chicas están más presionadas que los chicos para tener un cuerpo 10.
 - Los modelos de belleza cambian.

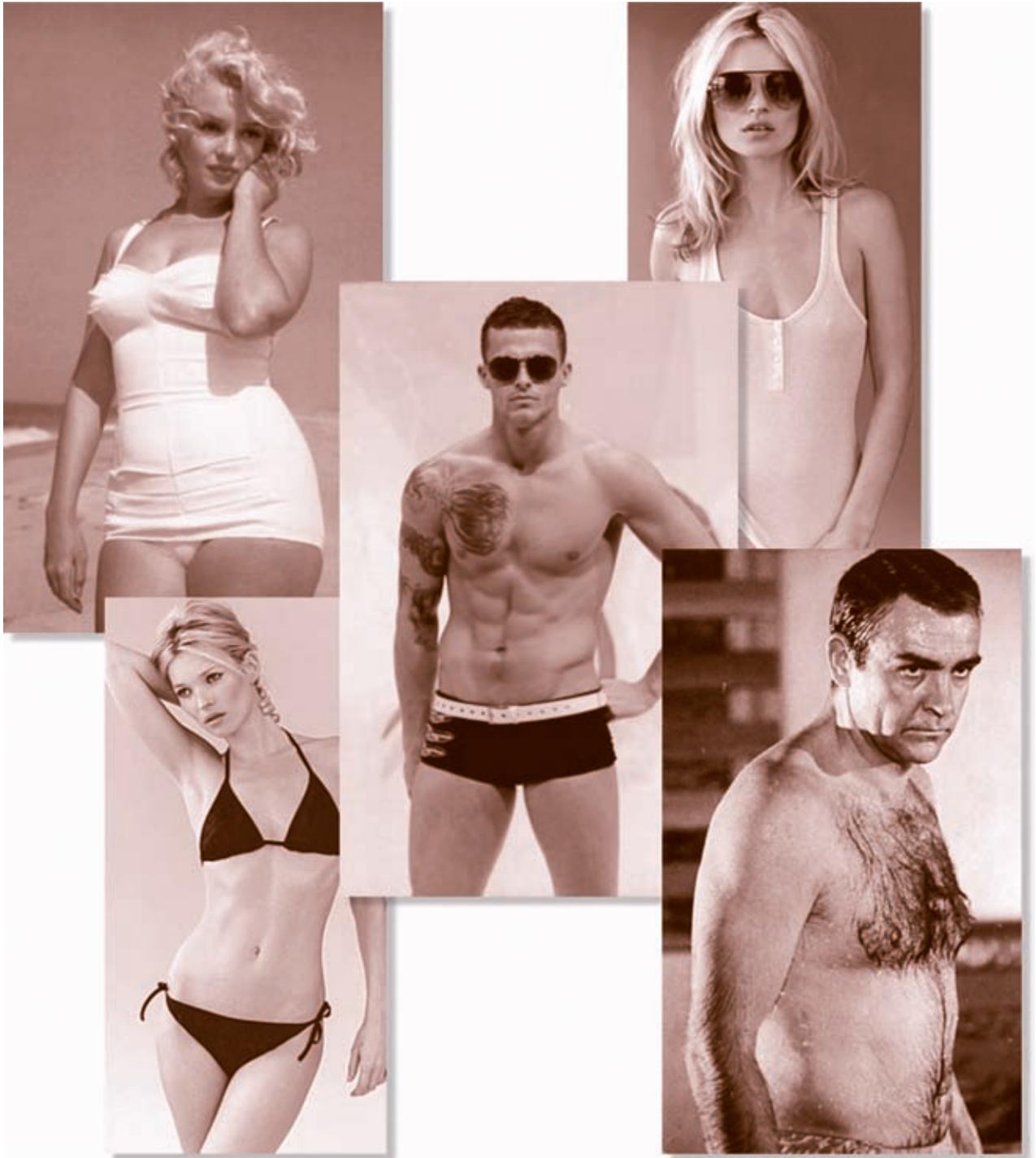
RECURSOS

- Ficha para el alumnado.

¿QUÉ ES LA BELLEZA?

FICHA · Modelos de belleza

Observa las siguientes fotografías:



¿QUÉ ES LA BELLEZA?

A continuación, responde a las siguientes preguntas:

1. Indica las diferencias que observes entre los cuerpos de las chicas de las fotografías.

.....

.....

.....

2. Indica las diferencias que observes entre los cuerpos de los chicos de las fotografías.

.....

.....

.....

3. Valora el atractivo de las personas de las imágenes y justifica tu respuesta.

.....

.....

.....

4. Señala los factores que piensas que influyen en que se considere que una persona es atractiva.

.....

.....

.....

5. Valora la relación entre salud y belleza.

.....

.....

.....

6. ¿Qué son los cánones o modelos de belleza? ¿Creéis que esos modelos de belleza se mantienen idénticos en todas las épocas?

.....

.....

.....

7. Escribid una conclusión, una frase que resuma alguno de los conceptos sobre los que hemos trabajado:

.....

.....

.....

tipos y efectos de las drogas

OBJETIVOS

- Conocer los distintos tipos de drogas según sus efectos.
- Identificar los riesgos para la salud.
- Desarrollar actitud crítica sobre las drogas y los riesgos que su consumo conlleva.

CONTENIDO CURRICULAR

Bloque 2. Las personas y la salud

Las drogas. Los efectos perjudiciales del consumo de alcohol, de tabaco y otras sustancias. Conceptos de tolerancia y dependencia.

CONCEPTOS CLAVE

Prevención del consumo de drogas: conocimiento de los efectos inmediatos de las diferentes drogas y los riesgos de su consumo.

DURACIÓN APROXIMADA

Dos sesiones.

INDICACIONES PARA EL PROFESORADO

Los primeros contactos con las drogas suele tener lugar durante la adolescencia. Esta etapa es un momento clave en la formación de la identidad personal, ya que se producen una gran cantidad de cambios físicos y psicológicos. Ante la rapidez de esos cambios, la búsqueda de autonomía frente al mundo adulto estimula en las y los adolescentes la aparición de conductas de riesgo, como el consumo de drogas.

Se pueden definir las drogas como una serie de sustancias, de origen botánico o creadas por síntesis química, que al ser consumidas provocan en las personas una alteración de las funciones cerebrales relacionadas con la percepción de la realidad, el pensamiento lógico, la experiencia emocional y/o el comportamiento. Estos efectos se relacionan, en ocasiones, con sensaciones de bienestar, pero son temporales y se acompañan de muchos otros efectos negativos, a corto, medio y largo plazo.

Hay diferentes tipos de drogas, que se pueden clasificar de distintas maneras: por sus efectos en el cerebro, por la forma de consumo, por el riesgo para la salud, por su legalidad... En esta propuesta, se hace especial énfasis en los efectos en el cerebro a corto plazo y en los riesgos para la salud (en las fichas para el alumnado se recoge información sobre estas cuestiones).

TIPOS Y EFECTOS DE LAS DROGAS

Entre las drogas, tienen especial relevancia el tabaco y el alcohol, por su extendido uso entre la población y también porque su consumo está permitido, es legal. En ocasiones, esta realidad provoca debate, al considerar que si su uso es legal es porque no son drogas o porque no son tan perjudiciales. La realidad es que el tabaco y el alcohol sí son drogas, ya que pueden producir dependencia (la necesidad de seguir consumiendo de forma continuada), característica que comparten todas las drogas. Asimismo, los efectos sobre la salud del tabaco y el alcohol están ampliamente investigados y hay evidencia sobre la nocividad de ambos productos, que se relacionan con múltiples alteraciones a corto, medio y largo plazo, entre las que se encuentran diferentes tipos de cáncer.

Las razones por las que las personas consumen drogas son muchas y varían de una sustancia a otra, de una persona a otra, según las circunstancias, por cuestiones culturales,... Así entre los principales motivos se encuentran búsqueda de placer y diversión, la curiosidad, la presión del grupo de iguales, la falta de información, la falta de autoestima, el aislamiento social... Es interesante reflexionar con el alumnado sobre los motivos que llevan a los chicos y a las chicas de su edad a consumir unas sustancias perjudiciales para la salud e identificar que se esconde detrás de cada una de estas razones y que alternativas tenemos para sentirnos bien. En este sentido, es necesario realizar un análisis de género para ver si hay diferencias entre las chicas y los chicos, y si hay distintas presiones, necesidades...

DESARROLLO

1. Planteamos una lluvia de ideas con la palabra droga y anotamos en la pizarra las aportaciones del alumnado. En un primer momento, se les pedirá que digan lo primero que se les ocurra al escuchar esta palabra y luego, se puede animar la lluvia de ideas sugiriendo que nombren las drogas que conocen. Una vez terminada la dinámica, se leerán todas las palabras y se preguntará si hay alguna de la que no conozcan el significado (el propio grupo puede responder las cuestiones que se planteen); también podemos preguntar si quieren comentar alguna palabra o tienen alguna duda. Es posible que salgan las palabras tabaco y alcohol (si no, las introducimos) y podemos terminar comentando si consideran que estos dos productos son drogas y por qué.
2. A continuación, explicaremos que existen diferentes formas de clasificar las drogas pero que quizás una de las más importantes es la clasificación según sus efectos sobre el cerebro a corto plazo. Comentaremos qué significan los conceptos drogas depresoras, estimulantes y perturbadoras (en la ficha 2 del alumnado, se recoge esta clasificación).
3. Se entrega la ficha 1, que contiene un cuadro con una representación gráfica de algunas drogas. En parejas indicarán los nombres de las drogas y las clasificarán según sus efectos sobre el cerebro. Dibujamos en la pizarra una tabla y clasificamos las drogas según las respuestas del alumnado. En el caso de que aparezcan clasificaciones incorrectas, se aclararán antes de continuar.
4. Junto con los efectos que producen en el cerebro, las drogas tienen muchos otros efectos en diferentes partes del cuerpo: algunos también son a corto plazo y otros a medio-largo. Para conocer

TIPOS Y EFECTOS DE LAS DROGAS

estos efectos, se entrega la ficha 2 que contiene una tabla con los riesgos para la salud que conlleva el abuso de las diferentes drogas y un dibujo del cuerpo. En pequeños grupos, con la ayuda de la información de la tabla, completarán el dibujo.

5. Se hace puesta en común anotando en la pizarra las respuestas de los grupos.
6. Posteriormente, proyectamos dos vídeos de campañas de prevención del Plan Nacional de drogas (están en la carpeta MATERIALES) y abrimos un debate planteando las siguientes preguntas: ¿Cuál es el eslogan de la campaña? ¿Qué mensaje nos transmite esta campaña? ¿Creéis que son eficaces estas campañas?
7. Para terminar, retomamos la lluvia de ideas para que digan cuáles creen que son los motivos por los que los chicos y las chicas de su edad consumen drogas (los apuntamos en la pizarra). Una vez tengamos un listado de motivo, recuperamos los grupos de la dinámica anterior y cada grupo elegirá uno de los motivos de la pizarra. Con ese motivo (que tendrán que desmontar), deberán realizar un eslogan para una campaña de publicidad donde animen a las y los jóvenes a no consumir drogas. Los diferentes eslóganes se pueden escribir en papel o cartulina, y colgar en las paredes del aula o del centro. Si el grupo está animado, se pueden ampliar la actividad con la realización de anuncios con fotografías, cuñas de radio, spot televisivos... (se podría buscar la colaboración del área de Plástica).

RECURSOS

- Ficha 1 y 2 para el alumnado.
- Archivos de video (están en la carpeta MATERIALES) y equipo para reproducirlos.

FUENTES

- Vídeos de campañas de prevención del Plan Nacional de drogas:
www.msc.es/campannas/campanas06/drogas.htm
www.msc.es/campannas/campanas2005.htm
- VVAA. **Guía sobre drogas**. Ministerio de Sanidad y Consumo, 2007.

tipos y efectos de las drogas

FICHA 1 · Tipos de drogas

Indica los nombres de las drogas representadas en el siguiente gráfico. A continuación inclúyelas en las tablas correspondientes según sus efectos sobre el cerebro:

SEGÚN SU ACCIÓN SOBRE EL CEREBRO



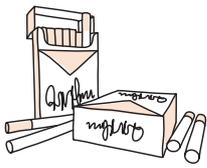
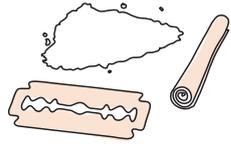
Depresoras

Estimulantes

Perturbadoras

tipos y efectos de las drogas

FICHA 2 · Riesgos de las drogas para nuestra salud

DROGA	CONSECUENCIAS / RIESGOS PARA LA SALUD
Estimulantes: Estimulan el cerebro e incrementan la actitud de alerta y la actividad física.	
TABACO	<ul style="list-style-type: none"> — Adicción. — Bronquitis crónica y cáncer de pulmón. — Hipertensión arterial y enfermedad coronaria (infarto de miocardio). — Alteraciones cerebrales: hemorragias cerebrales. — Cáncer de laringe y cáncer bucofaringeo.
	
COCAÍNA	<ul style="list-style-type: none"> — Adicción. — Alteraciones cardiovasculares: infarto de miocardio. — Alteraciones cerebrales: hemorragias cerebrales. — Alteraciones del estado de ánimo: cambios de humor, depresión, agresividad... — Insomnio.
	
Depresoras: Reducen la actividad del cerebro.	
ALCOHOL	<ul style="list-style-type: none"> — Adicción. — Hipertensión arterial y daños en el corazón. — Alteraciones del sueño. — Alteraciones del estado de ánimo: cambios de humor, depresión, agresividad... — Úlceras en estómago. — Cirrosis hepática. — El abuso produce lagunas de memoria y dificultades en el aprendizaje.
	
HEROÍNA	<ul style="list-style-type: none"> — Adicción. — Riesgo de sobredosis. — Enfermedades infecciosas (VIH, hepatitis) debido a la vía de administración intravenosa. — Artritis y otros problemas reumáticos.
	
Perturbadoras: Producen alucinaciones o percepciones que van más allá de la realidad.	
CANABIS	<ul style="list-style-type: none"> — Adicción. — Problemas de memoria y aprendizaje. — Trastornos emocionales (ansiedad, depresión) y de la personalidad. — Enfermedades bronco-pulmonares y determinados tipos de cáncer. — Trastornos del ritmo cardiaco (arritmias). — Psicosis y esquizofrenia (especialmente en personas predispuestas).
	

tipos y efectos de las drogas

Revisa la información de la tabla anterior y completa los cuadros en blanco en la siguiente representación del cuerpo indicando qué órganos se ven afectados por el abuso de las drogas y el nombre de la droga o drogas que causan efectos sobre ese órgano (sigue el ejemplo):

The diagram shows a human figure with a vertical dashed line down the center. Internal organs are highlighted in light brown and connected to empty boxes for labeling:

- Cerebro** (Brain): Example: TABACO - Adicción
- Pulmón** (Lung)
- Corazón** (Heart)
- Hígado** (Liver)
- Otros** (Others)

EL TABACO Y SU COMPOSICIÓN

OBJETIVOS

- Conocer los componentes principales presentes en los cigarrillos.
- Describir los efectos de las principales sustancias.
- Diferenciar entre mitos y realidades en relación al consumo de tabaco.

CONTENIDO CURRICULAR

Bloque 2. Las personas y la salud

Las drogas. Los efectos perjudiciales del consumo de alcohol, de tabaco y otras sustancias. Conceptos de tolerancia y dependencia.

CONCEPTOS CLAVE

Prevención del consumo de drogas: conocimiento de la composición del tabaco y efecto de esas sustancias en el organismo.

DURACIÓN APROXIMADA

Dos sesiones.

INDICACIONES PARA EL PROFESORADO

En la actualidad, un gran número de jóvenes se inicia al consumo de tabaco durante la adolescencia. Las y los jóvenes gradualmente van adquiriendo un pensamiento operacional, con la capacidad de escoger opciones y evaluar consecuencias. Por lo tanto, es necesario proporcionarles información sobre las consecuencias negativas del tabaco. Se ha de tener en cuenta que un factor importante es que fumar en grupo puede ser una actividad de socialización.

La información debe darse de modo que el mensaje sea positivo, ya que a las y los adolescentes no les motiva hablar de salud y menos a largo plazo. Por lo que es recomendable centrarse en los aspectos positivos de no fumar, que tienen que ver con la salud y también con aspectos estéticos, deportivos y económicos.

DESARROLLO

1. Se hace una presentación del tema, comentando que el tabaco es una droga legal, de gran uso entre la población: en Asturias, aproximadamente el 28% de las personas fuman de forma diaria (datos de la Encuesta de Salud para Asturias 2008). Entre las y los adolescentes, el consumo también está muy extendido: según la Encuesta Europea de Salud en España (2009), el 25% de las y los jóvenes de 16 a 24

EL TABACO Y SU COMPOSICIÓN

fuma a diario y la edad media de inicio del consumo de tabaco es la más temprana de todas las drogas (13,3 años). Vamos a dedicar esta actividad a saber un poco más sobre el tabaco y sobre sus efectos.

2. Se entrega la ficha 1, que contiene un gráfico con la composición de un cigarrillo y los efectos de las principales sustancias, así como una tabla incompleta con las utilidades que tienen diferentes componentes del tabaco. De manera individual, deberán completar esta tabla indicando a qué sustancia corresponden los usos indicados. (Soluciones: acetona, alquitrán, amoníaco, arsénico, benceno, butano, cadmio, fenol, hexamina, gas metano, metanol, monóxido de carbono, nicotina).
3. Tras la puesta en común, se plantea un trabajo en pequeños grupos, donde cada grupo tendrá que reflexionar y llegar a conclusiones sobre cuatro cuestiones:
 - Efectos positivos del tabaco.
 - Efectos negativos del tabaco (salud, estética, capacidad deportiva, economía...).
 - Motivos por los que las y los jóvenes empiezan a fumar, diferenciando entre chicos y chicas.
 - Alternativas a esos motivos.
4. Se entrega la ficha 2, que contiene una lista con mitos y realidades sobre el consumo de tabaco. En parejas, discutirán si están de acuerdo o no con las afirmaciones de la lista. (Las soluciones, para el profesorado, están después de la ficha 2).
5. En gran grupo, se leerá cada frase y los alumnos y las alumnas levantarán la mano cuando estén de acuerdo con el contenido de la misma. Se pedirán argumentos a favor y en contra, y finalmente se explicará cuál es la respuesta acertada.
6. En la ficha 3 aparecen mensajes de cajetillas de tabaco. Deben diseñar un mensaje breve para una cajetilla de tabaco y escribirlo en la ficha. El contenido del mensaje debe ser saludable, buscando animar a las y los jóvenes a no fumar o a dejar el tabaco. Esta tarea la harán por parejas, que serán diferentes a las anteriores y con composición variada: algunas parejas de chicos, otras de chicas y algunas mixtas.
7. Se recogerán las fichas y escribirán los mensajes en la pizarra. Los alumnos y las alumnas analizarán y comentarán los mensajes y también valorarán si son diferentes en función del tipo de pareja que los elaboró. Las fichas con los mensajes se pueden exponer en el aula o por el centro.

RECURSOS

- Ficha 1, 2 y 3 para el alumnado.

FUENTES

- VVAA. **Encuesta de Salud para Asturias 2008**. Consejería de Salud y Servicios Sanitarios, 2010.
- INE. **Encuesta de Salud Europea en España 2009**. Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad, 2010.
- VVAA. **Guía sobre drogas**. Ministerio de Sanidad y Consumo, 2007.

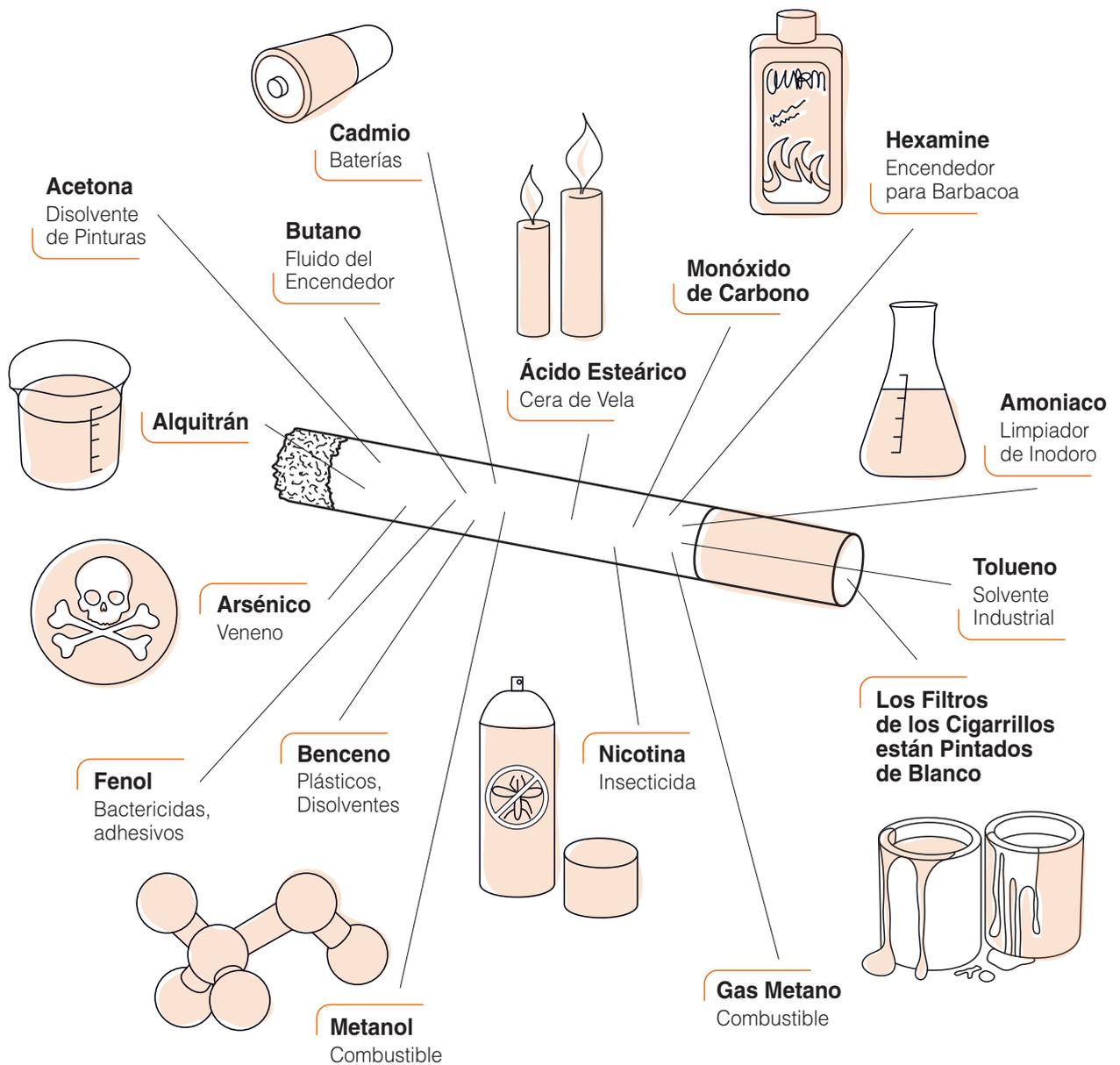
EL TABACO Y SU COMPOSICIÓN

FICHA 1 · ¿Qué contiene un cigarrillo?

Se han descubierto cerca de 4.000 sustancias químicas en el tabaco y al menos, 40 de ellas son cancerígenas.

¿QUÉ CONTIENE UN CIGARRILLO?

Estos son solo unos de los pocos químicos encontrados en el humo del cigarrillo



EL TABACO Y SU COMPOSICIÓN

PRINCIPALES COMPONENTES DEL TABACO Y SUS EFECTOS

Monóxido de carbono:

Es el mismo gas que sale del escape de un automóvil o de una caldera defectuosa. En concentraciones altas es mortal y en dosis bajas dificulta la oxigenación de las células, ya que bloquea la hemoglobina y los hematíes ya no pueden trasladar el oxígeno durante largos períodos de tiempo. Cuando una persona realiza un esfuerzo físico intenso necesita mayor cantidad de oxígeno y por eso quienes fuman, que tienen menos, se cansan y fatigan mucho más.

Alquitrán:

El alquitrán es la misma sustancia que se usa para pavimentar las calles. Sus efectos son cáncer de pulmón, bronquitis crónica, enfisema. Impide absorber suficiente oxígeno, paraliza los cilios de la tráquea y por lo tanto las partículas de polvo no se eliminan de las vías respiratorias. El alquitrán causa manchas en los dientes y en la piel de los dedos que perjudican la imagen externa de las personas.

Sustancias irritantes:

Son los responsables de la tos que padecen muchas personas fumadoras. Estos gases irritantes (como los fenoles, el amoníaco...) producen daño a los bronquios. Con lo que disminuyen la capacidad de hacer deporte.

Nicotina:

Es la sustancia responsable de producir “**dependencia**”, esto quiere decir que a la persona que fuma le cuesta mucho dejar de fumar y cuando le falta el tabaco puede estar muy nerviosa y de mal humor. La nicotina actúa como vasoconstrictor, lo que significa que disminuye el diámetro de nuestras venas y arterias. Esto hace que la sangre tenga más dificultad para circular por nuestro organismo. A su vez, provoca un aumento de la tensión arterial y fuerza al corazón a trabajar más (este es el origen de las enfermedades cardíacas).

EL TABACO Y SU COMPOSICIÓN

A continuación, completa el cuadro con la información del esquema de la composición del tabaco:

Sustancia Química	USOS
	Ingrediente principal de quitaesmaltes de uñas y disolventes para pinturas.
	Sustancia negra utilizada para pavimentar las carreteras.
	Componente de los productos de limpieza: aseos, suelos, etc.
	Veneno contenido en los raticidas.
	Fabricación de plásticos, lubricantes, pinturas, etc. Sustancia cancerígena.
	Combustible doméstico (bombonas de gas).
	Presente en baterías. Sustancia cancerígena.
	Usado en bactericidas, adhesivos, etc.
	Pastillas para encender las barbacoas y parrillas.
	Gas utilizado como combustible.
	Combustible de cohetes, disolvente pinturas, anticongelante de coches.
	Gas venenoso presente también en el humo de escape de los coches.
	Insecticida, sustancia responsable de la dependencia.

EL TABACO Y SU COMPOSICIÓN

FICHA 2 · Tabaco, realidades y mitos

Señala en la siguiente tabla con una X si la información proporcionada es un Mito o una Realidad:

	Mito	Realidad
1. Fumar un cigarrillo relaja y alivia el estrés.		
2. La mayoría de las y los jóvenes no fuma.		
3. Los cigarrillos bajos en nicotina no hacen daño, no son cancerígenos.		
4. El tabaco contamina más a las personas que los coches y las fábricas.		
5. Si se deja de fumar, se engorda siempre.		
6. Dejar de fumar es casi imposible.		
7. Fumar es un signo de liberación y de autoafirmación.		
8. El humo del tabaco en una persona no fumadora sólo le irrita los ojos.		
9. Cinco cigarrillos en una mujer embarazada no dañan el feto.		
10. Los efectos negativos no aparecen hasta después de mucho tiempo.		

EL TABACO Y SU COMPOSICIÓN

Soluciones (para el profesorado)**Fumar un cigarrillo relaja y alivia el estrés**

Mito: El tabaco no tiene propiedades relajantes puesto que es un estimulante. La aparente sensación de “alivio” que se siente al fumar un cigarrillo se debe a la supresión de los síntomas de abstinencia producidos por la falta de nicotina en el cerebro.

La mayoría de las y los jóvenes no fuma

Realidad: La mayoría de las y los jóvenes no fuma y lo mismo pasa con las personas adultas. Como ya se comentó anteriormente, aproximadamente el 25% de la población joven es fumadora diaria y del resto, la mayoría no fuma.

Los cigarrillos bajos en nicotina no hacen daño, no son cancerígenos

Mito: Estos cigarrillos tienen las mismas sustancias peligrosas que el tabaco normal y por lo tanto producen las mismas enfermedades. La única diferencia es que tienen niveles reducidos de nicotina y alquitrán, pero se ha comprobado que las personas fumadoras intentan compensar esta menor cantidad de nicotina, inspirando más profundamente el humo o aumentando el número de cigarrillos, con lo cual se anulan sus ventajas y los riesgos se asemejan a los de los cigarrillos normales.

El tabaco contamina más a las personas que los coches y las fábricas

Realidad: El tabaco contamina más porque el humo del tabaco lo inhalamos directamente, bien porque fumamos o porque estamos en un ambiente en el que hay humo. Los estudios demuestran que el tabaco es el causante del 30% de todos los cánceres diagnosticados, mientras que a la contaminación ambiental se le atribuye un 2%.

Si se deja de fumar, se engorda siempre

Mito: Este mito es utilizado con frecuencia para no dejar de fumar. Es cierto que fumar conlleva un gasto calórico por sí mismo, y tras el abandono del tabaco puede producirse un aumento de peso, pero no siempre es así. Asimismo, la ansiedad por el síndrome de abstinencia, el “picoteo” entre horas y la mejora del gusto y del olfato al dejar de fumar pueden contribuir a ese aumento de peso. Sin embargo, con una alimentación adecuada y ejercicio moderado se puede evitar este aumento de peso y existen además técnicas de tipo psicológico o farmacológico que son eficaces para este problema.

Dejar de fumar es casi imposible

Mito: Dejar de fumar tiene sus dificultades, como ocurre con cualquier otra adicción, pero es posible. En la actualidad se dispone de una amplia gama de tratamientos farmacológicos y psicológicos que ayudan a dejar de fumar.

EL TABACO Y SU COMPOSICIÓN

Fumar es un signo de liberación y de autoafirmación

Mito: El hecho de que fumar sea considerado un signo de libertad y autoafirmación es debido a la publicidad y el cine. Pero realmente el tabaco recorta la libertad, ya que debido a la adicción a la nicotina, la persona que fuma se engancha al tabaco y necesita fumar.

El humo del tabaco en una persona no fumadora sólo le irrita los ojos

Mito: La exposición pasiva al humo del tabaco tiene muchos efectos negativos. Las personas no fumadoras que conviven con fumadoras tienen un riesgo de contraer cáncer de pulmón mayor que los que no viven o trabajan con fumadoras. Y, además, las niñas y los niños que conviven con personas fumadoras tienen más bronquitis, neumonías, más riesgo de padecer asma...

Cinco cigarrillos en una mujer embarazada no dañan el feto

Mito: Si una mujer embarazada fuma un cigarrillo, se produce inmediatamente un aumento de la frecuencia cardíaca fetal de 130 a 180 latidos por minuto. Además hay mayor probabilidad de muerte del feto, de problemas en el parto y de que el bebé pese menos al nacer.

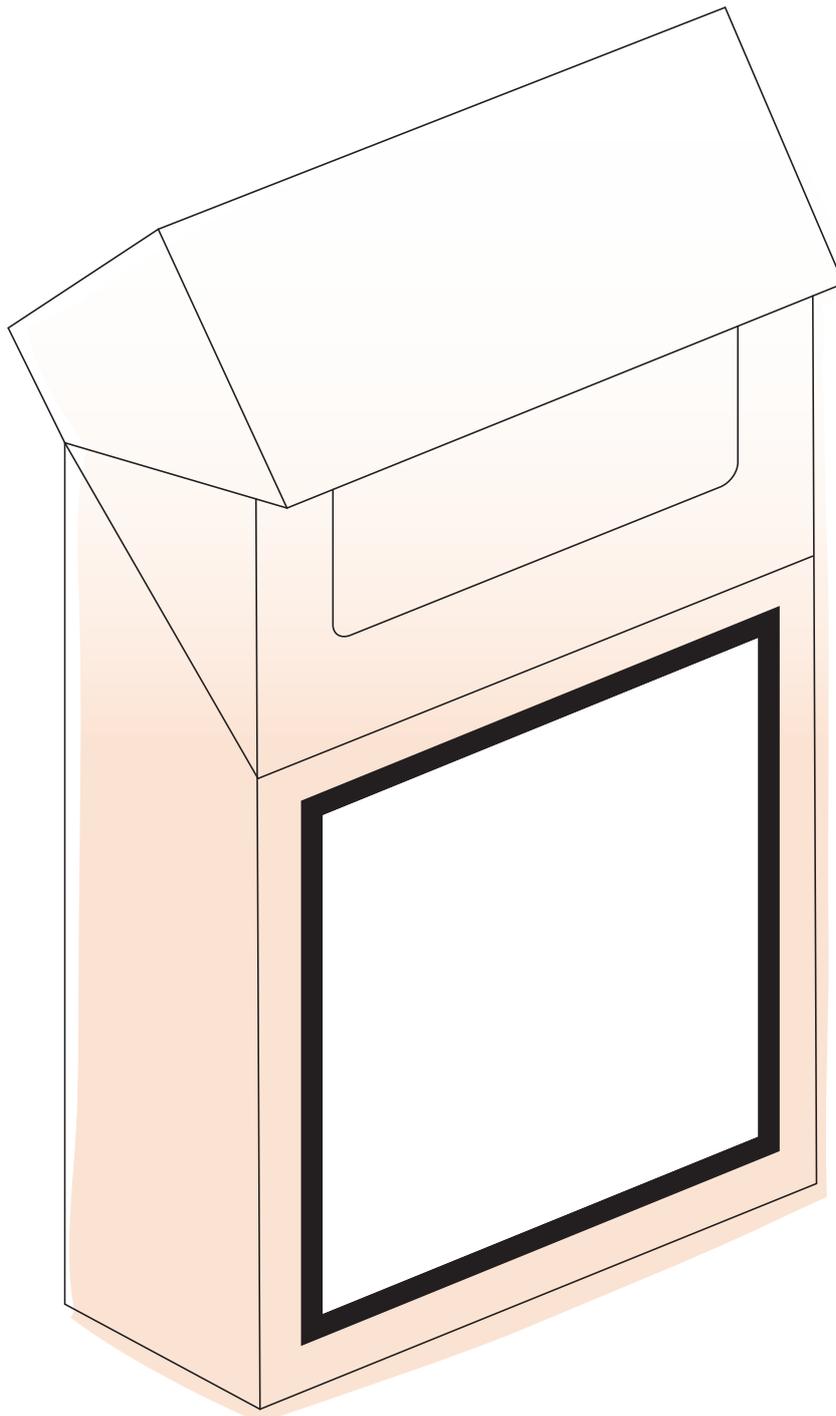
Los efectos negativos no aparecen hasta después de mucho tiempo

Mito: Fumar un solo cigarrillo produce aumento de la tensión arterial y del pulso. Puede que la persona fumadora no note el daño, pero el organismo sí que lo detecta. Además hay muchos otros efectos a corto plazo: más posibilidad de tener catarros, conjuntivitis, acné, etc.

EL TABACO Y SU COMPOSICIÓN

FICHA 3 · Mensaje saludable

Diseña un mensaje saludable para las etiquetas de las cajetillas de tabaco:



MITOS RELACIONADOS CON EL ALCOHOL

OBJETIVOS

- Conocer qué es el alcohol y cuáles son sus efectos.
- Diferenciar entre mitos y realidades en relación al consumo de alcohol.
- Desarrollar actitudes críticas respecto a los factores que influyen en el consumo: la publicidad.

CONTENIDO CURRICULAR

Bloque 2. Las personas y la salud

Las drogas. Los efectos perjudiciales del consumo de alcohol, de tabaco y otras sustancias. Conceptos de tolerancia y dependencia.

CONCEPTOS CLAVE

Prevención del consumo de drogas: conocimiento de los mitos relacionados con el consumo de alcohol y sus efectos sobre el organismo.

DURACIÓN APROXIMADA

Una o dos sesiones.

INDICACIONES PARA EL PROFESORADO

El consumo de alcohol está ampliamente incorporado en nuestra cultura, vinculado a nuestra forma de relacionarnos, nuestro tiempo libre, nuestras tradiciones... De hecho, es la droga más consumida y la mayoría de la población bebe alcohol: el 63,3% de la población general ha consumido alcohol en los últimos 30 días y un 11% ha bebido alcohol a diario (Fuente: Encuesta Domiciliaria sobre Alcohol y otras Drogas 2010, Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad).

El consumo de alcohol puede ser moderado, pero en ocasiones también se produce de forma abusiva y prolongada en el tiempo, lo que genera una gran problemática social y personal.

En relación al consumo de alcohol, adquiere una mayor importancia el que se produce en la adolescencia ya que sigue aumentando y la edad media de inicio ha disminuido. Como ejemplo, aproximadamente un tercio de los chicos de 15-24 años y un 20% de las chicas reconoce que ha bebido de forma abusiva durante el último mes (Fuente: idem).

Hay que tener en cuenta que el alcohol es una sustancia tóxica, tanto más peligrosa cuanto antes se empieza y más se bebe. Además, la accesibilidad de las y los jóvenes a las bebidas alcohólicas es cada vez mayor, a pesar de las prohibiciones impuestas de su venta a menores.

MITOS RELACIONADOS CON EL ALCOHOL

En este aumento del consumo pueden influir los mitos que se transmiten sobre los efectos del alcohol y los mensajes que se transmiten desde la publicidad. Por lo tanto, es necesario proporcionar a las y los adolescentes las herramientas necesarias para desarrollar actitudes críticas frente a estos mensajes.

DESARROLLO

1. Comenzamos esta propuesta proponiendo un trabajo en grupos, donde el alumnado debe responder a las siguientes preguntas:

- ¿Qué es el alcohol?
- ¿Cómo actúa en el organismo?
- ¿Por qué creéis que se bebe?
- ¿Por qué beben más los chicos que las chicas?

2. Se hace puesta en común. Algunas ideas interesantes que deberían salir:

¿Qué es el alcohol?

Cuando hablamos de alcohol nos referimos generalmente al **etanol o alcohol etílico**, por ser el constituyente fundamental de las **bebidas alcohólicas**. Estas son de dos tipos:

- **Bebidas fermentadas:** Obtenidas por fermentación de un mosto abundante en azúcares. Hablamos de la sidra, cava, vino y cerveza. Su grado de alcohol puede oscilar entre 5 y 15 grados.
- **Bebidas destiladas:** Se obtienen mediante un proceso artificial, destilando una bebida fermentada y aumentando su concentración de alcohol puro. Es el caso de la ginebra, ron, whisky, vodka, anís, coñac, aguardiente, licores afrutados y determinados aperitivos. Su grado de alcohol suele oscilar entre 17 y 45 grados.

No existen diferencias en el alcohol presente en las distintas bebidas, la única diferencia está en el grado de concentración de alcohol. El grado de alcohol o graduación alcohólica de una bebida está indicado en su etiqueta y representa la concentración o porcentaje (%) de etanol que contiene. Cuando decimos que un vino tiene 12 grados alcohólicos, queremos decir que en 1 litro de ese vino hay 120 ml de alcohol puro o un 12% de alcohol.

¿Cómo actúa en el organismo?

El alcohol, una vez ingerido, se absorbe en el estómago y, la mayor parte, en el intestino delgado. La rapidez de absorción depende del alcohol que llegue hasta el intestino delgado; la presencia de alimentos en el estómago, la cantidad de alcohol ingerida y las características de la bebida consumida, influyen en la velocidad de absorción del alcohol y su paso a la sangre.

Una vez en la sangre, se distribuye por todos los órganos del cuerpo humano, afectando de forma especial al **cerebro** (y por tanto al comportamiento de las personas) y al **hígado**, encargado principal de su metabolismo.

MITOS RELACIONADOS CON EL ALCOHOL

Entre el 2 y el 10% del etanol ingerido se elimina sin metabolizar, principalmente por la orina, aire espirado y sudor, constituyendo la base de la utilización de los etilómetros (alcoholímetros) como instrumento de cuantificación alcohólica.

El nivel máximo de alcohol en sangre se alcanza entre los 30 y 90 minutos desde que se ingiere la bebida. Su eliminación cuesta más tiempo, aproximadamente 8-10 horas, pudiendo mantenerse hasta 18 horas después de haber sido ingerido.

El alcohol es un **DEPRESOR** del SISTEMA NERVIOSO CENTRAL:

- retrasa el tiempo de reacción.
- produce una falta de percepción del riesgo.
- da una falsa seguridad.
- provoca una descoordinación psicomotora.
- conlleva alteraciones sensoriales, principalmente de la visión.
- origina somnolencia, cansancio y fatiga.
- efectos a corto plazo relacionados con cierta sensación de bienestar: aumenta la sociabilidad, desinhibición, sensación de mareo...

En personas jóvenes, algunas de las consecuencias del consumo de alcohol pueden ser:

- **Alteraciones de las relaciones** con la familia, compañeros y compañeras y profesorado.
- Bajo **rendimiento escolar**.
- Empeoramiento del **aspecto físico**: acumulación de **grasas, acné**.
- Agresiones, **violencias** y alteraciones del orden público.
- Adopción de conductas de alto riesgo:
 - Conducir tras haber bebido o subir al coche o la moto de un amigo o amiga que ha bebido.
 - Realizar actividades sexuales de riesgo (sin protección), lo que aumenta el riesgo de embarazos no deseados y/o infecciones de transmisión sexual.

¿Por qué creéis que se bebe?

El consumo de alcohol es un «**hábito**» fuertemente arraigado y culturalmente aceptado por la mayoría de los países occidentales. De hecho, **España** es un importante **productor**, y por tanto **consumidor** de bebidas alcohólicas. El alcohol mueve grandes intereses económicos. Si la **industria de bebidas alcohólicas** está dispuesta a pagar los altos costes de una campaña publicitaria es porque realmente le compensa. Nos invade una **publicidad** que continuamente incita a consumir alcohol. Los y las publicistas saben que los anuncios deben atraer la atención y el interés, provocando el deseo y desencadenando la acción de compra. En un anuncio nada se deja al azar. **Analízalos críticamente**, verás que los argumentos más utilizados son la:

MITOS RELACIONADOS CON EL ALCOHOL

- Popularidad
- Atracción sexual
- Madurez
- Juventud
- Sofisticación
- Diversión
- Placer
- Felicidad

¿Por qué beben más los chicos que las chicas?

En el tema del consumo de alcohol, al igual que en el resto, todavía pesan diferencias de género, vinculada a la percepción social de cómo se debe ser hombre y cómo se debe ser mujer. Aunque los patrones de consumo están cambiando, y cada vez más chicas también beben, todavía los chicos adoptan conductas de mayor riesgo, vinculando el consumo de alcohol a masculinidad, virilidad, aguante físico, potencia...

3. Se entrega la ficha para el alumnado, que contiene una lista con mitos relacionados con el consumo de alcohol. En parejas, discutirán si están de acuerdo o no con las afirmaciones de la lista.
4. En gran grupo, el profesor o la profesora leerá cada frase y los alumnos y las alumnas levantarán la mano cuando estén de acuerdo con el contenido de la misma. Se escucharán argumentos a favor y en contra, y posteriormente se llegará a la solución.
5. Recuperamos los grupos de trabajo del primer punto y cada grupo hará una propuesta sobre el consumo de alcohol y la salud, dirigida a sus compañeros y compañeras del instituto. Puede ser un eslogan, un pequeño folleto, un cartel, etc.
6. Se finaliza con puesta en común y repaso de lo abordado en la sesión.
7. Como actividad opcional, hay una web pensada para jóvenes, donde pueden calcular cuál es su consumo y los efectos del mismo: www.elalcoholytu.org

RECURSOS

- Ficha para el alumnado.

En la web:

- Web: www.elalcoholytu.org

FUENTES

- VVAA. **Encuesta Domiciliaria sobre Alcohol y otras Drogas**. Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad, 2010.
- VVAA. **¿Por qué es importante hablar del alcohol?** Ministerio de Sanidad y Consumo, 1999.

MITOS RELACIONADOS CON EL ALCOHOL

FICHA · Mitos y realidades sobre el alcohol

Señala en la siguiente tabla con una X si la información proporcionada es un Mito o una Realidad:

	Mito	Realidad
1. Beber alcohol sólo los fines de semana no produce daños.		
2. El consumo de alcohol hace entrar en calor y combate el frío.		
3. El alcohol engorda.		
4. El alcohol no es un alimento.		
5. El consumo moderado de alcohol es bueno para el corazón.		
6. El alcohol puede dificultar las relaciones sexuales.		
7. Hago un consumo saludable porque sólo bebo cerveza o vino.		
8. El alcoholismo es el segundo problema sanitario de nuestra sociedad.		
9. Beber alcohol ayuda a dormir mejor.		
10. El alcohol no hace daño si comes algo antes.		
11. Yo no soy alcohólico, sólo bebo los fines de semana.		

MITOS RELACIONADOS CON EL ALCOHOL

Soluciones (para el profesorado)

Beber alcohol sólo los fines de semana no produce daños

Mito: El daño que provoca el alcohol depende del llamado “patrón de consumo”, es decir, de la cantidad (a mayor cantidad, mayor daño) y de la intensidad (la misma cantidad concentrada en menos tiempo es más dañina). También existe el riesgo de convertirse en un hábito, hasta el punto de no divertirse sin beber.

El consumo de alcohol hace entrar en calor y combate el frío

Mito: El alcohol produce una sensación momentánea de calor al dilatar los vasos sanguíneos y dirigir la sangre hacia la superficie de la piel, pero en poco tiempo la temperatura interior del cuerpo disminuye y se siente más frío. Por eso, en situaciones de embriaguez hay que abrigo y proporcionar calor a la persona y nunca intentar espabilarla con duchas frías.

El alcohol engorda

Realidad: El alcohol engorda aún más rápido que cualquier otro alimento y encima no aporta ningún tipo de nutrientes. Hay varias razones: por un lado, el alcohol es químicamente similar al azúcar y el azúcar es, después de los lípidos, el alimento más rico en calorías. Además, el cuerpo asimila el alcohol como si de veneno se tratara y trata de deshacerse de él lo antes posible. Para ello cataboliza el alcohol de forma preferente y con las calorías originadas por la catabolización del alcohol a menudo se cubre una gran parte de las necesidades energéticas diarias. El resto de calorías, entonces, no se queman nunca sino que se almacenan en forma de grasa corporal. Además de ello, nos encontramos con que el alcohol de alta graduación no suele ingerirse solo, sino que se suele acompañar con refrescos y jarabes que aumentan exageradamente la aportación calórica al organismo.

Además de ello, nos encontramos con que el alcohol de alta graduación no suele ingerirse solo, sino que se suele acompañar con refrescos y jarabes que aumentan exageradamente la aportación calórica al organismo.

El alcohol no es un alimento

Realidad: El alcohol engorda pero no alimenta. Al contrario, aumenta la producción de grasa en el organismo.

El consumo moderado de alcohol es bueno para el corazón

Mito: Diversos estudios han puesto de manifiesto que en personas adultas, el consumo moderado de alcohol disminuye el riesgo de padecer enfermedades de corazón, pero estos efectos beneficiosos no aparecen en todas las personas ni en todos los casos.

El alcohol puede dificultar las relaciones sexuales

Realidad: El consumo abusivo muchas veces dificulta o incluso impide unas relaciones sexuales plenas, provocando impotencia y otras disfunciones asociadas.

MITOS RELACIONADOS CON EL ALCOHOL

Hago un consumo saludable porque sólo bebo cerveza o vino

Mito: Una lata de cerveza o un vaso de vino contienen alrededor de 18 gramos de alcohol, la misma cantidad presente en una copa de whisky, vodka o ginebra.

El alcoholismo es el segundo problema sanitario de nuestra sociedad

Realidad: El alcoholismo es el segundo problema sanitario de nuestra sociedad, después de los accidentes de tráfico. Hay mucho mayor número de personas con problemas de alcoholismo que con problemas de consumo de opiáceos como la heroína o la metadona, la relación está aproximadamente en 1:10.

Beber alcohol ayuda a dormir mejor

Mito: Si bebes una cantidad suficientemente grande de alcohol, esto te hará dormir. Sin embargo, como ocurre con todas las drogas depresoras, no te hace tener un estado de sueño reparador y relajante. El tipo de sueño que produce el alcohol no es el mismo que el de un sueño normal. Tenderás a despertarte con cansancio, irritación y nerviosismo.

El alcohol no hace daño si comes algo antes

Mito: La presencia de comida en el estómago hace algo más lenta la absorción del alcohol, pero el daño es idéntico. Además, por tardar más en apreciarse sus efectos, a menudo se bebe más y después la intoxicación etílica puede ser más grave y peligrosa.

Yo no soy alcohólico, sólo bebo los fines de semana

Mito: El alcoholismo no está fijado por la cantidad ingerida de alcohol en un periodo determinado de tiempo: personas afectadas por esta enfermedad pueden seguir patrones de comportamiento muy diferentes, existiendo tanto personas alcohólicas que consumen a diario, como personas alcohólicas que beben semanalmente, mensualmente, o sin una periodicidad fija, si bien el proceso degenerativo tiende a acortar los plazos entre ingesta e ingesta.

TOLERANCIA Y DEPENDENCIA

OBJETIVOS

- Conocer la diferencia entre uso y abuso.
- Identificar situaciones de uso y abuso de drogas.
- Definir los conceptos de tolerancia y dependencia.
- Conocer los distintos tipos de dependencia.

CONTENIDO CURRICULAR

Bloque 2. Las personas y la salud

Las drogas. Los efectos perjudiciales del consumo de alcohol, de tabaco y otras sustancias. Conceptos de tolerancia y dependencia.

CONCEPTOS CLAVE

Prevención del consumo de drogas: conocimiento del significado de los conceptos uso y abuso de drogas, tolerancia y dependencia.

DURACIÓN APROXIMADA

Una sesión.

INDICACIONES PARA EL PROFESORADO

Se sigue abordando en esta sesión conceptos referidos a las drogas: uso, abuso, tolerancia y dependencia... Los conceptos de tolerancia y dependencia ayudan a entender el funcionamiento de las drogas, y también permiten acercarse al tipo de consumo que se realiza: no es lo mismo consumir poco y en diferentes situaciones que abusar masivamente del consumo de drogas en el fin de semana.

DESARROLLO

1. Se comienza la actividad explicando qué es uso de las drogas y qué es el abuso, y por tanto cuál es la diferencia entre estos conceptos (hay una definición en la ficha 1 del alumnado). Se puede pedir al alumnado ejemplos de cada uno.
2. Para seguir profundizando en estos conceptos, nos vamos a centrar en el tema del alcohol. Se entrega la ficha 1 donde aparecen las definiciones de uso y abuso, y una tabla con diferentes situaciones. De manera individual, deben completar la tabla indicando si las situaciones incluidas se corresponden con un uso o con un abuso de drogas.

TOLERANCIA Y DEPENDENCIA

3. Se hace puesta en común, con argumentos para explicar por qué clasifican la situación de esa manera u otra.
4. Se plantea un trabajo en cuatro grupos. Cada grupo debe responder las siguientes preguntas:
 - ¿Qué significa la palabra dependencia?
 - ¿Que significa la palabra tolerancia?
5. Se hace puesta en común y se entrega la ficha 2, donde se recogen estas definiciones y hay una actividad para realizar individualmente.
6. Para terminar, preguntaremos al gran grupo si hay dudas. Las que salgan se tratará que las responda el propio alumnado y si fuera necesario, daría la respuesta el profesorado.

RECURSOS

- Ficha 1 y 2 para el alumnado.

TOLERANCIA Y DEPENDENCIA

FICHA 1 · **Uso y abuso**

USO

Utilización no continuada de una sustancia, y por ello, no conlleva graves problemas para el individuo ni para su entorno. Un uso adecuado es consumir pequeñas cantidades, con poca frecuencia y cuando no haya consecuencias negativas.

ABUSO

Cuando se produce un consumo frecuente de sustancias que conllevan trastornos físicos y aún así se sigue repitiendo este patrón. El abuso trae consigo serios problemas para el individuo y la sociedad, pues deteriora gravemente las relaciones sociales y perjudica la salud del sujeto.

Estos conceptos dependen, no obstante, de multiplicidad de factores, entre los que se encuentran los biológicos y por la tanto la predisposición personal, de manera que un uso en una persona pueda ser un abuso en otra.

Teniendo en cuenta las definiciones anteriores, indica en las siguientes situaciones cuáles se corresponden con uso y cuáles con abuso:

	Uso	Abuso
1. Beber en el trabajo porque de lo contrario hay temblor del pulso.		
2. Tomar unas copas los fines de semana para estar a gusto y divertirse.		
3. Tomar antibióticos por una infección y tomar una caña de cerveza.		
4. Beber una copa de vino en las comidas.		
5. Tomar cuatro cañas y conducir el coche para volver a casa.		
6. Compartir unas sidras con los amigos y amigas en las fiestas del pueblo.		
7. Beber alcohol para celebrar el nuevo año.		
8. Hacer botellón para emborracharse de forma rápida.		
9. Beber alcohol frecuentemente durante el embarazo.		

TOLERANCIA Y DEPENDENCIA

FICHA 2 · Tolerancia y dependencia

TOLERANCIA

Es un estado de adaptación caracterizado por la disminución de la respuesta a la misma cantidad de droga. A medida que el organismo se adapta a la presencia de la sustancia necesita una mayor cantidad para producir los mismos efectos.

DEPENDENCIA

Cuando se requiere el consumo de la droga para aliviar el malestar que produce su ausencia. Origina en el individuo necesidad de seguir consumiéndola de forma periódica. Dependencia es lo contrario a libertad, es estar encadenado al consumo de una sustancia. Hay tres tipos de dependencia:

- En la dependencia física el organismo necesita mantener un determinado nivel en sangre para funcionar con normalidad. Cuando este nivel desciende se produce el denominado “síndrome de abstinencia”, un malestar orgánico (cefalea, fiebre, vómito, etc.)
- La dependencia psíquica es una compulsión por consumir la droga. Es un impulso psíquico que exige la administración periódica y continuada, por el placer que causa o para evitar el malestar.
- La dependencia social es la necesidad de consumir como manifestación de pertenencia a un grupo social que proporciona signos de identidad claros. Hay ambientes en los que el uso de sustancias está bien visto y puede asociarse a la diversión o a la moda y todo ello contribuye al aumento del consumo.

Teniendo en cuenta la información anterior, une cada palabra con su definición:

Términos	→	Definiciones
Uso		Necesidad de aumentar la dosis para obtener los mismos efectos.
Abuso		Consumo frecuente.
Dependencia física		El organismo necesita mantener un determinado nivel de la sustancia en sangre para funcionar con normalidad.
Dependencia social		Compulsión por consumir la droga para conseguir una sensación de satisfacción.
Tolerancia		Utilización no continuada.
Dependencia psíquica		Momento en que falta la droga, aparece un conjunto de síntomas de carácter físico y psíquico.
Síndrome de abstinencia		Intoxicación grave que aparece cuando se supera el límite de toxicidad en el organismo.
Sobredosis		Necesidad de consumir como manifestación de pertenencia a un grupo social.

3^o ESO / Biología y Geología

Material Curricular para la Coeducación
y la Salud en Secundaria

CURRÍCULO

En el currículo del Principado de Asturias, en el área de **Biología y Geología**, aparecen para **3º ESO** una serie de contenidos, para los que en este material se presentan las siguientes propuestas didácticas:

BLOQUE 2. LAS PERSONAS Y LA SALUD

La salud y la enfermedad / Los factores determinantes de la salud / Valoración de la importancia de los hábitos saludables

PROPUESTA DIDÁCTICA 1. ¿QUÉ ES LA SALUD?	81
PROPUESTA DIDÁCTICA 2. CÓMO ME VALORO	85

Higiene y prevención de enfermedades / Primeros auxilios

PROPUESTA DIDÁCTICA 3. HIGIENE Y PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES	89
PROPUESTA DIDÁCTICA 4. PRIMEROS AUXILIOS	93

Afectividad y sexualidad / Cambios físicos y psíquicos en la adolescencia / La respuesta sexual humana

PROPUESTA DIDÁCTICA 5. REPASO A LA SEXUALIDAD	105
PROPUESTA DIDÁCTICA 6. MI AFECTIVIDAD	109
PROPUESTA DIDÁCTICA 7. CAMBIOS FÍSICOS Y PSÍQUICOS EN LA ADOLESCENCIA	113
PROPUESTA DIDÁCTICA 8. LA RESPUESTA SEXUAL HUMANA	117

La reproducción humana / Los aparatos reproductores masculino y femenino / El ciclo menstrual / Fecundación, embarazo y parto / Análisis de los diferentes métodos anticonceptivos

PROPUESTA DIDÁCTICA 9. LA REPRODUCCIÓN HUMANA	123
PROPUESTA DIDÁCTICA 10. INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL	131
PROPUESTA DIDÁCTICA 11. ANTICONCEPCIÓN Y USO DEL PRESERVATIVO	135

Alimentación y salud / Análisis de dietas saludables / Hábitos alimenticios saludables / Trastornos de la conducta alimentaria

PROPUESTA DIDÁCTICA 12. ENTRE DESAYUNO Y CENA	149
PROPUESTA DIDÁCTICA 13. MI DIETA SALUDABLE	153

Estilos de vida para una salud cardiovascular

PROPUESTA DIDÁCTICA **14. REPASO A ESTILOS DE VIDA SALUDABLES** 161

Salud mental / Las sustancias adictivas: el tabaco, el alcohol y otras drogas /
Problemas asociados / Actitud responsable ante conductas de riesgo para la salud /
Influencia del medio social en las conductas

PROPUESTA DIDÁCTICA **15. CUANDO ME SIENTO BIEN Y CUANDO NO** 171

PROPUESTA DIDÁCTICA **16. TIPOS Y EFECTOS DE LAS DROGAS** 177

PROPUESTA DIDÁCTICA **17. HABILIDADES PARA PREVENIR EL USO DE DROGAS** 181

OBJETIVOS

- Conocer el concepto de salud, promoción de la salud y los factores determinantes de la misma.
- Favorecer la adopción de hábitos saludables como una parte fundamental del autocuidado.

CONTENIDO CURRICULAR

Bloque 2. Las personas y la salud

La salud y la enfermedad. Los factores determinantes de la salud.

CONCEPTOS CLAVE

Educación para la Salud: salud, enfermedad, promoción de la salud, determinantes de la salud.

DURACIÓN APROXIMADA

Una o dos sesiones.

INDICACIONES PARA EL PROFESORADO

El concepto de salud ha ido cambiando a lo largo de los años, aunque la definición más conocida es la de la Organización Mundial de la Salud (OMS) de 1948: “Estado de completo bienestar físico, mental y social, y no sólo ausencia de enfermedad o invalidez”. Esta descripción, a pesar del tiempo transcurrido, es importante porque introduce por primera vez la influencia de lo social (nuestras relaciones con las demás personas influyen en como nos sentimos, también el entorno en el que vivimos, estudiamos, jugamos..., la salud no es un proceso únicamente individual) y deja atrás el modelo biomédico que se centraba exclusivamente en la enfermedad. Supera, por tanto, la idea de la salud como lo contrario a la enfermedad: una persona puede no tener ninguna enfermedad y sentirse mal. En cualquier caso, es un concepto en evolución, que en los últimos años incorpora también aspectos subjetivos (bienestar), objetivos (capacidad para funcionar) y sociales (adaptación al medio).

Posteriormente, surge la Promoción de la Salud, que es el proceso que permite a las personas incrementar el control sobre su salud para mejorarla. La Promoción de la Salud introduce un concepto más global de salud, que se centra en la persona, y su bienestar, pero también en la población y en el entorno. Se tiene en cuenta así la intensa relación entre la salud y los entornos físico, natural y social..., donde vivimos, trabajamos, estudiamos...

Esta nueva aproximación se basa en los determinantes de salud, es decir, en los factores que influyen en la salud/enfermedad de las personas, grupos o poblaciones. En 1974, se estableció un modelo

¿QUÉ ES LA SALUD?

al respecto, donde se recogía que los principales determinantes de la salud son: la biología humana (esto es, nuestra constitución física, genética...), el entorno y medio ambiente (en un sentido amplio, en relación al lugar donde vivimos, los recursos a los que accedemos...), los estilos de vida (nuestras conductas) y el sistema sanitario (los recursos que hay para atender la enfermedad). Más tarde, se demostró que son los estilos de vida, junto con el entorno y medio ambiente, los que tienen mayor influencia en la salud, mientras que el sistema sanitario y la biología influyen poco. De este modo, para ganar en salud es importante tener en cuenta que hay cuestiones que tienen que ver con lo individual, en relación a nuestros hábitos (lo que comemos, nuestra actividad física, descanso, etc.) pero también cuestiones que tienen que ver con el entorno, y por lo tanto, con la comunidad (por ejemplo, la calidad del aire que respiramos o de los alimentos que consumimos, o el hecho de que si hay instalaciones deportivas en nuestro barrio, se favorece adoptar un estilo de vida saludable, etc.).

Es importante comentar que en la actualidad, pese al conocimiento que se dispone de los determinantes de la salud y su influencia, el sistema sanitario es el que más gasto consume en salud (en torno al 90%). Esta realidad tiene que ver con nuestro modelo social que ha patologizado la vida de las personas, convirtiendo procesos naturales en enfermedades, y la salud en un bien de consumo, con un exceso de medicalización de la vida de las personas.

Ante esta situación, de la Promoción de la Salud, se plantean cinco áreas de acción o estrategias que están interrelacionadas y que combinadas son esenciales para avanzar en la salud de todas y todos:

- Establecer *políticas públicas saludables*: Hace referencia a todo lo que tiene que ver con leyes y normas que incorporen el cuidado de la salud de las personas. Un ejemplo puede ser la ley que regula el uso del tabaco en lugares públicos, que finalmente evita la exposición pasiva al humo del tabaco y reduce el número de cigarrillos consumidos por las personas fumadoras.
- *Crear entornos que apoyen la salud*: Se centra en la importancia de crear entornos que favorezcan la salud, en relación a la calidad del aire, del agua, de la alimentación... y también a la disponibilidad/accesibilidad de otros recursos: zonas de ocio saludable, conciliación familiar, instalaciones deportivas, oferta cultural y asociativa...
- Fortalecer la *acción comunitaria para la salud*: Busca implicar a la comunidad para avanzar en salud, a través de su participación y protagonismo en la Promoción de la Salud, con acciones que parten de la comunidad, desde agentes comunitarios, asociaciones, medios de comunicación...
- Desarrollar las *habilidades personales*: Supone potenciar las capacidades físicas, psíquicas y sociales de las personas, sobre la motivación, la autoestima y la autonomía, para favorecer la adopción de hábitos saludables.
- Reorientar los servicios de salud: Se busca que nuestros servicios sanitarios apuesten por la Promoción de la Salud, evitando la excesiva medicalización y atención de las personas.

¿QUÉ ES LA SALUD?

DESARROLLO

1. Se plantea una lluvia de ideas para recoger lo que el alumnado piensa que influye en la salud de las personas. Con sus aportaciones, se busca construir conjuntamente el concepto de salud y establecer los determinantes de la salud y su influencia.
2. Tras abordar los determinantes de la salud, se hace pequeños grupos de trabajo para reflexionar cómo se podría actuar sobre cada uno de estos determinantes, siempre y cuando sea posible; esto es, propuestas para que el medio ambiente, los estilos de vida, el sistema sanitario o la biología humana favorezcan la salud. Se hace puesta en común.
3. A continuación, se comentan las estrategias que hay en Promoción de la Salud: políticas públicas saludables, entornos saludables, reforzar la acción comunitaria, favorecer habilidades personales y reorientar los servicios sanitarios. Cada persona va a dibujar su mano en un folio y en cada dedo, escribe una propuesta para cada una de las estrategias (se puede proponer en general o para nuestro centro educativo). Por ejemplo, para políticas, una norma que establezca la fruta como postre en el comedor escolar; para entornos saludables, ordenar el espacio del recreo para favorecer juegos cooperativos y la igualdad de chicos y chicas; para acción comunitaria, participación de las asociaciones de estudiantes en la decisión de las normas del centro educativo; para las habilidades personales, trabajar con las y los jóvenes en tutorías a aprender a decir no; para reorientar los servicios sanitarios, que parte de las consultas de Enfermería se dediquen a hacer talleres en las escuelas.
4. De forma voluntaria, se comentan y se puede hacer un mural de clase, y si se considera oportuno, pasar a la dirección del centro.

FUENTES

— Colomer C, Álvarez-Dardet C. **Promoción de la salud y cambio social**. Editorial Masson, 2001.

OBJETIVOS

- Reflexionar sobre el concepto de autoestima y el nivel de la misma.
- Relacionar el bienestar emocional con los hábitos saludables.
- Revisar hábitos saludables y cómo podemos mejorarlos.

CONTENIDO CURRICULAR

Bloque 2. Las personas y la salud

Valoración de la importancia de los hábitos saludables.

CONCEPTOS CLAVE

Bienestar emocional: autoestima, hábitos saludables.

DURACIÓN APROXIMADA

Una o dos sesiones.

INDICACIONES PARA EL PROFESORADO

La adolescencia es la etapa de la configuración de los estilos de vida individuales y sociales, y por tanto, del desarrollo de comportamientos saludables o perjudiciales para la salud en relación con los factores del entorno, las opciones disponibles, las características personales, etc. En la formación de hábitos de salud y el desarrollo personal de las y los adolescentes intervienen conjuntamente tanto la familia como el centro escolar y otros agentes como instituciones sociales, religiosas, deportivas, de tiempo libre, grupo de iguales, los medios de comunicación, etc.

En esta etapa de la vida, los comportamientos de riesgo para la salud (fumar, consumo excesivo de alcohol, abuso de otras drogas, prácticas sexuales de riesgo, etc.) se utilizan con frecuencia como forma de hacer frente a situaciones y problemas y para facilitar los contactos sociales, acercarse a un modelo adulto, comprobar el control que se tiene sobre el ambiente y sobre la propia persona y un amplio etcétera.

En este punto, el bienestar emocional y cómo las y los adolescentes se valoran, se quieren y se cuidan es fundamental, lo que guarda una enorme relación con la salud y con los hábitos saludables: quienes practican ejercicio físico, no consumen alcohol ni tabaco, descansan adecuadamente, se alimentan de forma saludable, etc., se sienten mejor consigo que quienes adoptan conductas perjudiciales. Establecer este nexo y repasar los hábitos saludables recomendados, ya vistos anteriormente, es el objetivo de esta propuesta didáctica.

DESARROLLO

1. Se propone al alumnado hacer un cuestionario de forma individual sobre la autoestima (ficha 1). El cuestionario es personal, de manera que cada persona hace el suyo, no va a tener que compartirlo con el resto del aula, y puede calcular una puntuación, según sus respuestas, que le permite acercarse a cual es su nivel de autoestima.
2. El profesorado explica la importancia de estar bien con uno/a mismo/a, de quererse, de valorarse..., de tener una buena autoestima, como fuente de salud. En ese sentido, es importante valorar las propias capacidades y tratar de mejorar aquellas cosas que no nos gustan, siempre que sea posible.
3. Se propone un trabajo individual, de manera que cada persona va a escribir en un papel qué cosas se pueden hacer para quererse más a uno/a mismo/a. El profesorado las recoge y, con ayuda del alumnado, las lee y se apuntan en el encerado. Se comentan entre todos y todas.
4. El profesorado relaciona el bienestar emocional y las cosas que han salido, con los hábitos saludables y la importancia de cuidarse, lo que también mejora la autoestima. Se plantea un trabajo en pequeños grupos, de manera que cada grupo va a hacer un listado de las actividades saludables o perjudiciales para la salud que ha realizado en la última semana. El pequeño grupo también hará un análisis de estas actividades, diferenciando si dependen fundamentalmente de una conducta individual o si hay influencia de otras personas o el ambiente en el que se vive. También debe hacer un análisis por sexo, estableciendo si hay diferencias entre las actividades apuntadas por las chicas y por los chicos dentro del grupo. Se hace puesta en común. En principio, pueden salir muchas cosas, relacionadas con alimentación y ejercicio físico, prevención del consumo de drogas, bienestar emocional, educación afectivo-sexual, higiene, cepillado de dientes, etc. Si en algún tema no aparecen actividades, el profesorado puede preguntar.
5. Se plantea un debate sobre cómo podemos mejorar nuestros hábitos saludables, teniendo en cuenta lo expuesto en la dinámica anterior.
6. Se termina con un nuevo cuestionario individual (ficha 2) donde cada persona plantea qué cambios puede realizar en favor de su salud. Si de forma voluntaria, alguien quiere comentarlo, se plantea; si no, se finaliza con la reflexión individual de haber completado este cuestionario.

FUENTES

- VVAA. **Guía de salud y desarrollo personal**. Gobierno de Navarra, 1995.
- Rosenberg, M. **Society and the adolescent self-image** (revised edition). Wesleyan University Press, 1989.

RECURSOS

- Fichas 1 y 2.

FICHA 1 · Escala de autoestima de Rosenberg

Este test tiene por objeto evaluar el sentimiento de satisfacción que la persona tiene de sí misma. Por favor, contesta las siguientes frases con la respuesta que consideres más apropiada:

- A:** Muy de acuerdo.
B: De acuerdo.
C: En desacuerdo.
D: Muy en desacuerdo.

	A	B	C	D
1. Siento que soy una persona digna de aprecio, al menos en igual medida que las demás.				
2. Estoy convencido/a de que tengo cualidades buenas.				
3. Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente.				
4. Tengo una actitud positiva hacia mi mismo/a.				
5. En general estoy satisfecho/a de mi mismo/a.				
6. Siento que no tengo mucho de lo que estar orgulloso/a.				
7. En general, me inclino a pensar que soy un fracasado/a.				
8. Me gustaría poder sentir más respeto por mi mismo/a.				
9. Hay veces que realmente pienso que soy inútil.				
10. A veces creo que no soy una buena persona.				

Puntuación

En las frases 1 a 5, la respuesta A se puntúa con 4 puntos, la B con 3, la C con 2 y la D con 1. En las frases 6 a 10, la puntuación se invierte: la D puntúa 4, la C 3, la B 2 y la A 1.

Interpretación

De 30 a 40 puntos: Autoestima elevada, considerada como autoestima normal.

De 26 a 29 puntos: Autoestima media, es conveniente mejorarla.

Menos de 25: Autoestima baja, sería necesario mejorarla.

FICHA 2 · Cuestionario de mejora de hábitos saludables

Indica en la siguiente tabla que cambios crees que puedes hacer, de forma realista, para mejorar tu salud:

	Cambio propuesto	Dificultades	Soluciones
Querermé más.			
En mi alimentación.			
En mi actividad física.			
En mi higiene.			
En mi salud bucodental.			
En consumo de sustancias perjudiciales.			
En mis relaciones personales.			
En mis relaciones familiares.			
En mi colaboración en áreas domésticas.			
En mi vida afectivo-sexual.			
En mi seguridad vial.			
En mi descanso.			
En mi tiempo de ocio.			
Otro:			
Otro:			

HIGIENE Y PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES

OBJETIVOS

- Conocer normas básicas de higiene.
- Valorar la importancia de la higiene en la prevención de enfermedades.
- Afianzar hábitos de higiene.

CONTENIDO CURRICULAR

Bloque 2. Las personas y la salud

Higiene y prevención de enfermedades.

CONCEPTOS CLAVE

Educación para la Salud: conocimiento de normas básicas de higiene y su importancia para la salud.

DURACIÓN APROXIMADA

Una a tres sesiones, en función de las actividades que se realicen.

INDICACIONES PARA EL PROFESORADO

Higiene es el conjunto de conocimientos y técnicas que deben aplicar las personas para el control de los factores que ejercen o pueden ejercer efectos nocivos sobre su salud. La higiene personal es el concepto básico del aseo, limpieza y cuidado de nuestro cuerpo.

Es una práctica básica que permite reducir de manera importante las infecciones causadas por microorganismos patógenos. Sin embargo, no es correcto pensar que todos los microorganismos (virus, bacterias y hongos) son agresivos para el cuerpo humano. De hecho, en el cuerpo humano existe un gran número de gérmenes que forman la llamada "flora". Esta flora previene la colonización de otras bacterias potencialmente patógenas: lo hacen liberando factores con actividad antibacteriana así como productos de desecho metabólicos que junto con la falta de oxígeno disponible impiden el establecimiento de otras especies. La flora está presente en la piel, la nariz, la conjuntiva, la boca, estómago, intestino, vagina, etc. Por lo tanto, la higiene corporal debe ser una higiene equilibrada: debe reducir las contaminaciones de organismos patógenos entre personas y respetar al mismo tiempo nuestra flora.

Es necesario conocer también las implicaciones de una limpieza o aislamiento excesivo del medio externo. Desde que nacemos comenzamos a explorar el mundo, tocamos, nos ensuciamos y lo llevamos todo a la boca. Las personas adultas deben evitar que bebés y niños y niñas se expongan a elementos

HIGIENE Y PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES

daños y enseñarles que hay que lavarse las manos y ser limpios y limpias. Pero tampoco se les debe meter en una caja de cristal ya que el sistema inmune se entrena para reconocer a los verdaderos agentes infecciosos y el cuerpo se va poblando de bacterias beneficiosas que protegerán el cuerpo. Algunos estudios atribuyen el exceso de limpieza de los niños y las niñas frente a su entorno como causa del aumento de las alergias, las dermatitis y algunas enfermedades del sistema inmune.

La mayoría de adolescentes se preocupan cuando sus cuerpos empiezan a cambiar: tienen más grasa en la piel y el cabello, más sudor y nuevos olores. La buena higiene nos ayuda a eliminar gérmenes y nos permite sentirnos bien con nuestro cuerpo.

DESARROLLO

1. Escribimos en la pizarra la palabra “higiene” y proponemos una lluvia de ideas y anotamos las aportaciones en la pizarra. ¿Por qué es importante?
2. Utilizando la información incluida en el apartado “Indicaciones para el profesorado” y con sus aportaciones en la lluvia de ideas, definiremos higiene. Explicaremos que los hábitos de higiene permiten prevenir enfermedades causadas por microorganismos e introduciremos el concepto de flora corporal y sus funciones.

En este sentido, cabe recordar que la flora humana normal representa un importante mecanismo de defensa del huésped, contribuye al desarrollo de la respuesta inmunológica y ayuda a evitar la colonización de la piel o las mucosas por bacterias que pueden ser patógenas. El cuerpo humano es hogar para millones de bacterias beneficiosas, por ejemplo:

- Más de 500 especies han sido encontradas en la flora oral.
- En la boca de una persona pueden habitar hasta 25 especies diferentes.
- Un mililitro de saliva puede contener hasta 40 millones de células bacterianas.

3. Proponemos diferentes partes del cuerpo para que enumeren hábitos de higiene relacionados y con qué frecuencia deben realizarse: piel, uñas, pelo, oídos, boca y dientes, genitales, pies. Puede ser un trabajo en pequeños grupos.
4. Se hace puesta en común, matizando si es necesario, y se presta especial atención a la higiene bucodental: es muy importante por sus efectos sobre la salud y a nivel estético. Mantener una boca limpia es evitar problemas de caries, sarro y mal aliento (halitosis). En relación a este punto les preguntaremos: ¿Qué es la caries?, ¿cómo se manifiesta?, ¿cómo prevenir la caries?, ¿cuándo debemos visitar a nuestro o nuestra dentista?

Relacionado con el problema de la caries, hay otro que es la placa dental. La superficie de los dientes y los surcos gingivales contienen un gran número de bacterias anaerobias y la placa es una película de células bacterianas, que se anclan en una matriz de polisacáridos secretada por los

HIGIENE Y PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES

microorganismos. Cuando los dientes no se limpian con regularidad, la placa se puede acumular rápidamente y la actividad de ciertas bacterias puede dar lugar a la destrucción dental (caries). En el desarrollo de la caries dental intervienen no sólo las bacterias sino también factores como el pH ácido resultante de la descomposición de hidratos de carbono de la dieta, etc.

5. Por último, proponemos la realización de un experimento: cultivo de bacterias y observación al microscopio (ficha para el alumnado). Se puede realizar el cultivo en una sesión y la observación en otra. Asimismo, como ejemplo del experimento, se pueden proyectar varias fotos de las colonias resultantes tras sembrar una muestra de la boca en el medio de cultivo y permanecer una semana a temperatura ambiente (están en la carpeta MATERIALES).

RECURSOS

- Ficha.
- Fotografías de un cultivo (están en la carpeta MATERIALES).

HIGIENE Y PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES

FICHA · Experimento-Cultivo de bacterias

Materiales:

- Sobres gelatina en polvo.
- Cubitos caldo carne / pescado.
- Envases con tapa.

Procedimiento:

1. Disolver un cubo de caldo y un sobre de gelatina por cada 1/2 litro de agua. Hervir durante 10 minutos mientras se remueve constantemente la mezcla. Mientras preparamos la mezcla que será el medio de cultivo explicaremos que el cubito de caldo de carne aportará los nutrientes necesarios para el crecimiento de las bacterias y la gelatina permitirá que el medio de cultivo se solidifique y nos permita observar y aislar las colonias de bacterias.
2. Esterilizar los frascos y sus tapas metiéndolas en agua hirviendo durante 5 minutos (o limpiar con alcohol).
3. Verter la mezcla en cada envase y tapar hasta que se enfríe y solidifique (2-3 horas a temperatura ambiente).
4. Para llevar a cabo el cultivo de las bacterias se utilizarán envases preparados con anterioridad por otros grupos de alumnado. Tendrán que ensuciarse las manos: tocar monedas, mesas, sillas, etc.
5. Tocar con la yema de los dedos la gelatina ya endurecida. También se puede recoger con un bastoncillo para los oídos una muestra de la boca (mucosa, dientes) y sembrar la gelatina.
Tapar bien los envases, marcarlos con un nombre y dejarlos en un lugar cálido y oscuro durante varios días. La temperatura óptima para el crecimiento sería a 37^o C en una estufa.
6. Mantener un envase cerrado a modo de control negativo, sin que la gelatina haya sido tocada por las manos sucias o sembrada con muestra de la boca.
7. Tras varios días observaremos si aparecen colonias de bacterias. Para finalizar el experimento en la misma sesión tendremos preparados envases para que el alumnado pueda comprobar los resultados en los envases y al microscopio. Para observar bacterias al microscopio también se pueden utilizar una muestra de yogurt y teñirla con azul de metileno.
8. Observación al microscopio:

Material:

- Microscopio (x 100) y aceite de inmersión.
- Asa de siembra o bastoncillo
- Portaobjetos
- Colorantes para tinción:
 - Solución de cristal violeta al 1%.
 - Solución de safranina al 0,5%.
 - Azul de metileno al 1%.

OBJETIVOS

- Identificar los objetivos básicos relacionados con los primeros auxilios.
- Analizar los pasos a seguir en una situación de emergencia.
- Describir la información a facilitar a las y los profesionales de la asistencia sanitaria del 112.
- Analizar la importancia de la autoprotección.

CONTENIDO CURRICULAR

Bloque 2. Las personas y la salud

Primeros auxilios.

CONCEPTOS CLAVE

Educación para la Salud: conocimiento de normas básicas para la protección de la salud en caso de accidente y/o emergencia.

DURACIÓN APROXIMADA

Una a dos sesiones.

INDICACIONES PARA EL PROFESORADO

Toda la población debería tener la capacidad de decisión para actuar con responsabilidad y criterio cuando la situación lo requiere. Los primeros auxilios están directamente relacionados con la salud ya que son parte de los recursos personales para mantener la salud una vez que ha ocurrido un accidente. Los primeros auxilios son la primera ayuda, la indispensable y necesaria para mantener con vida a las víctimas. Sin embargo, los primeros auxilios no solamente se deben enfocar a la atención de aspectos físicos o biológicos, sino también a los que se refieren al aspecto emocional, a reconfortar a la víctima.

Es muy importante transmitir los objetivos básicos de los primeros auxilios que son:

- Conservar la vida de las diferentes víctimas.
- Evitar, en la medida de lo posible, complicaciones físicas y psicológicas.
- Colaborar en la recuperación de las víctimas.
- Garantizar el traslado de las personas accidentadas.

Los pasos a seguir se resumen en tres ideas:

4 Biología y Geología / 3º ESO

PROPUESTA DIDÁCTICA

PRIMEROS AUXILIOS

- 1º- P: Proteger.
- 2º- A: Alertar.
- 3º- S: Socorrer.

El acrónimo PAS sirve para recordarlos.

Es importante resaltar los siguientes puntos:

- Mantenerse con tranquilidad y serenidad e inspirar confianza a la víctima.
- Asegurarse de que la víctima recibe suficiente aire fresco.
- Aflojar la ropa apretada.
- No levantar a la persona a menos que sea estrictamente necesario, si es así tratar de inmovilizar lo más posible el cuello y la columna.
- Antes de socorrer a una víctima es necesario prestar atención a la autoprotección (por ejemplo, evitar el contacto con sangre y fluidos biológicos).

Ante una situación de emergencia cualquier persona tiene la obligación de atender a las personas afectadas. Cuando no se interviene ante estas situaciones se está cometiendo un delito de omisión del deber de socorro.

Para orientar el desarrollo de esta propuesta, el profesorado cuenta con un material didáctico de apoyo, titulado **Guía de Primeros Auxilios**, de la Consejería de Educación de la Junta de Extremadura (está en la carpeta MATERIALES).

DESARROLLO

1. Iniciaremos la sesión preguntando: ¿Qué son los primeros auxilios? ¿Cuáles son sus objetivos?
2. Organizamos ocho grupos y se les entrega a cada grupo una ficha diferente (fichas 1 a 8). En cada ficha aparecen situaciones relacionadas con los primeros auxilios y deben comentar las situaciones mostradas e indicar los pasos a seguir.
3. En gran grupo ponemos en común las conclusiones de cada imagen. En los diferentes casos que se muestran al alumnado hay que trabajar y dejar claro los pasos a seguir (PAS): proteger (por ejemplo, en caso de accidente de coche parando el tráfico); alertar (llamando al 112) y socorrer (tranquilizando a la víctima y vigilándolo hasta la llegada de la asistencia sanitaria). Pediremos a un alumno/alumna que anote en la pizarra. En cada situación les preguntaremos si han tenido en cuenta la autoprotección.
4. Una vez comentadas todas las situaciones hablaremos del número de emergencias 112, que centraliza todo tipo de emergencias o urgencias en un solo número para toda Europa. Los móviles

sin tarjeta SIM pueden llamar al 112 y es gratuito. En qué casos se utiliza: si requiere atención sanitaria, extinción de incendios y salvamento, seguridad ciudadana, de protección civil. Les vamos a proponer un simulacro de llamada al 112. Durante unos minutos en grupo reflexionarán y anotarán la información que deberían aportar al personal que atiende este número de emergencia. El profesor o la profesora responderá a la llamada y les requerirá la siguiente información: descripción del accidente, lugar, número de personas implicadas y el estado de las mismas.

5. Finalmente, comentaremos el deber de socorro. Ante una situación de emergencia cualquier persona tiene la obligación de atender a las personas afectadas. Cuando no se interviene ante estas situaciones se está cometiendo un delito de omisión del deber de socorro.

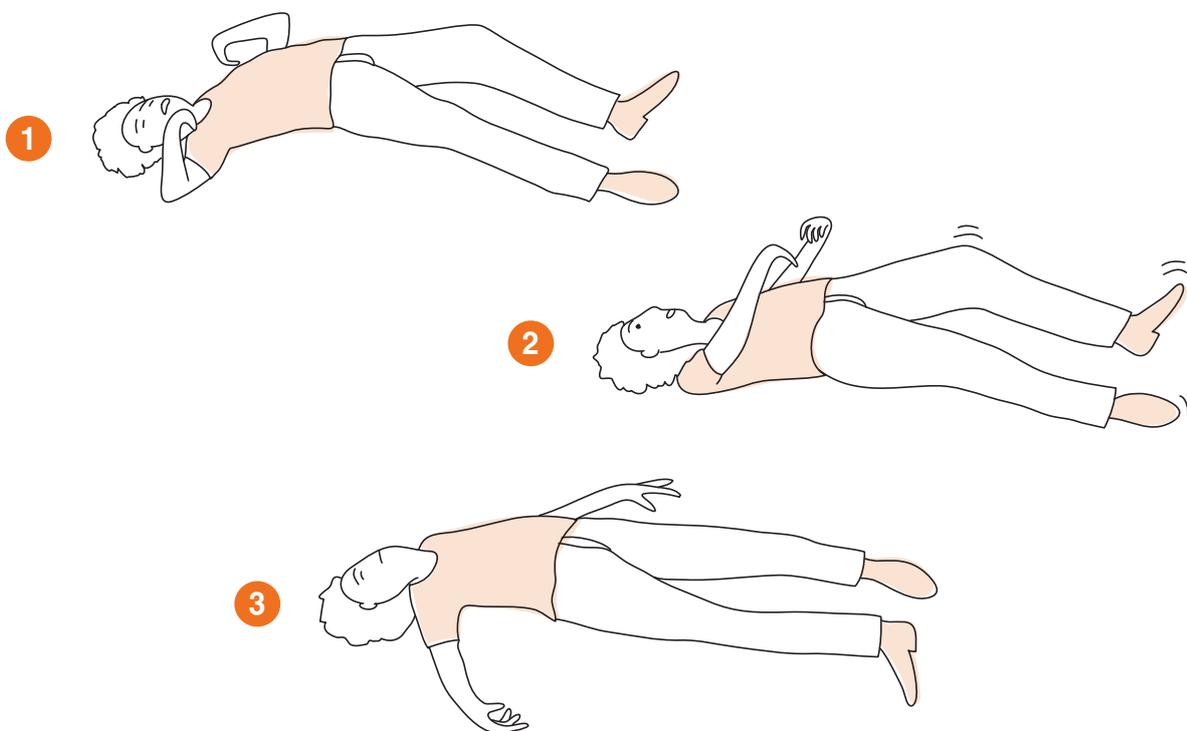
RECURSOS

- Fichas para el alumnado 1 a 8.
- **Guía de Primeros Auxilios**, de la Consejería de Educación de la Junta de Extremadura (está en la carpeta MATERIALES).

FICHA 1

Describe la situación que aparece en la ficha. A continuación indica los pasos que seguirías para socorrer a la persona o personas involucradas:

EPILEPSIA



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

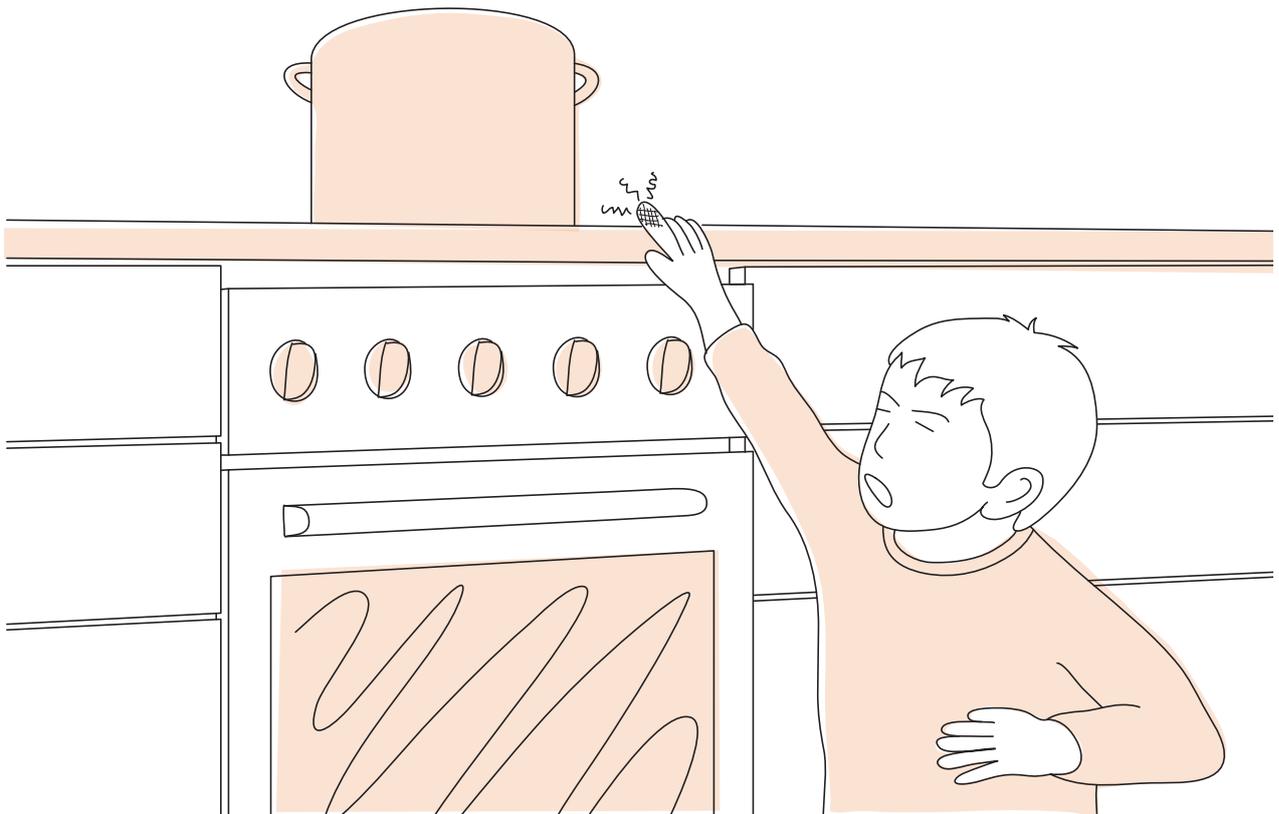
.....

.....

.....

FICHA 2

Describe la situación que aparece en la ficha. A continuación indica los pasos que seguirías para socorrer a la persona o personas involucradas:



.....

.....

.....

.....

.....

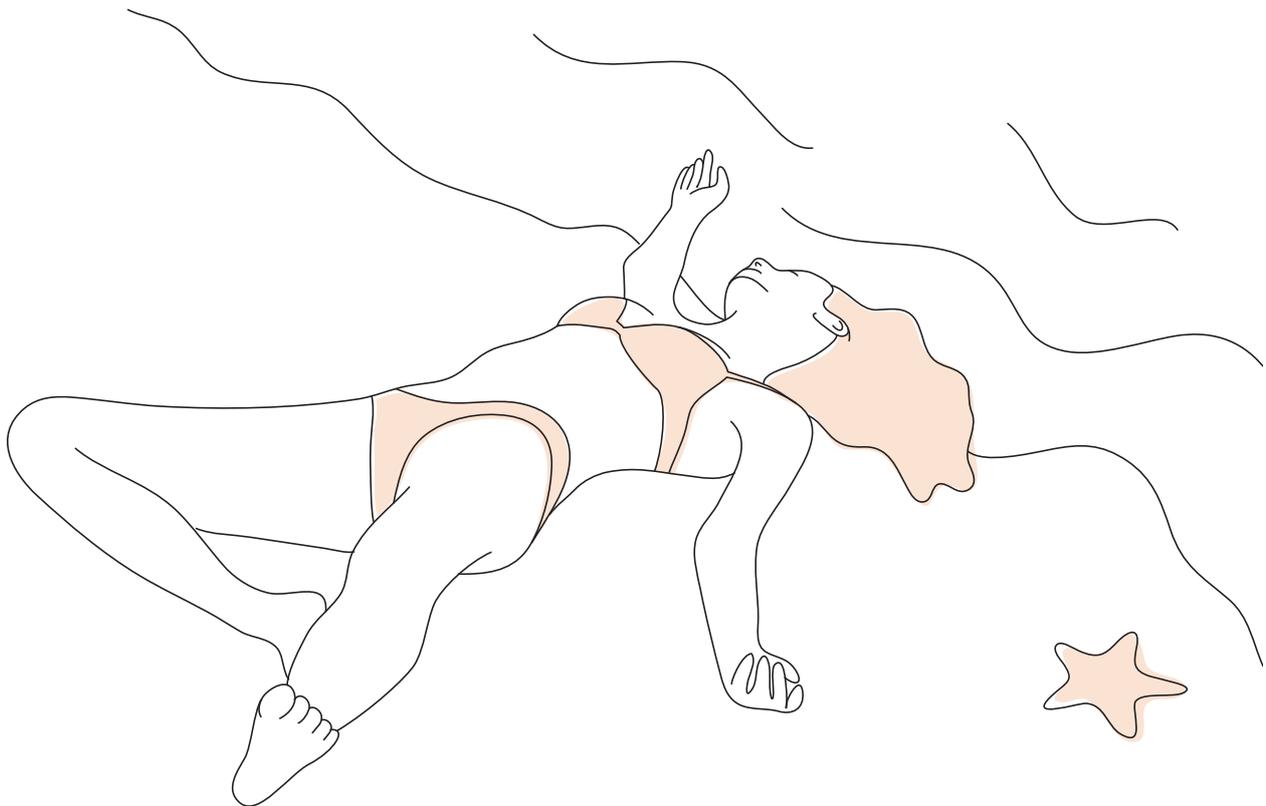
.....

.....

.....

FICHA 3

Describe la situación que aparece en la ficha. A continuación indica los pasos que seguirías para socorrer a la persona o personas involucradas:



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

FICHA 4

Describe la situación que aparece en la ficha. A continuación indica los pasos que seguirías para socorrer a la persona o personas involucradas:



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

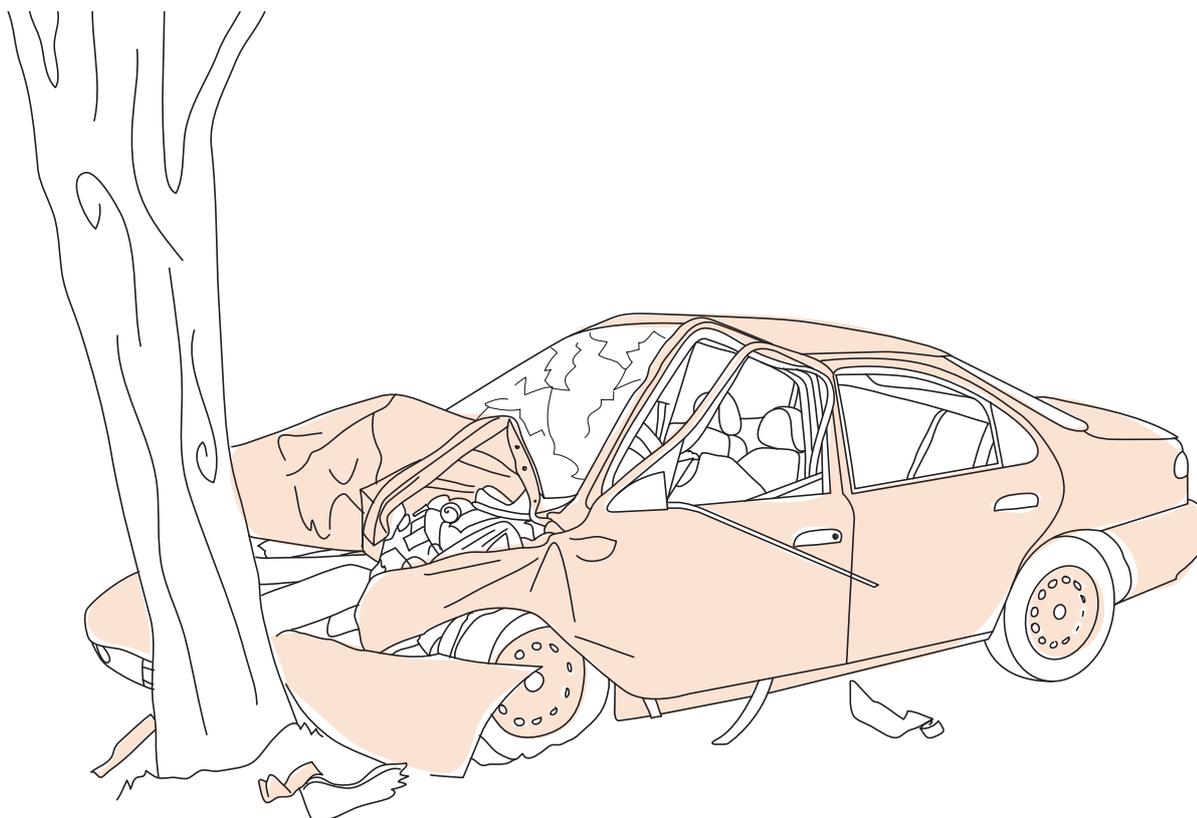
4 Biología y Geología / 3º ESO

PROPUESTA DIDÁCTICA

PRIMEROS AUXILIOS

FICHA 5

Describe la situación que aparece en la ficha. A continuación indica los pasos que seguirías para socorrer a la persona o personas involucradas:



.....

.....

.....

.....

.....

.....

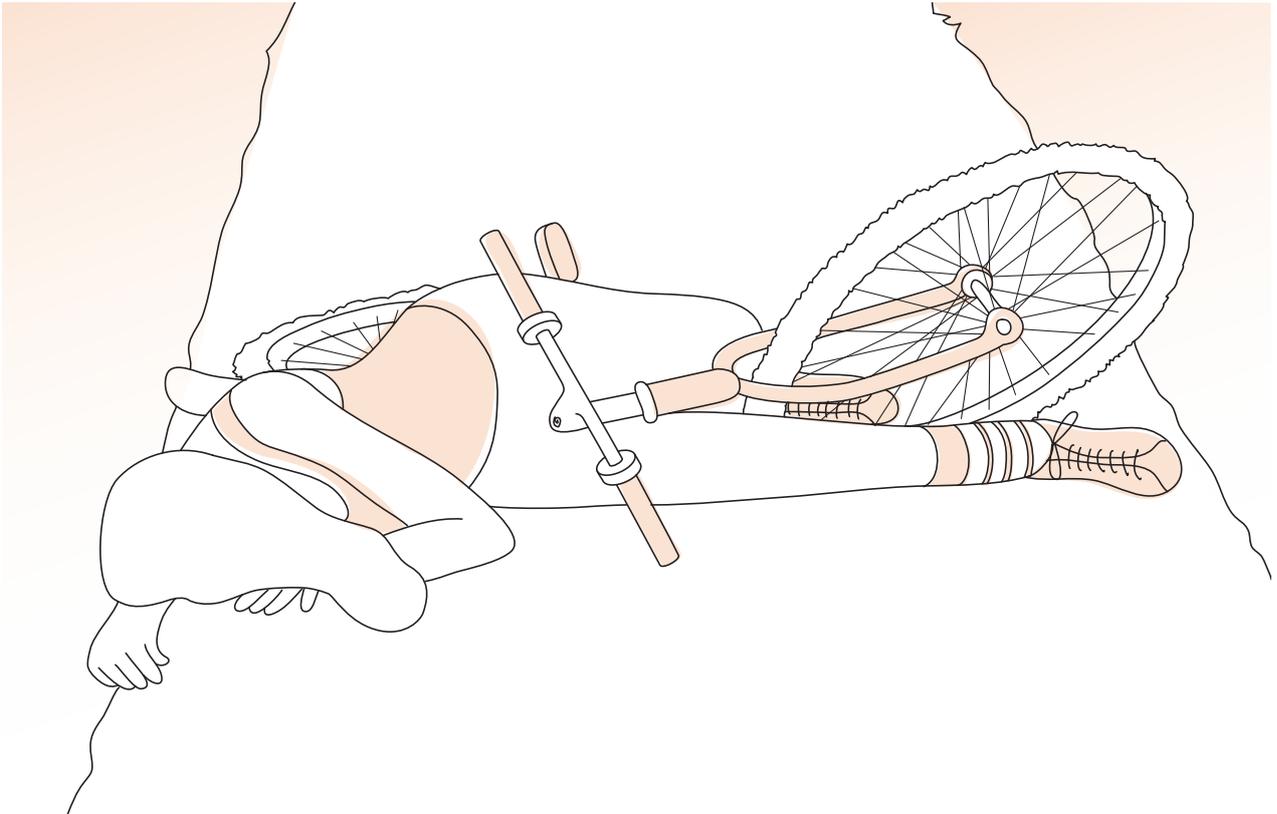
.....

.....

.....

FICHA 6

Describe la situación que aparece en la ficha. A continuación indica los pasos que seguirías para socorrer a la persona o personas involucradas:



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

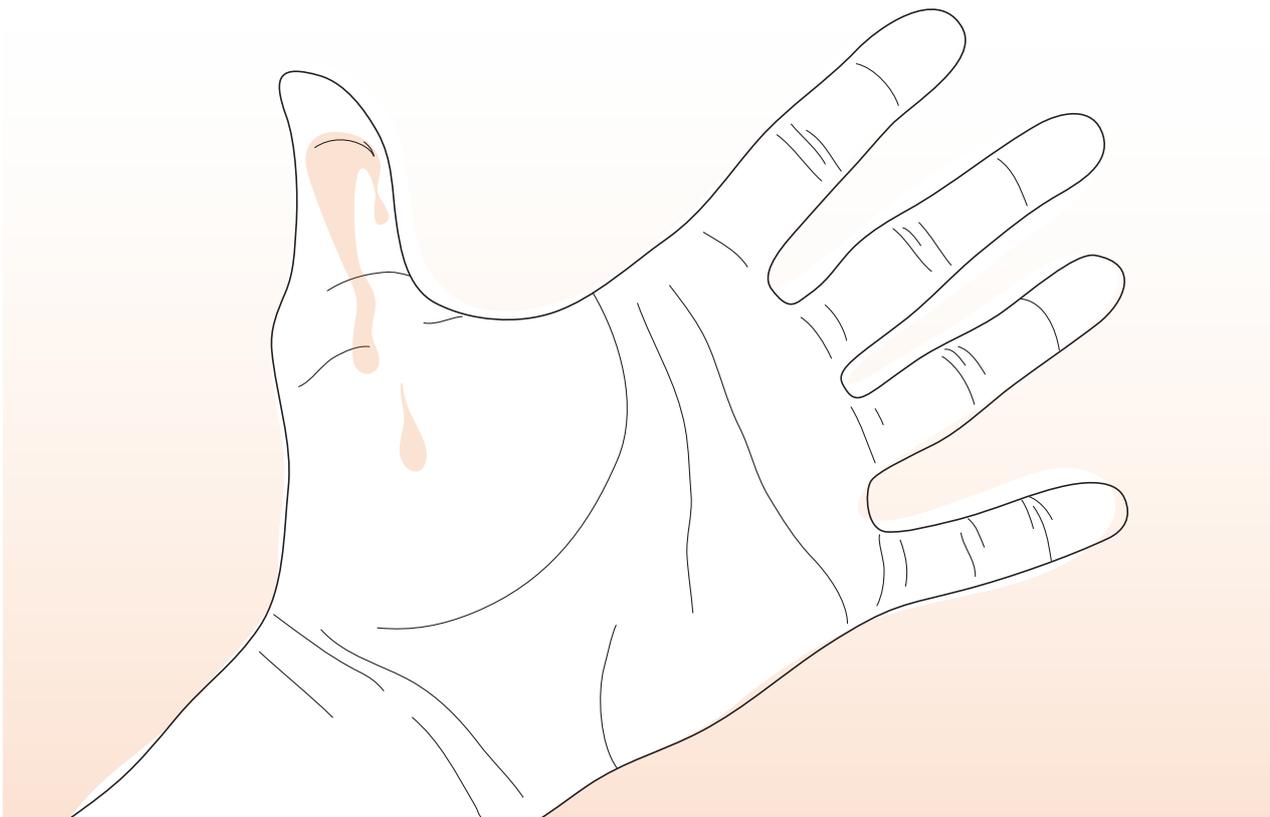
.....

.....

.....

FICHA 7

Describe la situación que aparece en la ficha. A continuación indica los pasos que seguirías para socorrer a la persona o personas involucradas:



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

FICHA 8

Describe la situación que aparece en la ficha. A continuación indica los pasos que seguirías para socorrer a la persona o personas involucradas:



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

REPASO A LA SEXUALIDAD

OBJETIVOS

- Repasar los conceptos de orientación del deseo, homosexualidad, heterosexualidad y transexualidad.
- Diferenciar la identidad sexual de la orientación del deseo.
- Respetar las diferentes formas de ser hombres y de ser mujeres.
- Reflexionar sobre los roles de género y sus connotaciones estereotipadas y sexistas que dificultan el crecimiento personal, social y profesional.

CONTENIDO CURRICULAR

Bloque 2. Las personas y la salud

Afectividad y sexualidad.

CONCEPTOS CLAVE

Educación afectivo-sexual: repaso a los conceptos de sexualidad, género, machismo, feminismo, orientación sexual, identidad sexual.

DURACIÓN APROXIMADA

Una o dos sesiones.

INDICACIONES PARA EL PROFESORADO

Esta propuesta didáctica pretende profundizar en los conceptos de orientación sexual e identidad sexual de manera que mostremos al alumnado la diversidad sexual de las personas. Estos conceptos ya se han trabajado previamente en una propuesta didáctica de 1º ESO.

Existen tantas maneras de ser mujer u hombre como personas en el mundo. No todos y todas cumplimos los estereotipos sexuales marcados por la sociedad, que establece una forma de ser hombre (heterosexual y con valores asignados al mundo masculino: fuerza, valentía, competitividad, dominante...) y una forma de ser mujer (también heterosexual y con valores asignados a lo femenino: cuidadora, atenta, sumisa...). Son roles culturales, establecidos por nuestra sociedad, pero que son diferentes en otras culturas y que por tanto, no son biológicos y se pueden cambiar. Es necesario educar en el respeto hacia las diferentes formas de ser hombre y de ser mujer, erradicando estereotipos y discriminaciones, y también es fundamental educar en el respeto a la diversidad sexual, a las diferentes identidades y orientaciones sexuales.

REPASO A LA SEXUALIDAD

Cabe señalar que históricamente, la sexualidad femenina ha sido ignorada. Por ello, las mujeres lesbianas viven una doble discriminación: a causa de su orientación sexual y de su sexo.

DESARROLLO

1. Dividimos la clase en grupos de cuatro y propondrán una definición para el concepto de sexualidad. El profesorado dibujará en la pizarra el esquema de la ficha 1 y cuando el alumnado vaya identificando componentes de la sexualidad en sus definiciones (seres sexuados, reproducción, afectos, etc.) se irá completando el esquema y profundizando en los diferentes conceptos, preguntado al grupo (ya se abordaron en 1º ESO, por lo que sus definiciones se encuentran en esa propuesta didáctica).
2. Tras haber completado el esquema y fijado los conceptos, nos detendremos en el concepto de género: se realizará una lluvia de ideas, con las cualidades y valores que la sociedad considera típicamente masculinos y los considerados como femeninos. A continuación indicarán qué cualidades y valores de los que han salido se consideran positivos y cuáles se consideran negativos. ¿Qué conclusiones podemos sacar? ¿Qué es el sexismo? ¿Y el machismo? ¿Y el feminismo? ¿Nuestra sociedad es sexista? ¿Pueden poner ejemplos de situaciones sexistas que veamos a diario? ¿Cómo debemos actuar frente al sexismo? Es fundamental en este punto repasar el concepto de machismo y feminismo, para que el alumnado sepa que no son antónimos y que mientras el machismo promueve la superioridad del hombre sobre la mujer, el feminismo busca la igualdad de derechos y oportunidades de mujeres y hombres.
3. Para terminar, nos centraremos en la orientación sexual: ¿Conocéis famosos y famosas homosexuales? ¿Creéis que existe una mayor discriminación hacia las personas homosexuales? ¿En la sociedad..., en el instituto? ¿Es mayor esta discriminación hacia las lesbianas que hacia los gays? ¿Por qué? A continuación, se procede a leer una serie de frases (están en la ficha 2 para el profesorado, que puede ir alternando un mito con una realidad) y les pedimos que si están de acuerdo con la afirmación, levanten la mano. Les preguntaremos de forma aleatoria (para evitar que respondan siempre las mismas personas) por qué están de acuerdo o en desacuerdo.

RECURSOS

- Ficha 1 y 2 para el profesorado.

REPASO A LA SEXUALIDAD

FICHA 1



REPASO A LA SEXUALIDAD

FICHA 2 · Mitos y realidades sobre la homosexualidad

Mitos

1. Se sabe que una mujer es lesbiana porque son “marimachos”.
2. Todos los chicos gays son afeminados.
3. Tener una relación sexual o fantasías con una persona de tu mismo sexo significa que eres gay o lesbiana.
4. Todos los gays y todas las lesbianas son personas promiscuas.
5. Algunas personas se hacen homosexuales porque tienen dificultades para establecer relaciones con personas del otro sexo.
6. La homosexualidad es una enfermedad y se puede curar con tratamiento psicológico.
7. Las parejas de gays y lesbianas se reparten los roles masculinos y femeninos.
8. La desaparición de los tabúes sobre la homosexualidad hará que cada vez haya más personas homosexuales.

Realidades

1. El aspecto físico no es un elemento que nos permita determinar si una persona es homosexual.
2. Existe la idea de que los gays son afeminados y las lesbianas unos marimachos, pero eso no siempre es así.
3. Tener dudas o fantasías con personas del mismo sexo es algo que les ocurre a muchas personas. Eso no significa que automáticamente deban considerarse gays o lesbianas. Si estas fantasías generan dudas, lo mejor es aceptarlo con naturalidad. La orientación sexual se irá definiendo por sí misma.
4. Al igual que entre las personas heterosexuales, entre los gays y las lesbianas hay quienes son totalmente fieles a su pareja.
5. Entre las personas existen todo tipo de caracteres, en algunas predomina la timidez a la hora de relacionarse con otra gente mientras que en otros casos la extroversión facilita esa comunicación. Este hecho no guarda ninguna relación con la orientación sexual.
6. La homosexualidad no es una enfermedad que se pueda curar, es algo tan natural como la heterosexualidad.
7. El reparto tradicional de roles de género está desapareciendo en parejas heterosexuales y es un falso estereotipo de las parejas homosexuales.
8. La libertad para expresar la orientación sexual ha hecho que muchas personas decidan hacer pública su homosexualidad, porque ya no se sienten culpables ni temen que haya tanta gente que les censure o rechace.

OBJETIVOS

- Valorar la importancia de conocer nuestras necesidades afectivas y ser capaces de expresarlas.
- Reflexionar sobre la importancia de “saber escuchar” para conocer las necesidades de otras personas.
- Conocer la importancia del tacto y del contacto en las relaciones humanas.

CONTENIDO CURRICULAR

Bloque 2. Las personas y la salud

Afectividad y sexualidad.

CONCEPTOS CLAVE

Educación afectivo-sexual: conocimiento de los sentimientos de afecto y su expresión.

DURACIÓN APROXIMADA

Dos sesiones.

INDICACIONES PARA EL PROFESORADO

Todas las personas nacemos con una necesidad básica de contacto físico y emocional. Desde las primeras etapas de nuestra vida el afecto por parte de las personas que nos quieren va a ser esencial para nuestro desarrollo emocional ya que nos aportan seguridad para poder establecer relaciones con los demás y ayudan a construir nuestra autoestima.

No todas las personas expresamos nuestros afectos de la misma manera. A menudo mostramos afecto hacia las personas de la forma en la que nos gustaría que nos mostrasen ese afecto, sin conocer las necesidades afectivas de la otra persona. En otras ocasiones, sobre todo en el caso de los chicos, la expresión de sentimientos es escasa o prácticamente nula.

Con la comunicación las personas nos relacionamos y podemos expresar lo que sentimos y pensamos, a través de las palabras y también a través de nuestra comunicación no verbal (expresión facial, postura corporal, gestos, cercanía, contacto...).

DESARROLLO

1. Anotamos la palabra “AFECTO” en la pizarra y proponemos una tormenta de ideas. Anotaremos las aportaciones y abriremos un debate: ¿Cómo mostramos afecto hacia otras personas?

2. Podemos proponer varias situaciones, las pueden resolver en pequeños grupos o en gran grupo:
 - Consolar a un amigo o una amiga por la pérdida de un familiar.
 - Alegría después de un largo tiempo sin ver a un hermano/a o amigo/a.
 - Despedida/Bienvenida.
 - Reconciliación.
3. Les preguntamos que piensan qué tienen en común todas estas muestras de afecto. Una de las respuestas, sobre la que vamos a trabajar, es el sentido del tacto.
4. Se visionan varios fragmentos del programa **Redes: La importancia del tacto** (está en la carpeta MATERIALES). Tras el visionado, se plantea debate: ¿Qué os ha parecido lo que se comenta sobre el tacto en estos vídeos? ¿Creéis que es importante el tacto? ¿Cómo nos sentimos cuando nos abrazan, nos dan un beso?
5. Podemos aportar que de todos nuestros sentidos, probablemente es al que menos atención le prestamos. Sin embargo, el tacto es el encargado de la percepción de los estímulos que incluyen el contacto y presión, la temperatura (calor y frío) y el dolor. Su órgano sensorial es la piel que es el órgano más grande del cuerpo. La percepción de estos estímulos externos se realiza a través de las células receptoras específicas que tiene cada una de estas señales en la piel. Se estima que en la piel humana existen alrededor de cuatro millones de receptores para la sensación de dolor, 500 mil para la presión, 150 mil para el frío y 16 mil para el calor. Los receptores se encuentran distribuidos de forma irregular. Además, cuando nos abrazamos, nos besamos, se libera la hormona oxitocina que nos ayuda a reducir el estrés, produciendo un efecto relajante.
6. Se plantea un trabajo en grupos, distinguiendo grupos de chicos, de chicas y mixtos. Cada grupo debe responder a dos cuestiones:
 - ¿Encontramos dificultades a la hora de manifestar nuestros afectos a otras personas, como madre, padre, hermanos/as, resto familia, amigos, amigas...? ¿Por qué?
 - Propuestas para mejorar: anotar cosas que podemos cambiar para mejorar nuestra afectividad y las relaciones con los demás. Algunas cosas que pueden salir tienen que ver con comunicarnos, preguntar, escuchar, expresar lo que sentimos.
7. Se reparte entre los grupos anteriores la ficha para el alumnado. Cada grupo debe comentar lo que más les ha llamado la atención del texto, sacar alguna conclusión acerca de la comunicación eficaz y construir un mensaje YO. Se hace puesta en común.

RECURSOS

- Ficha para el alumnado.
- Vídeos 1,2 y 3 del programa **Redes** (www.rtve.es; están en la carpeta MATERIALES) y equipo para reproducirlos.

FICHA PARA EL ALUMNADO · Claves para una comunicación eficaz

Elementos: Para mejorar nuestra comunicación, algunos elementos a tener en cuenta: **la comunicación verbal**, **la no verbal**, **las actitudes** y **las emociones**.

Comunicación verbal: Los mensajes deben ser claros y no demasiado extensos. Una fórmula adecuada es utilizar el mismo esquema que en la escritura: sujeto, verbo y predicado. El uso de preguntas para conocer la opinión de la otra persona, para que haga sus aportaciones, para asegurarnos que nos ha comprendido..., también está recomendado. Lo que no funciona: generalizar o etiquetar, utilizar acusaciones, amenazas, exigencias, sermonear, dar soluciones, juzgar, criticar, ridiculizar ...

Comunicación no verbal: Hay teorías que apuntan que se comunica más de forma no verbal que con las palabras que decimos. Algunas cuestiones a tener en cuenta para mejorar la comunicación:

- **Mirada:** Hacia los ojos de la persona o personas con la que nos comunicamos.
- **Cara:** La expresión debe ser tranquila.
- **Cuerpo:** Al igual que la cara, la postura debe ser relajada, no forzada...
- **Gestos:** Suaves, sin brusquedad.
- **Tono:** Utilizar un tono tranquilo, suave, sin gritos, favorece la comunicación.

Actitudes: Hay tres **actitudes** que son claves para lograr una comunicación eficaz:

- **Escucha activa:** Es fundamental escuchar a la otra persona y transmitirle que la estamos escuchado.
- **Empatía:** Se trata de comprender a la otra persona y solidarizarse con ella, con sus sentimientos.
- **Respeto:** Tenemos que partir de que hay otras opiniones, diferentes a las nuestras, pero que pueden ser igual de válidas, siempre y cuando no atenten contra los derechos de otras personas.

Emociones: Las **emociones** tienen mucha influencia en la comunicación. Cuando nos comunicamos con una determinada emoción (ejemplo, ira), el efecto de la comunicación va a ser muy diferente a cuando lo hacemos con otra emoción (ejemplo, alegría). Como es obvio, las emociones que favorecen la comunicación son las relacionadas con el bienestar y sobre todo, vinculadas a la tranquilidad.

Una propuesta de comunicación eficaz: Mensajes yo

Es un tipo de comunicación positiva cuya finalidad es reconocer a alguien su conducta, porque nos hace sentir bien, o al contrario, solicitarle un cambio, porque nos hace sentir mal. Se compone de tres momentos:

1. Se describe la conducta que nos gusta o nos molesta.
2. Se expresa el sentimiento que nos provoca dicha conducta.
3. Se explican las consecuencias que para nosotros y nosotras tiene esa conducta.

Ejemplo 1: Cuando tú gritas en clase, me enfado y me pongo a la defensiva y finalmente, opto por explicar del tirón sin preguntaros vuestra opinión; Ejemplo 2: Cuando tú me acompañas en el camino a casa, me siento contento/a y hace que me sienta mejor el resto del día.

CAMBIOS FÍSICOS Y PSÍQUICOS EN LA ADOLESCENCIA

OBJETIVOS

- Identificar los cambios tanto físicos como psíquicos que se producen en la adolescencia.
- Comprender la importancia que tiene este período de la pubertad en el desarrollo humano.

CONTENIDO CURRICULAR

Bloque 2. Las personas y la salud

Cambios físicos y psíquicos en la adolescencia.

CONCEPTOS CLAVE

Educación afectivo-sexual: conocimiento de los cambios que se producen en nuestro cuerpo durante la pubertad y los cambios psíquicos que se experimentan.

DURACIÓN APROXIMADA

Una sesión.

INDICACIONES PARA EL PROFESORADO

En la pubertad se inician cambios en el cuerpo y en la adolescencia se dan cambios en la forma de pensar y actuar. Las y los adolescentes empiezan a cuestionarse lo que aprenden de las personas adultas y a percibir el mundo con sus propios juicios y valores. Se hace importante la pertenencia a un grupo y compartir ideas o gustos. También aparecen cambios en la capacidad de integración social, en el grupo de iguales se conforman una serie de normas y nuevos valores, se sigue formando y consolidando la identidad sexual y afectiva, el deseo sexual aparece así como la atracción física hacia otras personas... Conocer estos cambios, como algo que forma parte de un proceso natural, ayuda a las y los adolescentes a entender lo que les pasa, a ver que a otras personas también les pasa lo mismo, en suma, a vivirla mejor.

Esta propuesta didáctica continúa a las impartidas en 1º ESO, donde hay más indicaciones para el profesorado.

DESARROLLO

1. Iniciaremos la sesión preguntando a la clase: ¿Qué es la pubertad?, ¿por qué se produce la pubertad?

Recogiendo sus respuestas, comentaremos que es una etapa del desarrollo humano, la etapa inicial de la adolescencia, donde se producen cambios físicos en nuestros cuerpos y también hay una

CAMBIOS FÍSICOS Y PSÍQUICOS EN LA ADOLESCENCIA

maduración cerebral y cambios psíquicos que desembocan en la adquisición de la personalidad adulta. Aparecen nuevos sentimientos y pensamientos.

La pubertad se pone en marcha por unos cambios en el funcionamiento de un grupo de células del cerebro. Éstas producen unas hormonas que a su vez estimulan el funcionamiento de los ovarios o de los testículos, según cada sexo. Como consecuencia del estímulo, ovarios y testículos aumentan de tamaño y fabrican cantidades cada vez más elevadas de las hormonas responsables del desarrollo de los caracteres sexuales: estrógenos en el caso de las mujeres y testosterona en el de los varones. Por lo tanto durante la pubertad tiene lugar una serie de cambios hormonales con activación y aumento de la producción de las llamadas hormonas sexuales.

2. Organizamos cuatro grupos y se les entrega a cada grupo una tarea: el grupo 1 debe anotar los cambios que se producen tanto en el cuerpo de los chicos como en el de las chicas durante la pubertad; el grupo 2, los cambios que se producen sólo en los cuerpos de las chicas; el grupo 3, los cambios que se producen sólo en los cuerpos de los chicos; y la ficha 4, los cambios psíquicos que ocurren tanto en chicos como chicas.
3. Se hace puesta en común y se irán explicando los diferentes conceptos y dudas que aparezcan durante la puesta en común, preguntando primero siempre al grupo (por ejemplo, poluciones nocturnas). El profesorado cuenta con una ficha con la que completar las aportaciones del alumnado. También se explicará que entre los cambios físicos hemos nombrado cambios en los caracteres sexuales primarios (órganos sexuales y formación de células sexuales) y cambios en los caracteres sexuales secundarios (distinguen entre los dos sexos de una especie, pero no son directamente parte del sistema reproductor: vello, músculos, voz, mamas, etc.).
4. Una vez comentados los cambios físicos, se pasa al grupo cuatro y los cambios psíquicos. Los anotaremos en la pizarra y los comentaremos. Se concluirá con qué cosas se pueden hacer para sentirse mejor a nivel psíquico.

RECURSOS

- Ficha para profesorado.

CAMBIOS FÍSICOS Y PSÍQUICOS EN LA ADOLESCENCIA

FICHA PARA EL PROFESORADO

CAMBIO EN LA PUBERTAD	
En ambos sexos	Crecimiento en altura.
	Piel más grasa.
	Aparición de acné.
	Pelo más graso.
	Crecimiento de vello en las axilas.
	Aparición de vello púbico y en otras partes del cuerpo.
	Las glándulas sudoríparas se desarrollan.
	Cambios en la voz.
	Crecimiento de pelo en la cara.
	Comienza la producción de hormonas sexuales.
En las chicas	Crecimiento de los pechos.
	Las caderas se ensanchan.
	Aparición de flujo vaginal.
	Comienzo de las ovulaciones.
	Aparición de la menstruación.
	Aparición de grasa en diferentes partes del cuerpo.
En los chicos	Desarrollo de la musculatura.
	Los hombros se ensanchan.
	Comienza la producción de esperma.
	El pene crece.
	Los testículos crecen.
	Aparición de poluciones nocturnas.
	Erecciones y eyaculación.
Cambios psíquicos	Cambios de humor.
	Aparición de sentimientos sexuales.
	Las amistades se hacen muy importantes.
	Sentimientos de soledad y confusión.
	Sentimientos de atracción hacia otras personas.
	Deseo de independencia.
	Preocupación sobre la apariencia física y nuestro cuerpo.
	Sentimiento de incompreensión en relación a la familia.
	Desarrollo de la capacidad crítica.
	Mayor curiosidad por conocer el mundo que nos rodea.

LA RESPUESTA SEXUAL HUMANA

OBJETIVOS

- Conocer los cambios que experimenta el cuerpo durante la respuesta sexual humana.
- Reconocer la importancia del autoconocimiento y la comunicación entre las personas en las relaciones sexuales.
- Valorar formas alternativas de relación sexual a la penetración y que no tengan como única finalidad el orgasmo.

CONTENIDO CURRICULAR

Bloque 2. Las personas y la salud

La respuesta sexual humana.

CONCEPTOS CLAVE

Educación afectivo-sexual: conocimiento del propio cuerpo, respuesta sexual humana, deseo, excitación, orgasmo, autoerotismo.

DURACIÓN APROXIMADA

Una sesión.

INDICACIONES PARA EL PROFESORADO

En la adolescencia se comienza a definir y a consolidar la propia identidad sexual y las preferencias sexuales y el deseo sexual se consolida y se intensifica.

Es, por tanto, fundamental, el autoconocimiento de su cuerpo y su deseo, tanto en las chicas como en los chicos, teniendo en cuenta no obstante que en ocasiones el reconocimiento y la conciencia de su propio placer en las chicas se basa principalmente en experiencias con otras personas y poco o nada en la autoerótica (masturbación). En este sentido, también es importante desmontar los mitos heterosexuales que convierten al chico en responsable del orgasmo de la chica, la cual delega la responsabilidad de su propio placer en él.

Hemos de transmitir al alumnado que el deseo sexual, al igual que cualquier otro deseo, puede ser satisfecho, pero también puede ser aplazado y, en algunas ocasiones, olvidado cuando está dirigido hacia otra persona que no desea lo mismo, pero que esto no implica un fracaso personal. También hemos de evitar asociación de orgasmo como un final necesario de toda relación sexual, es decir, que puede haber relaciones sexuales placenteras en las que no se alcance el orgasmo.

LA RESPUESTA SEXUAL HUMANA

DESARROLLO

1. A modo de introducción comentaremos que vamos a seguir conociendo nuestro cuerpo. Anotamos en la pizarra las palabras deseo, orgasmo y zona erógena, y proponemos una lluvia de ideas.
2. A partir de las respuestas del alumnado explicaremos que la respuesta sexual humana es el modo en que cada persona reacciona y responde al estímulo sexual. El cuerpo experimenta una serie de cambios físicos y psicológicos. Los cambios físicos se pueden dividir en varias fases: deseo, excitación, meseta, orgasmo y resolución. Sin embargo, es difícil clasificar y definir los cambios psicológicos ya que es una experiencia compleja y personal que depende de las propias vivencias, de las actitudes ante la sexualidad, etc.

Explicaremos los cambios que se producen en las mujeres en las diferentes fases y los cambios experimentados por los hombres.

- **Deseo:** El deseo es la energía, fuerza o impulso que nos empuja a la búsqueda del placer erótico a través de comportamientos sexuales tanto autoeróticos (masturbación) como heteroeróticos (dirigidos hacia otras personas, éstos a su vez pueden ser heterosexuales u homosexuales).
- **Excitación:** Como consecuencia de la estimulación sexual física y/o psíquica (recuerdos, fantasías) aparecerá la excitación sexual que se caracteriza por cambios psicofisiológicos:
 - En la mujer, lubricación vaginal, los labios mayores se abren y se agrandan, aumenta la afluencia de sangre a los genitales, los pezones se endurecen, la respiración se acelera, aumenta el ritmo cardíaco.
 - En el hombre, la afluencia de sangre a los genitales provoca la erección del pene, aumentan los testículos, aceleración de la respiración, aumenta el ritmo cardíaco.
- **Meseta:** La fase de meseta es en realidad una prolongación de la fase anterior, en la que la excitación alcanza niveles muy elevados.

Para que estos cambios se produzcan es necesario que las personas se sientan cómodas con la situación. Además, no existe ninguna zona corporal que desencadene inequívocamente la excitación sexual ya que es algo que depende de las personas y por tanto todos tenemos nuestro propio mapa erótico a descubrir, con muchas posibles zonas erógenas repartidas por todo el cuerpo.

- **Orgasmo:** La intensificación de la excitación puede llevar al orgasmo. En esta fase se liberan de forma placentera todas las tensiones sexuales acumuladas en la etapa anterior. Fisiológicamente se produce una serie de contracciones principalmente en la zona genital y anal. Es la fase más corta de la respuesta sexual humana. El orgasmo masculino suele coincidir con la eyaculación.
 - **Resolución:** La resolución es la vuelta a la normalidad y relajación. El tiempo que un hombre necesita para lograr otra erección después de haber eyaculado es lo que se denomina “período refractario”.
3. Mitos y realidades: Entregaremos la ficha del alumnado donde aparecen diferentes frases sobre la respuesta sexual humana. El trabajo se organiza por parejas, de manera que cada pareja lee las

LA RESPUESTA SEXUAL HUMANA

frases y delibera si es un mito o una realidad. Las parejas pueden ser de chicos, de chicas y mixtas. Durante cinco minutos leerán las frases. A continuación pasaremos al debate en gran grupo. Leemos en voz alta una frase y les pedimos que si están de acuerdo con la afirmación, levanten la mano. Se puede observar y comentar si hay diferencias en función de la composición de la pareja. Para llegar a una conclusión, preguntaremos de forma aleatoria (para evitar que respondan siempre las mismas personas) por qué están de acuerdo o en desacuerdo. Hay una ficha para el profesorado, con la explicación a cada una de las frases.

RECURSOS

- Ficha para el alumnado.
- Ficha para el profesorado.

LA RESPUESTA SEXUAL HUMANA

FICHA PARA EL ALUMNADO · Mitos y realidades sobre la respuesta sexual humana

1. Las mujeres tienen menos necesidades eróticas que los hombres.
2. El placer es mayor cuando se produce el orgasmo simultáneo.
3. Los genitales son los órganos sexuales más importantes.
4. La satisfacción sexual de la mujer depende del tamaño del pene.
5. La masturbación es típica de personas sin pareja. Si una persona que tiene pareja se masturba, significa que tiene problemas sexuales.
6. Todas las mujeres son multiorgásmicas.
7. El orgasmo no tiene por qué ser el objetivo de toda relación sexual.
8. Una vez que un hombre se ha excitado y tiene una erección, debe continuar hasta conseguir la eyaculación y orgasmo, porque puede ser perjudicial si no lo hace.

LA RESPUESTA SEXUAL HUMANA

FICHA PARA EL PROFESORADO · Mitos y realidades sobre la respuesta sexual humana

1. Las mujeres tienen menos necesidades eróticas que los hombres.

Mito: Se trata de una generalización. Cada persona es única. Algunas personas presentarán niveles de deseo mayores que otras. La mujer tiene deseos sexuales como el hombre, pero en general son diferentes. En las mujeres existe un mayor componente afectivo y suele dar más importancia al tacto, el olfato, el ambiente, etc. Las fantasías sexuales también suelen ser diferentes en algunos aspectos, por lo que es importante la comunicación para conocer que le gusta o desagrada y no suponer a partir de nuestras propias preferencias.

2. El placer es mayor cuando se produce el orgasmo simultáneo.

Mito: No necesariamente. Cada pareja y cada persona es diferente. Pero pocas parejas pueden lograr regularmente el orgasmo simultáneo. Los tiempos en la respuesta sexual son diferentes. Si se plantea el orgasmo simultáneo sería interesante llevarlo a cabo como un juego y no como una exigencia o el único objetivo de la relación sexual. El cine ha contribuido a mitificar el orgasmo simultáneo. Lo importante es que ambas personas disfruten juntas de la manera que les resulte más placentera.

3. Los genitales son los órganos sexuales más importantes.

Mito: La capacidad para dar y recibir afecto y placer no reside únicamente en los genitales. La piel y el cerebro juegan papeles muy importantes. Toda nuestra piel tiene sensibilidad suficiente para disfrutar de las caricias.

4. La satisfacción sexual de la mujer depende del tamaño del pene.

Mito: Una mayor longitud del pene no proporciona más placer a la mujer. Las mujeres pueden lograr el orgasmo sin penetración. La mayor parte de las terminaciones nerviosas se encuentran en el clítoris y la vulva. Se estima que solo un 25% de las mujeres pueden llegar a experimentar orgasmos vaginales. El resto necesitan un estímulo adicional (masturbación, sexo oral, etc.). Es importante la estimulación adecuada del clítoris en la respuesta sexual femenina.

5. La masturbación es típica de personas sin pareja. Si una persona que tiene pareja se masturba, significa que tiene problemas sexuales.

Mito: Tanto a hombres como a mujeres la masturbación nos permite conocer y comprender nuestro propio cuerpo y sus respuestas. El uso del autoerotismo es compatible con las relaciones compartidas, ya que no interfiere negativamente y forma parte de la intimidad de cada persona. En pareja puede ser parte de los juegos eróticos y de las fantasías sexuales y también nos permite descubrir las necesidades de la otra persona.

6. Todas las mujeres son multiorgásmicas.

Mito: Es una posibilidad de algunas mujeres y depende de la sensibilidad de cada mujer, el autoconocimiento de su cuerpo y la habilidad de la pareja; sin embargo, como ya se comentó anteriormente, cada persona es única y puede haber mujeres que tengan múltiples orgasmos y otras que no.

LA RESPUESTA SEXUAL HUMANA

7. El orgasmo no tiene por que ser el objetivo de toda relación sexual.

Realidad: Ni es necesario tener un orgasmo para disfrutar de una relación sexual, ni que se produzca penetración. Se puede disfrutar de muchas maneras diferentes. Existen otras prácticas sexuales como la masturbación o el petting para llegar al orgasmo sin tener que pasar por la penetración. El petting es acariciar o besar cualquier parte del cuerpo, lamer los lóbulos de las orejas, dar masajes sensuales... En definitiva, un intercambio de muestras de afecto, de juego amoroso y placentero en el que todo está permitido, excepto el coito. De igual modo, estas prácticas pueden concluir sin necesidad de haber alcanzado el orgasmo y la relación puede haber sido igualmente satisfactoria y placentera.

8. Una vez que un hombre se ha excitado y tiene una erección, debe continuar hasta conseguir la eyaculación y orgasmo, porque puede ser perjudicial si no lo hace.

Mito: No es perjudicial no eyacular cada vez que el hombre tiene una erección. La erección es una respuesta refleja que ocurre fuera incluso del ciclo de respuesta sexual. La respuesta sexual humana no consiste en una carrera de obstáculos para conseguir llegar a una meta, sino que se trata de un juego de sensaciones.

LA REPRODUCCIÓN HUMANA

OBJETIVOS

- Identificar las partes de los aparatos reproductores masculino y femenino y de sus respectivos gametos.
- Describir las fases del ciclo menstrual femenino y explicar el papel de las hormonas sexuales.
- Explicar la fecundación y las diferentes etapas del desarrollo fetal hasta el parto.

CONTENIDO CURRICULAR

Bloque 2. Las personas y la salud

La reproducción humana. Los aparatos reproductores masculino y femenino. El ciclo menstrual. Fecundación, embarazo y parto.

CONCEPTOS CLAVE

Educación afectivo-sexual: conocimiento del propio cuerpo, anatomía y fisiología del aparato reproductor femenino y masculino.

DURACIÓN APROXIMADA

Una sesión.

INDICACIONES PARA EL PROFESORADO

Durante la pubertad se producen cambios tanto a nivel físico como psíquico. Dentro de los cambios físicos tenemos los caracteres sexuales primarios (órganos sexuales y formación de células sexuales) y cambios en los caracteres sexuales secundarios (distinguen entre los dos sexos de una especie, pero no son directamente parte del sistema reproductor: vello, músculos, voz, mamas, etc.), como ya hemos visto anteriormente. Como resultado de estos cambios, tanto el cuerpo de las chicas como el de los chicos, se prepara para reproducirse y los embarazos son posibles. Es importante, no obstante, insistir en que tener la capacidad física para ello no significa tener la preparación. El desarrollo biológico y psicológico llevan normalmente distinto ritmo y aunque el cuerpo esté preparado para la reproducción, las y los adolescentes no han alcanzado la madurez psicológica necesaria para tomar este tipo de decisiones con responsabilidad y libertad. Los embarazos en estas edades llevan parejos una serie de complicaciones y se desaconsejan.

DESARROLLO

1. Iniciaremos la sesión explicando el significado de la reproducción: la diferencia principal entre la materia inerte y la materia viva es la capacidad de esta última de “copiarse a sí misma”, es decir, de reproducirse

LA REPRODUCCIÓN HUMANA

y generar otros seres vivos. En la especie humana los mecanismos de reproducción se realizan en el aparato reproductor, que está formado por una serie de órganos y estructuras que veremos durante esta actividad. Como en los demás mamíferos, en la especie humana la reproducción es de tipo sexual: hay dos sexos, mujeres y hombres, con diferencias morfológicas, anatómicas y fisiológicas en el aparato reproductor. En la especie humana el desarrollo del nuevo ser es de tipo vivíparo, el nuevo individuo se desarrolla dentro del cuerpo de la madre, en órganos especializados para ello.

Durante la pubertad, se producen cambios tanto a nivel físico como psíquico. Dentro de los cambios físicos hay cambios en los caracteres sexuales primarios (órganos sexuales y formación de células sexuales) y cambios en los caracteres sexuales secundarios (distinguen entre los dos sexos de una especie, pero no son directamente parte del sistema reproductor: vello, músculos, voz, mamas, etc.). Durante la pubertad, por tanto, nuestro cuerpo se prepara para poder reproducirse y por lo tanto los embarazos son posibles.

2. A modo de actividad de repaso les pasaremos la ficha 1 donde deberán indicar los nombres de las diferentes partes del aparato reproductor masculino y femenino.
3. A continuación pondremos en común las respuestas indicando el nombre correspondientes a cada número o letra de la representación gráfica.
4. Realizaremos las siguientes preguntas que nos servirán para recordar conceptos y aclarar dudas o ideas erróneas:
 - ¿Cuáles son las células sexuales femeninas? ¿Y las masculinas? Podemos mostrar dibujos de ambas e identificar sus partes (están en la ficha 1).
 - ¿Dónde se producen cada una de ellas?
 - ¿Qué es la ovulación?
 - ¿Qué es la eyaculación?

El profesorado aclarará dudas y conceptos erróneos aportando los siguientes datos:

- En el sexo femenino, los futuros gametos están presentes desde el feto. Al nacer, en los ovarios de una niña hay del orden de 400.000 futuros óvulos, de los que solamente madurarán unos 400 o 450 a partir de la pubertad, este periodo se denomina menarquia. Hacia los 50 años dejan de madurar óvulos y a esta etapa se le denomina menopausia.
- A diferencia de lo que ocurre en el sexo femenino, la formación del gameto masculino no comienza hasta la pubertad y luego dura toda la vida. El proceso de formación del gameto masculino se realiza en los testículos. El espermatozoide sale de los testículos y se mezcla con los líquidos producidos por las vesículas seminales y la próstata para formar el semen. Estos líquidos son imprescindibles para la alimentación y supervivencia de los espermatozoides hasta alcanzar el óvulo. Solamente el 10% del semen está formado por espermatozoides (cientos de miles).

LA REPRODUCCIÓN HUMANA

5. Proponemos una lluvia de ideas con la palabra “ciclo menstrual”. Anotamos en la pizarra todas las aportaciones. Utilizando la ilustración de la ficha 2 describiremos las fases del ciclo menstrual (fase folicular y fase lútea) y explicaremos que es un proceso regulado por el sistema endocrino. De forma individual completarán los huecos del texto incluido en la ficha y pondremos en común las respuestas.
6. Introduciremos el concepto de fecundación. Explicaremos que si la eyaculación ocurre dentro de la vagina o en sus inmediaciones, los espermatozoides pueden alcanzar el útero y fecundar el óvulo en las trompas de Falopio. A partir de ese momento, empieza a desarrollarse el embrión. Realizarán la actividad de la ficha 3. Utilizaremos esta ficha para explicar las fases del embarazo y el parto.

RECURSOS

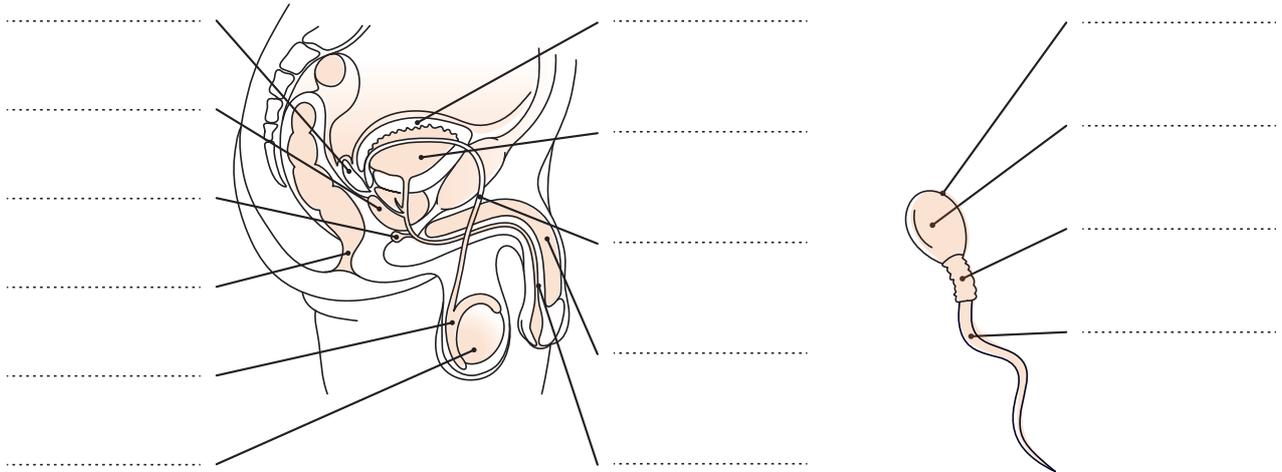
— Ficha 1, 2 y 3 para el alumnado.

LA REPRODUCCIÓN HUMANA

FICHA 1

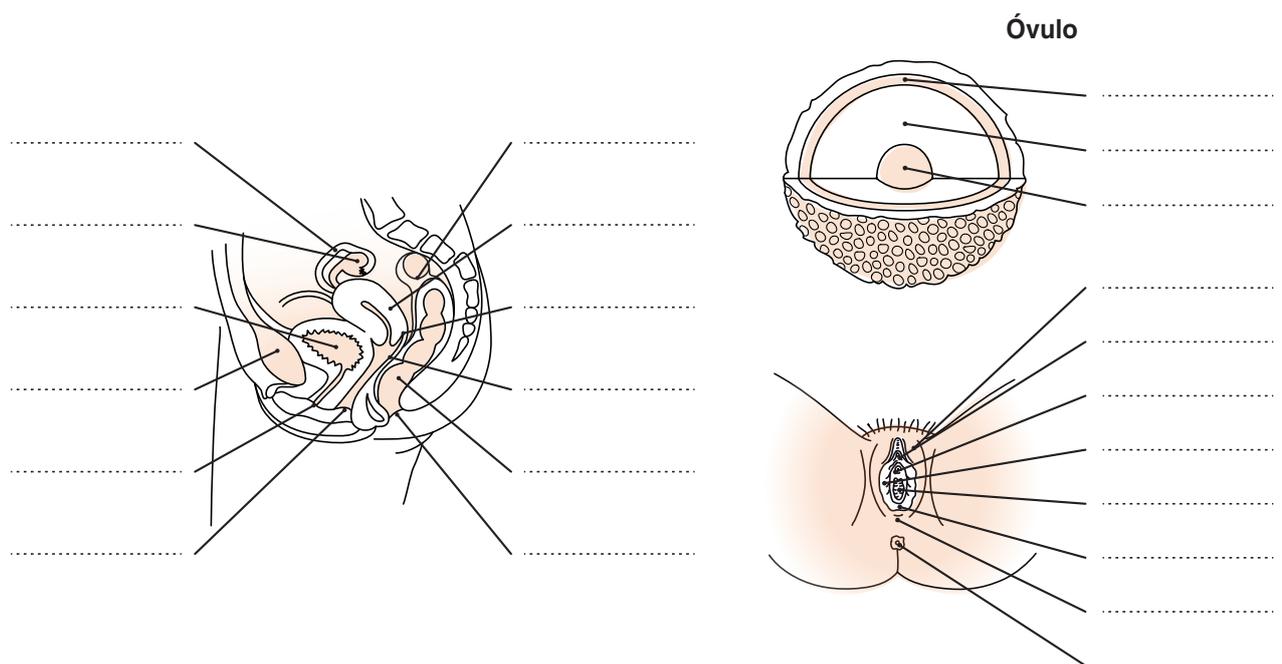
APARATO REPRODUCTOR MASCULINO

Identifica las diferentes partes del aparato reproductor masculino:



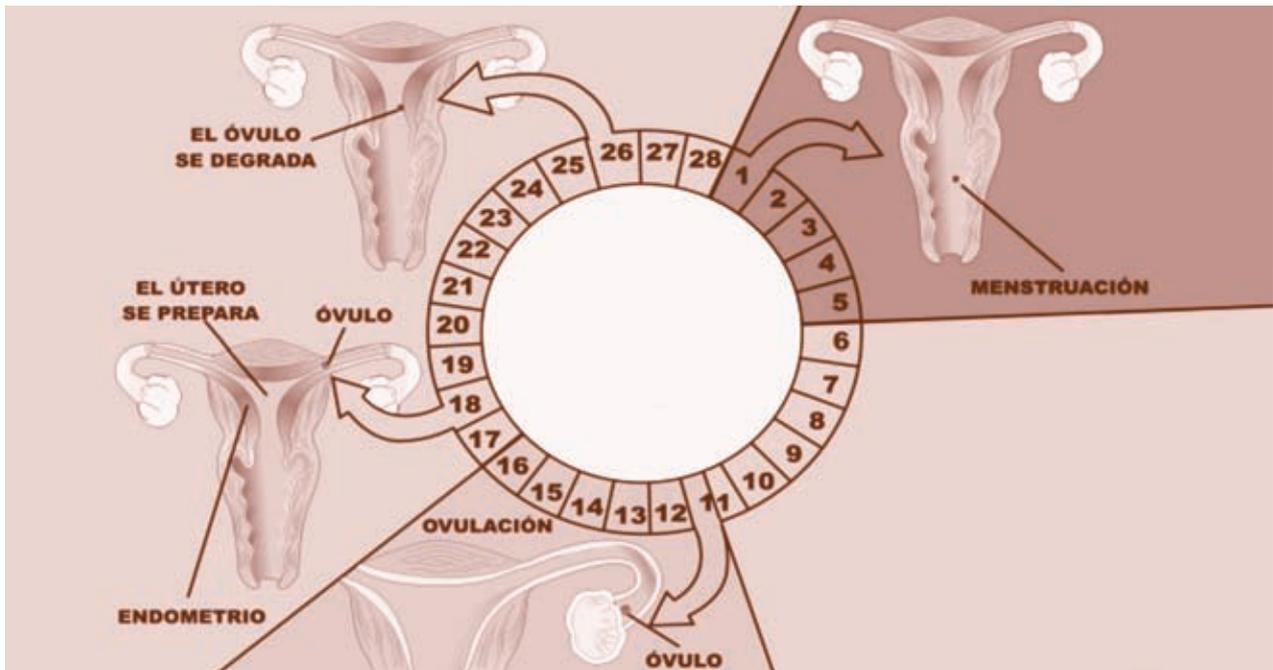
APARATO REPRODUCTOR FEMENINO

Identifica las diferentes partes del aparato reproductor femenino:



LA REPRODUCCIÓN HUMANA

FICHA 2 · Ciclo menstrual



Fuente: Banco de imágenes (Instituto de Tecnologías Educativas)

Ilustrador: José Alberto Bermúdez.

Completa el siguiente texto con las palabras que aparecen al final del mismo:

Cada ciclo menstrual tiene una duración aproximada de 28 días. Aunque la duración puede oscilar entre los 24 y los 35 días. Durante el ciclo se produce la maduración de un..... y el desarrollo de la capa que recubre el útero (.....) para recibirlo en caso de que sea fecundado. El ciclo menstrual comienza cuando las..... FSH y LH envían su mensaje a los..... para indicarles que es el momento de comenzar la maduración de un..... Hacia la mitad del ciclo, un..... sale de uno de los ovarios (.....), y entra en la Trompa de..... Los ovarios producen hormonas (estrógenos y progesterona) que inducen el desarrollo de la capa que reviste al útero, el....., que se hace más grueso y rico en vasos..... Si el ovocito no es fecundado por un..... en la Trompa de....., el ovocito muere. Aproximadamente 14 días después de la....., los ovarios dejan de producir hormonas por lo que la capa que recubre el útero, el....., se desprende y sale por la vagina al exterior, produciendo una hemorragia (.....). El ciclo vuelve a empezar.

Palabras: HORMONAS, OVARIOS, ENDOMETRIO (dos veces), SANGUÍNEOS, FALOPIO (dos veces), ESPERMATOZOIDE, OVULACIÓN, MENSTRUACIÓN, OVOCITO (tres veces).

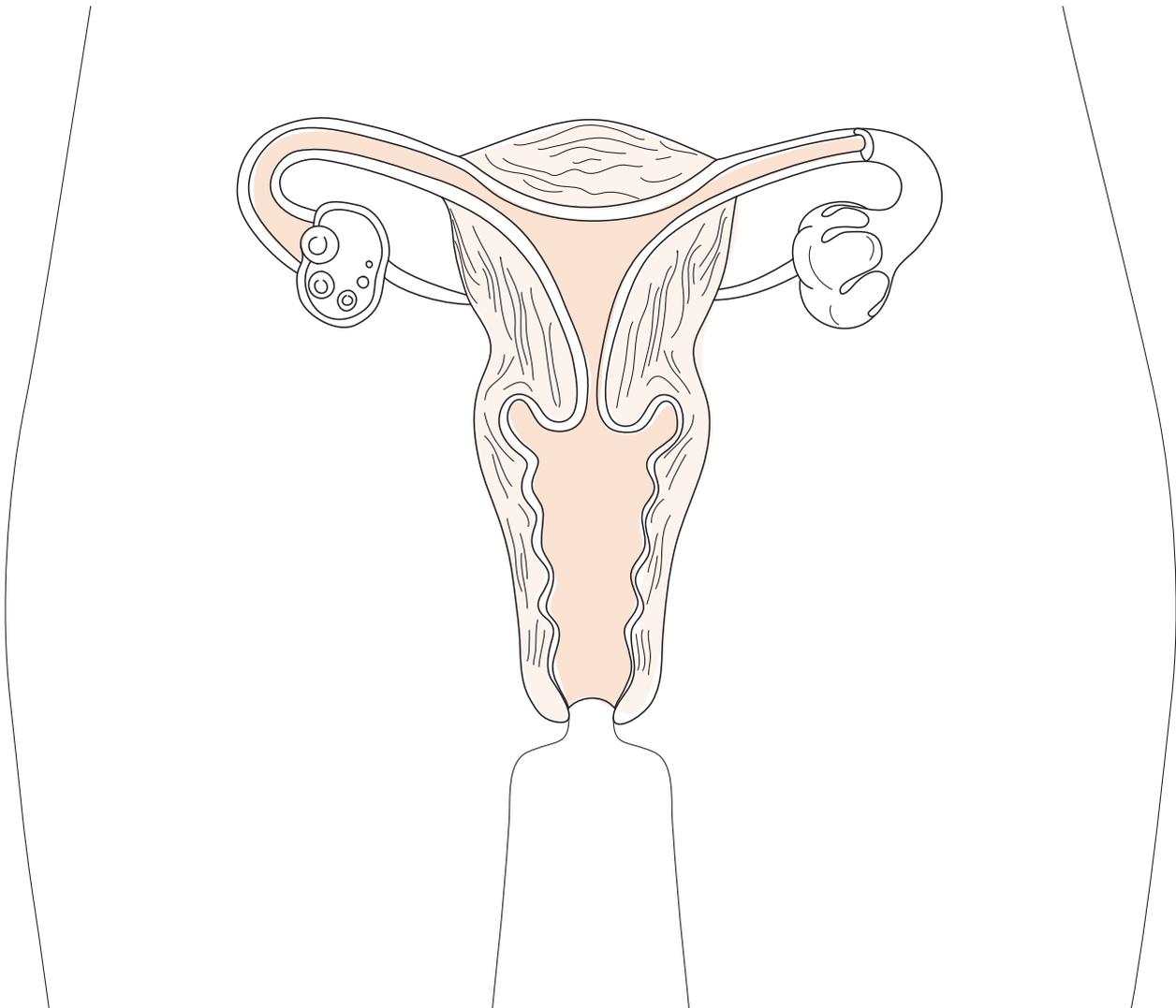
LA REPRODUCCIÓN HUMANA

FICHA 3 · Fecundación, embarazo y parto

FECUNDACIÓN

Dibuja con una línea continua el recorrido de un óvulo y con línea discontinua el de los espermatozoides. Indica también en qué parte del aparato reproductor femenino se produce los siguientes procesos:

- Ovulación.
- Fecundación.
- Implantación del embrión.



LA REPRODUCCIÓN HUMANA

EMBARAZO (proyecto biosfera)

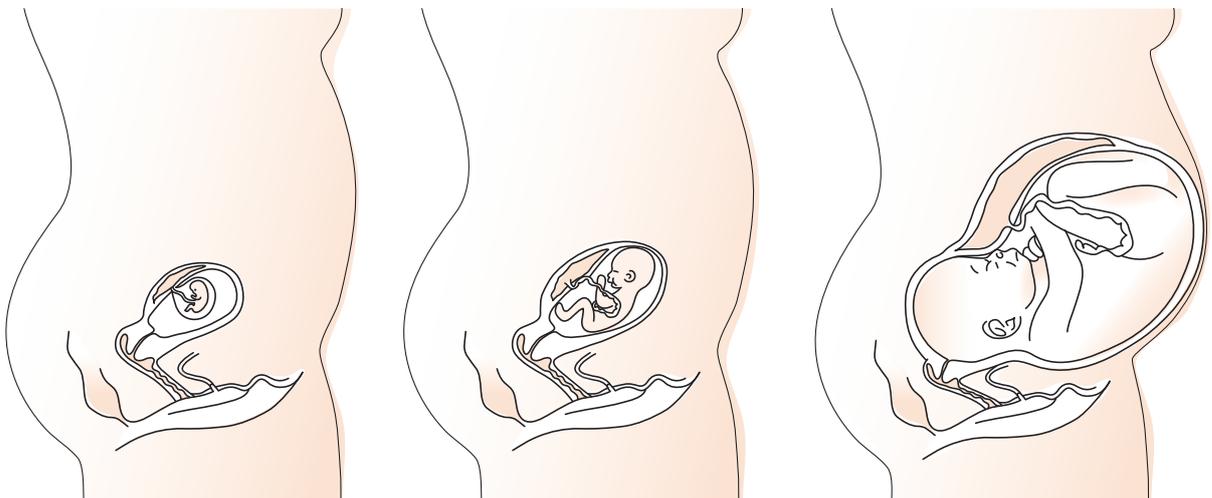
La primera señal de que se ha producido un **embarazo** es que desaparece la menstruación. El **embarazo** es la fase de desarrollo del óvulo fecundado, este proceso dura 9 meses y se realiza en el útero.

Cuando la **blástula** se implanta en el endometrio uterino, se desarrolla el **saco amniótico** que albergará al embrión. El **saco amniótico** está lleno de **líquido amniótico** que amortiguará los posibles golpes que reciba.

Entre el útero y el embrión se desarrollará la **placenta** que permitirá alimentar al embrión y retirar y eliminar los productos de desecho, también actuará como barrera defensiva. La comunicación entre la **placenta** y el embrión se realiza a través del denominado **cordón umbilical**, por el que pasan dos arterias y una vena.

A lo largo de los nueve meses de embarazo se van produciendo cambios morfológicos y fisiológicos:

- **Primer trimestre:** Implantación en el útero y primeras fases del desarrollo. En el segundo mes ya están desarrollados todos los órganos y algunos comienzan a funcionar. Crece rápidamente pero de forma desigual, crece sobre todo la cabeza que se distingue del resto del cuerpo. A partir del tercer mes recibe el nombre de **feto**, mide aproximadamente 3 centímetros y pesa unos 10 gramos.
- **Segundo trimestre:** El vientre de la mujer crece al aumentar el tamaño del útero. Hacia el quinto mes el desarrollo del vientre llega hasta el ombligo. Las mamas aumentan de tamaño y la mujer nota los movimientos del futuro o la futura bebé. Todos los órganos están perfectamente desarrollados y el feto crece. Al final de este trimestre mide cerca de 30 centímetros y pesa 1 kilo.
- **Tercer trimestre:** El útero alcanza el máximo desarrollo. Los órganos maduran, sobre todo los pulmones y el tejido adiposo bajo la piel. El feto cambia de postura y se sitúa boca abajo. A partir del séptimo mes el feto ya sería viable y podría sobrevivir si naciera en ese momento. Al final del embarazo el bebé puede medir entre los 45 y 50 centímetros y pesa entre 2,5 y 3 kilos.



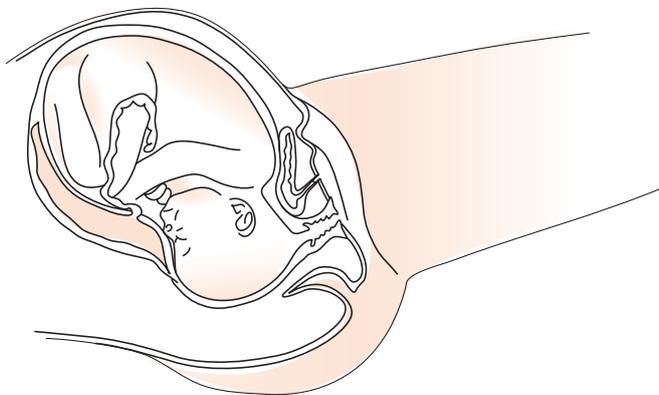
LA REPRODUCCIÓN HUMANA

PARTO

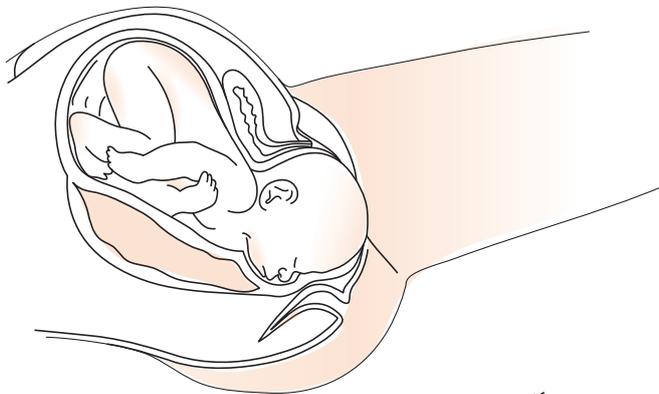
Al final de los nueve meses se produce el parto:

- **Fase de dilatación:** El útero y la pelvis se dilatan para permitir el paso del bebé. Se rompe el saco amniótico y sale el líquido amniótico, lo que popularmente se conoce como "**romper aguas**".
- **Fase de expulsión:** El bebé sale a través de la vagina. Se corta el cordón umbilical y a partir de ese momento el bebé puede comenzar una vida independiente.

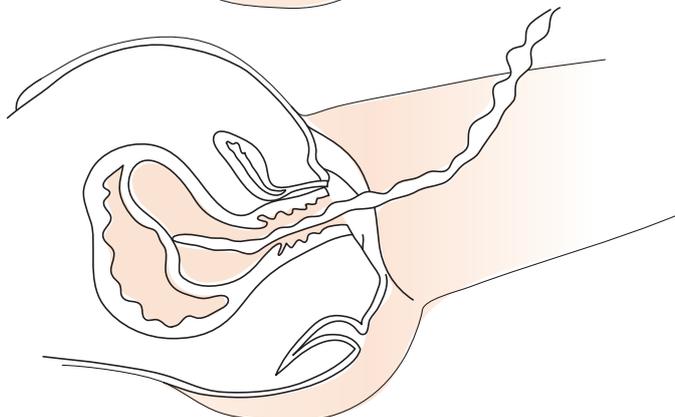
DILATACIÓN



EXPULSIÓN



ALUMBRAMIENTO



INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL

OBJETIVOS

- Conocer las principales enfermedades o infecciones de transmisión sexual: microorganismo causante, síntomas, tratamiento.
- Adquirir hábitos de higiene y salud.
- Reconocer la importancia de ejercer una sexualidad responsable, libre de riesgos para la salud.

CONTENIDO CURRICULAR

Bloque 2. Las personas y la salud

Salud e higiene sexual. Enfermedades de transmisión sexual.

CONCEPTOS CLAVE

Educación afectivo-sexual: enfermedades de transmisión sexual, hábitos sexuales saludables y responsables.

DURACIÓN APROXIMADA

Una o dos sesiones.

INDICACIONES PARA EL PROFESORADO

En la información sobre los métodos anticonceptivos e infecciones de transmisión sexual, son de gran importancia los conceptos de salud y corresponsabilidad. El mejor método anticonceptivo es el preservativo, pues evita, a la vez, tanto el embarazo no deseado como las infecciones de transmisión sexual, incluido el VIH-SIDA. Aunque en esta sesión proponemos profundizar en el conocimiento de las infecciones o enfermedades de transmisión sexual más comunes, no es conveniente dar una imagen de la sexualidad como foco de enfermedades.

DESARROLLO

1. En esta sesión se propone la utilización del aula de ordenadores con acceso a Internet y un trabajo en parejas. Iniciamos la sesión definiendo entre todos y todas el término enfermedades de transmisión sexual y preguntamos al grupo qué enfermedades conocen.
2. A continuación les entregamos la ficha para el alumnado a cada pareja, que completarán con información de las siguientes páginas web:

INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL

— recursostic.educacion.es/ciencias/biosfera/web/alumno/3ESO/apararep/enfermts.htm

— www.cdc.gov/std/spanish/default.htm

3. Ponemos en común la información recogida. Para cada enfermedad pedimos a una pareja que nos resuma la información que ha incluido en la tabla, al mismo tiempo se irán aclarando dudas o conceptos. Es importante también comentar que hay más infecciones de transmisión sexual, pero que nos hemos centrado en las más importantes/frecuentes.
4. Abriremos un debate con las siguientes preguntas:
 - ¿Una persona puede tener una enfermedad de transmisión sexual y no saberlo?
 - ¿Se pueden curar todas estas enfermedades?
 - ¿Qué debe hacer una persona si cree que puede tener una enfermedad de transmisión sexual?
 - ¿Cuál sería nuestra conclusión sobre la prevención de estas enfermedades?
 - ¿Qué hábitos de higiene íntima son aconsejables para evitar enfermedades?
5. Se puede concluir con que las infecciones de transmisión sexual son como otras infecciones y que no deben generar vergüenza a la hora de ir al centro de salud, pues todas tienen tratamiento. Recordar la importancia de la higiene genital diaria, de lavarse las manos antes y después de ir al baño, de lavarse las manos antes y después de la colocación de un tampón/compresa y de usar ropa interior limpia.

RECURSOS

- Ficha para el alumnado.

INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL

FICHA

Enfermedad transmisión sexual	Microorganismo causante	Síntomas	Transmisión	Tratamiento	Efectos si no hay tratamiento	Prevención
Gonorea						
Sífilis						
Clamidia						
Herpes genital						
Hepatitis B						
Infección por VIH						
Papiloma humano						
Ladillas						

ANTICONCEPCIÓN Y USO DEL PRESERVATIVO

OBJETIVOS

- Describir los diferentes métodos anticonceptivos.
- Explicar cómo los diferentes métodos actúan para evitar la concepción.
- Conocer las ventajas, desventajas y eficacia de cada uno de ellos.
- Valorar la importancia de evitar embarazos no deseados y la prevención de enfermedades de transmisión sexual, mediante el uso del preservativo.

CONTENIDO CURRICULAR

Bloque 2. Las personas y la salud

La reproducción humana. Análisis de los diferentes métodos anticonceptivos.

CONCEPTOS CLAVE

Educación afectivo-sexual: métodos anticonceptivos, hábitos sexuales saludables y responsables.

DURACIÓN APROXIMADA

Una o dos sesiones.

INDICACIONES PARA EL PROFESORADO

Durante la adolescencia es muy importante desarrollarnos como personas autónomas, responsables y comprometidas con el cuidado no solo de nuestra salud sino también de la salud de las personas con las que nos relacionamos y vivimos nuestra sexualidad. Por lo tanto, es necesario no solo informar sino educar para que los y las adolescentes adquieran hábitos sexuales saludables y responsables. De esta manera se podrán evitar embarazos no deseados e infecciones de transmisión sexual. En esta propuesta didáctica manejarán información sobre los diferentes métodos anticonceptivos: eficacia, ventajas, desventajas. Sin embargo, el único método anticonceptivo que nos permite evitar embarazos y enfermedades es el preservativo. La recomendación, cuando las y los jóvenes practiquen relaciones con penetración, es el uso del preservativo siempre, independientemente del tipo de relación (más o menos estable, más o menos duradera...). En este sentido, es importante destacar que la responsabilidad de la anticoncepción es tanto de los chicos como de las chicas y que la mejor manera de cuidarse uno/a mismo/a y de cuidar a la pareja es el uso del preservativo. Hay que tener en cuenta además que muchos otros métodos anticonceptivos (píldora, parche, inyección...) son hormonas que medicalizan la vida de las mujeres y que tienen efectos secundarios.

ANTICONCEPCIÓN Y USO DEL PRESERVATIVO

DESARROLLO

1. Para iniciar la sesión preguntamos al alumnado qué es un método anticonceptivo y anotamos en la pizarra los métodos que conocen. A continuación exponemos la clasificación de estos métodos según su forma de actuar: métodos de abstinencia periódica, métodos de barrera, métodos químicos y métodos de esterilización. Preguntaremos en qué categoría clasificarían los métodos que hemos ido anotando en la pizarra.
2. Dividiremos al alumnado en cuatro grupos y a cada grupo le entregamos dos fichas de un método anticonceptivo (fichas 1 a 8) y la ficha 9, con diferentes casos. En el grupo tendrán que debatir si el método o métodos que les han tocado serían aconsejables para los casos que se presentan. Una vez tomada la decisión buscarán información sobre los otros métodos anticonceptivos que tienen los otros grupos y decidirán qué método entre todos los disponibles sería el que más ventajas presenta para el caso, teniendo en cuenta la eficacia y la prevención de enfermedades de transmisión sexual. En gran grupo ponemos en común las conclusiones, cada grupo expondrá los métodos anticonceptivos que le ha tocado y su decisión sobre el método más adecuado para cada caso.

Nota para el profesorado: En todos los casos, la recomendación sería el uso del preservativo, salvo en el caso 5, donde hay una situación diferentes y ahí estaría aconsejado un método de urgencia que no hemos visto: la píldora post-coital. No se ha incluido entre los métodos anticonceptivos porque no es un método más, es un método de urgencia. Son dosis masivas de hormonas que la chica debe tomar si se ha roto el preservativo, en las 72 horas posteriores (cuanto antes mejor), y que evitan que se produzca el embarazo. No es un método recomendado, pues puede tener efectos secundarios y como su nombre indica es de emergencia. Es necesario planificar y usar los métodos adecuadamente para evitar que esto ocurra.

3. Abriremos un debate preguntando (evitando personalizar):
 - ¿Cuáles son los métodos más utilizados por las y los adolescentes?
 - ¿Creéis que las y los adolescentes practican sexo seguro?
 - ¿De quién es la responsabilidad de planificar, de los chicos y de las chicas?
 - ¿Cuál es la mejor manera de cuidarme y de cuidar a mi pareja?
4. Aportamos datos de interrupciones voluntarias de embarazo:

Número según grupo de edad 2009. Total Nacional								
Edad (en años)	<15	15-19	20-24	25-29	30-34	35-39	40-44	>44
TOTAL I.V.E. = 111.482	456	13.511	26.275	27.070	22.747	15.318	5.624	481

Y nuevas infecciones de VIH: en 2009 se notificaron en España 2.264 nuevos diagnósticos de VIH. El 77% de los nuevos diagnósticos de VIH del año 2009 tienen su origen en la transmisión sexual.

ANTICONCEPCIÓN Y USO DEL PRESERVATIVO

5. Recordamos qué método nos permite a la vez evitar embarazos no deseados y prevenir enfermedades de transmisión sexual y les hablaremos de algunos mitos/argumentos, que a veces utilizan los chicos y las chicas, para no usar preservativo. Como en otras ocasiones, quienes estén de acuerdo con la afirmación levantarán la mano y se buscará uno o varios argumentos a favor (alguien que ha levantado la mano) y en contra (alguien que no haya levantado la mano).

Frases:

El preservativo quita la sensibilidad y dificulta la obtención de placer.

MITO / REALIDAD: Es una realidad que hay chicos que refieren menos sensibilidad al usar preservativo, pero eso no necesariamente tiene que provocar una dificultad para obtener placer. Es una cuestión personal e individual, ya que el uso del preservativo también se relaciona con tranquilidad y seguridad (al evitar embarazos y enfermedades), lo que puede facilitar el placer. En la actualidad, hay además una gran variedad de preservativos (extrafinos, ultrasensibles...) que buscan además la máxima sensibilidad.

Es difícil que un preservativo se rompa.

REALIDAD: Los preservativos, si no están caducados, es difícil que se rompan, siempre y cuando estén bien colocados. Pasan por estrictos controles de calidad que garantizan su resistencia.

El preservativo "corta el rollo".

MITO: Hace referencia al hecho de que corta la espontaneidad de determinadas relaciones sexuales que no se habían previsto o pensado. Sólo hace falta llevar siempre un preservativo encima y antes de que la relación sexual vaya a más, procurar tenerlo cerca. Entre las dos personas se pueden asegurar de que el preservativo se ponga bien y además se puede hacer de manera agradable y divertida, como un juego erótico más.

El preservativo me va pequeño, me molesta y puede salirse del pene.

MITO: Hay diferentes tallas que se adaptan a las diferentes medidas de pene. Conviene utilizar el preservativo que mejor se adapte al pene. Si el preservativo está bien colocado no tiene porque salirse.

Hay chicos que plantan a sus parejas que si les obligan a usar preservativo es porque no les quieren.

REALIDAD: Es un argumento que se utiliza en ocasiones por parte de chicos que no quieren usar condón. La realidad, sin embargo, es que la mejor forma de demostrar que quieres a tu pareja y que la cuidas es usar preservativo.

Es mejor utilizar dos preservativos, ya que la protección es doble.

MITO: Colocarse dos preservativos en el pene no aumenta la seguridad, al contrario, la puede reducir, ya que se puede facilitar la ruptura o que los preservativos se salgan del pene. La recomendación es utilizar un preservativo.

Los preservativos son caros y da vergüenza comprarlos.

MITO: Los preservativos valen alrededor de 50 céntimos de euro cada uno. Hay cosas mucho más caras y no nos privamos de ellas, aunque no sean tan necesarias. Además, se pueden adquirir en máquinas expendedoras.

ANTICONCEPCIÓN Y USO DEL PRESERVATIVO

La responsabilidad de llevar el preservativo es de los chicos y de las chicas.

REALIDAD: Tanto los chicos como las chicas se tienen que hacer responsables de su cuidado. De este modo, las chicas y los chicos deben llevar preservativos si piensan que pueden tener relaciones con penetración. En el caso de parejas estables, se hablará sobre este tema y se llegará a acuerdos para garantizar que la pareja siempre disponga de preservativos (unas veces se puede ocupar el chico, otras la chica, etc.).

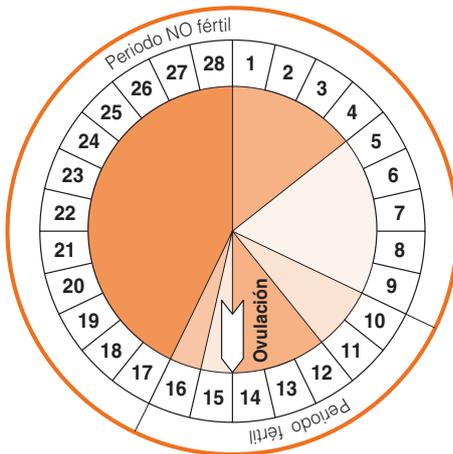
6. Para finalizar mostraremos cómo se pone correctamente un preservativo. Lo ideal sería tener un preservativo y pedir un voluntario o voluntaria que lo coloque utilizando dos dedos de un compañero/a como pene. Debe ir contando lo que hace en cada momento. Los pasos a seguir son:
 - Mirar la fecha de caducidad.
 - Abrir el preservativo, utilizando los dedos, no los dientes, ni uñas, ni tijeras, ya que se puede romper el preservativo. El envase del condón suele tener un troquelado en los laterales de tal manera que al tirar suavemente de él se abre con facilidad.
 - Extraer con cuidado el condón de su envase.
 - Una vez fuera, se coloca el depósito del preservativo mirando hacia arriba y se coge el condón por ahí con dos dedos, extrayendo el aire del interior del depósito. El motivo es que si se coloca sin extraer el aire, cuando el chico eyacula, su semen junto con el aire puede romper el preservativo.
 - Una vez cogido el depósito con dos dedos, se coloca encima del pene en erección y con la otra mano se desenrolla a lo largo del pene.
 - Tras la eyaculación, el chico debe retirar el pene antes de perder la erección. Para ello, coge con dos dedos su pene por la base, asegurando que sujeta también el preservativo y se retira.
 - Una vez extraído el pene, se saca el preservativo, le hace un nudo y lo tira a la basura orgánica (no al baño, ni a envases, etc.).
 - Por último, se recuerda, que en las cajas de preservativo, siempre vienen las instrucciones para su uso.

RECURSOS

- Ficha 1 a 9 para el alumnado.

ANTICONCEPCIÓN Y USO DEL PRESERVATIVO

FICHA 1 · Métodos de abstinencia periódica



Métodos: Calendario o método Ogino / Moco cervical / Temperatura basal

Descripción: Consiste en realizar el acto sexual teniendo en cuenta cuando ocurre la ovulación, momento en el que se libera el óvulo y puede ocurrir la fecundación. Los días anteriores y posteriores a la ovulación, así como el día de la ovulación, se consideran los días fértiles y es cuando se evitan las relaciones sexuales, siguiendo estos métodos. La dificultad radica en que el día de la ovulación es variable, depende de la regularidad del ciclo menstrual. Cuando el ciclo es regular y dura 28 días, la ovulación ocurre en torno al día 14. Mediante estos métodos, se calcula cuando tiene lugar la ovulación:

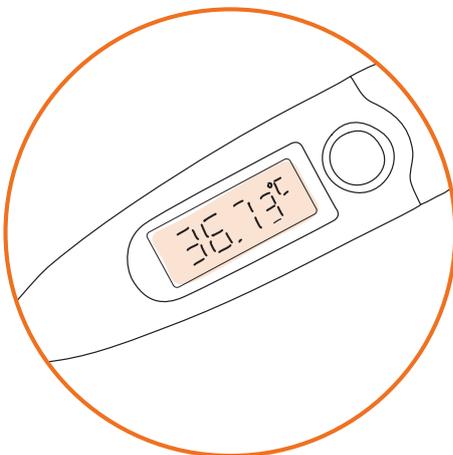
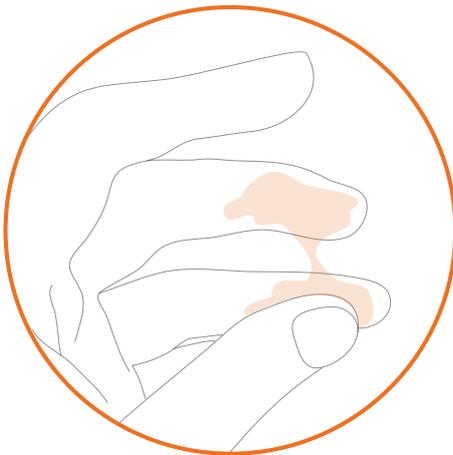
- El método Ogino consiste en contar los días teniendo en cuenta el día de la anterior menstruación.
- El método del moco cervical se basa en el análisis de los cambios en el flujo vaginal, ya que en los días fértiles hay mayor cantidad de moco, es más viscoso y elástico.
- La temperatura basal es la temperatura del cuerpo de una persona que se acaba de despertar después de haber dormido durante mínimo 5 horas. El cuerpo de la mujer tiene una temperatura más baja en la segunda del ciclo, después de que se produzca la ovulación, y en base a esto se calculan los días en que se pueden mantener relaciones sexuales.

Eficacia: Baja. Método con alto índice de fracaso, los periodos fértiles son muy variables y es muy fácil cometer errores.

Ventajas: Sin efectos secundarios o contraindicaciones. Considerado por algunos autores como métodos naturales.

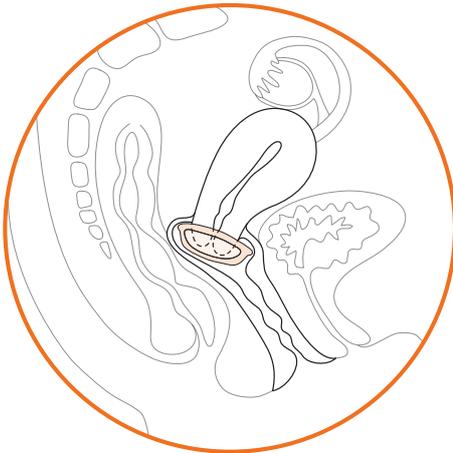
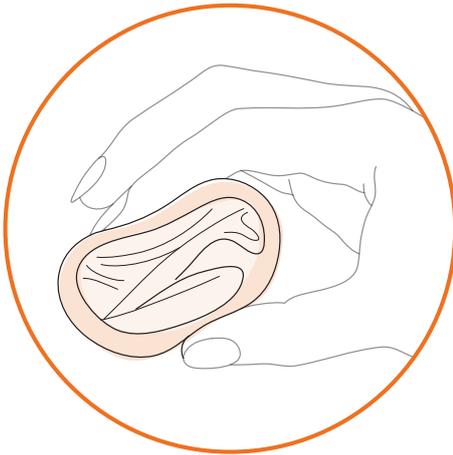
Inconvenientes:

- Necesidad de un seguimiento constante y de cálculos precisos que no siempre dan resultado.
- Produce inseguridad.
- No protege o evita las enfermedades de transmisión sexual.



ANTICONCEPCIÓN Y USO DEL PRESERVATIVO

FICHA 2 · Métodos de barrera



Método: Diafragma

Descripción: Capuchón o dispositivo semiesférico de goma con anillo elástico. La mujer lo introduce en la vagina y se adapta al cuello del útero e impide el paso del espermatozoide. Su uso debe ser prescrito por un/a ginecólogo/a para evitar complicaciones, ya que la talla es determinada por personal sanitario especializado.

Eficacia: Media. Depende de su correcta colocación. La eficacia aumenta en combinación con espermicidas.

Ventajas:

- Sin efectos secundarios o contraindicaciones importantes.
- Se puede colocar en cualquier momento antes de la relación sexual.
- Se puede utilizar más de una vez.

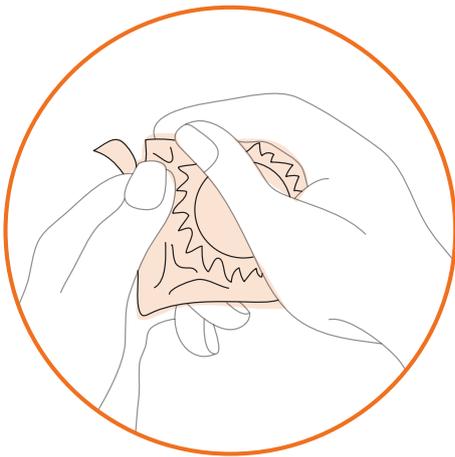
Inconvenientes:

- Es recomendable utilizarlo junto con cremas espermicidas.
- Imprescindible la visita al ginecólogo/a, ya que requiere un aprendizaje para colocarlo.
- Debe retirarse ocho horas después de la relación sexual.
- No protege o evita las enfermedades de transmisión sexual.

Comentarios: Hoy en día está en desuso.

ANTICONCEPCIÓN Y USO DEL PRESERVATIVO

FICHA 3 · Métodos de barrera



Método: Preservativo o condón masculino

Descripción: Funda de látex que puesta en el pene evita el contacto directo de éste con la vagina.

Eficacia: Alta cuando se utiliza correctamente.

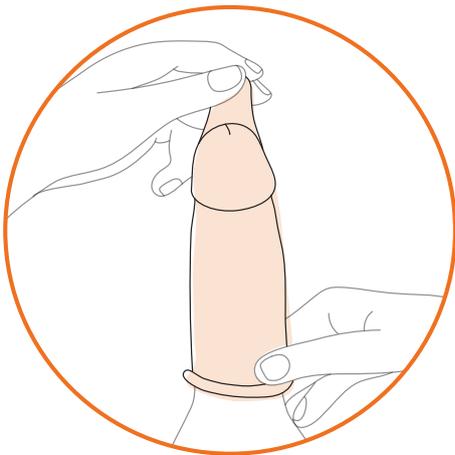
Ventajas:

- Sin efectos secundarios o contraindicaciones.
- Protege contra las enfermedades de transmisión sexual.
- Se vende en farmacias y en otros sitios.
- Disponibilidad y gran variedad para elegir.

Inconvenientes:

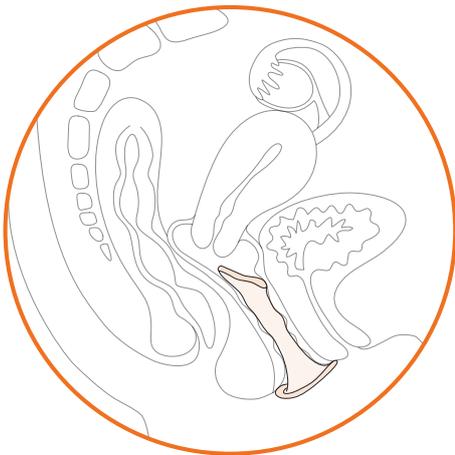
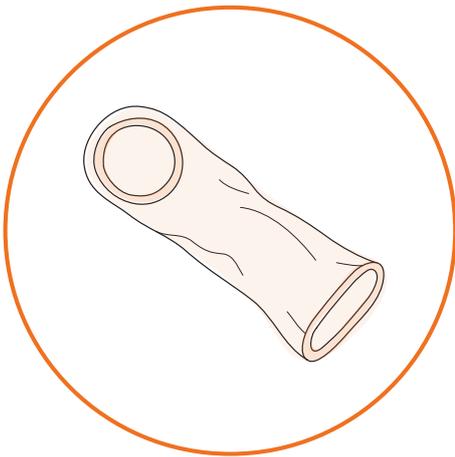
- Puede conllevar pequeña pérdida de sensación, aunque hay gran cantidad de variedad de preservativos, también ultrafinos y extrasensibles.
- Si no se coloca bien, se puede romper.

Comentarios: Es el método recomendado en las relaciones entre población joven, independientemente del tipo de relación (más o menos duradera, más o menos estable...).



ANTICONCEPCIÓN Y USO DEL PRESERVATIVO

FICHA 4 · Métodos de barrera



Método: Preservativo femenino

Descripción: Funda de poliuretano, de forma alargada y cilíndrica, que la mujer inserta en su vagina antes de la relación sexual y que actúa de barrera impidiendo el contacto de los espermatozoides con la vagina y el útero. Es de un solo uso.

Eficacia: Alta cuando se utiliza correctamente.

Ventajas:

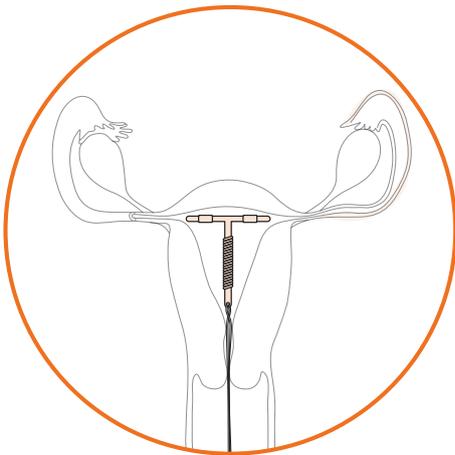
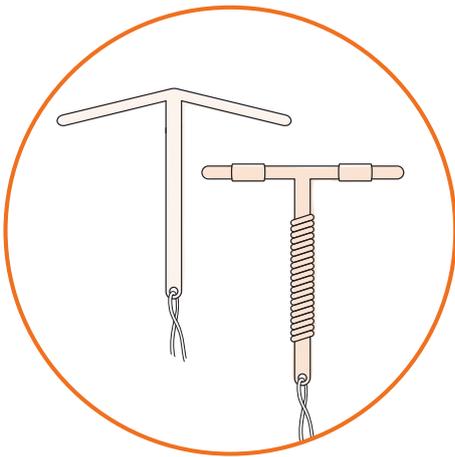
- Sin efectos secundarios o contraindicaciones.
- Protege contra las enfermedades de transmisión sexual.
- Se vende en farmacias.
- No conlleva pérdida de sensación: el poliuretano es un material que transmite más calor que el látex.

Inconvenientes:

- La colocación es difícil para algunas mujeres.
- Debe introducirse de antemano para no interrumpir la relación sexual.
- Si no se coloca correctamente, se puede deslizar durante la relación sexual.
- Su coste es elevado.

ANTICONCEPCIÓN Y USO DEL PRESERVATIVO

FICHA 5 · Métodos mecánicos



Método: Dispositivo intrauterino (DIU)

Descripción: Dispositivo que se coloca en el interior del útero, dificulta la fecundación e impide la anidación del embrión. Tiene forma de T, es de plástico y cobre, y lleva un hilo en su extremo que sale por la vagina. Es colocado en el útero por personal sanitario especializado.

Eficacia: Alta, aunque es más recomendable para mujeres que ya han tenido otros hijos u otras hijas.

Ventajas:

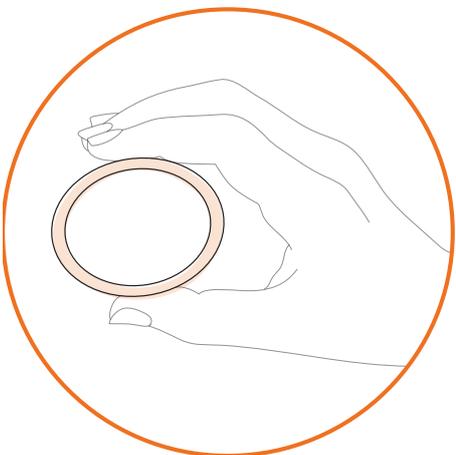
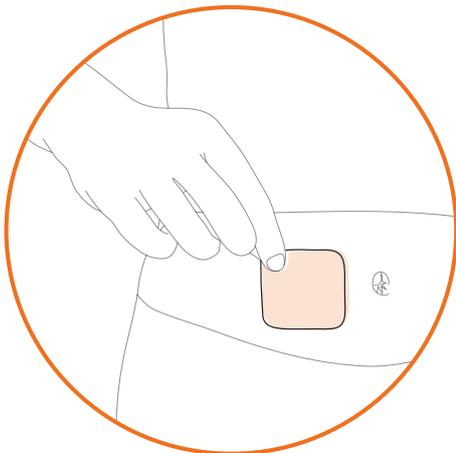
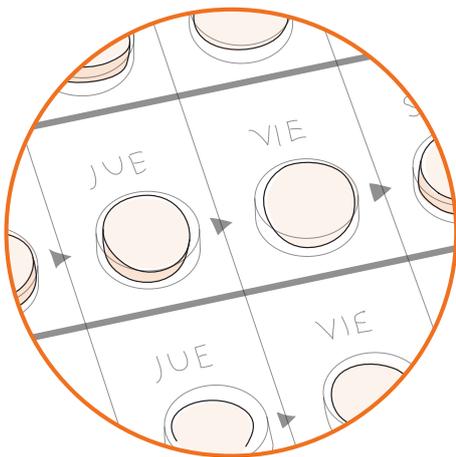
Empieza a funcionar desde el momento de su inserción. Se eficacia anticonceptiva es por 5 años o más, aunque se puede retirar antes.

Inconvenientes:

- Imprescindible la vista al ginecólogo/a.
- Puede ser causa de infecciones.
- No protege o evita las enfermedades de transmisión sexual.
- Puede ser causa de complicaciones en caso de embarazo.
- La menstruación puede ser más larga y abundante, incluso un poco molesta. Pueden aparecer pequeños sangrados entre reglas.

ANTICONCEPCIÓN Y USO DEL PRESERVATIVO

FICHA 6 · Métodos químicos



Método: Píldora / Parche / Anillo vaginal

Descripción: Hormonas o compuestos sintéticos que impiden la ovulación. Se toman por vía oral (en el caso de la píldora), se colocan en la piel (en el caso del parche) o en el interior de la vagina (en el caso del anillo). Su forma de uso es similar: se comienzan a usar el primer día de la regla durante tres semanas y la cuarta se descansa. La periodicidad varía: la píldora se toma de forma diaria durante tres semanas (y la cuarta se descansa), el parche dura una semana y cada semana hay que cambiarlo (durante tres semanas y la cuarta se descansa) y el anillo se coloca en el interior de la vagina durante tres semanas y la cuarta se retira y se descansa.

Eficacia: Muy alta.

Ventajas:

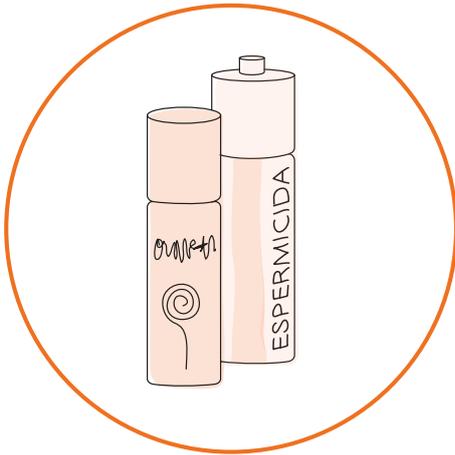
- Son muy seguras para evitar embarazos.
- Regula el ciclo menstrual.

Inconvenientes:

- Imprescindible la visita al ginecólogo/a y controles periódicos.
- Efectos secundarios en el sistema circulatorio y medicalización de la vida de las mujeres.
- No protege o evita las enfermedades de transmisión sexual.

ANTICONCEPCIÓN Y USO DEL PRESERVATIVO

FICHA 7 · Métodos químicos



Método: Espermicidas

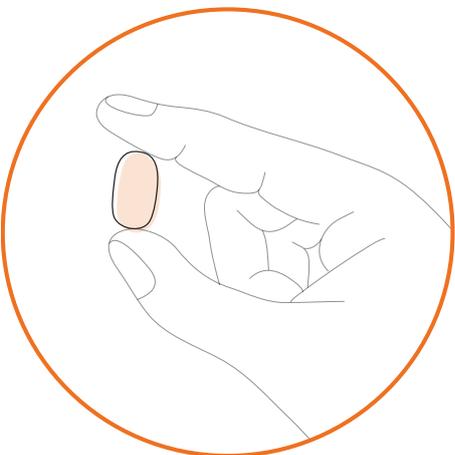
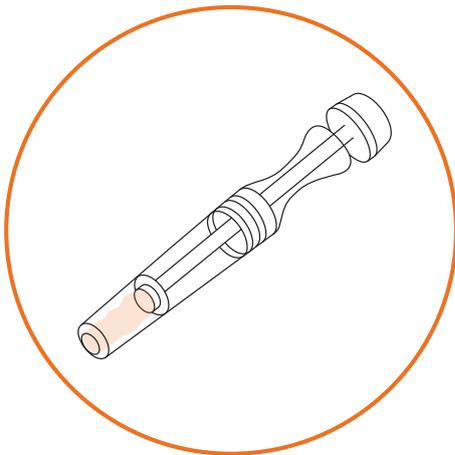
Descripción: Son cremas, geles..., que contienen productos químicos que destruyen los espermatozoides. Se aplican en la vagina antes del coito.

Eficacia: Baja. Aumenta si se usa en combinación con un preservativo o con el diafragma.

Ventajas: Sin efectos secundarios o contraindicaciones.

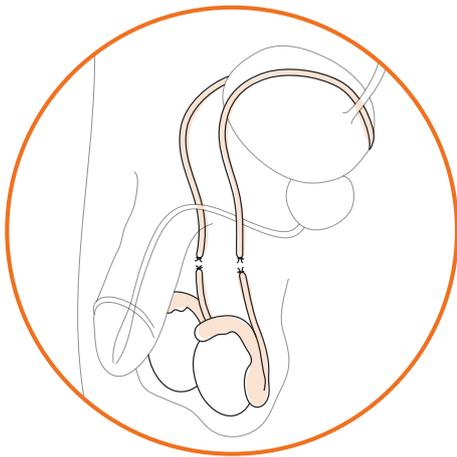
Inconvenientes:

- Pueden ser causa de reacciones alérgicas.
- No protege o evita las enfermedades de transmisión sexual.



ANTICONCEPCIÓN Y USO DEL PRESERVATIVO

FICHA 8 · Métodos quirúrgicos



Método: Vasectomía / Ligadura de trompas

Descripción: Es una intervención quirúrgica menor en la que las Trompas de Falopio, en la mujer, o los conductos que llevan los espermatozoides desde los testículos, son cortados o bloqueados.

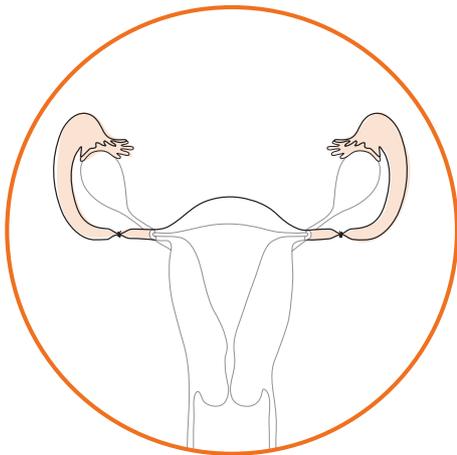
Eficacia: Muy alta.

Ventajas:

- No afecta al equilibrio hormonal.
- No afecta al deseo sexual.

Inconvenientes:

- Prácticamente irreversible.
- No protege frente a las infecciones de transmisión sexual.



ANTICONCEPCIÓN Y USO DEL PRESERVATIVO

FICHA 9 · Casos

CASO 1

Pedro y Miguel llevan juntos varios meses. Han decidido quedar para tener relaciones sexuales. Asumen que no han tenido relaciones sexuales con penetración con sus anteriores parejas pero no lo han hablado. ¿Cuáles serían vuestros consejos?

CASO 2

Alicia y Pedro han comenzado a salir y hablan de sus anteriores experiencias sexuales. Alicia ha tenido relaciones sexuales con penetración y sin protección una única vez en los últimos meses. Deciden hacerse las pruebas para la detección del virus del SIDA (virus de inmunodeficiencia humana o VIH). El test del VIH debe realizarse al menos 3 meses después de la última práctica de riesgo (periodo ventana). Las pruebas de detección que se utilizan habitualmente buscan la presencia de anticuerpos en la sangre. Se estima que estos anticuerpos aparecen entre la 4ª y la 8ª semana desde que el virus entra en el organismo. Para más seguridad, como norma general se recomienda esperar 3 meses para hacerse la prueba. ¿Cuáles serían vuestros consejos hasta que conozcan los resultados de las pruebas?

CASO 3

David y Tamara van a acabar 2º de Bachillerato y quieren continuar su formación en la Universidad pero estudiarán en diferentes ciudades. Llevan dos años saliendo y manteniendo relaciones sexuales siempre con preservativo. David quiere que Tamara comience a tomar la píldora pero ella no está segura y prefiere seguir utilizando el preservativo. ¿Cuáles serían vuestros consejos?

CASO 4

Patricia es seropositiva. Ha conocido a Ricardo en una fiesta y han empezado a salir juntos. ¿Cuáles serían vuestros consejos si deciden tener relaciones sexuales?

CASO 5

Lucía y Daniel han tenido relaciones sexuales con penetración y han utilizado preservativo, pero debido a que lo han colocado de forma incorrecta, se ha roto. ¿Cuáles serían vuestros consejos?

OBJETIVOS

- Repasar la composición de una dieta equilibrada y saludable.
- Revisar las normas de comportamiento adecuado en la mesa.
- Favorecer las tareas de corresponsabilidad doméstica.

CONTENIDO CURRICULAR

Bloque 2. Las personas y la salud

Alimentación y salud. Hábitos alimenticios saludables.

CONCEPTOS CLAVE

Alimentación saludable.

DURACIÓN APROXIMADA

Dos sesiones.

INDICACIONES PARA EL PROFESORADO

Se plantea en esta propuesta un repaso a conceptos relacionados con la alimentación saludable ya vistos en 1º ESO (propuesta didáctica 2), en la que el profesorado puede consultar las indicaciones correspondientes. Se trata ahora de revisar estos contenidos y de profundizar en las normas de comportamiento adecuado en la mesa y en la importancia de la corresponsabilidad en las tareas domésticas, para que los chicos (también las chicas, claro) se incorporen a estas tareas, superado los estereotipos sexistas que todavía prevalecen.

DESARROLLO

1. Vamos a repasar contenidos sobre nutrición y alimentación, en pequeños grupos, a través de un concurso de preguntas. Se organiza el aula en cinco grupos (que se numeran) y la dinámica del juego es la siguiente:

Se hace una pregunta a uno de los grupos (se empieza, por ejemplo, por el grupo 1), que debe dar una respuesta en un minuto. El resto de grupos también dispone de ese minuto para pensar la respuesta correcta. El grupo 1 da su respuesta, que debe ser votada por el resto de los grupos como correcta (levantan la mano) o como incorrecta (no levantan la mano); se piden argumentos. Finalmente, el profesorado resuelve: si la respuesta es correcta, el grupo 1 recibe dos puntos y los

ENTRE DESAYUNO Y CENA

grupos que la hayan votado como correcta reciben 1 punto; si la respuesta es incorrecta, el grupo 1 no recibe puntos y quienes hayan votado que la respuesta era incorrecta reciben 1 punto. Se debate lo que sea necesario de cada cuestión para luego continuar repitiendo la dinámica con el resto de grupos hasta que se agotan las preguntas del concurso.

Las preguntas son las siguientes (con una propuesta de posible respuesta):

- **¿Qué es la alimentación?** Es un acto voluntario por el cual las personas ingieren alimentos para dar el aporte necesario a su organismo para el desarrollo de las actividades de la vida cotidiana.
- **¿Qué es la nutrición?** Es el conjunto de procesos, sobre los que la persona no tiene control, mediante el cual se transforman las sustancias aportadas (alimentos) en otras para poder ser utilizadas por el organismo y reponer la materia desgastada y la energía.
- **¿Cuál es la diferencia entre nutriente y alimento? Pon un ejemplo de cada uno.** El alimento es un producto o sustancia natural o transformada que la persona ingiere y está compuesta por nutrientes, que son las sustancias orgánicas o inorgánicas que pueden ser utilizadas por el organismo en su metabolismo. Ejemplo de alimento: Plátano; ejemplo de nutriente: vitaminas.
- **¿Cómo se clasifican los alimentos en función de sus nutrientes?** Energéticos (ricos en hidratos de carbono y/o grasas), plásticos (ricos en proteínas) y reguladores (ricos en vitaminas y minerales).
- **Nombra al menos tres alimentos con alto contenido proteico.** Pescado, marisco, carne de pollo o pavo, de conejo, legumbres, leche descremada, clara de huevo...
- **Nombra al menos tres alimentos con alto contenido en hidratos de carbono.** Pan, arroz, pasta, cereales, patatas...
- **Nombra al menos tres alimentos con alto contenido en grasas.** Mantequilla, quesos curados, leche entera, helados, carnes grasas, aceites...
- **¿Cuántas comidas deben hacerse al día?** Cinco: desayuno, media mañana, comida, merienda y cena. La re-cena es opcional.
- **¿Cuál es el contenido de un desayuno saludable?** Lácteo más cereal más fruta.
- **Nombra un plato que tenga un contenido proteico completo y que no incluya productos animales.** Lentejas con arroz.
- **¿Cuál es la mejor opción para el postre en una dieta saludable?** La fruta.
- **¿Cuántas veces a la semana hay que comer legumbres?** Dos o tres veces.
- **¿Cuántas veces a la semana hay que comer verduras?** Todos los días.
- **¿Cuántas veces a la semana hay que comer fruta?** Todos los días.
- **¿Cuántas porciones de verduras y frutas hay que comer al día?** Cinco.

ENTRE DESAYUNO Y CENA

- **¿Cuál es la bebida saludable y en que cantidad debe beberse diariamente?** Agua, entre uno y dos litros.
 - **¿Qué grupos de alimentos deben estar presentes en las tres principales comidas del día (desayuno, comida y cena)?** Frutas, verduras y cereales.
 - **¿Cuál es la recomendación para el consumo de chucherías, bollería industrial y refrescos azucarados?** Ocasional, a ser posible menos de una vez a la semana.
 - **Enumera, de la forma más detallada posible, las tareas que supone encargarse de la alimentación de una familia:** Pensar en las comidas y en los alimentos que necesitamos comprar, ir a la compra, realizar la compra, transportar la compra, guardar la compra, cocinar los alimentos, poner la mesa, servir la comida, recoger la mesa, guardar lo que haya sobrado, depositar en la basura los restos, lavar los platos y bajar la basura.
 - **¿A quién le corresponde dentro de una familia las tareas relacionadas con la alimentación?** A todos los miembros de la familia, que deben trabajar en equipo para repartirse las tareas y además turnarse las diferentes tareas, para evitar que una persona siempre haga las más duras y favorecer el aprendizaje y la autonomía.
2. Tras el concurso, se continúa el trabajo en grupos, donde cada grupo va a elaborar unas normas de comportamiento adecuado en la mesa. Se hace puesta en común y se sigue debatiendo acerca de la corresponsabilidad en las tareas de la cocina y de las domésticas, en general, insistiendo en la importancia de que tanto chicos como chicas colaboren con sus familias, superando estereotipos sexistas.

Algunas cuestiones que deberían/podrían salir:

- Lavarse bien las manos antes de la comida.
- Colaborar en las tareas que requieran ayuda (poner la mesa, servir la comida...).
- Sentarse correctamente, con la espalda pegada al respaldo de la silla, y permanecer sentado o sentada correctamente durante el tiempo que dure la comida.
- Comenzar a comer cuando todas las personas estén sentadas y se hayan servido su comida, para poder empezar todas a la vez.
- Utilizar los cubiertos adecuadamente y nunca para golpear vasos y otros usos no propios.
- Comer sin prisa, masticando bien los alimentos, con la boca cerrada.
- No hablar si se tiene comida en la boca.
- Durante la comida, hablar en tono de voz moderado, procurando no molestar al resto de comensales.
- Procurar comer de todo, no sólo lo que le guste, para asegurar una dieta equilibrada.

ENTRE DESAYUNO Y CENA

- Comer todo lo que se ha servido en el plato.
- No levantarse ni cruzar brazos por encima de comidas para coger algún alimento, si es necesario se pedirá a otra persona que por favor nos lo alcance.
- Utilizar la servilleta únicamente para limpiarse, cuando haga falta, y doblarla de forma adecuada para colocarla de nuevo junto a nuestro plato.
- Procurar que nada caiga al suelo y que la mesa, al finalizar la comida, esté ordenada y limpia.
- No levantarse hasta que todo el mundo haya terminado de comer.
- Colaborar en las tareas de recogida de la mesa.
- Agradecer a la persona que ha cocinado la labor realizada.

OBJETIVOS

- Repasar el diseño de una dieta saludable.
- Comparar la propia dieta con una saludable.

CONTENIDO CURRICULAR

Bloque 2. Las personas y la salud

Alimentación y salud. Análisis de dietas saludables.

CONCEPTOS CLAVE

Alimentación saludable.

DURACIÓN APROXIMADA

Dos sesiones.

INDICACIONES PARA EL PROFESORADO

Esta propuesta continúa la anterior, por lo que sus indicaciones son las mismas, y recupera la composición de una dieta saludable, ya vista en 1º ESO (propuesta didáctica 2).

DESARROLLO

1. En gran grupo, repasamos cómo debe ser una dieta saludable: Desayuno, Media mañana, Comida, Merienda y Cena.
2. Se forman seis pequeños grupos y a cada grupo se le va a entregar un plato para que lo analice y haga sus recomendaciones (ficha 1 a 6 para el alumnado). Es importante transmitir al alumnado que el análisis no requiere aplicar tajantemente unas normas, sino que lo que se busca es observar de forma general los alimentos utilizados, compararlos con lo ideal, y hacer una recomendación, sin olvidarse de que es posible cierta flexibilidad y variedad.
3. Se hace puesta en común, cada grupo presenta su plato y sus recomendaciones.
4. De forma individual, cada alumno o alumna recoge su dieta del día anterior, la compara con una dieta saludable y elabora sus propias recomendaciones (ficha 7). Se puede hacer puesta en común de forma voluntaria.

RECURSOS

- Fichas 1 a 7.

MI DIETA SALUDABLE

FICHA 1

COMIDA: Dos huevos fritos con salchichas, jamón y patatas fritas, y de postre, un helado.

1. Grupos de alimentos presentes.

.....
.....
.....

2. Grupos de alimentos que deberían estar presentes en la comida.

.....
.....
.....

3. Análisis.

.....
.....
.....
.....
.....

4. Recomendación.

.....
.....
.....
.....
.....

FICHA 2

DESAYUNO: Taza de chocolate con pasteles y bollos industriales.

1. Grupos de alimentos presentes.

.....
.....
.....

2. Grupos de alimentos que deberían estar presentes en el desayuno.

.....
.....
.....

3. Análisis.

.....
.....
.....
.....
.....
.....

4. Recomendación.

.....
.....
.....
.....
.....
.....

MI DIETA SALUDABLE

FICHA 3

CENA: Tortilla francesa con jamón y una naranja.

1. Grupos de alimentos presentes.

.....
.....
.....

2. Grupos de alimentos que deberían estar presentes en la cena.

.....
.....
.....

3. Análisis.

.....
.....
.....
.....
.....
.....

4. Recomendación.

.....
.....
.....
.....
.....
.....

FICHA 4

MERIENDA: Bocata de pan untado de margarina con chorizo y un pastelito.

1. Grupos de alimentos presentes.

.....
.....
.....

2. Grupos de alimentos que deberían estar presentes en la merienda.

.....
.....
.....

3. Análisis.

.....
.....
.....
.....
.....
.....

4. Recomendación.

.....
.....
.....
.....
.....
.....

MI DIETA SALUDABLE

FICHA 5

COMIDA: Fabada asturiana, cordero en chilindrón y fresas con nata.

1. Grupos de alimentos presentes.

.....
.....
.....

2. Grupos de alimentos que deberían estar presentes en la comida.

.....
.....
.....

3. Análisis.

.....
.....
.....
.....
.....

4. Recomendación.

.....
.....
.....
.....
.....

FICHA 6

CENA: Revuelto de gambas y flan de huevo.

1. Grupos de alimentos presentes.

.....
.....
.....

2. Grupos de alimentos que deberían estar presentes en la cena.

.....
.....
.....

3. Análisis.

.....
.....
.....
.....
.....
.....

4. Recomendación.

.....
.....
.....
.....
.....
.....

13 Biología y Geología / 3º ESO

PROPUESTA DIDÁCTICA

MI DIETA SALUDABLE

FICHA 7: Mi dieta saludable

DESAYUNO

MEDIA MAÑANA

COMIDA			
Primer plato	Segundo plato	Guarnición	Postre

MERIENDA

CENA		
Guarnición	Plato principal	Postre

PROPUESTA MEJORADA

.....

.....

.....

.....

.....

REPASO A ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

OBJETIVOS

- Conocer las principales enfermedades cardiovasculares y los factores de riesgo asociados.
- Describir y aplicar el método científico.
- Reflexionar y reconocer la importancia de los hábitos saludables para el cuidado del cuerpo.

CONTENIDO CURRICULAR

Bloque 2. Las personas y la salud

Estilos de vida para una salud cardiovascular.

CONCEPTOS CLAVE

Educación para la Salud: enfermedades cardiovasculares, hábitos saludables, método científico-diseño de experimentos.

DURACIÓN APROXIMADA

Dos o tres sesiones.

INDICACIONES PARA EL PROFESORADO

En España, las enfermedades cardiovasculares constituyen la primera causa de muerte para el conjunto de la población española, por delante del cáncer. Las enfermedades cardiovasculares están determinadas por factores de riesgo. No podemos actuar sobre algunos factores que son no modificables, como los antecedentes hereditarios, el sexo (hasta la menopausia femenina, los hombres tienen mayores riesgos) y la edad (en los mayores de 40 años estas enfermedades tienen mayor incidencia). Sin embargo, es posible actuar sobre los factores modificables, como la hipertensión arterial, el colesterol o la obesidad, puntos sobre los cuales la alimentación y la actividad física tienen gran incidencia. El sedentarismo era considerado un factor de riesgo menor, pero en la actualidad ha cobrado mayor importancia. Analizando los factores de riesgo encontramos que el sedentarismo es el principal acompañante de todos ellos. La actividad física es esencial para mantener una mayor eficiencia cardiovascular. El trabajo cardíaco es mandar determinada cantidad de sangre al cuerpo por minuto. Los dos parámetros que tiene este órgano para ser eficiente son la frecuencia cardíaca y la cantidad de sangre que expulsa por cada latido (volumen sistólico). Cuando una persona sedentaria tiene que hacer un esfuerzo, debe aumentar la frecuencia cardíaca para compensar esa exigencia; por lo tanto, se agita. En cambio, una persona que está entrenada tiene un corazón fuerte y ante el mismo esfuerzo no necesita depender tanto de la frecuencia cardíaca como la persona sedentaria: reacciona, en cambio, aumentando el volumen de sangre que expulsa el corazón, un método mucho más eficaz. Además de mejorar

REPASO A ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

la eficiencia cardíaca, la actividad física aeróbica practicada de forma regular aumenta el colesterol bueno o HDL, que es la fracción protectora del corazón. También aumenta el metabolismo basal (la cantidad mínima de energía que el cuerpo necesita para vivir) lo que ayuda al control de peso, un factor de riesgo muy importante en las enfermedades coronarias. Por lo tanto es de gran importancia inculcar hábitos saludables desde la adolescencia de manera que nos permitan prevenir enfermedades cardiovasculares y cuidar nuestro cuerpo.

DESARROLLO

1. Preguntamos al alumnado si conocen la primera causa de mortalidad en España. Anotamos en la pizarra las respuestas.
2. Aportaremos datos de la mortalidad anual por enfermedades cardiovasculares (Ministerio de Sanidad): En el año 2010 las enfermedades cardiovasculares ocasionaron aproximadamente 120.000 muertes (27% de las muertes en hombres y 35% en mujeres).
3. ¿Qué son las enfermedades cardiovasculares? Anotamos las respuestas en la pizarra.
Son aquellas que afectan al corazón o a los vasos sanguíneos: hipertensión arterial, enfermedad coronaria (cardiopatía isquémica), enfermedad valvular cardíaca, accidente cerebrovascular (trombosis o derrame cerebral). La enfermedad coronaria (cardiopatía isquémica) es la primera causa de mortalidad cardiovascular en nuestro país y, dentro de ella, el infarto agudo de miocardio es la más frecuente.
4. A continuación, mediante una lluvia de ideas, iremos anotando en la pizarra los principales factores de riesgo cardiovascular y los comentaremos (ver ficha para el profesorado).
5. Se visiona un fragmento del programa Redes: **La nueva cardiología** (está en la carpeta MATERIALES).
6. Para completar la información sobre hábitos cardiosaludables podemos entregar la ficha 1 para el alumnado. La pueden trabajar en pequeños grupos y sacar unas conclusiones, que expondrán al resto de la clase.
7. Entregamos la ficha 2 para el alumnado para trabajar en grupos: Esta actividad permite profundizar en el conocimiento del método científico diseñando un experimento que demuestre cómo un bloqueo de las arterias afecta al flujo de la sangre. Los materiales necesarios son:
 - Botellines de agua (forma alargada).
 - Tapones de botellines.
 - Tijeras.
 - Agua.
 - Probetas graduadas.
 - Recipientes para recoger el agua que atraviesa el botellín.
 - Cronómetros.

REPASO A ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

Previamente a la realización del experimento por grupos, es necesario explicar varios conceptos, para lo que repasaremos los contenidos de la ficha 2:

- Variable dependiente y variable independiente: Podemos utilizar el siguiente ejemplo: ¿Cómo influye la alimentación y la actividad física en el peso de una persona? La variable dependiente sería el peso y las variables independientes la ingesta de calorías y la actividad física realizada. Para el modelo de arteria, la variable dependiente será el tiempo que tarda la sangre en atravesar la arteria. La variable independiente será el porcentaje de bloqueo (podemos dibujar la sección de un tubo en la pizarra para mostrar los diferentes porcentajes de bloqueo). Cada grupo realizará el experimento con un porcentaje de bloqueo.
- Pregunta científica: ¿Un bloqueo del 50% (variable independiente) en una arteria afecta al tiempo (variable dependiente) que tarda el líquido en atravesarla?
- Hipótesis: Si una arteria presenta un bloqueo del 50%, el tiempo que tarda el líquido en atravesarla sería mayor que en una arteria sana.

Explicaremos la finalidad de incluir un control negativo en el experimento e insistiremos en la importancia de que los experimentos sean repetibles y las mediciones recogidas sean fiables. Para esto es necesario mantener las condiciones estables. Además, las réplicas de las mediciones nos ayudan a minimizar los errores experimentales. El alumnado tendrá que decidir en cada grupo cómo van a verter el líquido en el tubo y cuándo van a iniciar y parar la medición, es decir, cuándo van a parar el cronómetro (¿cuándo caiga la última gota?). Finalmente, se llevará a cabo una representación gráfica de los resultados. Generalmente, la variable independiente en el eje X y la dependiente en el eje Y.

Se termina con puesta en común de la experiencia y con conclusiones en relación a nuestros hábitos saludables.

RECURSOS

- Ficha para el profesorado.
- Ficha 1 y 2 para el alumnado.
- Video: Programa **Redes**, núm. 65 (www.rtve.es). Está en la carpeta MATERIALES. Es necesario un equipo para reproducirlo.
- Hay dos fotografías que pueden servir para ilustrar el experimento (están en la carpeta MATERIALES).

FUENTES

- VVAA. **Programa Perseo: ¡Come sano y muévete!** Ministerio Sanidad, 2007. Disponible en: www.perseo.aesan.msps.es/es/index.shtml

En la web: www.msps.es/campannas/campanas07/cardiovascular.htm

REPASO A ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

FICHA PARA EL PROFESORADO: Factores de riesgo cardiovascular

Presión arterial alta (hipertensión arterial): La presión arterial alta puede hacer que el corazón trabaje muy duro. Aumenta su riesgo de tener enfermedades del corazón, derrames cerebrales, problemas de los ojos y los riñones y enfermedades del sistema nervioso.

Colesterol elevado: Cuando la sangre contiene demasiadas lipoproteínas de baja densidad (LDL o «colesterol malo»), éstas comienzan a acumularse sobre las paredes de las arterias formando una placa e iniciando así el proceso de la enfermedad denominada «arterioesclerosis». Cuando se forman placas de colesterol en las arterias coronarias que riegan el corazón, existe un mayor riesgo de sufrir un ataque al corazón.

Diabetes: Las enfermedades cardiovasculares son la principal complicación de la diabetes del adulto o tipo 2 (también denominada “no insulino dependiente”) y son responsables de más del 50% de las muertes en personas diabéticas, así como de una importante morbilidad y pérdida de calidad de vida.

Obesidad y sobrepeso: La obesidad aumenta las probabilidades de adquirir otros factores de riesgo cardiovascular, especialmente hipertensión, niveles elevados de colesterol en sangre y padecer diabetes.

Tabaquismo: Fumar también aumenta la presión arterial, lo cual a su vez aumenta el riesgo de un ataque cerebral en personas que sufren de hipertensión. Aunque la nicotina es el agente activo principal del humo del tabaco, otros compuestos y sustancias químicas, tales como el alquitrán y el monóxido de carbono contribuyen a la acumulación de placa grasa en las arterias, posiblemente por lesionar las paredes de los vasos sanguíneos.

Inactividad física: El ejercicio quema calorías, ayuda a controlar los niveles de colesterol y la diabetes, y disminuye la presión arterial. El ejercicio también fortalece el músculo cardíaco y hace más flexibles las arterias. Las personas activas o que realizan ejercicio físico, tienen una expectativa de vida superior a la de las personas sedentarias. Incluso el ejercicio de intensidad moderada es beneficioso si se hace con regularidad.

Antecedentes familiares de enfermedad cardiovascular: El contar con familiares con enfermedades cardiovascular supone tener un mayor riesgo. Por ejemplo, si padres o hermanos padecieron un problema cardiovascular antes de los 55 años, la persona tiene un mayor riesgo que alguien sin esos antecedentes.

Edad: Las personas mayores tienen un mayor riesgo de sufrir enfermedades del corazón. Aproximadamente 4 de cada 5 muertes debidas a una enfermedad cardíaca se producen en personas mayores de 65 años de edad.

REPASO A ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

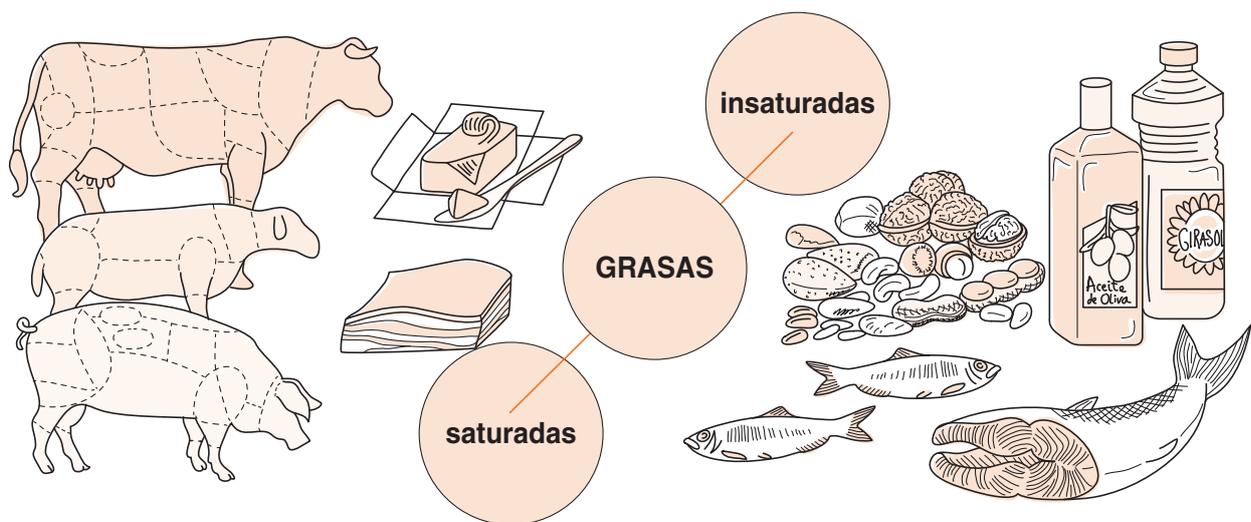
FICHA 1 PARA EL ALUMANDO

Programa Perseo informa

Las grasas

La grasa es un componente fundamental de la dieta, aporta la energía necesaria para desarrollar las actividades propias del organismo y las derivadas de la actividad física. Si se consume en exceso se produce un aporte de energía demasiado elevado que, si no se gasta (por ejemplo, en forma de actividad física), se acumula conduciendo a la obesidad y favoreciendo la aparición de enfermedades como las cardiovasculares. Es decir, la grasa es necesaria para el organismo y debe consumirse habitualmente, pero en pequeñas cantidades debido a que tiene muchas calorías.

Entre los alimentos con grasa están los aceites vegetales y grasas animales. Además, no se puede olvidar que algunos alimentos se elaboran con grasas: bollería industrial, chocolates, patatas fritas, aperitivos salados y que deben consumirse de forma ocasional y no a diario.



El **exceso** de grasa en la dieta tiene un efecto perjudicial para la salud. Pero hay varios tipos de grasa y no todos afectan de igual manera al organismo:

Grasas saturadas: Son sólidas a temperatura ambiente. Las encontramos en la grasa animal (leche, nata, mantequilla, manteca, sebo, carne) y en algunos aceites vegetales (palma, palmiste, coco). Es necesario tomarlas con moderación porque en exceso aumentan el colesterol en la sangre.

Grasas insaturadas: Son líquidas a temperatura ambiente. Ayudan a disminuir el nivel de colesterol, por lo que es necesario aumentar su consumo. Hay de dos tipos:

- Monoinsaturadas, presentes principalmente en el aceite de oliva. Aumenta el colesterol HDL (bueno) y disminuye el colesterol LDL (malo), por lo que son las más adecuadas para prevenir enfermedades cardiovasculares.

REPASO A ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

— Poliinsaturadas, que se encuentran en los aceites de semillas (girasol, soja, maíz) y de pescado. En este grupo están las grasas Omega 3 y Omega 6.

Las **Omega 6** disminuyen el colesterol LDL (malo) pero también el HDL (bueno), por lo que su exceso no es deseable. Los aceites vegetales de semillas son una fuente de estas grasas.

Las **Omega 3** se localizan en pequeñas cantidades en algunos aceites vegetales y en pescados grasos como el salmón, las sardinas, el atún. Actúan de forma parecida a los Omega 6.

Las grasas trans se obtienen a partir de las grasas insaturadas mediante la hidrogenación de aceites. Son de origen vegetal, pero aumentan el nivel de colesterol malo y reducen el bueno. Es importante señalar que algunos alimentos contienen algunas grasas trans de forma natural, como la leche, la carne de ternera o de cordero. También aparecen por el calentamiento del aceite a altas temperaturas.

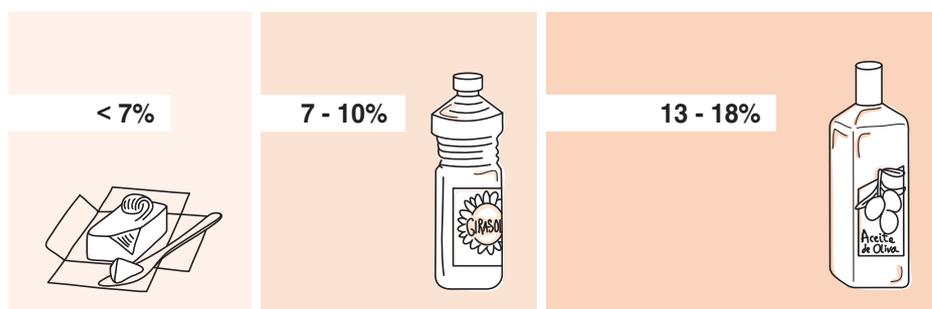
La hidrogenación consiste en añadir hidrógeno a algunos aceites vegetales, con lo que parte de las grasas poliinsaturadas se transforman en saturadas, así se modifica el aspecto y se alarga la vida del alimento.

Efectos de las grasas trans

El consumo continuado de grasas trans aumenta el nivel de colesterol malo (LDL) y disminuye el colesterol bueno (HDL). Por otro lado, está claramente demostrada la asociación entre la hipercolesterolemia y las enfermedades cardiovasculares. Se ha visto una relación directa entre el consumo de ácidos grasos trans y el riesgo de enfermedades cardiovasculares, la cual es mayor si, además, el consumo de grasas saturadas es elevado. Por todo ello se aconseja la reducción del consumo de grasas trans. Se recomienda utilizar preferentemente como grasas culinarias aceites vegetales monoinsaturados (aceite de oliva) y poliinsaturados (aceite de girasol, maíz, soja y cacahuete).

Dentro de una dieta equilibrada se sugiere que, en el perfil lipídico diario (aporte calórico de las familias de ácidos grasos a la energía total en porcentaje), los ácidos grasos saturados no superen el 7% de la energía total consumida, los ácidos grasos poliinsaturados estén entre el 7 y el 10% y los ácidos grasos monoinsaturados entre el 13 y el 18%.

-  Grasas saturadas
-  Grasas poliinsaturadas
-  Grasas monoinsaturadas



Alimentos que pueden contener grasas trans: Caramelos, galletas, helados, margarina, palomitas de microondas, pastelería industrial, productos de bollería industrial, productos precocinados (empanadillas, croquetas, pastas, pizzas), salsas, aperitivos salados y dulces, muchos productos tipo fast-food.

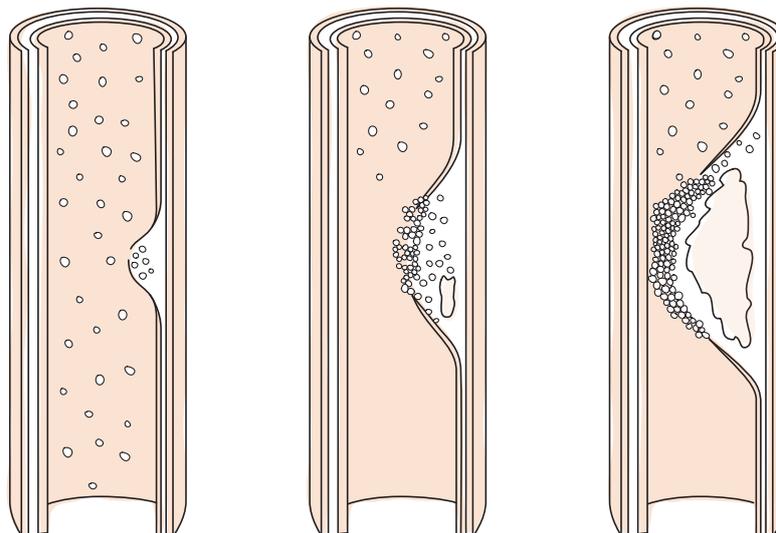
REPASO A ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

FICHA 2 PARA EL ALUMANDO

Fundamentos

Infarto de miocardio: Ocurre cuando una o más de las arterias del corazón quedan totalmente bloqueadas por una placa de ateroma o un coágulo de sangre. Cuando el flujo de sangre se detiene o disminuye considerablemente, las células del corazón no reciben oxígeno y comienzan a morir. Esto produce deficiencia en los latidos del corazón o que deje de latir. Dependiendo de qué arteria esté bloqueada, el daño ocurrirá en diferentes partes del corazón con la posibilidad de causar daño permanente o incluso la muerte.

¿Qué causa la acumulación de placas de ateroma en nuestros vasos sanguíneos?: Las placas de ateroma son lesiones (características de la aterosclerosis) que se inician en la capa íntima de una arteria. El exceso de partículas de colesterol LDL o malo en sangre, conlleva a que este se pegue en la capa interna de las paredes arteriales. Como consecuencia, una porción de glóbulos blancos llamados monocitos, llegan al lugar donde se produjo la lesión y se adhieren a ella, convirtiéndose en macrófagos. Si existen demasiadas partículas de colesterol LDL, los macrófagos en lugar de eliminarlas, pasan a formar parte de ellas y forman una placa compuesta de macrófagos muertos, colesterol, triglicéridos y ácidos grasos, llamada ateroma. La acumulación de placa comienza cuando somos niños y niñas y continúa lentamente a través de nuestras vidas.

Formación de un Ateroma

REPASO A ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

Comenzando con el Experimento. Modelo de arteria

La experimentación nos permite recrear un fenómeno y repetirlo bajo condiciones controladas de manera que podamos extraer datos fiables. Las variables que intervienen en el fenómeno se modifican de una en una y se comprueba como influyen en él. Es esencial modificar una sola causa cada vez y ver el efecto que desencadena.

1. Definiendo la variable dependiente: La variable dependiente es lo que medimos en un experimento. En este experimento queremos reproducir una arteria bloqueada y cómo se produce el flujo de sangre a través de ella. ¿Qué parámetros podríamos medir con este modelo de arteria?

2. Ideas para la variable independiente: La variable independiente es la causa que vamos a modificar para estudiar su efecto en la variable que queremos medir.

¿Qué porcentaje de acumulación de la placa producirá una obstrucción suficiente en el vaso sanguíneo para reducir el suministro de oxígeno que nuestro corazón necesita? ¿Cuál sería el porcentaje más pequeño de la obstrucción que deterioraría o retardaría el flujo de sangre? ¿Cuál sería la mayor obstrucción que uno pudiera tener pero que permitiera el flujo de sangre?

3. Identificando las variables: ¿Cuál de las ideas anteriores vamos a seleccionar como la variable independiente?

4. Formulando la pregunta científica: Para formular nuestra pregunta científica es importante recordar lo que ya hemos aprendido sobre el fenómeno que estamos investigando. Responder a ésta pregunta nos ayudará a formular la hipótesis y diseñar el experimento. En la pregunta debemos incluir las variables dependiente e independiente.

5. Hipótesis: La hipótesis es la explicación que proponemos a un problema. Es nuestra predicción sobre qué sucederá cuando modifiquemos la variable independiente. Mediante la experimentación comprobaremos si la hipótesis es correcta o no.

6. Construyendo el modelo de arteria:

a. ¿Qué materiales podríamos utilizar para crear el modelo de arteria?

.....
.....
.....

b. ¿Qué materiales podríamos usar para crear la obstrucción?

.....
.....
.....

REPASO A ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

c. ¿Qué sustituto para la sangre podemos utilizar?, ¿qué volumen vamos a utilizar?

.....

d. ¿Cómo mediremos el flujo?

.....

e. ¿De qué manera difiere el modelo de control en este experimento?

.....

f. ¿Cómo construiremos el modelo? Dibuja en detalle cómo será este modelo.

.....

7. **Recogida de Datos:**

En esta actividad, hemos diseñado nuestro propio experimento y además hemos construido un modelo experimental para utilizar en el proceso de recogida de datos y comprobar si se confirma nuestra hipótesis.

1. Registra los datos en la siguiente tabla.

Ensayo	Tiempo del flujo (segundos) en arteria control	Tiempo del Flujo (segundos) en arteria con X% de obstrucción
1		
2		
3		
4		
5		
6		
Promedio		

REPASO A ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

2. Con los promedios de los experimentos de toda la clase vamos a realizar una representación gráfica de los resultados.

.....
.....
.....

8. Conclusión:

1. De acuerdo con los resultados, ¿podríamos decir que se confirma la hipótesis?

.....
.....
.....

2. ¿Qué porcentaje de acumulación de placa produjo suficiente bloqueo en la arteria para comenzar a reducir significativamente el flujo de sangre?

.....
.....
.....

3. Una de las funciones principales de la sangre es llevar oxígeno a través del cuerpo, ¿Qué piensas que sucedería con la cantidad de oxígeno que llega a otras áreas del cuerpo si las arterias están bloqueadas?

.....
.....
.....

CUANDO ME SIENTO BIEN Y CUANDO NO

OBJETIVOS

- Conocer y analizar las propias emociones.
- Conocer técnicas para aprender a relajarse de forma autónoma en las situaciones que lo precisen.
- Aprender a expresar emociones de forma positiva.

CONTENIDO CURRICULAR

Bloque 2. Las personas y la salud

Salud mental.

CONCEPTOS CLAVE

Bienestar emocional: salud mental, bienestar, control emocional, relajación.

DURACIÓN APROXIMADA

Una o dos sesiones.

INDICACIONES PARA EL PROFESORADO

Las emociones y sentimientos son en general elementos positivos que nos hacen singulares y aportan calidad humana a las personas. Existen emociones positivas, necesarias de experimentar y manifestar, y emociones negativas que provocan malestar (ansiedad, ira, etc.). Con aprendizaje podemos llegar a evitar que las emociones negativas afecten a nuestra capacidad para actuar y resolver situaciones.

Los métodos para lograr el autocontrol emocional se dirigen a los dos principales componentes de las emociones: las reacciones corporales (tensión, respiración, ritmo cardíaco...), que se controlan a través de técnicas de relajación, y el pensamiento (que puede ser la fuente que da origen a las emociones negativas), que se controla a través de técnicas de pensamiento positivo.

El aprendizaje del autocontrol emocional proporciona en la adolescencia las habilidades necesarias para desarrollar el autoconcepto/autoconocimiento emocional, lograr autonomía, reducir la ansiedad y resolver situaciones difíciles sin necesidad de recurrir a conductas problemáticas. Por tanto, la adquisición de estas habilidades personales y sociales juega un papel importante en el desarrollo psicológico y psicosocial.

CUANDO ME SIENTO BIEN Y CUANDO NO

DESARROLLO

1. Comenzamos la sesión preguntado ¿qué son las emociones? Se puede organizar un pequeño debate, teniendo en cuenta lo que dicen los chicos, lo que dicen las chicas.
2. Para situar el tema, vemos un fragmento del programa **Redes** sobre las emociones (está en la carpeta MATERIALES como Redes 1).
3. Las personas somos capaces de experimentar un amplio número de emociones, algunas agradables y otras desagradables. Dibujamos una tabla en la pizarra para completar con emociones de estos dos tipos y anotamos las aportaciones del alumnado (seis categorías básicas: miedo, sorpresa, aversión, ira, alegría, tristeza. Incluyen: optimismo, curiosidad, solidaridad, angustia, impaciencia, terror, envidia, dolor, vergüenza, timidez, etc.).
4. Una emoción es una reacción natural que nos permite ponernos en alerta ante determinadas situaciones. Cada individuo experimenta una emoción de forma particular, dependiendo de sus experiencias anteriores, aprendizaje, carácter y de la situación concreta. Algunas de las reacciones fisiológicas y comportamentales que desencadenan las emociones son innatas, mientras que otras pueden adquirirse. Las emociones poseen unos componentes conductuales particulares, que son la manera en que éstas se muestran externamente. Son en cierta medida controlables, basados en el aprendizaje familiar y cultural de cada grupo. Así, por ejemplos, entre las formas de expresión que podemos controlar están las expresiones faciales, acciones y gestos, distancia entre personas... Hay otros componentes de las emociones que son fisiológicos e involuntarios, iguales para todos y todas: temblor, sonrojarse, sudoración, respiración agitada, tensión muscular, aumento del ritmo cardíaco.
5. Nadie desea sentirse triste, con enfado, estrés, pero todos y todas hemos vivido situaciones que nos han provocado malestar. Les pediremos que piensen en situaciones recientes que les hayan hecho sentir de esta manera. En el cuaderno anotarán la situación vivida, las emociones que sentían y los pensamientos que tenían.
6. Planteamos un caso práctico: el equipo directivo del centro ha recibido quejas de la clase y se ha puesto en contacto con las familias, que han decidido en una reunión eliminar el recreo durante un mes para recuperar el tiempo perdido en clase. ¿Qué sentiría el alumnado? Deben escribir además:
 - Reacciones fisiológicas (vinculadas fundamentalmente al enfado, con lo que debería salir sudoración, tensión, aumento ritmo cardíaco).
 - Pensamientos (no aguanto más, esto es injusto).

Se hace puesta en común.

La ira hace referencia a un conjunto particular de sentimientos que incluyen el enfado, la irritación, la rabia y que suele aparecer ante una situación en la que no conseguimos lo que deseamos.

7. Proponemos la misma actividad para alguna situación que les produzca ansiedad, como por ejemplo un examen sorpresa, y se hace puesta en común. La ansiedad consiste en un conjunto de

CUANDO ME SIENTO BIEN Y CUANDO NO

sentimientos de miedo, tensión, preocupación e inseguridad que experimentamos ante situaciones que consideramos amenazantes (tanto física como psicológicamente).

8. Se hace un visionado de dos fragmentos del programa **Redes** sobre el estrés y técnicas de relajación/meditación (está en la carpeta MATERIALES como Redes 2 y 3).
9. Terminamos con un trabajo por grupos que debe responder a la siguiente pregunta: ¿Cómo podemos controlar nuestros estados emocionales y sentirnos mejor?

Se hace puesta en común y junto con las aportaciones del alumnado, vamos a presentar cuatro técnicas: para controlar las reacciones fisiológicas (técnicas de relajación muscular y técnicas de respiración) y para el control de los pensamientos (ensayo mental y pensamiento positivo).

Llevaremos a cabo en la clase alguna de las técnicas. Hay información en la ficha (el profesorado valorará si la reparte entre el alumnado).

10. Para finalizar, indicaremos que muchas veces nos preocupamos por cosas que puede que no pasen nunca. Además, es importante ser optimistas y desarrollar pensamientos positivos. Aunque no podamos elegir cómo sentirnos, podemos elegir qué hacer para sentirnos mejor.

RECURSOS

- Video: Programa **Redes**, núm. 50 y 42 (www.rtve.es). Están en la carpeta MATERIALES. Es necesario un equipo para reproducirlos.
- Ficha.

FUENTES

Luengo MA, Gómez JA, Garra A, romero E. **Construyendo salud. Promoción del desarrollo personal y social**. Ministerio de Educación, Cultura y Deporte, 2008.

CUANDO ME SIENTO BIEN Y CUANDO NO

FICHA

Técnica 1: Control de la respiración/Respiración profunda

Esta técnica es fácil de aplicar y es útil para controlar las reacciones fisiológicas antes, durante y después de enfrentarse a situaciones emocionalmente intensas.

1. Ponemos una mano en el pecho y otra sobre el estómago, para asegurarnos de que el aire va a la parte de debajo de los pulmones sin mover el pecho.
2. Inspiramos profundamente contando hasta 4.
3. Mantenemos la respiración contando hasta 4.
4. Soltamos el aire contando hasta 4.
5. Repetimos durante 10 minutos.

Se trata de realizar una respiración de forma lenta pero sin tomar mucha cantidad de aire. Es mejor respirar por la nariz, pero si hay algún problema que lo impida se puede respirar por la boca sin abrirla excesivamente.

Técnica 2: Pensamiento positivo

Esta técnica puede utilizarse también antes, durante o después de la situación que nos causa problemas.

1. Cuando empezamos a sentir nerviosismo o malestar vamos a prestar atención al tipo de pensamientos que estamos teniendo e identificaremos todos aquellos con connotaciones negativas (centrados en el fracaso, el enfado hacia otras personas, etc.)
2. Mentalmente diremos “¡Basta!” y sustituiremos esos pensamientos por otros más positivos.

Ejemplos:

Negativo: “Soy un desastre”.

Positivo: “Soy capaz de superar esta situación”.

Técnica 3: Relajación muscular

Esta técnica también sirve para aplicar antes, durante y después de la situación, aunque requiere entrenamiento previo.

En la primera fase, aprendemos a distinguir cuándo un músculo está tenso y cuando está relajado. Vamos a tensar un músculo y mantenerlo tenso durante 3-4 segundos. Después lo relajamos y nos centramos en la sensación de relajación y en la diferencia con la sensación de tensión. Podemos trabajar los siguientes grupos musculares:

- a. Manos, apretando los puños.
- b. Antebrazos, doblando los brazos por el codo y apretando el antebrazo contra el brazo.

CUANDO ME SIENTO BIEN Y CUANDO NO

- c. Hombros, levantándolos hacia arriba.
- d. Parte posterior del cuello, apretando la barbilla contra el pecho.
- e. Pies, curvando los dedos hacia abajo y después hacia arriba.

En una segunda fase, nos centraremos en prestar atención a nuestro cuerpo e ir relajando cualquier tensión. Mentalmente revisaremos cada grupo muscular y relajaremos cada uno de ellos.

La puesta en práctica de la técnica supone:

1. Nos sentamos en una posición cómoda.
2. Cerramos los ojos.
3. Relajamos lentamente todos los músculos de tu cuerpo, empezando con los dedos de los pies y relajando luego el resto del cuerpo hasta llegar a los músculos del cuello y la cabeza.
4. Una vez que hemos relajado todos los músculos del cuerpo, nos imaginamos en un lugar tranquilo y relajante (por ejemplo, en una playa desierta) durante varios minutos.

Técnica 4: Ensayo mental

Esta técnica se aplica antes de afrontar situaciones en las que sentimos inseguridad. Consiste en imaginar que estamos en esa situación y que lo estamos haciendo bien. Mentalmente practicamos la situación y la repetimos varias veces.

TIPOS Y EFECTOS DE LAS DROGAS

OBJETIVOS

- Conocer los distintos tipos de drogas, sus efectos y las consecuencias sobre la salud física y mental.
- Desarrollar actitud crítica sobre el consumo de drogas.

CONTENIDO CURRICULAR

Bloque 2. Las personas y la salud

Salud mental. Las sustancias adictivas: el tabaco, el alcohol y otras drogas. Problemas asociados.

CONCEPTOS CLAVE

Prevención del consumo de drogas: sustancias adictivas, riesgos para la salud física y mental.

DURACIÓN APROXIMADA

Una o dos sesiones.

INDICACIONES PARA EL PROFESORADO

Esta propuesta y la siguiente vienen a reforzar el trabajo ya realizado en 1º ESO sobre las drogas, por lo que estas sesiones son una continuidad de las anteriores. Las indicaciones teóricas y prácticas para el profesorado aparecen recogidas en estas propuestas didácticas de 1º ESO (9 a 12).

DESARROLLO

1. Se comienza con una lluvia de ideas sobre las consecuencias negativas derivadas del consumo de drogas. Se introduce la idea de que las consecuencias pueden ser no solo físicas y psicológicas sino también familiares y sociales. Anotamos las aportaciones en la pizarra.
2. A continuación, para repasar los efectos de diferentes drogas, entregamos la ficha para el alumnado y en parejas tendrán que relacionar los siguientes nombres de drogas con sus efectos correspondientes: heroína, alcohol, tabaco, cannabis, cocaína, éxtasis, LSD (éste es el orden correcto en la ficha). Ponemos en común las conclusiones y preguntamos por qué han reconocido de qué droga se trataba. También completarán el cuadro con nombres alternativos que conozcan para estas drogas.
3. Planteamos seguir con una actividad que tiene como objetivo juzgar a una droga (tabaco, alcohol, cannabis u otra droga) acusada de crímenes contra la sociedad. En gran grupo se decide qué droga será juzgada. En la pizarra, ya tenemos las aportaciones del alumnado sobre las consecuencias sociales, familiares, para la salud del consumo de drogas, recogidas en la lluvia de ideas inicial.

TIPOS Y EFECTOS DE LAS DROGAS

Se pide un voluntario o una voluntaria para actuar como la droga acusada y deberá contestar a las preguntas que le hagan. Se divide a la clase en tres grupos: uno actuará como defensa, otro como acusación y otro como jurado. Durante unos minutos redactarán las preguntas para el interrogatorio durante el juicio. El profesor o la profesora actuará como juez o jueza y moderará el debate. La acusación y la defensa harán sus preguntas, y harán una conclusión acerca de la necesidad de condenar o salvar esa droga. Finalmente, el jurado tomará una decisión sobre la culpabilidad o la inocencia y en su caso sobre la sentencia dictada (ilegalizar la droga, aumentar la edad para el consumo de esa droga, etc.).

4. Se puede terminar con un debate acerca de por qué piensan que las y los jóvenes usan drogas, si hay diferencias entre chicos y chicas, y qué alternativas hay al consumo.

RECURSOS

- Ficha para el alumnado.

TIPOS Y EFECTOS DE LAS DROGAS

FICHA PARA EL ALUMNADO

Nombres	Nombres alternativos	Efectos	Consecuencias negativas	Síndrome de abstinencia
		Depresor. Produce inactividad, aturdimiento y en un primer momento sensación de placer.	Adicción. Colapso de las venas, infección del endocardio y válvulas del corazón, abscesos, complicaciones pulmonares, enfermedades del hígado. Riesgo de sobredosis.	Ansiedad, malestar general, dolores, náuseas o vómitos, diarrea, fiebre, dilatación pupilar.
		Depresor. Adormece el sistema nervioso central. Desinhibe la conducta. Falsa sensación de seguridad en uno mismo o una misma.	Adicción. Daños orgánicos múltiples, incluidos daños al feto en la mujer embarazada. Riesgo de accidentes. Conducta agresiva y violenta.	Temblores, irritabilidad. Delirium.
		Estimulante. Al contrario de lo que se cree, no tiene efectos relajantes.	Adicción. Cáncer, enfermedades broncopulmonares y cardiovasculares.	Irritabilidad, ansiedad.
		Depresor. Alucinógeno. Produce relajación, risa floja, locuacidad, desorientación y conjuntivas enrojecidas.	Adicción. Alteraciones de memoria y aprendizaje. Desmotivación y posibles alteraciones psiquiátricas.	Recientes estudios apuntan a la existencia de un síndrome caracterizado por ansiedad, insomnio e irritabilidad.
		Estimulante. Provoca hiperactividad, aumento de la energía, insomnio, hipertensión, pérdida de apetito y pupilas dilatadas.	Adicción. Trastornos psiquiátricos, coronarios y cerebrovasculares.	Insomnio o somnolencia, irritabilidad, agitación, tendencia a la violencia.
		Estimulante/Alucinógeno. Produce hiperactividad, mayor sociabilidad, aumento de temperatura, disminución de la fatiga.	Destrucción de neuronas. Golpe de calor y deshidratación. Posibles problemas de hígado y riñón.	Fatiga, tensión muscular o irritabilidad.
		Alucinógeno. Cambios emocionales rápidos e intensos.	"Mal viaje". "Flashback". Trastorno de ansiedad, depresivo y psicótico.	

HABILIDADES PARA PREVENIR EL USO DE DROGAS

OBJETIVOS

- Fomentar el autocontrol entre el alumnado.
- Desarrollar habilidades para decir “no”.
- Analizar la presión de grupo y desarrollar estrategias para hacerle frente.

CONTENIDO CURRICULAR

Bloque 2. Las personas y la salud

Actitud responsable ante conductas de riesgo para la salud. Influencia del medio social en las conductas.

CONCEPTOS CLAVE

Prevención del consumo de drogas: autocontrol y habilidades sociales que ayuden a prevenir el uso de drogas.

DURACIÓN APROXIMADA

Una o dos sesiones.

INDICACIONES PARA EL PROFESORADO

Como ya se comentó anteriormente, esta propuesta y la anterior dan continuidad al trabajo realizado en 1º ESO (propuestas 9 a 12), donde el profesorado tiene indicaciones que le pueden ayudar para llevar a cabo estas sesiones.

En el consumo de drogas, hay una serie de factores de protección personales, que es necesario fortalecer en las y los adolescentes para hacer frente al uso de drogas:

- Imagen personal positiva.
- Confianza, seguridad personal.
- Habilidades sociales que permitan resistir a las presiones de los grupos.
- Capacidad crítica.
- Manejo de información clara sobre los efectos y consecuencias del consumo de drogas.
- Buenas relaciones interpersonales.
- Habilidades de comunicación.

HABILIDADES PARA PREVENIR EL USO DE DROGAS

- Presencia de una escala de valores.
- Proyecto de vida.

El trabajo en estas áreas permitirá el desarrollo y fortalecimiento de habilidades sociales facilitando la adquisición de recursos personales para que puedan resistir frente a situaciones de riesgo y construir un estilo de vida saludable. En este sentido, el autocontrol, saber decir “no” y resistir la presión de grupo son claves para este objetivo.

DESARROLLO

1. Repasamos el concepto de autocontrol y cada persona va a pensar en una situación en la que desea llevar a cabo una determinada conducta, pero que finalmente no realiza porque utiliza una estrategia de autocontrol. Cada persona va a escribir en un papel la conducta (ejemplo: comer chucherías) y la estrategia de autocontrol (ejemplo: comer una manzana). Se recogen los papeles y se vuelven a repartir entre la clase, de manera que cada uno/a lee uno que no es el suyo. Se ponen en común y se van anotando en la pizarra.
2. Relacionamos, mediante un debate, las conductas que han salido y las estrategias de autocontrol con el consumo de alcohol o de tabaco, ampliamente extendidos en población general y en población joven (pueden incluso haber salido como ejemplos en la dinámica anterior) ¿Es aplicable? ¿Se podría utilizar alguna estrategia de autocontrol para estos hábitos? ¿Y pensáis que las personas que fuman o que beben, lo hacen, utilizan alguna estrategia de autocontrol para no consumir o consumir menos? Si la respuesta es no, ¿por qué piensan que no se hace si la información sobre los efectos negativos está muy extendida? Estas preguntas nos pueden llevar a las razones por las que las personas beben y/o fuman, que muchas veces no tienen que ver con su propio deseo, sino con su entorno, con la presión del grupo de iguales... Es importante que el alumnado sea consciente de esto, para a partir de ahí, poder tomar decisiones desde la libertad del conocimiento.
3. Introducimos otra actividad: todas las personas nos hemos encontrado con situaciones en las que alguien ha intentado convencernos para que hiciéramos algo que no estábamos seguros de hacer o que no queríamos hacer. Cuando alguien insiste nos está presionando, pero todos tenemos el derecho a decir NO, aunque a veces decir NO puede ser difícil. Aprender a decir NO es una parte importante en la toma de decisiones responsables y saludables. Por mucho que alguien insista, la última palabra la tienes tú. ¿Qué situaciones se les ocurren donde alguien quiera convencernos e insista para que hagamos algo diferente a lo que queremos hacer?
4. Vamos a utilizar las respuestas que hayan salido, para que, en grupos, se imaginen una situación y escriban un diálogo donde una persona o grupo de personas intentan convencer a otra persona que haga algo que no quiere. Junto con los ejemplos puestos en la dinámica anterior, podemos pedir a algún grupo que cree una situación donde se presione para probar una droga: tabaco, cocaína, éxtasis, etc. Cada grupo decidirá el final de la escena, pero recordando que buscamos formas

HABILIDADES PARA PREVENIR EL USO DE DROGAS

atractivas y creativas de decir “no”. Para ayudarle, a cada grupo se le entregará la ficha del alumnado con diferentes formas de decir “no”.

5. Cada grupo escenificará la situación y después de la representación explicará por qué eligió ese desenlace. Se comentará cada escena entre toda la clase: ¿Qué pensáis de las reacciones de las personas que estaban siendo presionadas? ¿Han estado convincentes? ¿Por qué puede resultar difícil decir “no”?
6. Muchas veces detrás de la dificultad para decir “no” está el deseo de pertenecer a un grupo, de tener amigos y amigas, de no querer ser diferentes. Se puede terminar con un debate acerca de la amistad y de cómo son y que quieren las buenas amistades.

RECURSOS

— Ficha para el alumnado.

HABILIDADES PARA PREVENIR EL USO DE DROGAS

FICHA PARA EL ALUMNADO: Algunas formas de decir no

Decir NO de forma firme y convincente, mirando a los ojos de la persona que presiona. Volver a decir que NO si la persona insiste: *"Perdona pero ya sabes que no"*.

Dar una razón por la que no quieres probar la droga: *"No fumo", "Ahora no me apetece", "No tengo ningún interés en probar"*.

Sugerir una alternativa de ocio que os permita divertirlos: *"¿Por qué no vamos al cine?"*.

Cambiar de tema: *"¿Has visto quién ha llegado?"*.

Rechazar de forma imaginativa o con una broma: *"Ya ves lo que dice esta chapa/pulsera, NO GRACIAS"*.

Revertir la presión preguntando a la otra persona por qué te está presionando o diciéndole que debería respetar tu derecho a decir NO y dejar de presionarte: *"No insistas, no quiero"*.

Marcharte y evitar la situación: *"Tengo que irme, ya nos vemos"*.

Educación Física



PRESENTACIÓN

La propuesta didáctica que mostramos a continuación para el área de Educación Física es una propuesta variada de aprendizajes que se muestran al profesorado con la suficiente concreción para llevarlos al aula pero a la vez, con la necesaria flexibilidad para ser amoldados a diferente alumnado, unidades didácticas y por supuesto entornos socioeducativos. Algunos de ellos podrían transformarse en una tarea más amplia con la necesaria adecuación a contexto.

No buscábamos actividades tipo ficha en las que desde el aula trabajásemos Educación y Promoción de la Salud (EPS) porque nos parecía una manera de “cortar” el desarrollo normal de la Educación Física (EF); lo que se presenta son actividades cotidianas del ámbito de nuestra área que puedan hacer reflexionar de manera directa sobre drogas, educación para el consumo, maltrato, sexismo..., en definitiva, en nuestra salud y bienestar.

Los diferentes planteamientos presentan un doble desarrollo:

- Por un lado, y dentro de cada curso, un desarrollo horizontal, de manera que las propuestas que planteamos tocan de manera directa todos los bloques de contenidos, siendo fácilmente asumibles en cualquier programación y a su vez respondiendo a variados aspectos de la EPS y la coeducación, elementos fundamentales de trabajo común a todas las áreas.
- Por otro, hay un planteamiento vertical ya que tanto a nivel de actividades como de temática hemos querido dar un proyecto continuo a lo largo de los cursos. De este modo, se han incluido cinco propuestas que pertenecientes a cada bloque se desarrollan para los cuatro niveles de manera progresiva y respondiendo a los elementos curriculares. Todo ello para facilitar una incorporación realista y sencilla de este trabajo en nuestro día a día.

Evidentemente se produce la, llamémosle, **paradoja** de que en EF la motricidad suele siempre tener una relación directa con la salud, todo lo referido a elementos saludables como el ejercicio, la higiene, incluso elementos de la dieta..., no necesita de materiales extras porque son aprendizajes contenidos en el currículo y por tanto intrínsecos a la educación física escolar. Lo que aquí se propone es el trabajo transversal de otros elementos vinculados con la salud, con la coeducación y con la práctica diaria de la EF desde un enfoque integrador.

Las propuestas didácticas que se plantean para cada curso respetan el orden de los bloques de contenidos establecidos para el Principado de Asturias, así, en cada uno de los cursos empezamos trabajando el bloque de contenidos 1 (Condición física y salud), a continuación, el segundo bloque realizando actividades que incidan en las cualidades motrices, en el 3 y 4 juegos y deportes, en el 5 la expresión corporal y por último en el 6, un acercamiento a las actividades en el medio natural desde el centro. De tal forma que en todos los cursos están reflejados todos los bloques de contenidos.

Como se puede observar establecemos una vinculación entre las propuestas didácticas y su contribución al desarrollo de las competencias básicas (CCBB). El orden numérico utilizado, al igual que el marcado en los diferentes decretos, es:

1. Competencia en comunicación lingüística.
2. Competencia matemática.

3. Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico.
4. Tratamiento de la información y competencia digital.
5. Competencia social y ciudadana.
6. Competencia cultural y artística.
7. Competencia para aprender a aprender.
8. Autonomía e iniciativa personal.

En el siguiente esquema se puede observar cómo se distribuyen cada una de las propuestas didácticas (PD) por nivel (columnas) y por bloques de contenidos (filas). Se incluye en el esquema el número de la propuesta didáctica, así como la temática relacionada con la **educación para la salud** predominante en la propuesta:

	1º ESO	2º ESO	3º ESO	4º ESO
BLOQUE DE CONTENIDOS 1				
PD1	Velocidad meditada <i>(drogas)</i>	Gymkhana de la belleza <i>(imagen personal)</i>	¿Quién es quién? <i>(drogas)</i>	Carrera nutricional cooperativa <i>(alimentación)</i>
BLOQUE DE CONTENIDOS 2				
PD2	Escalamos en salud <i>(higiene postural)</i>	Acroescalada <i>(higiene postural)</i>	Acro-expresivo -estático- <i>(educación postural)</i>	Acro-expresivo -dinámico- <i>(educación postural)</i>
BLOQUE DE CONTENIDOS 3 - 4				
PD3	Juegos y deportes con botellas: tenis <i>(consumo)</i>	Juegos y deportes con botellas: frontón <i>(consumo)</i>	Juegos y deportes con botellas: balonmano <i>(consumo)</i>	El mundo contra la droga: olimpiada <i>(drogas)</i>
BLOQUE DE CONTENIDOS 5				
PD4	Nuestros cuerpos y los problemas de salud <i>(drogas)</i>	El mimo del parque <i>(igualdad)</i>	Teatro de las conciencias <i>(primeros auxilios)</i>	El baile de las conciencias <i>(interculturalidad)</i>
BLOQUE DE CONTENIDOS 6				
PD5	Juegos de pistas en el centro <i>(educación vial)</i>	Juegos de pistas reflexivas <i>(educación vial)</i>	Carrera de orientación en el centro <i>(educación vial)</i>	Carrera de orientación urbana <i>(educación vial)</i>

Nota: Los trabajos relacionados con el bloque de contenidos 2 relativos a la Acroescalada son, íntegramente, una propuesta del profesor **Óscar García Busto**.

1º ESO / Educación Física

Material Curricular para la Coeducación
y la Salud en Secundaria

CURRÍCULO

En el currículo del Principado de Asturias, en el área de **Educación Física**, aparecen para **1º ESO** una serie de contenidos, para los que en este material se presentan las siguientes propuestas didácticas:

BLOQUE 1. CONDICIÓN FÍSICA

Condición física / El factor cuantitativo del movimiento / Capacidades físicas relacionadas con la salud / Acondicionamiento físico general a través del desarrollo de las capacidades físicas relacionadas con la salud

PROPUESTA DIDÁCTICA **1. VELOCIDAD MEDITADA** 09

BLOQUE 1. CONDICIÓN FÍSICA y BLOQUE 2. CUALIDADES MOTRICES

PROPUESTA DIDÁCTICA **2. ESCALAMOS EN SALUD** 15

BLOQUE 3. JUEGOS Y DEPORTES (y 4 según variantes)

PROPUESTA DIDÁCTICA **3. JUEGOS Y DEPORTES CON BOTELLAS (I): TENIS** 21

BLOQUE 5. CONDICIÓN FÍSICA

PROPUESTA DIDÁCTICA **4. NUESTROS CUERPOS Y LOS PROBLEMAS DE SALUD** 25

BLOQUE 6. CONDICIÓN FÍSICA

PROPUESTA DIDÁCTICA **5. JUEGO DE PISTAS EN EL CENTRO** 29

OBJETIVOS

- Reflexionar, a nivel grupal, de cuestiones relacionadas con la prevención del consumo de drogas.
- Debatir y analizar críticamente sobre el tema.
- Realizar una práctica lúdica relacionada con la velocidad.
- Incluir la velocidad y sus diferentes tipos en un trabajo reflexivo de EPS.

CONTENIDO CURRICULAR

Bloque 1. Condición física

Condición física. El factor cuantitativo del movimiento. Capacidades físicas relacionadas con la salud.

Acondicionamiento físico general a través del desarrollo de las capacidades físicas relacionadas con la salud.

Criterio de evaluación e indicadores (entre paréntesis CCBB relacionada)

3. Incrementar las capacidades físicas, relacionadas con la salud trabajadas durante el curso respecto a su nivel inicial (centrado en velocidad):
 - Identificar las cuatro capacidades físicas básicas y conceptualizarlas como el factor cuantitativo del movimiento (1).
 - Relacionar la mejora de sus capacidades con el esfuerzo, la autosuperación, la edad y la ausencia o presencia de la práctica de la actividad física en su tiempo libre (3, 8).

CONCEPTOS CLAVE

Prevención del consumo de drogas: alcohol, tabaco, habilidades de control, decir no, presión de grupo...

DURACIÓN APROXIMADA

Una sesión.

INDICACIONES PARA EL PROFESORADO

Uno de los elementos que se señala como importante en el inicio del consumo de drogas es la presión ejercida por el grupo de iguales. En esta etapa, nuestro alumnado es muy vulnerable a la presión del grupo porque necesita sentirse parte de él, desempeñar un rol en el mismo y que sus amistades le valoren.

La presión de grupo se puede manifestar de forma negativa, como en el caso de incitar al consumo de alcohol o drogas, o de forma positiva cuando nos intenta persuadir de hacer algo incorrecto. El alumno o

VELOCIDAD MEDITADA

alumna ha de aprender cuándo es conveniente seguir al grupo y cuándo no. Para ello es necesario que conozca las estrategias que se utilizan en cada uno de los casos.

- Forma negativa: El grupo intenta ridiculizar, retar, adular, amenazar, utilizar recompensas, engañar...
- Forma positiva: Cada persona ha de escuchar lo que nos piden, compararlo con lo que piensa o cree que debe hacer y por último tomar una decisión y comunicarla.

Aprender a decir NO es un proceso mediante el cual las y los adolescentes serán capaces de resistirse a la presión del grupo. Con esta propuesta buscamos además un trabajo cooperativo y social a la hora de consensuar las respuestas.

Desde el punto de vista físico se trata de intercalar en un ejercicio de velocidad y relevos, ideas, reflexiones o incluso pruebas de expresión corporal relativos a un tema, en este caso, el consumo de drogas.

Se pueden hacer carreras más cortas o más largas, curvas o rectas, sin objetos o con sacos, con cuchara y huevo, con un móvil, trabajando equilibrio..., aquí hacemos una propuesta sencilla. Incluso pueden plantearse con habilidades deportivas de avance – conducción – bote.

Además se presta al uso de juegos tradicionales como zancos, sacos..., actividades circenses como malabares, de expresión corporal o creativas como improvisar modos de avance dando pautas de apoyo (un pie, una mano y un pie...) o incluso con música para avanzar al ritmo marcado.

DESARROLLO

1. Se propone una carrera de relevos por grupos, para lo que previamente habrá que determinar el terreno y el modo de avance.
2. A continuación, hacemos grupos de cuatro (aproximadamente) y ponemos juntos a dos grupos, uno correrá y el otro hará de árbitro.
3. Antes de la carrera, se da un texto a cada grupo corredor y a cada grupo árbitro (ficha 1 para el alumnado), en la que hay una serie de cuestiones a las que tendrán que responder.
4. La dinámica de la carrera es la siguiente: cada grupo recibe la ficha y cuenta con dos minutos cronometrados para leerla y buscar las respuestas de forma grupal, tanto el grupo corredor como el árbitro.
5. Tras los dos minutos, se indica a sus posiciones, de manera que cada alumno o alumna se coloque en su posición (salida o relevo), así como cada árbitro.
6. Se da la salida, cada corredor o corredora hace su recorrido y para dar el relevo debe responder correctamente a su árbitro, que valora la respuesta y levanta la mano cuando obtiene la respuesta que considera correcta, lo que significa que puede darse el relevo y salir el siguiente. Cada árbitro anota la respuesta recibida.

VELOCIDAD MEDITADA

7. Se repite la carrera, pero cambiando los grupos, de manera que el grupo árbitro pasa a ser corredor y viceversa. Para esta segunda carrera, se utiliza la ficha 2.
8. Se hace puesta en común: cada grupo corredor comentará las respuestas que dieron en los relevos y cada grupo árbitro las que consideró correctas. Entre todos y todas, se llegará a las conclusiones oportunas.

Por último, comentar que se puede adaptar para que la estrategia de juego de cada grupo pueda ser meditar las respuestas antes de salir (tal y como está ahora) o improvisar en cada zona (no habría dos minutos para la reflexión común) o que cada grupo decida el momento de salida como parte del juego (inmediato o si prefiere reflexionar previamente).

Si queremos trabajar aspectos co-evaluativos podemos dejar al árbitro que califique y la puesta en común no servirá para calificar sino simplemente para poner en común ideas.

RECURSOS

— Fichas 1 y 2 para el alumnado.

FICHA 1

Caso: Todos los amigos de Juan son mayores que él, tienen 16 años y se sienten los más “guays”. Juan quiere ser como ellos y piensa que estar en 1º ESO es aburrido y que con sus 12 años no puede hacer cosas que ellos sí. Por eso empezó a fumar, porque sus amigos lo hacían, realmente no le gustaba pero le hacía sentir mayor. Además sabe que eso no le hace daño porque puede seguir corriendo sin dificultad.

Preguntas:

1. Cita dos consecuencias negativas de fumar.

.....

2. Cita dos beneficios de dejar de fumar.

.....

3. ¿Qué crees que debería hacer Juan en general? ¿Y concretamente, cuándo sus amigos le ofrezcan tabaco?

.....

4. ¿Qué alternativas se te ocurren al consumo de tabaco? ¿Y para resistir la presión del grupo?

.....

VELOCIDAD MEDITADA

FICHA 2

Caso: María llega a su casa tras una noche con sus amigas del barrio. Lo que más les gusta es estar en el parque con ellas y hablar de chicos. De vez en cuando, llevan bebidas alcohólicas. En noches como ésta, al llegar a casa se siente mal, tiene que engañar a su madre diciendo que se encuentra mal e irse a la cama ya que ha bebido algo de alcohol y no quiere que la pillen. A veces llora en silencio ya que no le gusta lo que hace, pero cuando vuelve a estar con sus amigas en el parque, otra vez a empezar...

Preguntas:

1. Cita dos consecuencias negativas de tomar alcohol.

.....
.....

2. Cita dos beneficios de dejar de beber alcohol.

.....
.....

3. ¿Qué piensas que pasaría si María está con sus amigas y no bebe alcohol?

.....
.....
.....

4. Construye una frase para que María pueda decir no cuando le ofrecen alcohol.

.....
.....
.....

OBJETIVOS

- Potenciar las cualidades motrices del alumnado a través de la acroescalada.
- Favorecer el trabajo cooperativo y la igualdad de mujeres y hombres, con participación de ambos sexos en los grupos.

CONTENIDO CURRICULAR

Bloque 1. Condición física y bloque 2. Cualidades motrices

Criterio de evaluación e indicadores (entre paréntesis CCBB relacionada)

4. Incrementar la coordinación dinámica general y el equilibrio estático respecto al nivel de partida.
 - Resolver tareas de coordinación dinámica general (recorridos de obstáculos, ejercicios calisténicos, pistas americanas, ejercicios gimnásticos) autoevaluando su progresión respecto al nivel de partida (7 y 8).
 - Resolver tareas de equilibrio estático (7 y 8).

CONCEPTOS CLAVE

Educación para la salud: higiene postural y educación postural, prevención de lesiones y accidentes.

De forma paralela, trabajo cooperativo e igualdad de mujeres y hombres.

DURACIÓN APROXIMADA

Al menos cinco sesiones.

INDICACIONES PARA EL PROFESORADO

La acroescalada es una unión del acrosport y de las espalderas. La podemos definir como una actividad física que consiste en formar en las espaldera figuras en grupo. El hecho de que el alumnado trabaje sobre los barrotos elimina los riesgos derivados de soportar el peso de los compañeros así como de las caídas pues el equilibrio en la acroescalada se acompaña con presas de mano en los barrotos, algo de lo que también carece el acrosport. Eliminar estos riesgos provoca que todos son parte protagonista y principal en las figuras. El peso y la habilidad ya no discriminan, los/as más capaces y los/as menos se complementan en figuras vistosas.

Por otra parte, las malas posturas pueden provocar dolores crónicos, deformaciones de la columna, dificultades para realizar actividades cotidianas... El problema es dejar que los malos hábitos posturales arraiguen en nuestro alumnado por lo que la prevención es un aspecto clave para prevenir lesiones.

ESCALAMOS EN SALUD

Será necesario por tanto, incidir en la realización de los ejercicios correctos y en la concienciación de los inadecuados. Así, con un uso correcto del cuerpo y un mejor conocimiento teórico-práctico de los principios básicos del movimiento, podemos disminuir el peligro de lesiones tanto en actividades propias de la actividad física como en aquellas propias de la vida cotidiana.

DESARROLLO

El planteamiento de trabajo es sencillo. Después de una o dos clases de introducción a las posibilidades de la espaldera en cuanto a evoluciones (pre-escalada), posiciones y figuras, se forman los grupos y ¡a hacer figuras! Y hacer implica primero pensar, crear, experimentar ya que no hay referencias para “copiar”. Los grupos pueden ser de entre 3 y 6 personas pero también podemos probar a hacer una figura toda la clase. Las figuras pueden ser improvisadas, pero si son pensadas y diseñadas previamente, incluso dibujadas, quedarán sin duda mucho mejor. En este sentido, las figuras planeadas pueden tratar de abordar temas desde lo figurativo y se puede dar indicación en este sentido. Así para cada una de las sesiones (de la 2 a la 5), se puede trabajar un tema: bienestar emocional, alimentación saludable, prevención de drogodependencias y educación afectivo-sexual. De este modo, en una parte de la figura, puede haber algún elemento que se relacione con un mensaje promotor de la salud sobre estos temas.

A modo de esquema, se propone por tanto:

Sesión 1

- Presentación de la actividad y del material curricular.
- Calentamiento general autónomo.
- Calentamiento específico de cara al trabajo en la espaldera dirigido por el profesor/a. Como juego de adaptación a la posición ventral y de calentamiento de la musculatura de sostén funciona muy bien el “waterpolo en seco” (nombre asignado a una actividad del trabajo de Juárez Navarro y col).
- Realización de juegos en la espaldera (dos grupos que se cruzan, el pañuelo, por parejas todas las formas posibles de cruzarse...).
- Estiramientos en la espaldera.

Sesión 2 a 5

- Calentamiento autónomo o por grupos.
- Realización de figuras por grupos (de 3 a 6, por ejemplo) y últimos 10 minutos figura grupal toda la clase (diferente cada día).
- Se piden voluntarios/as para que traigan diseñada la figura de grupo a realizar.
- Estiramientos en la espaldera.

ESCALAMOS EN SALUD

Como actividad complementaria, cada grupo puede hacer fotografías de sus figuras y elaborar un collage. Se fija una fecha para la presentación de los mismos, que quedarán expuestos en una pared del gimnasio. Se puede aprovechar esta presentación para abrir un debate sobre:

- ¿Cómo fue el trabajo cooperativo? ¿Cómo se sintieron durante la realización? ¿Qué ventajas e inconvenientes le ven? ¿Que conclusión sacan de esta experiencia?
- ¿Cómo fue la colaboración entre chicos y chicas? ¿Qué diferencias hubo entre los chicos y las chicas a la hora de realizar y componer figuras? ¿Qué aplicación práctica sacan?

RECURSOS

- Espalderas.
- Colchonetas, que se sitúan debajo del tramo de espalderas en el que trabaja cada grupo.
- Material complementario pueden ser, aros, cuerdas, picas..., incluso magnesio para que se sientan auténticos escaladores.
- La vestimenta de un mismo color o combinadas potencia la vistosidad de las figuras. Al alumnado le suele gustar “quedar” para traer todo, por ejemplo, camiseta negra.
- Ficha: En esta propuesta, hay también una ficha con diferentes figuras realizadas por el alumnado, para que el profesorado la utilice como considere oportuno.

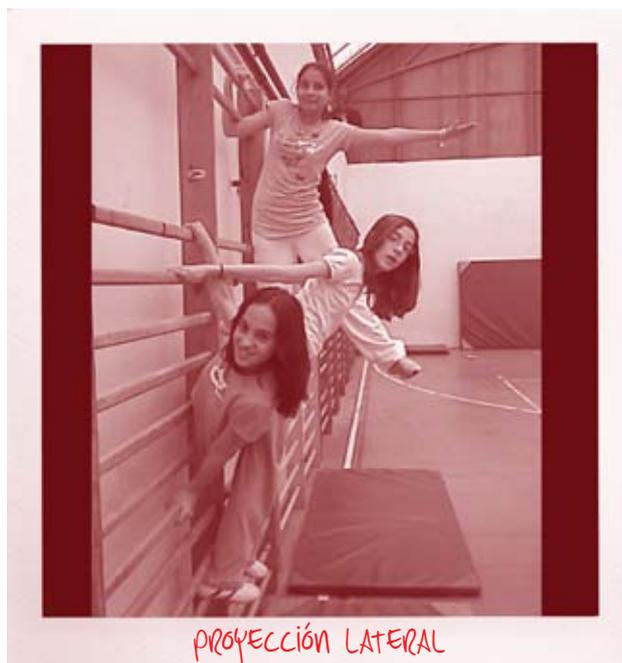
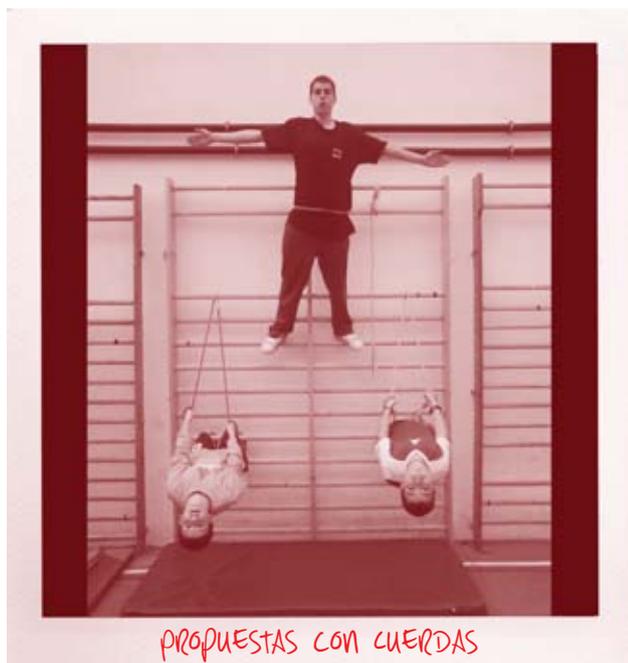
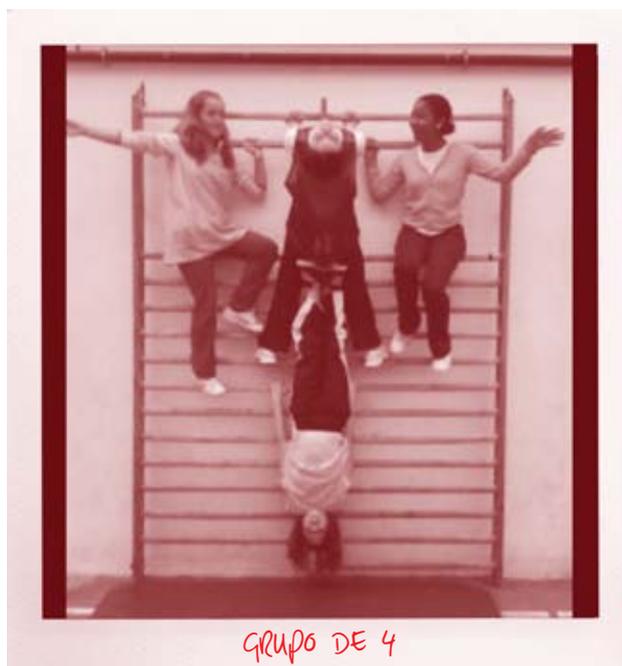
FUENTE

- La autoría de esta sesión corresponde a Óscar García Busto.

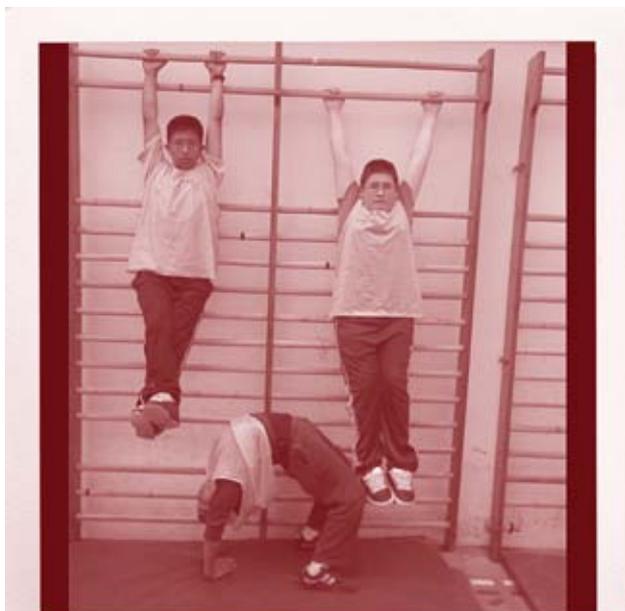
ESCALAMOS EN SALUD

FICHA

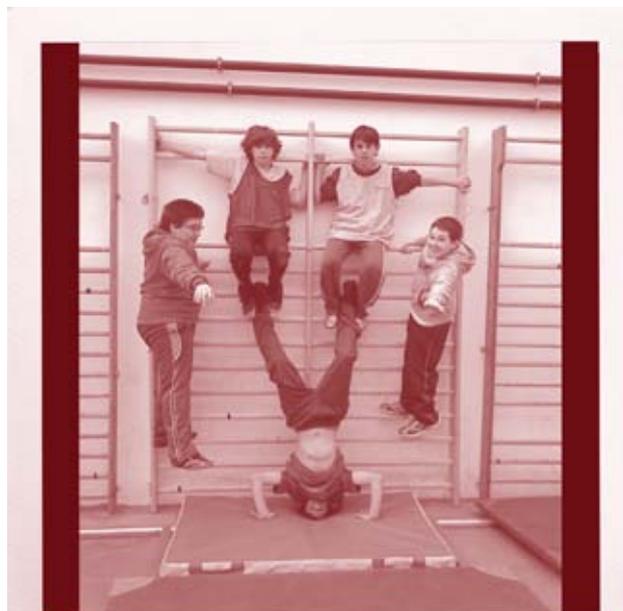
Se muestran diferentes figuras realizadas por el alumnado. Las fotografías son tomadas del artículo **Acroescalada, acrotrepas o acroespalderas**, de Óscar García Busto (Revista Digital, núm. 137, octubre de 2009, Buenos Aires).



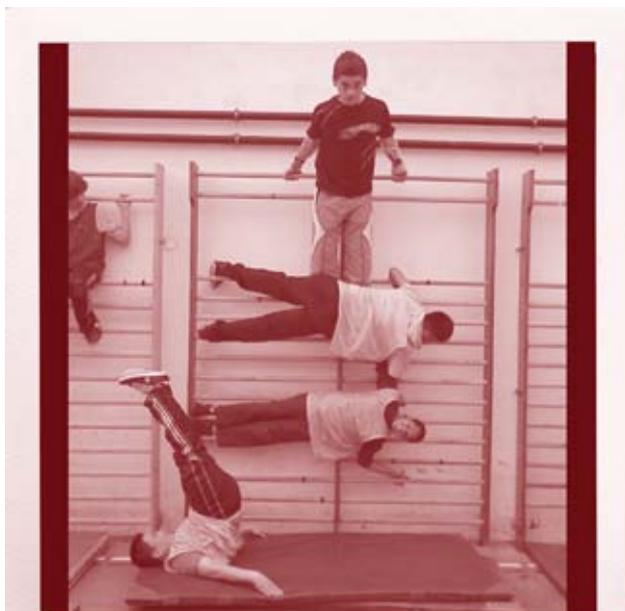
ESCALAMOS EN SALUD



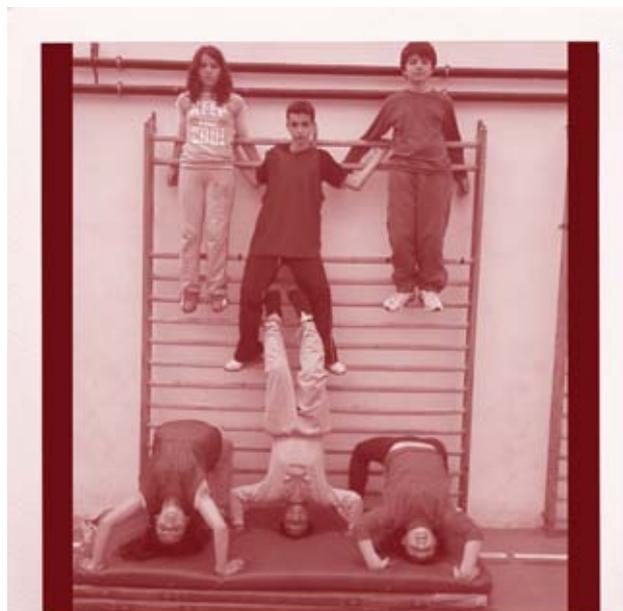
FUERZA Y FLEXIBILIDAD



"TODO" CON DISTINTOS NIVELES DE DIFICULTAD



INCLUSO ESCAYOLADO



"MIXTO" SUELO-ESPALDA

JUEGOS Y DEPORTES CON BOTELLAS (I): TENIS

OBJETIVOS

- Utilizar materiales de reciclaje como elementos fundamentales en las actividades físico-deportivas.
- Construir los propios materiales y tomar conciencia de su valor.
- Realizar una práctica lúdica relacionada con los deportes de raqueta directos, aquellos en los que, entre los jugadores y las jugadoras, no hay un obstáculo o pared intermedia (por definición serían indirectos los juegos tipo “frontón” y directos los tipo “tenis”).

CONTENIDO CURRICULAR

Bloque 3. Juegos y deportes (y 4, según variantes)**Criterio de evaluación e indicadores** (entre paréntesis CCBB relacionada)

5. Mejorar la ejecución de los aspectos técnicos fundamentales de un deporte, aceptando el nivel alcanzado (en este caso incluimos la modificación para un **deporte de adversario**):
 - Progresar en las habilidades coordinativas de las habilidades específicas del deporte practicado (8).
 - Resolver con eficacia los problemas motores planteados (8).

CONCEPTOS CLAVE

Educación para la Salud: educación para el consumo, materiales de trabajo, materiales para el ocio, cultura de las tres R.

DURACIÓN APROXIMADA

Tres o cuatro sesiones.

INDICACIONES PARA EL PROFESORADO

La reflexión que se propone está relacionada con la cultura de las tres R:

Reducir

Es muy importante que se reduzca el volumen de los productos que consumimos ya que generalmente consumimos más de los que necesitamos. Muchos de estos productos se elaboran con materias primas que no se deben desperdiciar, como pueden ser el agua potable o el petróleo. Además, con este consumo desmesurado se generan grandes cantidades de basura que se podrían evitar. Por lo tanto, con la reducción del consumo estamos mejorando nuestro medioambiente.

JUEGOS Y DEPORTES CON BOTELLAS (I): TENIS

Reutilizar (la propuesta se centra concretamente en este apartado)

Es conveniente la reutilización de la mayor cantidad de cosas que sea posible, es la manera de generar menos desperdicios y de no malgastar recursos. Aparte, la reutilización implica trabajar aspectos como la creatividad ya que se busca para cada objeto una función diferente para la que inicialmente fue creado.

Reciclar

Se entiende por reciclaje el conjunto de técnicas y estrategias encaminadas a elaborar nuevos artículos utilizando materiales provenientes de otros ya usados anteriormente.

A nivel físico, tras la construcción de la botella (sesión 1 explicada en el apartado de Desarrollo) se explican las reglas de juegos muy similares al tenis y frontón. Se pretende que el alumnado se dé cuenta que con materiales cercanos se pueden lograr los mismos objetivos que con los comprados.

Son juegos en los que en lugar de existir un golpeo directo (como ocurre con la raqueta) existe una fase de recepción y pase – proyección. Debemos poner una norma para que esta fase sea inmediata evitando desarrollos no deseados.

Esta propuesta se presta a numerosos juegos cooperativos tanto directos como indirectos, aunque en esta primera fase iniciaremos con los directos.

Por último, apuntar que las mismas botellas bien antes o bien después, pueden ser utilizadas para trabajos propios de los juegos y deportes tradicionales asturianos como las Carreras de mazorcas o juegos relacionados con los bolos, usando las botellas como bolos.

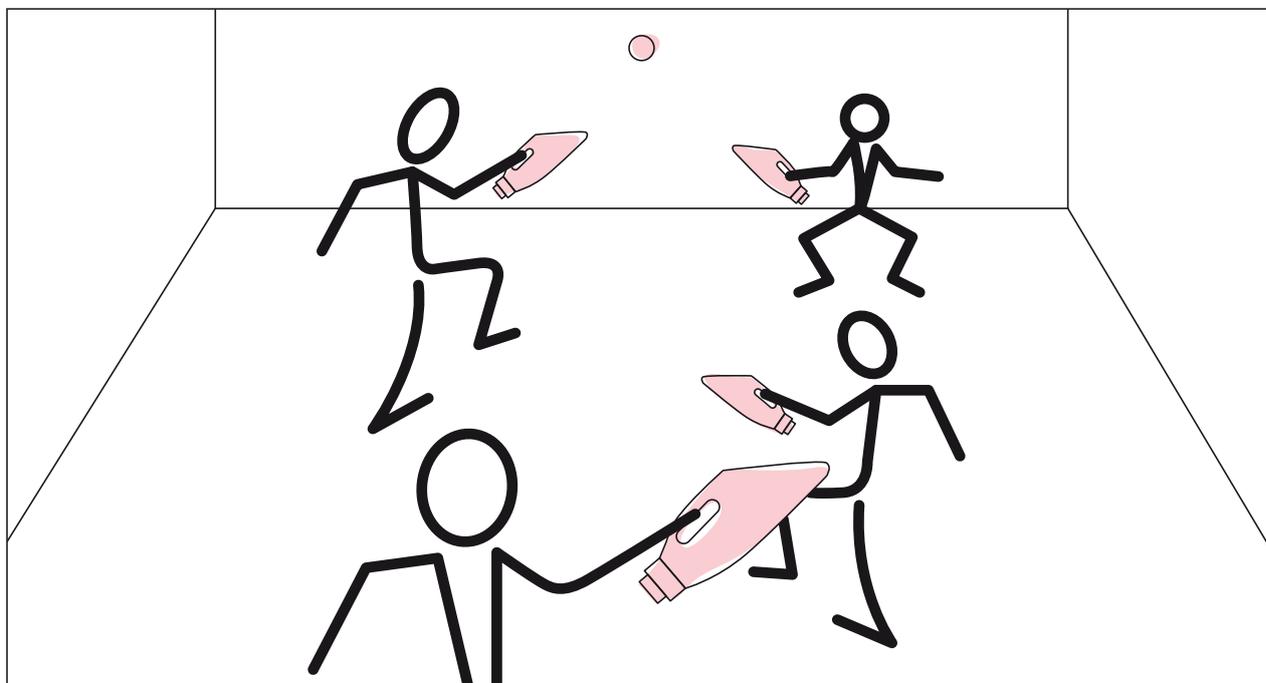
DESARROLLO

Sesión 1

Construcción de la botella

Se traza una línea por la cara lateral hasta llegar a la zona lisa de la botella. Se unen ambos lados con la misma línea. Por la base de la botella también se recorta eliminando dicha base. La botella queda como una "L" vista lateralmente. También podemos hacerlo con una botella de suavizante como se plantea en el dibujo (extraído del blog de Educación Física: www.efjjrebollo.blogspot.com).

JUEGOS Y DEPORTES CON BOTELLAS (I): TENIS



Explicación

Sobre la diferencia entre juegos directos e indirectos.

Práctica

Basada en el juego global, se trata de experimentar y de probar.

Sesión 2 y siguientes

Práctica

Se pueden plantear desde juegos cooperativos, como el de trasladar la pelota de un punto a otro, con pases variados, con diferentes agrupamientos..., hasta acabar con juegos directos.

Asimismo, también se puede poner una goma o una red dividiendo los campos y hacerlos individuales o dobles.

RECURSOS

- El material ideal para este nivel son las botellas de leche o suavizante.
- Para elaborar la botella: Tijeras y rotulador.
- Pelota de tenis o similar: La pelota vale de cualquier tipo, por ejemplo de tenis, aunque sería mejor que tuviera cierto peso (evitar tipo goma-espuma).

NUESTROS CUERPOS Y LOS PROBLEMAS DE SALUD

OBJETIVOS

- Transmitir a través del cuerpo ideas sobre la prevención del consumo de drogas.
- Reflexionar sobre estas ideas para posteriormente transformarla en teatro.
- Favorecer actitudes saludables.

CONTENIDO CURRICULAR

Bloque 5. Expresión corporal y ritmo

Criterio de evaluación e indicadores (entre paréntesis CCBB relacionada)

7. Elaborar un mensaje de forma colectiva, mediante técnicas como el mimo, el gesto, la dramatización o la danza y comunicarlo al resto de grupos:
- Expresar distintas emociones a través de gestos, posturas y movimientos que favorezcan la dinámica positiva del grupo (6 y 8).
 - Adecuar su actuación a la técnica expresiva escogida (6).
 - Ejecutar actividades combinando distintos ritmos y manejando diversos objetos (6).
 - Poner en práctica montajes finales con trabajos en equipo (5 y 6).
 - Mostrar una actitud favorable hacia la expresión corporal y el ritmo en sus distintas manifestaciones aceptando su propia imagen (8).
 - Colaborar con el grupo ayudando a los compañeros y las compañeras que más lo necesiten y respetando las ejecuciones de las demás personas (6).
 - Utilizar adecuadamente los materiales e instalaciones (8).

CONCEPTOS CLAVE

Prevención del consumo de drogas: tabaco y alcohol, decir no, presión de grupo.

DURACIÓN APROXIMADA

Dos a tres sesiones.

INDICACIONES PARA EL PROFESORADO

Esta actividad está relacionada con la propuesta didáctica 1. Se trata de incidir en el mismo tema, la prevención del consumo de drogas, pero enfocándolo desde otra perspectiva, la de los alumnos y las alumnas, ya que son quienes van a plantear las situaciones.

NUESTROS CUERPOS Y LOS PROBLEMAS DE SALUD

Esta actividad se enmarca dentro de los contenidos expresivos que desarrollan habilidades motrices como el cuerpo expresivo: postura, gesto y movimiento.

Este tipo de actividades tienen un desarrollo progresivo a lo largo de la ESO, de manera que en 1º se plantea un trabajo grupal sin música, en 2º hay una acción individual de mimo (respondiendo a las exigencias del currículo y aumentando la dificultad por ese “factor de soledad”), y en 3º y 4º se incluye música en la escenografía, entre otros elementos.

En este caso, en 1º ESO, buscamos una escenografía básica, de 1 minuto de duración (variable) donde sin ningún sonido ni palabra, hagan transmitir sensaciones sobre el tema tratado.

DESARROLLO

Sesión 1

Explicación del tema y la actividad

Se plantea que se va a trabajar la expresión corporal utilizando un tema, que es la prevención del consumo de alcohol y tabaco. Para ello, se formarán diferentes grupos (variable en función del número de alumnado), que tendrán que transmitir mensajes sobre el consumo de alcohol y tabaco. Será un trabajo grupal y sin música, en el que tendrán que poner especial atención en la postura, los gestos y el movimiento. Se puede empezar con ejercicios sencillos para representar diferentes bebidas alcohólicas, espacios en los que se fuma, efectos del alcohol, del tabaco, consecuencias negativas de ambas conductas, etc.

Se puede comenzar con escenas improvisadas y luego plantear temas y dejar que cada grupo las reflexione y luego las represente al resto de la clase.

Sesión 2 y 3

Prácticas

Hay un desarrollo, aprendizaje y posterior exposición de la práctica guiada por el profesorado. Se plantean temas concretos (bien se pueden repartir entre los grupos o bien que todos los grupos los realicen): cómo decir no, diferentes propuestas para hacer frente a la presión de grupo, mecanismos de autocontrol...

Al finalizar, es importante un debate sobre qué nos ha parecido y un repaso de las cuestiones que han salido, para que entre todos y todas, con ayuda del profesorado, se alcancen unas conclusiones.

Por último, podemos incluir aspectos co-evaluativos incluyendo una ficha en la que los demás grupos valoren a sus compañeros/as.

RECURSOS

— Ficha para el alumnado.

NUESTROS CUERPOS Y LOS PROBLEMAS DE SALUD

FICHA

A valorar	Sí	Regular	No
1. Reflejan una realidad, una emoción o sentimiento sobre tabaco, alcohol, presión de grupo...			
2. Participan todos los miembros del grupo por igual.			
3. Es un trabajo serio que me hace reflexionar.			
4. ¿Qué contenidos me han transmitido?			
5. ¿Qué conclusiones saco de la representación?			
6. Otras observaciones.			

JUEGO DE PISTAS EN EL CENTRO

OBJETIVOS

- Trabajar sobre un mapa las normas básicas de actuación vial.
- Realizar una práctica lúdica relacionada con la resistencia aeróbica.
- Mejorar la percepción positiva de un trabajo en resistencia.

CONTENIDO CURRICULAR

Bloque 6. Actividades en el medio natural

Criterio de evaluación e indicadores (entre paréntesis CCBB relacionada)

8. Seguir las indicaciones de las señales de rastreo en un recorrido por el centro o sus inmediaciones:
 - Identificar el significado de las señales necesarias para completar el recorrido (3).
 - Realizar el recorrido en el orden establecido en un tiempo determinado, con o sin mapa (8).
 - Respetar el entorno físico y social en el que se desarrolla la actividad (3).

CONCEPTOS CLAVE

Educación para la Salud: educación vial, normas de seguridad para peatones.

DURACIÓN APROXIMADA

Una o dos sesiones. Podrían ser al inicio del curso facilitando la adaptación a las nuevas instalaciones del centro.

INDICACIONES PARA EL PROFESORADO

La **educación vial** parte de que **no es suficiente** el conocimiento de las normas por parte de los peatones y conductores o conductoras, ni con la aprobación de los exámenes obligatorios para obtener los permisos de conducción, ni del mantenimiento adecuado de las infraestructuras viales, ni del control riguroso de las autoridades..., si no que **es necesario** el trabajo de aspectos culturales y actitudinales que permitirán desplazarse con seguridad. Para ello, se ha de promover el respeto por uno/a mismo/a y por las demás personas, y por las normas de convivencia.

La propuesta es una actividad simple de orientación pero muy efectiva. Debemos considerar lo siguiente:

1. Elaboraremos un plano: Son alumnos y alumnas de 1º ESO, de reciente incorporación, y les daremos un plano sencillo de nuestro centro con los límites del instituto.

JUEGO DE PISTAS EN EL CENTRO

2. Las leyendas serán sencillas y hay que evitar pasar por dentro de edificios, zonas verdes y peligrosas o por donde no queremos que pasen, lo que se marcará en el mapa. Se utilizarán también señales de tráfico que indiquen la dirección, el sentido o la prohibición de los desplazamientos.

DESARROLLO

Sesión 1

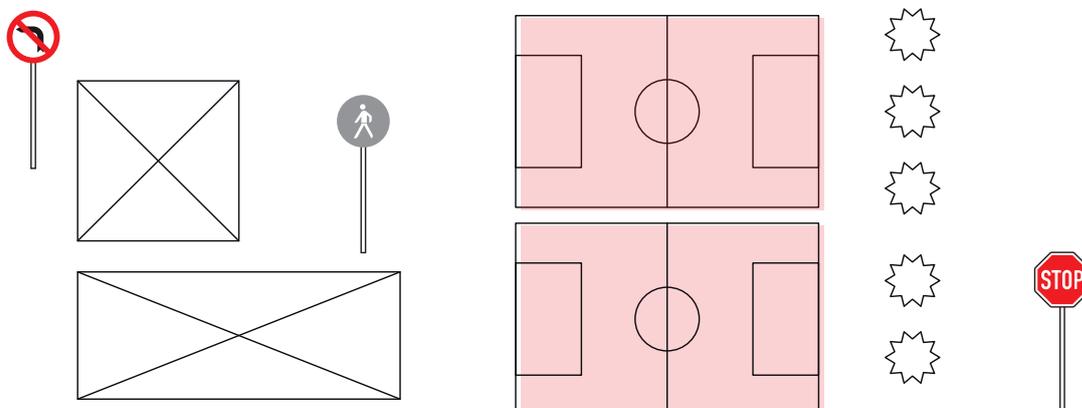
Explicación del mapa y construcción del mapa

El alumnado deberá elaborar un mapa del centro (por grupos), para lo que se le proporcionará una hoja de tamaño DIN A-3 y rotuladores de colores. Es importante que el mapa sea realista y proporcionado.

Consideraremos los siguientes aspectos:

- Los edificios – dentro de los cuales no correremos – se marcan señalados con un cuadrado marcado con una cruz.
- Aquellos lugares con columnas, cubiertos, dentro de los cuales correremos se marcan con círculos (uno por columna, aprox.)
- Son importantes los colores en el mapa: se pintará de *gris* el asfalto, de *verde* la naturaleza, de *azul* las zonas con agua y *¡muy importante!* de rojo los límites del mapa y las zonas peligrosas (cerca de un lago, de la carretera...)
- También incluiremos señales de tráfico que indiquen la dirección, el sentido o la prohibición de los desplazamientos.
- Podemos incluir otras formas que simulen árboles o cualquier otro objeto, siempre y cuando se especifique de qué se trata, con una leyenda al pie.

Ejemplo de mapa:



Cada grupo podrá moverse por el espacio del centro para la realización de su mapa.

JUEGO DE PISTAS EN EL CENTRO**Sesión 2**

Una vez elaborado el mapa, cada grupo establecerá un recorrido por el mapa elaborado, en el que se incluyan al menos 8 puntos por los que hay que pasar, estableciendo una salida y una meta comunes.

Tras la señalización de los mapas, éstos se mezclarán y cada grupo escogerá uno, que no podrá ser el que ha elaborado. Con su nuevo mapa, cada grupo deberá hacer el recorrido señalado.

Cuando los grupos estén preparados, se procederá a la salida de todos los grupos a la vez (la salida debe ser la misma, como ya se señaló). Se les esperará en la meta (que también tiene que ser común), para registrar la llegada.

Una vez que todos los grupos hayan completado el recorrido, se hará una puesta en común para escuchar los comentarios de los grupos (principales dificultades, coordinación dentro del grupo, etc.).

Se terminará repasando las señales de tráfico utilizadas en los mapas, así como la importancia de respetar las normas viales.

RECURSOS

— Folios DIN A-3 y rotuladores de colores para la elaboración del mapa.

2º ESO / Educación Física

Material Curricular para la Coeducación
y la Salud en Secundaria

CURRÍCULO

En el currículo del Principado de Asturias, en el área de **Educación Física**, aparecen para **2º ESO** una serie de contenidos, para los que en este material se presentan las siguientes propuestas didácticas:

BLOQUE 1. CONDICIÓN FÍSICA

Condición física / El factor cuantitativo del movimiento / Capacidades físicas relacionadas con la salud / Acondicionamiento físico general a través del desarrollo de las capacidades físicas relacionadas con la salud

PROPUESTA DIDÁCTICA **1. GYMKHANA DE LA BELLEZA** 35

BLOQUE 1. CONDICIÓN FÍSICA y BLOQUE 2. CUALIDADES MOTRICES

PROPUESTA DIDÁCTICA **2. ACROESCALADA** 39

BLOQUE 3. JUEGOS Y DEPORTES (y 4 según variantes)

PROPUESTA DIDÁCTICA **3. JUEGOS Y DEPORTES CON BOTELLAS (II): FRONTÓN** 43

BLOQUE 5. EXPRESIÓN CORPORAL Y RITMO

PROPUESTA DIDÁCTICA **4. EL MIMO DEL PARQUE** 47

BLOQUE 6. ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL

PROPUESTA DIDÁCTICA **5. JUEGO DE PISTAS REFLEXIVAS EN EL CENTRO** 51

GYMKHANA DE LA BELLEZA

OBJETIVOS

- Reconocer los prototipos de belleza como una realidad cambiante en el tiempo.
- Debatir y analizar críticamente los prototipos de belleza en el entorno social.
- Realizar una práctica lúdica relacionada con la resistencia aeróbica.
- Mejorar la percepción positiva de un trabajo en resistencia.

CONTENIDO CURRICULAR**Bloque 1. Condición física**

Criterio de evaluación e indicadores (entre paréntesis CCBB relacionada)

- Incrementar la resistencia aeróbica y la flexibilidad respecto a su nivel inicial aplicando métodos de entrenamiento de estas capacidades físicas.
 - Dosificar el esfuerzo aeróbico controlando los tiempos de paso y la frecuencia cardiaca (3 y 7).
 - Incrementar la resistencia aeróbica mediante la práctica de métodos continuos para el desarrollo de la resistencia (7).
 - Relacionar la mejora de dichas capacidades con el esfuerzo, la autosuperación, la edad y la ausencia o presencia de la práctica de actividad física en su tiempo libre (7 y 8).

CONCEPTOS CLAVE

Bienestar emocional: autoestima, aceptación personal, imagen corporal.

DURACIÓN APROXIMADA

Dos a tres sesiones.

INDICACIONES PARA EL PROFESORADO

La propuesta pretende reflexionar sobre los estereotipos de belleza actuales. Estos estereotipos están definidos como creencias sobre las diferentes características que definen la belleza de los hombres y las mujeres en nuestra sociedad. Tenemos que tener muy presente que los medios de comunicación actúan como agentes que refuerzan y dan a conocer estas creencias.

Hoy por hoy, estos estereotipos de belleza son sinónimo de riqueza ya que los y las modelos y las actrices y los actores han de cumplir con una serie de requisitos tales como una extrema delgadez,

GYMKHANA DE LA BELLEZA

altura, cuerpos perfectos..., y la cirugía plástica está contribuyendo a la consolidación de estos estereotipos. El resultado, en algunas ocasiones, es la aparición de problemas psicológicos ya que muchas personas no son capaces de alcanzar estos cánones de belleza establecidos.

DESARROLLO

La primera sesión se dedica a la elaboración de una ficha (por grupos) con la que el alumnado luego va a correr; en ésta, debe incluir imágenes de modelos de belleza de diferentes épocas, de tres a cinco mujeres y de tres a cinco hombres, de generaciones claramente diferentes y por tanto con idearios de belleza diferenciados. De este modo, recogerán el paso de modelos de la publicidad de los años 50 y 60 con un físico más "natural" a la extremada delgadez de las últimas décadas, para las mujeres, y de contundente musculación, para los hombres. La búsqueda se puede hacer en Internet e invitará a una primera reflexión sobre el tema.

Posteriormente, en la segunda sesión, en el entorno del centro se delimitarán aquellas zonas que a juicio del profesorado carezcan de peligro en base a carreteras, vías..., dependiendo de la estructura de cada centro ya que los alumnos y las alumnas no podrán salirse de estos márgenes. Con las hojas elaboradas en la primera sesión, en las que aparecerán 3-5 mujeres y 3-5 hombres de diferentes épocas, con diferentes estereotipos de belleza, el alumnado debe encontrar a, al menos, 3-5 personas de diferentes edades (se establecen bloques de edad) en la calle y preguntarles por el estereotipo que les gusta más.

Por tanto, en la ficha deben incluir un cuadro donde se establezcan los resultados de la encuesta, así podemos preguntar a personas de 15 a 25 años, de 25 a 45 y más de 45... por ejemplo. Esa ratio se establece por consenso en la primera sesión.

Veamos un ejemplo:

	Modelo 1	Modelo 2	Modelo 3
De 15 a 25 años			X
De 25 a 45 años	X		
Más de 45 años		X	

La complejidad se puede hacer mayor en base a lo que consideremos. Si aumentamos la zona de práctica o el número de modelos a analizar, disminuyendo el ratio de las personas a preguntar...

Se cronometra, es un trabajo de resistencia.

GYMKHANA DE LA BELLEZA

Generalmente hay una relación entre la edad del “encuestado o encuestada” y el prototipo de belleza. Luego se hace una puesta en común a modo de debate sobre esa relación y cómo las modas hacen cambiar el estereotipo generacional.

Durante el desarrollo de la gymkhana, al preguntar a personas de diferente rango de edad se suele dar el caso directo de que las personas más jóvenes prefieren modelos más actuales y a medida que la gente tiene más edad prefiere épocas pasadas, eso nos lleva a un planteamiento final de debate sobre la evolución de los prototipos de belleza, una evolución no controlada, hablar de los factores externos, las modas...

Este debate y puesta en común puede ocuparnos la tercera sesión.

OBJETIVOS

- Potenciar las cualidades motrices del alumnado a través de la acroescalada.
- Favorecer el trabajo cooperativo y la igualdad de mujeres y hombres, con participación de ambos sexos en los grupos.

CONTENIDO CURRICULAR

Bloque 1. Condición física y bloque 2. Cualidades Motrices

Criterio de evaluación e indicadores (entre paréntesis CCBB relacionada)

- Incrementar la coordinación dinámica general y el equilibrio estático respecto al nivel de partida:
 - Explicar verbalmente o por escrito, a través de ejemplos de ejercicios realizados en clase, qué es la coordinación y cuál es su importancia en el éxito de la práctica de la actividad físico deportiva (1 y 7).
 - Resolver tareas de coordinación dinámica general (recorridos de obstáculos, ejercicios calisténicos, pistas americanas, ejercicios gimnásticos) autoevaluando su progresión respecto al nivel de partida (3 y 7).
 - Resolver tareas de equilibrio estático (7).

CONCEPTOS CLAVE

Educación para la Salud: higiene postural y educación postura, prevención de lesiones y accidentes.

De forma paralela, trabajo cooperativo e igualdad de mujeres y hombres.

DURACIÓN APROXIMADA

Al menos cinco sesiones.

INDICACIONES PARA EL PROFESORADO

La **acroescalada** es una unión del acrosport y de las espalderas. La podemos definir como una “actividad física que consiste en formar en las espaldera figuras en grupo”. El hecho de que el alumnado trabaje sobre los barrotes elimina los riesgos derivados de soportar el peso de los compañeros o compañeras así como de las caídas pues el equilibrio en la acroescalada se acompaña con presas de mano en los barrotes, algo de lo que también carece el acrosport.

Eliminar estos riesgos provoca que ya todos y todas sean parte protagonista y principal en las figuras. El peso y la habilidad ya no discriminan. Las personas más capaces y las menos se complementan en figuras vistosas. Al igual que en la propuesta 2 de 1º ESO, las reflexiones irán encaminadas a la realización de los ejercicios correctamente para evitar el peligro de lesionarse.

A nivel físico, proponemos una profundización de los trabajos iniciados en el curso anterior a tres niveles:

1. Aumento de la complejidad de las posiciones.
2. Aumento de los miembros del grupo, esto no sólo hace aumentar la complejidad creativa sino un mayor componente social en la organización, toma de decisiones, etc.
3. Podemos incluir la música y hacer posiciones dinámicas. Serían:
 - Determinar posición inicial con música, mantener entre 5–10 segundos.
 - Realizar un movimiento “tránsito” entre una posición y otra que sea rítmico y coordinado.
 - Determinar una nueva posición el mismo tiempo.

Podemos establecer entre 2 y 4 posiciones con una música dada, igual para todo el alumnado y que se ponga en clase para practicar. Asimismo, estas posiciones pueden contener un mensaje de promoción de la salud, en relación a los temas de alimentación, prevención de drogas, bienestar emocional y educación sexual. Puede parecer complicado transmitir un mensaje con estas figuras, sin embargo se trata más de que el alumnado reflexione sobre el tema; luego la representación puede ser más explícita (con un mensaje claro) o menos (favoreciendo que el resto de alumnado adivine el mensaje).

DESARROLLO

Sesión 1

Se propone:

- Presentación de la actividad y del material curricular.
- Calentamiento general autónomo.
- Calentamiento específico de cara al trabajo en la espaldera dirigido por el profesorado.
- Repaso de actividades del curso anterior, figuras libres o dirigidas (pueden proyectarse por cañón para hacerlas a modo “espejo”, incluso pueden ser las suyas de cursos pasados).
- Estiramientos en la espaldera.

Sesión 2

Se propone:

- Calentamiento autónomo o por grupos.
- Realización de 2 figuras dinámicas diseñadas por el profesorado primero sin música y luego con música. Las figuras pueden representar un mensaje de salud en relación a los temas de este material (bienestar, drogas, alimentación, sexualidad).
- Estiramientos en la espaldera.

Sesión 3 y 4

Se propone:

Calentamiento autónomo o por grupos.

Realización de figura dinámica diseñadas por cada grupo, primero se diseña y se entrena sin música y después con música.

Tal y como se ha planteado previamente, las figuras dinámicas pueden contener un mensaje de salud sobre los temas priorizados (bienestar, alimentación, drogas, educación sexual).

Estiramientos en la espaldera.

Sesión 5

Cada grupo expone su figura. Es opcional su grabación, puesta en blogs, etc., siempre teniendo en cuenta la protección de datos.

Se puede concluir con un debate sobre:

- ¿Cómo fue el trabajo cooperativo? ¿Qué problemas surgieron en la toma de decisiones, búsqueda de acuerdos...?
- ¿Cómo se sintieron durante la realización a nivel individual? ¿Se sintieron parte del grupo, con protagonismo, hubo respeto...?
- ¿Qué opinan de los mensajes de salud transmitidos? ¿Cómo fueron (claros, confusos, adecuados...)? ¿Qué ideas podemos recordar sobre alimentación saludable, prevención de drogas, bienestar emocional y educación sexual?
- Por último, ¿que tal fue la colaboración entre chicos y chicas? ¿Hubo diferentes aportaciones en función del sexo? ¿Qué aplicación práctica sacan?

RECURSOS

- Espalderas.
- Colchonetas, que se sitúan debajo del tramo de espalderas en el que trabaja cada grupo.
- Material complementario pueden ser, aros, cuerdas, picas..., incluso magnesio para que se sientan auténticos escaladores.
- La vestimenta de un mismo color o combinadas potencia la vistosidad de las figuras. Al alumnado le suele gustar “quedar” para traer todos y todas, por ejemplo, camiseta negra.
- Radio CD, mp3 o similar.

FUENTE

- Esta propuesta ha sido elaborada por Óscar García Busto.

JUEGOS Y DEPORTES CON BOTELLAS (II): FRONTÓN

OBJETIVOS

- Utilizar materiales de reciclaje como elementos fundamentales en las actividades físico-deportivas.
- Construir los propios materiales y tomar conciencia de su valor.
- Realizar una práctica lúdica relacionada con los deportes de raqueta indirectos.

CONTENIDO CURRICULAR

Bloque 3. Juegos y deportes (y 4, según variantes)**Criterio de evaluación e indicadores** (entre paréntesis CCBB relacionada)

- Incrementar el nivel de competencia en los deportes impartidos respecto a su nivel inicial progresando en los mecanismos de percepción, decisión y ejecución, y mostrando autocontrol en la aplicación de fuerza y en la relación con las personas adversarias ante situaciones de contacto físico en los juegos y en las actividades de lucha:
 - Mejorar su nivel de juego (percepción, decisión y ejecución) respecto al nivel de partida (7 y 8).
 - Resolver tareas de ejecución que exijan el dominio básico de los gestos técnicos en condiciones estables (7 y 8).
 - Autoevaluar o coevaluar el nivel de juego con ayuda de planillas técnicas, test de ejecución o estadísticas de participación (1 y 7).
 - Mostrar autocontrol en la disputa del móvil, en la aplicación de fuerza y en el cumplimiento del reglamento (7 y 8).
 - Aplicar la fuerza de forma proporcionada atendiendo a la variabilidad de la situación y aplicando de forma correcta las técnicas señaladas (7 y 8).
 - Mostrar interés y capacidad de esfuerzo y autosuperación (7 y 8).
 - Cooperar con los compañeros y las compañeras con independencia de su nivel de habilidad, sexo o afinidad (5 y 7).

CONCEPTOS CLAVE

Educación para la Salud: educación para el consumo, materiales de trabajo, materiales para el ocio, cultura de las tres R.

DURACIÓN APROXIMADA

Tres o cuatro sesiones.

JUEGOS Y DEPORTES CON BOTELLAS (II): FRONTÓN

INDICACIONES PARA EL PROFESORADO

Esta propuesta está relacionada con la cultura de las tres R ya trabajada en la propuesta 3 de 1º ESO.

Relacionado con la actividad física, vamos a ampliar los trabajos para añadirle los elementos básicos de los juegos indirectos, la pared. Con las mismas botellas de leche o botes de suavizante (utilizados en 1º ESO), se explican las reglas de juegos. Son muy similares a la pelota vasca, que pueden ser variadas en base al contexto.

- Permitimos que dé uno o dos botes.
- Ponemos un límite en la pared por debajo del cual no puede dar la bola y otro superior. En muchas ocasiones la propia pared ofrece límites naturales que podemos aprovechar.

Podemos empezar jugando cerca y con la mano de manera directa, como en el tenis. Luego iniciamos el trabajo sobre pared con la mano, muy cerca para que el alumnado se vaya dando cuenta del bote, de la percepción de las distancias...

En una tercera fase iniciamos los juegos con la botella que, al igual que ocurría en los juegos directos, exige limitar el tiempo en la recepción antes de lanzarla.

DESARROLLO

Sesión 1

Construcción de la botella

Es automático ya que se trabajó en el curso anterior. Si es la primera vez que se hace, se aplica lo trabajado en 1º ESO.

Se aprovecha para explicar/recordar la diferencia entre juegos directos e indirectos, y también para reflexionar sobre la importancia del respeto al medio ambiente y la cultura de las 3 R.

Se termina con práctica:

- Juego directo grupos de 4 con la mano.
- Juego directo parejas con la mano.
- Juego indirecto parejas con la mano.

JUEGOS Y DEPORTES CON BOTELLAS (II): FRONTÓN

Sesión 2 y siguientes

Prácticas

Se propone repaso y juegos variados con botella ante la pared.

Se puede terminar cada clase con un pequeño debate sobre el tema de la sesión (reducir, reciclar, reutilizar): ¿cómo se sintieron jugando con estos materiales?, ¿cómo valoran la experiencia?, ¿en que otros ámbitos se podrían aplicar este tipo de acciones?...

RECURSOS

- Para elaborar la botella: Tijeras, rotulador, botella de leche o suavizante.
- Pelota de tenis o similar.

EL MIMO DEL PARQUE

OBJETIVOS

- Transmitir a través del cuerpo ideas sobre igualdad entre hombres y mujeres, y fomento del buen trato en las relaciones.
- Reflexionar sobre estas cuestiones para posteriormente transformarla en teatro.
- Favorecer actitudes positivas hacia la igualdad y el buen trato.

CONTENIDO CURRICULAR

Bloque 5. Expresión corporal y ritmo

Criterio de evaluación e indicadores (entre paréntesis CCBB relacionada)

7. Crear y poner en práctica una secuencia armónica de movimientos corporales o una representación dramática a partir de un ritmo escogido.
 - Ajustar de forma armónica la secuencia de movimientos corporales al ritmo (6 y 7).
 - Preparar y ejecutar la actividad de forma desinhibida y abierta (6 y 8).
 - Respetar las ejecuciones de las demás personas (5 y 6).

CONCEPTOS CLAVE

Educación afectivo-sexual: igualdad de mujeres y hombres.

DURACIÓN APROXIMADA

Tres o cuatro sesiones.

INDICACIONES PARA EL PROFESORADO

En el plano de la igualdad entre hombres y mujeres, la Constitución de 1978 marca un punto de inflexión en la situación social y jurídica de las mujeres españolas. Se reconoce el principio de igualdad. En 1983, la creación del Instituto de la Mujer hace que no sólo se reconozca la situación de desigualdad, sino que se dé importancia a la política de igualdad y no discriminación en razón del sexo.

En los últimos años, la sociedad española ha vivido un proceso de transformación. En términos cuantitativos, la magnitud del cambio se refleja en ámbitos tan significativos como la educación, el empleo o la llegada a las esferas de poder. Aún así, la mujer sigue hoy por hoy, en muchos casos, en una situación desfavorable en relación al hombre.

4 Educación Física / 2º ESO

PROPUESTA DIDÁCTICA

EL MÍMO DEL PARQUE

Aparte, nuestra cultura sigue marcando enormemente cómo debe ser y comportarse un hombre, y cómo deber ser y comportarse una mujer, lo que influye de manera decisiva en la igualdad, perpetuándose estereotipos sexistas que inciden directamente en el bienestar, tanto de hombres como de mujeres.

Lo que se plantea es abrir una reflexión sobre este tema de una forma amplia, para que el alumnado elija qué aspecto quiere abordar: los diferentes ámbitos en los que las mujeres aún no han conseguido la igualdad (acceso al trabajo, diferencias salariales,...) y en los que sí los han conseguido, estereotipos sexistas que todavía persisten, desigualdades en nuestro entorno (amistades, familia, instituto...).

En ocasiones, el alumnado (y también el profesorado), percibe este tema como algo lejano, bien porque no ocurre en su ámbito, porque se da a edades más avanzadas... La realidad es que, a pesar de los avances, las desigualdades siguen presentes en todos los ámbitos, también en la escuela: los niños y las niñas siguen usando el azul y el rosa en muchos centros, los libros de texto no siempre incorporan la perspectiva de género, los equipos directivos siguen siendo mayoritariamente masculinos (a nivel general) a pesar de que entre el personal el porcentaje de mujeres es mayoritario, en secundaria se mantienen los estereotipos sobre las chicas y los chicos en sus relaciones sexuales, etc. Es, por tanto, importante reflexionar sobre estos temas y favorecer actitudes que promuevan el respeto y la igualdad.

Esta actividad se enmarca dentro de los contenidos expresivos que desarrollan habilidades motrices con el cuerpo: postura, gesto y movimiento. Se busca la aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas y la experimentación de actividades expresivas orientadas a favorecer la creatividad y una dinámica positiva del grupo. Se trabaja con música, pero es importante establecer que mientras en 3º y 4º ESO, la música es eje, aquí es simple acompañamiento (en el otro caso es condicionante, es decir, los movimientos se coordinan con el ritmo musical).

DESARROLLO

Se plantea un tema (en este caso, la igualdad de mujeres y hombres) para que transmitan a modo expresivo lo que les sugiere ese tema (pueden incluir atrezzo, música...), siendo el profesorado un mero orientador de los trabajos. El trabajo es por grupos y cada grupo debe elegir un subtema para su actuación (elección libre). Posteriormente, hay un debate de lo que sugirió cada actuación, lo que quiso transmitir el grupo, lo que interpretó el resto, la idoneidad de los mensajes...

Los agrupamientos quedarán a criterio del profesorado, así como el hecho de que sean mixtos, teniendo en cuenta cuestiones de tipo social.

EL MIMO DEL PARQUE

A modo de esquema:

Sesión 1

- Explicación del tema y la actividad.
- Formación de los grupos.
- Reflexión por parte de cada grupo sobre el subtema que va a elegir.
- Selección de música.

Sesión 2 y 3

Práctica

- Desarrollo, aprendizaje y posterior exposición de la práctica.
- Al finalizar, debate sobre qué nos ha parecido y sobre la igualdad de mujeres y hombres: ¿qué piensan sobre la situación actual?, ¿dónde creen que hay desigualdad?, ¿cómo es la situación en el instituto?, ¿cómo piensan que se puede ir mejorando?...

RECURSOS

Se pueden llevar tres o cuatro tipos de músicas variadas de máximo un minuto y que la clase elija una por consenso, de manera que nos permita el trabajo con la música en alto para todos/as.

JUEGO DE PISTAS REFLEXIVAS EN EL CENTRO

OBJETIVOS

- Trabajar sobre mapa normas básicas viales.
- Reflexionar activamente sobre la igualdad de mujeres y hombres, y concretamente sobre la violencia de género.
- Realizar una práctica lúdica relacionada con la resistencia aeróbica.
- Mejorar la percepción positiva de un trabajo en resistencia.

CONTENIDO CURRICULAR

Bloque 6. Actividades en el medio natural

Criterio de evaluación e indicadores (entre paréntesis CCBB relacionada)

8. Realizar de forma autónoma un recorrido de senderismo cumpliendo las normas de seguridad básicas y mostrando una actitud de respeto hacia la conservación del entorno en el que se lleva a cabo la actividad:
- Conocer los tipos de senderos y las normas básicas de seguridad (3 y 7).
 - Llevar una indumentaria, calzado y material adecuado (3 y 7).
 - Realizar la actividad de forma autónoma con un ritmo apropiado al nivel medio del grupo (3 y 5).

CONCEPTOS CLAVE

Educación afectivo-sexual: igualdad de mujeres y hombres, prevención de violencia de género.

De forma paralela, educación vial.

DURACIÓN APROXIMADA

Tres sesiones.

INDICACIONES PARA EL PROFESORADO

La reflexión continúa con lo trabajado en la propuesta anterior, aunque centrándonos en la violencia de género.

La Asamblea General de las Naciones Unidas en la **Declaración sobre la eliminación de la violencia contra la mujer**, aprobada en diciembre de 1993, indica que este tipo de violencia se refiere a:

“(…) todo acto de violencia basado en el género que tiene como resultado posible o real un daño físico, sexual o psicológico, incluidas las amenazas, la coerción o la privación arbitraria de la libertad, ya sea

JUEGO DE PISTAS REFLEXIVAS EN EL CENTRO

que ocurra en la vida pública o en la vida privada” (Asamblea General de la ONU, Resolución 48/104, 20 de diciembre de 1993).

La **violencia de género**, por lo tanto, “(...) agrupa todas las formas de violencia que se ejercen por parte del hombre sobre la mujer en función de su rol de género: violencia sexual, tráfico de mujeres, explotación sexual, mutilación genital, etc. independientemente del tipo de relaciones interpersonales que mantengan agresor y víctima, que pueden ser de tipo sentimental, laboral, familiar, o inexistentes” (de Celis, 2011, p. 95).

En esta propuesta se utilizan fichas para el alumnado con una serie de afirmaciones sobre la violencia de género. Todas ellas son incorrectas, ya que ninguna situación justifica la violencia de género, el responsable es quién la ejerce y los estudios existentes muestra que los hombres que la ejercen no tienen por qué tener problemas con las drogas, ni de salud mental ni ser violentos por naturaleza, ni tampoco se relaciona con el nivel de educación o económico.

DESARROLLO

En esta propuesta, también se continúa con el trabajo de educación vial ya iniciado en 1º ESO, en **la propuesta 5**. Debemos considerar lo siguiente:

- El alumnado elaborará, por grupos, un propio plano sobre el que trabajaremos.
- La leyenda será la misma que en el curso anterior.
- Posteriormente, los equipos participan uno a uno, de manera que unos equipos corren y otros hacen de jueces.

A modo de esquema:

Sesión 1

Cada grupo elaborará su propio plano del centro.

Sesión 2

Cada grupo entrega su plano a otro grupo y se van a repartir diferentes papeles, que alternarán: primero unos grupos corren y otros hacen de jueces, y luego cambian los papeles.

En el plano, el grupo árbitro pone números del 1 al 6 a diferentes lugares. Cada lugar corresponde a un sitio donde se colocará un árbitro y cuando lleguen allí el grupo corredor le planteará una cuestiones sobre violencia de género (aparecen recogidas en las fichas del alumnado). El grupo no podrá responder hasta que no hayan llegado todos sus componentes al punto establecido y una vez allí, tendrán que llegar a un acuerdo para responder y así poder continuar con la carrera.

JUEGO DE PISTAS REFLEXIVAS EN EL CENTRO

Comienzan las carreras, corren unos grupos y otro hacen de árbitros. Luego hay cambio, los grupos árbitros pasan a corredores y viceversa.

Es una carrera por lo que el profesorado llevará el tiempo global.

Sesión 3

Se hace un análisis de las respuestas, hay debate y comentarios grupales.

RECURSOS

— Ficha 1 y 2 del alumnado, cada una con seis cuestiones sobre violencia, para utilizar en cada carrera.

FUENTE

— www.educacionenvalores.org/IMG/pdf/genero_secundaria.pdf

JUEGO DE PISTAS REFLEXIVAS EN EL CENTRO

FICHA 1

Muestra tu acuerdo o desacuerdo con las siguientes frases:

1. Un hombre no maltrata porque sí; ella también habrá hecho algo para provocarle.

DE ACUERDO EN DESACUERDO

2. Si una mujer es maltratada continuamente, la culpa es suya por seguir conviviendo con ese hombre.

DE ACUERDO EN DESACUERDO

3. Si se tienen hijas/os, hay que aguantar los maltratos por el bien de las niñas y los niños.

DE ACUERDO EN DESACUERDO

4. Los hombres que maltratan lo hacen porque tienen problemas con el alcohol u otras drogas.

DE ACUERDO EN DESACUERDO

5. Los hombres que agreden a sus parejas están locos.

DE ACUERDO EN DESACUERDO

6. Los hombres que agreden a sus parejas son violentos por naturaleza.

DE ACUERDO EN DESACUERDO

JUEGO DE PISTAS REFLEXIVAS EN EL CENTRO

FICHA 2

Muestra tu acuerdo o desacuerdo con las siguientes frases:

1. Los hombres que abusan de sus parejas, también fueron maltratados en su infancia.
 DE ACUERDO EN DESACUERDO

2. La violencia doméstica es una pérdida momentánea de control.
 DE ACUERDO EN DESACUERDO

3. La violencia doméstica no es para tanto. Son casos muy aislados. Lo que pasa es que salen en la prensa y eso hace que parezca que pasa mucho.
 DE ACUERDO EN DESACUERDO

4. Lo que ocurre dentro de una pareja es un asunto privado; nadie tiene derecho a meterse.
 DE ACUERDO EN DESACUERDO

5. La violencia doméstica sólo ocurre en familias sin educación o que tienen pocos recursos económicos (viven en la miseria).
 DE ACUERDO EN DESACUERDO

6. Es más aceptable la violencia que se da entre personas cercanas que la que se da entre personas extrañas.
 DE ACUERDO EN DESACUERDO

3^o ESO / Educación Física

Material Curricular para la Coeducación
y la Salud en Secundaria

CURRÍCULO

En el currículo del Principado de Asturias, en el área de **Educación Física**, aparecen para **3º ESO** una serie de contenidos, para los que en este material se presentan las siguientes propuestas didácticas:

BLOQUE 1. CONDICIÓN FÍSICA

PROPUESTA DIDÁCTICA **1. ¿QUIÉN ES QUIÉN EN LA SALUD?** 59

BLOQUE 1. CONDICIÓN FÍSICA y BLOQUE 2. CUALIDADES MOTRICES

PROPUESTA DIDÁCTICA **2. ACRO-EXPRESIVO (ESTÁTICO)** 63

BLOQUE 3. JUEGOS Y DEPORTES (y 4 según variantes)

PROPUESTA DIDÁCTICA **3. JUEGOS Y DEPORTES CON BOTELLAS (III):
BALONMANO ADAPTADO** 67

BLOQUE 5. EXPRESIÓN CORPORAL Y RITMO

PROPUESTA DIDÁCTICA **4. EL TEATRO DE LAS CONCIENCIAS** 71

BLOQUE 6. ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL

PROPUESTA DIDÁCTICA **5. CARRERA DE ORIENTACIÓN EN EL CENTRO** 75

¿QUIÉN ES QUIÉN EN LA SALUD?

OBJETIVOS

- Desarrollo del trabajo de la resistencia aeróbica.
- Reflexionar sobre aspectos básicos del tabaquismo y el alcoholismo en las personas.
- Conocer los efectos nocivos de tabaco y alcohol.
- Incluir la condición física y sus diferentes tipos en un trabajo reflexivo de EPS.
- Percepción positiva del trabajo de resistencia.

CONTENIDO CURRICULAR**Bloque 1. Condición física (aunque pueden incluirse elementos de los bloques 3 y 4)****Criterio de evaluación e indicadores** (entre paréntesis CCBB relacionada)

- Incrementar los niveles de resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza resistencia así como la velocidad, a partir del nivel inicial, participando en la selección de las actividades y ejercicios en función de los métodos de entrenamiento propios de cada capacidad:
 - Conocer y combinar las actividades continuas, interválicas y fraccionadas para el desarrollo de la resistencia, seleccionando el volumen y la intensidad en función de la condición física personal (2 y 7).
 - Conocer y aplicar los métodos por parejas, autocargas y cargas ligeras para el desarrollo de la fuerza resistencia, identificando el grupo muscular y utilizando la terminología adecuada en la definición del ejercicio en función de los ejes y los planos (1 y 3).
 - Incrementar su condición física a través del esfuerzo diario, la autosuperación, la práctica regular, autónoma y responsable de la actividad física (7 y 8).

CONCEPTOS CLAVE

Prevención del consumo de drogas: tabaco, alcohol, habilidades (autocontrol, decir no), presión de grupo.

DURACIÓN APROXIMADA

Una sesión.

INDICACIONES PARA EL PROFESORADO

Esta propuesta está relacionada con la propuesta 1 de 1º ESO.

El alcohol y el tabaco son drogas, socialmente aceptadas, pero drogas, y nuestro alumnado de secundaria no sólo no está libre de ellas, sino que es en estas edades cuando se inicia en su consumo.

¿QUIÉN ES QUIÉN EN LA SALUD?

Planteamos un trabajo de velocidad – coordinación y equilibrio, a la vez que hacemos reflexionar sobre los efectos del tabaco y alcohol, y su relación con el cuerpo tal y como marca el currículo. Se le pueden dar tantos enfoques como se consideren en el sentido que se pueden incluir móviles deportivos, trabajo coordinativo más o menos desarrollado...

DESARROLLO

Tras un calentamiento, el alumnado, por grupos de 4 a 6, va a hacer una carrera de relevos con recorrido de ida y vuelta. La ida la realizamos con obstáculos, la vuelta sin ellos. Al final del recorrido de ida hay en un aro o similar con una serie de papeles (12 si son 6 en el grupo), donde se recogen efectos del tabaco y del alcohol. El alumno o la alumna al llegar coge uno de ellos y vuelve con él a la salida, donde tendrá que decidir si la cuestión que recoge el papel se refiere al tabaco o al alcohol. De este modo, se formarán dos montones, en uno de ellos se colocarán los que se relacionen con el tabaco y en el otro los que se relacionen con el alcohol. La división en uno u otro montón la realiza todo el grupo y la decisión ha de ser consensuada. No sale el siguiente hasta que el correspondiente papel no esté en un montón.

Los pasillos de trabajo (llamamos así a el recorrido de ida en el que el alumno tiene que realizar el trabajo específico – con obstáculo, zonas de carrera, etc.) que planteamos quedan a criterio del profesor o de la profesora.

Al finalizar el ejercicio, hacemos puesta en común y analizamos los efectos del tabaco y del alcohol.

Lo ideal es que sean grupos heterogéneos en base a su nivel de práctica.

RECURSOS

Ficha para el profesorado, donde se recogen efectos del tabaco y del alcohol para la elaboración de los papeles.

Y en función de los obstáculos, se pueden usar:

- Bancos suecos
- Picas
- Aros
- ...

FICHA PARA EL PROFESORADO

Efectos nocivos del tabaco y del alcohol para poder incluir en los papeles:

Tabaco

- Empeora la salud física de las personas que hay alrededor cuando se consume.

¿QUIÉN ES QUIÉN EN LA SALUD?

- Provoca mal aliento (halitosis) y los dientes manchados.
- Se pierde el gusto en el paladar, los sabores y sensaciones al comer.
- Provoca mal olor corporal, en la ropa y en casa.
- Disminución de la capacidad pulmonar, cuestión básica para el deporte.
- Mayor número de infecciones (catarros, bronquitis...) y descompensaciones respiratorias (asma, EPOC, enfisema...).
- El 80% de las enfermedades cardiovasculares (en España fallecen 1 de cada 3 personas) se podrían evitar sin él.
- Cuando se deja de consumir, cae el riesgo de ACV (accidentes cerebro-vasculares: infarto, trombosis, embolia), igualándose al de una persona consumidora a los 10 años.
- Aumenta el riesgo de padecer cánceres pues provoca 1 de cada 3: labio, boca, garganta (laringe), pulmón, esófago, páncreas, riñón, vejiga, etc.
- Las mujeres embarazadas corren un riesgo mayor de que sus bebés nazcan prematuros o con peso anormalmente bajo.
- Efectos nocivos en la piel, que puede adoptar un aspecto rugoso y coloración grisácea.
- Hay que tener en cuenta también los efectos nocivos en el ambiente, con el consumo pasivo, que igualmente tiene estos efectos perjudiciales en función de la exposición.

Alcohol

- Euforia y desinhibición, que ocasiona problemas en actividades cotidianas como conducir, trabajar ...
- Torpeza en movimientos.
- Insuficiencia hepática con graves consecuencias nutricionales.
- Cirrosis hepática, enfermedad crónica que provoca una insuficiencia hepática gradual que provoca trastornos mentales severos como es la encefalopatía hepática, conductas violentas y puede conducir a la muerte.
- Trastornos hormonales e impotencia sexual.
- Provoca la falta de defensas en el organismo, lo que ocasiona el desarrollo de enfermedades infecciosas frecuentes.
- Durante el embarazo puede causar problemas en el desarrollo del feto, produciendo el llamado síndrome fetal.
- Cuando se consume, empeora la salud psíquica de las personas que hay alrededor.

AERO-EXPRESIVO (ESTÁTICO)

OBJETIVOS

- Potenciar las cualidades motrices del alumnado a través de la acroescalada.
- Favorecer el trabajo cooperativo y la igualdad de mujeres y hombres, con participación de ambos sexos en los grupos.

CONTENIDO CURRICULAR

Bloque 1. Condición física y bloque 2. Cualidades Motrices**Criterio de evaluación e indicadores** (entre paréntesis CCBB relacionada)

3. Realizar ejercicios de acondicionamiento físico, atendiendo a criterios de higiene postural como estrategia para la prevención de lesiones:
 - Adoptar una actitud postural correcta durante los ejercicios razonando los beneficios tanto en materia de seguridad como de eficacia (3 y 7).
 - Aplicar pautas de movimiento facilitadas para transferirlas a las posiciones corporales de las actividades cotidianas (7 y 8).
 - Ejecutar de forma correcta ejercicios de fuerza muscular y flexibilidad que, realizados incorrectamente, puedan resultar potencialmente peligrosos (3 y 8).
5. Incrementar la agilidad a partir del nivel inicial:
 - Identificar la agilidad en las distintas manifestaciones físico deportivas y rítmicas así como sus componentes: velocidad y coordinación (3 y 7).
 - Resolver, con la concentración adecuada y con intensidad, situaciones que precisen de agilidad como circuitos especialmente diseñados, juegos o deportes reconociendo la influencia de esta capacidad (7).

CONCEPTOS CLAVE

Educación para la Salud: higiene postural y educación postural, prevención de lesiones y accidentes.

DURACIÓN APROXIMADA

Tres sesiones.

AERO-EXPRESIVO (ESTÁTICO)

INDICACIONES PARA EL PROFESORADO

Tras la actividad de acroescalada de 1º y de 2º ESO, podemos incluir en nuestras unidades el acrosport a partir de 3º, que implica el desarrollo de elementos de fuerza o equilibrio. El acrosport además, tiene importantes lazos de compañerismo y respeto a las demás personas, ya que posibilita el reparto de los roles y la integración haciendo que todos y todas se sientan igual de importantes porque todos y todas son necesarios, desde quien sube arriba a quien “carga” con el peso.

Es vital incluir elementos básicos de carga realizando un trabajo de concienciación postural. Algunos aspectos sobre concienciación postural en los que haremos hincapié son:

- Los alumnos o las alumnas más grandes y con mayor peso serán quienes se coloquen en la parte inferior para soportar al resto.
- La base ha de tener los apoyos suficientes.
- Integrar cada ayuda en el conjunto de la pirámide.
- La espalda ha de estar plana y nunca se deben hacer los apoyos en el centro de la columna vertebral.
- Los agarres han de ser sólidos y con la musculatura contraída.
- Subir y bajar con mucho cuidado, nunca a impulsos o a saltos.
- Si hay alguna caída, los alumnos o las alumnas que están en la parte inferior han de mantener sus posiciones, quienes están arriba han de bajar a los espacios libres y mientras se esté cayendo es importante no agarrarse a los compañeros o las compañeras.

Este trabajo se complementa con el “Teatro de las conciencias” (propuesta didáctica 4 de 3º ESO), donde se permite la expresión en movimiento

DESARROLLO

Sesión 1

Tras un trabajo general de acrosport, se explica al alumnado lo que se pretende: proponemos un trabajo creativo de acrosport donde alumnos y alumnas hagan una figura creativa a modo de “cuadro” en el que pretendan reflejar un aspecto relacionado con la EPS, sin pautas. Deben mantener la postura 10”. La temática será elegida libremente por los alumnos y las alumnas. El trabajo se hace en pequeños grupos, con un número de alumnado a determinar por el profesorado.

Deben mantener la postura 10”. Podemos hacer una fotografía que es la que posteriormente proyectaremos en el cañón para comentarlas. Cada grupo hablará de qué quiso expresar y se creará un debate.

AERO-EXPRESIVO (ESTÁTICO)**Sesión 2**

Dedicaremos una sesión a ensayar diferentes figuras. Cada grupo trabajará de forma individual e irá explorando sus posibilidades, al tiempo que creando la figura definitiva que posteriormente presentarán a la clase.

Sesión 3

Cada grupo expone su figura al resto y posteriormente, debatimos. Podemos hacer alguna fotografía, que posteriormente proyectaremos en el cañón para comentarlas. Cada grupo hablará de qué quiso expresar y se creará un debate sobre aspectos relacionados con el acrosport, pero sobre todo con el mensaje de EPS que se quiso transmitir (acuerdo o desacuerdo, idoneidad, basado en conocimiento, etc.).

El profesor o profesora puede crear un criterio de calificación interno de la fotografía donde valora aspectos como la dificultad, formas rectilíneas, simétricas..., todo ello en base a lo trabajado en clase.

RECURSOS

- Cámara fotográfica.
- Ordenador portátil y cañón.

FUENTES

- La autoría de esta propuesta didáctica corresponde a Óscar García Bustos.

JUEGO Y DEPORTES CON BOTELLAS (III): BALONMANO ADAPTADO

OBJETIVOS

- Desarrollar trabajo con material de reciclaje dentro de la dinámica de juegos de equipo.
- Construir los propios materiales del juego y tomar conciencia de su valor.
- Fomento del respeto y valores del trabajo colectivo.
- Aprendizaje progresivo sobre otros deportes como el balonmano.

CONTENIDO CURRICULAR**Bloque 3. Juegos y deportes (y 4, según variantes)****Criterio de evaluación e indicadores** (entre paréntesis CCBB relacionada)

6. Resolver situaciones de juego reducido de uno o varios deportes colectivos, aplicando los conocimientos técnicos, tácticos y reglamentarios adquiridos, entendiendo la rivalidad deportiva como una estrategia de juego y no como una actitud frente a las demás personas:
 - Resolver tareas de ejecución que exijan el dominio básico de los gestos técnicos en condiciones estables (7 y 8).
 - Aplicar los conocimientos técnicos, tácticos y reglamentarios en situaciones reales o similares al juego real (7 y 8).
 - Mejorar su nivel de juego (percepción, decisión y ejecución) respecto al nivel de partida (7 y 8).
 - Mostrar interés, capacidad de autosuperación y concentración con objeto de realizar eficazmente las acciones (7 y 8).
 - Cooperar con los compañeros y las compañeras del grupo y con las personas adversarias valorando las acciones de calidad que ejecuten (5 y 7).

CONCEPTOS CLAVE

Educación para la Salud: educación para el consumo, materiales de trabajo, materiales para el ocio, cultura de las tres R.

DURACIÓN APROXIMADA

Desde una sesión de trabajo a toda una unidad didáctica.

JUEGO Y DEPORTES CON BOTELLAS (III): BALONMANO ADAPTADO

INDICACIONES PARA EL PROFESORADO

Esta propuesta sigue las reflexiones ya trabajadas en la propuestas 3 de 1º y 2º ESO sobre la educación para el consumo y la cultura de las tres R.

Con las botellas trabajadas en cursos anteriores vamos a trabajar deportes de equipo.

Diferenciamos dos fases, una en la que la botella va en la mano. Y otra más compleja en la que a la botella le añadimos un palo (tipo *lacrosse*) y con ello aumentamos la dificultad coordinativa. El palo puede ser de cualquier tipo, de escoba, de cartón, una pica...

Este trabajo permite trabajar sobre una base deportiva, es decir, sobre las reglas de un deporte conocido. El uso de las normas del balonmano funciona muy bien ya que en todos los centros disponemos de una cancha de esas características a las que añadimos 3 normas muy sencillas (variables):

- Máximo de 5 segundos con la bola en la botella.
- Máximo de 3 pasos.
- Prohibido entrar en el área.

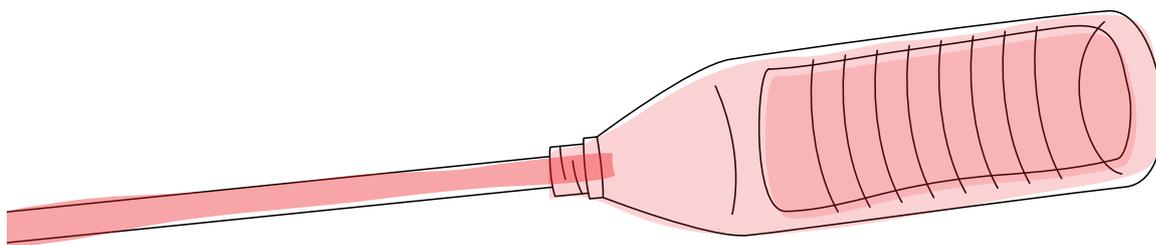
El grado de desarrollo es libre aunque puede acabarse compitiendo. Los juegos y ejercicios son una adaptación de los más conocidos y habituales del deporte: pases, pase y va, avances, paredes y tiros, 2x2, 1x2 y todas sus variables, etc.

DESARROLLO

Como ya se comentó, esta propuesta puede ser más o menos extensa, según decida el profesorado. Se hace la siguiente propuesta, a modo de ejemplo, para que cada profesor o profesora adapte:

Sesión 1

Se construye la botella, como en cursos anteriores, y se hace práctica con botella en la mano. Posteriormente, se le añade palo: recortamos la botella por los laterales y dejamos la base que permitiría la recepción de la bola; en su cara anterior, dejar la zona lisa a modo de "barriga" (ver ejemplo con botella de agua extraído de www.tsaafd-rosaleda.blogspot.com/2011_01_12_archive.html).



JUEGO Y DEPORTES CON BOTELLAS (III): BALONMANO ADAPTADO**Sesión 2**

Ejercicios por grupos (de 2 a 6) de pases variados (estáticos, en movimiento, directos, con una pared...).

Sesión 3

Repaso de lo trabajado el día anterior e inclusión de formas jugadas (juego 10 pases, rondos...) y tiros a puerta.

Sesión 4

Repaso más formas jugadas 2 (llamamos 2, por ser la segunda tanda de repaso, la primera se produce en la sesión 3) por grupos y sin objetivo (1x2, 2x3, 2x2...). Inicio a juegos competitivos.

Sesión 5

Repaso y formas jugadas con portería.

Sesión 6

Repaso y competición.

Sesión 7

Competición.

Sesión 8

Competición / Evaluación.

RECURSOS

- Botella (leche o similar) como en cursos anteriores.
- Palo de unos 50 cm.
- Tijeras.
- Cinta aislante.

EL TEATRO DE LAS CONCIENCIAS

OBJETIVOS

- Transmitir a través del cuerpo ideas sobre el respeto entre las diferentes personas, para evitar el machismo, el racismo, la xenofobia, la homofobia...
- Reflexionar sobre estas cuestiones para posteriormente transformarlas en teatro.
- Favorecer actitudes positivas hacia el respeto.

CONTENIDO CURRICULAR

Bloque 5. Expresión corporal y ritmo

Criterio de evaluación e indicadores (entre paréntesis CCBB relacionada)

7. Realizar bailes por parejas o en grupo, indistintamente con cualquier miembro del mismo, mostrando respeto y desinhibición:
- Combinar diferentes espacios: parcial (interior, íntimo y social) y total con trayectorias rectas y curvas (2 y 6).
 - Ejecutar pasos de bailes valorando su utilidad (7).
 - Interaccionar directamente con sus compañeros y compañeras, con respeto y adaptándose a cada uno de ellos (5 y 7).
 - Poner en práctica la técnica expresiva escogida y ejecutarla de forma desinhibida y abierta, mostrando capacidad creativa (6).

CONCEPTOS CLAVE

Educación afectivo-sexual: igualdad, respeto, reconocimiento de los afectos hacia otras personas, expresión de sentimientos, amistad y compañerismo.

DURACIÓN APROXIMADA

Tres o cuatro sesiones.

INDICACIONES PARA EL PROFESORADO

En nuestra sociedad, todavía perviven numerosas formas de discriminación y de rechazo por cuestiones de sexo, raza, país de nacimiento, orientación sexual, etc. Frente a estas actitudes y conductas, nuestra respuesta tiene que ser contundente, tal y como exige la legislación nacional e internacional, sin dudas

4 Educación Física / 3º ESO

PROPUESTA DIDÁCTICA

EL TEATRO DE LAS CONCIENCIAS

ni ambigüedades, con una única posibilidad: el respeto y la igualdad. Es muy importante transmitir estos valores a nuestro alumnado, para fomentar la igualdad entre las personas, sin excusas ni justificaciones, ni siquiera por cuestiones de bromas y risas. Las personas debemos contar con los mismos derechos y oportunidad independientemente del color de nuestra piel, de nuestro sexo, de nuestra orientación sexual..., nadie es mejor que nadie, ni una opción es más respetable o deseable que otra.

Podemos partir del análisis de las definiciones establecidas, por la RAE, para algunas de estas formas de discriminación:

Sexismo

2. m. Discriminación de personas de un sexo por considerarlo inferior al otro.

Machismo

1. m. Actitud de prepotencia de los varones respecto de las mujeres.

Racismo

1. m. Exacerbación del sentido racial de un grupo étnico, especialmente cuando convive con otro u otros.

2. m. Doctrina antropológica o política basada en este sentimiento y que en ocasiones ha motivado la persecución de un grupo étnico considerado como inferior.

Xenofobia (de *xeno-* y *fobia*).

1. f. Odio, repugnancia u hostilidad hacia los extranjeros.

Homofobia (del inglés, *homophobia*)

1. f. Aversión obsesiva hacia las personas homosexuales.

En relación al sexismo y al machismo, es importante aclarar que hay otro término que muchas veces se asocia a éstos, como lo contrario, esto es, la superioridad de las mujeres sobre los hombres. Esta apreciación es del todo incorrecta y no está basada en el conocimiento. El feminismo busca la igualdad de derechos y oportunidades entre hombres y mujeres, nunca la superioridad de un sexo sobre otro, y son precisamente las mujeres las que sufren esta desigualdad en todos los países del mundo, tal y como reconoce la Organización de las Naciones Unidas. De igual manera, siguiendo con los ejemplos anteriores, la RAE lo recoge de esta manera:

Feminismo (del latín, *femina*, mujer, hembra, e *-ismo*)

1. m. Doctrina social favorable a la mujer, a quien concede capacidades y derechos reservados antes a los hombres.

2. m. Movimiento que exige para las mujeres iguales derechos que para los hombres.

EL TEATRO DE LAS CONCIENCIAS

Dada la confusión que hay por tanto con este término, es importante aclararlo, ya que no se trata de una cuestión de opinión, sino de un tema de conocimiento.

Más allá de la teoría, esta actividad se enmarca dentro de los contenidos expresivos que desarrollan habilidades motrices como el cuerpo expresivo: postura, gesto y movimiento. Se busca la aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas y la experimentación de actividades expresivas orientadas a favorecer la creatividad y una dinámica positiva del grupo.

DESARROLLO

Sesión 1

Explicación de los conceptos y de la actividad

Se puede plantear el tema de manera abierta, preguntando que términos conocen en relación a la discriminación de otras personas... Probablemente salgan algunos de los que hemos seleccionado, si no salen, los podemos mencionar para ver si saben qué significan. Es importante también saber qué opinan sobre estos temas y entre todos y todas, concluir sobre la importancia del respeto y la igualdad. Es necesario además dejar claro el tema del machismo y del feminismo.

Posteriormente, se trata de, por grupos de 3 o 4 estudiantes, escoger uno de estos temas y que sean capaces de transmitir a modo expresivo lo que les sugiere sólo con la inclusión de la imagen corporal, siendo el profesorado un mero orientador de los trabajos.

Cada grupo reflexiona sobre qué tema quiere trabajar y comienza con la práctica.

Sesión 2 y 3

Práctica

Cada grupo elige un tema, la elección será libre, aunque sería deseable que al menos cada tema de los propuestos estuviese representado por un grupo. Cada grupo construirá una escena sobre el tema elegido siguiendo las indicaciones del profesorado en cuanto a postura, gesto y movimiento. Posteriormente, se debatirá lo que nos sugirió cada actuación.

CARRERA DE ORIENTACIÓN EN EL CENTRO

OBJETIVOS

- Trabajar sobre mapa las normas básicas viales.
- Realizar una práctica lúdica relacionada con la resistencia aeróbica.
- Mejorar la percepción positiva de un trabajo en resistencia.

CONTENIDO CURRICULAR

Bloque 6. Actividades en el medio natural

Criterio de evaluación e indicadores (entre paréntesis CCBB relacionada)

8. Completar una actividad de orientación, preferentemente en el medio natural, con la ayuda de un mapa y respetando las normas de seguridad:
 - Interpretar en el mapa los signos, símbolos, señales naturales y artificiales de la ruta (2 y 3).
 - Orientarse de forma correcta con ayuda del mapa (3 y 7).
 - Identificar, individualmente o por equipo, con ayuda de la brújula los rumbos en una actividad de orientación (5 y 7).
 - Localizar balizas con ayuda de una brújula y un mapa (3 y 7).
 - Respetar las medidas básicas de seguridad en relación a la hidratación, la ropa, el calzado y el material adecuado (7 y 8).

CONCEPTOS CLAVE

Educación para la Salud: educación vial, normas de seguridad para peatones.

DURACIÓN APROXIMADA

Tres sesiones.

INDICACIONES PARA EL PROFESORADO

Es una actividad que continúa con el trabajo de educación vial iniciado en la propuesta 5 de 1º y 2º ESO.

DESARROLLO

Se trata de realizar una carrera de orientación en la que los alumnos y las alumnas son quienes eligen el recorrido que habrán de realizar sus compañeros y compañeras, y lo marcarán a través de señales de tráfico.

CARRERA DE ORIENTACIÓN EN EL CENTRO

Aspectos a tener en cuenta:

- El alumnado sigue realizando el plano del centro y establecen el recorrido a seguir por sus compañeros o compañeras a través de señales de tráfico.
- La leyenda será la misma que para el curso anterior.
- Los equipos se enfrentan 1 a 1, de manera que en la sesión 2, unos equipos corren y otros hacen de jueces y en la 3 hay un cambio de papeles.

En esta propuesta, los equipos esconden letras en lugares que hayan seleccionado previamente, esas letras se pintan con tiza para que la propia lluvia las borre. Estas letras se colocarán en puntos estratégicos que en el plano serán representados mediante números.

En la parte posterior del plano se incluirá una tabla en la que el grupo corredor apuntará la letra que corresponde a cada número:

1	2	3	4	5	6

Pueden añadirse pistas que, elaboradas por el grupo organizador, dé claridad al lugar donde se esconde la letra. En tal caso y bajo la tabla anterior se pone el listado de pistas. Por ejemplo:

- *Pista letra 1: Estoy trepando.* Si, por ejemplo, la escondieron en un árbol.

Es una carrera por lo que el profesorado llevará el tiempo global. Podemos añadir una penalización sobre el tiempo si no cumplen las normas o se confunden en una letra.

Otras normas:

- El grupo nunca se separa.
- No se puede hablar entre el grupo de jueces y el grupo de corredores.

Las letras de las palabras deben formar una palabra relacionada con la EPS, que elegirá cada grupo por consenso y con argumento (para lanzar un mensaje de promoción de la salud, porque es un tema sobre el que les gustaría saber más, porque tienen alguna pregunta concreta sobre esa cuestión, etc.).

CARRERA DE ORIENTACIÓN EN EL CENTRO

A modo de esquema, las sesiones se pueden desarrollar:

Sesión 1*Elaboración del mapa*

Como en los cursos anteriores, cada grupo elabora el mapa del centro, coloca las señales correspondientes, selecciona los lugares donde van a esconder las letras...

Sesión 2

Unos grupos actúan como corredores y otros como jueces, acompañándolos en su recorrido. Previamente, los grupos jueces colocan las letras en el recinto del centro y luego entregan su mapa al grupo corredor correspondiente.

Se puede terminar la sesión revisando los recorridos realizados y las incidencias durante el mismo; también las palabras que han salido al juntar las letras, preguntando qué opinan sobre este tema al grupo corredor, por qué escogieron esa palabra al grupo juez..., dando lugar a un pequeño debate.

Sesión 3

Se desarrolla igual que la anterior, pero con cambio de corredores.

4º ESO / Educación Física

Material Curricular para la Coeducación
y la Salud en Secundaria

CURRÍCULO

En el currículo del Principado de Asturias, en el área de **Educación Física**, aparecen para **4º ESO** una serie de contenidos, para los que en este material se presentan las siguientes propuestas didácticas:

BLOQUE 1. CONDICIÓN FÍSICA

PROPUESTA DIDÁCTICA **1. CARRERA NUTRICIONAL DEPORTIVA** 81

BLOQUE 1. CONDICIÓN FÍSICA y BLOQUE 2. CUALIDADES MOTRICES

PROPUESTA DIDÁCTICA **2. ACRO-EXPRESIVO (DINÁMICO)** 85

BLOQUE 3. JUEGOS Y DEPORTES (y 4 según variantes)

PROPUESTA DIDÁCTICA **3. UNA OLIMPIADA UN TANTO ESPECIAL** 87

BLOQUE 5. EXPRESIÓN CORPORAL Y RITMO

PROPUESTA DIDÁCTICA **4. PRIMEROS AUXILIOS** 91

BLOQUE 6. ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL

PROPUESTA DIDÁCTICA **5. CARRERA DE ORIENTACIÓN URBANA** 93

CARRERA NUTRICIONAL DEPORTIVA

OBJETIVOS

- Desarrollo del trabajo de resistencia aeróbica.
- Reflexionar sobre aspectos básicos de la nutrición.
- Conocer elementos fundamentales de una buena nutrición.
- Percepción positiva del trabajo de resistencia.

CONTENIDO CURRICULAR

Bloque 1. Condición física (aunque pueden incluirse elementos de los bloques 3 y 4)**Criterio de evaluación e indicadores** (entre paréntesis CCBB relacionada)

2. Analizar los efectos beneficiosos y de prevención que el trabajo regular de la condición física supone para el estado de salud:
 - Analizar los efectos y las adaptaciones generales que proporciona el trabajo continuado de cada capacidad física y relacionarlo con la salud (3 y 7).
 - Conocer los riesgos que comporta el déficit de actividad física diaria para la salud y la calidad de vida (3 y 7).

CONCEPTOS CLAVE

Alimentación saludable: tipos de alimentos, alimentos saludables y no saludables, dieta saludable.

DURACIÓN APROXIMADA

Una sesión.

INDICACIONES PARA EL PROFESORADO

La adolescencia es una etapa de gran interés para la nutrición ya que en ella se consolidan los hábitos alimentarios.

Desde hace pocas décadas se han producido cambios sociales y económicos que han repercutido en nuestros hábitos de vida y que han influido en los patrones de alimentación y de actividad física. Así, en nuestra sociedad se han incorporado nuevos hábitos como el consumo de comidas rápidas y pre-cocinadas, el abuso de alimentos hipercalóricos, el exceso en el consumo de carnes rojas..., en detrimento de la tradicional dieta rica en cereales, legumbres, frutas y verduras.

CARRERA NUTRICIONAL DEPORTIVA

También se ha constatado que los niveles de actividad física en este colectivo se sitúan por debajo de lo deseable.

El objetivo es motivar a los alumnos y las alumnas sobre el interés de una alimentación adecuada y la práctica de ejercicio físico, a la vez que desarrollan habilidades y destrezas que les permitan configurar unos hábitos alimentarios más saludables y se estimule la práctica de ejercicio físico gratificante y adecuado.

Para ello, planteamos un trabajo de resistencia, una propuesta es hacerlo con la *course navette* para que sea más motivante, pero puede hacerse con otras distancias o pruebas que estime el profesorado.

El profesorado valorará hacer esta propuesta tras una unidad explicativa sobre nutrición.

DESARROLLO

Tras un calentamiento, el alumnado, por grupos de 4 a 6, va a correr la *course navette*; lo ideal es que sean grupos heterogéneos en base a su nivel de práctica. Lo hace toda la clase a la vez.

El desarrollo es muy sencillo, tras cada nivel se les plantea una cuestión que deben resolver. Puede usarse la labor del “alumno/a apuntador/a”, que se encarga de leer la pregunta y anotar la respuesta del grupo. Mientras contestan las cuestiones se aprovecha para descansar. Trabajamos 10 niveles como máximo.

El alumnado recibe 1 punto por cada nivel terminado de la *course navette* y 1 punto por cada respuesta correcta; de este modo, aunque no hayan superado algún nivel, pueden seguir participando y respondiendo preguntas ya que aún así podrían ganar la prueba.

Al final hacemos una puesta en común y se comentan las respuestas.

RECURSOS

— Fichas para el alumnado que haga la labor de apuntador/a.

FUENTE

— VVAA. **Alimentación saludable, guía para el profesorado. Programa PERSEO.** Ministerio de Sanidad y Consumo, Ministerio de Educación y Ciencia, 2009.

CARRERA NUTRICIONAL DEPORTIVA

FICHA

1. ¿Cuántas comidas debemos hacer al día?

Debemos hacer 5 comidas al día. También sería válido 6 (re-cena opcional, esto es, tomar algo ligero antes de ir a la cama).

2. ¿Y cuáles son esas comidas?

Desayuno, media mañana, comida, merienda y cena.

3. ¿Cómo debe ser una dieta saludable?

Debe ser variada, incluye todos los tipos de alimentos, y **equilibrada**, es decir, incluye los diferentes grupos de alimentos con la frecuencia recomendada. Además hay que beber agua, complementar la dieta con ejercicio físico y realizar las cinco comidas diarias recomendadas.

4. ¿Es lo mismo alimento que nutriente?

No, los nutrientes son las sustancias químicas que componen los alimentos.

5. ¿Cómo se pueden clasificar los alimentos en base a su composición de nutrientes?

Hay alimentos que contienen una gran variedad de nutrientes, como por ejemplo la leche, y otros muy pocos como por ejemplo, el aceite. Según el nutriente que domina, se clasifican en:

- Alimentos energéticos: Dominan los hidratos de carbono o las grasas.
- Alimentos constructores o plásticos: Dominan las proteínas.
- Alimentos reguladores: Dominan las vitaminas y minerales.

6. ¿Qué alimentos debe contener un desayuno saludable?

Lácteo, cereal y fruta.

7. Piensa en las veces/semana que puedes/debes comer estos alimentos: hamburguesas, pizzas y eso que se conoce por comida rápida:

Una vez a la semana o menos, debido a que son ricos en colesterol, grasas saturadas y muy densos calóricamente.

8. Piensa en las veces/semana que puedes/debes comer estos alimentos: Fruta y verduras.

Todos los días y varias porciones : 5 al día (tres frutas y 2 verduras y hortalizas -comida y cena-).

9. Piensa en las veces/semana que puedes comer estos alimentos: Alcohol.

Nunca.

10. Piensa en las veces/semana que puedes comer estos alimentos: Snacks, dulces y chucherías.

Muy ocasionalmente, ya que su consumo contribuye al aumento de peso (favoreciendo la obesidad, ya que aportan muchas calorías y apenas nutrientes) y provoca caries.

ACRO-EXPRESIVA (DINÁMICO)

OBJETIVOS

- Potenciar las cualidades motrices del alumnado a través de la acroescalada.
- Favorecer el trabajo cooperativo y la igualdad de mujeres y hombres, con participación de ambos sexos en los grupos.

CONTENIDO CURRICULAR

Bloque 1. Condición física, y Bloque 2: Cualidades Motrices**Criterio de evaluación e indicadores** (entre paréntesis CCBB relacionada)

6. Resolver situaciones reales de práctica deportiva con coordinación y agilidad, autoevaluando su progresión:
 - Autoevaluar o coevaluar el nivel de coordinación y agilidad en las distintas actividades físico deportivas y rítmicas comprobando la evolución de la misma y relacionándolo con la concentración y el esfuerzo (7 y 8).
 - Aceptar las diferencias individuales de habilidad evitando cualquier forma de discriminación (5 y 7).

CONCEPTOS CLAVE

Educación para la Salud: higiene postural y educación postural, prevención de lesiones y accidentes.

DURACIÓN APROXIMADA

Una a tres sesiones.

INDICACIONES PARA EL PROFESORADO

Complementa lo trabajado en 3º ESO. Al desarrollo de elementos de fuerza o equilibrio le añadimos el elemento dinámico aumentando la coordinación y ritmicidad corporal (puede incluso llevar música). Puede suponer, por tanto, una sesión final para una unidad de acrosport nivel 2 que complemente lo trabajado en cursos anteriores.

Los aspectos sobre concienciación postural en los que haremos hincapié serán los mismos que en la propuesta 2 de 3º ESO:

- Los alumnos o las alumnas más grandes y con mayor peso, serán quienes se colocarán en la parte inferior para soportar al resto.
- La base ha de tener los apoyos suficientes.
- Integrar cada ayuda en el conjunto de la pirámide.
- La espalda ha de estar plana y nunca se deben hacer los apoyos en el centro de la columna vertebral.

ACRO-EXPRESIVA (DINÁMICO)

- Los agarres han de ser sólidos y con la musculatura contraída.
- Subir y bajar con mucho cuidado, nunca a impulsos o a saltos.
- Si hay alguna caída, los alumnos o alumnas que están en la parte inferior han de mantener sus posiciones, los que están arriba han de bajar a los espacios libres y mientras se esté cayendo es importante no agarrarse a los compañeros o compañeras.

DESARROLLO

Proponemos un trabajo creativo de acrosport dinámico donde el alumnado haga una figura creativa a modo de “cuadro” en el que pretenda reflejar un aspecto relacionado con la EPS. No se darán pautas. Desde ella y con movimientos coordinados pasan a otra figura que tienen que volver a fijar.

La temática será elegida por el alumnado libremente pero ha de estar referida a alguno de los aspectos relacionados con la EPS.

Deben mantener cada postura 10”; entre cada una de ellas han de realizar los movimientos acompasados (caminar, volteos u otros giros...).

Si tenemos medios audiovisuales podemos grabarla. De no ser así es preferible que el comentario surja tras cada grupo, para tener reciente lo visualizado.

El profesorado puede crear un criterio de calificación interno de la prueba donde valore aspectos como la dificultad, coordinación, movimientos... en base a lo trabajado en clase, y también la temática de EPS abordada y el mensaje transmitido. Sería aconsejable preguntar su opinión sobre cada tema planteado y llegar a unas conclusiones conjuntas sobre hábitos saludables.

A modo de esquema, la propuesta puede desarrollarse:

- **SESIÓN 1:** Tras un trabajo general de acrosport, se les explica lo que se pretende.
- **SESIÓN 2:** Se puede realizar una sesión de ensayo, ya con los grupos formados, para que reflexionen sobre el tema que quieren transmitir y ensayen sus figuras.
- **SESIÓN 3:** Se expone y debatimos.

RECURSOS

- Cámara de video.
- Ordenador portátil y cañón.

FUENTES

Esta propuesta ha sido elaborada por Óscar García Bustos.

UNA OLIMPIADA UN TANTO ESPECIAL

OBJETIVOS

- Construir los propios materiales del juego y tomar conciencia de su valor.
- Fomento del respeto y la interculturalidad.
- Valorar los hábitos saludables y erradicar los nocivos de nuestras vidas.

CONTENIDO CURRICULAR**Bloque 3. Juegos y deportes (y 4, según variantes)****Criterio de evaluación e indicadores** (entre paréntesis CCBB relacionada)

7. Resolver situaciones de juego en los deportes individuales, de adversario, colectivo y alternativos aplicando los conocimientos técnicos, tácticos y reglamentarios:
 - Resolver tareas de ejecución que exijan el dominio básico de los gestos técnicos en condiciones estables (7 y 8).
 - Aplicar los conocimientos técnicos, tácticos y reglamentarios (7 y 8).
 - Mejorar su nivel de juego (percepción, decisión y ejecución) respecto al nivel de partida (7 y 8).
 - Mostrar interés y capacidad de esfuerzo y autosuperación (7).

CONCEPTOS CLAVE

Educación para la Salud: educación para el consumo, materiales de trabajo, materiales para el ocio, cultura de las tres R.

DURACIÓN APROXIMADA

Una sesión de trabajo (más otra opcional para complementar las cartulinas y pegarlas).

INDICACIONES PARA EL PROFESORADO

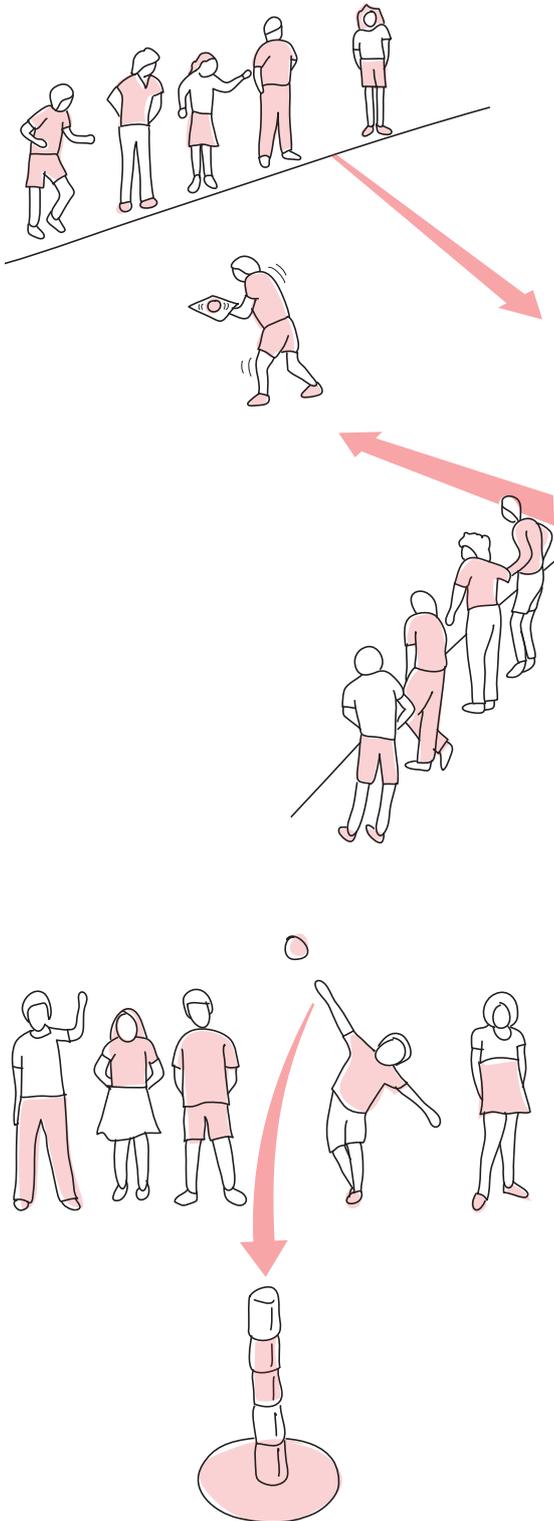
Complementa lo trabajado en la propuesta 3 de los anteriores niveles de la ESO, por lo que las indicaciones son las mismas.

DESARROLLO

La idea es elegir 4 juegos del mundo, variados, que se puedan realizar de manera sencilla y divertida, para continuar con la línea de trabajo de reciclaje de la propuesta 3 de los anteriores niveles de la ESO.

UNA OLIMPIADA UN TANTO ESPECIAL

Los 4 juegos propuestos son:



1. Mozambique: Tihuva holwana

El alumnado se coloca en dos hileras en ambos extremos del terreno, tres a cada lado. El profesorado dice ¡ya!, y se trata de, en el tiempo de la prueba, ir las máximas veces posibles a cada lado con el cartón siempre cogido por su base con las palmas de ambas manos y arriba la pelota de tenis, de manera que no se caiga. Un alumno o una alumna hacen el recorrido y se la pasa a otro compañero u otra compañera para que haga el recorrido en sentido inverso. Si se cae vuelta a empezar, el jugador o la jugadora a quien se le ha caído. Cuando acaba el tiempo se contabilizan las veces que hemos “cruzado el río” y dado relevo.

Podemos aumentar la dificultad si:

- Ponemos aros en el suelo.
- Si obligamos a pasar los aros saltando.
- Etc.

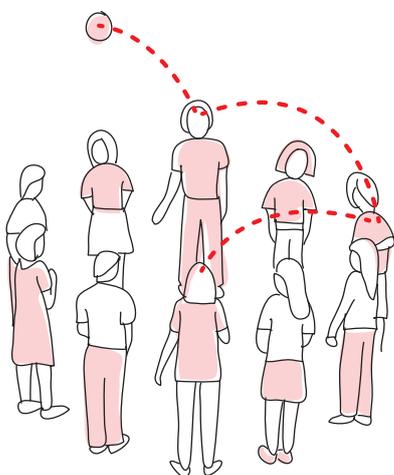
Puntuación: 1 punto al grupo por cada vez que haya cruzado el río.

2. Líbano: Seba tizra

Situamos a los/as jugadores/as a 5 metros de un aro tras una línea (pueden situarse a ambos lados para hacerlo más fluido). Se apilan cinco latas dentro del aro. Se tira la pelota de tenis con el objetivo de derribar las latas.

Puntuación: 1 punto si tira alguna lata en un lanzamiento, 2 si las tira todas.

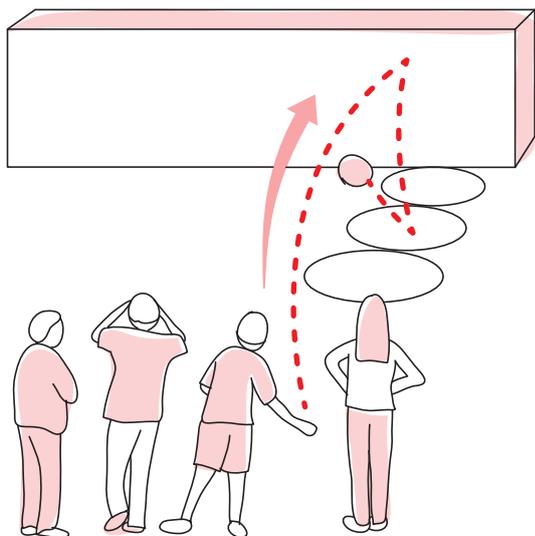
UNA OPLIMPIADA UN TANTO ESPECIAL



3. Australia: A tierra

Los jugadores y las jugadoras se colocan en círculo. Una persona inicia el juego con una pelota de tenis que va pasando a sus compañeros o compañeras sin que ésta caiga al suelo. Normalmente los jugadores y las jugadoras pueden golpear la pelota con diferentes partes del cuerpo a excepción de las manos.

Puntuación: 3 puntos si logramos que los 6 miembros del grupo den en la misma jugada y sin que caiga, a la pelota de tenis (podemos establecer puntuaciones intermedias).



4. Francia: Abajo el rey

Situamos al grupo frente a una pared y ante él 3 aros, uno a 1 metro de la pared, otro a 2 y otro a 3. El grupo de 6 personas lo dividimos en dos bloques, primero lanzan 3 y luego lanza el resto del grupo. La idea es que dentro de un bloque quien lance en primer lugar, tire la bola, pegue en la pared y caiga dentro del primer aro, el segundo del segundo y quien lance en tercer lugar del tercero.

Puntuación: Cada vez que se logre es un punto (cada vez que un jugador o una jugadora mete donde le corresponde). Si lo hace todo el bloque le damos 4 puntos. Si lo hacen a la vez los 2 bloques, 10. Podemos aumentar dificultad, variando las distancias.

Los materiales que vamos a necesitar son:

- Una pelota de tenis.
- Cinco latas viejas de refresco.
- Un cartón viejo, con tamaño de la mitad de un folio aproximadamente.

Por grupos, de 4 a 6 alumnos/as, traen ese material. Aparte, el profesorado aporta los aros.

Antes de comenzar los juegos, cada grupo habrá de elaborar un lema, logotipo o mascota que lo identifique como equipo y que esté relacionado con la cultura de las tres R. Esta actividad podrá realizarse en casa o en el aula.

UNA OLIMPIADA UN TANTO ESPECIAL

Una vez comiencen los juegos, el profesor o la profesora les pedirá que tras cada prueba escriban en una hoja una palabra relacionada con la temática central, en este caso: La cultura de las tres R.

Podemos simplemente que lo escriban en sucio y luego les damos a cada grupo una cartulina tamaño folio para que hagan una palabra “más bonita”. Lo importante es que la palabra la consensúen tras acabar cada juego y que ya no la cambien, pues debe salir de la cooperación.

Luego pueden hacer la cartulina y al día siguiente las ponemos en común y podemos pegarlas a modo de collage en algún lugar del centro.

Los juegos se desarrollan a modo de circuito, un grupo en cada juego. El profesor da el ¡YA! a todos los grupos a la vez y cada juego dura el mismo tiempo, tras el juego anotan su marcador en un papel y la palabra temática elegida.

A modo de esquema, el desarrollo de la propuesta es el siguiente:

Sesión 1

Juegos y palabras a sucio.

Sesión 2 (opcional)

Juegos y palabras “a limpio” en cada cartulina de colores para entregar en clase.

RECURSOS

- Una pelota de tenis.
- Cinco latas viejas de refresco.
- Un cartón viejo, con tamaño de la mitad de un folio aproximadamente.
- Aros.

OBJETIVOS

- Transmitir a través del cuerpo protocolos de primeros auxilios
- Incluir elementos de ritmo a la creatividad.

CONTENIDO CURRICULAR

Bloque 5. Expresión corporal y ritmo

Criterio de evaluación e indicadores (entre paréntesis CCBB relacionada)

4. Resolver supuestos prácticos sobre las lesiones que se pueden producir en la vida cotidiana, en la práctica de actividad física y en el deporte, aplicando unas primeras atenciones.
 - Conocer y practicar las actuaciones que deben llevarse a cabo ante lesiones (3 y 7).
 - Conocer el procedimiento a aplicar ante una herida y ante un traumatismo músculo-esquelético (3 y 7).
 - Aplicar la secuencia P.A.S. (proteger, alertar, socorrer) en situaciones hipotéticas de accidente. (7 y 8).
9. Participar de forma desinhibida y constructiva en la creación y realización de actividades expresivas colectivas con soporte musical.
 - Participar activamente en el proceso de creación y representación de la técnica expresiva escogida (6 y 8).
 - Seguir el ritmo de la música (6).
 - Comunicar con su cuerpo sentimientos y emociones sugeridos por el guión y la música, adecuándose a la técnica expresiva escogida (6 y 7).
 - Respetar y valorar otras propuestas presentadas por sus compañeros y compañeras mostrando actitudes de tolerancia y aceptación (5 y 8).

CONCEPTOS CLAVE

Educación para la Salud: primeros auxilios.

DURACIÓN APROXIMADA

Tres a cuatro sesiones.

INDICACIONES PARA EL PROFESORADO

La propuesta profundiza en las actividades teatrales del curso anterior pero le añade música lo que aumenta su complejidad y posibilidades creativas. En relación a la música, podemos llevar 3 ó 4 tipos

PRIMEROS AUXILIOS

de músicas variadas de máximo 1 minuto y que la clase elija una por consenso (mejor así a que lo haga cada grupo ya que nos permitirá el trabajo con la música en alto para todos/as).

Sobre el tema de EPS, se selecciona los primeros auxilios, dada la importancia de dotar de autonomía al alumnado para actuar ante determinados accidentes o lesiones, y practicar el autocuidado, sin necesidad de recurrir a servicios sanitarios o a otras personas cuando no es necesario. En este sentido, es importante darles claves para saber cuando es necesario pedir ayuda y cuando es posible actuar de forma autónoma. Se pueden abordar varias cuestiones: actuación ante una lesión determinada (sangrado de nariz, herida, lesión muscular, traumatismo), acciones para prevenir accidentes y lesiones, actuaciones para evitar el progreso de lesiones, aplicar la secuencia P.A.S en situaciones hipotéticas de accidente.

El trabajo con alumnado se va a plantear por grupos, dándoles libertad de elecciones para escoger una tema dentro de los primeros auxilios, aunque lo ideal sería que saliesen todas las cuestiones planteadas anteriormente.

El conocimiento para abordar esta tarea se puede plantear de dos maneras:

Uno, explicación previa a las actividades teatrales del alumnado.

Dos, comenzar por las actividades teatrales, para ver lo que saben y la situación de partida, y posteriormente transmitir los conocimientos en base a lo ya planteado, reforzando lo que el alumnado ya sabía.

DESARROLLO

Se trata de, por grupos de 3 ó 4 personas, plantear el tema de los primeros auxilios y que ellas sean capaces de transmitir a modo expresivo cuál sería el protocolo de actuación ante una determinada situación. Tal y como se comentó anteriormente, se puede utilizar una música de 1' común para todos. Cada grupo elegirá un tema sobre primeros auxilios.

Tras cada actuación se realizará un debate sobre el protocolo seguido.

A modo de esquema, el desarrollo de la propuesta es el siguiente:

- **SESIÓN 1:** Explicación del tema y la actividad.
- **SESIÓN 2 Y 3:** Práctica con música común. Al finalizar, debate sobre qué nos ha parecido.

CARRERA DE ORIENTACIÓN URBANA

OBJETIVOS

- Trabajar sobre un mapa urbano las normas básicas de educación vial.
- Trabajo de educación vial en situación real.
- Realizar una práctica lúdica relacionada con la resistencia aeróbica.
- Mejorar la percepción positiva de un trabajo en resistencia.

CONTENIDO CURRICULAR

Bloque 6. Actividades en el medio natural

Criterio de evaluación e indicadores (entre paréntesis CCBB relacionada)

11. Organizar y participar en una actividad en el medio natural, dentro de las posibilidades que ofrece el Principado de Asturias:
 - Identificar las actividades en el medio natural que se pueden llevar a cabo en Asturias (3 y 7).
 - Organizar y participar en actividades en el medio natural dentro de la disponibilidad y del contexto del centro (3 y 7).
 - Identificar el impacto de las actividades deportivas en el medio natural y reconocer y practicar comportamientos favorables a la conservación del medio ambiente (3 y 7).
 - Exponer oralmente, con ayuda de las tecnologías de la información y la comunicación, un trabajo realizado de forma individual o por equipos, sobre una actividad física realizable en Asturias señalando el marco geográfico, el equipamiento, la técnica, la condición física o las empresas que la ofrecen (3 y 4).

CONCEPTOS CLAVE

Educación para la Salud: educación vial, normas de seguridad para peatones.

DURACIÓN APROXIMADA

Una sesión.

INDICACIONES PARA EL PROFESORADO

Esta propuesta está relacionada con la 5 de los anteriores niveles de la ESO, por lo que las indicaciones son las mismas. Concretamente, complementa la actividad del curso anterior con un plano/callejero del entorno.

CARRERA DE ORIENTACIÓN URBANA

Esta actividad de cierre tiene carácter complementario, se realiza fuera del centro y ocupará más de la hora de clase por lo que exigirá una organización previa por parte del profesorado.

Se deberá insistir mucho en el respeto de las normas de seguridad vial ya que nos encontramos fuera del centro y el peligro de accidentes se multiplica.

Se plantea, como propuesta opcional, reflexionar sobre la autoestima (la importancia de quererse, de valorarse, de cuidarse...) y también de la importancia de valorar a otras personas (ver las cualidades positivas), de establecer relaciones de afecto y cuidado, etc.

DESARROLLO

Se propone una sesión única en la que se realizará la carrera. Exige explicación de leyenda específica y un mapa callejero urbano, que el profesorado entregará antes de la carrera (en el plano, como en la propuesta de 3º ESO, habrá seis puntos marcados por lo que el alumnado deberá pasar).

Pautas:

- Los equipos se enfrentan todos contra todos con un tiempo de salida entre ellos de 2'.
- No se establecerán recorridos ya que los corredores deberán buscar los itinerarios más cortos para llegar lo más rápidamente posible a los puntos establecidos, respetando siempre las señales correspondientes.
- Seguimos escondiendo letras con tiza (como en la propuesta de 3º ESO). En este caso, será el profesor o profesora el que esconderá seis letras que en el plano se corresponden con 6 números. También, como en la propuesta de 3º ESO, esas letras pueden formar una palabra relacionada con EPS. En este caso, proponemos ESTIMA, para posteriormente debatir con el alumnado sobre este término y profundizar en la importancia de la autoestima y de “estimar” también a las demás personas (cuidar, valorar...).
- En la parte posterior del plano pondrán, de igual forma, unas casillas para escribir las soluciones:

1	2	3	4	5	6

- Puede añadirse, también, una pista que dé claridad al lugar donde se esconda la letra (igual que en propuesta de 3º ESO).

CARRERA DE ORIENTACIÓN URBANA

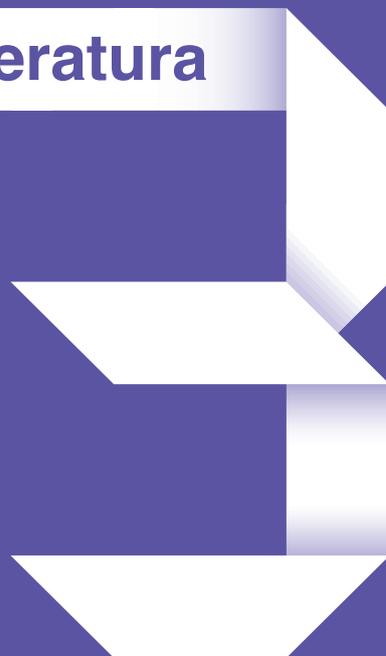
- Debemos añadir una penalización sobre el tiempo si no cumplen las normas o se confunden en una letra.
- Por último, y muy importante, el grupo nunca se separa.

Finalmente, cuando todos los grupos hayan hecho los recorridos y estén de vuelta en el punto de meta, se revisan los tiempos y se comenta la prueba entre todos y todas (señalización, dificultades, trabajo en equipo, etc.). De igual modo, se puede aprovechar para, si se ha optado por esta opción, debatir sobre la palabra ESTIMA y lo que piensan de ella.

RECURSOS

- Mapa callejero urbano.

Lengua Castellana y Literatura



PRESENTACIÓN

Estos materiales van de la mano del currículo oficial de la materia. Los bloques de contenido se repiten a lo largo de los cuatro niveles de la ESO y se organizan alrededor de la adquisición de las competencias lingüísticas como punto central. Cuando planteamos actividades y tareas para practicar y asentar la comprensión y la expresión oral y escrita, podemos utilizar todo tipo de estímulos y materiales. También el bloque de *Educación literaria* permite, como veremos, seleccionar textos y lecturas relacionados con la Educación para la Salud y, a su vez, crear nuevos textos literarios que desarrollen temas variados. Así, abordamos los bloques *Escuchar, hablar y conversar, Leer y escribir y Educación literaria*. Solo hemos dejado al margen el bloque *Conocimiento de la Lengua* aunque, en realidad, ponemos en práctica diferentes contenidos del mismo.

En el primer nivel, las actividades que se proponen tienen que ver con la **alimentación** y el **ejercicio físico**. Se plantea la realización de debates, composición de textos, eslóganes, carteles, búsqueda de acuerdos en un grupo, un pequeño trabajo de investigación y elaboración de conclusiones, etc. La primera sesión propone trabajar sobre la importancia del desayuno; la segunda, sobre la pirámide de la alimentación; la tercera, sobre el ejercicio físico saludable; la cuarta, prevé hacer una investigación sobre por qué en la adolescencia se deja de practicar deporte, sobre todo en el caso de las chicas.

En el segundo nivel nos acercaremos al **bienestar emocional** a través de un pequeño taller de escritura de relatos que tocará la narración, los personajes, el tiempo y el espacio. Los relatos finales tendrán como temas los conflictos entre iguales y el bienestar emocional, sobre los que habrán reflexionado a lo largo de las diferentes sesiones.

Incorporar la **educación afectivo-sexual** a través de la literatura clásica del currículo de 3º ESO es la propuesta para este nivel. Las dos primeras sesiones abordarán el amor a través de *La Celestina*, acercando este tema universal a la adolescencia que comienzan a vivirlo ahora con intensidad. La tercera se acerca a la prevención de la violencia entre hombres y mujeres a través del teatro del Siglo de Oro y el honor y el derecho a la intimidad, puesta en cuestión habitualmente entre nuestra juventud. La última sesión deja atrás la literatura clásica para acercarse a la homofobia, aún instalada en nuestras aulas, por medio del lenguaje cinematográfico y el relato.

En 4º, el eje será la **prevención de las drogodependencias**. Para ello proponemos la lectura de noticias, la elaboración de pequeños trabajos de investigación, la lectura de fragmentos literarios, los debates... La primera sesión se acerca, de forma general, al mundo de las drogas; la segunda aborda el llamado *botellón*; la tercera, el consumo de alcohol cuando interfiere en las relaciones sexuales; la cuarta, plantea la importancia de saber decir no y propone practicarlos.

1º ESO / Lengua Castellana y Literatura

Material Curricular para la Coeducación
y la Salud en Secundaria

CURRÍCULO

En el currículo del Principado de Asturias, en el área de **Lengua Castellana y Literatura**, aparecen para **1º ESO** una serie de contenidos, para los que en este material se presentan las siguientes propuestas didácticas:

BLOQUE 1. HABLAR, ESCUCHAR, CONVERSAR

Exposición de informaciones de actualidad tomadas de los medios de comunicación y análisis y comentario de los elementos verbales y no verbales y del contenido en diversos textos

PROPUESTA DIDÁCTICA **1. YO SÍ DESAYUNO** 07

BLOQUE 2. LEER Y ESCRIBIR

Comprensión de textos propios de la vida cotidiana y de las relaciones sociales en ámbitos próximos a la experiencia del alumnado, como instrucciones de uso, recetas de cocina, normas y avisos / Composición de textos propios de la vida cotidiana y de las relaciones sociales en ámbitos próximos a la experiencia del alumnado, como cartas, notas y avisos

PROPUESTA DIDÁCTICA **2. TRASTEANDO EN LA COCINA** 13

PROPUESTA DIDÁCTICA **3. MOVEMOS EL ESGUELETO** 19

Composición, en soporte papel o digital, de textos propios del ámbito académico, especialmente resúmenes, exposiciones sencillas, glosarios y conclusiones sobre tareas y aprendizajes efectuados

PROPUESTA DIDÁCTICA **4. VAQUEANDO** 25

OBJETIVO

— Reflexionar sobre la importancia del desayuno.

CONTENIDO CURRICULAR

Bloque 1. Hablar, escuchar, conversar

Exposición de informaciones de actualidad tomadas de los medios de comunicación y análisis y comentario de los elementos verbales y no verbales y del contenido en diversos textos.

CONCEPTOS CLAVE

Alimentación saludable.

DURACIÓN APROXIMADA

Dos sesiones.

INDICACIONES PARA EL PROFESORADO

En nuestros centros nos encontramos muchas veces con alumnos y alumnas que llegan sin desayunar al centro. Otros muchos lo han hecho de forma insuficiente. Un número importante ingieren a lo largo de la mañana alimentos ricos en calorías vacías como bollería, refrescos –en ocasiones con cafeína– golosinas, etc. El artículo de prensa que proponemos utilizar tiene como objetivo principal la reflexión sobre nuestros hábitos alimentarios y no el refrendar o no la tesis que allí se propone.

Es posible que en nuestro centro educativo se hagan otras actividades de Educación para la Salud encaminadas al mismo fin. En ese caso, valoraremos la oportunidad del ejercicio. Si somos tutores o tutoras, podríamos organizar algún “Día semanal de...” los frutos secos, bocadillos, frutas... con nuestro grupo, de acuerdo con las familias.

DESARROLLO

1. En primer lugar, planteamos el titular de la noticia: **Los jóvenes que desayunan mal rinden menos**, y pedimos a la clase, que individualmente, escriban en su cuaderno las ideas que les sugiere esta afirmación.
2. Después de este primer acercamiento y reflexión personal sobre el tema, les repartimos una tira de cartulina roja y otra tira de cartulina verde. Les pedimos que quienes estén de acuerdo con la afirmación pongan sobre la mesa la tira verde y quienes no, la roja. A partir de ahí, comenzamos a moderar una ronda de intervenciones pidiéndoles que expliquen por qué están o no están de acuerdo.

YO SÍ DESAYUNO

3. A continuación, les pedimos que anoten en la ficha 1 los alimentos que suelen desayunar y que pongan en ella su nombre y lo doblen manteniéndola sobre la mesa.
4. Les entregamos una copia de la noticia (ficha 2), la leemos y les pedimos que, en grupos de cuatro, comprueben si sus notas guardan la misma relación que la que plantea el estudio. Cada grupo deberá sacar sus propias conclusiones y exponerlas al resto de la clase. No es necesario que traten cada caso por separado, sino que hagan una valoración global del grupo.
5. Independientemente de los resultados, terminaremos haciendo un cartel para el aula con los alimentos que configuran un desayuno saludable.

RECURSOS

- Ficha 1 y 2 para el alumnado.
- Cartulina roja y verde.

FUENTES

- Girona C. **Los jóvenes que desayunan mal rinden menos**. El País, 11/11/2008.
- Publicaciones de la AESAN (Agencia española de seguridad alimentaria y nutrición), Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad. Disponibles en:
www.aesan.msc.es/AESAN/web/publicaciones_estudios/seccion/nutricion.shtml

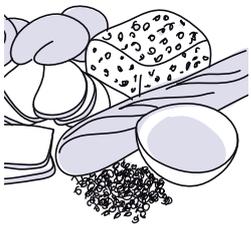
FICHA 1 · **Desayuno saludable**

Me llamo:

En relación al desayuno:

- Desayuno todos los días.
- Solo desayuno los fines de semana.
- No desayuno.

Mi desayuno consiste en (especificar los productos, ej. zumo de naranja, leche con cacao y cereales tipo muesli):

	Productos	Observaciones
	Zumos y/o frutas:	
	Lácteos:	
	Pan, galletas, cereales:	
	Otros:	

FICHA 2 · **Desayuno saludable****LOS JÓVENES QUE DESAYUNAN MAL RINDEN MENOS**

Sólo un tercio de los chicos de 12 a 17 años se alimenta bien por la mañana

CARMEN GIRONA – Madrid – 11/11/2008

Son 7 de cada 10 adolescentes los que toman un desayuno insuficiente, y la calidad de esa alimentación está directamente relacionada con la nota media del curso, aunque dicha relación no es proporcional cuando se analizan las diferentes asignaturas. Éstas son algunas de las ideas que se desprenden de un estudio coordinado por María Victorina Aguilar Vilas, directora del departamento de Nutrición, Bromatología y Toxicología de la Universidad de Alcalá de Henares de Madrid. En la calidad de la alimentación de primera hora influyen, además, otros factores, como el estado nutricional del joven y la situación económica, cultural y social de la familia.

Para evaluar la calidad de la primera comida del día el grupo madrileño clasificó los desayunos en “completo” (cubre el 25% de las necesidades diarias de energía e incluye alimentos de cuatro grupos: lácteos, cereales, frutas y aceites), de “buena calidad” (contiene los cuatro grupos pero no llega al 25% del aporte energético), de “mejorable calidad” (alimentos de tres grupos), de “insuficiente calidad” (sólo de dos), y de “mala calidad” (no se desayuna). Para evaluar el rendimiento se usó la nota media final del curso y la de seis asignaturas obligatorias relacionadas con la comprensión, la memoria y la actividad física.

En el estudio, publicado en el número de julio y agosto de la revista **Nutrición Hospitalaria**, han participado 467 escolares de 12 a 17 años del curso 2003—2004. Los datos revelan que el 3,65% no desayuna; otro 3,65% toma un desayuno de insuficiente calidad; el 68,29% toma uno de calidad mejorable; el 29,7%, un desayuno de buena calidad, y sólo el 4,88%, un desayuno completo. El trabajo también revela que las chicas desayunan peor que los chicos: el 3,33% de las de 12 a 14 años y el 8,33% de las de 15 a 17 van al colegio sin haber tomado nada. Asimismo, sólo el 4,17% de las chicas mayores toman un desayuno completo, frente al 18,18% de los chicos.

Respecto a la nota media, los datos reflejan que cuanto más completo es el desayuno, mejores notas (6,18 para los que desayunan mal y 7,17 para los que toman un desayuno completo). Por asignaturas, a mayor calidad del desayuno, mejores notas en las asignaturas que precisan mayor concentración.

(...)

“El factor nutricional es muy importante, pero obviamente no se puede aislar de otros, como el económico, el nivel cultural de la familia, las creencias religiosas, el estado nutricional general del niño, etcétera. Por tanto, es un poco difícil establecer estas diferencias. Nosotros

hemos valorado todos los macronutrientes, proteínas, hidratos de carbono y grasas, y los micronutrientes más importantes, como hierro, calcio, sodio, vitaminas C y del grupo B. Pero hay muchos más que pueden estar relacionados con la función cognitiva, como el yodo”, dice María Victoria Aguilar.

La investigadora resalta la importancia de un desayuno completo antes de salir de casa para rendir tanto física como mentalmente y, cuando no es posible, la conveniencia de compensarlo a media mañana. “Lo ideal es que entre el desayuno y la media mañana se consuma el 30% de la ingesta total de calorías diarias. Así, un adolescente con una actividad física normal puede necesitar unas 2.000 kilocalorías, y con ingerir unas 500 en el desayuno sería suficiente. Esto equivale a un vaso de leche con una ración de cereales de 30 a 40 gramos (la mayoría de cereales están tratados y llevan grasa) y un zumo de dos naranjas. En lugar de los cereales se puede tomar una tostada con un poco de mantequilla y mermelada”, añade.

Además de interferir en la función cognitiva, un desayuno incompleto o el ayuno prolongado puede causar problemas metabólicos, bajadas de presión arterial, hipoglucemias, apatía, fatiga y obligar a comer más de la cuenta al mediodía, lo que sobrecarga la actividad de otros órganos como el páncreas. La conclusión final es que hay que idear fórmulas para que los jóvenes hagan un desayuno completo en casa, y una de ellas es diversificar los alimentos que se toman.

Fuente: El País.

TRASTEANDO EN LA COCINA

OBJETIVO

— Conocer los alimentos básicos de una dieta saludable.

CONTENIDO CURRICULAR

Bloque 2. Leer y escribir

Comprensión de textos propios de la vida cotidiana y de las relaciones sociales en ámbitos próximos a la experiencia del alumnado, como instrucciones de uso, recetas de cocina, normas y avisos.

Composición de textos propios de la vida cotidiana y de las relaciones sociales en ámbitos próximos a la experiencia del alumnado, como cartas, notas y avisos.

CONCEPTOS CLAVE

Alimentación saludable.

DURACIÓN APROXIMADA

Dos o tres sesiones.

INDICACIONES PARA EL PROFESORADO

En la publicación **Guía de la alimentación saludable**, reseñada en el apartado FUENTES y que se puede consultar en la carpeta de MATERIALES, encontramos una pirámide de la alimentación saludable, página 19, clara y sencilla. En las páginas posteriores de la publicación, se detallan las raciones semanales que debemos comer de cada tipo de alimentos y las cantidades de cada ración. En el siguiente capítulo, se detalla cómo elaborar menús saludables. Es interesante que el alumnado, por grupos, disponga de una copia de las páginas 19, 20 y 21 de la publicación, según la paginación que aparece en el documento digital, por lo que se incorporan en esta propuesta como fichas. El apartado de menús saludables de la guía también podría ser útil como ejemplo si observamos dificultades a la hora de elaborar los menús. Podríamos verlos proyectándolos en el aula.

Destacaremos la importancia de la originalidad y acomodo a los gustos de quienes elaboren los menús, aunque teniendo siempre en cuenta el marco de lo que llamamos alimentación saludable.

Una de las actividades consiste en redactar una receta en grupo; si consideramos que dificulta el ejercicio escrito, podemos eliminarlo o puede ser interesante que se haga de forma individual y que cada miembro de cada grupo se encargue de una receta diferente.

La ficha 1 pretende ayudar a la organización de las acciones necesarias para elaborar una receta, cada una de ellas con sus ingredientes, instrumentos, etc.

TRASTEANDO EN LA COCINA

En el desarrollo, proponemos que alumnado y familias colaboren con las recetas, para fomentar la corresponsabilidad en las tareas familiares y la comunicación intergeneracional.

DESARROLLO

1. Planteamos al alumnado la siguiente situación: Dentro de dos días llegan a su casa amistades especiales y tienen que hacerse cargo del menú de todo el día. Deben diseñar unos menús saludables y apetitosos compuestos por dos platos y postre en la comida y en la cena, más el desayuno y la merienda. Lo harán en grupos de 4 personas. Además, deberán elaborar la receta de uno de los platos de la comida, con la condición de que no podrán repetir ningún verbo. Para facilitar la elaboración de la receta, podrán utilizar la ficha 1 como esquema previo y ordenado a la redacción final. Quizás necesiten colaboración de su familia en este punto.
2. En primer lugar, deberán conocer qué es una dieta saludable. Para ello analizaremos los alimentos que aparecen en las llamadas pirámides alimentarias y la frecuencia con la que los debemos consumir. Para ello, se reparten por grupos las fichas 2, 3 y 4. Posteriormente, se procederá a realizar las distintas tareas.
3. Se hace una puesta en común de cada uno de los grupos.
4. Por último, ¿se atreverían a cocinar alguna de las recetas en su casa para su familia? Ésta es una actividad posterior y complementaria que se les puede plantear y de la que les pediremos que hagan una pequeña memoria.

RECURSOS

- Ficha 1, 2, 3 y 4 para el alumnado.
- VVAA. **Guía de la alimentación saludable**. Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2004 (en la carpeta MATERIALES).

FUENTES

- VVAA. **Expresión Escrita**. Biblioteca de Recursos Didácticos Alhambra, 1977, p. 96.
- VVAA. **Taller de escritura 2**. EDUNSA, 1993, p. 69.
- VVAA. **Guía de la alimentación saludable**. Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2004, p. 19, 20, 21.
- VVAA. **La alimentación en la educación secundaria Obligatoria**. Ministerio de Sanidad y Consumo, 2007. Disponible en:
www.aesan.msc.es/AESAN/docs/docs/publicaciones_estudios/nutricion/guia_ESO-alimentacion2.pdf
- Moreno Llaneza, Marian. **El reto quincenal. La educación para la igualdad como eje del currículo y las competencias básicas**. IES Corvera, Memoria, 2010. Disponible en:
web.educastur.princast.es/proyectos/coeduca/wp-content/uploads/2011/01/el_reto_quincenal_marian_moreno.pdf

TRASTEANDO EN LA COCINA

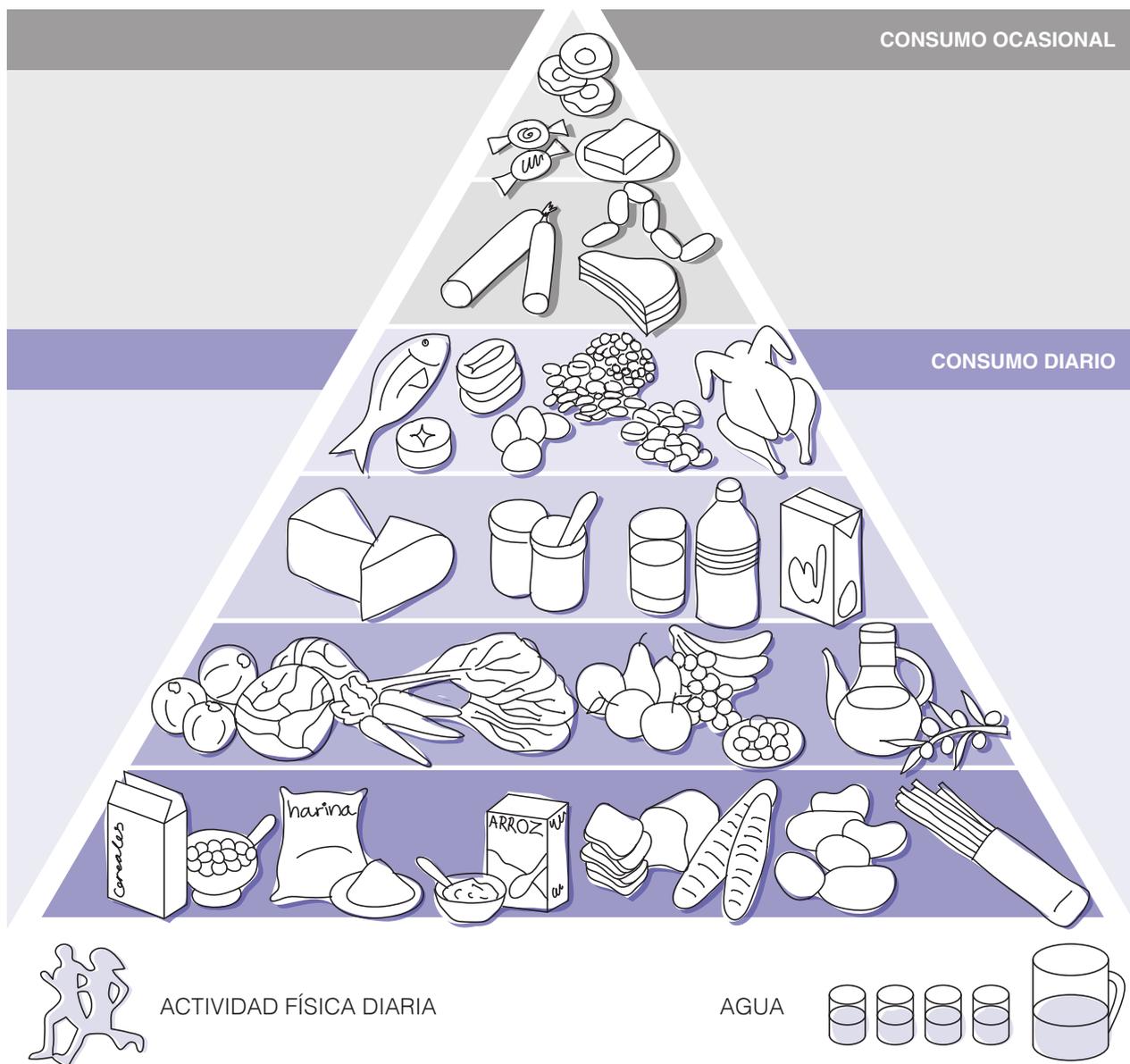
FICHA 1 · Esquema para elaborar una receta

Operación	Acciones	Ingredientes	Calificación de la acción	Instrumentos	Resultados	Tiempo	Lugares
1							
2	<i>Poner</i>					<i>10 minutos</i>	
3		<i>Pasta</i>		<i>Horno</i>			
4					<i>Ebullición</i>		
5			<i>Removiendo</i>				
6							
7	<i>Añadir</i>			<i>Cazuela</i>			
8							

Nota: Las palabras que aparecen en la tabla son ejemplos.

TRASTEANDO EN LA COCINA

FICHA 2 · Pirámide de la alimentación saludable (SENC, 2004)



GRASTEANDO EN LA COCINA

FICHA 3 · Frecuencias de consumo recomendadas (SENC, 2004)

CONSUMO OCASIONAL	
	Grasas (margarina, mantequilla)
	Dulces, bollería, caramelos, pasteles
	Bebidas refrescantes, helados
	Carnes grasas, embutidos
CONSUMO DIARIO	
	Pescados y mariscos <i>3-4 raciones semana</i>
	Carnes magras <i>3-4 raciones semana</i>
	Huevos <i>3-4 raciones semana</i>
	Legumbres <i>2-4 raciones semana</i>
	Frutos secos <i>3-7 raciones semana</i>
	Leche, yogur, queso <i>2-4 raciones día</i>
	Aceite de oliva <i>3-6 raciones día</i>
	Verduras y hortalizas <i>≥2 raciones día</i>
	Frutas <i>≥3 raciones día</i>
	Pan, cereales, cereales integrales, arroz, pasta, patatas <i>4-6 raciones día</i>
	Actividad física <i>Diaria (>30 minutos)</i>

TRASTEANDO EN LA COCINA

FICHA 4 · Pesos de raciones de cada grupo de alimentos y medidas caseras (SENC, 2004)

GRUPOS DE ALIMENTOS	FRECUENCIA RECOMENDADA	PESO POR RACIÓN (EN CRUDO Y NETO)	MEDIDAS CASERAS
Patatas, arroz, pan, pan integral y pasta	4-6 raciones al día ↑ formas integrales	60-80 g de pasta, arroz 40-60 g de pan 150-200 g de patatas	1 plato normal 3-4 rebanadas o un panecillo 1 patata grande o 2 pequeñas
Verduras y hortalizas	≥ 2 raciones al día	150-200 g	1 plato de ensalada variada 1 plato de verdura cocida 1 tomate grande, 2 zanahorias
Frutas	≥ 3 raciones al día	120-200 g	1 pieza mediana, 1 taza de cerezas, fresas..., 2 rodajas de melón...
Aceite de oliva	3-6 raciones al día	10 ml	1 cucharada sopera
Leche y derivados	2-4 raciones al día	200-250 ml de leche 200-250 ml de yogur 40-60 g de queso 80-125 g de queso fresco	1 taza de leche 2 unidades de yogur 2-3 lonchas de queso 1 porción individual
Pescados	3-4 raciones al día	125-150 g	1 filete individual
Carnes magras, aves y huevos	3-4 raciones de cada a la semana. Alternar su consumo	100-125 g	1 filete pequeño, 1 cuarto de pollo o conejo, 1-2 huevos
Legumbres	2-4 raciones a la semana	60-80 g	1 plato normal individual
Frutos secos	3-7 raciones a la semana	20-30 g	1 puñado o ración individual
Embutidos y carnes grasas	Ocasional y moderado		
Dulce, snacks, refrescos	Ocasional y moderado		
Mantequilla, margarina y bollería	Ocasional y moderado		
Agua de bebida	4-8 raciones al día	200 ml aprox.	1 vaso o 1 botellín
Práctica de actividad física	Diario	>30 minutos	

OBJETIVO

— Promover el interés por el ejercicio físico saludable.

CONTENIDO CURRICULAR

Bloque 2. Leer y escribir

Composición de textos propios de los medios de comunicación, especialmente noticias, destinados a un soporte impreso o digital.

(Esta propuesta también se puede encuadrar dentro del Bloque 1: *Participación activa en situaciones de comunicación propias del ámbito académico... y Actitud de cooperación y de respeto en situaciones de aprendizaje compartido*).

CONCEPTOS CLAVE

Ejercicio físico.

DURACIÓN APROXIMADA

Una o dos sesiones.

INDICACIONES PARA EL PROFESORADO

Se puede definir ejercicio físico saludable como aquel que contribuye a una mejor calidad de vida y de bienestar. Su práctica debería ser diaria y dentro del ejercicio físico se engloban muchas actividades, no sólo el deporte, también caminar, bailar, juegos de movimiento, etc.

El punto de partida de esta propuesta es la pirámide del ejercicio físico saludable, mediante la cual se pretende que el alumnado se acerque a una definición de este concepto y a las múltiples posibilidades que hay para sentirse bien y cuidarse. En este tema, hay un claro componente de género que hay que tener en cuenta ya desde la infancia, los niños son más motivados a la práctica deportiva que las chicas. Como resultado, ya en la adolescencia hay grandes diferencias en la realización de ejercicio físico entre ellos y ellas, que tienen peores porcentajes. Para incorporar este tema, se propone un trabajo en grupos mixtos para que reflexionen conjuntamente y planifiquen posibles actividades físicas tanto para chicas como para chicos, con el objetivo de conseguir la mayor participación de los dos sexos. Si se aprecia que a los grupos mixtos les resulta muy complicado ponerse de acuerdo o que las actividades que se proponen son aquellas consideradas tradicionalmente masculinas, podremos rehacer los grupos, pasando a ser estos sólo de chicos o

MOVEMOS EL ESQUELETO

sólo de chicas. En este caso, las actividades finales propuestas, serán aquellas en las que todos los grupos coincidan o las propuestas al 50% por los chicos y por las chicas.

Asimismo, para la promoción de estas actividades, se propone la creación de eslóganes, que deberán ir dirigidos a favorecer la participación de todas las personas, independientemente de sus características físicas y cualidades deportivas.

DESARROLLO

1. Para esta propuesta, se dividirá a la clase en grupos que deben ser mixtos.
2. El punto de partida es la pirámide del ejercicio físico saludable (ficha 1) que será comentada en un primer momento. Se puede proyectar en el encerado y luego entregar una copia a cada grupo.
3. El alumnado, en los grupos organizados, deberá elaborar un cartel anunciando la próxima “Fiesta del ejercicio físico saludable” en el centro, en el que debe incluir el programa correspondiente y algunos eslóganes que animen a participar en dicha fiesta. Asimismo, en algún lugar del mismo, se deberá definir “ejercicio físico saludable”. La premisa fundamental para elaborar el cartel es que las distintas actividades que se programen deberán conseguir el interés de los chicos y de las chicas por participar. El objetivo es que haya pocas personas como espectadoras y si muchas como participantes. De este modo, en el grupo, deberán ponerse de acuerdo y llegar al consenso en sus propuestas. La evaluación valorará especialmente este aspecto.
4. Si los grupos encuentran dificultades para definir las actividades, se les puede entregar la ficha 2 donde se ofrecen numerosas actividades. Si no llegan a acuerdos, se pueden cambiar los grupos tal y como se indica en el apartado de INDICACIONES.
5. Se hace una puesta en común y se elaborará entre toda la clase un cartel final, que será consensuado por todos los grupos.
6. Si la actividad tiene un resultado positivo, podría proponerse a la dirección del centro la realización de la fiesta.

RECURSOS

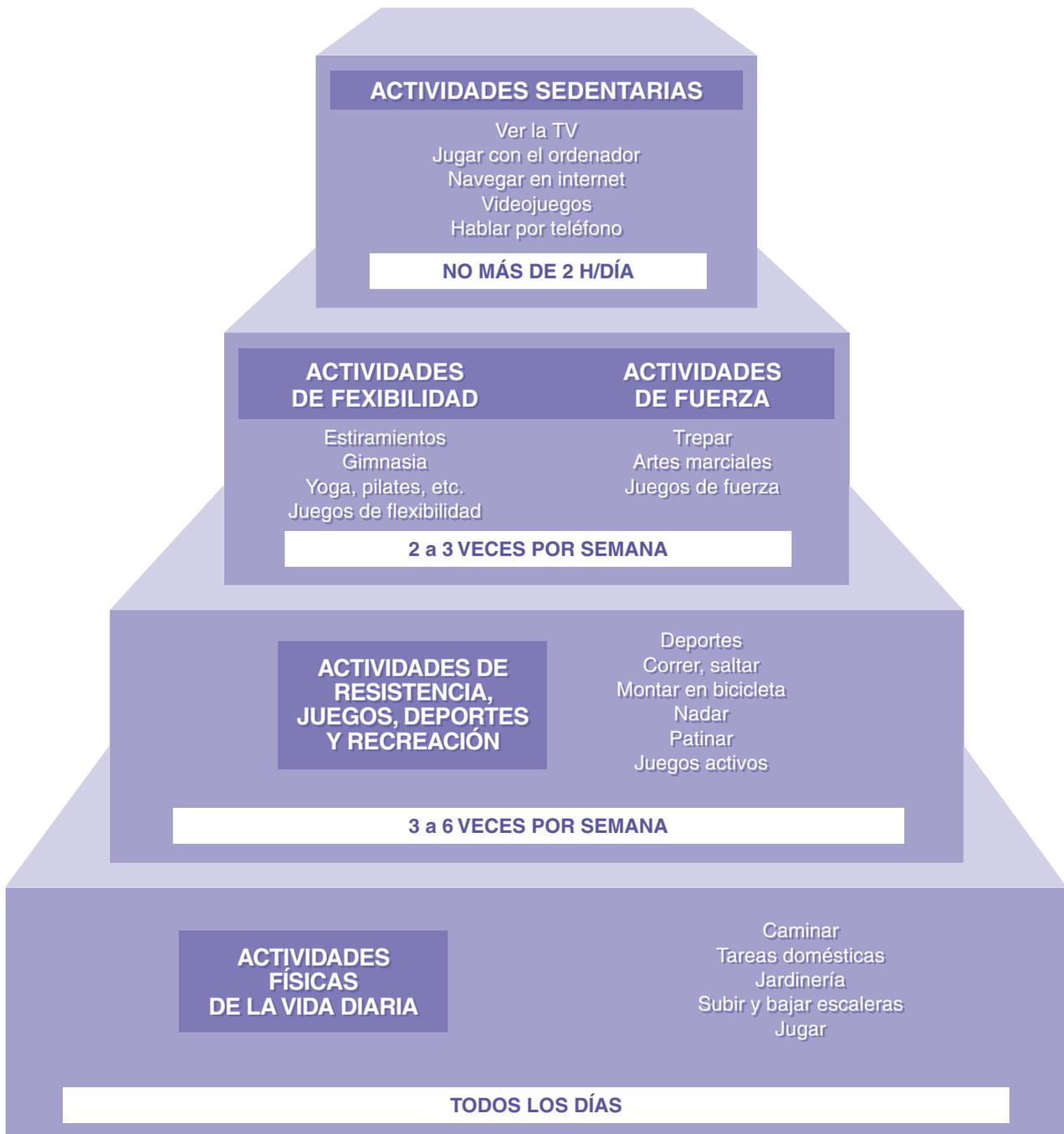
- Ficha 1 y 2 para el alumnado.
- Publicaciones de la AESAN (Agencia Española de Seguridad alimentaria y Nutrición), Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad. Disponibles en:
www.aesan.msc.es/AESAN/web/publicaciones_estudios/seccion/nutricion.shtml

FUENTES

- VVAA. **Actividad física saludable. Guía para el profesorado de Educación Física. Programa Perseo.** Ministerio de Sanidad y Consumo y Ministerio de Educación y Ciencia, 2007, p. 40.
- VVAA. **Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia. Guía para todas las personas que participan en su educación.** Ministerio de Sanidad y Consumo, Ministerio de Educación y Ciencia, 2006, p. 62.

MOVEMOS EL ESQUELETO

FICHA 1 · Pirámide de la actividad física



Pirámide de actividad física elaborada para el material didáctico del programa PERSEO a partir de la pirámide de C. B. Corbin y R. Lindsey (Fitness for Life, Updated 5th ed, page 64, 2007).

MOVEMOS EL ESQUELETO

FICHA 2 · Lista de posibles actividades físicas para adolescentes

1	Ir andando o en bici al centro escolar
2	Pasear al perro
3	Utilizar las escaleras
4	Correr
5	Senderismo
6	Montar en bicicleta
7	Nadar
8	Footing
9	Actividades con amigos/as
10	Montar a caballo
11	Gimnasia
12	Atletismo
13	Patinar sobre hielo
14	Escalar
15	Aerobic
16	Esquiar
17	Snowboard
18	Surf
19	Navegar o practicar winsurf
20	Baloncesto
21	Voleivol
22	Patinaje sobre ruedas
23	Fútbol
24	Tenis
25	Padel
26	Frontón
27	Badminton
28	Baile
29	Artes marciales
30	Yoga
31	Monopatín
32	Balomnmano
33	Caza del tesoro
34	El pañuelo
35	Pies quietos
36	Escondite
37	Gymkana
¿?	Etc.

OBJETIVO

— Promover el interés por el ejercicio físico saludable.

CONTENIDO CURRICULAR

Bloque 2. Leer y escribir

Composición, en soporte papel o digital, de textos propios del ámbito académico, especialmente resúmenes, exposiciones sencillas, glosarios y conclusiones sobre tareas y aprendizajes efectuados.

(Esta propuesta también se puede encuadrar dentro del Bloque 1: *Participación activa en situaciones de comunicación propias del ámbito académico... y Actitud de cooperación y de respeto en situaciones de aprendizaje compartido*).

CONCEPTOS CLAVE

Ejercicio físico.

DURACIÓN APROXIMADA

Dos sesiones.

INDICACIONES PARA EL PROFESORADO

¿Por qué muchos chicos y chicas —especialmente las chicas— dejan de hacer deporte al llegar a la adolescencia? Planteamos un pequeño trabajo de investigación a través de entrevistas cortas a alumnos y alumnas de la clase, de otra o del entorno. El resultado final deberá ser un pequeño informe que llegue a algún tipo de conclusiones y que, si es posible, ofrezca alguna alternativa o proponga soluciones.

Se deberá hacer especial hincapié en el proceso de elaboración del informe, acompañando al alumnado durante el mismo: elaboración en grupo de las preguntas de la entrevista, reparto de posibles entrevistados/as, recogida de datos en una tabla que se ofrecerá a toda la clase para que, individualmente, elaboren el informe. Para hacerlo se propondrán los apartados que se necesitan. Al menos, podrían ser estos tres: un primer párrafo resumen de datos recogidos, un segundo párrafo con las conclusiones y un tercero para las propuestas.

DESARROLLO

1. Se plantea una investigación para responder a la siguiente pregunta: ¿Por qué muchos chicos y chicas —especialmente las chicas— dejan de hacer deporte al llegar a la adolescencia? Para llevarla

VAGUEANDO

a cabo, se propone diseñar una pequeña entrevista para recoger la información. De este modo, entre toda la clase se elaborarán las preguntas de la entrevista.

2. Una vez diseñada la entrevista, cada persona hará al menos dos. Puede ser a otros compañeros y compañeras del aula, para aprovechar la sesión, pero también pueden ser de otras aulas, amigos y amigas de su entorno, etc.
3. Con todas ellas, cada alumno y alumna cubrirá una tabla (ficha para el alumnado) u otra similar, intentando organizar la información de la forma más práctica. A partir de esa información, deberán realizar su informe individual, que constará de tres párrafos tal y como se indicó en el apartado anterior: resumen, conclusiones y propuestas.
4. Posteriormente, deberíamos dar algún tipo de publicidad a los informes, o bien leyéndolos en el aula o bien mediante otros formatos de los que dispongamos en el centro. Si el resultado nos parece interesante, sobre todo las propuestas de solución, podremos hacer llegar algunos de ellos a las direcciones de los centros u otros organismos públicos.

RECURSOS

- Ficha para el alumnado.
- Publicaciones de la AESAN (Agencia Española de Seguridad alimentaria y Nutrición), Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad. Disponibles en:
www.aesan.msc.es/AESAN/web/publicaciones_estudios/seccion/nutricion.shtml

FUENTES

- VVAA. **Actividad física saludable. Guía para el profesorado de Educación Física. Programa Perseo**. Ministerio de Sanidad y Consumo y Ministerio de Educación y Ciencia, 2007, p. 40.
- VVAA. **Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia. Guía para todas las personas que participan en su educación**. Ministerio de Sanidad y Consumo, Ministerio de Educación y Ciencia, 2006, p. 62.

FICHA · Tabla para la recogida de la información

Adapta esta ficha según las preguntas de la entrevista y complétala una vez que tengas la información:

Sexo (chico / a)	Edad	¿Practica deporte? (Sí / No)	Si respondió Sí: ¿Cuál?, ¿Le gusta?, ¿Le sienta bien?	Si respondió No: ¿Nunca?, ¿Lo dejó?, ¿Por qué?	Otras cuestiones	Observaciones
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						

2º ESO / Lengua Castellana y Literatura

Material Curricular para la Coeducación
y la Salud en Secundaria

CURRÍCULO

En el currículo del Principado de Asturias, en el área de **Lengua Castellana y Literatura**, aparecen para **2º ESO** una serie de contenidos, para los que en este material se presentan las siguientes propuestas didácticas:

BLOQUE 3. LA EDUCACIÓN LITERARIA

Lectura comentada de relatos, comparando y contrastando temas y elementos de la historia, formas de inicio, desarrollo cronológico, desenlaces y valores que transmiten

Composición de textos de intención literaria utilizando algunos de los aprendizajes adquiridos en las lecturas comentadas

PROPUESTA DIDÁCTICA 1. EL NARRADOR O LA NARRADORA	31
PROPUESTA DIDÁCTICA 2. EL PERSONAJE	35
PROPUESTA DIDÁCTICA 3. EL TIEMPO Y EL ESPACIO	39
PROPUESTA DIDÁCTICA 4. VAMOS A ESCRIBIR UNA HISTORIA	43

TALLER DE ESCRITURA I: EL NARRADOR O LA NARRADORA

OBJETIVOS

- Distinguir los diferentes tipos de narrador o narradora de un relato.
- Distinguir los elementos básicos que componen un relato.
- Reflexionar sobre lo que podemos hacer para que las personas de nuestro alrededor se sientan bien.

CONTENIDO CURRICULAR

Bloque 3. La educación literaria

Lectura comentada de relatos, comparando y contrastando temas y elementos de la historia, formas de inicio, desarrollo cronológico, desenlaces y valores que transmiten.

Composición de textos de intención literaria utilizando algunos de los aprendizajes adquiridos en las lecturas comentadas.

CONCEPTOS CLAVE

Bienestar emocional.

DURACIÓN APROXIMADA

Dos sesiones.

INDICACIONES PARA EL PROFESORADO

Las cuatro propuestas para 2º ESO forman un todo: un pequeño taller de escritura en el que se abordará en la primera sesión la narración, en la segunda el personaje y en la tercera el tiempo y el espacio. En la cuarta se compondrá el relato final, se leerán los distintos relatos y se darán a conocer. El tema alrededor del cual se estructurará el taller es el bienestar emocional: la importancia que tiene para todo ser humano ser capaz de sentirse bien consigo mismo y, en la medida de lo posible, con las demás personas, aún en circunstancias difíciles. En muchas ocasiones, el alumnado conoce qué cosas son buenas y le hacen sentir bien: dormir el número suficiente de horas, alimentarse saludablemente, hacer algo de ejercicio físico, jugar con las y los amigos, reírse y disfrutar de la naturaleza, evitar el consumo de sustancias poco saludables, tratar con respeto a las demás personas, cuidar a sus amistades y familiares... Sin embargo, este conocimiento no siempre se traduce en las conductas correspondientes, por diferentes razones: pereza personal, baja autoestima, modelos, grupo de iguales, presiones externas... Es importante que el alumnado reflexione sobre este tema, para que aprenda a conocerse, valorarse y quererse, situándose en el centro de sus decisiones.

TALLER DE ESCRITURA I: EL NARRADOR O LA NARRADORA

DESARROLLO

1. Planteamos a los alumnos y a las alumnas que van a escribir un relato, en pequeño grupo, pero que previamente deberán elegir los elementos que le van a dar forma. En primer lugar, escogerán el tipo de narrador o narradora que contará la historia entre tres posibles: omnisciente, testigo o protagonista.
2. Para abordar estos conceptos, se utilizarán como ejemplo tres relatos (ficha del alumnado). Se leerán y deberán identificar el tipo de narración que hay en cada uno.
3. Una vez identificados, cada grupo elegirá que tipo de narración prefiere y anotará algunas de las características del mismo, siguiendo los textos propuestos.
4. Para finalizar, nos centraremos en el personaje protagonista de los relatos: Luis. ¿Cómo creen que se siente en el instituto? ¿Hay algo que él pueda hacer para sentirse mejor? ¿El resto de la clase puede hacer algo por él que no haga? Si nos encontrásemos en una situación parecida, ¿qué podríamos hacer?

RECURSOS

- Ficha para el alumnado.

TALLER DE ESCRITURA I: EL NARRADOR O LA NARRADORA

FICHA · **Relatos****RELATO 1**

Cuando llegué a clase después del recreo, encontré a Luis dentro del aula, sentado en su mesa. Estaba solo. Parecía que hubiera estado allí durante toda la hora. Yo no recordaba haberlo visto ese día en las clases anteriores. No dijo nada y yo dejé mis cosas y salí al pasillo. Fue después cuando salió Juanma diciendo muerto de risa que Luis estaba llorando. Entramos a mirar mientras le decían cosas como “¿Qué?, ¿te dejó la novia?” o “¿te ha reñido tu mamá?”. Enseguida llegó la profe, nos mandó sentarnos y le dijo a Luis que saliera con ella al pasillo. Después ella entró y él también. Se sentó en su silla y empezó la clase. No sé si alguien le preguntó después qué había pasado, yo no.

RELATO 2

Luis llegó tarde hoy al instituto. Su madre no lo despertó como todas las mañanas porque esa noche tuvo que trabajar y él no oyó el despertador. Cuando su madre llegó a casa ya eran casi las 9 y media y se enfadó mucho. Pensó que se había acostado tarde por haber estado con el ordenador, algo por lo que tenía que llamarle la atención de vez en cuando. Luis se sintió muy mal porque en realidad se había acostado tarde porque tenía un examen de recuperación importante. Y el examen era a las 9. No fue al instituto hasta después del recreo. Se sintió tan tonto que le entraron ganas de llorar. Cuando entraron varios chicos y le vieron, se empezaron a reír de él. No tenía muchas amistades en aquella clase, bueno, en el instituto. Cuando entró la profesora de Inglés, lo mandó salir con ella y le preguntó que qué le pasaba. Él le contó que no había podido hacer la recuperación de Matemáticas y que ya suspendía la evaluación. Ella lo animó diciéndole que aún estaban en la primera evaluación. Luego entraron y empezó la clase. Ese día nadie de clase le preguntó por qué había llorado.

RELATO 3: DIARIO DE LUIS

Esta mañana me quedé dormido y no llegué a tiempo al examen de recuperación de Matemáticas. No oí el despertador y hasta que llegó mi madre de trabajar no me levanté. Ya era tarde para el examen y encima mi madre me rió mucho porque pensó que me había acostado tarde por estar con el ordenador. Y no era verdad, había estado estudiando hasta la una porque si suspendía ya no habría más oportunidades. Las Matemáticas no se me dan bien, no soy bueno. No discutí mucho con mi madre porque ella estaba cansada y yo me sentía mal. Cuando me desperté así, de repente, luego estoy todo el día como atontado y más hoy, con el susto que llevé cuando vi la hora que era. Ya no fui a clase hasta después del recreo y cuando me senté en mi mesa no había subido nadie aún. Me sentí como un tonto y me entró como una rabia por dentro, un calor, y me eché a llorar. En eso entraron unos de clase y se echaron a reír y a decirme tonterías. Yo pasé de ellos. No tengo amigos en clase y me da igual, pero llegó la profe de Inglés y me dijo que saliera con ella. Solo le conté que no había podido ir al examen y que por eso lloraba. Ella me dijo buenas palabras e intentó consolarme. Yo aún me sentía más tonto. Entramos en clase y el resto de la mañana todo siguió normal. Nadie me preguntó nada y lo agradecí, la verdad. Prefiero que me dejen en paz.

TALLER DE ESCRITURA II: EL PERSONAJE

OBJETIVOS

- Distinguir los diferentes tipos de personajes de un relato.
- Distinguir los elementos básicos que componen un relato.
- Reflexionar sobre lo que podemos hacer para que las personas de nuestro alrededor se sientan bien.

CONTENIDO CURRICULAR

Bloque 3: La educación literaria

Lectura comentada de relatos, comparando y contrastando temas y elementos de la historia, formas de inicio, desarrollo cronológico, desenlaces y valores que transmiten.

Composición de textos de intención literaria utilizando algunos de los aprendizajes adquiridos en las lecturas comentadas.

CONCEPTOS CLAVE

Bienestar emocional.

DURACIÓN APROXIMADA

Una o dos sesiones.

INDICACIONES PARA EL PROFESORADO

Como ya se comentó, las cuatro propuestas para 2º ESO forman un todo, de manera que para realizar ésta es necesario haber desarrollado previamente la anterior. Se continúa con la construcción del relato, en esta ocasión, centrado en el personaje y con el mismo tema: el bienestar emocional, esto es, la importancia que tiene para todo ser humano ser capaz de sentirse bien consigo mismo y, en la medida de lo posible, con los demás, aún en circunstancias difíciles.

En esta sesión trabajaremos sobre el personaje protagonista de nuestro relato. Cada grupo elegirá a uno. A un chico o a una chica de su edad. Como el relato no será muy largo, es difícil que a lo largo del mismo nuestro protagonista pueda evolucionar dejándose afectar por los acontecimientos. Pero lo intentaremos.

DESARROLLO

1. Para introducir el tema y profundizar en la construcción del personaje, leeremos dos pequeños relatos. Aunque nuestro personaje principal es protagonista, también pueden aparecer otros personajes

TALLER DE ESCRITURA II: EL PERSONAJE

secundarios. Todos ellos pueden ser planos o redondos. Decimos que son planos cuando remiten a estereotipos y que son redondos cuando pueden evolucionar a lo largo de la historia. Leemos los dos primeros relatos de la ficha 1. Decidiremos si el protagonista de cada uno es plano o redondo. Luego, siguiendo las indicaciones de la Ficha 2, cada grupo elaborará la ficha de su protagonista.

2. Para finalizar, nos centraremos en el personaje protagonista de los relatos: María. ¿Cómo valora la clase la actitud de María en el relato 1? ¿Y en el segundo? ¿Cuál creen que es más realista? ¿Por qué? ¿Qué debemos hacer cuando encontramos algo que no es nuestro y no hay nadie? ¿Debemos acusar a alguien solo porque nos lo hayan dicho terceras personas? ¿Cuál debería ser el procedimiento correcto?

RECURSOS

— Ficha 1 y 2 para el alumnado.

TALLER DE ESCRITURA II: EL PERSONAJE

FICHA 1 · Relatos

RELATO 1

María era una chica que siempre quería tener razón. Hablaba muy alto y si le llevabas la contraria podías tener un problema. En un momento montaba un lío y no le importaba ni con quién estaba ni dónde. Un día, en clase, acusó a una compañera de haberle robado un boli de su estuche. Era un boli bastante común, pero ella insistió mucho en que aquel era el suyo porque estaba manchado de tipex. El profesor le llamó la atención porque esas no eran formas de actuar en clase y porque no podía acusar de esa forma a una compañera. Ella aún se encendió más. La otra niña se echó a llorar, se levantó, le tiró el bolígrafo a María y salió de clase. El resto quedamos sin palabras y sin saber qué hacer. María se calló, cogió el boli y, muy seria, nos miró y dijo: "A mí no me roba nadie".

RELATO 2

Un día a María le faltó un bolígrafo que a ella le gustaba mucho de su estuche. María tenía mucho carácter cuando se enfadaba, aunque sus compañeros y compañeras sabían que no le gustaban las peleas. Entre clase y clase estuvo mirando a ver si veía su boli y preguntándole a todo el mundo. Una hora más tarde, alguien lo encontró en la papelera. María lo cogió enfadada y nos miró a todos con cara de asesina. Al día siguiente alguien le había dicho que el boli se lo había cogido Luisa. Cuando llegó a clase, fue a hablar con ella y le preguntó si era verdad que ella se lo había cogido. Luisa le dijo que lo había encontrado en el suelo y que luego no se atrevió a decirle nada porque tuvo miedo y que solo se le había ocurrido tirarlo a la papelera. Toda la clase estaba mirando esperando pelea y con ganas de lío. Entonces entró la tutora y nos preguntó que qué estaba pasando. María se lo contó y Luisa se puso colorada y al borde de las lágrimas. Pero la tutora aprovechó para que habláramos de las cosas que alguien olvida y que otros creen que se pueden coger, de los errores que a veces cometemos, de pedir disculpas y de todo eso. María seguía con cara de enfadada pero, de repente, se levantó, fue junto a Luisa y le dijo: "Bueno, vale, pero que no vuelva a pasar", mientras le daba la mano y sonreía. María es una buena tía. Y Luisa también, aunque tenía que haber preguntado que de quién era el boli.

TALLER DE ESCRITURA II: EL PERSONAJE

FICHA 2 · Protagonista

Chico / Chica	
Nombre	
Edad	
Descripción física	
Aficiones	
Amigos / Amigas	
Características personales	
Familia	
Tres cosas que se llevarían a una isla desierta	
Fragmento de su diario íntimo	
Otras características importantes para el relato	

TALLER DE ESCRITURA III: EL TIEMPO Y EL ESPACIO

OBJETIVOS

- Acercarse a los conceptos de tiempo y espacio en el relato.
- Distinguir los elementos básicos que componen un relato.
- Reflexionar sobre lo que podemos hacer para que las personas de nuestro alrededor se sientan bien.

CONTENIDO CURRICULAR

Bloque 3. La educación literaria

Lectura comentada de relatos, comparando y contrastando temas y elementos de la historia, formas de inicio, desarrollo cronológico, desenlaces y valores que transmiten.

Composición de textos de intención literaria utilizando algunos de los aprendizajes adquiridos en las lecturas comentadas.

CONCEPTOS CLAVE

Bienestar emocional.

DURACIÓN APROXIMADA

Una o dos sesiones.

INDICACIONES PARA EL PROFESORADO

Como ya se comentó, las cuatro propuestas para 2º ESO forman taller con cuatro sesiones, de manera que para realizar ésta, que es la tercera, es necesario haber desarrollado previamente las dos anteriores. En esta sesión trabajaremos sobre el tiempo y el espacio. Aunque la novela moderna ofrece muchas posibilidades para la construcción de los relatos, ante la dificultad de algunas propuestas, abordaremos los elementos clásicos.

En la actividad, se van a utilizar para su análisis dos relatos (están en la ficha para el alumnado). En el relato 2 aparecen numerosos errores ortográficos. Es posible abordarlo de dos maneras: dar por hecho que cuando se chatea se escribe con errores y proponer su corrección, o presentar el texto corregido para su uso en el aula.

DESARROLLO

1. En primer lugar, elegiremos un espacio o varios para nuestro relato. Los que se proponen son el instituto, el aula, el camino a casa, el patio, el parque o la comunicación a través de Internet desde

TALLER DE ESCRITURA III: EL TIEMPO Y EL ESPACIO

- nuestra habitación. Podrían ser otros. Debemos responder a las preguntas: ¿Dónde se encuentra el narrador o narradora mientras narra la historia? ¿Dónde se encuentran los personajes?
2. En segundo lugar, ese espacio puede ser objetivo o no objetivo, puede ofrecer un entorno social o histórico concreto o puede ser un sueño de la persona protagonista, por ejemplo. Leemos los dos relatos de la ficha y cada grupo elegirá su espacio.
 3. A continuación, trataremos del tiempo. El relato transcurrirá en el tiempo presente, aunque podrán aparecer distintos momentos e, incluso, momentos del pasado de la persona protagonista.
 4. Para finalizar, se comprobará que todos los grupos tienen todos los elementos necesarios para elaborar su relato en las siguientes sesiones y que han quedado claros todos los conceptos. El tema será el bienestar emocional y los conflictos entre iguales.

RECURSOS

- Ficha para el alumnado.

TALLER DE ESCRITURA III: EL TIEMPO Y EL ESPACIO

FICHA · **Relatos****RELATO 1**

No sé qué me está pasando. Es como si hubiera salido de mi propio cuerpo. Estoy en clase de Lengua pero me veo como desde fuera. Yo estoy allí sentado, atendiendo las explicaciones de la profe, me estoy viendo. Veo a todo el mundo pero nadie me ve a mí. Los sonidos están como envueltos en una nebulosa y me llegan ecos quebrados a mis oídos. “¡Manuel!, ¡MANUEL!, Man...UEL”.

“Rápido, id a avisar a alguien del equipo directivo para que llamen al centro de salud”.

RELATO 2

Merucu_ Q tal hoy?

Joni_ Bien y tu?

Merucu_ Ufff, tuve un mareo en clase

Joni_ No me... q pasó, tío

Merucu_ Se montó una... vino el 112... casi me llevan al hospital

Joni_ ¿???????

Merucu_ Na, q no desayune y luego tuve EF. Pensé q moría allí mismo, como en el cine.

Joni_ Y????

Merucu_ No se que me dieron, me inyectaron algo, y luego la bronca de mi madre que llevó un susto fino.

Joni_ Tengo que desconectar que viene la mia de mal humor, cuidate.

TALLER DE ESCRITURA IV: VAMOS A ESCRIBIR UNA HISTORIA

OBJETIVOS

- Distinguir los elementos básicos que componen un relato.
- Practicar la expresión escrita componiendo textos de intención literaria.
- Reflexionar sobre lo que podemos hacer para que las personas de nuestro alrededor se sientan bien.

CONTENIDO CURRICULAR

Bloque 3. La educación literaria

Lectura comentada de relatos, comparando y contrastando temas y elementos de la historia, formas de inicio, desarrollo cronológico, desenlaces y valores que transmiten.

Composición de textos de intención literaria utilizando algunos de los aprendizajes adquiridos en las lecturas comentadas.

CONCEPTOS CLAVE

Bienestar emocional.

DURACIÓN APROXIMADA

Dos o más sesiones, en función de como se organice el trabajo.

INDICACIONES PARA EL PROFESORADO

Llegamos a la última sesión. Es posible que sean necesarias más de una si el relato lo escriben en el aula. Puede ser también un trabajo de grupo que haya que realizar fuera del horario lectivo, para presentar en determinadas fechas.

Probablemente sea necesaria una corrección previa a la entrega del trabajo definitivo por parte del profesor o la profesora.

Para finalizar el taller, es muy interesante que se lean todos los trabajos y, si es posible, que se hagan públicos en la web del centro, en un blog de la materia o del aula, en una revista o que se expongan en las paredes del aula o del centro.

Por la temática de los mismos, los conflictos entre iguales y el bienestar emocional, son muy interesantes para un trabajo posterior en la materia o en la tutoría.

TALLER DE ESCRITURA IV: VAMOS A ESCRIBIR UNA HISTORIA

DESARROLLO

1. Con todos los elementos recogidos a lo largo de las diversas sesiones, les proponemos que escriban sus relatos. El tema, como ya se ha comentado, será el bienestar emocional y los conflictos entre iguales. En primer lugar, deberán hacer un esquema previo —que también habrá que entregar— de todos los elementos y, posteriormente, empezar a escribir. Los relatos deberán tener, al menos, 400 palabras.
2. Cuando se tenga un borrador que se considere definitivo, se entregará al profesor o profesora que nos hará las indicaciones que considere. Sobre esas indicaciones deberemos rehacer el texto hasta que, de nuevo, lo consideremos definitivo.
3. Las correcciones de estilo, ortografía y presentación se harán cuando se presenten las dudas, dejando siempre para el final un tiempo para ultimar la corrección.
4. Finalmente, se hará una puesta en común y se leerán los relatos en el aula. A cada lectura, seguirá un pequeño debate acerca del relato: ¿qué les ha parecido?, ¿qué es lo que más le ha gustado?, ¿cómo era la figura del narrador o narradora, el personaje, el tiempo y el espacio...? En función del contenido del relato, el debate se puede llevar al tema que se aborda, el bienestar emocional, haciendo preguntas relacionados y recogiendo propuestas para sentirse mejor.

3º ESO / Lengua Castellana y Literatura

Material Curricular para la Coeducación
y la Salud en Secundaria

CURRÍCULO

En el currículo del Principado de Asturias, en el área de **Lengua Castellana y Literatura**, aparecen para **3º ESO** una serie de contenidos, para los que en este material se presentan las siguientes propuestas didácticas:

BLOQUE 3. EDUCACIÓN LITERARIA

Lectura, análisis y comentario de obras o fragmentos adecuados a la edad, relacionándolos con los grandes periodos y autores de la literatura desde la Edad Media hasta el siglo XVIII

PROPUESTA DIDÁCTICA **1. MORIR DE AMOR (I)** 47

PROPUESTA DIDÁCTICA **2. MORIR DE AMOR (II)** 53

Lectura comentada y dramatizada de obras teatrales breves y fragmentos representativos del teatro clásico español, reconociendo algunas características temáticas y formales

PROPUESTA DIDÁCTICA **3. EL HONOR Y LAS MUJERES EN EL TEATRO CLÁSICO**
ESPAÑOL: LA INTIMIDAD 61

BLOQUE 1. ESCUCHAR, HABLAR Y CONVERSAR

Comprensión de textos procedentes de los medios de comunicación audiovisual, como reportajes y entrevistas emitidos por la radio y la televisión, manteniendo una actitud crítica ante los mensajes emitidos que denoten discriminación o que pretendan manipular la información

BLOQUE 3. EDUCACIÓN LITERARIA

Composición de textos de intención literaria y elaboración de trabajos sencillos sobre lecturas

PROPUESTA DIDÁCTICA **7. PREVENCIÓN DE LA HOMOFORSIA** 65

OBJETIVO

- Acercarse a la literatura clásica española.
- Reflexionar sobre los mitos del amor romántico a través de La Celestina.

CONTENIDO CURRICULAR

Bloque 3. Educación literaria

Lectura, análisis y comentario de obras o fragmentos adecuados a la edad, relacionándolos con los grandes periodos y autores de la literatura desde la Edad Media hasta el siglo XVIII.

CONCEPTOS CLAVE

Educación afectivo-sexual: los mitos del amor.

DURACIÓN APROXIMADA

Esta propuesta se plantea en dos partes, de las cuales ésta es la primera, que tendrá una temporalización estimada de dos sesiones de clase, aunque se podrá reducir o alargar según las necesidades concretas.

INDICACIONES PARA EL PROFESORADO

La Celestina es una de las obras que se trabajan en 3º de ESO, con la habitual necesidad de adaptar su lenguaje y extensión al alumnado actual. En esta primera propuesta, se plantea el enamoramiento “loco” o la enfermedad de amor de Calisto al ver a Melibea, dentro de los llamados mitos del amor romántico. Si bien en este tiempo no se puede hablar de romanticismo tal y como hoy lo conocemos, **La Celestina** es un buen recurso para reflexionar en el aula sobre el amor y los mitos que todavía hoy en día lo rodean: la entrega total, la confianza ciega, los celos como muestra de amor, el deseo de querer estar siempre con la persona y controlar lo que hace, el desear complacer a la otra persona olvidando los propios deseos, la dependencia emocional... Frente a esta visión del amor romántico, hay otras: para que el amor sea real, en primer lugar, debe nutrirnos como personas y hacernos sentir bien, estar construido sobre los valores de igualdad y respeto, y permitirnos desarrollar nuestra parte afectiva y sexual de forma satisfactoria.

DESARROLLO

1. En primer lugar, se hará la contextualización histórica y social habitual de la obra, tal y como esté planteada en la programación.

MORIR DE AMOR I

2. A continuación, llegaremos a la obra a través de un resumen adaptado y de la representación de algunas escenas. La ficha 1 está en voz del narrador o narradora. En ella se hace un pequeño resumen de la obra sin desvelar el final. El texto es útil para practicar la expresión oral –entonación, dicción, etc., para conocer determinado vocabulario y para que el alumnado plantee preguntas sobre la obra.
3. Después de leerla, nos detendremos en la locura de Calisto. Podemos leer también algún fragmento de la obra, del primer acto, en los que se refleje la impresión causada en el ánimo de Calisto por Melibea. Recordaremos también el papel de las mujeres en aquella sociedad y cómo el criado Sempronio no entiende que su amo pueda estar así por una mujer: *“Sometes la dignidad del hombre a la imperfección de la flaca mujer”*. Se puede abrir un pequeño debate sobre este tema.
4. A continuación, pedimos al alumnado que describan, con adjetivos, cómo se siente Calisto. Les preguntamos si creen posible que se pueda sentir ese amor desmedido; si creen que el amor es ciego e imprevisible. A continuación, les pedimos que completen la siguiente tabla con algunas características que definan estos estados, si les parece que son diferentes. ¿Cómo nos sentimos cuando sentimos enamoramiento, pasión o amor?:

Enamoramiento	Pasión	Amor

5. ¿Qué significa la expresión “El amor es ciego”? Les pediremos que, por grupos, la continúen con oraciones adversativas del tipo *“El amor es ciego pero...”*.
6. Comentaremos entre todos y todas el siguiente texto del *Abecedario de la sexualidad*:
- “Tradicionalmente, se ha idealizado el amor como la unión perfecta de los personas que, por sus cualidades, encajan perfectamente como las dos mitades de una naranja. La búsqueda de esa otra mitad que colmará todos nuestros anhelos ha ocasionado muchas frustraciones y sentimientos de infelicidad, soledad y abandono. En general, las personas nos enamoramos por una conjunción de

factores, algunos de ellos fruto del azar, y construimos la relación en el día a día. Diferentes personas buscamos cosas diferentes en una relación amorosa y esta va evolucionando con el tiempo. Hay quien necesita sentir siempre las fuertes emociones del principio y por ello, cuando se acaban, busca una nueva relación. Hay quienes valoran también la complicidad, la amistad, el vínculo que se crea entre dos personas con el tiempo y que, por supuesto, también puede debilitarse hasta el punto en que las dos personas decidan separarse”.

7. A continuación, representaremos en el aula la versión adaptada del acto IV, tal y como aparece en la ficha 2. Se pedirán voluntarios y voluntarias para esta representación y el resto del grupo serán espectadores y deberán comportarse con respeto durante la actuación.
8. Después de la representación, les preguntaremos: ¿Qué creéis que pasa el día siguiente? ¿Cómo se despierta Melibea? Proponed una continuación para la obra. La pueden hacer de forma individual y por escrito.

RECURSOS

- Ficha 1 y 2 para el alumnado.
- **La Celestina**, de Fernando de Rojas, también llamada **Comedia de Calisto y Melibea** o **Tragicomedia de Calisto y Melibea**, publicada posiblemente por primera vez en Burgos entre 1499 y 1500.

FUENTE

- VVAA. **Sex o no sex. Abecedario de la sexualidad**. Instituto Asturiano de la Mujer, 2010, Oviedo, pág. 11.

FICHA 1 · La Celestina (I)

Narrador/a_ Estáis aquí para escuchar una historia muy, muy antigua, pues el libro que nos la cuenta se publicó hace más de 500 años. Ante vuestros ojos representaremos dos escenas clave de la obra. Para que podáis entenderlas mejor, os vamos a resumir brevemente la Tragicomedia de Calisto y Melibea, conocida también como La Celestina.

Calisto era un joven rico, guapo, noble... Poseía todas las cualidades y virtudes. Un día, cuando iba detrás de un halcón suyo, entró en el huerto de Melibea y, después de verla, quedó locamente enamorado de ella. Al volver a su casa ya no hablaba de otra cosa, ya no pensaba en otra cosa. Sempronio, su criado, al ver el estado lamentable en el que se encontraba su amo, le habló de una vieja llamada Celestina que podría ayudarle a lograr el amor de Melibea.

Celestina era una vieja con fama de ser medio bruja y que se dedicaba a oficios variados: perfumista, sanadora, recomponedora de virgos, alcahueta, etc., etc. ¿Sabéis lo que significa alcahueta o alcahuete? Es la persona que facilita o encubre una relación amorosa, generalmente ilícita. Es ilícita cuando no cuenta con todos los parabienes de la sociedad dominante en ese momento. La relación entre Calisto y Melibea era ilícita desde el momento en que ellos se saltan todos los requisitos para establecer una relación entre personas de clase social elevada que imponía la sociedad de su tiempo.

FICHA 2 · La Celestina (II)

Narrador/a_ ¿Cómo logra Celestina enamorar a Melibea? Consigue entrar en su casa con la disculpa de que vende hilos porque pasa necesidades. La madre de Melibea tiene que salir y, confiada, deja allí a la joven con Celestina.

ACTO IV

Alisa_ ¿Con quien hablas, Lucrecia?

Lucrecia_ Señora, con aquella vieja de la cuchillada, que solía vivir en las tenerías, en la cuesta del río.

Alisa_ Ahora la conozco menos. (...) ¿Qué oficio tiene? Quizás así la conoceré mejor.

Lucrecia_ Señora, perfuma tocas, hace solimán y otros treinta oficios. Sabe mucho de hierbas, cura niños e incluso algunos la llaman la vieja lapidaria.

Alisa_ Todo eso no me la da a conocer; dime su nombre si lo sabes. (...)

Lucrecia_ Celestina (...) es su nombre. (...)

Alisa_ Ya me voy recordando della. ¡Una buena pieza! No me digas más. Algo me vendrá a pedir. Di que suba.

Lucrecia_ Sube, tía.

Celestina_ Señora buena, la gracia de Dios sea contigo y con la noble hija. Mis pasiones y enfermedades me han impedido visitar tu casa, como hubiera querido. Dios conoce mis limpias entrañas, mi verdadero amor (...). Así que lo que mucho deseé, la necesidad me lo ha hecho cumplir. La fortuna fue adversa conmigo y necesito dinero. No supe mejor remedio que vender un poco de hilado que tenía guardado para unas toquillas. Supe por tu criada que tenías necesidad de ello. (...) Vedlo aquí, si de ello y de mí te quieres servir.

Alisa_ Vecina honrada, tu razón y ofrecimiento me mueven a compasión. (...) Si el hilado es como dices, te será bien pagado.

Celestina_ (...) Es delgado como el pelo de la cabeza, y recio como cuerdas de vihuela, blanco como el copo de la nieve, hilado por todos estos pulgares. (...) Vedlo aquí en madejitas. Tres monedas me daban ayer por la onza (...).

Alisa_ Hija Melibea, quédese esta mujer honrada contigo, que ya me parece que es tarde para ir a visitar a mi hermana, (...) que desde ayer no la he visto y viene su paje a llamarme, que le empeoró el mal.

Celestina_ (Aparte) Por aquí anda el diablo dándome una oportunidad al hacer que empeorara el mal de la hermana.

(Se apaga la luz. Se enciende. Lucrecia está de pie. Melibea y Celestina sentadas).

MORIR DE AMOR I

Lucrecia_ (Al público) La madre de Melibea se ha ido y Celestina queda sola con ella. La vieja aprovecha bien la ocasión y le habla de un joven que está enfermo de muerte. Si ella le lleva una sola palabra que salga de su boca, él sanará. Celestina sigue adulando a Melibea hasta que esta le pide que le diga el nombre del doliente.

Celestina_ Bien tendrás, señora, noticia en esta ciudad de un caballero mancebo, gentilhombre de noble sangre, que llaman Calisto.

Melibea_ ¡Ya, ya, ya! Buena vieja no me digas más, no pases adelante. ¿Ese es el doliente por el que te has tomado tantas molestias? ¿Por el que has venido a buscar la muerte para tí? ¿Por el que has dado tan malos pasos, desvergonzada barbuda? ¿Qué siente ese perdido, que con tanta pasión vienes? De locura será su mal. ¿Qué te parece? (...) ¡Quemada seas, alcahueta, falsa hechicera, enemiga de honestidad, provocadora de equivocaciones secretas! ¡Jesús, Jesús! ¡Quítamela, Lucrecia, de delante, que me muero, que no me ha dejado gota de sangre en el cuerpo! (...).

Celestina_ (Aparte) En hora mala acá vine, si me falta mi conjuro. (...) Por Dios, señora, que me dejes concluir mi dicho, que ni él quedará culpado ni yo condenada (...). Si pensara yo que ibas a sospechar eso de lo que te dije, no habría hablado nada que atañese a Calisto ni a otro hombre.

Melibea_ ¡Jesús! No oiga yo mentar más a ese loco, saltaparedes, fantasma de noche, largo como la cigüeña, figura de paramento mal pintado; sino aquí me caeré muerta. (...)

Celestina_ (Aparte) ¡Más difícil fue en Troya y aún a otras más bravas he amansado yo! Ninguna tempestad dura mucho (...).

Melibea_ ¿Qué palabra podías tú querer para ese tal hombre? (...) Responde pues dices que no has concluido.

Celestina_ Una oración señora, que le dijeron que sabías de santa Polonia para el dolor de las muelas. Así mismo tu cordón, que es famoso por haber tocado todas las reliquias que hay en Roma y Jerusalén. Aquel caballero que dije pena y muere por ellas. Por eso vine (...).

Melibea_ Si eso querías, ¿por qué luego no me lo expresaste? (...)

Celestina_ Señora, porque mi limpio motivo me hizo creer que no se había de sospechar mal. (...) Si le conocieses, no le juzgarías por el que has dicho. Calisto tiene gracias dos mil; en franqueza es como Alexandre; en esfuerzo es Héctor; el gesto de un rey; gracioso, alegre, jamás reina en él la tristeza. De noble sangre. (...) Todo junto semeja un ángel del cielo. Ahora, señora, le tiene derribado una sola muela que jamás deja de doler. (...)

Melibea_ ¡Oh, cuánto me pesa mi falta de paciencia! (...) En pago de tu sufrimiento, quiero cumplir tu petición y darte luego mi cordón, y como no hay tiempo para escribir la oración sin que venga mi madre, si esto no bastara, ven mañana por ella muy secretamente.

Lucrecia_ (Aparte) ¡Mi ama ya está perdida! ¿Secretamente quiere que venga Celestina? ¡Fraude hay!
(Se apaga la luz).

OBJETIVO

- Acercarse a la literatura clásica española.
- Reflexionar sobre los mitos del amor romántico a través de La Celestina.

CONTENIDO CURRICULAR

Bloque 3. Educación literaria

Lectura, análisis y comentario de obras o fragmentos adecuados a la edad, relacionándolos con los grandes periodos y autores de la literatura desde la Edad Media hasta el siglo XVIII.

CONCEPTOS CLAVE

Educación afectivo-sexual: los mitos del amor.

DURACIÓN APROXIMADA

Dos sesiones, aunque se podrá reducir o alargar según las necesidades concretas.

INDICACIONES PARA EL PROFESORADO

Esta propuesta es la segunda parte de la anterior, por lo tanto no podrá desarrollarse sin haber realizado la primera.

En esta segunda parte, deberemos evitar en lo posible las discusiones entre chicos y chicas del tipo “es que las chicas sois todas unas...” y “los chicos sois todos iguales”, etc., que no nos llevarán a ningún sitio. La puesta en común final pretende que los chicos sean capaces de explicarles a las chicas –con respeto– cómo se siente en determinadas situaciones; y también que las chicas puedan hacer lo mismo con los chicos. Si el clima del aula impidiera esa comunicación, es preferible que, de forma individual, reflexionen sobre los asuntos tratados. Si se considera oportuno, se podrán leer en alto las distintas reflexiones, de forma anónima o no.

DESARROLLO

1. En primer lugar, vamos a ver si coinciden los argumentos que propusieron alumnos y alumnas (al final de la propuesta didáctica anterior) y el de la obra. Leemos para ello la ficha 1 y comparamos con lo escrito por el alumnado.
2. Preguntamos al alumnado si creen que había razones para que las dos personas enamoradas tuvieran que verse a escondidas: pertenecían a la misma clase social, no tenían otros compromisos, sus

MORIR DE AMOR II

familias no estaban enemistadas (o no nos consta)... ¿Por qué creen que actuaron así? Si miramos la situación desde un punto de vista actual, ¿nos parece normal? ¿Actuaríamos así? ¿Por qué?

3. Calisto se lleva a Melibea al huerto en el acto XIV. Representaremos la escena que aparece en la ficha 2. De nuevo se pide alumnado voluntario y se realiza la actuación, con la mirada atenta y respetuosa del resto de la clase.
4. Los temas que en esta escena se plantean son numerosos: La pérdida de la virginidad; decir sí o decir no; los hombres no pueden parar; las mujeres son todas iguales, incitan y luego...; el honor —“atributo intrínseco de la mujer virtuosa” y cuya pérdida mancha a toda su familia—. Les pediremos que, en grupos separados de chicos y chicas, completen la tabla de la ficha 3. Posteriormente se hará una puesta en común.
5. Y llegamos al final. ¿Saben cómo termina la historia? Después de escuchar sus respuestas se lee el final de la historia (ficha 4).
6. Se puede terminar con una pequeña reflexión personal escrita sobre la obra y los temas tratados.
7. Por último se propone una actividad final: Representar, en un recreo por ejemplo, la pequeña obra para otro alumnado de 3º o 4º de ESO que no hayan realizado esta actividad.

RECURSOS

- Ficha 1, 2, 3 y 4 para el alumnado.
- **La Celestina**, de Fernando de Rojas, también llamada **Comedia de Calisto y Melibea** o **Tragicomedia de Calisto y Melibea**, publicada posiblemente por primera vez en Burgos entre 1499 y 1500.

FICHA 1 · La Celestina (III)

Narrador/a_ Al día siguiente, Melibea no sabe lo que le pasa. A Celestina le dice que tiene un gran mal dentro de sí y acaba por descubrirle que está enamorada de Calisto. Celestina les planea una cita esa noche a las 12 en las puertas de su casa. Mientras hablan, llega la madre y las sorprende. Le dicen que vino a venderle un cosmético. Después, la madre le dice a Melibea que Celestina es traidora y que da mala fama verla entrar 3 veces en una casa.

Calisto está loco de contento y le regala una cadena de oro a Celestina. Los dos criados de Calisto, Sempronio y Pármeno, que pensaban sacar también provecho de su amo, temen que Celestina quiera engañarles con los regalos que le hace Calisto. Además, temen que la cita nocturna sea una trampa y se muestran cobardes.

A las doce se van a escondidas a casa de Melibea. Armados, por si acaso. Hablan Calisto y Melibea. Melibea le pide que la deje tranquila para que no hablen mal de ella. Pero cede ante los lamentos de Calisto. Ella le dice que sólo las puertas les separan del goce. Él quiere echarlas abajo. Ella le pide calma y lo cita a la noche siguiente en el huerto.

Esa noche, después de la cita, los criados van a casa de Celestina a pedirle cuentas. Celestina no ve el peligro que corre y les dice que no, que ellos ya tendrán su parte. Discuten. La amenazan. La hieren de muerte y huyen por la ventana cuando ya viene la autoridad.

Al día siguiente, Calisto se entera por otros criados de que Pármeno y Sempronio quedaban muertos, como malhechores. Se lamenta y se duele de la pérdida de su honor, pero decide ir igual a la cita y hacer creer a la gente que está fuera de la ciudad.

Y llegamos a la escena del huerto. Seguro que de aquí salió la frase de “llevar a alguien al huerto”.

FICHA 2 · La Celestina (IV)

ACTO XIV

(Es de noche. Podemos jugar con la oscuridad y alguna luz).

Melibea_ Mucho tarda aquel caballero que esperamos. ¿Qué crees tú o qué sospechas tú, Lucrecia?

Lucrecia_ Señora, que tiene algún justificado impedimento y no le es posible venir más rápido.

Melibea_ Que los ángeles le guarden, que no corra peligro, que su tardanza no me apena. Pero, ¡ay!, pienso en las muchas cosas que desde su casa acá le podrían acaecer. Mas escucha... Suenan pasos en la calle y parece que hablan desde esa parte del huerto.

Sosia_ Arrima esa escalera, Tristán, que este es el mejor lugar, aunque alto.

Tristán_ Sube, señor. Yo iré contigo, porque no sabemos quién está dentro. Hablando están.

Calisto_ Quedaos, locos, que yo entraré solo, que a mi señora oigo.

Melibea_ Soy tu sierva, soy tu cautiva, soy la que más tu vida que la suya estima. ¡Oh mi señor! No saltes de tan alto, que me moriré en verlo; baja, baja poco a poco por la escala; no vengas con tanta prisa.

Calisto_ ¡Angélica imagen! ¡Preciosa perla, ante quien el mundo es feo! ¡Oh mi señora y mi gloria! En mis brazos te tengo y no te creo. El placer me causa tanta confusión que me hace no sentir todo el gozo que poseo.

Melibea_ Señor mío, ya que me puse en tus manos, pues quise cumplir tu voluntad, que no resulte para mí peor ser piadosa que si fuera esquiva y sin misericordia. No quieras perderme buscando un placer tan breve y en tan poco tiempo. Que las cosas mal hechas, después de cometidas, antes se reprenden que enmiendan. Goza de lo que yo gozo, que es verte y llegar hasta ti. No pidas ni tomes aquello que, tomado, no estará en tu mano devolver. Guárdate, señor de dañar lo que con todos los tesoros del mundo no se restaura.

Calisto_ Señora, pues si para conseguir esta merced he dedicado toda mi vida, ¿Cómo voy a rechazarla ahora que me la dan? Ni tú señora me lo pedirás ni yo podría hacerlo. No me pidas tal cobardía. Hacer tal cosa no es propio de nadie que hombre sea, y menos amando como yo. Nadando por este fuego de tu deseo toda mi vida, ¿no quieres que me arrime al dulce puerto a descansar de mis pasados trabajos?

Melibea_ Por mi vida, que aunque hable tu boca cuanto quisiere, no obren las manos cuanto pueden. Esté quieto, señor mío.

Calisto_ ¿Para qué señora? ¿Para que no esté quieta mi pasión? ¿Para penar de nuevo? ¿Para volver al juego del principio? Perdona, señora, a mis desvergonzadas manos, que jamás pensaron tocar tu ropa con su indignidad y poco merecer; ahora gozan de llegar a tu gentil cuerpo y lindas y delicadas carnes.

Melibea_ Apártate allá, Lucrecia.

Calisto_ ¿Por qué, mi señora? Bien me alegro de que estén semejantes testigos de mi gloria.

Melibea_ Yo no los quiero de mi error. Si hubiera pensado que tan desmesuradamente te habías de hacer conmigo, no me hubiera fiado de tu cruel conversación.

(Aquí se puede apagar la luz o alejarla de los amantes, que se abrazan, y enfocar a los criados).

Sosia_ Tristán, bien oyes lo que pasa. ¿En qué términos anda el negocio?

Tristán_ Oigo tanto, que juzgo a mi amo como el más bienaventurado hombre que nació, y por mi vida que, aunque soy muchacho, yo hubiese dado tan buena cuenta de ella como mi amo.

Sosia_ Con esa joya cualquiera tendría manos. Pero con su pan se la coma, que bien caro le cuesta: dos mozos murieron por estos amores.

Tristán_ Ya los tiene olvidados. ¡Déjate morir sirviendo a ruines, haz locuras confiando en que te defenderán. Los ves a ellos alegres y abrazados mientras sus servidores están degollados.

(Se apaga la luz un poco. Se enfoca de nuevo a los amantes).

Melibea_ ¡Oh mi vida y mi señor! ¿Cómo has querido que pierda el nombre y la corona de virgen a cambio de tan breve placer? ¡Oh pecadora de mi madre, si supieses esto tomarías de buen grado tu muerte y me la darías a mí a la fuerza! ¡Cómo serías cruel verdugo de tu propia sangre! ¡Cómo sería yo el fin de tus días! ¡Oh mi padre honrado, cómo he dañado tu fama y dado causa y lugar a quebrantar tu casa! ¡Oh traidora de mí, cómo no miré primero el gran error que provocaba tu entrada, el gran peligro que me esperaba!

Sosia_ Antes quisiera y haberte oído esos milagros. Todas sabéis esa oración cuando ya no tiene remedio. ¡Y el bobo de Calisto, que se lo escucha!

Calisto_ Ya quiere amanecer. (Campana) ¿Qué es esto? No me parece que haya pasado una hora desde que estamos aquí y da el reloj las 3.

Melibea_ Señor, por Dios, pues ya soy tu dueña, pues ya no puedes negar mi amor, no me niegues tu vista de día pasando por mi puerta. De noche donde tú ordenares. Y por el presente vete con Dios, que no te verán, que está muy oscuro, y yo no seré sentida en casa, que aún no amanece.

Calisto_ Mozos, poned la escala.

Sosia_ Señor, vedla aquí. Baja.

Melibea_ Lucrecia, vente acá, que estoy sola. Aquel señor mío se ha ido, conmigo deja su corazón, consigo lleva el mío. ¿Nos has oído?

Lucrecia_ No señora, he estado durmiendo.

(Se apaga la luz).

FICHA 3 · La Celestina (V)

NUESTRO GRUPO ESTÁ COMPUESTO POR (señala una o las dos opciones) : <input type="checkbox"/> CHICOS <input type="checkbox"/> CHICAS		TEMA/S (anota el número/s que corresponda)	Ante la situación planteada: ¿cómo creéis que se sienten/piensan las chicas?	Ante la situación planteada: ¿Cómo creéis que se sienten/piensan los chicos?
TEMAS POSIBLES: 1. La pérdida de la virginidad; 2. Decir sí o decir no; 3. Los hombres no pueden parar; 4. Las mujeres son todas iguales; 5. El honor es un "atributo intrínseco de la mujer virtuosa" y cuya pérdida mancha a toda su familia; 6. Otros (especificar)				
Melibea. Señor mío, ya que me puse en tus manos, pues quise cumplir tu voluntad, que no resulte para mí peor ser piadosa que si fuera esquivia y sin misericordia. No quisieras perderme buscando un placer tan breve y en tan poco tiempo. Que las cosas mal hechas, después de cometidas, antes se repren den que enmiendan. Goza de lo que yo gozo, que es verte y llegar hasta ti. No pidas ni tomes aquello que, tomado, no estará en tu mano devolver. Guárdate, señor de dañar lo que con todos los tesoros del mundo no se restaura.				
Calisto. Señora, pues si para conseguir esta merced he dedicado toda mi vida, ¿Cómo voy a rechazarla ahora que me la dan? Ni tú señora me lo pedirás ni yo podría hacerlo. No me pidas tal cobardía. Hacer tal cosa no es propio de nadie que hombre sea, y menos amando como yo. Nadando por este fuego de tu deseo toda mi vida, ¿no quieres que me arrime al dulce puerto a descansar de mis pasados trabajos?				
Melibea. Por mi vida, que aunque hable tu boca cuanto quisiere, no obren las manos cuanto pueden. Está quieto, señor mío.				
Calisto. ¿Para qué señora? ¿Para que no esté quieta mi pasión? ¿Para penar de nuevo? ¿Para volver al juego del principio? Perdona, señora, a mis desvergonzadas manos, que jamás pensaron tocar tu ropa con su indignidad y poco merecer; ahora gozan de llegar a tu gentil cuerpo y lindas y delicadas carnes.				
Melibea. ¡Oh mi vida y mi señor! ¿Cómo has querido que pierda el nombre y la corona de virgen a cambio de tan breve placer? ¡Oh pecadora de mi madre, si supieses esto tomarías de buen grado tu muerte y me la darías a mí a la fuerza! ¡Cómo serías cruel verdugo de tu propia sangre! ¡Cómo sería yo el fin de tus días! ¡Oh mi padre honrado, cómo he dañado tu fama y dado causa y lugar a quebrantar tu casa! ¡Oh traidora de mí, cómo no miré primero el gran error que provocaba tu entrada, el gran peligro que me esperaba!				
Sosia. Antes quisiera y haberte oído esos milagros. Todas sabéis esa oración cuando ya no tiene remedio. ¡Y el bobo de Calisto, que se lo escucha!				

FICHA 4 · La Celestina (VI)

Narrador/a_ Ha pasado un mes. Los amantes se han visto muchas noches. Calisto se esconde en su casa y sólo sale por la noche. Los padres de Melibea hacen planes para casarla, seguros de que ella aceptará lo que le propongan. Melibea no soporta oírles hablar de lo inocente que es ella en cuestiones de amor y sexo.

Dos jóvenes, antiguas protegidas de Celestina y amantes de los dos criados muertos, quieren vengarse de Calisto a quien culpan de todas las desgracias. Se enteran por otro criado de Calisto de que esa noche habrá cita y consiguen que unos bribones vayan a las tapias del huerto a darles un susto.

En el huerto cantan Melibea y Lucrecia mientras esperan. Se encuentran los amantes. De repente oyen a Sosia gritar. Calisto deja a Melibea y va en su auxilio, sin su armadura. Cuando estaba subido a la escala y mientras Tristán le dice que no baje, que no se preocupe, que los bellacos ya se habían ido, cae Calisto y, rompiéndose la cabeza, muere. Se lo llevan.

Lucrecia traba de evitar el hundimiento de Melibea y la lleva a su cuarto. Al verla tan mal llama al padre. Melibea consigue quedarse sola en la torre y cierra la puerta. Siente alivio al pensar que pronto podrá reunirse con su amado. Piensa en el daño que les causará a sus padres. Pleberio, el padre, le habla desde abajo.

ACTO XX

Melibea_ (En lo alto de la torre). (...) Oye, padre mío, mis últimas palabras. Hace muchos días que penaba de amor un caballero, que se llamaba Calisto, al cual tú bien conociste. Conociste asimismo a sus padres de claro linaje: sus virtudes y bondad eran conocidas por todos. Era tanta su pena de amor y tan poco el lugar para hablarme, que descubrió su amor a una astuta mujer, que llamaban Celestina. Ella sacó mi secreto amor de mi pecho. Le confesé a ella lo que a mi querida madre escondía. Vencida por su amor, le dejé entrar en tu casa. Quebrantó con escalas las paredes de tu huerto. Perdí mi virginidad. Acostumbrado a saltar la tapia, esta noche, como las paredes eran altas, la noche oscura, la escala delgada, puso el pie en el vacío y cayó. Cortaron las hadas sus hilos, cortáronle la vida sin confesión, cortaron mi gloria, cortaron mi compañía. ¿Qué crueldad sería, padre mío, que viviera yo penada después de haber muerto él despeñado? Su muerte convida a la mía, me convida y fuerza que sea pronto, sin espera. Así le contentaré en la muerte, pues no tuve tiempo en la vida. ¡Oh mi amor y señor Calisto! Espérame, ya voy; detente, si me esperas. ¡Oh padre mío, muy amado! Te ruego, si me has tenido amor en esta pasada y penosa vida que nuestras sepulturas estén juntas y que juntos sean nuestros funerales. Salúdame a mi querida y amada madre. Que sepa por ti la triste razón porque muero. ¡Gran placer llevo de que no esté presente! Toma, padre viejo, los dones de tu vejez. Gran dolor llevo de mí, mayor de ti, muy mayor de mi vieja madre. Dios quede contigo y con ella. A él ofrezco mi ánima. Encárgate tú de este cuerpo, que allí baja. (Y se tira)

FIN

EL HONOR Y LAS MUJERES EN EL TEATRO CLÁSICO ESPAÑOL: LA INTIMIDAD

OBJETIVO

- Valorar el derecho a la intimidad.
- Comprender el concepto de honor/honra.
- Acercarse al teatro de los Siglos de Oro.

CONTENIDO CURRICULAR

Bloque 3. Educación literaria

Lectura, análisis y comentario de obras o fragmentos adecuados a la edad, relacionándolos con los grandes periodos y autores de la literatura desde la Edad Media hasta el siglo XVIII.

Lectura comentada y dramatizada de obras teatrales breves y fragmentos representativos del teatro clásico español, reconociendo algunas características temáticas y formales.

CONCEPTOS CLAVE

Educación afectivo-sexual: prevención de la violencia de género.

DURACIÓN APROXIMADA

Una sesión.

INDICACIONES PARA EL PROFESORADO

Proponemos dos obras para trabajar en esta propuesta: **Fuenteovejuna** y **El alcalde de Zalamea**. Aunque ambas obras permiten análisis muy profundos sobre el honor y la honra, especialmente **El alcalde de Zalamea**, aquí las proponemos para trabajar en el aula sobre el derecho a la intimidad de las personas. La comprensión de los conceptos de honor y honra no es fácil, nos vamos a centrar en el honor como reputación social.

En el teatro del siglo XVII, como durante mucho tiempo en nuestra cultura, se refleja como la opinión de las demás personas sobre lo que cada quien hacía, se convertía en juez de la vida de las personas, sobre todo en lo que se refiere a las mujeres y a la moral sexual. En muchas ocasiones, no dependía de ellas mismas, sino que los actos violentos de los varones hacia las mujeres también eran penalizados en función de la consideración que se hacía de ellas.

Hasta hace muy poco tiempo, nuestra sociedad rechazaba a aquellas mujeres que quedaban embarazadas sin estar casadas, aunque no censuraban a los varones padres de las criaturas;

EL HONOR Y LAS MUJERES EN EL TEATRO CLÁSICO ESPAÑOL: LA INTIMIDAD

rechazaba también a las mujeres que se separaban de sus maridos e incluso les quitaban a los hijos, aunque no perseguían a los varones que abandonaban a sus mujeres y a sus hijos y no se volvían a ocupar de ellos; culpabilizaba en muchas ocasiones a las mujeres de las violaciones que sufrían, provocando que apenas se denunciaran, etc. Esa distinta consideración de lo que es un hombre y una mujer, y los papeles de cada uno en nuestra sociedad, está en el origen de la violencia de género.

Afortunadamente las cosas han empezado a cambiar, aunque aún es común escuchar entre nuestro alumnado que las chicas que salen (o se dice que salen) con muchos chicos son unas... y, en cambio, los chicos que hacen lo mismo presumen de ello y son admirados.

DESARROLLO

1. En primer lugar, tres personas del aula contarán la historia de Calisto y Melibea como si fuese una película (se trabajó en las propuestas anteriores). Para ello, tres estudiantes saldrán del aula e irán entrando individualmente para contar su película, de manera que no escuchen antes otra versión. Escucharemos los tres relatos seguidos. ¿Se ha juzgado a sus protagonistas? ¿Se han hecho valoraciones personales? ¿Habitualmente se cuentan las historias amorosas de amigos y amigas? ¿Se les juzga? ¿Cómo? ¿Qué adjetivos se suelen utilizar? Hacemos una lista, separando los que son para chicos y los que son para chicas.
2. El ejercicio anterior nos debe llevar a responder la pregunta a través de un pequeño debate: ¿Cómo podemos definir la intimidad? ¿En nuestra sociedad se respeta la intimidad de las demás personas? ¿Qué pasa cuando una pareja cuenta a otras personas intimidades de su relación? ¿Sucede esto con frecuencia? ¿Podemos extraer alguna conclusión o elaborar algunas recomendaciones para la juventud? Quizás no se sepa definir muy bien lo que es la intimidad. Podemos completar la definición con la que aparece en el **Abecedario de la sexualidad**:

INTIMIDAD: (Del latín *intimus*, "interno"). Con la palabra *intimidad* nos referimos a aquello que consideramos que es tan propio nuestro que nadie tiene por qué ver ni saber si no queremos. También tiene otra acepción relacionada con anonimato, cuando se habla del derecho a la intimidad de personas famosas.

Referido a los actos y sentimientos, los íntimos son los que no nos gusta mostrar a cualquiera. Algunos de nuestros sentimientos sólo los mostramos a personas con las que tenemos, en principio, confianza, es decir, tenemos fe en que no van a utilizar dicha información para ridiculizarnos, para que los demás nos consideren personas débiles. También es verdad que a veces contamos o mostramos nuestras intimidades a personas que no conocemos mucho y, entonces, en el caso de que sean desleales pueden hacernos daño.

El asunto se complica con las relaciones en las redes sociales como son Tuenti, Facebook..., pues una intimidad contada o mostrada puede llegar a un número de personas que ni nos podemos imaginar.

EL HONOR Y LAS MUJERES EN EL TEATRO CLÁSICO ESPAÑOL: LA INTIMIDAD

A veces esto se hace por venganza, otras por cotilleo. Antiguas parejas que ponen a la otra persona en la red sin su permiso sólo con la intención de herir. No sólo ocurre entre antiguas parejas, también entre amistades que dejaron de serlo.

3. En **El alcalde de Zalamea**, este, un campesino rico pero, en consecuencia, perteneciente a la clase social baja, ve como un oficial del ejército del rey abusa de su hija y ella, que no encuentra consuelo en su propio padre, le dice:
“Tu hija soy, sin honra estoy, y tú, libre; solicita con mi muerte tu alabanza, para que de ti se diga que por dar vida a tu honor, diste la muerte a tu hija” (vv. 2062 ss.). Antes, en los versos 81 y siguientes, el alcalde había dicho unos versos muy famosos: *“Con mi hacienda; pero con mi fama, no; al rey, la hacienda y la vida se ha de dar; pero el honor es patrimonio del alma, y el alma sólo es de Dios”*.
4. Desde un punto de vista actual, es incomprensible lo que la joven propone. Si continuamos leyendo, vemos cómo el padre intenta concertar un matrimonio con el oficial para limpiar su honor, pero el problema es que este considera que ella, hija de un campesino, no es merecedora de un matrimonio con una persona de su alcurnia. De todas formas, el hecho de que el padre no la mate e impida que lo haga el hermano, se puede considerar un avance social. La hija irá a un convento donde tendrá “esposo/que no mira en calidad” (v. 2745).
5. Se discute en el aula este argumento y se trata de relacionar con los cambios ocurridos en nuestro país en las últimas décadas en lo que respecta a la prevalencia de “el qué dirán”. Pueden investigar en sus casas preguntando a personas de más edad sobre cómo han sido dichos cambios.
6. Por último, nos acercamos al argumento de **Fuenteovejuna**, valorando la diferente reacción de los varones ante los abusos de los señores. Es a partir de la violación de Laurencia cuando, espoleados por la misma, las gentes del pueblo se enfrentan a su señor.
7. Terminaremos por reflexionar sobre la distinta consideración social que se hace aún de las relaciones sexuales que mantienen los hombres y las mujeres, valorando si todavía hay diferencias en función del sexo.

RECURSOS

- **El alcalde de Zalamea**, de Calderón de la Barca (1636).
- **Fuenteovejuna**, de Lope de Vega (1616).

PREVENCIÓN DE LA HOMOFOBIA

OBJETIVO

- Comprender textos narrativos audiovisuales.
- Elaborar textos de intención literaria a partir de un corto cinematográfico mudo.
- Reflexionar sobre diferentes tipos de discriminación.

CONTENIDO CURRICULAR

Bloque 1. Escuchar, hablar y conversar

Comprensión de textos procedentes de los medios de comunicación audiovisual, como reportajes y entrevistas emitidos por la radio y la televisión, manteniendo una actitud crítica ante los mensajes emitidos que denoten discriminación o que pretendan manipular la información.

Bloque 3. Educación literaria

Composición de textos de intención literaria y elaboración de trabajos sencillos sobre lecturas.

CONCEPTOS CLAVE

Educación afectivo-sexual: prevención de la homofobia.

DURACIÓN APROXIMADA

Dos sesiones.

INDICACIONES PARA EL PROFESORADO

Nuestro alumnado está habituado al lenguaje cinematográfico. Este corto es mudo, con apenas tres palabras escritas en inglés que no es necesario que comprendan para poder hacer la tarea.

La discriminación por orientación sexual sigue estando presente entre chicos y chicas. Es verdad que hay una mayor visibilidad de la juventud homosexual, pero en la infancia y la adolescencia sigue planteándose como un problema. En el caso de los varones, detrás de muchos casos de acoso escolar está la homofobia, independientemente de que el chico que sufre la discriminación sea o parezca homosexual a los ojos de las demás personas.

En el corto se dan varios aspectos que permiten interpretar diferentes tipos de discriminación por razones diversas: origen, estatura, color, orientación sexual, timidez, etc. El coloquio debe servir para llegar a la conclusión de que todas las personas tienen derecho a ser como son, ya que no existe la mal llamada “normalidad”. Todas las personas somos diferentes, pero iguales en derechos y dignidad.

PREVENCIÓN DE LA HOMOFORBIA

DESARROLLO

1. Antes de proyectar el corto, pedimos a la clase que indiquen tipos de discriminación que conozcan y los anotamos en la pizarra.
2. A continuación, proyectamos el corto **Con un pedazo de tiza** y, al finalizar, pedimos al alumnado que relacione el corto con alguno/s de los tipos de discriminación que aparecen en la pizarra, explicando las razones. Puede haber diferentes lecturas del corto: acoso escolar, discriminación racial, discriminación por orientación sexual... Si es necesario se podrá ampliar la lista del encerado.
3. A partir de ese momento, se les pedirá que, individualmente o en parejas, escriban un pequeño relato que refleje el contenido del corto desde el punto de vista de cada persona o cada pareja. El narrador o la narradora podrá estar en primera o en tercera persona.
4. Como trabajo final se leerán los relatos en el aula, que podrán dar pie a un debate sobre nuestro papel ante las discriminaciones. Los relatos se podrán exponer o colgar en un blog junto con el corto.

RECURSOS

- Corto cinematográfico: **Con un pedazo de tiza** (se encuentra en la carpeta de MATERIALES). También se puede visualizar a través del siguiente enlace:
http://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=mBZAFJ-Q6Mw
- Equipo para reproducir el corto.

4º ESO / Lengua Castellana y Literatura

Material Curricular para la Coeducación
y la Salud en Secundaria

CURRÍCULO

En el currículo del Principado de Asturias, en el área de **Lengua castellana y Literatura**, aparecen para **4º ESO** una serie de contenidos, para los que en este material se presentan las siguientes propuestas didácticas:

BLOQUE 2. LEER Y ESCRIBIR

Comprensión e identificación de rasgos estructurales y formales de textos de los medios de comunicación, reconociendo las diferencias entre información y opinión en crónicas, reportajes y entrevistas. Observación de las relaciones entre texto e imagen en los medios de comunicación. Identificación del propósito comunicativo

Composición, en soporte papel o digital, de textos propios del ámbito académico, especialmente textos expositivos y argumentativos, elaborados a partir de la información obtenida en diversas fuentes y organizada mediante esquemas, mapas conceptuales y resúmenes, así como la elaboración de proyectos e informes sobre tareas y aprendizajes, tanto individuales como cooperativos, en un registro adecuado, con cohesión y coherencia

PROPUESTA DIDÁCTICA **1. ¿SABEMOS LO QUE SON LAS DROGAS?** 69

Comprensión e identificación de rasgos estructurales y formales de textos de los medios de comunicación, atendiendo especialmente a los géneros de opinión, como editoriales o columnas.

Composición de textos propios de los medios de comunicación, como cartas al director y artículos de opinión (editoriales y columnas), destinados a un soporte papel o digital, en un registro adecuado, con cohesión y coherencia.

PROPUESTA DIDÁCTICA **2. HACEMOS BOTELLÓN** 73

BLOQUE 1. ESCUCHAR, HABLAR Y CONVERSAR

Actitud de cooperación y de respeto en situaciones de aprendizaje compartido: interés por participar activamente y desarrollo de habilidades sociales (respeto en el uso de la palabra, diálogo, escucha activa, uso de la argumentación, sentido crítico...)

Utilización de la lengua para tomar conciencia de los conocimientos, las ideas y los sentimientos propios y para regular la propia conducta. Actuar positivamente ante el receptor y resolver de forma pacífica y constructiva los conflictos, así como analizar críticamente los propios estereotipos y prejuicios sexistas, racistas, homofóbicos o clasistas.

PROPUESTA DIDÁCTICA **3. SEXO, DROGAS Y ROCK & ROLL** 81

PROPUESTA DIDÁCTICA **4. APRENDER A DECIR NO** 87

¿SABEMOS LO QUE SON LAS DROGAS?

OBJETIVO

- Comprender el significado de droga y drogadicción.
- Cuestionar la baja percepción de riesgo de la juventud ante las drogas.

CONTENIDO CURRICULAR

Bloque 2. Leer y escribir

Comprensión e identificación de rasgos estructurales y formales de textos de los medios de comunicación, reconociendo las diferencias entre información y opinión en crónicas, reportajes y entrevistas. Observación de las relaciones entre texto e imagen en los medios de comunicación. Identificación del propósito comunicativo.

Composición, en soporte papel o digital, de textos propios del ámbito académico, especialmente textos expositivos y argumentativos, elaborados a partir de la información obtenida en diversas fuentes y organizada mediante esquemas, mapas conceptuales y resúmenes, así como la elaboración de proyectos e informes sobre tareas y aprendizajes, tanto individuales como cooperativos, en un registro adecuado, con cohesión y coherencia.

CONCEPTOS CLAVE

Prevención del consumo de drogas: droga, drogadicción, tipos de drogas.

DURACIÓN APROXIMADA

Una sesión.

INDICACIONES PARA EL PROFESORADO

Las drogas más consumidas por las y los jóvenes son las legales. Esta sesión tiene como objetivo, más que conocer la amplia lista de drogas, el acercarnos a ellas, sobre todo a las legales, a través de la curiosidad que puedan sentir por conocer algunas de sus características, sobre todo las de aquellas que les resultan más accesibles. Se complementa con la sesión siguiente que se centra específicamente en el *botellón*.

Sería interesante que fueran creando un blog a lo largo de las cuatro sesiones planteadas en donde se pudiera encontrar información sobre las drogas, especialmente aquella que proviene de organismos oficiales, comentarios y trabajos del alumnado, etc. Posteriormente, se le daría publicidad en el centro y se podría enlazar en la página web del instituto.

¿SABEMOS LO QUE SON LAS DROGAS?

DESARROLLO

1. Comenzamos con una tormenta de ideas: ¿qué nos sugiere la palabra droga? Pueden salir tipos de drogas, sensaciones, valoraciones, etc. Les dejaremos expresarse libremente y anotaremos lo que digan en la pizarra.
2. A continuación, preguntamos a la clase: ¿Sabemos lo que es una droga? Tras escuchar sus definiciones, lo hacemos como haría un diccionario. La Real Academia Española (RAE) dice:

DROGA (Del ár. hisp. **a rúka*; literalmente, ‘charlatanería’).

 - f. Sustancia mineral, vegetal o animal, que se emplea en la medicina, en la industria o en las bellas artes.
 - f. Sustancia o preparado medicamentoso de efecto estimulante, deprimente, narcótico o alucinógeno.
 - f. Medicamento.
3. Proponemos otra definición: ¿Y la drogadicción o drogodependencia? RAE:

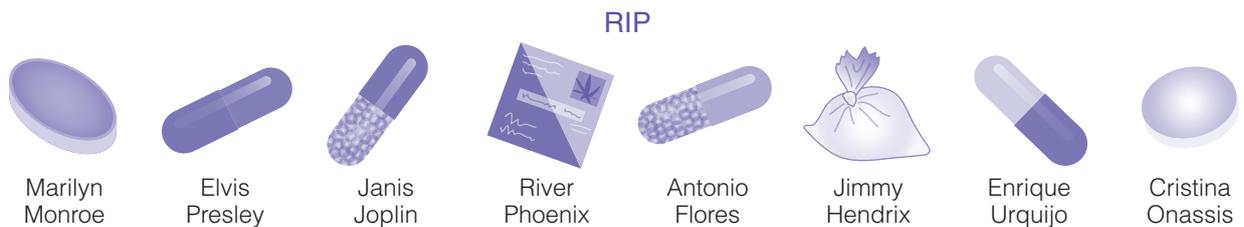
DROGADICCIÓN (Del ingl. *drug addiction*).

 - f. Adicción (El hábito de quien se deja dominar por alguna droga).
4. Leeremos a continuación una noticia del periódico *El País*, ficha para el alumnado, y realizamos un pequeño coloquio sobre este tema.
5. Posiblemente sea necesario aclarar algunos conceptos: Las drogas permiten distintas clasificaciones, como drogas legales e ilegales; por sus efectos sobre el sistema nervioso central son estimulantes, depresoras o alucinógenas; por su nivel de adicción, o como drogas duras y blandas. Esta última clasificación no se usa mucho en la actualidad. La más habitual hoy en día es la segunda.
6. Seguramente nuestro alumnado se sorprenderá con algunos datos:
 - La droga potencialmente más adictiva es la nicotina, seguida de la metanfetamina de vidrio o hielo, el crack y la metanfetamina de cristal¹.
 - El alcohol no es una droga estimulante sino depresora. Es la más antigua del mundo.
 - ¿Drogas duras o blandas? La peligrosidad de las sustancias psicoactivas no depende sólo del tipo de sustancia y su grado de toxicidad, sino también de la dosis. No es científicamente correcto diferenciar entre ambas.
 - “Yo controlo, solo consumo para divertirme y lo puedo dejar cuando quiera”. Cuando se suelta esta tópica frasecita puede ser una señal de que se está enganchado. La falsa percepción de autocontrol y la negación de la adicción son síntomas evidentes.

¹ La prestigiosa revista americana “In Health” ha elaborado una lista en la que clasifica las drogas más y menos comunes según su potencial de adicción. Se han evaluado dos factores: la facilidad con la que la gente se vuelve adicta y lo que cuesta dejarla.

¿SABEMOS LO QUE SON LAS DROGAS?

- En muchas ocasiones las drogas se relacionan con el sexo. Aunque sí pueden provocar desinhibición, la mayoría de las veces dificultan las propias relaciones.
7. Para finalizar se propone el siguiente trabajo de investigación. ¿Qué tienen en común los siguientes personajes? El alumnado escribirá un pequeño informe que refleje las características comunes de estas personas. Después se leerán en clase o se publicarán en un blog.



RECURSOS

- Ficha para el alumnado.

FUENTES

- Redacción. **Los jóvenes creen que el consumo de drogas es “peligroso” pero “normal”**. El País, 17/12/2008.
- Lianas G. **El diario amarillo de Carlota. Destino**, 2010.
En este libro, Gemma Lianas nos lleva de la mano de Carlota por el mundo de las drogas. No es una novela ni un diario, quiere ayudar a los adolescentes a bucear en este complejo mundo para que adquieran la información que puede ayudarles a decir NO a las drogas.
- Plan Nacional sobre Drogas:
Tu guía: Drogas: + información - riesgos, edición 2003:
www.pnsd.msc.es/Categoria2/publica/pdf/dir.pdf
Guía sobre drogas, 2007:
www.pnsd.msc.es/Categoria2/publica/pdf/guiaDrogas.pdf

¿SABEMOS LO QUE SON LAS DROGAS?

FICHA

LOS JÓVENES CREEN QUE EL CONSUMO DE DROGAS ES “PELIGROSO” PERO “NORMAL”

Relativizan los riesgos de las sustancias legales e ilegales cuando son preguntados en grupo, según un estudio de la FAD

El País, 17/12/2008

La mayoría de los jóvenes españoles cree que el uso de las drogas, tanto las legales como las ilegales, es algo “arriesgado y peligroso”, pero considera que su consumo es algo “normal” en la juventud y que los beneficios superan a los riesgos.

Estas son algunas de las conclusiones del estudio ***La lectura juvenil de los riesgos de las drogas: del estereotipo a la complejidad*** de la Fundación de Ayuda contra la Drogadicción (FAD), que ha entrevistado a 1.200 jóvenes de entre 15 y 24 años, que han revelado que los riesgos son algo inevitable en la vida y que el consumo se puede “controlar”. El informe, en el que también han participado la Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas y Obra Social de Caja Madrid, se ha presentado esta mañana en La Casa Encendida de Madrid.

“Propio de la edad”

El estudio también ha puesto de manifiesto el cambio de discurso de los jóvenes, que en entrevistas realizadas en privado destacan los peligros del consumo, pero los relativizan y justifican cuando son entrevistados en grupo. En concreto, el 41% de los jóvenes considera el riesgo algo propio de su edad, algo que deben afrontar y cuya superación es positiva. El 23,6% se muestra básicamente de acuerdo en que la convivencia con los riesgos es algo necesario en su edad, pero se muestran partidarios de la reflexión y la cautela. Sólo el 29% de los jóvenes españoles es claramente opuesto a asumir riesgos y se muestran prudente e, incluso, retraído.

En grupo, los jóvenes manifiestan otras motivaciones para consumir que influyen tanto o más que la percepción del riesgo. Sobre todo se trata de la necesidad de sentirse integrados y no creerse “raros”. Sin embargo, no es el grupo de iguales el que presiona para consumir, sino el convencimiento de que para ser joven hay que consumir drogas.

Los riesgos relativos

El único riesgo a corto plazo del consumo de drogas que consideran es la muerte por un accidente de tráfico o por posibles sobredosis, pero, aún siendo conscientes, consideran que es una posibilidad remota, asociada a consumos muy determinados, como el consumo de pastillas.

A largo plazo, el estudio revela que los jóvenes creen que nunca los van a sufrir. Para ellos, las enfermedades derivadas del consumo prolongado sólo se producen “si existe hábito o adicción” y definen sus consumos como “experimentales”.

Estas apreciaciones demuestran que las campañas de información que enfatizan los peligros del consumo de droga “no funcionan todo lo bien que deberían funcionar”, como ha explicado el director técnico de FAD, Eusebio Megías, quien ha apostado por plantear campañas que cuestionen los supuestos beneficios y la influencia del grupo social.

OBJETIVO

- Comprender otros puntos de vista sobre el botellón.
- Reflexionar sobre las consecuencias del abuso del alcohol.

CONTENIDO CURRICULAR

Bloque 2. Leer y escribir

Comprensión e identificación de rasgos estructurales y formales de textos de los medios de comunicación, atendiendo especialmente a los géneros de opinión, como editoriales o columnas.

Composición de textos propios de los medios de comunicación, como cartas al director y artículos de opinión (editoriales y columnas), destinados a un soporte papel o digital, en un registro adecuado, con cohesión y coherencia.

CONCEPTOS CLAVE

Prevención del consumo de drogas: el alcohol.

DURACIÓN APROXIMADA

Una o dos sesiones.

INDICACIONES PARA EL PROFESORADO

El primer texto (ficha 1) es un texto informativo sobre el alcohol. Puede ser interesante conocer algunos detalles en profundidad sobre la que es considerada la droga más consumida en nuestro país.

El reportaje sobre el botellón (ficha 2) recoge acontecimientos acaecidos en Gijón y que son bastante significativos; traslada distintos puntos de vista de colectivos implicados en el botellón como manifestación social juvenil de nuestros días. Es cierto que los graves hechos que dieron lugar a este debate en esta ciudad no son frecuentes, aunque sí lo son las peleas, por ejemplo. Si el tema les interesa, se les puede pedir que busquen más información para otra sesión en la que se pueda seguir debatiendo sobre este asunto. Como toda noticia periodística, es posible que pierda vigencia con el tiempo.

Podemos, en cualquier caso, recoger otras noticias de otros lugares y actualizar la que aquí se presenta.

HACEMOS BOTELLÓN

DESARROLLO

1. Leemos la ficha 1. ¿Tienen alguna pregunta o comentario? ¿Les ha sorprendido algo del mismo? ¿Por qué se llama al alcohol “droga legal”? Vocabulario desconocido. Hasta el año 2014, Asturias era la única comunidad autónoma de nuestro país que permitía la venta de alcohol a partir de 16 años (en el resto del país, no estaba permitido hasta los 18 años; y finalmente en Asturias cambió también la ley en 2014). ¿Creen que la anterior norma tenía incidencia en el consumo de alcohol entre la juventud asturiana?.
2. A continuación leemos el reportaje de prensa y pedimos al alumnado que haga un resumen, por grupos, de los distintos puntos de vista que se presentan en el mismo; cada grupo representará a un colectivo y expondrá su opinión: juventud, vecinos y vecinas, personal de hostelería, madres y padres, personas ex alcohólicas y profesionales de la Psicología. Después, la clase debatirá manteniendo los papeles repartidos y, para concluir, cada alumno o alumna elaborará un texto argumentativo en el que expresará su propia opinión sobre el tema. ¿Conocen los lugares habituales de botellón en su ciudad? ¿Han participado en alguno?...

RECURSOS

- Ficha 1 y 2 para el alumnado.

FUENTES

- Lianas G. **El diario amarillo de Carlota**. Destino, 2010 (para la ficha 1, págs. 175-177).
- Redacción. **El ocio y la noche, en el punto de mira**. Diario El Comercio de Gijón, 27/11/2011 (para la ficha 2).

FICHA 1 · El alcohol

El alcohol se obtiene a partir de la fermentación de los azúcares que contienen los zumos vegetales (de frutas como la uva o la manzana). Parece ser que, en la antigüedad, el proceso de fermentación se descubrió a causa de la putrefacción de la fruta.

Tradicionalmente, en nuestra cultura el consumo de alcohol ha estado ligado a todo tipo de celebraciones (fiestas de aniversario, bodas y banquetes) y al uso doméstico, sobre todo durante las comidas.

El grado de una bebida alcohólica está determinado por la cantidad de alcohol puro que contiene. Así, si un litro de vino tiene 6 grados quiere decir que en este litro hay una concentración del 6% de alcohol puro.

Las bebidas con 40 grados o más se obtienen a partir de la destilación, un método inventado por los árabes en el siglo VII. Bebidas como la ginebra, el vodka, el ron y los licores son ejemplos de bebidas que contienen alcohol destilado.

El etanol es la principal sustancia que contiene el alcohol que consumimos, una sustancia que nuestro cuerpo puede metabolizar. Sea cual sea la cantidad de etanol ingerido, la cantidad que se metaboliza es siempre constante, y varía según cada persona. Hay personas que son más resistentes a los efectos del etanol, y otras que son más sensibles.

El alcohol es un depresor del sistema nervioso central, localizado en el cerebro. Tiene la capacidad de adormecer de manera progresiva el funcionamiento de los centros cerebrales, que son los responsables del autocontrol. Es por esto que, cuando bebemos alcohol, inicialmente nos podemos sentir eufóricos y desinhibidos.

Los efectos inmediatos del consumo de alcohol incluyen euforia, desinhibición, relajación, aumento de la sociabilidad, dificultades para hablar, dificultades para asociar ideas, analgesia (que calma el dolor), descoordinación motora, aturdimiento y somnolencia.

El consumo continuado de alcohol puede provocar alteraciones en el hígado, problemas intestinales, cardiológicos y neurológicos, demencia alcohólica, pérdida de memoria y dificultades de aprendizaje, trastornos depresivos, cambios de humor y deterioro intelectual.

El alcohol es la droga más consumida en nuestro país. Se calcula que cerca de un millón de personas beben alcohol en exceso a diario, y la media de edad de inicio en el consumo se sitúa en los 15 años. El alcohol, además, está relacionado con un número importante de las muertes por accidente de tráfico.

La venta de alcohol está prohibida a los menores de 18 años, en toda España menos en Asturias, donde la prohibición es para los menores de 16 años.

Fuente: Lienas G. **El diario amarillo de Carlota**. Destino, 2010 (págs. 175-177).

FICHA 2

EL OCIO Y LA NOCHE, EN EL PUNTO DE MIRA

El Comercio, 27/11/2011

El pasado 20 de octubre, el Tribunal Superior de Justicia de Asturias ratificaba la sentencia emitida cuatro meses antes por la Audiencia Provincial, en la que se condenaba a 17 años de cárcel a Wilson Pérez como autor del asesinato de Christian Díaz Tommasiello en los Jardines de la Reina en octubre de 2008. Aquel crimen motivó un importante refuerzo de la vigilancia policial en las zonas de ocio. Pero tan sólo tres días después de que se conociera el fallo del TSJA, la historia volvía a repetirse. Francisco Javier Casais González, un avilesino de 36 años, recibía una brutal paliza en Fomento que le dejó en coma. Falleció siete días después.

Ante la gravedad de estos sucesos y otros similares, aunque afortunadamente no tengan un desenlace fatal, la junta local de seguridad acordó recientemente la creación de una comisión de seguimiento con vecinos y hosteleros, que mañana celebrará su primer encuentro con el objetivo de atajar los problemas de seguridad asociados al ocio nocturno. Antes, EL COMERCIO ha reunido a expertos y representantes de diferentes colectivos para analizar este fenómeno y otros asociados y también presentes en la agenda municipal, como el botellón. En el encuentro participaron la presidenta de la Federación de Asociaciones de Vecinos de la zona urbana (FAV), Tita Caravera; la gerente de la Asociación de Hostelería, Inés Álvarez; el presidente del Conseyu de Moceda (CMX), Carlos Fernández; la presidenta de la Federación de Asociaciones de Madres y Padres de Alumnos de Centros Públicos de Gijón y Carreño, Juana Llana; el presidente de la Asociación de Familiares y Enfermos Alcohólicos Rehabilitados La Santina (Asfear), Miguel Ángel Fernández, y el psicólogo Miguel Silveira.

La gerente de la Asociación de Hostelería abrió las intervenciones lamentando que «muchas veces se relacionan estos sucesos con la ingesta de alcohol y con la concentración de gente en la calle, derivada de lo que no es hostelería, pero lo que no nos paramos a pensar es qué lleva a una persona a actuar con tal violencia, no sólo como para salir de casa con un cuchillo en el bolsillo, sino también para golpear a otra persona hasta matarle, incluso sin necesidad de ir armado». Inés Álvarez señaló que «ni la concentración de bares ni solamente la ingesta de alcohol llevan a alguien a hacer eso, sino que hay otro tipo de razones». Por eso, pidió ahondar en la identificación de las razones «que expliquen estos niveles de agresividad, para poder aportar una solución».

Miguel Silveira reconoció la existencia de componentes tanto psicológicos como sociológicos y señaló que «el perfil de las personas que beben y en ese momento pueden

volverse más agresivas es un perfil determinado. La mayoría de la gente es capaz de autocontrolarse, pero sí es cierto que algunos individuos bajo los efectos del alcohol y la droga se desinhiben por completo y se dispara su agresividad». Consideró además que «la peor relación que asociar la diversión a las drogas y el alcohol. Si a eso se suman espacios muy reducidos donde la gente se pisa y se empuja, con los mecanismos de autocontrol muy bajos por menos de nada una persona puede explotar». Silveira lamentó la excesiva «permisividad social» con estos fenómenos, al entender que «estos debates no se suelen abrir hasta que ha habido varias agresiones e incluso muertes».

Dar voz a padres y jóvenes

Carlos Fernández consideró «un error empezar a tratar este tema desde la perspectiva de los sucesos recientes», que consideró «casos aislados». El presidente del CMX abogó porque se aborde «un debate sosegado» y destacó que «son muchos los jóvenes que están en la calle, y no todos salen a emborracharse». Reclamó que en cualquier debate que se haga para controlar el ocio nocturno «se nos incluya a nosotros, que al fin y al cabo vamos a ser los principales afectados si se produce una regulación». También Juana Llana solicitó que se dé voz a los padres «como parte importante en el tema de la prevención del consumo de alcohol» y destacó que «no se puede unir el tema de la violencia con el botellón». Reseñó Llana que «hay que empezar a coger a los críos desde pequeños y explicarles cuáles son los problemas que se derivan de beber alcohol desde edades muy tempranas».

El presidente de Asfear hizo hincapié en que el problema de la seguridad ligada al ocio nocturno no se debe centrar sólo en la juventud, y recordó cómo el autor de un reciente doble apuñalamiento era un hombre de 39 años. «En el momento en el que tienes una copa o dos encima, ya tienes una agresividad potencial», explicó. En lo que respecta a la educación, apuntó cómo «zonas como El Carmen se cierran y se llenan de adultos bebiendo. Aunque lo hacen de forma reposada, los niños lo ven y se preguntan por qué ellos no van a poder hacerlo, y eso es lo que tenemos que evitar». Opinó que ocurre lo mismo en los propios hogares. «Hay que atajar a los niños ya a los once años, aunque sea difícil hablar con ellos de alcohol».

Miguel Ángel Fernández consideró, igualmente, «muy peligroso entrar en un círculo en el que los jóvenes se sientan perseguidos por la sociedad por todo lo que se está hablando estos días».

Tita Caravera coincidió en señalar la «exagerada permisividad» que existe hacia el consumo de alcohol, «que está presente en todas las celebraciones». En relación al botellón, señaló que «yo no diría que es un problema, sino un fenómeno que conlleva problemas. Los jóvenes tienen derecho a divertirse y a ocupar espacios públicos». A este respecto, la presidenta de la FAV reiteró su propuesta de que «cuando se haga la equipación que sea en la parcela de Peritos se disponga un espacio para ofrecer propuestas de ocio alternativo a los jóvenes. No hablamos de un sitio para hacer botellón, sino un local con personal

HACEMOS BOTELLÓN

adecuado que les ayude a diseñar cómo pasar las horas de ocio». Caravera recordó la labor realizada desde hace años por Abierto hasta el Amanecer, pero consideró que «salvo la parte deportiva, parece que ahora las otras propuestas no les interesan; tienen otra manera de jugar, de disfrutar las nuevas tecnologías, y meterse en un taller en un centro municipal o una biblioteca no les atrae tanto».

Horarios de apertura

Entre los asuntos que se trataron en el debate se incluyeron los horarios de apertura de la hostelería. Inés Álvarez consideró que esta regulación «contradice la libertad de empresa, porque nadie se mete con la libertad de horarios en el comercio cuando la hay». En cualquier caso, destacó que «atribuir la culpa de los sucesos violentos a que el establecimiento de hostelería está abierto o cerrado es estar muy ciegos». Destacó que «no podemos olvidar que ahora Gijón vive del sector de los servicios, y lo que estamos haciendo con todo esto es transmitir una imagen de ciudad insegura que no es real, aunque ocurran hechos puntuales que debemos analizar». El presidente de Asfear señaló que «si lo que hacemos es adelantar el cierre de los bares, se corre el peligro de que la gente beba más compulsivamente cuando ve que le van a echar».

Tita Caravera manifestó que «hasta ahora el Ayuntamiento fue bastante permisivo con el horario de cierres». El psicólogo Miguel Silveira consideró por su parte que «los horarios tienen que estar más o menos controlados, porque cuanto más se avance en la noche más alcohol se beberá y más opciones habrá de que una persona explote». Al margen de ese asunto, este experto apuntó otros aspectos a tener en cuenta. Por ejemplo, la necesidad de «respetar los aforos, porque si al riesgo que supone el consumo de alcohol y drogas sumas que la gente esté apretujada en un local, aumentas las posibilidades de conflictos». También planteó soluciones como la elaboración de campañas de concienciación, dirigidas tanto al público general como a la población de más riesgo, el uso de envases de plástico —para dificultar el acceso a objetos contundentes y reducir así el riesgo de que en una trifulca haya víctimas graves— y un mayor control de las armas blancas.

Silveira consideró igualmente que «a determinadas horas de la noche, los menores no deberían estar en la calle» y propuso medidas «para implicar a los padres, que se sientan sancionados». Esto fue rechazado por Juana Llana, que contrapuso que «hay que trabajar más en la línea de la reducción de riesgos y la información que en la penalización». Se pusieron además varios ejemplos para trabajar con los jóvenes. Carlos Fernández, por ejemplo, explicó cómo desde el CMX se actúa con mediadores de salud en las zonas de botellón, informándoles de los riesgos y utilizando alcoholímetros. Miguel Ángel Fernández, por su parte, señaló que Asfear ha empezado a trabajar con adolescentes en los clubes deportivos, «pero si luego resulta que sale un médico diciendo que es bueno tomar una cerveza después de un partido, apaga y vámonos». Con respecto a las campañas de concienciación, pidió abordarlas con cuidado

«porque igual que algunas de la Fundación Antidroga buscaban evitar que la gente se iniciase en el consumo de cocaína, no pensaron que el mismo mensaje incitaba a los consumidores rehabilitados a recaer, y muchos lo hicieron».

Venta de alcohol a los 18 años

En los últimos minutos del debate la representante de la Asociación de Hostelería pidió al resto de los participantes que se pronunciaran sobre la próxima revisión de la normativa regional, que elevará la edad mínima permitida para la venta de alcohol a menores de 16 a 18 años. Miguel Ángel Fernández manifestó un rotundo apoyo a esta medida, «y si es a los 21, mejor que a los 18». En opinión del presidente de Asfeare, «es fácil que un adolescente de 14 años comparta ocio con uno de 16, a través del cual puede tener acceso al alcohol, pero no es tan común que los de 14 años coincidan con los de 18, pues la disparidad de edades es muy grande. De este modo, les será más complicado iniciarse en el alcohol tan jóvenes». También se mostró favorable al aumento de esta edad Miguel Silveira, que basó su posición en que «la percepción del riesgo es mucho menor entre la población juvenil que en la adulta, por lo que con ese incremento hasta los 18 años es más probable que disminuya el consumo».

El presidente del Consejo de Mucedá, por su parte, consideró que «con 16 años una persona es suficientemente consciente para conocer y entender los riesgos que conlleva el consumo de alcohol», por lo que en su opinión «la postura no es aumentar la edad». Carlos Fernández reiteró nuevamente la necesidad de «hacer hincapié en la educación», porque según él «por poner el límite en 18, sin más, no van a dejar de beber». Juana Llana también estimó que «subir la edad no tendrá un efecto significativo en que beban menos». Finalmente, Tita Caravera criticó que «aunque los hosteleros controlen la edad, los menores suelen comprar el alcohol en los supermercados, donde muchas veces no les piden el carné».

OBJETIVO

- Prevenir relaciones sexuales de riesgo relacionadas con la ingesta de alcohol.
- Fomentar la escucha activa, el respeto en el uso de la palabra y el sentido crítico.

CONTENIDO CURRICULAR

Bloque 1. Escuchar, hablar y conversar

Actitud de cooperación y de respeto en situaciones de aprendizaje compartido: interés por participar activamente y desarrollo de habilidades sociales (respeto en el uso de la palabra, diálogo, escucha activa, uso de la argumentación, sentido crítico...).

Utilización de la lengua para tomar conciencia de los conocimientos, las ideas y los sentimientos propios y para regular la propia conducta. Actuar positivamente ante el receptor y resolver de forma pacífica y constructiva los conflictos, así como analizar críticamente los propios estereotipos y prejuicios sexistas, racistas, homofóbicos o clasistas.

CONCEPTOS CLAVE

Prevención del consumo de drogas: el alcohol y drogas de diseño.

Educación afectivo-sexual: relaciones sexuales de riesgo.

DURACIÓN APROXIMADA

Una o dos sesiones.

INDICACIONES PARA EL PROFESORADO

El origen de la frase parece ser que está en los años 60 y 70 cuando estrellas del rock como los Rolling Stones vivían una vida de excesos que se convirtió en modelo para muchos jóvenes.

La relación entre sexo y drogas es un aspecto muy interesante para trabajar con el alumnado. La desinhibición que provoca el alcohol, por ejemplo, anima muchas veces a mantener relaciones sexuales en contextos poco idóneos, bien por la falta de intimidad y de acondicionamiento del lugar elegido, por la no consideración de los riesgos o, incluso, porque se dan situaciones en las que las personas no saben muy bien lo que hacen.

Sería aconsejable haber hecho las propuestas previas para desarrollar ésta, o al menos, la anterior.

SEXO, DROGAS Y ROCK & ROLL

DESARROLLO

1. Si se han realizado las dos sesiones previas o, al menos, la anterior, les plantearemos la situación por la que va a pasar Carlota en el fragmento propuesto en la ficha para el alumnado: A Carlota le gusta mucho Roberto y piensa que en la fiesta de carnaval a la que van a ir los dos quizás se den las condiciones para mantener relaciones sexuales. Sin embargo, las cosas van a discurrir por caminos diferentes... Leeremos entre todos y todas el fragmento. A continuación intentaremos ponernos de acuerdo en las siguientes cuestiones, en un debate entre toda la clase en el que valoraremos especialmente el respeto en el uso de la palabra, el diálogo, la escucha activa, el uso de la argumentación y el sentido crítico:
 - ¿Para qué se organiza una fiesta de ese tipo? ¿Cómo nos lo pasamos bien en las fiestas? ¿Todo lo que sucedió era previsible?
 - ¿Cómo valoramos el comportamiento de Roberto? ¿Y el de Carlota?
 - ¿Creéis que los dueños de la casa exageraron al llamar al 061 cuando llegaron y encontraron a Clara inconsciente? ¿Alguna vez ha quedado algún amigo o amiga en mal estado solo después de un “día de marcha”?
 - ¿En qué estaba pensando Ignacio cuando le dio el éxtasis a Clara que ya estaba bastante borracha? ¿Ella sabía entonces lo que hacía cuando la tomó?
 - Cualquier otra cuestión interesante que salga en el debate.
2. Entre todos y para finalizar, les pedimos que propongan el final de la historia de Clara y de la relación entre Roberto y Carlota. (El libro propone un final abierto. No queda claro si es posible que la relación entre Roberto y Carlota continúe. Roberto la llama y se explica, pero Carlota no lo tiene nada claro y no queda con él. Mientras tanto, Clara está en la UVI y no sabemos cómo va a evolucionar).

RECURSOS

- Ficha para el alumnado.

FUENTES

- Lianas G. **El diario amarillo de Carlota**. Destino, 2010 (para la ficha 1, págs. 149 y siguientes).

SEXO, DROGAS Y ROCK & ROLL

FICHA · Fragmento de El diario de Carlota (página 149 y siguientes)

(Carlota se prepara para ir a una fiesta de carnaval).

(...) Antes de salir de casa, papá me da mil recomendaciones y me pregunta si llevo el carné de identidad y dinero y un móvil.

“Todo eso y un preservativo”, pienso, pero no se lo digo porque se moriría del susto.

Y, por fin, llego a la casa donde se celebra la fiesta. ¡Parecía que no iba a llegar nunca este momento! (...)

(Said y muchas personas también están ahí, pero la fiesta aún no ha arrancado del todo).

En la sala de estar hay una mesa con latas de refrescos, de cerveza y un bol de aceitunas y otro de patatas fritas.

—¡Hola, Said! –lo saludo mientras cojo una oliva. Aunque he cenado, me apetece.

—¿Luego bailarás conmigo? –me pregunta.

—¡Desde luego! No me perdería un baile contigo por nada del mundo –digo.

Y en ese momento veo que, sin decir nada, Roberto se nos acerca. Noto su respiración tranquila cerca de mi cuello y un escalofrío me recorre la espalda: ¡cómo me gustaría lanzarme en plancha encima de él!

—Pues yo no sabía si venir de troglodita o de vampiro –dice Said, que enseña sus colmillos postizos y su capa negra y aterciopelada.

—¿Te has caído en una papelera, Roberto? –pregunta Mireya, que finalmente ha hecho acto de presencia.

Roberto se ha quedado cortadísimo. Y yo, muy enfadada, pellizco a Mireya.

Es verdad que Roberto parece una papelera: se ha envuelto todo el cuerpo con papel de film y lleva un montón de papelitos de propaganda pegados encima, pero como no dejo de mirarle a los ojos no me había dado cuenta. ¿De qué irá disfrazado?

—¿Qué dices? ¡Si su disfraz es el mejor de todos! –dice Said.

—¿Más que mi vestido de bailarina de charlestón? –protesta Mireya.

—Soy un filtro de *spam* –nos confiesa finalmente, con una sonrisa tímida.

¡Y cuánto me gusta esa sonrisa!

—¿Un qué? –dice Miguel—. Ojalá se me hubiera ocurrido a mí un disfraz tan original.

Roberto y Said se van, porque les han pedido ayuda en el garaje.

SEXO, DROGAS Y ROCK & ROLL

—No sabía que los padres de Eugenia tuvieran esta casa tan fantástica –dice Eli.

—Ni yo. ¿Crees que podríamos subir a inspeccionar el segundo piso? –pregunta Miguel.

A mí me han dicho que solo podemos estar en la sala y en la cocina.

—¿Y qué hacen esos en el garaje?

En seguida lo vemos, porque entran unos cuantos chicos del insti, también Roberto y Said, cargados de botellas de licores y de vino.

—¿Quién ha comprado esto? –pregunto.

—Eric, el hermano de Eugenia –responde Said—. Ha ido a buscarlo a su coche.

—¿Y sus padres lo saben? –dice Berta.

—¿Estás loca o qué? –dice Iris, que nos ha oído—. Lo que tenemos que hacer es acabárnoslo antes de que vuelvan y, así, ¡todos contentos! (...)

(La fiesta comienza y todo el mundo se va animando. Carlota toma una cerveza. Se fijan en Clara que baila de forma exagerada en el centro de la pista con una botella de whisky en la mano. Carlota no sabe a dónde se ha ido Roberto. Siguen bailando durante un rato. Después, Carlota decide ir a buscar a Roberto al segundo piso. En la escalera lo encuentra. Está extraño, más hablador y atrevido. Le ofrece su copa).

—¿Qué es? –pregunto. Pero en seguida me doy cuenta de que en el vaso hay más alcohol que naranjada—. Prefiero continuar con mi birra caliente –le digo riendo, porque es verdad que el culo que queda hace rato que ha dejado de estar frío.

—Yo sí que estoy caliente –dice él, dando un paso hacia adelante y acercando su boca a mi oreja.

¡Uau! Parece extraño, un comentario tan directo. Me vuelve a dejar perpleja, pero aun así me acerco. Tengo muchas ganas de que nos demos un beso de los que te absorben, pero el aliento le huele tanto a alcohol que me echa para atrás.

Él se da cuenta.

Sí que lo entiendo. Arriba hay una habitación, y supongo que una cama, y quiere que vaya con él. Pero yo ya no tengo ni pizca de ganas. Es como si mi cuerpo hubiera sufrido una rápida transformación, tan rápida como la que ha sufrido este chico que me gustaba tanto y que ahora no parece el mismo.

Lo arrastro escaleras abajo mientras él protesta airadamente.

—¿Qué haces...ces? –suelta.

No le contesto, sólo lo arrastro hacia la sala.

Pasamos por delante de la mesa de las bebidas y Roberto alarga su vaso y alguien se lo rellena de alcohol.

SEXO, DROGAS Y ROCK & ROLL

Roberto da un sorbo larguísimo antes de que yo tengo tiempo de decirle que no es la mejor idea.

—¡Ey, esta sí que me gusta! —le digo, cuando *Smooth Criminal*, de Michael Jackson, enloquece a toda la fiesta.

Entonces intento llevármelo a toda la pista de baile.

—¡Ahora es el momento del *moonwalk*! —me grita Said, en el otro extremo de la sala.

Yo le hago una señal como diciendo: “ahora vamos”.

Pero no vamos porque Roberto tira de mí hacia un rincón de la sala. De forma grosera, coloca la mano sobre la parte inferior de mi camiseta y la sube hacia arriba.

Me bajo la camiseta de un mal humor nada disimulado.

En ese momento, el vaso que estaba en la mano de Roberto que no utiliza para magrearme cae al suelo y me salpica los pantalones.

No tengo tiempo de pensar en ello porque el chico se tambalea. (...)

(Roberto intenta dar un beso a Carlota. Está muy borracho y de repente vomita encima de Mireya. Lo llevan al sofá donde queda “grogui”. Intentan limpiar el vestido de Mireya en la cocina pero alguien entra buscando hielo con urgencia. A Clara “le ha dado un chungo”. Está en el suelo y no se mueve. Ya no suda. Está muy blanca y con los ojos cerrados. Eugenia les dice que Ignacio le ha dado un éxtasis cuando ya estaba borracha. Unos quieren meterla en la bañera, otros... En ese momento, llegan los dueños de la casa, los padres de Eugenia y de Eric. Llamam al 061. La fiesta se acaba).

Cuando la madre de Berta me deja en el portal de casa, las imágenes de la noche todavía me dan vueltas en la cabeza. ¿Por qué Roberto se ha tenido que emborrachar y actuar como un idiota total? ¿No sabía que no le hacía falta para poder estar conmigo? ¡Si se me notaba de lejos cuánto me gustaba!

Y lo peor de todo: ¿qué pasará con Clara? (...)

OBJETIVO

- Aprender a sortear las presiones del grupo.
- Fomentar la asertividad y el respeto por los deseos y sentimientos de las demás personas.

CONTENIDO CURRICULAR

Bloque 1. Escuchar, hablar y conversar

Actitud de cooperación y de respeto en situaciones de aprendizaje compartido: interés por participar activamente y desarrollo de habilidades sociales (respeto en el uso de la palabra, diálogo, escucha activa, uso de la argumentación, sentido crítico...).

Utilización de la lengua para tomar conciencia de los conocimientos, las ideas y los sentimientos propios y para regular la propia conducta. Actuar positivamente ante el receptor y resolver de forma pacífica y constructiva los conflictos, así como analizar críticamente los propios estereotipos y prejuicios sexistas, racistas, homofóbicos o clasistas.

CONCEPTOS CLAVE

Prevención del consumo de drogas: ser asertivo/a.

DURACIÓN APROXIMADA

Dos sesiones.

INDICACIONES PARA EL PROFESORADO

Saber hacer frente a la presión del grupo es uno de los factores en los que más se insiste a la hora de proponer actividades para prevenir el consumo de drogas. En la adolescencia es normal que la juventud desee formar parte de un grupo de iguales y que lo valoren enormemente. Esta actividad pretende dar algunas pautas que les permita expresar sus deseos sin tener que renunciar al grupo de amistades y/o que les ayude a valorar si ese grupo es el que más les conviene.

DESARROLLO

1. Pedimos al alumnado que, individualmente, realicen el test de la ficha 1. Después realizamos un pequeño coloquio: ¿Entienden lo que significa asertividad? (De forma sencilla: ser asertivo/a es expresar nuestros puntos de vista respetando el de las demás personas).

APRENDER A DECIR NO

2. Continuamos con el debate: ¿Qué relación tiene serlo o no serlo con el consumo de drogas entre jóvenes? ¿Se les ocurre alguna respuesta? Se suele decir que en la adolescencia nos influye mucho “la presión del grupo”. Si los demás hacen algo, nos sentimos obligados a hacerlo también.
3. Les pedimos que elaboren, por grupos, un listado de maneras que tiene el grupo de amistades para obligar a otro a hacer algo que no quiere hacer. Leemos las distintas listas.
4. ¿Cómo mejorar nuestra asertividad? Dividimos la clase en cuatro grupos que prepararán, cada uno, una pequeña representación según las indicaciones de la ficha 2.
4. Cuando terminen las representaciones, el grupo expresará su opinión sobre las mismas y contarán lo que han aprendido. (Durante las mismas, no se podrá hacer ningún comentario ni interrupción).

RECURSOS

— Ficha 1 y 2 para el alumnado.

FUENTES

— Lienas G. **El diario amarillo de Carlota. Destino**, 2010.

FICHA 1 · ¿Eres una persona asertiva?

Contesta “Sí” o “No” a las preguntas del siguiente test:

1. Sí No ▶ Si una persona comete una injusticia, ¿se lo comentas?
2. Sí No ▶ ¿Haces cualquier cosa para no tener problemas con otras personas?
3. Sí No ▶ ¿Acostumbras a evitar situaciones sociales por miedo a decir o hacer alguna cosa que no sea adecuada?
4. Sí No ▶ Si un/a amigo/a cuenta un secreto tuyo, ¿le dices lo que piensas?
5. Sí No ▶ ¿Conoces a pocas personas con las que te sientas relajado/a?
6. Sí No ▶ Si le dejas dinero a un amigo o una amiga, ¿te atreves a reclamárselo?
7. Sí No ▶ Si una persona se burla de ti a menudo, ¿tienes dificultades para demostrarle que te molesta?
8. Sí No ▶ Si una persona diera golpes en el respaldo de tu butaca de cine, ¿le pedirías que dejara de hacerlo?
9. Sí No ▶ Si una persona a la que respetas o admiras expresa una opinión contraria a la tuya, ¿te atreverías a exponer tu propia opinión?
10. Sí No ▶ ¿Consideras que cada persona debe defender sus propios derechos?

PUNTUACIÓN de una persona asertiva: 1-Sí, 2-No, 3-No, 4-Sí, 5-No, 6-Sí, 7-No, 8-Sí, 9-Sí, 10-Sí.

FICHA 2 · Representación

Se harán tres representaciones con dos personajes cada una. Uno será siempre el que presiona al otro para que haga algo que no quiere o no tiene claro que quiera hacer y el otro personaje cambiará de actitud en cada representación: una vez mantendrá una actitud pasiva, otra vez, una actitud agresiva y, al final, una actitud asertiva. Previamente, la clase establecerá con que se va a presionar, por ejemplo, “mañana vamos a entrar en la fábrica abandonada X, tienes que venir”.

GRUPO 1

El grupo preparará el papel de la persona que presiona. Tres miembros –o menos si así se considera– del grupo se irán turnando para realizar este papel.

GRUPO 2

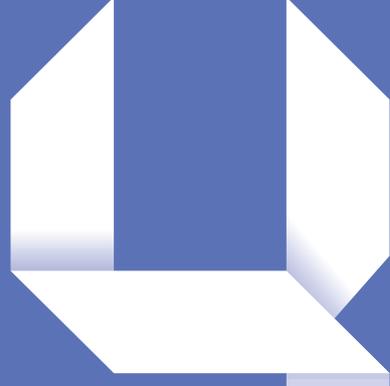
Prepararán el papel de persona pasiva que realizará uno/a del grupo: la persona que responde sin decir nada, con frases hechas, sin mirar a la cara del otro y con un tono de voz bajo.

GRUPO 3

Prepararán el papel de persona agresiva que realizará uno/a del grupo: la persona que hace acusaciones, críticas o va con exigencias, que utiliza un tono de voz elevado y tiene la mirada fija en la otra persona.

GRUPO 4

Prepararán el papel de persona asertiva que realizará uno/a del grupo: la persona que usa pronombres y verbos en primera persona y se refiere a las propias preferencias; utiliza frases del tipo: “pienso...”, “me parece que...”, “siento que...”, “me gustaría que...”. Utiliza un tono de voz calmado y mira a los ojos pero de forma relajada. Puede decir no de diferentes maneras si le insisten: no, de ninguna manera, ni hablar, de eso nada,... También puede decir muchas veces la misma frase, por ejemplo: “no me interesa”. También puede proponer una alternativa. También puede utilizar la técnica de “el banco de niebla”: dar un poco la razón al otro pero insistir en que no queremos hacer lo que nos pide.



Ciencias Sociales

PRESENTACIÓN

La Geografía y la Historia constituyen el núcleo del currículo de Ciencias Sociales en Asturias. Estas materias, piezas tradicionales en la formación de la juventud, cuentan con grandes valores formativos y educativos, en cuanto que otorgan al alumnado claves espacio-temporales para el conocimiento y comprensión de la realidad. Contribuyen “a la formación del alumnado, dándole los instrumentos y conocimientos que le permitan una visión global y crítica del mundo y los valores necesarios para asumir como ciudadanos y ciudadanas una actitud ética, solidaria y socialmente comprometida”.

En este sentido los contenidos integrados en las enseñanzas de la Geografía e Historia sirven perfectamente a los objetivos que persigue la Educación para la Salud.

Para este proyecto, hemos seleccionado contenidos que aparecen en el currículo de secundaria para cada uno de los cursos, en total cuatro unidades didácticas por curso. La selección de los mismos se realizó con dos criterios: que sean contenidos cercanos a los contenidos de la Educación para la Salud y que desarrollen conceptos y destrezas propias del área, que permitan alcanzar las capacidades establecidas para cada nivel.

De esta manera seleccionamos temas que aparecen siempre en todos los libros de texto y programaciones de aula para darles una nueva orientación con nuevos valores y respetando los conceptos, destrezas, capacidades y la metodología propia de las Ciencias Sociales.

El proyecto, como ya se comentó, consta de cuatro unidades por curso, que incluyen varios niveles de tareas. Hemos pensado en un material flexible que pueda ser adaptado a cada centro, a los distintos grupos de alumnado y a cada programación de aula. En cada una de las unidades se establecen algunas líneas generales para el trabajo con los materiales, pero pensamos que el propio profesorado es el que debe adaptar este material a los aprendizajes que pretende y a las características de su alumnado.

1º ESO / Ciencias Sociales

Material Curricular para la Coeducación
y la Salud en Secundaria

CURRÍCULO

En el currículo del Principado de Asturias, en el área de **Ciencias Sociales**, aparecen para **1º ESO** una serie de contenidos, para los que en este material se presentan las siguientes propuestas didácticas:

La hidrosfera

PROPUESTA DIDÁCTICA **1. EL AGUA, UN RECURSO ESCASO** 07

La tierra y los medios naturales

PROPUESTA DIDÁCTICA **2. ALIMENTACIÓN, AGRICULTURA Y TRADICIÓN EN ASTURIAS** 15

El legado cultural de Grecia y Roma

PROPUESTA DIDÁCTICA **3. LOS JUEGOS DEPORTIVOS EN LA GRECIA CLÁSICA** 21

Aportación de la cultura y el arte Clásico / Civilizaciones de la Antigüedad: arte

PROPUESTA DIDÁCTICA **4. LA BELLEZA EN LA ANTIGÜEDAD** 29

EL AGUA, UN RECURSO ESCASO

OBJETIVOS

- Valorar la importancia del agua para la salud.
- Analizar, valorar y concienciar de las diferencias de riqueza en el mundo y su repercusión para la salud.
- Tomar conciencia de la escasez del agua y potenciar hábitos de consumo respetuosos con el medio ambiente.

CONTENIDO CURRICULAR

La hidrosfera.

CONCEPTOS CLAVE

Educación para la Salud: medioambiente, uso responsable de los recursos naturales.

DURACIÓN APROXIMADA

Varias sesiones.

INDICACIONES PARA EL PROFESORADO

Todas las formas de vida en la Tierra dependen del agua y concretamente, las personas necesitan diariamente varios litros de agua dulce potable para vivir. Por tanto, el agua dulce es muy preciada, pero sin embargo es muy escasa: alrededor del 97% del agua de nuestro planeta es salada y por tanto no es apta para el consumo humano. Sorprendentemente, además, las tres cuartas partes del agua dulce de la Tierra están retenidas en los glaciares y los casquetes polares del hielo de manera que los lagos y los ríos, principales fuentes de agua de consumo de nuestra sociedad, tan sólo constituyen un 0,01% del recurso hídrico de nuestro planeta. Es, por tanto, muy importante que las y los estudiantes de la ESO comprendan la importancia del ciclo del agua en la vida, conozcan las diferentes características del agua en la naturaleza, su relación con la actividad antropogénica, la importancia del buen uso de este recurso natural y el respeto al medio ambiente, evitando su contaminación. Para ello, es fundamental reflexionar sobre el uso que hacemos del agua y cómo se puede mejorar (evitando los grifos abiertos cuando no es necesario, ducha rápida en lugar de baño, etc.) y como podemos contribuir a su conservación (no verter basuras en los ríos, no tirar aceite por fregadero, etc.).

La presente propuesta se ha planteado lo suficientemente amplia para que se adapte a los intereses e inquietudes del profesorado y de los grupos donde se imparte clase. Se propone una actividad inicial (visionado de un vídeo), una actividad de desarrollo (o varias, con varios documentos según se requiera) y una actividad final (una redacción). Se puede evaluar con esta actividad final, donde se valorará la competencia en la descripción, el uso de vocabulario, la comprensión del tema tratado y la sensibilidad ante la problemática planteada.

EL AGUA, UN RECURSO ESCASO

Se busca que esta propuesta tenga un desarrollo circular, de manera que a partir de una descripción general de la problemática ligada al agua, el alumnado llegue al mismo punto, desarrollando de forma personal, en una redacción, los contenidos que responden al título de la actividad.

DESARROLLO

1. **Actividad inicial:** Se plantea el visionado del vídeo **Agua, la problemática de este siglo** (www.youtube.com/watch?v=0yd8eXYP_WY&feature=fvw; este vídeo está en la carpeta de MATERIALES).
Después de ver el vídeo, el alumnado enumerará los problemas que se describen y se van escribiendo en la pizarra.
2. **Actividad de desarrollo:** Se desarrolla en las fichas 1, 2 y 3, que recogen varios textos explicativos y cuestiones para el alumnado. Se puede seleccionar una de ellas, varias (con su texto correspondiente) o todas para adaptarlas al carácter del grupo: ritmo de trabajo, interés, tiempo disponible. El proceso, en cualquier caso, es siempre el mismo: reparto de la actividad, tiempo para la lectura y la respuesta, y extraer conclusiones.
3. **Actividad final:** A partir de los datos analizados y de las cuestiones planteadas, el alumnado escribirá una redacción que responda al título: *El agua, un recurso escaso* y donde se recojan las conclusiones sobre los aspectos analizados y una reflexión personal sobre cómo podemos colaborar para hacer un buen uso del agua, tanto de forma individual en nuestra casa, como de forma colectiva en el instituto o colegio. Se pueden realizar propuestas concretas de mejora en el mundo del agua, que se llevarán a los órganos de gobierno del centro.

RECURSOS

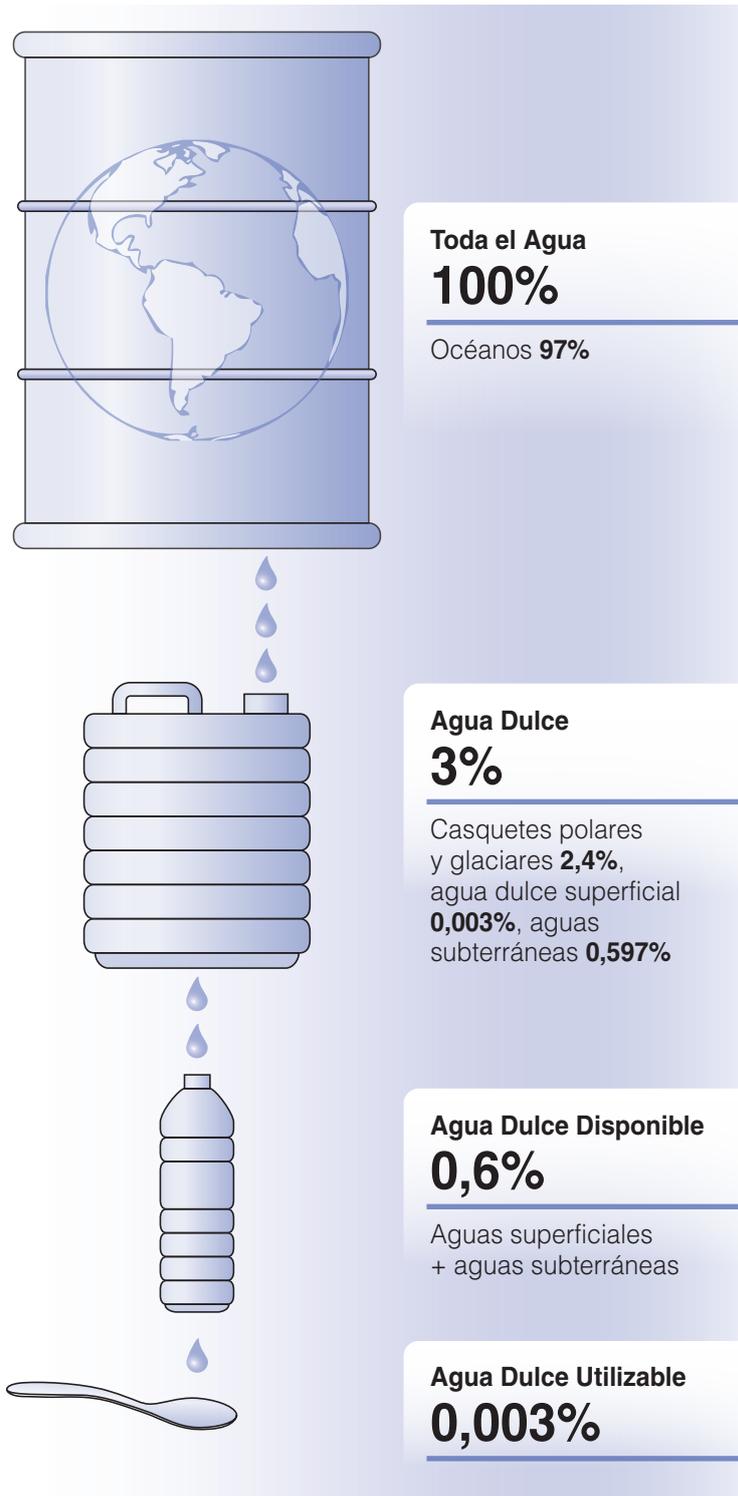
- Vídeo *Agua, la problemática de este siglo* (en la web y también en la carpeta MATERIALES).
- Fichas 1, 2 y 3.

En la web:

- www.ine.es/revistas/cifraine/0108.pdf
- www.profesorenlinea.cl/fisica/aguadatos.htm
- www.solociencia.com/ecologia/problematika-global-agua-problematika.htm
- www.intermonoxfam.org/es/page.asp?id=2206
- unesdoc.unesco.org/images/0012/001295/129556s.pdf: Informe sobre el agua en el mundo, muy completo e interesante.
- aguas.igme.es/igme/educacion_ambiental/guia_didactica/pdf_carteles/cartel1/CARTEL%201_1-6.pdf

EL AGUA, UN RECURSO ESCASO

FICHA 1 · Agua disponible para usos humanos



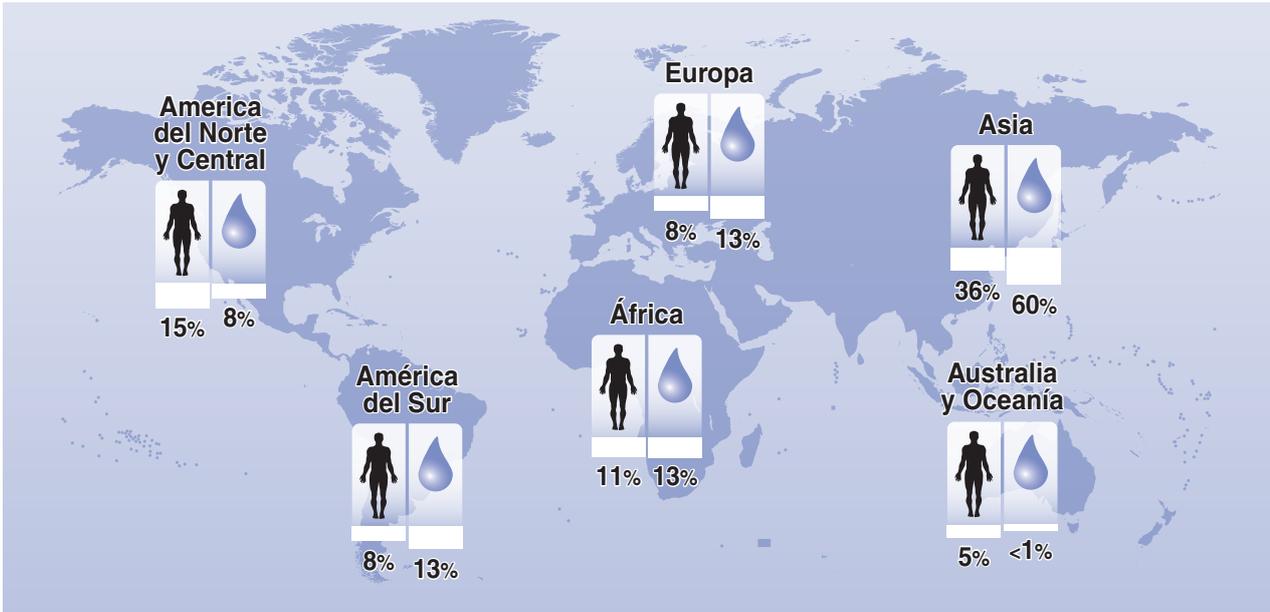
La cantidad de agua que hay en el planeta es enorme. Si se extendiera sobre toda la Tierra formaría una capa de unos 3000 metros de profundidad. Sin embargo alrededor del 97% de esta agua está en los mares y océanos y es salada, por lo que no se puede usar ni para beber ni para la agricultura, ni para la mayor parte de los usos industriales.

Éste gráfico describe la situación del agua en la Tierra.

EL AGUA, UN RECURSO ESCASO

Relación entre la disponibilidad de agua y la población

El siguiente mapa muestra por un lado el porcentaje de agua potable en cada región del mundo y el porcentaje de población que habita esa región:



Fuente: Sitio web de UNESCO-PHI (Oficina Regional de Ciencias para América Latina y el Caribe).

Comenta los gráficos anteriores respondiendo a las siguientes preguntas:

1. Analiza el gráfico describiendo cómo se distribuye el agua en el planeta.

.....

.....

.....

2. ¿Toda el agua dulce disponible es agua dulce utilizable? Aproxima una idea que explique esta diferencia.

.....

.....

.....

3. Analiza el mapa y describe la relación entre población y disponibilidad de agua.

.....

.....

.....

EL AGUA, UN RECURSO ESCASO

FICHA 2 · El agua como un derecho

SATISFACER LAS NECESIDADES HUMANAS BÁSICAS

Para asegurar nuestras necesidades básicas, necesitamos de 20 a 50 litros de agua potable, libre de contaminantes, por día. Una persona recién nacida en un país desarrollado consume una cantidad de agua de 30 a 50 veces superior a la de una persona recién nacida en un país en vías de desarrollo. **El estado de la salud humana esta estrechamente vinculado con una serie de condiciones relacionadas con el agua:** agua potable segura, saneamiento adecuado, reducción de enfermedades relacionadas con el agua y existencia de ecosistemas de agua dulce salubres. Para mejorar los avances que conducen al cumplimiento de los Objetivos de Desarrollo del Milenio relacionados con la salud humana se necesitan mejoras urgentes en la forma de gestionar el uso del agua y el saneamiento.

Fuente: Objetivos de Desarrollo del Milenio de la ONU (2000): *Reducir a la mitad la proporción de personas sin acceso al agua potable para el 2015.*

Comenta el texto respondiendo a las siguientes cuestiones:

1. Señala las ideas principales en un esquema.

2. Busca el significado de las palabras subrayadas y de otras que no entiendas.

.....
.....
.....
.....

3. Explica por qué el agua se considera un derecho. ¿Qué situación actual se describe?

.....
.....
.....

EL AGUA, UN RECURSO ESCASO

FICHA 3

DOCUMENTO 1

EL ACCESO AL AGUA

El acceso al agua potable es una necesidad humana primaria y por tanto un derecho humano fundamental.

Kofi Annan

Secretario General de Naciones Unidas

Más de 1.000 millones de personas (1/6 de la población mundial) no tienen acceso a agua potable. La mayoría viven en zonas rurales y en suburbios urbanos de los países en desarrollo.

Las enfermedades diarreicas causadas por el agua sucia y el saneamiento deficiente cuesta la vida de 1,8 millones de niños anualmente y perjudican gravemente la salud y el desarrollo de millones.



Alrededor de 2.600 millones de personas (la mitad de la población en desarrollo) no dispone de inodoros y de otros servicios de alcantarillado y saneamiento de aguas residuales.

Millones de personas tienen que caminar grandes distancias cada día para poder disponer de agua (limpia o no) para beber.

Las sequías, las inundaciones o sistemas de saneamiento inadecuados o inexistentes son causa de malnutrición y enfermedades que en muchos casos pueden evitarse.

Fuente: INE.

DOCUMENTO 2

Cuando se discurre por las tierras altas de la comarca etíope Samre, entre montañas y pedregales, no hay ni un breve atisbo de bosques o arroyos durante horas. El 70% de sus vecinos y vecinas no tiene acceso a agua potable, es decir, bebe y se lava con un agua marrón que provoca enfermedades. Entonces, nos preguntamos dónde está ese 85% del caudal del Nilo -el río más largo del planeta-, que según los hidrólogos e hidrólogas proviene de Etiopía. Como confirma el oficial del programa del Banco de Agua de Intermón Oxfam, Kaleab Getaneh, "la cantidad de agua subterránea y en superficie existente en el país es suficiente para suministrar agua potable a toda la población (unos 70 millones de personas)".

Fuente: Intermon Oxfam.

ALIMENTACIÓN, AGRICULTURA Y TRADICIÓN EN ASTURIAS

OBJETIVOS

- Conocer los rasgos físicos que configuran los medios naturales de los distintos continentes, insistiendo en la referencia a España y Asturias y aplicar ese conocimiento a establecer una relación entre medio natural y dieta.
- Analizar el modelo de dieta actual en Asturias, comparándolo con el modelo de dieta asturiana tradicional.
- Conocer la tradición cultural asturiana como modelo de consumo responsable y respetuoso con el medio ambiente.
- Comparar el consumo de calorías en las dietas de Asturias (y en España en general) con las dietas de un país del tercer mundo.

CONTENIDO CURRICULAR

La tierra y los medios naturales.

CONCEPTOS CLAVE

Alimentación saludable.

DURACIÓN APROXIMADA

Varias sesiones.

INDICACIONES PARA EL PROFESORADO

La alimentación guarda relación prácticamente con todos y cada uno de los aspectos de nuestras vidas y afecta la forma en como nos sentimos, tanto física como emocionalmente.

Una alimentación saludable constituye un factor fundamental para el correcto desarrollo y crecimiento. No sólo influye en la salud y en el bienestar actual, sino que previene enfermedades y sienta las bases para una mayor calidad de vida en etapas posteriores.

Asimismo la alimentación propia de una sociedad no es un fenómeno aleatorio, sino que emana directamente de la relación entre el ser humano y el medio natural en el que habita. El proceso de industrialización y globalización de la era contemporánea han transformado esa relación inherente entre alimentación/ser humano/medio natural.

Es por ello que en los últimos años, diversos estudios han puesto de manifiesto la existencia de hábitos inadecuados de alimentación en la población escolar y adolescente de nuestro país, tanto desde el

ALIMENTACIÓN, AGRICULTURA Y TRADICIÓN EN ASTURIAS

punto de vista cualitativo como cuantitativo. Por eso es importante transmitir a las chicas y los chicos las bases de una dieta saludable, animándoles a introducir cambios que les ayuden además a sentirse mejor consigo mismos y consigo mismas. Algunas recomendaciones: el desayuno es una de las comidas más importante y debe incluir al menos lácteos, cereales y frutas; las frutas y verduras están recomendadas a diario (“cinco al día”); la carne y el pescado pueden alternarse varias veces a lo largo de la semana, pero sin excederse y dándole importancia también a otros alimentos como las legumbres; en relación a los postres, la mejor opción siempre es la fruta; además cambiar las golosinas por fruta, nueces o yogur y reducir el consumo de “chucherías” y refrescos azucarados a ocasiones especiales.

Esta actividad tiene como principal objetivo una reflexión conjunta respecto a la relación directa entre alimentación y nutrición, y al papel que las y los jóvenes pueden jugar para alimentarse de manera saludable: eligiendo unos alimentos en lugar de otros, evitando rechazos a grupos completos de alimentos importantes... Se trata de potenciar una actitud responsable hacia la propia alimentación. Asimismo, es interesante introducir la importancia de conocer los alimentos de la tradición asturiana y analizar su evolución en función de las necesidades de la población.

Por último, debido a la presencia de actividades de búsqueda de información sería aconsejable realizarlas en un aula con ordenadores.

DESARROLLO

1. Se plantea como introducción presentar una relación entre el contenido curricular (el medio oceánico) y la alimentación derivada del mismo, acercándonos de este modo a la dieta tradicional asturiana.
2. Nuestra dieta ha ido cambiando con el paso del tiempo y en la actualidad se aleja mucho de los estándares dietéticos tradicionales. Ante el problema del cambio de hábitos alimenticios de la sociedad española, se plantea un análisis y reflexión para ver si es saludable o no.
3. A continuación se propone la lectura de un artículo (ficha 1). Hay una serie de cuestiones en la ficha, que deben responder en pequeños grupos, para posteriormente hacer una puesta en común.
4. Continúa el trabajo en pequeños grupos, para elaborar un listado de los platos tradicionales asturianos que conozcan e intentan hacer una lista con sus ingredientes principales. Se hace una puesta en común recogiendo los datos en la pizarra.
5. A continuación se dibuja el siguiente cuadro en la pizarra y se plantea la siguiente pregunta: ¿Qué creéis que comía la gente entre 1750 y 1850? Se recogen las respuestas del alumnado (según cuadro propuesto):

Desayuno	
Comida	
Cena	

ALIMENTACIÓN, AGRICULTURA Y TRADICIÓN EN ASTURIAS

6. Se procede a la lectura del texto de la ficha 2 y se propone que realicen una relación, dentro de su pequeño grupo, de los productos que integraban la dieta básica de los campesinos y campesinas en Asturias. Se ponen posteriormente los datos en común en la pizarra intentando completar el siguiente cuadro:

Producción agrícola	
Producción ganadera	
Otras producciones	

7. A continuación, realizan la misma operación anterior, sólo que sobre su alimentación a lo largo de una semana:

Producción agrícola	
Producción ganadera	
Otras producciones	

8. Como actividad final de reflexión se les plantea elaborar un cartel por grupo con los cambios que han observado se han producido en la dieta actual respecto a la tradicional.

RECURSOS

— Ficha 1 y 2 para el alumnado.

FUENTES

— Museo del Pueblo de Asturias. **Trabajar para comer, producción y alimentación en la Asturias tradicional**. Unidad Didáctica. Ayuntamiento de Gijón, 2002.

En la web:

— www.sennutricion.org

ALIMENTACIÓN, AGRICULTURA Y TRADICIÓN EN ASTURIAS

FICHA 1 · La dieta asturiana

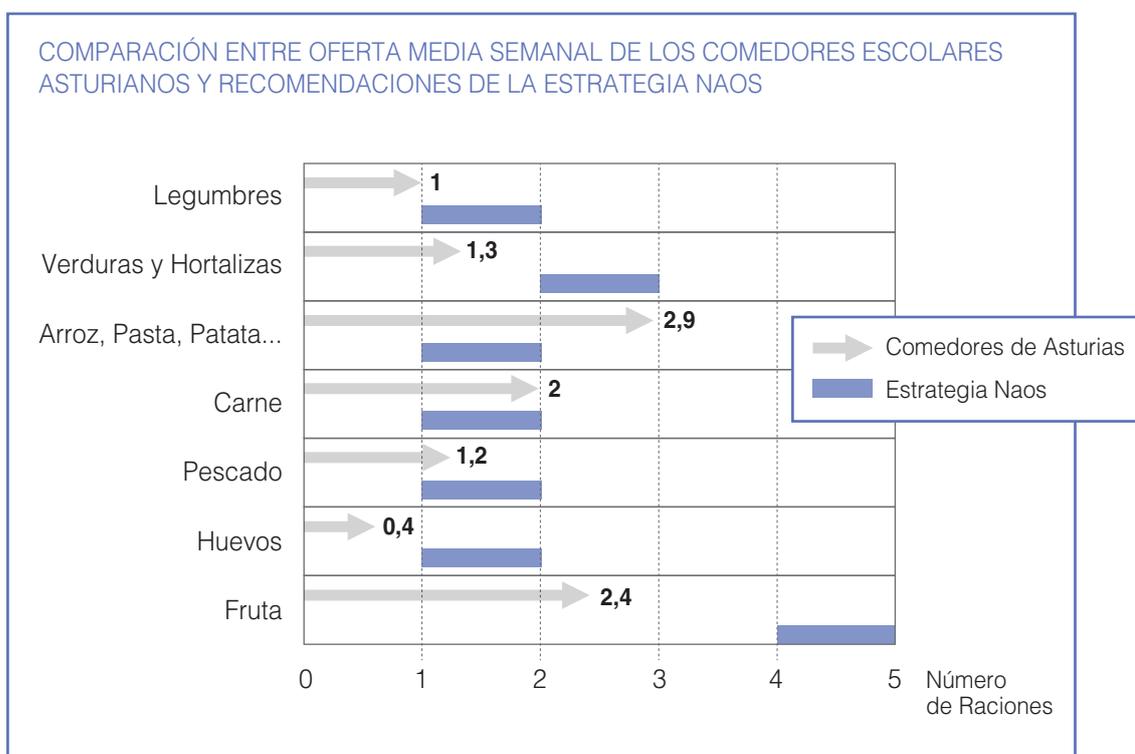
LA DIETA DE LOS COMEDORES ESCOLARES DE ASTURIAS

En el año 2009, se realizó un estudio para conocer la oferta de los comedores escolares de Asturias y compararla con las Recomendaciones de la Estrategia NAOS, que es una iniciativa del Ministerio de Sanidad para promover la alimentación saludable y el ejercicio físico entre la población.

Para hacer este estudio, se pidió el menú a los comedores escolares que hay en Asturias y se analizó la información, obteniendo el número de veces que se comen los diferentes alimentos en una semana escolar (esto es, incluyendo sólo la comida de los cinco días escolares).

Los principales resultados se muestran en el siguiente gráfico, donde con una flecha aparece el resultado del estudio (la media de veces que se come por semana) y con la banda azul se indica la recomendación NAOS, que es la propuesta saludable que a veces es un intervalo (por ejemplo, en el caso de las legumbres, la recomendación es de 1 a 2 veces a la semana).

Se recuerda que este número de veces hace referencia a las recomendaciones para las comidas de cinco días. La recomendación para toda una semana, incluyendo además las otras ingestas (desayuno, merienda, cena) es diferente.



Fuente: Consejería de Sanidad. **Boletín de comedores escolares, número 1**. Oviedo, 2010.

ALIMENTACIÓN, AGRICULTURA Y TRADICIÓN EN ASTURIAS

Tras leer el texto anterior, responde a las siguientes cuestiones:

1. Analiza y comenta el gráfico en relación a la dieta de los escolares asturianos.

.....
.....
.....
.....

2. Busca información sobre los siguientes aspectos.

a. Características de una dieta saludable.

.....
.....
.....
.....

b. Calorías necesarias para una vida saludable.

.....
.....
.....
.....

c. Calorías consumibles en un país del tercer mundo.

.....
.....
.....
.....

ALIMENTACIÓN, AGRICULTURA Y TRADICIÓN EN ASTURIAS

FICHA 2 · La dieta asturiana

“...EL MAÍZ, ALIMENTO COMÚN DE LOS LABRADORES, REDUCIDO A UNA ESPECIE DE PAN LLAMADA “BORONA”...”

(Madoz 1845-50, 1985:286)

“...La alimentación del campesino y de su familia consiste: por la mañana, en leche y sopas; al mediodía, en habas, verduras y patatas; por la noche, en lo que sobra de la comida anterior; o leche o fariñas (especie de puches de harina de maíz) o castañas, en su tiempo. Suelen añadir embutidos (chorizo, morcilla) y tocino, y alguna vez, cuando está barato, pescado fresco (sardina) o salado (bacalao y arenques). Sólo se dan el lujo de comer carne en días señalados (San Isidro, Santiago y Carnaval). Vino, no lo toman nunca en familia; sidra pocas veces y el pan ordinario es de maíz (boroña)”.

Monografía de un obrero del campo, en Anales de la Universidad de Oviedo, 1903-1904.

LOS JUEGOS DEPORTIVOS EN LA GRECIA CLÁSICA

OBJETIVOS

- Conocer la aportación cultural de las civilizaciones de la antigüedad a través de las formas artísticas.
- Identificar la alimentación sana y la realización de ejercicio físico como factores determinantes que influyen en la salud.
- Promover la igualdad de mujeres y hombres en las prácticas deportivas.

CONTENIDO CURRICULAR

El legado cultural de Grecia y Roma.

CONCEPTOS CLAVE

Alimentación saludable y ejercicio físico.

DURACIÓN APROXIMADA

Una sesión.

INDICACIONES PARA EL PROFESORADO

Esta propuesta se organiza en tres actividades desde las cuales trataremos de acercarnos al deporte en la antigüedad, los hábitos de vida saludables y la igualdad en el ámbito deportivo.

El ejercicio físico y el deporte son actividades humanas estrechamente relacionadas con la salud, la adaptación al medio, el desarrollo corporal, los aspectos lúdicos, la comunicación y el control del propio cuerpo.

De este modo, se define la actividad física como todo tipo de movimiento corporal que requiere un gasto energético. Llevar una vida físicamente activa produce numerosos beneficios, tanto físicos como psicológicos, para la salud y contribuye a la prevención de enfermedades. Por este motivo, se recomienda tanto a niños y niñas como a las personas adultas la realización diaria de 30 minutos o más de actividad física moderada, que no tiene por qué ser necesariamente la práctica de un deporte, sino que puede ser caminar, bailar, realizar juegos con amigos y amigas que incluyan movimiento corporal, etc.

Hay que tener en cuenta además que el deporte es un ámbito donde la mujer apenas ha tenido cabida a lo largo de la historia. Los estereotipos adjudicados a la mujer de dulzura, docilidad, fragilidad, y a los hombres como seres fuertes, bruscos, dinámicos... siguen de alguna manera estando vigentes y en la base de que, durante muchos años, la actividad deportiva de la mujer haya estado limitada, y aún minusvalorada. En este sentido es importante conocer que las diferencias entre chicos y chicas, tanto

LOS JUEGOS DEPORTIVOS EN LA GRECIA CLÁSICA

en la realización de actividad física (las chicas suelen practicar menos) como en el tipo de actividad, están motivadas por cuestiones de género, que todavía persisten en la actualidad: como ejemplo, en las Olimpiadas, sigue habiendo deportes sólo masculinos o sólo femeninos (como la natación sincronizada o la gimnasia artística). La realidad, sin embargo, es que no hay deportes 'masculinos' ni 'femeninos' y tanto los hombres como las mujeres pueden practicar cualquier actividad física; de igual modo, es importante insistir en animar a las chicas (y también a los chicos) a incorporar el ejercicio físico entre sus hábitos diarios.

Estos contenidos se completan con una reflexión sobre la alimentación saludable en la práctica deportiva, que tal y como ya se trató en la propuesta anterior, debe ser equilibrada, variada, con presencia diaria de frutas y verduras, semanal de legumbres...., y con un aporte calórico adecuado a las necesidades energéticas.

En relación a esta propuesta, debido a la presencia de actividades de búsqueda de información sería aconsejable utilizar un aula con ordenadores disponibles para el alumnado.

DESARROLLO

Se proponen tres actividades, vinculadas a las tres fichas que hay para el alumnado. El esquema de trabajo, para las tres actividades, es el mismo: reparto de la ficha, lectura, respuesta a las cuestiones que se plantean (con búsqueda en Internet) y puesta en común.

RECURSOS

— Fichas 1, 2 y 3.

— Aula con ordenadores y conexión a Internet.

En la web:

— www.britishmuseum.org/explore/highlights/highlight_objects/espanol/disc%c3%b3bolo.aspx

— www.blogdeldiscobolo.com/2009/08/06/la-tipologia-del-lanzador/

— www.blogdeldiscobolo.com/2009/04/28/la-mujer-el-deporte-y-los-juegos-olimpicos-la-mujer-en-el-deporte-en-general/

FUENTES

— Goscinny y Uderzo. **Asterix en los Juegos Olímpicos**. Dargaud, Paris, 1968. (p. 31).

LOS JUEGOS DEPORTIVOS EN LA GRECIA CLÁSICA

FICHA 1 · Hombres, mujeres y deporte en la Antigüedad clásica

Introducción: En la antigüedad grecolatina el deporte era uno de los pilares más valiosos de la sociedad y significaba la adaptación al ocio de antiguas luchas por descubrir quién tenía más rapidez, saltaba más alto o era más fuerte. Así, el deporte clásico estableció una serie de parámetros sobre quienes practicaban deporte que pueden adaptarse todavía hoy a nuestros días.

El arte clásico y su conservación nos es útil para trabajar qué aspectos del deporte en la antigüedad siguen vigentes hoy.

A continuación, te presentamos algunas características fundamentales para la disciplina de lanzamiento de disco en la actualidad.

El <i>Discóbolo</i> de Mirón	Características de lanzadores y lanzadoras de disco actuales
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Envergadura: Muchos y muchas participantes actuales tienen más envergadura que estatura (la envergadura es la medida desde una punta del dedo corazón a la otra con los brazos en cruz). 2. Explosividad: Es la característica que permite dar una especie de "latigazo eléctrico" que hace que el disco salga a mucha velocidad. 3. Velocidad: Además de explosivo/a el o la atleta debe de ser veloz. 4. Elasticidad de hombros: Esto permite hacer un efecto de mayor latigazo al disco y evita múltiples lesiones al lanzador o lanzadora en su carrera deportiva. 5. Fuerza: Un buen lanzador o una buena lanzadora levanta más de 200 kg. 6. Mentalidad de competición: El o la atleta debe de poder soportar la presión del público, la tensión de la competición y de sus competidores/as. <p>Fuente: www.blogdeldiscobolo.com/2009/08/06/la-tipologia-del-lanzador/</p>
<p>Fuente: www.britishmuseum.org/explore/highlights/highlight_objects/espanol/disc%3%b3bolo.aspx</p>	

LOS JUEGOS DEPORTIVOS EN LA GRECIA CLÁSICA

Compara las características actuales con la imagen del *Discóbolo* de Mirón (izquierda) y responde a las siguientes preguntas:

1. ¿Qué cualidades de los lanzadores o las lanzadoras de disco actuales puedes encontrar en el *Discóbolo*? Señala en la fotografía dónde localizas esas características y explícalo brevemente.

.....

.....

.....

.....

2. Busca una fotografía de un lanzador o lanzadora de disco de la actualidad y compárala con el *Discóbolo*. Para ello puedes informarte en las siguientes direcciones de Internet.

a. www.rfea.es: Real Federación Española de Atletismo.

b. www.csd.gob.es: Consejo Superior de deportes.

3. ¿Cuáles son las características del lanzamiento de disco que consideras más comunes a los y las atletas y porqué?, ¿cuáles son específicas de lanzadores de disco?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. ¿Qué características piensas que son exclusivas del hombre en el lanzamiento de disco?, ¿y de las mujeres? Reflexiona la respuesta.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

LOS JUEGOS DEPORTIVOS EN LA GRECIA CLÁSICA

FICHA 2 · Alimentación saludable en la práctica deportiva

Introducción: El deporte como hábito de vida saludable debe de ser acompañado por una alimentación sana y en el caso de deportistas olímpicos/as por una alimentación específica y adecuada a la actividad física que van a desarrollar.



LOS JUEGOS DEPORTIVOS EN LA GRECIA CLÁSICA

1. Compara el entrenamiento de atletas griegos, romanos y galos, ¿quiénes se están preparando de una forma más adecuada para los Juegos Olímpicos? Razona tu respuesta.

.....

.....

.....

.....

.....

2. Busca información sobre los deportes olímpicos en la antigüedad, ¿con qué deportes de los representados en la primera viñeta se corresponden?

.....

.....

.....

3. Busca las definiciones de los siguientes conceptos:

a. Dieta Espartana.

.....

.....

.....

b. Dieta Mediterránea.

.....

.....

.....

4. Busca información sobre una dieta actual saludable para los deportistas de élite y compárala con la dieta de los atletas griegos del cómic. ¿Qué conclusiones sacas?

.....

.....

.....

.....

.....

LOS JUEGOS DEPORTIVOS EN LA GRECIA CLÁSICA

FICHA 3 · Mujer y deporte

Introducción: Ciertos aspectos del deporte en la antigüedad estaban reservados a los hombres, llegando incluso a estar prohibido que las mujeres presenciasen los Juegos Olímpicos. No obstante llegaron a existir juegos específicos para las mujeres griegas: los juegos de la Hearia, los cuales se celebraban en el estadio de Olimpia pero en fechas diferentes a los juegos masculinos. De esta misma manera, los juegos femeninos también aparecieron en la antigua Roma, gracias a la imposición de la gimnasia como parte de la educación de los y las estudiantes.

Fuente: www.blogdeldiscobolo.com/2009/04/28/la-mujer-el-deporte-y-los-juegos-olimpicos-la-mujer-en-el-deporte-en-general/

A continuación, se muestra la imagen de una mujer espartana haciendo deporte:



Fuente: Mujer Espartana (London, British Museum); Yalouris, N. **The Olympics Games in the ancient Greece**, pag. 173, fig. 78.

LOS JUEGOS DEPORTIVOS EN LA GRECIA CLÁSICA

1. Realiza una comparación entre esta imagen y la imagen del *Discóbolo* de la Ficha 1.

.....

.....

.....

.....

2. Busca información sobre la presencia femenina en el deporte respondiendo a las siguientes cuestiones:

- a. ¿Existen en la actualidad deportes olímpicos sólo masculinos o sólo femeninos? Pon ejemplos.

.....

.....

.....

.....

- b. ¿Son aplicables los criterios sobre lanzadores de disco en la actualidad (ficha 1) tanto a hombres como a mujeres? Explica tu respuesta.

.....

.....

.....

.....

LA BELLEZA EN LA ANTIGÜEDAD

OBJETIVOS

- Reconocer las manifestaciones artísticas de las civilizaciones antiguas, a partir del análisis de la iconografía femenina.
- Relativizar el canon de belleza femenino actual a partir del conocimiento de otros modos de entender la belleza y relacionarlo con un constructo social.
- Analizar obras de arte de forma crítica.

CONTENIDO CURRICULAR

Aportación de la cultura y el arte clásico. Civilizaciones de la Antigüedad: arte.

CONCEPTOS CLAVE

Educación afectivo-sexual: modelos de belleza y presión sobre chicos y chicas, aceptación de la propia imagen.

DURACIÓN APROXIMADA

De una a tres sesiones, en función de que se haga completa.

INDICACIONES PARA EL PROFESORADO

La imagen corporal es un tema que genera gran preocupación durante la adolescencia (también en otras etapas), época donde se producen importantes cambios físicos. Junto con esta transformación, las y los chicos se ven acosados/as por un modelo de belleza impuesto por la publicidad y los medios, con hombres y mujeres con determinadas características y medidas. Esta presión se traduce a veces en sufrimiento por no cumplir con las exigencias de este modelo que además, en ocasiones, es imposible, porque no es real y es fruto de la aplicación de retoques digitales a las imágenes. Como resultado, se generan muchos complejos que derivan de una deformación de la realidad: se ven menos guapos y guapas de lo que realmente son debido en gran medida a la presión del grupo, a las comparaciones con los y las demás y a estos restrictivos modelos de belleza... Las y los jóvenes deben saber que para poder sentirse mejor consigo es importante evitar compararse con las demás personas, entender que somos diferentes y que esa diferencia nos enriquece. Construir belleza es sano, pero no hay que obsesionarse: hay que reconocer lo que no nos gusta para poder mejorarlo o, si eso no es posible, asumirlo sin que nos cause preocupación o complejo. En definitiva, querernos más tal y como somos. Y por supuesto, no hay que pensar únicamente en gustar a los y las demás.

LA BELLEZA EN LA ANTIGÜEDAD

Entender además que el modelo de belleza actual es una construcción social de nuestro tiempo y que ha ido cambiando a lo largo del tiempo puede ayudar a asumir la propia imagen corporal. En este sentido, se plantea esta propuesta. Para el desarrollo de la misma, sería interesante que previamente el profesorado explique el concepto de canon de belleza, como está relacionado con el papel social de hombres y mujeres, y los estereotipos sociales, cambiantes en cada sociedad.

El objetivo es analizar la relación entre iconografía, canon de belleza y estereotipos culturales y sociales. Así, en la primera parte de cada sesión se desarrollan los contenidos de arte y en la segunda parte el modelo estético y los estereotipos. Se puede completar la actividad con el análisis de la iconografía de la mujer en la actualidad, centrándose en la publicidad.

DESARROLLO

Se plantean tres actividades:

Actividad 1

A partir de la presentación de powerpoint (se encuentra en la carpeta de MATERIALES con el título *Iconografía femenina en la Antigüedad*), el alumnado debe analizar los aspectos estéticos referidos al periodo y describir el modelo de belleza. Para ello, se propone realizar un comentario crítico de las imágenes en la ficha 1, con un debate posterior de puesta en común.

Actividad 2

Se plantea comparar imágenes y textos (ficha 2). Se selecciona el texto que corresponde a cada periodo (prehistoria, Egipto, Grecia y Roma) y se relaciona con la imagen o imágenes correspondientes. Es interesante que en esta actividad el trabajo sea de forma individual de manera que se reflexione y se interioricen los contenidos tratados en la unidad anterior.

El alumnado deberá completar la descripción iconográfica con el contenido del texto: canon de belleza, roles sociales, estereotipos.

Actividad 3

Para finalizar, se propone la elaboración de una redacción, donde se recojan las características que definen el modelo de belleza femenino en la antigüedad, relacionando el modelo estético con el papel social de las mujeres.

Se puede sumar una reflexión sobre la presión que en la actualidad sufren hombres y mujeres por el modelo estético social.

LA BELLEZA EN LA ANTIGUEDAD

RECURSOS

- Presentación en powerpoint (está en la carpeta MATERIALES).
- Ficha 1: análisis formal de una obra de arte.
- Ficha 2: textos.
- Ficha 3: textos complementarios para uso del profesorado.

En la web:

- www.canonesbelleza.wordpress.com/2007/05/23/desde-la-prehistoria-al-s-xx/
- www.importanciamujerantoguedad.blogspot.com/
- recursos.cnice.mec.es/latingriego/Palladium/2_publico/espb161ca7.php
- www.ucm.es/info/especulo/numero34/canonbe.html
- www.taringa.net/posts/info/2872534/El-canon-de-la-belleza-a-traves-del-tiempo.html

LA BELLEZA EN LA ANTIGUEDAD

FICHA 1 · Comentario

1. Título de la obra:

.....

2. Estilo:

.....

3. Autoría y fecha:

.....

4. Descripción:

.....

.....

5. Tipo de escultura (bulto redondo o relieve):

.....

6. Localización (dependiente de la arquitectura o exenta):

.....

7. Material:

.....

8. Análisis:

.....

.....

.....

9. Volumen (frontalidad, diversos puntos de vista...):

.....

10. Rigidez o movimiento:

.....

11. Expresión (anatomía, ropajes...):

.....

12. Descripción de cómo se representa el cuerpo femenino:

.....

.....

LA BELLEZA EN LA ANTIGÜEDAD

FICHA 2 · Textos

TEXTO 1**LA ICONOGRAFÍA DE LA MUJER COMO REPRODUCTORA DE TÓPICOS**

Respecto a la mujer como tema, se constata el gran número de obras de arte que a lo largo de la historia la han considerado como punto de inspiración. Salvo notables excepciones, la representación de la mujer ha corrido a cargo de artistas masculinos, reflejando ciertos tópicos como aludir más a sus rasgos sexuales y físicos que a los intelectuales, asociarla más a lo biológico que a lo cultural... La asociación de la mujer a la maternidad, la biología, la belleza y la sensualidad es ancestral. Ello no sería ningún problema salvo que ésta fuera únicamente su función en el arte.

Fuente: www.pcb.ub.edu/crea/proyectos/mar/mar/htm/tres5.htm

TEXTO 2**LA PREHISTORIA (40.000 – 5000 A.C.)**

En la época prehistórica y más concretamente en la Edad de Piedra ya existía un canon de belleza sobre las mujeres, puesto que en aquellos tiempos lo más importante para las personas era la supervivencia y el crecimiento de los asentamientos nómadas.

Gracias a ciertas muestras escultóricas que han pervivido de aquellos tiempos hoy podemos decir que posiblemente los hombres escogían mujeres con los órganos reproductores muy marcados (pechos, vientre, caderas anchas...).

Fuente: www.canonesbelleza.wordpress.com/2007/05/23/desde-la-prehistoria-al-s-xx/

TEXTO 3**LA MUJER EN EGIPTO Y MESOPOTAMIA**

Muy ligado a la sexualidad en la antigüedad, es importante destacar la concepción de belleza que se tenía en aquel momento, para los mesopotámicos la belleza era leída a través de la grandeza de las caderas de sus mujeres, ya que esto representaba fertilidad, para los egipcios aunque la fertilidad era fundamental, el cuidado del cuerpo, del cabello y del rostro no sólo inspiraba placer, sino también marcaba el status social de la mujer. Debido a sus constantes y evolucionados cuidados corporales, los egipcios de la elite se convirtieron en los iniciadores del maquillaje y de la depilación, tanto hombres como mujeres cuidaban sus piernas, su piel, su rostro, su vestimenta y llegaron a crear deliciosos perfumes y ungüentos para sus necesidades diarias.

La idealización de la mujer de la élite egipcia se basó en la belleza y delgadez de sus piernas largas, en sus cabelleras negras, su cintura estrecha y sus senos firmes, algo totalmente

LA BELLEZA EN LA ANTIGUEDAD

distinto en los mesopotámicos, quiénes vieron en la robustez y senos bastantes grandes el ideal de belleza de sus mujeres.

Fuente: www.importanciamujerantoguedad.blogspot.com/

TEXTO 4**MUJERES EN ATENAS**

En rasgos generales la situación de la mujer era muy precaria. Recibía educación sólo en las tareas de la casa, no tenía participación en la vida política y tampoco en los banquetes. Sólo en algunas fiestas religiosas podía disfrutar de cierto protagonismo. No está claro si acudían al teatro.

MUJERES EN ROMA

La mujer libre romana estaba sometida a su padre o a su marido y carecía de derechos políticos. Las niñas tampoco recibían la misma educación que los niños, raramente iban a la escuela media y nunca a la superior, aunque algunas alcanzaron un alto nivel cultural gracias a preceptores particulares.

En el siglo II a.C. Cornelia fue un modelo de matrona romana. Permaneció fiel a su marido Tiberio Sempronio Graco. Se preocupó especialmente de la educación de sus hijos y, a través de estos, tuvo una influencia decisiva en la política romana. Recibía a hombres cultivados en sus 'tertulias culturales', sus cartas fueron publicadas y se le erigió un busto en su honor en Roma.

Muchas mujeres tenían acceso a la educación, bien asistiendo a escuelas elementales o por medio de tutores privados. Tampoco es raro, ni está mal visto, que tengan conocimientos de geometría o filosofía.

Fuente: recursos.cnice.mec.es/latingriego/Palladium/2_publico/espb161ca7.php

EPITAFIO DE UNA MUJER

Caminante, mi discurso es breve. Detente y lee:

Esta losa cubre a una mujer hermosa, a la que sus padres llamaron Claudia. Quiso a su marido con todo su amor; engendró dos hijos: A uno lo deja vivo; la otra huyó al regazo de la tierra; fue amable en su trato y noble en sus maneras; cuidó de su casa y tejó. He terminado. ¡Adiós!

(Corpus inscriptionum latinarum)

LA BELLEZA EN LA ANTIGUEDAD

FICHA 3 · Textos complementarios para uso del profesorado

GRECIA (S. VIII – I A.C.)

La teoría más prematura de belleza puede ser encontrada con los trabajos filósofos griegos a partir del período presocrático. La escuela Pitagórica vio una fuerte conexión entre las matemáticas y la belleza. En particular, notaron que los objetos que poseen simetría son más llamativos. La arquitectura griega clásica está basada en esta vista de simetría y proporción. La investigación moderna también sugiere que las personas cuyos rasgos faciales son simétricos y poseen la proporción preferida son más atractivas que aquellas cuyos rasgos no los son.

El ideal estético del mundo clásico se fraguó en la antigua Grecia a partir sobre todo de la escultura. La belleza se concebía como el resultado de cálculos matemáticos, medidas proporcionales y cuidado por la simetría. Es hasta cierto punto lógico que esto se diera así en Grecia, pues en ese contexto es donde nacen otras disciplinas como la filosofía entendida como conocimiento del mundo, de la ética y del hombre para ser más feliz.

En Grecia se entendía al cuerpo humano como el ideal de belleza en el que todas las partes deben guardar una proporción armónica entre ellas. Este canon de belleza establece que el cuerpo humano para ser perfecto debe medir siete veces la cabeza (Policleto S.V a.C.). En el siglo IV pasa de siete a ocho cabezas.

Estos cánones de belleza se demuestran sobre todo a través de la escultura la cual sufre diferentes evoluciones a través de los tres periodos artísticos griegos (Arcaico, Clásico y Helenístico).

Un cuerpo es considerado como bello cuando todas sus partes están proporcionadas a la figura entera, tanto en las mujeres como en los hombres cuya belleza se basaba en la simetría. Claro está que a pesar de esto, hay algunas diferencias entre el ideal femenino y el masculino debidas, claro está, a la concepción cultural.

Las esculturas de las mujeres, aunque proporcionadas, representan a mujeres más bien robustas y sin sensualidad, los ojos eran grandes, la nariz afilada, boca y orejas ni grandes ni pequeñas, las mejillas y el mentón ovalados, pues daban un perfil triangular; el cabello ondulado detrás de la cabeza, y los senos pequeños y torneados.

En cambio el ideal masculino estaba basado directamente y exclusivamente en los atletas y gimnastas, puesto que a los atletas y a los dioses se les atribuían cualidades comunes: equilibrio, voluntad, valor, control, belleza. Algunos de estos rasgos los podemos encontrar en esculturas como el Doríforo de Policleto, El Apolo de Belvedere y la Venus de Milo que nos sirven como ejemplos del ideal artístico y de la concepción de lo bello.

Fuente: www.canonesbelleza.wordpress.com/2007/05/23/desde-la-prehistoria-al-s-xx/

LA BELLEZA EN LA ANTIGÜEDAD

SOBRE EL CANON DE BELLEZA

Dentro de nuestra cultura occidental y a grandes rasgos -pues no podemos detenernos demasiado en ello- podemos decir que sólo a partir de la época clásica puede hablarse de verdaderos cánones estéticos. De antes sólo podemos hablar de ciertas preferencias o tendencias estéticas que se desprenden de algunas obras de arte antiguas o de diversas fuentes documentales. Así, gracias a las pinturas rupestres y, sobre todo, a algunas estatuas de la Prehistoria como la Venus de Willendorf (Alemania), el canon de belleza era el de la mujer rolliza con gran ostentación de su nutrición, de su feminidad y de su capacidad procreadora, consideradas protectoras y de buen augurio. Son estatuas de mujeres desnudas con grandes pechos y caderas. Las facciones de su cara y otros detalles no se destacan. Algunas parecen representar mujeres embarazadas, y es muy probable que esas imágenes fueran esculpidas para propiciar la fertilidad de la tribu y, en último extremo, la preservación de la especie y de la vida. Se trata sin duda de un canon estético -como todos, ideales- que representa y relaciona la tierra madre y productora con la mujer madre y protectora. Parece, por último, que esas figuras, junto con los murales que representaban actos sexuales, responden a una motivación primigenia por representar todo aquello que era mágico para el hombre primitivo y que impresionaba sus sentidos: el amor, el sexo, la reproducción.

En la Biblia encontramos uno de los primeros documentos escritos preocupados por la belleza en la descripción de la reina de Saba en su visita al rey Salomón. Sin embargo, no todo en la Antigüedad fue del mismo modo, ya que en Egipto (según desprendemos de las pinturas) tenemos una explosión de la estética corporal, del peinado, del maquillaje, de la estilización, incluso de la cirugía, y todo ello hasta más allá de la muerte (recuérdense los productos de belleza hallados junto a la comida en el ajuar funerario de la familia de los faraones).

El ideal estético del mundo clásico se fraguó en la antigua Grecia a partir sobre todo de la escultura. La belleza se concebía como el resultado de cálculos matemáticos, medidas proporcionales y cuidado por la simetría. Es hasta cierto punto lógico que esto se diera así en Grecia, pues en ese contexto es donde nacen otras disciplinas como la filosofía entendida como conocimiento del mundo, de la ética y del hombre para ser más feliz. Dentro de este ámbito, la escultura persiguió el ideal de belleza basado en el binomio de que lo bello es igual a lo bueno. El gran pionero de la teoría griega sobre el ideal de belleza fue Policleto, a quien se atribuye el célebre tratado **El canon**, hoy perdido. Tanto la belleza femenina como la masculina se basaban en la simetría, según la cual un cuerpo es bello cuando todas sus partes son proporcionadas a la figura entera. Ahora bien, hay sensibles diferencias entre el ideal femenino y el masculino debidas, claro está, a la concepción cultural. Las esculturas de las mujeres, aunque proporcionadas, representan a féminas más bien robustas y sin sensualidad. Los ojos eran grandes, la nariz afilada;

LA BELLEZA EN LA ANTIGÜEDAD

boca y orejas ni grandes ni pequeñas; las mejillas y el mentón ovalados daban un perfil triangular; el cabello ondulado detrás de la cabeza; los senos pequeños. En tanto que el ideal masculino estaba basado directamente en los atletas y gimnastas ya que a atletas y a dioses se les atribuían cualidades comunes: equilibrio, voluntad, valor, control, belleza. Roma absorbió toda la iconografía de la escultura griega con la leve variante de que, como pueblo más guerrero, al atleta le puso una armadura.

Fuente: www.ucm.es/info/especulo/numero34/canonbe.html

www.taringa.net/posts/info/2872534/El-canon-de-la-belleza-a-traves-del-tiempo.html

2º ESO / Ciencias Sociales

Material Curricular para la Coeducación
y la Salud en Secundaria

CURRÍCULO

En el currículo del Principado de Asturias, en el área de **Ciencias Sociales**, aparecen para **2º ESO** una serie de contenidos, para los que en este material se presentan las siguientes propuestas didácticas:

La población mundial / El poblamiento humano / La diversidad interna de las sociedades: grupos sociales y desigualdad social / La sociedad feudal europea: crisis de subsistencias, pestes y guerras

PROPUESTA DIDÁCTICA **1. ÁFRICA HOY EN RELACIÓN A LA EDAD MEDIA** 41

El poblamiento humano / La sociedad y la cultura / La diversidad interna de las sociedades: grupos sociales y desigualdad social / Las diferencias culturales entre las sociedades

PROPUESTA DIDÁCTICA **2. SER JOVEN EN EL MUNDO DE HOY** 53

La vida en el espacio urbano / Búsqueda, obtención y selección de información del entorno

PROPUESTA DIDÁCTICA **3. LA CIUDAD, ESPACIO PARA EL OCIO** 63

La Península Ibérica en la Edad Media / Al-Andalus y los reinos cristianos / La sociedad y el poder en la Europa feudal

PROPUESTA DIDÁCTICA **4. LA MUJER EN LA EDAD MEDIA EN LA PENÍNSULA IBÉRICA** 71

ÁFRICA HOY EN RELACIÓN A LA EDAD MEDIA

OBJETIVOS

- Tomar conciencia de las desigualdades de acceso a los recursos emanadas de residir en diferentes partes del planeta.
- Establecer paralelismos y ser capaces de comparar la realidad económica, sanitaria y social de algunas zonas actuales del planeta con esas mismas realidades en otros momentos históricos.
- Reflexionar sobre las razones de esas desigualdades de acceso a los recursos.

CONTENIDO CURRICULAR

La población mundial. El poblamiento humano. La diversidad interna de las sociedades: grupos sociales y desigualdad social. La sociedad feudal europea: crisis de subsistencias, pestes y guerras.

CONCEPTOS CLAVE

Educación para la Salud: causas de las desigualdades y su repercusión en la salud.

DURACIÓN APROXIMADA

Varias sesiones.

INDICACIONES PARA EL PROFESORADO

Con la presente propuesta, se busca conocer las desigualdades que hay en el mundo, a través de tres ejemplos concretos, que son el hambre, las epidemias y las guerras. Se pretende unir los contenidos estudiados por el alumnado con ejemplos de la actualidad y propiciar una reflexión sobre las razones que mantienen las desigualdades en el mundo. La atención de la actividad recaerá sobre África como continente más castigado en la actualidad.

A través de un proceso de análisis y reflexión, se pretende que el alumnado desarrolle una visión crítica de la situación mundial actual y comprenda las causas que perpetúan las desigualdades. Aunque es un fenómeno complejo y multicausal, hay dos elementos claves que explican parte de la realidad actual. Por un lado, tras el descubrimiento de América, se puso en marcha un proceso de colonización, donde unos pocos países se apropiaron de numerosos territorios que ocuparon y explotaron; esta situación se prolongó hasta la segunda mitad del siglo XIX, en lo que se conoce como la Era del imperialismo, donde las principales potencias de Europa se entregaron a una carrera colonial (especialmente con el reparto de África). Por otro lado, a pesar de que en el siglo XX tuvo lugar un proceso de descolonización, la independencia política no se traduce en una independencia económica, manteniéndose una relación económica y comercial desigual entre estos

ÁFRICA HOY EN RELACIÓN A LA EDAD MEDIA

nuevos estados independientes y sus antiguas metrópolis. Surge así un nuevo concepto: la neocolonización, que perpetúa las relaciones económicas desiguales establecidas.

Por último, indicar que las actividades propuestas pueden desarrollarse tanto en su conjunto como por separado, atendiendo al criterio docente.

DESARROLLO

Se proponen cuatro actividades vinculadas a las cuatro fichas para el alumnado:

Actividad 1

Se centra en el concepto de hambre en el mundo y el Programa Mundial de Alimentos. Se entrega al alumnado un texto sobre la falta de fondos para combatir la crisis alimentaria en África Occidental (ficha 1). Tras la lectura, hay una serie de cuestiones para responder y poner en común.

Actividad 2

Se aborda la epidemia del SIDA a nivel mundial; se reparte la ficha 2, que cuenta con un gráfico sobre los datos de personas con SIDA a nivel mundial y por continentes; el alumnado debe hacer un comentario sobre estos datos y la evolución del tratamiento.

Actividad 3

Se centra en la guerra, en concreto en África. El alumnado debe leer un texto sobre la República Democrática del Congo y la guerra del coltán (ficha 3). El objetivo es extraer y recoger las ideas principales del texto, buscar información sobre otros conflictos actuales en el mundo y analizar la importancia de los recursos económicos como causa de los conflictos bélicos.

Actividad 4

Para finalizar, se propone que el alumnado reflexione a través de los aprendizajes adquiridos en las actividades anteriores. Para ello, deberá realizar una redacción acerca de las causas de las desigualdades en el mundo.

RECURSOS

- Fichas 1, 2 y 3.
- Aula con ordenadores y conexión a Internet.

FUENTES

- **El País XL Semanal**, 6-12 de Marzo de 2011 (págs 40-41).

ÁFRICA HOY EN RELACIÓN A LA EDAD MEDIA

En la web:

- www.elmundo.es/documentos/2003/04/guerras_olvidadas/congo.html
- www.migatocalcetines.es/wp-content/hambre.gif
- www.oxfam.org/es/pressroom/pressrelease/2010-08-16/falta-fondos-crisis-alimentaria-africa-occidental-onu-dolorosa-decision
- farm4.static.flickr.com/3402/3228566878_6bf0e48808.jpg
- escuela.med.puc.cl/publ/ArsMedica/ArsMedica8/lmg/Fig2.gif

ÁFRICA HOY EN RELACIÓN A LA EDAD MEDIA

FICHA 1 · El hambre

LA FALTA DE FONDOS PARA COMBATIR LA CRISIS ALIMENTARIA EN ÁFRICA OCCIDENTAL OBLIGA A LA ONU A TOMAR UNA DOLOROSA DECISIÓN

“Durante meses supimos de la inminencia de esta crisis, y sin embargo más de un millón de personas en Níger seguirá con hambre en las próximas semanas y tal vez en los próximos meses”.

Raphael Sindaye

Subdirector de Oxfam en África Occidental

16 Agosto 2010

Níger es el país más castigado por la crisis alimentaria de África Occidental, pero allí el Programa Mundial de Alimentos (PMA), organismo dependiente de la ONU, se ha visto forzado a tomar la “dolorosa” decisión de abandonar sus planes de suministrar ayuda alimentaria de emergencia a familias con hijos mayores de dos años por causa de un gran déficit de fondos, ha informado la Organización No Gubernamental (ONG) internacional Oxfam. Solo las familias con niños menores de dos años recibirán alimentos en las próximas semanas, y aun así solo recibirán 50 kilos de cereales, la mitad de lo que una familia promedio de siete miembros consume mensualmente. El restante 60 por ciento de la población afectada dependerá del gobierno y las organizaciones de asistencia, ambos limitados por una severa carencia de recursos. La noticia llega en el punto más crítico de la crisis alimentaria, cuando faltan aún casi dos meses para la nueva cosecha. Oxfam, que colabora con la ONU suministrando alimentos a familias de Níger, ha pedido repetidas veces a los donantes que aumenten los fondos al PMA y a otras organizaciones de ayuda, pero siguen faltando más recursos, aclara la organización internacional.

El PMA había anunciado hace poco un imprescindible aumento en el ritmo y alcance de sus operaciones para llevar ayuda de emergencia a 8 millones de personas en Níger, pero los limitados recursos y el corto tiempo han obligado a la organización a modificar drásticamente esos planes, y en consecuencia se ha detenido el suministro de ayuda a un millón de personas con niños mayores de dos años. En respuesta a las limitaciones de recursos, el PMA ha decidido dar prioridad en la entrega de ayuda a apenas 700.000 niños menores de dos años y sus familias. Oxfam ha recalado que se necesitan con urgencia los fondos que faltan para adquirir los camiones y abrir los centros de abastecimiento necesarios para garantizar que los alimentos lleguen a las comunidades necesitadas. Oxfam colabora con organizaciones asociadas en algunas de las zonas más afectadas de Níger, Chad y Malí, donde suministra vales, dinero efectivo y agua potable al tiempo que vacuna el ganado. La organización distribuye también alimentos suministrados por el PMA a través de organizaciones locales asociadas.

ÁFRICA HOY EN RELACIÓN A LA EDAD MEDIA

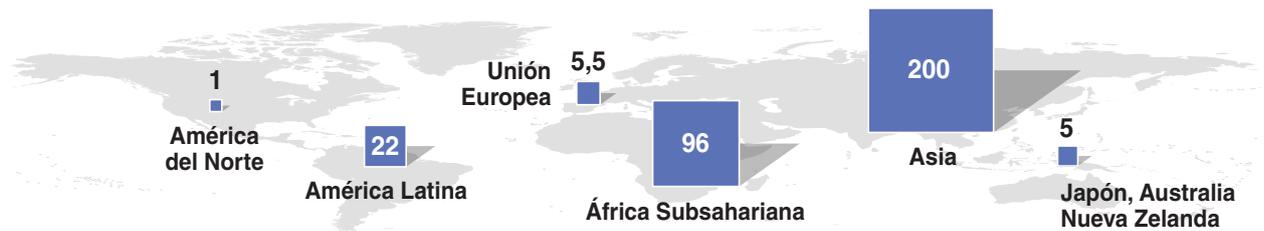
Información complementaria

1. **El 17 por ciento de los niños menores de cinco años en Níger es víctima de desnutrición aguda.** Este porcentaje supera el 15 por ciento, que se considera el umbral de emergencia global.
2. **El PMA enfrenta una falta de fondos del orden de los \$96 millones en Níger.** La falta de recursos en el marco de la respuesta combinada de emergencia de la ONU en Níger es dos veces esa cantidad. Los recursos consolidados para la región de África Occidental presentan un déficit combinado de \$483 millones.

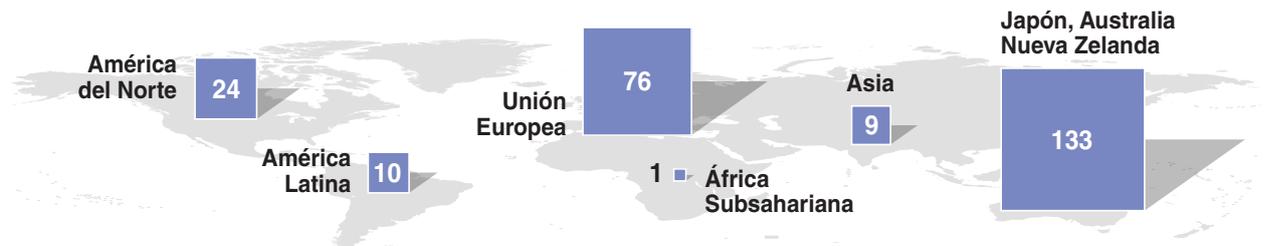
Fuente: Intermon Oxfam.

GRÁFICO (datos de 2002 a 2005)

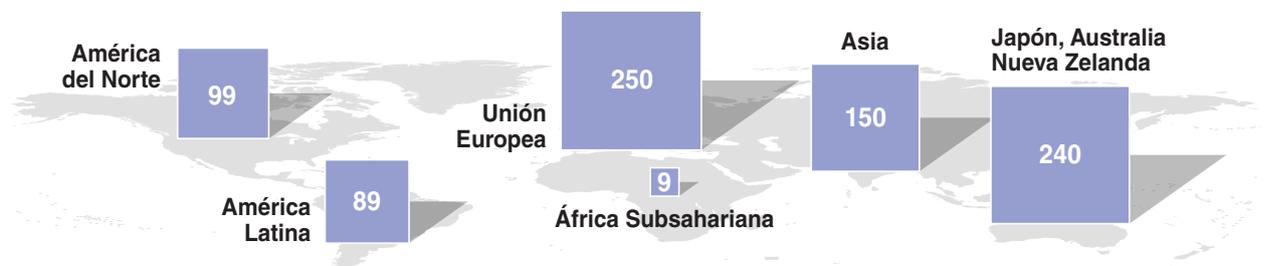
TRABAJADORES AGRÍCOLAS POR 100 HECTÁREAS CULTIVADAS



TRACTORES DE 100 HECTÁREAS CULTIVADAS



KILOS DE ABONO POR HECTÁREA CULTIVADA



Fuentes: Organización de Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, división de estadísticas; Earthtrends, World Resources Institute.

ÁFRICA HOY EN RELACIÓN A LA EDAD MEDIA

Después de haber leído el texto, responde a las siguientes preguntas:

1. Teniendo en cuenta la fecha del texto, ¿qué razones pueden haberse dado en los países ricos donantes para retirar o mermar sus ayudas al PMA?

.....

.....

.....

2. ¿Qué tipos de medidas se toman en Níger, palativas o de cambio de estructura económica?

.....

.....

.....

3. Busca información acerca del Programa Mundial de Alimentos (puedes empezar en la página es.wfp.org/)

4. Utilizando el **gráfico de Naciones Unidas** realiza un cuadro en el que puedas comparar trabajadores/as agrícolas, mecanización del campo (número de tractores) y utilización de abonos de las seis áreas geográficas que aparecen recogidas. Responde a las preguntas que se te plantean a continuación basándote en el cuadro comparativo.

	Trabajadores/as agrícolas por 100 has. cultivadas	Tractores por 100 has. cultivadas	Kilos de abono por 100 has. cultivadas
América del Norte			
América Latina			
Japón, Australia, Nueva Zelanda			
África			
Asia			
Europa			

- 4.a. ¿En qué zonas geográficas hay más trabajadores/as agrícolas?, ¿en cuáles se invierte más en el mecanizado de las labores agrícolas?

.....

.....

.....

.....

ÁFRICA HOY EN RELACIÓN A LA EDAD MEDIA

4.b. ¿Se corresponden las zonas geográficas de mayor inversión en agricultura modernizada con las de mayor población dedicada a la agricultura?, justifica tu respuesta.

.....

.....

.....

5. Comenta la siguiente viñeta:

.....

.....

.....

.....

.....

.....



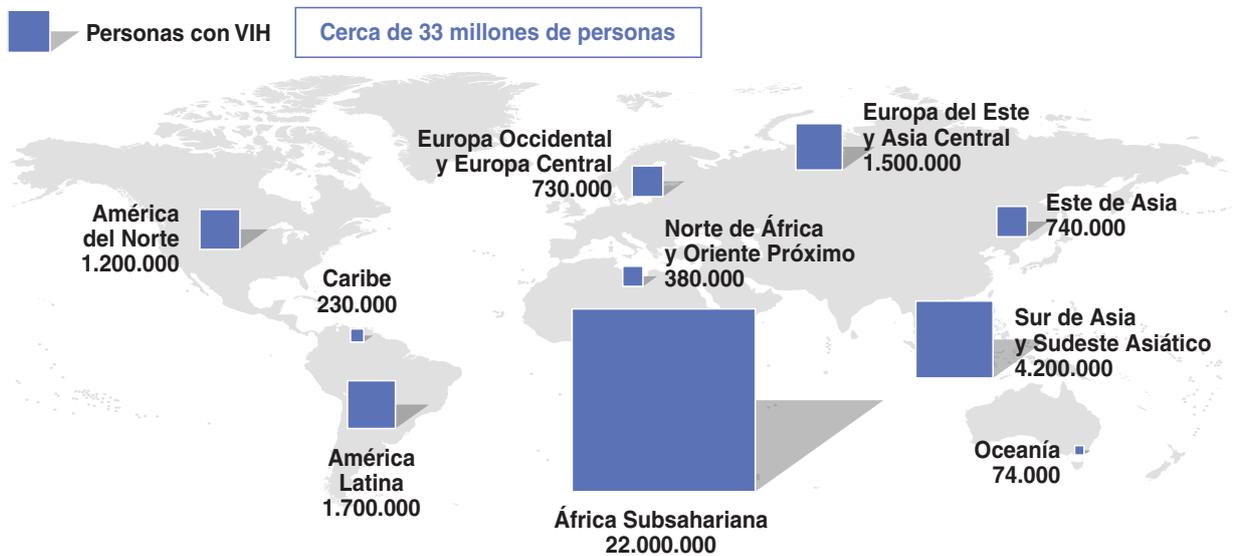
Fuente: www.migatocalcetines.es/wp-content/hambre.gif

ÁFRICA HOY EN RELACIÓN A LA EDAD MEDIA

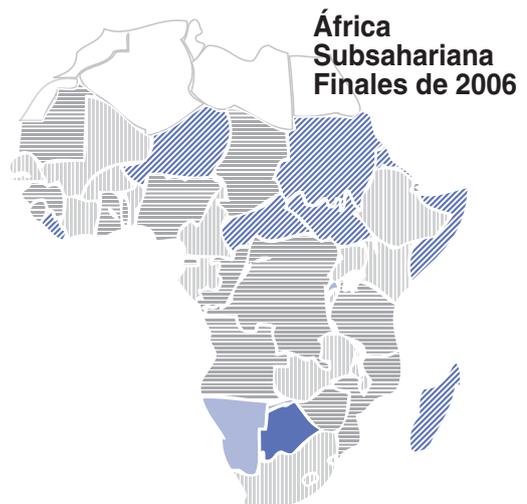
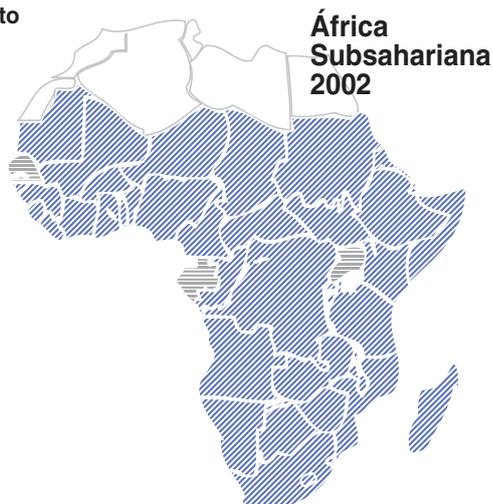
FICHA 2 · La peste..., el SIDA

1. Realiza un comentario sobre los datos de personas con SIDA a nivel mundial y por continentes, así como un comentario sobre la evolución del tratamiento médico de la enfermedad.

SIDA: ÁFRICA SUBSAHARIANA HERIDA PERO MEJOR CURADA



Personas que tienen acceso al tratamiento en porcentaje



Fuentes: Programa Conjunto de las Naciones Unidas sobre el VIH/SIDA. **Informe sobre la epidemia mundial de SIDA 2008. ONUSIDA, 2008**; Vaillant Z, Salem G, cartographie Cécile Marin. **Atlas mondial de la santé**. Éditions Autrement, 2008; WAA. **Atlas Geopolítico**. Le Monde Diplomatique, 2008.

ÁFRICA HOY EN RELACIÓN A LA EDAD MEDIA

2. Observa los siguientes iconos utilizados en diferentes época para representar la muerte, ¿qué tienen en común y en qué difieren?, relaciónalo con lo que has estudiado en Ciencias Sociales.

.....

.....

.....

IMAGEN 1. La Muerte en la Edad Media



IMAGEN 2. La Muerte hoy

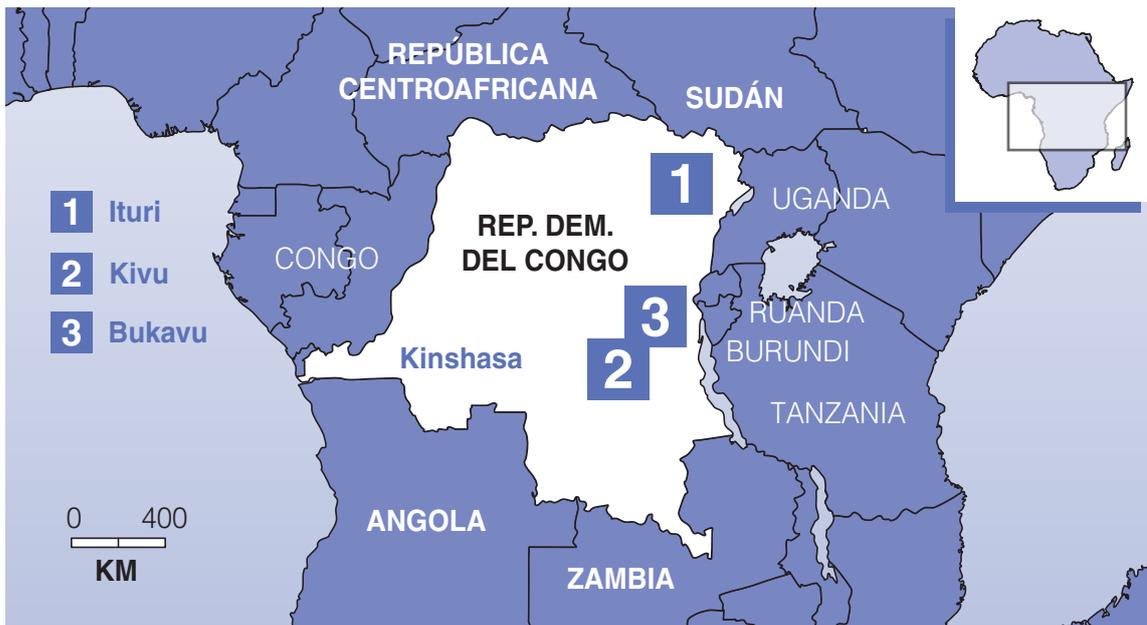


ÁFRICA HOY EN RELACIÓN A LA EDAD MEDIA

FICHA 3 · La guerra..., África y los conflictos olvidados

REPÚBLICA DEMOCRÁTICA DEL CONGO: LA GUERRA DEL COLTÁN

Por SONIA APARICIO en www.elmundo.es/documentos/2003/04/guerras_olvidadas/congo.html



Odios étnicos históricos e importantes **intereses económicos** han convertido la zona de los Grandes Lagos en un **campo de batalla sin tregua**, incluso después de los acuerdos de paz que en 2002 pusieron fin a cuatro años de sangrienta guerra civil. Los principales focos de violencia se localizan en las regiones de Ituri y Kivu, escenario de **brutales enfrentamientos y matanzas** tribales —en la RDC conviven unas 200 etnias diferentes—, unas veces perpetradas y otras fomentadas por los distintos grupos que se disputan el control de esta zona de **abundante riqueza mineral**. A los ya codiciados yacimientos de diamantes, oro, petróleo y uranio se ha sumado en los últimos años la 'fiebre' del coltán (abreviatura de **columbita y tantalita**), un metal utilizado en el sector de las nuevas tecnologías y especialmente necesario para la fabricación de teléfonos móviles. Para desgracia de sus habitantes, la madre naturaleza quiso ubicar en este rincón del planeta el 80% de las reservas mundiales de tan cotizado mineral.

Aunque las rivalidades étnicas en la antigua República del Zaire se remontan a tiempos ancestrales, las tensiones aumentaron a partir de **1994**, tras la llegada de más de un **millón y medio de refugiados** hutus que escapaban de la guerra civil y el genocidio en Ruanda. Hoy son muchos los grupos enfrentados en la zona: los grupos rebeldes Agrupación Congoleña por la Democracia (ACD) y Movimiento de Liberación del Congo (MLC), apoyados por Ruanda y Uganda; guerrilleros hutus rivales de Ruanda y Burundi, rebeldes ugandeses, milicanos congoleños leales a Kinshasa...

ÁFRICA HOY EN RELACIÓN A LA EDAD MEDIA

Y mientras la RDC figura entre las naciones más pobres del mundo —ocupa el puesto 155 en un ránking de 173 países realizado por la ONU—, en torno a los yacimientos existe un complejo entramado empresarial convenientemente diseñado para el reparto del botín. Las organizaciones de derechos humanos insisten en que **EEUU, Alemania, Bélgica y Kazajstán** —principales destinatarios, pero no los únicos, del coltán— y las **multinacionales** que comercian con éste, están, en definitiva, financiando el conflicto, sustentado igualmente por el comercio ilegal de **diamantes** en las zonas del país controladas por el Gobierno. Desde 1999, el conflicto en la región de Ituri ha provocado **al menos 50.000 muertos y más de medio millón de refugiados**, según datos de Amnistía Internacional.

La paz, ¿una quimera?

El alto el fuego firmado en el verano de 2002 con Uganda y Ruanda y el pacto interno del 17 de diciembre para la creación de un Gobierno de transición cerraron la ya conocida como «**primera guerra mundial de África**», que se cobró cerca de tres millones de víctimas, la mayoría, civiles, e implicó a otros seis países vecinos: Angola, Zimbabwe y Namibia, que apoyaron al entonces presidente Laurent Desire Kabila; y Uganda y Ruanda, valedores de los rebeldes.

En abril de 2003, las facciones enfrentadas acordaron la formación de un Gobierno de unidad nacional, que quedó legalmente establecido el 30 de junio, con el objetivo de estabilizar el país de cara a la celebración de elecciones —inicialmente previstas para junio de 2005 y que finalmente se celebraron el **30 de julio de 2006**—. Desde entonces, las organizaciones internacionales que trabajan sobre el terreno vienen alertando de los **continuos enfrentamientos y violaciones de los derechos humanos** que siguen produciéndose en todo el país, incluso después del despliegue, en noviembre de 2003, de 4.500 militares de la MONUC (misión de mantenimiento de la paz) para asegurar la protección de la población civil en la zona de Bunia y alrededores. Tras la matanza en junio de 2004, de un centenar de civiles en el noreste de Ituri, la inestabilidad se hizo patente de nuevo en el mes de junio, con la toma de la ciudad de **Bukavu** por parte de un grupo de soldados insubordinados del Ejército, presuntamente apoyados por Ruanda —la ciudad fue recuperada en una semana, pero dejó miles de desplazados y dos soldados de la MONUC muertos— y un **intento frustrado de golpe de Estado** encabezado por el general Lengue.

El drama de los **refugiados y desplazados**, la presencia de **grupos armados**, la explotación de los recursos militares y el tráfico de armas en el este del país —a pesar del embargo establecido por la ONU a través de las resoluciones **1493** (julio 2003) y **1533** (marzo 2004)— y el **reclutamiento de niños soldado** ponen en entredicho la viabilidad de una paz cercana.

En marzo de 2005, la Escuela de Cultura de Paz de la Universidad Autónoma de Barcelona denunciaba la muerte de casi 1.000 congoleños al día, y ocho meses después, un informe de Médicos Sin Fronteras (MSF) afirmaba que el Congo sufría la **mayor crisis humanitaria** del momento. Tras las elecciones de octubre de 2006, y con un respaldo del **58,05%**, Joseph Kabila se mantiene en el poder, esta vez con la legitimidad de las urnas. El ejército privado de su rival, el rico empresario Jean-Pierre Bemba —buscado por «alta traición»—, se enfrenta con las fuerzas gubernamentales en la capital, lo que ha obligado a la ONU a evacuar a cientos de personas de Kinshasa.

ÁFRICA HOY EN RELACIÓN A LA EDAD MEDIA

Después de leer el texto, extrae y recoge las ideas principales del mismo y responde a las siguientes preguntas:

1. ¿Conocías el conflicto de la República Democrática del Congo?, ¿menciona algún conflicto más que desconozcas?, busca información sobre él.

.....

.....

.....

.....

.....

2. ¿Cuál es la trascendencia de los recursos económicos como causa del conflicto?

.....

.....

.....

.....

.....

3. ¿Qué papel crees que juegan los países ricos y las empresas multinacionales en este tipo de conflictos?

.....

.....

.....

.....

.....

4. Define los siguientes conceptos:

a. Refugiado/a:

.....

.....

b. Refugiado/a Político/a:

.....

.....

c. Desplazado/a:

.....

.....

SER JOVEN EN EL MUNDO HOY

OBJETIVOS

- Conocer las diferencias existentes entre los conceptos de sociedad y cultura, buscando la aproximación a la diversidad cultural existente en las sociedades actuales.
- Comprobar las transformaciones ocurridas en las sociedades y analizar algunos de sus principales problemas actuales.
- Reflexionar acerca de otras realidades a la hora de vivir la juventud en el mundo.
- Valorar su propio modelo de juventud.

CONTENIDO CURRICULAR

El poblamiento humano. La sociedad y la cultura. La diversidad interna de las sociedades: grupos sociales y desigualdad social. Las diferencias culturales entre las sociedades.

CONCEPTOS CLAVE

Educación afectivo-sexual: autonomía personal y cambios en la adolescencia en chicos y chicas.

DURACIÓN APROXIMADA

Varias sesiones.

INDICACIONES PARA EL PROFESORADO

A través de la presente actividad buscamos un trabajo comparativo entre las diferentes realidades juveniles hoy en día en el mundo. Para ello utilizaremos diferentes fuentes de trabajo basándonos sobre todo en el comentario de imágenes y textos, sobre los que pediremos una reflexión posterior. De este modo, se pretende un acercamiento a la diversidad de formas de ser y estar en la adolescencia, tantas como personas, y la importancia del respeto hacia lo diferente y lo desconocido. En este punto, es fundamental que sepan que hay muchas formas de ser y vivir la adolescencia, y que es importante que las y los jóvenes desarrollen su autonomía personal, lo que tiene que ver con la capacidad para tomar decisiones en relación a su vida, ponerlas en práctica y que esas decisiones sean responsables con uno mismo y con los demás, para sentirse bien a nivel personal y también social.

El presente material es preferible que se realice en su totalidad, ya que así puede apreciarse toda la perspectiva global sobre otras realidades de juventud, no obstante las actividades también pueden realizarse por separado.

SER JOVEN EN EL MUNDO DE HOY

DESARROLLO

Se plantean un total de cuatro actividades posibles, el profesorado valorará la opción de dividir el grupo/clase en pequeños grupos y facilitar que cada uno de ellos trabaje un solo material, fomentando así la puesta en común activa del mismo a través de exposiciones posteriores. No obstante el material ha sido pensado para ser trabajado por todo el alumnado de manera completa y no parcialmente. Queda pues esta cuestión abierta al profesorado. Así se plantean las siguientes actividades:

Actividad 1

Lectura y reflexión sobre un texto que trata de la juventud rapera de Túnez (ficha 1).

Actividad 2

Lectura y reflexión sobre un texto que trata de la juventud japonesa (ficha 2).

Actividad 3

Visionado de la película *Invisibles* que trata de otra juventud en el mundo, perteneciente al mundo de la exclusión social. Tras el visionado, el alumnado realiza un pequeño resumen del contenido.

Actividad 4

Se realiza un debate en clase a cerca de los materiales trabajados y de las actividades propuestas en el que se traten las siguientes preguntas:

- a. ¿Cómo es ser joven en el mundo hoy?
- b. ¿Tu forma de vivir la juventud es universal o hay otras realidades?, si hay más realidades valorad cada una de ellas y comparadla con la vuestra.

RECURSOS

- Ficha 1 y 2 para el alumnado.
- Película *Invisibles*: Documental que rinde homenaje a la labor de la ONG Médicos sin Fronteras. Está dividido en cinco historias, dirigida cada una por un director/a, que se propone dar voz a todas las personas sin recursos de la Tierra y hacer visibles a sus verdaderos y únicos protagonistas

SER JOVEN EN EL MUNDO DE HOY

FICHA 1 · Ser joven y activo

RAPEROS DE TÚNEZ

Los raperos tunecinos han dado un mensaje. Su música solía confrontarlos con el viejo régimen y, según dijo uno de los raperos líderes del país, su música ha sido el “combustible” que prendió la revolución en Túnez.

Balti es el rapero mejor conocido de Túnez, uno de los padres fundadores de la música hip hop del país. Sus videos más populares han recibido hasta 350.000 visitas en YouTube, y se ha presentado ante públicos de más de 50.000 personas, compartiendo el escenario con ídolos rap occidentales como Method Man.

Su última grabación fue **Zine el Abadine Ben Ali and the 40 Thieves** (Zine el Abadine Ben Ali y los 40 ladrones), una mordaz descripción del ex presidente y de sus engaños a la gente.

Los raperos corrían el riesgo de enfadar a las autoridades bajo el régimen de Ben Ali al escribir y grabar en estudios secretos. Balti dice que fue arrestado y encarcelado brevemente en 2005 por una canción que no era de su autoría.

En años recientes, los raperos tunecinos han tomado ventaja de las redes sociales para publicar videos musicales en internet. Un caso notable fue el rap hecho por Hamada Ben Amor, de 21 años, mejor conocido como **El General**. El video se hizo viral después de haber sido arrestado por policías armados en su casa en el pueblo de costero de Sfax, y fue llevado a Túnez para su interrogatorio.

La canción llamada **Mr. President Your People Are Dying** (Sr. presidente su gente está muriendo) fue un mensaje personal al presidente Ben Ali, ahí se subraya la corrupción y las privaciones que afectaban a la gente tunecina. Ocho días después, El General fue liberado y Ben Ali dejó el país.

El programa **Inside the Middle East** viajó a un estudio de grabación en los suburbios de Túnez, donde Balti hace su música y hace crecer el papel del rap en la revolución de Túnez.

IME_ ¿Qué tan difícil fue hacer música antes de la revolución y cómo ha cambiado ahora?

Balti_ El rap y el hip hop en Túnez antes de la revolución del 14 de enero eran muy difíciles. Estaba prohibido por el viejo régimen; algunas personas estaban encarceladas. Raperos como Philosoph, Ouled Bled y yo hicimos frente a esas dificultades e hicimos que nuestra voz fuera escuchada.

La música hip hop ha contribuido enormemente a la revolución en Túnez. La revolución comenzó en internet, gracias a Facebook y a gente como **El General y Psycho M**, que hablaron antes y después del 14 de enero, y siguieron rompiendo la barrera del miedo entre los jóvenes.

La revolución es un movimiento social y el rap siempre habla de problemas sociales. Venimos de vecindarios rudos y en nuestras canciones hablamos de problemas como el desempleo. Sentimos que nuestra voz no llegó al régimen, a las autoridades, pero gracias a Dios nuestras voces llegaron a la gente, así que fuimos el combustible de nuestra revolución.

SER JOVEN EN EL MUNDO DE HOY

IME_ ¿Esperas que el hip hop explote en Túnez ahora que tienes más libertad?

Balti_ Sí. Doy la bienvenida a la nueva generación de raperos. Todos tienen su propio estilo y competiremos, pero estoy feliz de que podamos tener un escenario para el rap.

Creo que la música rap y hip hop tiene buen futuro en Túnez. Junto con **Psyco M** y **El General**, hay muchos otros raperos que no tuvieron su oportunidad antes de la revolución y ahora es el momento de darles su oportunidad.

IME_ ¿Qué opinas de lo que ocurre en otras partes de la región desde que estalló la revolución en Túnez?

Balti_ Estoy muy feliz de ver a otros países árabes intentando recuperar su libertad, y no sólo porque yo sea tunecino, sino porque Túnez tuvo un papel muy importante en este asunto.

Mi mensaje es que hagan las cosas de forma pacífica. Sí, podemos pedir libertad y un empleo, pero de forma pacífica. Pueden pedir un cambio de régimen, y el derecho básico de la gente es pedirlo. Quiero enfatizar que lo hagan de forma pacífica. No dejen que mucha gente muera y pierda su riqueza destruyendo su economía.

IME_ ¿Cómo ves el futuro de Túnez?

Balti_ Esta revolución fue creada por los jóvenes en Túnez. Son ellos quienes se levantaron contra el viejo régimen y pidieron su libertad de expresión.

Todo el país está feliz por la revolución, pero después de cada revolución hay algunos problemas económicos y políticos como el desempleo. Debemos mantenernos unidos para hacer que ocurra. La misma piedra que se usó para derribar al gobierno es la que podemos usar para reconstruir al país.

Fuente: CNN México.

Tras haber leído el texto, responde a las siguientes preguntas:

1. ¿La utilización de la música, internet o de las redes sociales llevada a cabo por esta juventud es la misma que desarrolláis tú o tus amistades?, ¿conoces algún tipo de actividad en defensa de tus intereses o derechos desarrollada a través de estas vías?

.....

.....

.....

2. Busca información en la prensa a cerca de las causas de la Revolución Tunecina.
3. Busca ejemplos de alguna canción que conozcas en la que se trate algún tema de interés público, social, político (violencia de género, acoso escolar, pobreza, discriminación, crisis económica...).

SER JOVEN EN EL MUNDO DE HOY

FICHA 2 · Solas en la multitud vs. Me muero de aburrimiento

SOLAS EN LA MULTITUD...

Cientos de miles de jóvenes japoneses viven inmersos en la más profunda tristeza, absolutamente desconectados de los otros humanos. A través de internet, algunas de estas personas, sobre todo mujeres, se atrevieron a contar qué les pasaba. El fenómeno crece paralelo al desajuste en una sociedad muy competitiva, donde prima la fachada frente a los verdaderos sentimientos.

Japón, un archipiélago separado del resto del mundo por un océano azotado por tempestades en invierno y tifones en verano, ha permanecido impenetrable durante siglos. Quizá por eso existen actitudes endogámicas, que parecen ancladas a un orden feudal. A lo largo de su historia, el país, para asegurar su propia supervivencia, impidió conflictos internos desarrollando el concepto de wa, la armonía social. La personalidad japonesa está hasta tal punto moldeada por esa continua presión, que hoy se considera virtud capital el saber actuar según sus dos componentes antitéticas: tatemae y honne. El primero significa, literalmente, la fachada, o sea, la conducta y las opiniones que un individuo tiene que adoptar en público según lo que la sociedad espera de él. El segundo concepto hace referencia a los sentimientos sinceros y los auténticos deseos. Como por un complejo juego de espejos semitransparentes, nadie puede establecer con absoluta seguridad si lo que su interlocutor está expresando o haciendo es lo que realmente piensa o quiere.

Pero la ausencia de una comunicación sincera y la represión de las emociones no son el único problema estructural que aflige a la sociedad japonesa. Valiéndose de la retórica de la docilidad, la obediencia y la obligación hacia la autoridad que están en la base de las enseñanzas del confucionismo y de la ética zen, el poder ha logrado imponer la norma del sacrificio individual en nombre del interés superior de la comunidad. Más allá del trillado estereotipo del harakiri, el resultado más reciente de esta doctrina es la impresionante regeneración de Japón en el periodo posterior a la Segunda Guerra Mundial.

Los hombres no están nunca en casa. Salen muy pronto por la mañana, trabajan sin interrupción y vuelven muy tarde por la noche, tan cansados que se duermen encima de la cena. Prácticamente cada día hacen tres o cuatro horas extra, no remuneradas, o van a la empresa el domingo porque no pueden dejar el trabajo sin terminar. Hay seis días de vacaciones al año. Los terribles efectos de este sistema inhumano repercuten duramente sobre los niños, desde sus primeros años de vida.

Los puestos con mejor retribución y las compañías con garantía de estabilidad sólo son accesibles a los jóvenes graduados en las mejores universidades. En Japón, el acceso a esas universidades se regula a partir del prestigio de los institutos de secundaria de donde procede el candidato, además de sus notas. Y así sucede, de eslabón en eslabón, a través

SER JOVEN EN EL MUNDO DE HOY

de las escuelas de primaria, por un estricto automatismo de selección, hasta el nivel más básico: incluso los parvularios realizan pruebas de admisión. En un mundo tan competitivo, no es difícil imaginar la enorme presión que ejercen sobre los pequeños, especialmente en los varones, las expectativas en términos de superación. Quizás eso podría explicar por qué, a falta de estudios científicos y estadísticas fiables, el Gobierno y los medios coinciden en señalar el hikikomori como un comportamiento ex “No es cierto”, dice Muramatsu Tsutomu, un ex hikikomori de 37 años que ahora trabaja como monitor en New Start, una organización sin ánimo de lucro que ayuda a los hikikomori a reinsertarse en el tejido social. “Aunque la proporción de las personas que acogemos es de aproximadamente siete varones por cada mujer –explica–, el fenómeno afecta en igual medida a ambos sexos. Lo que pasa es que, si un hombre se niega a trabajar y se aísla en su casa, es un fracaso social, un individuo improductivo, una traición viviente de los valores dominantes”.

Tsutomu habla con voz suave, intentando mirar a los ojos a pesar de su evidente timidez. Se mueve con gestos medidos, lentos. Asiente ligeramente con la cabeza cuando el intérprete traduce sus reflexiones, aunque no entiende ni una palabra de inglés. Detrás de él, en la cocina de la cafetería gestionada por la asociación, cuatro o cinco veinteañeras huidizas acaban de limpiar fogones y repisas antes del cierre de la tarde. “Al contrario, si una chica no sale de casa, habla poco o nada, no mantiene contactos –continúa Tsutomu–, nadie lo considera un problema. Se entiende que es algo normal, incluso positivo. Todo depende del punto de vista con que se miran las cosas, de cómo se quieren ver, del nombre que se les da”. He ahí otra etiqueta social: según la tradición, una chica tiene que ser reservada, humilde, sumisa, pasiva. Hasta la invisibilidad.

Nos trasladamos a uno de los dormitorios. Aquí se alojan las personas que están en la etapa final de su recuperación. Algunas de ellas ya salen para ir a trabajar en alguna ocupación sencilla, pero no se sienten todavía lo suficientemente seguras como para asumir la responsabilidad de una vida independiente. Una mujer –podría tener alrededor de 30 años– está acurrucada en un sofá, en el rincón más oscuro de la sala. Ni siquiera levanta la mirada; sigue impasible con las agujas y su trabajo de punto.

Junto con mi asistente, Shinohara Hiroyuki, decido poner un anuncio en internet en que pedimos la colaboración de personas que se encuentren en una situación de retraimiento y estén dispuestas a contarnos su historia y a posar para un retrato, del cual decidirán los detalles: el dónde, el cómo, el cuándo. Colgaremos el anuncio en una comunidad concreta. (En Japón, las hay para cualquier cosa, desde pasearse por las calles de Tokio disfrazados de un cierto personaje de manga, hasta pactar suicidios colectivos: quien desea quitarse la vida y no logra reunir el coraje preciso para hacerlo a solas puede hallar a otras personas en su misma situación para dar ese paso juntas.)

SER JOVEN EN EL MUNDO DE HOY

Paulatinamente, alguien empieza a manifestarse. La mayoría, sorprendentemente, son mujeres, algunas muy aisladas, otras un poco menos, otras que lo han estado durante mucho tiempo. Se percibe un malestar colectivo insondable y de magnitud asombrosa. El proceso se alarga durante meses, antes de que finalmente podamos organizar los encuentros. Es una sobrecogedora inmersión en las profundas y turbias aguas de las normas culturales, los códigos, las apariencias de la sociedad japonesa. Poco a poco, aprendo a distinguir matices a primera vista insignificantes y percibo cada día más, físicamente, en los gestos, miradas y cuerpos de los que me rodean, la tuerca invisible que se cierne inexorablemente sobre todo y sobre todos. En realidad, el hikikomori no es más que la punta de un iceberg de soledad, incompreensión y alienación. Es el colapso de un sistema.

Muy emocionado, llego con antelación a la primera cita. En el pequeño atrio de la estación Marunouchi de Ogikubo, en las afueras de Tokio, soy el único extranjero. Además, soy el único que lleva una cámara colgando del hombro. “¿Será ella?”, me pregunto. Desde hace diez minutos, una joven está a mi lado, a tres metros de distancia, apoyada en la misma pared. También parece estar esperando a alguien, pero no reacciona a mis miradas. No hay allí nadie más que se parezca a una mujer de 23 años, así que empiezo a pensar que quizás Akemi, en el último momento, ha reconsiderado su decisión y no vendrá. Sólo cuando mi asistente llega y llama al móvil de contacto, la chica de al lado responde mientras nos mira. Hace una reverencia esbozando una tímida sonrisa y se acerca, identificándose como Akemi. Es algo conmovedor cuando, una vez en un espacio privado e íntimo entre los tabiques de un café y comprobado nuestro en, la conexión de nuestras esencias, todas las barreras se derrumban y Akemi se nos entrega, revelándonos su historia, su sufrimiento, su soledad. Después, saldremos para que nos lleve al lugar donde quiere que la retrate. Lo que más necesita es que alguien comparta algo con ella, la escuche realmente, no la juzgue, la entienda.

Esta experiencia humana se repite en cada encuentro, hasta el día del último retrato: quedamos con Chie en la estación de autobuses de un pequeño pueblo de Kyushu, a 900 kilómetros de la capital. De alguna manera, es un acontecimiento: es un día de agosto, y la última vez que ella salió de casa era primavera.

Sin embargo, por lo menos, ella, desde su escondrijo, ve el paso de las estaciones: no ha tapiado las ventanas de su habitación con cinta negra, como han hecho otras personas. Porque para algunos hikikomori, a partir de un cierto momento del encierro se hace insoportable incluso la simple visión del sol, del mundo exterior. Sus existencias transcurren en permanente penumbra, en la que sólo brilla la pantalla de un ordenador, una consola de videojuegos, una débil bombilla. Duermen mucho durante el día y son más activos con la oscuridad. Ocasionalmente, algunos, durante la noche, se atreven a realizar furtivamente una breve salida. La tecnología es su potente aliado y, al mismo tiempo, su peor enemigo: los pocos contactos que subsisten son virtuales. Pocos, en realidad, llegan a tales extremos. De las personas que me contaron su historia, hay quien se quedaba largas horas contemplando el techo o una pared,

SER JOVEN EN EL MUNDO DE HOY

quien escribía, quien escuchaba música. La mayoría pasaba el tiempo leyendo, jugando con la PlayStation hasta doce o trece horas seguidas o navegando en la web.

La reciente y enorme expansión del fenómeno está con toda probabilidad relacionada con el crac de la Bolsa de Tokio de 1990, que marca el final de la burbuja económica después de cinco años de inverosímil prosperidad y el principio del periodo de honda recesión que sigue aún hoy. Es a partir de ese momento que la tormenta social que se iba incubando en el horizonte de Japón se desata con toda su potencia.

Con la quiebra del sueño de un futuro profesional y social más independiente y creativo, e incluso del incómodo pero tranquilizante patrón del empleo de por vida a cambio de fidelidad a una empresa, el mundo de algunos jóvenes japoneses se derrumba. Para ellos, la perspectiva es aterradora. En un sistema donde no hay esperanzas, no ven razones para luchar. Pero en un sistema donde difícilmente hay segundas oportunidades, si dejas de luchar, estás perdido.

A pesar de lo que se podría suponer, esta crisis radical afecta más a las mujeres que a los hombres. Mirándolo desde el punto de vista de la relativa emancipación que han logrado, aunque ahora tengan acceso a la educación superior y supuestamente al empleo –cosa que las expone a las mismas presiones que sufren los varones–, sus auténticas oportunidades de carrera siguen siendo mínimas. Desde el punto de vista de la tradición, lo que pierde sentido es su función primordial: la perpetuación de la estructura familiar. Japón ya no necesita a madres que se conviertan en protectoras-sirvientas de sus hijos, que vigilen y actúen para que nada ni nadie les moleste o distraiga, les quite tiempo o concentración, se interponga en el camino de su producción de ciudadanos ideales.

Es de noche. El río Sumida-gawa fluye oscuro y tranquilo. Las calles están perfectamente limpias y desiertas. Sólo una forma humana, poco más que una sombra con unos auriculares, cruza discretamente por un paso a nivel, se perfila un instante contra las luces fluorescentes de una tienda abierta las 24 horas y se esfuma en la distancia. Lejos, una ventana brilla encendida en la fachada negra de un edificio dormido. Mañana, la lonja de Tsukiji estará llena de un pescado fresco y maravilloso. La televisión emitirá programas demenciales sin reparo. La gente hará colas de hora y media a la intemperie para comprar un donut en la tienda Krispy Kreme, delante de la estación de Shinjuku. Los trenes llegarán en el minuto preciso, y las puertas se abrirán exactamente donde los pasajeros están esperando, ordenados, sin rozarse, en silencio. Todo perfecto. Como siempre.

Fuente: www.magazinedigital.com

SER JOVEN EN EL MUNDO DE HOY

Responde a las siguientes preguntas de comprensión del texto:

1. ¿Cómo influye la personalidad social japonesa en el modelado de las actitudes de estas jóvenes?

.....
.....
.....
.....

2. ¿Cómo influyen la economía y la cultura para que las afectadas por este aislamiento voluntario sean casi todas mujeres?

.....
.....
.....
.....

3. Compara el ejemplo de una de estas chicas que se aíslan voluntariamente con el tuyo propio (seas chico o chica da igual) y luego con el de tus hermanos/as o compañeros/as del otro sexo. ¿Existe algún tipo de diferencia?, ¿en qué ámbitos?

.....
.....
.....
.....

LA CIUDAD, ESPACIO PARA EL OCIO

OBJETIVOS

- Profundizar en el conocimiento de la ciudad y la estructura urbana en concreto en los espacios y equipamientos relacionados con el ocio.
- Prevenir la drogodependencia favoreciendo actividades de ocio saludables.
- Definir y comprender vocabulario específico.

CONTENIDO CURRICULAR

La vida en el espacio urbano. Búsqueda, obtención y selección de información del entorno.

CONCEPTOS CLAVE

Prevención del consumo de drogas: ocio saludable, alternativas saludables al consumo de drogas.

DURACIÓN APROXIMADA

El tiempo aproximado para trabajar la propuesta completa sería de cuatro sesiones.

INDICACIONES PARA EL PROFESORADO

Partiendo del concepto de ocio y tiempo libre, se pretende que el alumnado reflexione sobre las actividades que realiza y cómo su forma y manera de divertirse varía con la edad y con los grupos. Se pretende que sea consciente de su propia realidad en un momento en que cambia y pasa de actividades muy controladas a otras de mayor autonomía y por tanto de responsabilidad personal. Para ello, se plantean una serie de cuestiones que pueden generar un debate sobre el ocio y el tiempo libre.

Sería interesante que el profesorado dirigiese la actividad en el sentido de romper los mitos y estereotipos de cómo se divierte la juventud (botellón, discoteca, borrachera) para destacar las actividades de asociación, ocio activo, deporte y todas las formas de divertirse que son una alternativa. Asimismo se debe analizar la influencia que los medios tienen en el desarrollo del ocio entre la juventud. Al mismo tiempo sería conveniente destacar la importancia de los pueblos y las actividades que en ellos se realizan.

El profesorado puede seleccionar aquellas actividades que se adaptan mejor a su alumnado y centro, sea de un entorno urbano o rural.

LA CIUDAD, ESPACIO PARA EL OCIO

DESARROLLO

Esta propuesta se compone de cuatro actividades:

Actividad 1

Lectura de dos textos (ficha 1) sobre ocio y tiempo libre para distinguir los dos conceptos. Tras la lectura, se comenta entre todo el grupo, utilizando las siguientes cuestiones:

- ¿Qué es para ti el tiempo libre? ¿Es lo mismo que el ocio? Define los conceptos y señala la diferencia.
- ¿Qué características debe tener el ocio?
- ¿Las actividades extraescolares son ocio? Razona tu respuesta.

Actividad 2

Se hace un análisis sobre el ocio y tiempo libre del grupo clase. Para ello, se pasa una pequeña encuesta (ficha 2). Se pone en común con toda la clase. Se puede hacer un listado en la pizarra con las actividades de ocio del grupo-clase, diferenciando entre chicos y chicas y entre semana y los fines de semana, con el tiempo aproximado dedicado a ellas.

Actividad 3

Se propone la lectura y el análisis de los datos ofrecidos por estudios sobre la juventud en España y en Asturias (ficha 3). Se puede trabajar con pequeños grupos y luego se hace puesta en común, en torno a las siguientes cuestiones:

- Rasgos que definen el ocio de la juventud española y asturiana.
- Comparación del informe con los resultados de la actividad anterior.

Actividad 4

Partiendo de los conceptos de ocio y tiempo libre y de principios generales sobre el ocio en la juventud (lo que dicen las encuestas), se plantea el conocimiento de todos los equipamientos y actividades que se pueden realizar en el lugar donde vive el alumno o alumna. En este caso, se discrimina entre las ciudades y el pueblo, para poder adaptar la actividad a todo tipo de alumnado. Se pretende con ello que conozca alternativas reales a las actividades que realiza y en el entorno cercano. La actividad, por tanto, consta de dos partes relacionadas:

1. En primer lugar, la búsqueda de actividades de ocio y tiempo libre en su entorno habitual, diferenciando entre ciudad y pueblos:
 - Si el alumnado vive en una ciudad, buscará información sobre lugares de ocio y actividades que se pueden realizar en su ciudad: bibliotecas, salas de conciertos, cines, teatros, polideportivos y otras instalaciones de ejercicio físico, campos de fútbol, locales de reunión juvenil, asociaciones juveniles, actividades de ocio juvenil, parques y otros lugares al aire libre. Se puede organizar

LA CIUDAD, ESPACIO PARA EL OCIO

por grupos de trabajo que recojan la información específica: por ejemplo, un grupo actividades culturales, otro, deportivas, etc.

- Si vive en un pueblo, describe las actividades que se pueden realizar en su pueblo y las actividades que se pueden realizar en otros lugares como una ciudad o villa, comparándolas. Se puede organizar también por grupos de trabajo con alumnos y alumnas que sean afines por residencia.

2. Se elabora un mapa con los lugares de ocio: Cada grupo localiza todos los lugares en el mapa (callejero), diferenciado por colores los equipamientos (lugares de ocio y tiempo libre).

Si por razones de localización o dispersión es difícil conseguir un mapa, se puede dibujar el mapa, representando el lugar donde viven, el lugar donde estudian y los espacios, y lugares de ocio. Se puede hacer un mapa final entre toda la clase. Cada grupo, además, debe comentar su mapa: analiza la concentración o dispersión por barrios o núcleos de población, identifica y cita los lugares relacionados con equipamientos urbanos, diferencia los lugares de iniciativa pública y de iniciativa privada, valorando la importancia de cada uno en la gestión del ocio juvenil...

RECURSOS

- Fichas 1, 2 y 3.

En la web:

- ntic.educacion.es/w3//recursos/secundaria/transversales/ocio/cap9/consejos.htm: Actividad muy interesante que toca todos los aspectos ligados al ocio desde una perspectiva de educación para la salud.
- www.navarra.es
- www.sadei.es

LA CIUDAD, ESPACIO PARA EL OCIO

FICHA 1 · Tiempo libre y ocio

¿QUÉ HACES CON TODO ESE TIEMPO LIBRE DEL QUE DISPONES?

Ese tiempo del que puedes disponer como quieras, el tiempo libre, es fundamental para mantener nuestro cuerpo y nuestra mente sanos y activos. Puedes no hacer absolutamente nada, tumbarte “a la bartola”, y dejar pasar una detrás de otra todas esas horas, o bien, aprovecharlas para divertirte, estar con tus amigos, hacer lo que más te gusta, y enriquecerte un poco más como persona... Eso depende absolutamente de ti.

Por eso, a la hora de hablar de ocio y tiempo libre, debemos diferenciar estos dos términos. El ocio es la parte de nuestro tiempo libre que elegimos. Que utilizamos libremente para disfrutar, crecer y enriquecernos como seres humanos.

El ocio no es seguir estudiando el examen de matemáticas que tienes el lunes. (...)

Sin embargo, sí que es ir a ver una peli al cine, ensayar con tu grupo de música, ir a la playa con tu familia, o salir con los amigos a jugar un partido de futbito, porque esa actividad la has organizado junto a ellos y habéis decidido hacerla sin otra finalidad que pasar un buen rato.

También es ocio pasar una tarde sin hacer absolutamente nada, no creas... Eso lo decides tú, pero la verdad, es solo para hacerlo un día que estés muy cansado o un poco enfermo, porque así, continuamente, estar frente a la tele a ver qué te ponen, y no hacer nada más, es un verdadero muermo... ¿no crees?

Fuente: ntic.educacion.es/w3//recursos/secundaria/transversales/ocio/

SOBRE EL CONCEPTO DE OCIO

El fenómeno del ocio implica siempre un marco temporal. Distinguimos y oponemos el tiempo que dedicamos al trabajo del tiempo libre. El ocio supone la liberación de las obligaciones del trabajo y la disponibilidad personal del tiempo. Pero el ocio no es sinónimo de tiempo libre. El tiempo es únicamente una condición necesaria pero no suficiente. A menudo, sin embargo, se utilizan equivocadamente ambos términos con sentidos equivalentes.

El ocio requiere y se configura también a partir de otro tipo de condiciones. Se crea una situación de ocio, cuando el hombre durante su tiempo libre decide y gestiona libremente sus actividades, obtiene placer y satisface necesidades personales, tales como descansar, divertirse o desarrollarse.

Fuente: docencia.udea.edu.co/edufisica/democracia/contenidos/SOCIOLOGIA

LA CIUDAD, ESPACIO PARA EL OCIO

FICHA 2 · Encuesta sobre tiempo libre y ocio

Contesta a las siguientes cuestiones:

1. ¿Existe un control de las actividades que realizas en tu tiempo libre por parte de tu familia?

- Siempre Frecuentemente Pocas veces Nunca

Si has respondido Frecuentemente o Pocas veces, indica en qué momento tiene lugar el control (puedes señalar las dos opciones): Entre semana Fines de semana

2. ¿Con quién compartes tu ocio?

.....

3. ¿Haces actividades distintas según quien te acompañe? Di cuales y con quién:

.....

4. ¿Ha cambiado la forma en que disfrutas del tiempo libre en los últimos años?

- Sí No

5. Explica qué actividades hacías en primaria y las que haces ahora y en que han cambiado tus gustos y tus aficiones:

.....

6. ¿Crees que influyen los medios de comunicación en la forma de divertirse?

.....

7. ¿Se divierten de distinta manera los chicos y las chicas?

.....

LA CIUDAD, ESPACIO PARA EL OCIO

FICHA 3 · ¿Qué dicen las encuestas?

LA JUVENTUD ESPAÑOLA: EL TIEMPO PRIVADO: OCIO Y CONSUMO

En cuanto a las opiniones y actitudes juveniles que remiten a sus espacios privados de ocio y consumo, las respuestas ofrecen el siguiente modelo entre la juventud en España:

- Estamos ante una juventud algo más pasiva que en años anteriores. Sirva como ejemplo el hecho de que el deporte ocupaba un lugar entre las tres primeras actividades que decían realizar en 2001, cuando en la actualidad, al igual que en 2004, aparece como décima o undécima actividad. El deporte es la actividad en la que la diferencia entre sexos es mayor: le interesa al 58% de las mujeres frente al 82% de los hombres.
- La música parece jugar un papel esencial en la construcción de la identidad, individual y colectiva. Escuchar música es algo central en su tiempo de ocio (es la actividad que dicen practicar con más frecuencia, representada por el valor más alto: 92,3%).
- Los consumos de televisión y radio ofrecen perfiles contrapuestos: televisión (inactivos, menor formación, dependientes) y radio (trabajadores, nivel educativo medio y alto, independientes).
- El 40% de la juventud no lee ningún libro a lo largo del año.
- La utilización frecuente de Internet no disminuye, necesariamente, la práctica de la lectura. La lectura virtual mantiene los beneficios de la lectura tradicional.
- Los perfiles del ocio nocturno se decantan por la demarcación de señas de identidad que singularizan y distancian de los adultos; y por la obtención de reconocimiento del grupo.
- El botellón: Este fenómeno no ha perdido importancia en los últimos años, sino que del año 2002 al 2007, la actividad de botellón ha pasado de ser reconocida como práctica habitual por el 15,7% de chicos y chicas a serlo por el 26,4%.
- La iniciación al ocio independiente se asocia frecuentemente a los centros comerciales.

Fuente: Observatorio de la Juventud en España, Servicio de Documentación y Estudios.

Informe Juventud en España. Madrid, 2008.

LA CIUDAD, ESPACIO PARA EL OCIO

LA JUVENTUD ASTURIANA

Según la Encuesta de Juventud 2008, las series constituyen el espacio televisivo más visto por los jóvenes asturianos, con un 32% de seguidores. A continuación, las películas, con 12%, se sitúan como la segunda opción preferida por los jóvenes de nuestra comunidad autónoma.



En cuanto a los hábitos de lectura, los jóvenes asturianos declaran leer una media de 3,6 libros al año (2,7 en el conjunto de España) cifra que se eleva a 4,2 en el caso de las mujeres.

En cuanto a la lectura de prensa, el 42% de los jóvenes asturianos declaran leerla a diario, frente a un 27% en el conjunto de España. El interés por los medios de comunicación escritos aumenta con la edad, dándose los porcentajes más altos de lectura diaria en los jóvenes entre 25 y 29 años. Por sexos, declaran leer la prensa a diario un 49% de los hombres y un 35% de las mujeres.

Fuente: IAJ.

www.asturestad.es

LA MUJER EN LA EDAD MEDIA EN LA PENÍNSULA IBÉRICA

OBJETIVOS

- Utilizar fuentes históricas: comentario de texto.
- Profundizar en el conocimiento del mundo medieval en la Península ibérica.
- Conocer la condición de la mujer y en concreto la influencia de la religión en ella.
- Profundizar en el concepto de sexualidad.

CONTENIDO CURRICULAR

La Península Ibérica en la Edad Media. Al-Andalus y los reinos cristianos. La sociedad y el poder en la Europa feudal.

CONCEPTOS CLAVE

Educación afectivo-sexual: igualdad de mujeres y hombres, mitos sobre el amor.

DURACIÓN APROXIMADA

Si se desarrolla completa, cuatro sesiones.

INDICACIONES PARA EL PROFESORADO

Se aborda en esta sesión el papel de la mujer en la Edad Media y la influencia de las religiones. Es importante conocer y analizar bien los roles marcados e impuestos, tanto a hombres y mujeres, que han contribuido de forma inequívoca a la construcción de género actual, esto es, cómo se debe ser hombre y cómo se debe ser mujer. Como resultado, en la actualidad, hay desigualdad entre mujeres y hombres en todos los países del mundo, tal y como recoge la ONU, y en el imaginario colectivo, están muy presentes los mitos del amor romántico, de entrega total y absoluta, y el papel de las mujeres en la sexualidad, muy diferente al de los hombres.

Se propone así centrar el tema a través de la lectura y comentario de los textos introductorios pues otorgan una dimensión temporal a los contenidos y le dan actualidad, para luego analizar cómo el cristianismo y el Islam, así como el judaísmo, determinan y consolidan la unión de feminidad a la maternidad, el cuidado y la sumisión a los hombres. De esta manera, buscamos la génesis de situaciones actuales y destacamos la importancia de la lucha femenina por su liberación.

El desarrollo puede hacerse independientemente en cada parte y darle la importancia que cada docente entienda según las características del grupo o del centro.

LA MUJER EN LA EDAD MEDIA EN LA PENÍNSULA IBÉRICA

Así mismo, se propone un trabajo de grupo final que puede ser un mural, una presentación o un documento para un blog, dependiendo de las posibilidades de cada centro.

La evaluación de la actividad se puede hacer en conjunto, de todas las actividades, o exclusivamente de los textos.

DESARROLLO

Se presentan dos textos introductorios que permiten una primera explicación y centran los contenidos que queremos destacar (ficha 1).

A continuación, se proponen las siguientes actividades:

Actividad 1

Iniciación en el comentario de texto: Mediante un esquema dirigido, se analizan tres textos referidos a la influencia de la religión en la sociedad medieval y concretamente en la situación social de la mujer en la Edad Media (ficha 2, 3 y 4).

Para la realización de estos comentarios de texto, se pueden usar diferentes metodologías: así, con el primer texto, se puede hacer de forma colectiva, con lectura conjunta y respuestas a las preguntas del comentario por el grupo-clase; el segundo texto se puede comentar en pequeños grupos de trabajo; y en el tercero, la realización puede ser de forma individual.

Actividad 2

Se elabora un trabajo en equipo sobre la vida de la mujer medieval, diferenciando entre mujeres cristianas y musulmanas. Para ello la clase se organiza en grupos de trabajo que pueden elaborar distintos aspectos de la información general o de todo el conjunto.

La presentación de este trabajo puede ser mediante la elaboración de un mural, powerpoint o contenidos para un blog sobre la vida cotidiana de las mujeres, diferenciando la sociedad cristiana y la andalusí. En el mismo debe reflejarse de alguna manera la jerarquización social y las formas de vida de los diferentes grupos sociales, la vida de las mujeres, su posición social y su acceso a la educación y actividades fuera del hogar.

RECURSOS

— Fichas 1, 2, 3 y 4.

En la web:

— www.nodo50.org/arevolucionaria/masarticulos/octubre2003/mujeresedadmedia.htm

— www.saber.golwen.com.ar/mujermed.htm

— www.artehistoria.jcyl.es/historia/contextos/1348.htm

LA MUJER EN LA EDAD MEDIA EN LA PENÍNSULA IBÉRICA

- ec.aciprensa.com/a/abadesa.htm#5
- www.arteguias.com/mujeredadmedia.htm
- dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2543118: La mujer en Al-Andalus, interesante la introducción donde se relaciona pormenorizadamente la vida cotidiana de la mujer.
- www.webislam.com/?idt=9692

LA MUJER EN LA EDAD MEDIA EN LA PENÍNSULA IBÉRICA

FICHA 1 · La mujer en la Edad Media en la península Ibérica

Introducción

La religión es la base de la sociedad medieval, tanto en el cristianismo como en el Islam. La sociedad feudal de la Europa cristiana estaba fundamentada en Dios y orientada hacia Él, la religión justificaba y avalaba la jerarquización social y la dependencia económica, estando presente en todas las actividades de la vida. En el caso del Islam la unión de religión y vida era total, dado que el Corán, libro sagrado contiene las obligaciones religiosas, las reglas de la vida social y es la base de las leyes.

Entre los siglos VIII y XV, la Península ibérica será una tierra de frontera donde conviven, en frecuente lucha y permanente contacto, las tres grandes religiones monoteístas. De esta convivencia tenemos manifestaciones importantes como la Escuela de Traductores de Toledo.

Salvo la común situación penosa del campesinado, las dos sociedades, la andalusí y la cristiana, son bien diferentes, ya que obedecen a dos regímenes económicos y sociales distintos. No así la condición de la mujer marcada por la sumisión a una religión que las recluye en el hogar, las relega, salvo excepciones, a la maternidad y las aleja de la cultura y la participación social.

De la mujer y la religión

Para hablar con toda franqueza, estoy siempre más convencida de que las religiones no son amigas de las mujeres. En la historia y en la práctica de las tres religiones monoteístas profesadas en el Mediterráneo -interpretadas y dirigidas sólo por hombres- hay una buena dosis de misoginia, donde reaccionarios y conservadores encuentran en ellas, en vez de obstáculos, un buen sostén.

Piénsese en las mutilaciones genitales femeninas, que en algunos pueblos egipcios todavía son justificadas y legitimadas por argumentaciones religiosas, mientras se trata, en realidad, de una práctica que tiende a conservar una tradición que quiere a la mujer completamente sometida al hombre, ya sea a su marido, su padre, su hermano, cuñado, etcétera, y que no tiene ninguna relación con el Corán o con la religión musulmana. También el rol que la mujer tiene dentro del mundo árabe y que en algunos países es aún del todo marginal, encuentra su razón de ser en una interpretación de la sharía particularmente restrictiva, útil para el mantenimiento de una tradición patriarcal, que en sus manifestaciones más obtusamente prohibicionistas, llega incluso a negar a las mujeres el acceso al carné de conducir, como en Arabia Saudita, por no hablar del derecho de voto o de propiedad. La condición de la mujer y la lucha para la afirmación de los propios derechos encuentra su elemento común en el enemigo a afrontar: la tradición, que frecuentemente se acompaña de una interpretación equivocada de la religión.

Aparte de la condición de la mujer en los países musulmanes, el combate de las mujeres en Europa para la emancipación y la igualdad -aún no concluida en algunos casos, como en mi país, preocupantemente abandonada- siempre ha encontrado en el establishment religioso, debo decir sobre todo en el católico, una fuerte resistencia, más difícil de superar en cuanto ese establishment ha podido influenciar al poder político con la ayuda de partidos más o menos declarados confesionales.

Emma Bonino. Fuente: El País.

LA MUJER EN LA EDAD MEDIA EN LA PENÍNSULA IBÉRICA

FICHA 2 · La mujer cristiana en la Edad Media



La Iglesia tenía reservadas para la mujer dos imágenes que pretendía instaurar como modelo en una sociedad cada vez más compleja, que había que dirigir con mano de hierro si se quería controlar. La primera de ellas es la de Eva, que fue creada con la costilla de Adán y propició la expulsión de ambos del Paraíso. La segunda es la de María, que representa, además de la virginidad, la abnegación como madre y como esposa. Ambas visiones pueden parecer contradictorias pero no es sino la impresión general que tenemos de la época: lo ideal frente a lo real.

Ligado directamente a este aspecto, y teniendo en cuenta que la virtud más importante para la mujer es la castidad, la cuestión de la sexualidad es ampliamente tratada por el clero. En torno a ella surgen distintos debates que siempre concluyen en el mismo punto de exigencia para la mujer: despojar al acto sexual de todo goce y disfrute para entenderlo como un deber conyugal, que tiene como objetivo la procreación. Es por tanto, sólo posible dentro del matrimonio y con el esposo, no estando permitida para la mujer, bajo pena de escarnio y muerte, las relaciones extramatrimoniales ni adúlteras. Lo que aún crea debate para los historiadores es si entre los matrimonios, y por tanto en la práctica sexual, existía o no el sentimiento de amor y si fuese así, qué sentido y dimensión tendría.

Ana Molina Reguilón

Fuente: www.arteguias.com/mujeredadmedia.htm

Comentario de texto:

1. Lectura y exploración: Lee el texto atentamente, busca el significado de las palabras que no entiendas y destaca en un esquema las ideas principales.
2. Información y clasificación: Señala el tipo de texto y el autor o autora.

.....

.....

.....

LA MUJER EN LA EDAD MEDIA EN LA PENÍNSULA IBÉRICA

2. Comentario e interpretación del texto:

- a. ¿Qué modelos inspira la feminidad en el cristianismo? A partir de ellos define el modelo de mujer.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- b. ¿Qué significado tiene el matrimonio? ¿Y la sexualidad?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

LA MUJER EN LA EDAD MEDIA EN LA PENÍNSULA IBÉRICA

FICHA 3 · La mujer musulmana en la Edad Media



En el sistema de valores del Islam medieval la supremacía es la **umma** (colectividad) y la representación de esta colectividad, en cualquier ámbito, la protagoniza el hombre; por tanto, el papel que se otorga a la mujer siempre estará subordinado a los deseos del varón.

Lo que sí es cierto es que, dentro del plano secundario a que queda relegada la mujer en el Islam, no tiene influencia el sexo (...). Es más, en la sociedad cristiana ya he mencionado que se considera a la mujer como la incitadora al pecado del hombre en tanto que piensa que es promiscua y poco menos que insaciable en apetencias sexuales.

Por el contrario la **umma** islámica es al hombre al que le achaca esta tendencia a la promiscuidad, en este sentido el uso del velo no se impone como elemento marginador de la mujer, sino para evitar que se vea incitada por el hombre a la promiscuidad incontrolada. Otro tanto se puede decir de la reclusión de la mujer musulmana en el hogar – algo parecido ocurre en el mundo cristiano –, esta deriva del mismo motivo que el uso del velo; no obstante no es cierta la imagen que se ha dado en ocasiones de que la mujer musulmana estaba poco menos que prisionera en su propia casa; se puede trazar el mapa de recorridos habituales de las mujeres, que se reparte entre los baños, la visita a los cementerios, la ida a ciertos zocos, el lavado de ropa en el río, etc., es decir, poco más o menos, lo mismo que la mujer cristiana.

En el matrimonio islámico (**nikah**) la mujer contrae determinadas obligaciones respecto a su marido, a cambio de recibir de éste la dote y la **nafaqa** (todo aquello que es necesario para vivir: comida, alojamiento, ropa, etc.,) Para que el contrato matrimonial comience a producir efectos debe consumarse la unión. El matrimonio musulmán permite la poligamia en el hombre.

Yusuf Al-asdalusi

Fuente: www.nodo50.org/arevolucionaria/masarticulos/octubre2003/mujeresedadmedia.htm

LA MUJER EN LA EDAD MEDIA EN LA PENÍNSULA IBÉRICA

Comentario de texto:

1. Lectura y exploración: Lee el texto atentamente, busca el significado de las palabras que no entiendas y destaca en un esquema las ideas principales.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Información y clasificación: Señala el tipo de texto y el autor.

.....

.....

.....

3. Comentario e interpretación del texto:

- a. ¿Qué principios explican la situación de la mujer musulmana? A partir de ellos define el modelo de mujer.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- b. ¿Qué significado tiene el matrimonio? ¿Y la sexualidad?

.....

.....

.....

.....

LA MUJER EN LA EDAD MEDIA EN LA PENÍNSULA IBÉRICA

FICHA 4 · La mujer judía en la Edad Media

La vida de las mujeres judías en la Edad Media peninsular era muy similar a la de las mujeres cristianas y a la de las mujeres musulmanas. Transcurría en el interior de las casas, dedicadas a la vida doméstica, excluidas, de forma general, de la vida pública. Vivían bajo un “estricto régimen patriarcal¹” que, además, las consideraba imperfectas e inferiores a los varones.

“Hija, esposa, amante, y especialmente madre, la mujer conocía todo lo relacionado con el espacio doméstico: crianza y educación de los hijos, costumbres del embarazo y del parto, alimentación, limpieza, celebración de las fiestas religiosas, y de bodas, nacimientos y ritos mortuorios. Su ocupación “en las cosas de casa”, aunque no remunerada, era una gran ayuda a la economía del hogar²”. Todas estas costumbres eran muy rígidas y convertían a las mujeres en guardianas de las costumbres y educadoras de los hijos e hijas en el mantenimiento de las tradiciones.

Las mujeres de buena posición apenas salían de casa, a diferencia de las más pobres que tenían que ganarse la vida con distintos trabajos. Algunas mujeres judías, a la muerte de sus maridos, se hacían cargo de los negocios de estos. Otras realizaron fuera de la casa algunos oficios como: criadas (de otras familias judías o judeoconversas), nodrizas, artesanas (tejedoras, costureras, tintoreras...), propietarias de tiendas, vendedoras, comadronas, curanderas, plañideras... En menor medida, ejercieron como médicas o prestamistas.

Las mujeres judías también aparecen citadas muchas veces como hechiceras, lo que en realidad tenía que ver con el oficio de atender y cuidar personas enfermas o con mantener las tradiciones que incluían ritos extraños para otros.

Comentario de texto:

1. Lectura y exploración: Lee el texto atentamente, busca el significado de las palabras que no entiendas y destaca en un esquema las ideas principales.

.....

.....

.....

.....

.....

1 CANTERA MONTENEGRO, Enrique. **La mujer judía en la España Medieval**. Espacio, Tiempo y Forma, Serie III, Hf Medieval, 1989, t. 2, págs. 37-64.

2 FUENTE, M^a Jesús. **Identidad y convivencia. Musulmanas y judías en la España Medieval**. Madrid 2010, Ediciones Polifemo, p. 25.

LA MUJER EN LA EDAD MEDIA EN LA PENÍNSULA IBÉRICA

2. Información y clasificación: Señala el tipo de texto y el autor o autora.

.....

.....

.....

.....

3. Comentario e interpretación del texto:

a. ¿Qué principios explican la situación de la mujer judía? A partir de ellos define el modelo de mujer.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

b. ¿Qué significado tiene el matrimonio? ¿Y la sexualidad?

.....

.....

.....

.....

3^o ESO / Ciencias Sociales

Material Curricular para la Coeducación
y la Salud en Secundaria

CURRÍCULO

En el currículo del Principado de Asturias, en el área de **Ciencias Sociales**, aparecen para **3º ESO** una serie de contenidos, para los que en este material se presentan las siguientes propuestas didácticas:

Riesgos y problemas medioambientales / Disposición favorable para contribuir, individual y colectivamente, a la racionalización en el consumo y al desarrollo humano de forma equitativa y sostenible

PROPUESTA DIDÁCTICA **1. CONTAMINACIÓN Y EXPLOTACIÓN DEL AGUA** 85

La actividad económica, la economía de mercado / La actividad agraria y pesquera en Europa, España y Asturias / La actividad industrial en Europa, España y Asturias

PROPUESTA DIDÁCTICA **2. ALIMENTOS Y PRODUCTOS DE LA INDUSTRIA ALIMENTARIA** 97

Interdependencia y globalización

PROPUESTA DIDÁCTICA **3. ¿DÓNDE SE PRODUCE LO QUE CONSUMIMOS?** 107

Consecuencias medioambientales de la actividad humana

PROPUESTA DIDÁCTICA **4. MEDIO AMBIENTE "ANIMADO"** 115

CONTAMINACIÓN Y EXPLOTACIÓN DEL AGUA

OBJETIVOS

- Tomar conciencia del consumo excesivo de agua que supone nuestra sociedad industrial.
- Conocer y concienciarse de la necesidad de ahorro y las consecuencias que para la salud tiene este problema.
- Analizar un hecho a partir de fuentes diversas.

CONTENIDO CURRICULAR

Riesgos y problemas medioambientales. Disposición favorable para contribuir, individual y colectivamente, a la racionalización en el consumo y al desarrollo humano de forma equitativa y sostenible.

CONCEPTOS CLAVE

Educación para la Salud: medioambiente, contaminación y tipos de contaminación, uso responsable de los recursos naturales.

DURACIÓN APROXIMADA

Varias sesiones.

INDICACIONES PARA EL PROFESORADO

La tarea está pensada para incluirla en el tema del currículo relacionado con los problemas medioambientales, aunque se puede trabajar por separado cuando tratemos temas de agricultura o industria.

De alguna manera supone el complemento de la unidad “El agua, un recurso escaso” presentada para 1º ESO. Se pueden trabajar las dos unidades juntas como un pequeño trabajo de investigación a desarrollar en un periodo de tiempo más largo.

La OMS considera que la cantidad adecuada de agua para consumo humano (beber, cocinar, higiene personal, limpieza del hogar...) es de 50 litros por día y por habitante. En la Tierra habitan actualmente siete mil millones de personas, de las cuales cerca del 20% viven en 50 países que carecen de este líquido vital. Asimismo, el consumo en los países desarrollados ya está influyendo en el futuro de la diversidad biológica en muchas zonas del planeta y si se sigue con el actual ritmo, el agua se convertirá en un problema capaz de generar conflictos entre países.

El agua es un tema de actualidad ahora y siempre, ya que es un elemento imprescindible para nosotros y, por tanto, todo aquello que le suceda, tendrá efectos ya sea directa o indirectamente, en nuestro día a día. Es un tema que se puede trabajar desde múltiples vertientes y es difícil desligar una de otra, pero con este material, se quiere priorizar el trabajo en la relación que actualmente tienen las personas con el agua, cuál es la concepción que tenemos de ésta y cuál es la gestión que hacemos de los recursos hídricos.

CONTAMINACIÓN Y EXPLOTACIÓN DEL AGUA

Con el agua, tenemos la oportunidad de implicarnos, y también al alumnado, en las problemáticas que se derivan de la gestión que se está llevando a cabo de los recursos hídricos. No puede quedar como una problemática lejos de nuestro alcance sino al contrario, el agua es un elemento muy cercano que nos permite esta implicación. De este modo, es importante reconocer los valores del agua, como un elemento vital y como un patrimonio natural y cultural, y entender como la disponibilidad del agua, depende en gran medida de la gestión que se hace de ella, teniendo en cuenta las causas y los efectos del proceso de privatización del agua. Asimismo, se busca desarrollar una actitud crítica y de análisis hacia las desigualdades existentes en el acceso a los recursos hídricos, al tiempo que incidir en la importancia del ahorro del agua y fomentar actitudes favorables al mismo.

Esta propuesta se puede desarrollar en su conjunto o en cada uno de sus bloques para adaptarla al alumnado y al desarrollo del currículo.

DESARROLLO

La propuesta consta de las siguientes actividades:

Actividad 1

Se propone la lectura de la ficha 1 (que tiene textos, datos y gráficos) para posteriormente interpretar este contenido y hacer un análisis, en base a las siguientes cuestiones:

1. Análisis de los datos, destacando los usos del agua y las cantidades destinadas a cada uno de los usos diferenciando por grupos de países: ricos y pobres.
2. Enumeración de las causas que pueden explicar el uso desigual del agua entre países ricos y pobres.
3. Explicación del concepto de agua virtual: ¿Qué actividades domésticas y productos consumen mayor cantidad de agua?

Se propone un debate con el grupo-clase para responder a estas cuestiones.

Actividad 2

Se utiliza la ficha 2 (que tiene textos, datos y gráficos). Se deben realizar dos ejercicios:

1. Lectura y comentario de textos sobre “La contaminación de las aguas”.
2. A partir de los textos, se responde a las siguientes cuestiones:
 - Explica el concepto de contaminación y enumera los agentes de contaminación del agua.
 - ¿Qué actividades humanas son más contaminantes? Explica qué son las fuentes puntuales y no puntuales. Explica como contamina cada una de ellas.
 - Señala posibles diferencias entre la contaminación de los ríos y de los mares.
 - Enumera que problemas para la salud puede generar esta situación.

Esta actividad se puede realizar en grupos de trabajo pequeños.

CONTAMINACIÓN Y EXPLOTACIÓN DEL AGUA

Actividad 3

Se deben hacer dos ejercicios:

1. Lectura de los textos “Despilfarro y mal uso del agua” y “La sobreexplotación de los recursos hídricos” (ficha 3).
2. A partir de los textos, el alumnado deberá analizar las causas de la sobreexplotación de los recursos hídricos; causas del aumento de consumo de agua; el uso industrial que genera sobreexplotación del agua; la relación entre desarrollo económico y contaminación/sobre-explotación del agua.

Esta actividad se puede realizar en grupos de trabajo pequeños, los mismos que la anterior.

Actividad 4

Lectura y comentario de texto sobre “El desastre ambiental en el Mar de Aral” (ficha 4). Se propone a nivel individual.

Actividad final (de evaluación)

Se proponen dos:

1. La elaboración de una presentación con fotografías comentadas que reflejen problemas del agua en España y en Asturias. Esta actividad acerca al alumnado al conocimiento de los problemas más cercanos y le permite recopilar la información y los conocimientos desarrollados y trabajados. Podemos utilizarla para evaluar la tarea.
2. Búsqueda de información sobre el consumo doméstico y de cómo podemos ahorrar agua en nuestro hogar.

RECURSOS

— Fichas 1, 2, 3 y 4.

En la web:

— unesdoc.unesco.org/images/0012/001295/129556s.pdf: Informe sobre el agua en el mundo, muy completo e interesante.

— www.fao.org/DOCREP/005/Y3918S/y3918s03.htm: Informes muy interesantes, con mucha documentación.

CONTAMINACIÓN Y EXPLOTACIÓN DEL AGUA

FICHA 1 · El agua se acaba

ACCESO AL AGUA POTABLE

Las estadísticas actuales son inquietantes. Una de cada seis personas carece de un acceso regular al agua potable. Más del doble, 2.400 millones de personas, no disponen de servicios de saneamiento adecuados. Las enfermedades vinculadas con el agua provocan la muerte de un niño cada ocho segundos y son la causa del 80% del total de las enfermedades y muertes en el mundo en desarrollo, situación que resulta mucho más trágica si se tiene en cuenta que desde hace mucho tiempo sabemos que esas enfermedades se pueden prevenir fácilmente (...). En muchos lugares del mundo se vive con el fantasma de la escasez de agua a causa del cambio climático, la contaminación y el consumo excesivo.

Fuente: Datos sobre el agua, web profesores en línea: www.profesorenlinea.cl

USOS DEL AGUA Y DESARROLLO ECONÓMICO

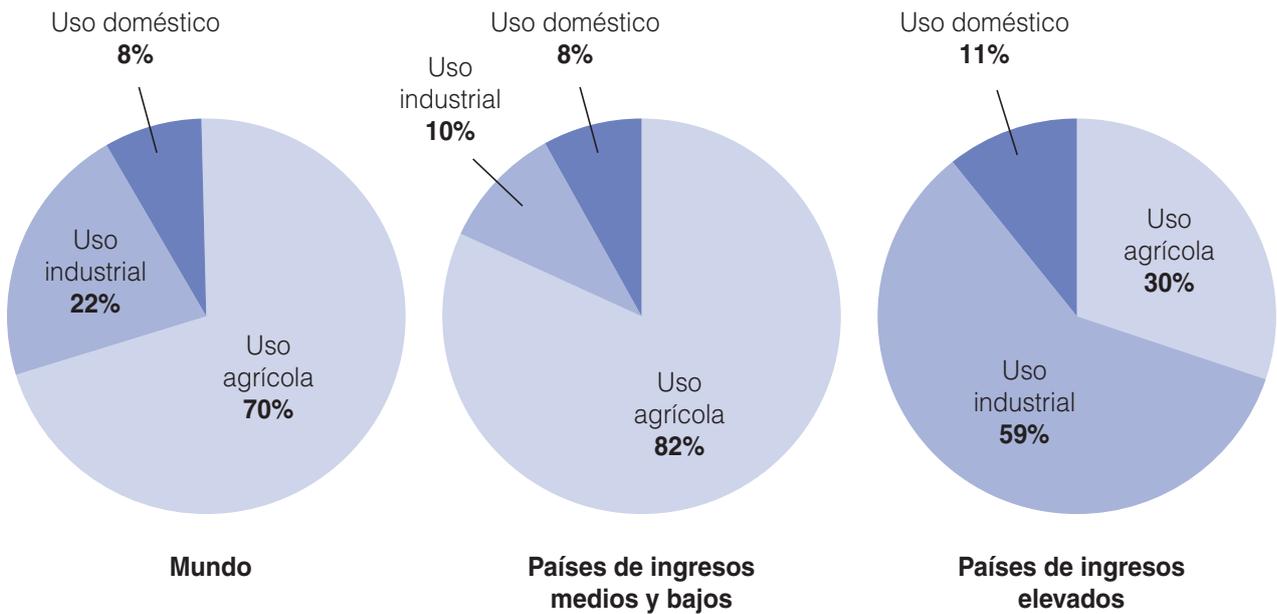
USOS DEL AGUA		
Estados Unidos	Bulgaria	Japón
Uso per cápita (m ³ /año): 1.868 Abastecimiento: 13% Industria: 45% Regadío: 42% Usos/recursos: 19%	Uso per cápita (m ³ /año): 1.545 Abastecimiento: 3% Industria: 76% Regadío: 22% Usos/recursos: 7%	Uso per cápita (m ³ /año): 732 Abastecimiento: 17% Industria: 33% Regadío: 50% Usos/recursos: 16%
España	Egipto	Madagascar
Uso per cápita (m ³ /año): 1.188 Abastecimiento: 12% Industria: 26% Regadío: 62% Usos/recursos: 41%	Uso per cápita (m ³ /año): 1.028 Abastecimiento: 7% Industria: 5% Regadío: 88% Usos/recursos: 97%	Uso per cápita (m ³ /año): 1.642 Abastecimiento: 1% Industria: 0% Regadío: 99% Usos/recursos: 41%

Fuente: UNESCO.

CONTAMINACIÓN Y EXPLOTACIÓN DEL AGUA

USOS DEL AGUA POR GRUPOS DE PAÍSES SEGÚN SU NIVEL DE INGRESOS

El uso industrial del agua aumenta según el nivel de ingresos del país, variando desde el 10% en países de ingresos medios y bajos hasta el 59% en países de ingresos elevados.



Fuente: Banco Mundial. Informe WWDR. Washington, 2001.

EL AGUA VIRTUAL

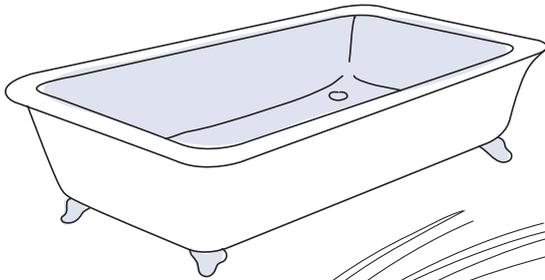
Es el agua que se utiliza para producir una mercancía o un servicio, como por ejemplo los productos alimenticios e industriales. La importación y exportación de estos productos implica la importación y exportación de agua virtual.

AGUA VIRTUAL NECESARIA PARA PRODUCIR
Una sola manana: 70 litros.
Un kilo de maíz: 900 litros.
Unos vaqueros: 10.850 litros.
Un kilo de vacuno industrial: 15.500 litros.

Fuente: World Resources Institute.

CONTAMINACIÓN Y EXPLOTACIÓN DEL AGUA

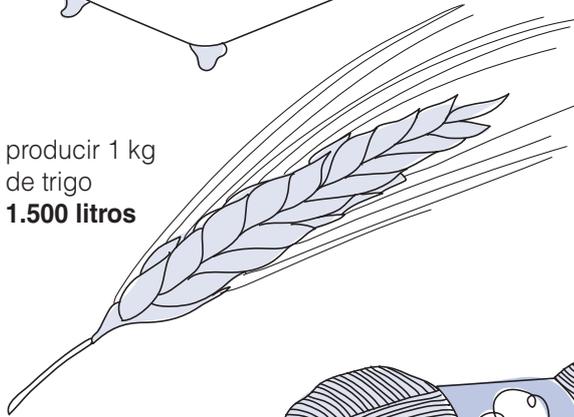
CANTIDAD DE AGUA NECESARIA



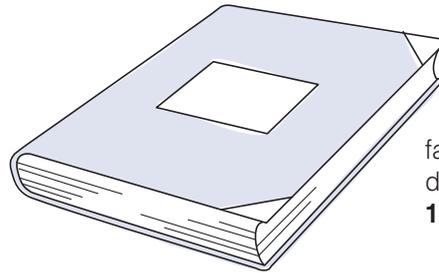
bañarse
250 litros



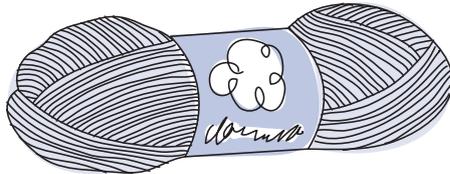
ducharse
25 litros



producir 1 kg
de trigo
1.500 litros

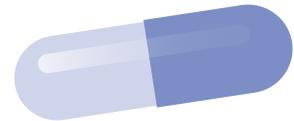


fabricar 1 kg
de papel
1.500 litros



fabricar 1 kg
de lana
150 litros

producir
1 gramo de
antibiótico
4.000 litros



Analiza los datos y los gráficos, y contesta a las siguientes preguntas.

1. Analiza los datos y destaca los usos del agua y las cantidades destinadas a cada uno de los usos diferenciando por grupos de países: ricos y pobres.

2. Enumera causas que pueden explicar el uso desigual del agua entre países ricos y pobres.

.....

.....

.....

.....

3. Explica el concepto de agua virtual. ¿Qué actividades domésticas y productos consumen mayor cantidad de agua?

.....

.....

.....

.....

CONTAMINACIÓN Y EXPLOTACIÓN DEL AGUA

FICHA 2 · La contaminación de las aguas



El agua que procede de fuentes superficiales (ríos, lagos y quebradas), es objeto día a día de una severa contaminación, producto de las actividades del hombre; éste agrega al agua sustancias ajenas a su composición, modificando la calidad de ésta. Se dice que está contaminada pues no puede utilizarse como generalmente se hace.

Esta contaminación ha adquirido importancia debido al aumento de la población y al incremento de los agentes contaminantes que el propio hombre ha creado.

Residuos industriales

Las fuentes de contaminación son resultados indirectos de las actividades domésticas, industriales o agrícolas. Ríos y canales son contaminados por los desechos del alcantarillado, desechos industriales, detergentes, abonos y pesticidas que escurren de las tierras agrícolas. El efecto en los ríos se traduce en la desaparición de la vegetación natural, disminuyen la cantidad de oxígeno produciendo la muerte de los peces y demás animales acuáticos.

El petróleo vertido en el mar daña gran parte de la fauna y flora.

Fuente: www.profesorenlinea.cl/ecologiaambiente/contaminacionagua.htm

¿QUÉ CONTAMINA EL AGUA?

El agua pura es un recurso renovable, sin embargo puede llegar a estar tan contaminada por las actividades humanas, que ya no sea útil, sino más bien nociva. ¿Qué contamina el agua?

- Agentes patógenos: Bacterias, virus, protozoarios, parásitos que entran al agua proveniente de desechos orgánicos.
- Desechos que requieren oxígeno: Los desechos orgánicos pueden ser descompuestos por bacterias que usan oxígeno para biodegradarlos. Si hay poblaciones grandes de estas bacterias, pueden agotar el oxígeno del agua, matando así las formas de vida acuáticas.
- Sustancias químicas inorgánicas: Ácidos, compuestos de metales tóxicos (Mercurio, Plomo), envenenan el agua.
- Los nutrientes vegetales pueden ocasionar el crecimiento excesivo de plantas acuáticas que después mueren y se descomponen, agotando el oxígeno del agua y de este modo causan la muerte de las especies marinas (zona muerta).

CONTAMINACIÓN Y EXPLOTACIÓN DEL AGUA

- Sustancias químicas orgánicas: Petróleo, plásticos, plaguicidas, detergentes que amenazan la vida.
- Sedimentos o materia suspendida: Partículas insolubles de suelo que enturbian el agua, y que son la mayor fuente de contaminación.
- Sustancias radiactivas que pueden causar defectos congénitos y cáncer.
- Calor: Ingresos de agua caliente que disminuyen el contenido de oxígeno y hace a los organismos acuáticos muy vulnerables.

FUENTES PUNTUALES Y FUENTES NO PUNTUALES

- Las fuentes puntuales descargan contaminantes en localizaciones específicas a través de tuberías y alcantarillas. Ejemplo: Fábricas, plantas de tratamiento de aguas negras, minas, pozos petroleros, etc.
- Las fuentes no puntuales son grandes áreas de terreno que descargan contaminantes al agua sobre una región extensa. Ejemplo: Vertimiento de sustancias químicas, tierras de cultivo, lotes para pastar ganado, construcciones, tanques sépticos.

Fuente: www.monografias.com/trabajos/contamagua/contamagua.shtml

A partir de los textos, contesta a las siguientes cuestiones:

1. Explica el concepto de contaminación y enumera los agentes de contaminación del agua.

.....

2. ¿Qué actividades humanas son más contaminantes? Explica qué son las fuentes puntuales y no puntuales. Explica cómo contamina cada una de ellas.

.....

3. Señala posibles diferencias entre la contaminación de los ríos y de los mares.

.....

4. Enumera que problemas para la salud puede generar esta situación.

.....

CONTAMINACIÓN Y EXPLOTACIÓN DEL AGUA

FICHA 3 · **Uso no responsable del agua****DESPILFARRO Y MAL USO DEL AGUA**

La utilización de los recursos de agua dulce deja mucho que desear, especialmente en la agricultura. En algunos casos, estos recursos son sobreexplotados si el consumo supera al suministro de recursos renovables, originándose así una situación insostenible. Generalmente, el despilfarro en una zona priva a otras áreas del agua que necesitan, disminuyendo allí la producción agrícola y el empleo. Otros casos de mala gestión del agua se deben a la extracción de agua de buena calidad y al retorno al sistema hidrográfico de aguas de calidad inaceptable. Los retornos de riego a menudo están contaminados por sales, pesticidas y herbicidas. La industria y los centros urbanos también retornan agua contaminada tanto al agua superficial como a la subterránea.

Fuente: www.fao.org/DOCREP/005/Y3918S/y3918s05.htm#TopOfPage

LA SOBREEXPLOTACIÓN DE LOS RECURSOS HÍDRICOS

El sector agrícola es el mayor consumidor de agua con el 65%, no sólo porque la superficie irrigada en el mundo ha tenido que quintuplicarse sino porque no se cuenta con un sistema de riego eficiente, razón principal que provoca que las pérdidas se tornen monumentales. Le siguen el sector industrial que requiere del 25% y el consumo doméstico, comercial y de otros servicios urbanos municipales que requieren el 10%. Para el año 2015 el uso industrial alcanzará el 34% a costa de reducir al 58% los volúmenes destinados para riego y al 8% los destinados para otros usos. El consumo total de agua se ha triplicado desde 1950 sobrepasando los 4.300 km³/año, cifra que equivale al 30% de la dotación renovable del mundo que se puede considerar como estable.

Ante estas circunstancias muchas regiones del mundo han alcanzado el límite de aprovechamiento del agua, lo que los ha llevado a sobreexplotar los recursos hidráulicos superficiales y subterráneos, creando un fuerte impacto en el ambiente.

Fuente: www.monografias.com/trabajos14/problemadelagua/problemadelagua.shtml#pro

A partir de los textos contesta a las siguientes preguntas:

1. ¿A qué se debe la sobreexplotación de los recursos hídricos y en qué consiste?

.....

.....

.....

.....

.....

CONTAMINACIÓN Y EXPLOTACIÓN DEL AGUA

2. Enumera alguna de las causas que hayan podido determinar que el consumo de agua aumente de forma constante a partir de 1950.

.....

.....

.....

.....

.....

3. ¿El uso industrial genera sobreexplotación del recurso? Razona la respuesta.

.....

.....

.....

.....

.....

4. Existe relación entre desarrollo económico y contaminación-sobreexplotación del agua. Razona tu respuesta.

.....

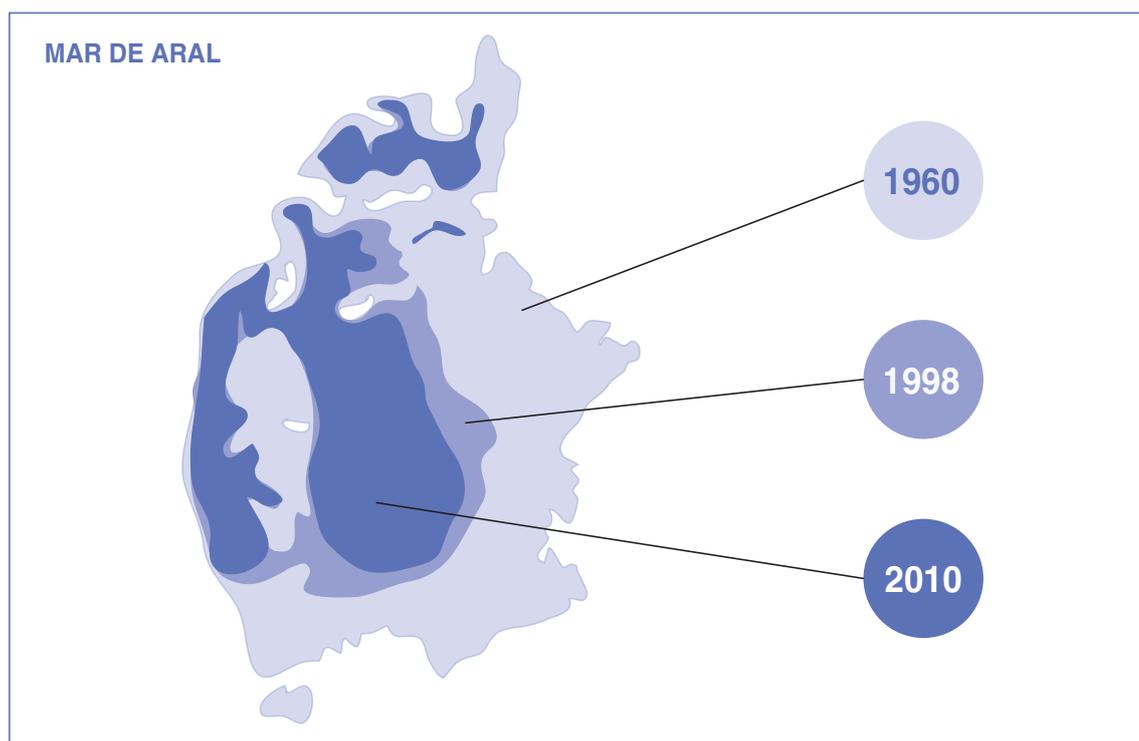
.....

.....

.....

CONTAMINACIÓN Y EXPLOTACIÓN DEL AGUA

FICHA 4 · Desastre ambiental en el Mar de Aral



En el Asia Central entre Uzbekistan y Kazakhstan, en una región de clima muy seco, se encuentra el mar de Aral. Hasta 1960 era un gigantesco lago de agua dulce alimentado por los ríos Amu Daria y Syr Daria.

Todo este territorio formaba parte de la antigua Unión Soviética y, entre 1954 y 1960, los jefes de Moscú, dirigidos en aquella época por Nikita Krushev, ordenaron la construcción de un gran canal de 500 km. de longitud que tomaba un tercio del agua del Amu Daria y la distribuía en una gran cuenca de irrigación de campos de algodón. Su objetivo era no depender de Estados Unidos o de otros países en la producción de algodón.

Con el paso de los años fueron captando cada vez más agua de los dos afluentes del mar de Aral para dedicarla al riego hasta reducir a un hilo de agua la aportación de estos ríos al mar. Esto ha provocado que el volumen de agua haya disminuido en un 70%, y el área ocupada por el lago es ahora la mitad de la original. Casi 30.000 km² de lo que antes era fondo del mar se han convertido en arenales desérticos y algunos de los pueblos de pescadores han quedado a 60 km. de la orilla del agua.

Conforme se ha ido evaporando el agua, el mar de Aral se ha hecho más y más salado. Todas las especies naturales de peces han desaparecido, arruinándose la industria pesquera que, en épocas anteriores, daba empleo a más de 60.000 personas.

CONTAMINACIÓN Y EXPLOTACIÓN DEL AGUA

Cuando se puso en marcha el sistema de riego, la agricultura floreció, pero a medio plazo, han surgido importantes problemas, además de la desecación del mar. Las grandes cantidades de insecticidas y fertilizantes que exige el cultivo del algodón acaban siendo arrastrados a lo que queda del Aral, contaminando sus aguas hasta el punto de hacerlas muy peligrosas. Los casos de hepatitis, cáncer de garganta y de otros tipos, infecciones intestinales y enfermedades respiratorias y de los ojos, se han multiplicado en la zona hasta niveles siete veces superiores a los que había antes de 1960. En este lugar también tienen la mayor tasa de mortalidad infantil de toda la antigua URSS.

Fuente: www.tecnun.es/asignaturas/Ecologia/Hipertexto/06Recursos/101MarAral.htm

A partir del texto contesta a la siguiente pregunta:

1. Comenta las consecuencias que para el medioambiente y la salud tiene la sobreexplotación del agua.

.....

.....

.....

.....

.....

ALIMENTOS Y PRODUCTOS DE LA INDUSTRIA ALIMENTARIA

OBJETIVOS

- Apreciar la diferencia entre un alimento tal cual y un alimento procesado.
- Conocer algunos de los métodos de la industria alimentaria, conocer a qué procesos son sometidos los alimentos que comemos y qué puede significar esto para nuestra salud.
- Comparar los alimentos transformados por la industria con los transformados por uno/a mismo/a, pros y contras de ambos.

CONTENIDO CURRICULAR

La actividad económica, la economía de mercado. La actividad agraria y pesquera en Europa, España y Asturias. La actividad industrial en Europa, España y Asturias.

CONCEPTOS CLAVE

Alimentación saludable: alimentos saludables y no saludables, identificación de patrones de alimentación adecuados, comparación entre alimentos procesados industrialmente y artesanalmente, lectura correcta de etiquetas.

DURACIÓN APROXIMADA

El tiempo aproximado para trabajar la propuesta completa sería de cuatro sesiones.

INDICACIONES PARA EL PROFESORADO

Una de nuestras actividades cotidianas es ir de compras, consumir. Pero muchas veces no tenemos en cuenta las repercusiones que tiene nuestro modo de consumo para el medio ambiente y para las personas que habitan el planeta.

El consumo responsable es un concepto que defiende que el acto de consumir no es sólo la satisfacción de una necesidad, sino que implica colaborar en los procesos económicos, medioambientales y sociales que posibilitan el bien de todos y todas.

El consumo responsable se centra en cambiar los hábitos de consumo ajustándolos a nuestras necesidades reales y optando en el mercado por opciones que favorezcan la conservación del medio ambiente y la igualdad social.

Para ser un consumidor/a responsable y respetar el medio ambiente, debemos llevar a cabo la regla de las 3 R:

- **Reducir** la cantidad de residuos que generamos, comprando productos sin envasar o con envases que generen pocos residuos. Por ejemplo, comprando envases familiares en lugar de envases individuales.

ALIMENTOS Y PRODUCTOS DE LA INDUSTRIA ALIMENTARIA

- **Reutilizar** aquellos residuos que puedan ser usados nuevamente en su forma original. Se trata de alargar la vida útil del producto.
- **Reciclar**, esto es, utilizar el residuo como materia prima para ser transformado en otro producto. Ejemplos de materiales reciclables son el vidrio, metal, plástico, papel y cartón.

En relación a nuestro consumo, una parte importante tiene que ver con la alimentación, cuestión básica de nuestras vidas. En este sentido, es importante reflexionar sobre lo que comemos (si es saludable o no), sobre la composición de los alimentos (si llevan aditivos, conservantes...), sobre su procedencia (dónde se han producido), los residuos que generan (envoltorios...). En este sentido, es importante insistir en el consumo de frutas y verduras de forma diaria, y de legumbres de forma semanal. Asimismo, hay que saber que muchos alimentos que compramos, han tenido que recorrer muchos kilómetros, con la huella ecológica que eso produce y la necesidad de añadir elementos artificiales para la conservación, por lo que es preferible optar por productos de temporada y locales. Si además son ecológicos, mejor para nuestra salud y la del medio ambiente, pues ya hay estudios que evidencian los beneficios que tienen este tipo de productos para las personas y también para el entorno. En ocasiones, se argumenta que este tipo de productos son más caros y es cierto, pero probablemente si optamos por una dieta más saludable, con un mayor consumo de legumbres, cereales, frutas y verduras y una menor ingesta de carne y pescado, el precio de nuestra dieta ecológica sea similar o incluso menor. Por último, muchos alimentos vienen con una gran cantidad de envoltorios, que generan contaminación, por lo que es preferible optar por productos sin envasar (a granel); y cuando se compren productos envasados, es fundamental el reciclaje.

DESARROLLO

Actividad 1

Lectura de la ficha 1 y realización de los ejercicios indicados en la misma.

Como complemento a esta actividad, se puede visionar alguno de los seis capítulos de la serie británica *La fábrica de comida de Jimmy* (disponible en Internet).

Actividad 2

Se plantea un ejercicio práctico sobre la diferencia entre los alimentos naturales y la transformación industrial, con tres opciones en las que queremos comparar los siguientes aspectos:

- Alimentos frescos en un mercado vs. alimentos frescos envasados.
- Alimentos procesados industrialmente vs. alimentos procesados por ti.
- Alimentos pre-cocinados vs. alimentos cocinados por ti.

ALIMENTOS Y PRODUCTOS DE LA INDUSTRIA ALIMENTARIA

Estas tres opciones vienen recogidas en la ficha 2, junto con el material necesario para llevarlo a la práctica. El alumnado podrá elegir el ejercicio, aunque se buscará que los tres propuestos sean realizados. En una sesión posterior, se hará una puesta en común con las experiencias del alumnado.

Actividad de evaluación

A partir de la lectura de un texto sobre el consumo de platos pre-cocinados en España (ficha 3), el alumnado debe realizar un análisis donde se incluyan los aprendizajes adquiridos en las diferentes tareas desarrolladas.

RECURSOS

— Fichas 1, 2 y 3.

FUENTES

— www.consumer.es/seguridad-alimentaria/2006/05/22/23608.php

ALIMENTOS Y PRODUCTOS DE LA INDUSTRIA ALIMENTARIA

FICHA 1 · Alimentos y productos de la industria alimentaria

A continuación te presentamos dos definiciones extraídas del diccionario de la Real Academia de la Lengua Española. Léelas y realiza las actividades propuestas para ellas:

Término 1	Término 2
<p>alimento</p> <p>(Del lat. <i>alimentum</i>, de <i>alĕre</i>, alimentar).</p> <p>1. m. Conjunto de cosas que el hombre y los animales comen o beben para subsistir.</p> <p>2. m. Cada una de las sustancias que un ser vivo toma o recibe para su nutrición.</p> <p>3. m. Cosa que sirve para mantener la existencia de algo que, como el fuego, necesita de pábulo.</p> <p>4. m. Sostén, fomento, pábulo de cosas incorpóreas, como virtudes, vicios, pasiones, sentimientos y afectos del alma.</p> <p>5. m. pl. Der. Prestación debida entre parientes próximos cuando quien la recibe no tiene la posibilidad de subvenir a sus necesidades.</p>	<p>procesar</p> <p>1. tr. Formar autos y procesos.</p> <p>2. tr. Der. Declarar y tratar a alguien como presunto reo de delito.</p> <p>3. tr. Technol. Someter a un proceso de transformación física, química o biológica.</p> <p>4. tr. Technol. Someter datos o materiales a una serie de operaciones programadas.</p>

a. En relación a lo que acabas de leer, ¿cómo definirías alimento procesado?

.....

.....

.....

b. ¿Qué entiendes por Industria Alimentaria?

.....

.....

.....

ALIMENTOS Y PRODUCTOS DE LA INDUSTRIA ALIMENTARIA

FICHA 2 · Ejercicio práctico

Opción 1: Alimentos frescos en un mercado vs. alimentos frescos envasados

Aprovecha la próxima vez que en tu casa se dirijan a hacer la compra para acompañarles y proponer que te ayuden a realizar esta actividad:

1. En la primera compra, dirígete a comprar los alimentos frescos (frutas, verduras, carnes, huevos, pescado) en un mercado tradicional.
2. En una segunda compra, adquiere los mismos productos frescos en el mural de frescos de un supermercado (lo que está en bandeja).
3. Rellena la siguiente tabla comparativa para cada producto. Se debe realizar por lo menos la comparación entre tres productos a tu elección:

	Alimento FRESCO	Alimento ENVASADO
Producto		
Precio		
Residuos generados	Contenedor Amarillo: Contenedor Azul: Contenedor Verde:	Contenedor Amarillo: Contenedor Azul: Contenedor Verde:
Duración	¿Duración aproximada?	¿Fecha de caducidad?
Etiqueta	¿Tiene etiqueta? <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No ¿Contenido de la etiqueta?	¿Tiene etiqueta? <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No ¿Contenido de la etiqueta?

ALIMENTOS Y PRODUCTOS DE LA INDUSTRIA ALIMENTARIA

Para terminar, realiza un análisis con los datos que has extraído de las tablas en el que respondas a las siguientes preguntas:

1. ¿Cuál es más rentable en cuanto al impacto ambiental?

.....
.....

2. ¿Se corresponde el impacto ambiental con la rentabilidad económica?, ¿y con la calidad del producto?

.....
.....
.....

3. Valora los pros y los contras de los productos sometidos a tu control.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

ALIMENTOS Y PRODUCTOS DE LA INDUSTRIA ALIMENTARIA

Opción 2: Alimentos procesados industrialmente vs. alimentos procesados por ti.

Te proponemos que, con la ayuda de una persona adulta, realices en tu casa la elaboración de un alimento procesado tradicional (cuya finalidad es la conservación del mismo, tienes información en la siguiente tabla) y que lo compares con un producto transformado por la industria agroalimentaria. Rellena el cuadro propuesto a continuación para comparar tus resultados.

LA MERMELADA	
<p>La mermelada es una conserva de fruta con azúcar descubierta de modo accidental en Escocia por una tendera de Motherwell con un lote de naranjas pasadas en el siglo XVIII.</p>	
COCINAR la Mermelada	CONSERVAR la Mermelada
<p>Mermelada de Frutas</p> <p>INGREDIENTES:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Misma cantidad de fresas, cerezas y albaricoques. - Azúcar, preferentemente, moreno y ecológico. - Un limón. <ol style="list-style-type: none"> 1. Lavar la fruta y secarla sobre papel absorbente. Quitar el rabillo a las fresas y deshuesar las cerezas y los albaricoques. 2. En una cazuela amplia para confituras, poner la fruta alternándola a capas con el azúcar, la última capa debe ser de azúcar. Añadir el zumo de limón, cubrir con un paño limpio y dejar reposar durante varias horas o hasta que el azúcar se disuelva y la fruta haya soltado jugo. 3. Poner a fuego lento y llevar a ebullición, removiendo de vez en cuando con una cuchara de madera. Bajar el fuego y cocer durante una hora aproximadamente, removiendo de vez en cuando para que no se agarre. 4. Para verificar el punto de la mermelada, poner una pequeña cantidad en un plato pequeño y meter en el frigorífico durante 10-15 minutos. Al cabo de este tiempo, empujar la mermelada con el dedo y si se "arruga", estará en su punto. 	<ol style="list-style-type: none"> 5. Poner la mermelada caliente en frascos, previamente esterilizados (basta un programa de lavavajillas), con ayuda de un embudo de boca ancha (en su defecto, cortar una botella de Agua mineral a unos 15 cm. del cuello), debiendo llegar a 1 cm. del borde. Cerrar herméticamente y poner los frascos boca abajo hasta que se enfríen. De esta manera se consigue una especie de vacío que permite guardar la conserva durante 1 año. 6. Al cabo de 24 horas, comprobar que se he hecho el vacío intentando abrir los frascos, si se abren con facilidad, es que no se ha hecho el vacío, en cuyo caso conviene consumir la mermelada o guardarla en el frigorífico. Si cuesta abrirlos, pueden etiquetarse y guardarse en un lugar fresco, oscuro y seco. Conviene vigilar el estado de los frascos de vez en cuando, para detectar cualquier alteración de la conserva. 7. Para mayor seguridad, los frascos se pueden esterilizar, siguiendo el método escrupulosamente. <p>NOTAS: La mermelada también puede hacerse en el microondas. De esta manera, se evita el riesgo de que se pegue y se agarre al fondo de la cazuela. Será preciso llenar ésta únicamente hasta la mitad o un poco más, para que la mermelada no se desborde durante la cocción. También es recomendable cocer a media potencia, para conseguir una cocción más uniforme. Resulta muy útil una cuchara de madera de mango largo, para remover la mermelada cada 20-25 minutos aproximadamente. El tiempo de cocción es el mismo que en el fuego. También hay que disponer de unos buenos guantes o un paño fuerte para manipular la cazuela, ya que la mermelada alcanza una temperatura muy alta en el microondas.</p>

ALIMENTOS Y PRODUCTOS DE LA INDUSTRIA ALIMENTARIA

Tras el ejercicio, rellena el siguiente cuadro:

Cuestiones (puntuación de 1 a 10)	Mermelada CASERA	Mermelada COMPRADA
Precio		
Sabor		
Durabilidad		
Seguridad acerca del contenido		
Sencillez		
Ingredientes (todos)		

Para terminar, realiza una reflexión por escrito en la que incluyas:

1. ¿Cómo ha sido tu experiencia elaborando la mermelada?

.....

.....

.....

.....

2. ¿Convertirías tu experiencia puntual en un hábito de consumo? Responde con sinceridad.

.....

.....

3. ¿Cuáles son los *pros* y *contras* que encuentras a cada producto?, ¿por qué crees que se ha generalizado el consumo de mermeladas transformadas por la industria agroalimentaria?

.....

.....

.....

.....

.....

ALIMENTOS Y PRODUCTOS DE LA INDUSTRIA ALIMENTARIA

Opción 3: Alimentos pre-cocinados vs. alimentos cocinados por ti.

Como elaborar un plato de cocina puede ser muy complicado te proponemos que compares cualquier plato elaborado en tu casa con tu ayuda, con otro precocinado, y que lo plasmes por escrito en el siguiente cuadro. Si te animas te proponemos que elabores tú mismo/a un plato sencillo: empanadillas, macarrones, salsa de tomate...

Cuestiones (puntuación de 1 a 10)	Plato elaborado de casa	Plato pre-cocinado
Precio		
Sabor		
Durabilidad		
Seguridad acerca del contenido		
Sencillez		
Ingredientes (todos)		

ALIMENTOS Y PRODUCTOS DE LA INDUSTRIA ALIMENTARIA

FICHA 3 · Evaluación

1. En primer lugar lee el siguiente texto.

El consumo de platos precocinados se ha disparado en España. En cuatro años la ingesta de sopas preparadas ha crecido un 85%, mientras que el consumo de legumbres y hortalizas en conserva ha aumentado un 30%, según datos del Instituto Nacional de Estadística (INE). En concreto, las sopas y las preparaciones para postres son los productos que han registrado un mayor incremento, al pasar de una ingesta media de 0,7 kilos por persona en 1999 a 1,3 en 2003. El último Panel de Consumo presentado por el Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación refleja que el pasado año los alimentos preparados en general subieron un 2,9%, hasta los 484,5 millones de kilos consumidos. Este incremento de las comidas preparadas se debe, según los nutricionistas, al ritmo de vida actual, en el que el tiempo dedicado a comer cada vez es más reducido. Estos expertos advierten, sin embargo, de que no es conveniente abusar de estos alimentos.

Fuente: www.consumer.es/seguridad-alimentaria/2006/05/22/23608.php

2. Como conclusión, realiza en el aula una puesta en común del trabajo de las tres actividades prácticas anteriores con tus compañeros, valora los resultados obtenidos por el conjunto de la clase. Valora también, en relación a lo trabajado, el dato que te presentamos en el texto anterior.

¿DÓNDE SE PRODUCE LO QUE CONSUMIMOS?

OBJETIVOS

- Lectura del etiquetado de los productos que consumimos y valorar la utilidad de la información que aporta.
- Analizar la localización de la producción: industrias y empresas.
- Analizar el proceso de globalización y deslocalización productiva y las consecuencias que tiene sobre todo para la salud.

CONTENIDO CURRICULAR

Interdependencia y globalización.

CONCEPTOS CLAVE

Educación para la Salud: consumo responsable, lectura correcta de etiquetas.

DURACIÓN APROXIMADA

El tiempo aproximado para realizar la propuesta completa es de tres sesiones.

INDICACIONES PARA EL PROFESORADO

El acto de consumir no solamente es la satisfacción de una necesidad, también influye en los procesos económicos, medioambientales y sociales que posibilitan el bienestar de todas las personas. El consumo responsable es el que se ejerce cuando nuestros hábitos de consumo se ajustan a las necesidades reales y no provocan un daño en el medio ambiente ni en otras personas.

La incorporación de estos valores en nuestro consumo no tiene que disminuir el bienestar ni la calidad de vida, más bien todo lo contrario. Lo importante es reflexionar, en torno al consumo, lo que consumimos y nuestras motivaciones para hacerlo, hecho que nos permitirá elegir conforme con nuestros intereses, deseos y posibilidades.

Para consumir de forma responsable debes pedir información sobre lo que compras (etiquetado, precio, calidad, dónde y cómo se han fabricado) y cumplir las 3R (reducir, reutilizar, reciclar).

En este sentido, debemos tener en cuenta varias cuestiones antes de comprar un producto, como son su impacto en el ecosistema y la motivación que nos lleva a adquirirlo, si es una necesidad concreta o creada artificialmente por medio de la publicidad. Hay varias acciones que podemos realizar para aprender a consumir de forma sostenible con el mundo que nos rodea: controlar las compras impulsivas, rechazando lo superfluo o los productos efímeros, de usar y tirar, pues contribuyen al deterioro del medio ambiente,

¿DÓNDE SE PRODUCE LO QUE CONSUMIMOS?

informarse y formarse un pensamiento crítico sobre los medios de comunicación y la publicidad, conocer cuáles son los derechos que nos amparan, para poder defender adecuadamente nuestros intereses, así como las distintas organizaciones o asociaciones de consumidores y consumidoras que nos respaldan...

DESARROLLO

La tarea consta de dos actividades:

1. **Etiquetado:** Lo primero es formar grupos de tres personas y que cada uno traiga una etiqueta de un producto textil o calzado y de un alimento envasado. Se analizan las etiquetas, para ello se rellena la ficha 1 para cada tipo de producto y se extraen conclusiones a partir de unas cuestiones relacionadas con la localización de las actividades productivas y del etiquetado.

De este modo, se debe destacar si se adapta a la legislación, la localización de la empresa que los produce y de la producción real, y la valoración de otros aspectos como si en el etiquetado de los productos se señala el origen del mismo (dónde se ha producido) y algunos aspectos del impacto medioambiental que tiene su producción, por ejemplo si se utilizan semillas transgénicas. O bien, si aparece en el etiquetado claramente las consecuencias que para la salud puede tener el uso de determinados productos químicos tanto en los productos industriales como agrarios.

2. **Globalización:** A partir de tres textos y varias cuestiones (ficha 2), analizamos los conceptos, las causas y las consecuencias de la globalización. Se puede trabajar de forma individual o también por grupos.

Se puede trabajar cada actividad independientemente pero es interesante valorar el proceso de globalización y el control de la producción y los mercados por unas pocas empresas, con las consecuencias que para la salud, el medioambiente y la desigualdad tiene. También se pueden evaluar las dos actividades por separado.

RECURSOS

— Ficha 1 y 2 para el alumnado.

En la web:

— www.libroscolgados.blogspot.com/2011/03/vivimos-una-deslocalizacion-alimentaria.html

— www.hegoa.ehu.es/congreso/bilbo/doku/bat/deslocalizaciones_productivas.pdf

— es.scribd.com/doc/56826706/1-GUIA-DIDACTICA-mod2: Informe muy completo sobre el etiquetado, la información que aporta y su análisis.

¿DÓNDE SE PRODUCE LO QUE CONSUMIMOS?

FICHA 1 · **Análisis del etiquetado**

Tipo de Producto: ALIMENTICIO			
	1º Producto	2º Producto	3º Producto
Nombre / Marca			
Producido en (país y localidad)			
Empresa productora			
Fecha de consumo preferente			
Cantidad neta			
Forma de conservación			
Modo de empleo			
Ingredientes (incluidos aditivos)			
Lote de fabricación			
Valor nutritivo			
Otra información			

Ésta es la información obligatoria del etiquetado, ¿aparece algo más? Inclúyelo en Otra información.

¿DÓNDE SE PRODUCE LO QUE CONSUMIMOS?

Tipo de Producto: TEXTIL			
	1º Producto	2º Producto	3º Producto
Nombre / Marca			
Producido en (país y localidad)			
Empresa productora (nombre y dirección)			
Empresa importadora (nombre y dirección)			
Composición de cada parte			
Forma de conservación (lavado, planchado, otro usos)			
Número de registro industrial			
NIF de la importadora (si procede)			
Otra información			

Ésta es la información obligatoria del etiquetado, ¿aparece algo más? Inclúyelo en Otra información.

¿DÓNDE SE PRODUCE LO QUE CONSUMIMOS?

Cuestiones para el análisis de las etiquetas:

1. ¿Qué información nos da las etiquetas? ¿Se adapta a la normativa legal?

.....
.....
.....

2. ¿Qué información tenemos de la empresa productora y del lugar de producción? ¿Dónde se produce? ¿Se indica la procedencia de todos los productos o solamente del producto final?

.....
.....
.....
.....
.....

3. ¿Es suficiente y está bien especificada la información sobre el origen de los productos y de la empresa que los produce?

.....
.....
.....

4. ¿Aparecen claramente las consecuencias para la salud del consumo de algunos de sus aditivos o de algunos de los componentes o productos utilizados en la producción de los mismos?

.....
.....
.....

5. ¿Consideras necesario la introducción en el etiquetado de información sobre las consecuencias que para el medioambiente o para la salud tiene determinados procesos productivos y componentes de los productos? Razona tu respuesta.

.....
.....
.....
.....
.....
.....

¿DÓNDE SE PRODUCE LO QUE CONSUMIMOS?

FICHA 2 · Globalización y deslocalización productiva

INTRODUCCIÓN

En nuestros mercados, encontramos frutas y verduras fuera de temporada o variedades exóticas que proceden de lugares muy lejanos. La madera de nuestros muebles, el carbón y otras materias primas de las industrias llegan de países alejados. Nuestro calzado, nuestra ropa se fabrica en Asia y regiones que apenas sabemos situar en el mapa. ¿Cómo podemos explicar esta situación?

La explicación se encuentra en lo que ha venido llamando globalización o mundialización, fenómeno que tiende a organizar la producción a escala planetaria dividiendo las fases del proceso productivo e instalándose en los lugares más ventajosos. Es la estrategia utilizada por las empresas multinacionales para aumentar sus beneficios y consiste en instalarse donde los factores de producción (trabajo y capital) son más baratos y les permite ahorrar costes.

La liberalización del comercio y la mejora de transportes y comunicaciones favorecen los intercambios de mercancías, servicios y capitales, de manera que la interdependencia económica es uno de los rasgos característicos del mundo actual.

Todas las actividades productivas (agricultura, materias primas, servicios) están afectadas por la deslocalización y la globalización, lo que determina un aumento de los intercambios comerciales, transformaciones en las estructuras económicas y del trabajo en todos los países y la concentración del poder en manos de empresas multinacionales.

Fuente: Elaboración propia.

ASPECTOS ECONÓMICOS Y SOCIALES DE LAS DESLOCALIZACIONES PRODUCTIVAS

En la realidad económica y social, las deslocalizaciones se han convertido en una de las prácticas habituales de transnacionales como Volkswagen, Levi Strauss & Co, Siemens, Lear, Veleo, Samsung, Corte Inglés, etc.

Para algunos expertos hay que entender como deslocalización el proceso simultáneo de suprimir empleos en un país y crear empleos en otro lugar para fabricar los mismos productos y venderlos en los mismos mercados. Así, el 79% de los automóviles producidos por Chrysler en 1998 estaban destinados a la exportación y se destinaba mayoritariamente hacia los Estados Unidos. De la misma manera, el 95% de los ordenadores portátiles fabricados en Méjico por IBM se destinaban a la exportación, destinándose en un 85% hacia Estados Unidos y Canadá. Otros expertos remarcan la existencia de deslocalizaciones que tienen como objeto establecer sus sucursales productivas orientadas hacia los nuevos mercados emergentes.

Fuente: Aspectos económicos y sociales de las deslocalizaciones productivas. Antxon Mendizabal.

¿DÓNDE SE PRODUCE LO QUE CONSUMIMOS?

EXPANSIÓN DE LA MULTINACIONAL NIKE



- En 2003, Nike vendía productos por valor de 10.700 millones de dólares. El 51 % de estas ventas se realizaron fuera de Estados Unidos.
- Su logo y el eslogan que lo caracteriza son reconocibles en todo el mundo.
- Solo un 1 % de sus artículos se fabrica en Estados Unidos. El 99% se produce en 35 países, la mayoría asiáticos, donde la mano de obra es barata.

— La firma deportiva ha creado cadenas de tiendas a nivel internacional que están más cercanas a los parques temáticos que al concepto tradicional de tienda de ropa.

— Anualmente, Nike gasta más de 500 millones de dólares en publicidad. La multinacional paga sumas millonarias a destacados deportistas, a equipos y a selecciones de fútbol por llevar su marca.

Fuente: yassconsultores.com/empresas/CASO-NIKE.pdf

“SUPERMERCADOS, NO GRACIAS”

Esther Vivas explica en el libro “Supermercados, no gracias” (Editorial Icària) que el modelo de gran cadena de distribución comporta consecuencias nefastas no sólo para los bolsillos y los estómagos de los consumidores, sino también para el campo.

En los últimos tiempos se habla mucho de aumento de la inflación, escalada en los precios de los alimentos, especulación con productos como el arroz o los cereales y graves problemas para mantener la renta agraria. (...).

¿Por qué tenemos que decir «no, gracias» a los supermercados?

En el libro analizamos cuál es la lógica de la gran distribución y cuáles son los actores en el Estado español. También se identifican los impactos, la forma como este modelo de distribución genera graves consecuencias en el modelo de agricultura, en los derechos laborales, en el modelo de consumo y en el medio ambiente. Y también damos a conocer los movimientos contrarios a esta gran distribución y cuáles son las alternativas que plantea. Damos a conocer la realidad del modelo de distribución comercial, denunciemos su impacto y planteamos otras posibilidades como son la soberanía alimentaria o el consumo responsable.

Explicáis que otro modelo de consumo es posible...

Sí. El modelo actual de distribución de alimentos está monopolizado por siete grandes empresas en el Estado español: cinco distribuidoras (Carrefour, Mercadona, Eroski, Alcampo y El Corte Inglés) y dos centrales de compra (Euromadri e IFA), y entre todas concentran el 75%

¿DÓNDE SE PRODUCE LO QUE CONSUMIMOS?

de la distribución de alimentos. Por lo tanto, si eres campesino y quieres vender tu producto estás obligado a pasar por estas empresas de distribución. Son ellas, las empresas, las que determinan qué pagan al campesino y el precio que el consumidor tiene que pagar.

Y se establece un precio injusto, imagino. Porque la inflación crece pero la renta del campesino es baja.

Actualmente, la renta agraria es el 55% de la renta general, según datos de la organización de campesinos y ganaderos COAG. El campesino cada vez recibe menos dinero por aquello que vende y nosotros como consumidores cada vez pagamos más. Tenemos que pensar que la media del diferencial entre el precio de coste y el precio de venta es de un 390%, y en algunos productos, como en los limones, del 2.000%. Es la gran distribución la que se queda con el 60% del beneficio en la venta de un producto.

(...)

Y eso comporta que compremos productos de centenares de kilómetros de distancia.

Es un modelo irracional. La mayor parte de los productos que consumimos vienen de la otra parte del mundo. Estamos viviendo una deslocalización alimentaria y la producción se concentra allí donde la mano de obra es más barata y donde las normativas ambientales son más laxas. Pero, además, en los países del sur están viviendo una invasión creciente de productos subvencionados del norte, como la leche de Europa o el maíz norteamericano. En Cataluña sólo un 1% de la población activa es campesina. Se ha perdido mucho campesinado familiar.

Fuente: Entrevista realizada por Eva García, publicada en El Punt, 19/05/2008.

A partir de las tareas realizadas y de los textos analizados, responde a las siguientes cuestiones:

1. Busca información y explica los conceptos: Globalización, deslocalización y empresas multinacionales.
2. ¿Cómo se manifiesta la deslocalización en las empresas que aparecen en los textos? ¿Qué objetivos persiguen estas empresas? Relaciónalo con los factores de localización industrial.
.....
.....
.....
3. ¿Qué consecuencias tiene la deslocalización industrial? ¿Favorece la diferencias económicas entre países?
.....
4. Explica otras consecuencias de la globalización económica.
.....
.....

MEDIO AMBIENTE "ANIMADO"

OBJETIVOS

- Valorar de manera positiva un uso responsable de los recursos naturales.
- Reflexionar acerca de las actividades económicas y su repercusión en el medio como contaminantes.
- Conocer los factores determinantes que influyen en la salud humana y ambiental.
- Conocer y categorizar los problemas medioambientales, mostrando la importancia del desarrollo sostenible y descubriendo los problemas que existen tanto en el ámbito más cercano como en el nacional o en la Unión Europea.

CONTENIDO CURRICULAR

Consecuencias medioambientales de la actividad humana.

CONCEPTOS CLAVE

Educación para la Salud: respeto al medio ambiente, contaminación, uso responsable de los recursos naturales.

DURACIÓN APROXIMADA

Varias sesiones.

INDICACIONES PARA EL PROFESORADO

La actividad consiste en potenciar la reflexión sobre el futuro del medio ambiente en relación con el desarrollo del ser humano. Todo esto a través del visionado de una película de animación y de la elaboración de una ficha posterior en la que pondremos en relación el film con la unidad correspondiente dedicada a medio ambiente.

Los objetivos y contenidos relacionados con la educación medioambiental suele ser difícilmente evaluables, sin embargo, consideramos que esta actividad y sus tareas pueden servir perfectamente para evaluar de forma eficaz y objetiva los valores y actitudes de respeto al medio ambiente.

DESARROLLO

El objeto de la presente propuesta es utilizar el visionado de una película de animación para trabajar mediante ella contenidos de ciencias sociales y contenidos propios de la salud para 3º ESO.

MEDIO AMBIENTE "ANIMADO"

La propuesta consta de las siguientes tareas:

1. Visionado de la película *Wall·E*.
2. Realización de las actividades relacionadas con la película, propuestas en la ficha para el alumnado, sobre las acciones de las personas humanas en relación al medio ambiente, también las empresas multinacionales, así como sus consecuencias y propuestas de mejora.

RECURSOS

- Ficha para el alumnado.
- Película *Wall·E* (es posible que esta película ya forma parte de la filmoteca del centro; en caso contrario, será necesario conseguirla para su proyección).
- Equipo para el visionado de la película.

MEDIO AMBIENTE "ANIMADO"

FICHA PARA EL ALUMNADO · WALL-E

FICHA DE LA PELÍCULA



Título: *Wall·E.*
Dirección: *Andrew Stanton.*
País: *USA.*
Año: *2008.*
Duración: *98 min.*
Género: *Animación, comedia, ciencia-ficción.*
Doblaje original: *Ben Burtt (WALL·E/M-O), Elissa Knight (EVA), Jeff Garlin (Capitán), Fred Willard (BnL CEO/Shelby Forthright), John Ratzenberger (John), Kathy Najimy (Mary), Sigourney Weaver (Computadora).*
Guión: *Andrew Stanton y Jim Reardon.*
Música: *Thomas Newman.*
Diseño de producción: *Ralph Eggleston.*
Estreno en USA: *27 Junio 2008.*
Estreno en España: *6 Agosto 2008.*

Actividades relacionadas con la película: Responde a las siguientes cuestiones...

1. Busca información sobre qué palabras se esconden detrás de las siglas WALLE e EVA que dan nombre a los personajes, ¿estos términos significan algo en español?, relaciónalo con su función y con el contexto general de la película.

.....

2. ¿Qué malos usos humanos del medio ambiente se ven en la película (deforestación, contaminación, consumo...? ¿Se ven energías renovables?

.....

MEDIO AMBIENTE "ANIMADO"

3. ¿Qué papel juegan las grandes empresas en la película?, ¿en qué contexto aparecen?, ¿hay muchas?, ¿qué nos quieren decir con todo esta información?

.....

.....

4. La película muestra las consecuencias de... (presenta varias opciones):

.....

.....

.....

.....

5. Los humanos de la película:

- a. ¿Por qué tienen ese aspecto?

.....

.....

- b. ¿Por qué creéis que visten todos del mismo color, con la misma ropa, comen todo en vaso y llevan una pantalla todo el rato delante de su cara?

.....

.....

- c. Relaciona tu respuesta con tu experiencia personal.

.....

.....

.....

- d. ¿Cómo aparece representado en la película el contacto humano, la colaboración entre personas, la dependencia de las máquinas?

.....

.....

.....

- e. ¿Dependes tú de alguna máquina?, desarrolla tu respuesta.

.....

.....

.....

MEDIO AMBIENTE "ANIMADO"

6. Por último, completa el siguiente cuadro:

	Enumera los contenidos que aparecen en la película	¿Cómo puedo yo cambiar esto?
Medio Ambiente		
Consumo Responsable		
Salud Física		
Relaciones Personales		

4º ESO / Ciencias Sociales

Material Curricular para la Coeducación
y la Salud en Secundaria

CURRÍCULO

En el currículo del Principado de Asturias, en el área de **Ciencias Sociales: Geografía e Historia**, aparecen para 4º ESO una serie de contenidos, para los que en este material se presentan las siguientes propuestas didácticas:

El siglo XVIII en España / La era de las revoluciones: la crisis política del antiguo régimen / La Revolución Industrial y los cambios sociales, culturales y artísticos / La época del imperialismo y del colonialismo (1870-1914)

PROPUESTA DIDÁCTICA 1. AUTOMÓVIL, CIRCULACIÓN, SEGURIDAD... E HISTORIA 123

La Revolución Industrial y los cambios sociales, culturales y artísticos /
La I Guerra Mundial y el período de entreguerras

PROPUESTA DIDÁCTICA 2. ALCOHOL, PATERNALISMO INDUSTRIAL Y MOVIMIENTO OBRERO 133

Franquismo

PROPUESTA DIDÁCTICA 3. LA EDUCACIÓN DE LAS NIÑAS 137

PROPUESTA DIDÁCTICA 4. PERSONAS VENCEDORAS Y VENCIDAS 143

AUTOMÓVIL, CIRCULACIÓN, SEGURIDAD... E HISTORIA

OBJETIVOS

- Conocer cómo se gestan los medios de automoción actuales y qué importancia tiene la aparición progresiva de medidas de seguridad y de medidas para evitar accidentes en su configuración y en la propia generalización de dichos medios de automoción.
- Reconocer y asumir que las sociedades actuales son el resultado de complejos y largos procesos de cambio que se gestan siglos atrás; y los procesos emanados de dichas sociedades (normas de circulación, medios de automoción, elementos de seguridad, etc.) también son fruto de este proceso de cambio.
- Identificar los mecanismos y valores básicos que rigen el funcionamiento de las sociedades a partir del siglo XVIII, aproximándose a los problemas más acuciantes de las mismas (políticos, económicos y sociales) y formando un juicio personal, crítico y razonado.
- Analizar algunos procesos de cambio histórico comparando la duración y ritmos respectivos, en especial observando los cambios de ritmo producidos en la Edad Contemporánea.
- Obtener y seleccionar información a partir de distintas fuentes, valorándola de manera crítica y comunicándola a los demás de modo organizado e inteligible.

CONTENIDO CURRICULAR

El siglo XVIII en España. La era de las revoluciones: la crisis política del antiguo régimen. La Revolución Industrial y los cambios sociales, culturales y artísticos. La época del imperialismo y del colonialismo (1870-1914).

CONCEPTOS CLAVE

Educación para la Salud: Educación vial. Normas de seguridad para bicicletas y motos. Normas de seguridad para automóviles. Accidentes de tráfico: causas y prevención.

DURACIÓN APROXIMADA

Varias sesiones.

INDICACIONES PARA EL PROFESORADO

La complejidad propia de plantear una propuesta para trabajar conjuntamente contenidos curriculares de 4º de ESO y seguridad vial acarrea que dicho material en este caso no se circunscriba a un contenido específico, sino que abarca un periodo de formación más amplio (desde Carlos III hasta el Colonialismo o incluso el proceso descolonizador).

Se propone, por tanto, o bien realizar las diferentes actividades por separado y de manera gradual (acorde con los contenidos curriculares), o bien realizarlas como un todo al final de la impartición de dichos contenidos curriculares.

AUTOMÓVIL, CIRCULACIÓN, SEGURIDAD... E HISTORIA

DESARROLLO

La propuesta consta de las siguientes actividades:

Actividad 1

Medidas de seguridad a lo largo de la historia (ficha 1)

A partir de un cuadro (hitos sobre la configuración de los coches y la circulación automovilística), el alumnado debe realizar un doble eje cronológico en el que dichos hitos aparezcan encuadrados en sus respectivos periodos históricos. A continuación, a partir de la Ley de Seguridad Vial, realizar una tabla en la que se recogen cuáles de los términos están recogidos como obligatorios en la misma.

Actividad 2

Transporte, Historia y Seguridad (ficha 2)

En la ficha 2, hay un texto para la lectura individual y a continuación, unas cuestiones para que el alumnado responda.

Actividad 3

Imperio y Sentido de la Circulación (ficha 3)

Se propone la lectura de los datos de un mapa sobre el sentido de circulación en los diferentes países y sus cambios en el siglo XX (ficha 3), para a partir del mismo, buscar información.

Actividad 4

Medidas de protección de accidentes de tráfico

Se organiza el aula en cuatro grupos y a cada grupo se asigna una de estas medidas de protección: uso del casco, cinturón de seguridad en asientos delanteros, cinturón de seguridad en asientos traseros y sistemas de retención infantil. Cada grupo investigará sobre el porcentaje de uso en población general, los beneficios, las desventajas y llegará a una conclusión. Se puede utilizar el aula de ordenadores o encargar como trabajo para la sesión siguiente, finalizando con puesta en común.

Tras las actividades, se pueden recoger las fichas para su evaluación individual o se puede hacer una puesta en común en clase. De igual manera, alguna de las actividades se puede hacer de forma individual, pero otras pueden ser a través de debates, trabajo en pequeños grupos, etc.

RECURSOS

- Fichas 1, 2, y 3.
- Si es posible, un aula con ordenadores y conexión a Internet.

En la web:

- www.conaset.cl
- www.es.wikipedia.org/wiki/Sentido_de_circulación
- www.dgt.es/was6/portal/contenidos/es/seguridad_vial/estadistica/publicaciones/accidentes_urbana/accidentes_trafico0

AUTOMÓVIL, CIRCULACIÓN, SEGURIDAD... E HISTORIA

FICHA 1 · Medidas de seguridad a lo largo de la Historia

Te presentamos en la siguiente tabla una serie de hitos sobre la configuración de los coches y la circulación automovilística:

Principales Innovaciones	Periodos de la Historia Contemporánea
1886: Benz patenta el primer vehículo movido por un motor de explosión.	
1901: La firma Oldsmobile ofrece por primera vez un cuentakilómetros.	
1902: Se otorga patente para frenos de disco accionados mecánicamente.	
1903: La patente de cinturones de seguridad se experimenta en aviación.	
1905: La marca Rochester aplica por vez primera los frenos de disco.	
1905: Aparecen los primeros parachoques, fabricados con caucho.	
1924: Una nueva lámpara de Osram facilita la combinación del alumbrado en una sola lámpara para luces largas y cortas .	
1925: Delco presenta el primer limpia parabrisas que se mueve a intervalos iguales movido por el motor.	
1930: BMW presenta el primer parabrisas con cristal de seguridad.	
1932: Se inaugura la primera autopista con dos carriles para cada sentido entre las ciudades alemanas de Bonn y Colonia.	
1940: Buick introduce el primer coche con intermitentes eléctricos .	
1940: Nace el primer neumático sin cámara.	
1950: Chrysler presenta los frenos de disco para las cuatro ruedas.	
1952: BMW sitúa el depósito de combustible fuera de la zona de deformación.	
1954: Volvo incorpora difusores antivaho en el parabrisas.	
1956: Volvo introduce los cinturones de seguridad en los asientos delanteros.	
1960: Mercedes y Volvo incorporan cinturones de seguridad en los asientos traseros.	
1965: Bosch comienza a estudiar un ABS electrónico.	
1966: Volvo presenta el bloqueo de las puertas para los niños.	
1967: Mercedes alumbró la columna de dirección deformable.	

AUTOMÓVIL, CIRCULACIÓN, SEGURIDAD... E HISTORIA

- 1967:** Volvo ofrece **cinturones** de tres anclajes **en los asientos traseros**.
- 1968:** Los vehículos de Volvo y Mercedes ofrecen **reposacabezas**.
- 1969:** El Instituto de Tráfico norteamericano exige los reposacabezas.
- 1970:** Porsche realiza pruebas de inflado para el airbag.
- 1972:** Volvo desarrolla los primeros **asientos de seguridad para niños**.
- 1973:** Volvo ofrece la columna de dirección deformable.
- 1974:** GM produce los primeros **airbag**.
- 1977:** Bosch consigue unos dispositivos explosivos para el airbag.
- 1978:** Volvo introduce **las luces antiniebla traseras y delanteras**.
- 1978:** El estado norteamericano de Tennessee se convierte en la primera jurisdicción del mundo en aprobar una ley para la seguridad de los niños.
- 1980:** Bosch fabrica en serie el airbag.
- 1981:** Mercedes saca al mercado los primeros coches equipados con airbag.
- 1984:** Nueva York, primer lugar donde se obliga a llevar el cinturón de seguridad.
- 1984:** Mercedes presenta el **cinturón de seguridad con pretensor**.
- 1985:** Mercedes y Ford ofrecen, en el Clase C y el Scorpio respectivamente, los primeros ABS.
- 1985:** Se presentan los parachoques de plástico, más ligeros y seguros.
- 1986:** Volvo pone en el mercado la tercera luz de freno.
- 1987:** Mercedes ofrece el airbag para el acompañante.
- 1992:** Chrysler introduce los primeros asientos para niños integrados en vehículos.
- 1993:** Mercedes pone barra de protección lateral en sus modelos.
- 1994:** Volvo introduce los primeros airbag laterales.
- 1999:** Los airbag en asientos laterales se ofrecen ya para varios modelos de Audi, BMW, Ford, GM, Hyundai, Jaguar, Mazda...
- 1999:** Cadillac lanza el primer sistema de visión nocturna.

AUTOMÓVIL, CIRCULACIÓN, SEGURIDAD... E HISTORIA

Con la ayuda de tu libro de texto realiza un doble eje cronológico en el que dichos hitos aparezcan encuadrados en sus respectivos periodos históricos:

1. Primero rellena el cuadro con los periodos históricos a los que corresponde los hitos.
2. Después realiza el doble eje cronológico.
3. En tercer lugar, con la ayuda de la Ley de Seguridad Vial, realiza una tabla en la que recojas cuáles de los términos, marcados en negrita en el cuadro anterior, están recogidos como obligatorios en la misma.

Puedes encontrar la Ley en el siguiente enlace:

www.dgt.es/was6/portal/contenidos/documentos/normas_legislacion/ley_trafico/leytrafico002.pdf

FICHA 2 · Transporte, Historia y Seguridad

No sólo ha sido relevante configurar lo que hoy entendemos como automóvil o vehículo, sino que también regular el transporte y la seguridad del mismo ha sido una necesidad del ser humano desde que nace el propio transporte, como muestra lee el texto que te presentamos a continuación y responde posteriormente a las preguntas utilizando tus conocimientos.

LA SEGURIDAD DE TRÁNSITO: ALGUNOS APUNTES HISTÓRICOS

Antes de tratar el tema de seguridad vehicular propiamente tal, es bueno revisar los antecedentes históricos, de manera de situar al lector en el contexto de la seguridad de tránsito. Es por esto, que a continuación se presentan algunos hitos en la seguridad de tránsito y más en específico, de los vehículos.

Hace aproximadamente 4.000 años, en Asia, aparece la rueda, invención atribuida a la cultura de Sumeria. Este elemento, nace de la necesidad de trasladar objetos (o bien personas) de una manera más fácil, rápida y cómoda. Luego de esta invención revolucionaria, siglos después, apareció la idea de crear un instrumento, formado principalmente por ruedas y un habitáculo central, que permitiera el desplazamiento de las personas. De esta manera, comenzó, desde esa época, el concepto de vehículo como medio de transporte de seres humanos. Los primeros vehículos eran movidos por tracción humana o animal.

A medida de que se iban masificando estos vehículos, comenzaron a aparecer los primeros problemas, los cuales en general tenían que ver con los derechos de paso. Como ejemplo de este hecho, se puede mencionar la tragedia clásica "Edipo Rey", escrita hace aproximadamente 2.500 años, en la cuál, Edipo mata a su padre a raíz de una discusión sobre derecho de paso en un cruce de caminos, lo que demuestra que ya en esa época el tema de la violencia en el tráfico no era algo desconocido. En la antigua China, hace dos milenios, las clases distinguidas, para poder obtener sus títulos, debían demostrar su habilidad en el control de carruajes. Para esto, se formaron una serie de escuelas especializadas, cuya labor era formar a las personas en lo que a manejo de carruajes se refiere. Se puede decir que estas escuelas son los inicios de lo que hoy se conoce como escuelas de conductores.

Los romanos, por su parte, construyeron una red viaria de 150.000 Km para el desplazamiento de la población que contara con vehículo. Con el afán de hacer más ordenado, cómodo y rápido el tránsito en dicha red, fue necesario diseñar un código de señales de tráfico. Una de las señales es la que hoy se conoce como "Pare", claro que en este caso era bastante diferente a lo que conocemos, esta señal estaba representada por el Dios Hermes con el brazo levantado. En cuanto al problema de derecho de paso en un cruce, los romanos optaron por darle el derecho de paso al vehículo de mayor rango y al conductor de mayor edad. Claro está que esto generó más de una discusión.

AUTOMÓVIL, CIRCULACIÓN, SEGURIDAD... E HISTORIA

En la época de Augusto, se incluyó por primera vez a los peatones en el tema del tránsito, debido a que ya habían surgido algunos casos de atropellos en las calles de la antigua Roma. Se crearon zonas peatonales, en las cuales se permitía el tránsito solo de peatones, y el tráfico de vehículos quedaba restringido solo para las horas de la noche. Esta medida no era muy amistosa desde el punto de vista de los vecinos que querían dormir.

En el año 1.300 se realizó en Roma una multitudinaria peregrinación, por lo que el Papa Bonifacio VIII se vio en la obligación de velar por el éxito del evento y dictó una norma para que los vehículos circularan por la izquierda. ¿Por qué hoy en día sólo en Inglaterra se circula por la izquierda? Resulta que cinco siglos después de que se dictara esta norma, Napoleón Bonaparte cambió el sentido de la marcha en todo su imperio. Cabe destacar que Napoleón nunca pudo incluir a Inglaterra dentro de su imperio, por lo que la incógnita queda totalmente clarificada.

A medida que iban pasando los años, el sistema se iba poniendo cada vez más complejo. En la época de Isabel la Católica, los carreteros que ocasionaban accidentes debido a la conducción en estado de ebriedad, tenían que pagar una multa. Dicha multa era mayor que muchas otras infracciones. En el año 1.584, el Virrey de Valencia dispuso la pena de excomunión mayor a quien dejase aparcado su carro en las calles por las que debían transitar las procesiones más solemnes.

Para seguir en la línea de las sanciones debidas a la irresponsabilidad en el tránsito, en el año 1.767, el Rey Carlos III hizo un listado de multas destinadas a los infractores que circularan por el camino de Madrid a Aranjuez. Los ingresos recaudados por dichas multas eran destinados al arreglo de la ruta.

Con respecto a las señales de tránsito modernas, la primera señal de Stop se diseñó en Alemania en el año 1.892. Ésta consistía en una calavera metálica que se iluminaba en la noche. La implantación de esta señal provocó el pánico de los viajeros.

Finalmente, con el fin de hacer notar la problemática actual asociada a los accidentes de tránsito, se puede mencionar que en el año 1.889 se produjo en Estados Unidos un solo muerto debido a un accidente de tránsito, mientras que en los últimos 25 años, han fallecido por esta misma causa, en ese mismo país, más personas que en la guerra de Corea, la de Vietnam y las dos guerras mundiales juntas.

Fuente: www.conaset.cl/portal/

AUTOMÓVIL, CIRCULACIÓN, SEGURIDAD... E HISTORIA

A partir del texto contesta a las siguientes preguntas:

1. Recopila todos los hitos relacionados con el tráfico que aparecen en el texto y realiza un doble eje cronológico que recoja tanto los acontecimientos del texto como las etapas históricas en las que se producen.

2. A parte de las medidas de cambio del sentido de circulación, ¿qué otras medidas de homologación tomó Napoleón para el Imperio?

.....

.....

.....

.....

.....

3. ¿Puede considerarse que la regulación vial puede ser parte del programa Ilustrado de Carlos III? Recoge aquellas medidas ilustradas que más te hayan llamado la atención.

.....

.....

.....

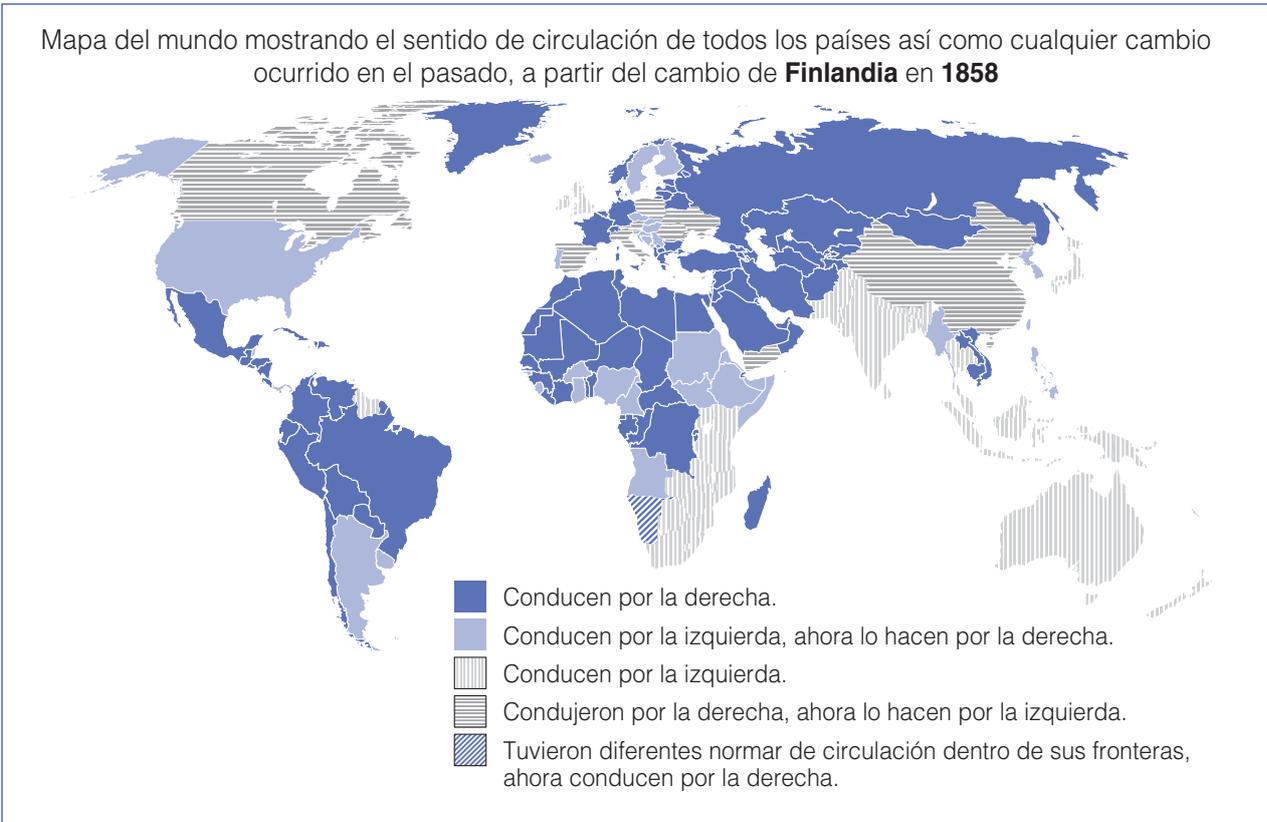
.....

.....

AUTOMÓVIL, CIRCULACIÓN, SEGURIDAD... E HISTORIA

FICHA 3 · Imperio y sentido de la circulación

Aunque la normativa sobre el tráfico haya sido parte del devenir histórico de las sociedades y algo necesario, no siempre ha sido inmutable, sino que ese propio devenir ha contribuido a configurar un mapa complejo de legislaciones automovilísticas. Como muestra, el siguiente mapa sobre el sentido de circulación en los diferentes países y sus cambios en el siglo XX:



Fuente: es.wikipedia.org/wiki/Sentido_de_circulación

Utilizando el mapa, realiza una búsqueda para responder a las preguntas que se te plantean a continuación. No olvides recoger las fuentes (bibliografía y webgrafía) que has utilizado en tu búsqueda:

1. Identifica cada uno de los países que conducen por la izquierda e investiga sobre su pertenencia o no a la *commonwealth* o si han pertenecido o no al Imperio Británico.

.....

.....

.....

.....

AUTOMÓVIL, CIRCULACIÓN, SEGURIDAD... E HISTORIA

2. Identifica cada uno de los países que han conducido por la izquierda y ahora lo hacen por la derecha e investiga sobre su pertenencia o no a la *commonwealth* o si han pertenecido o no al Imperio Británico.

.....

.....

.....

.....

.....

3. ¿Qué excepción ha conducido por la derecha y ahora lo hace por la izquierda y por qué?

.....

.....

.....

.....

4. ¿Cuál ha sido la casuística circulatoria de España?

.....

.....

.....

.....

ALCOHOL, PATERNALISMO INDUSTRIAL Y MOVIMIENTO OBRERO

OBJETIVOS

- Conocer los efectos del consumo del alcohol sobre la salud.
- Valorar los efectos del consumo de drogas sobre la economía y la imagen personal y social.
- Valorar los intereses que hay detrás del consumo del alcohol.
- Identificar los mecanismos y valores básicos que rigen el funcionamiento de las sociedades a partir del siglo XVIII, aproximándose a los problemas más acuciantes de las mismas (políticos, económicos y sociales) y formando un juicio personal, crítico y razonado.
- Reconocer y asumir que las sociedades actuales son el resultado de complejos y largos procesos de cambio que se gestan siglos atrás.
- Desarrollar habilidades a la hora de trabajar con Internet, descubriendo un uso “nuevo” de la red.
- Aplicar el espíritu crítico a la hora de trabajar con fuentes directas para el estudio de la historia.

CONTENIDO CURRICULAR

La Revolución Industrial y los cambios sociales, culturales y artísticos. La I Guerra Mundial y el período de entreguerras.

CONCEPTOS CLAVE

Prevención del consumo de drogas: el alcohol, efectos sobre la salud, la imagen personal y social.

DURACIÓN APROXIMADA

Varias sesiones.

INDICACIONES PARA EL PROFESORADO

Utilizando como vehículo motor de este material el desarrollo de los inicios del movimiento obrero, nos acercamos como marco espacial a la realidad que se percibía en España a través del trabajo con fuentes directas, intentando que el alumnado de 4º ESO tome un primer contacto con este tipo de fuentes y sobre todo con las posibilidades que ofrece la red para trabajar con ellas. Facilitamos así el acercamiento a las hemerotecas digitales como vía para trabajar los contenidos referido con anterioridad y para conseguir vincular éstos al trabajo específico con conceptos vinculados con la salud, en este caso los efectos del alcohol.

Probablemente sean sobradamente conocidas las consecuencias negativas del uso y el abuso del alcohol para la salud y también para la imagen personal y social. No obstante, es importante repasarlas

ALCOHOL, PATERNALISMO INDUSTRIAL Y MOVIMIENTO OBRERO

con el alumnado, ya que el consumo de alcohol está muy extendido también entre la población joven, a unas edades todavía de desarrollo físico y psicológico, muchas veces vinculado a un consumo excesivo que puede tener graves repercusiones en el futuro.

Hay que tener en cuenta que el alcohol causa más problemas que todas las demás drogas juntas, a excepción del tabaco, por su extendido consumo entre la población. Entre sus efectos a corto plazo, se encuentran la desinhibición, sensación de euforia, disminución de los reflejos, trastornos de la visión, del equilibrio, del pensamiento, del lenguaje... Si el consumo es muy excesivo, se pueden producir intoxicaciones etílicas, comas e incluso la muerte. A medio-largo plazo, hay muchos efectos en la salud: dependencia física y psíquica, encefalopatías, psicosis, gastropatías, cáncer de hígado, páncreas...

Más allá de la salud, el consumo de alcohol provoca problemas familiares (conflictos, separaciones...) y sociales (accidentes de tráfico, delitos...). Es fundamental insistir en el tema de los accidentes de tráfico vinculados al consumo de alcohol, transmitiendo la importancia de no consumir alcohol si se va a conducir (ya que es además un delito) y en el caso de que se haya consumido, hay que buscar alternativas (taxi, autobús, amigo o amiga que no haya bebido...).

Se recomienda al profesorado que se familiarice con la actividad propuesta con anterioridad a realizarla en el aula. La actividad puede realizarse tanto individual como colectivamente. Asimismo, el trabajo de profundización que supone este material implica que sea oportuno realizarlo como actividad final y complementaria respecto a los contenidos curriculares anteriormente propuestos.

DESARROLLO

Como ya se comentó, las siguientes actividades se pueden realizar de forma individual o se pueden plantear como un debate o en pequeños grupos de trabajo.

Actividad 1

Conceptos

Se planteará la definición de los siguientes términos introductorios al tema:

- Alcoholismo.
- Hemeroteca.
- Paternalismo Industrial.
- Proletario.

Actividad 2

Hemerotecas digitales

Se van a utilizar las hemerotecas digitales para conocer la industrialización, el nacimiento del paternalismo industrial y su vinculación con enfermedades del proletariado como el alcoholismo. Se

ALCOHOL, PATERNALISMO INDUSTRIAL Y MOVIMIENTO OBRERO

proponen dos hemerotecas digitales de prensa para consultar en Internet sobre la industrialización en España y sus consecuencias:

— www.lavanguardia.com/hemeroteca/?gclid=CMLvy7n7yKkCFVJTfAodKg9PNA

— www.hemeroteca.abc.es

Por tanto, en el aula de ordenadores, el alumnado explorará estas hemerotecas para familiarizarse con ellas. Asimismo, tendrá un tiempo para buscar otras hemerotecas digitales disponibles en la red.

Actividad 3

Búsqueda en las hemerotecas

Una vez que el alumnado se ha familiarizado con ella, se fijarán unos criterios cronológicos para enmarcar nuestra búsqueda. Estos criterios dependerán del primer año disponible en la hemeroteca digital que consultes. Por tanto, en primer lugar, el alumnado, debe responder a la siguiente cuestión: ¿Qué criterios temporales fijarías para buscar una noticia relacionada con la industrialización en España?

Posteriormente, se seguirán los siguientes pasos:

- El alumnado tiene que fijar una palabra de búsqueda, proponemos que comience con el término alcohol.
- A continuación aparecerán todas las entradas encontradas por el buscador, por lo que es necesario acotar la búsqueda fijando palabras clave complementarias: obrero, fábrica, patrón... Los resultados aparecidos se reducen.
- Una vez acotada la búsqueda, aparecerá un listado resumido de las noticias, de acuerdo a esa breve información selecciona aquellas noticias que tengan relevancia para nuestra búsqueda.
- Abre aquellas noticias que hayas seleccionado. (Si se abre con el programa Adobe o con un explorador de Internet, se puede utilizar el criterio BUSCAR –en la opción del menú EDICIÓN – para introducir determinadas palabras de búsqueda que nos interesen encontrar en el texto).
- Lee la noticia y verifica qué aspectos son interesantes para trabajar con ella, si no lo es, continúa hasta que encuentres una noticia que vincule aquellos aspectos que queremos trabajar.
- Cuando hayas encontrado una noticia relevante, no olvides copiar tanto la fecha de salida del periódico original como el link de consulta de la Hemeroteca.
- Un ejemplo que se puede mostrar al alumnado es el siguiente:

Fuente: Edición del domingo, 16 febrero 1930, página 33.

hemeroteca.lavanguardia.com/preview/1903/04/23/pagina-33/33216868/pdf.html?search=alcoholismo
Declaraciones de Henry Ford (Exclusivo de «La Vanguardia».) Fortmyers (Florida), 15 (por cable).

—*Preguntado el célebre millonario Henry Ford sobre la cuestión del desarme naval, ha manifestado que si con la compra de la escuadra norteamericana hubiera de desaparecer la guerra, él sería el primero en emplear toda su fortuna para comprarla*

(buscar noticia y leer)

ALCOHOL, PATERNALISMO INDUSTRIAL Y MOVIMIENTO OBRERO

- Por último, el alumnado puede realizar una búsqueda con otros términos elegido por él, recogiendo los resultados para su posterior exposición.

Actividad 4

Composición

Se le pide al alumnado que haga una composición sobre el paternalismo industrial, los hábitos poco saludables como el consumo del alcohol y el movimiento obrero en el que utilice tanto la noticia propuesta anteriormente como las que hayan encontrado.

Actividad 5

Nuevas búsquedas

La prevención del alcoholismo como una medida de control social por parte de los patronos no exime de los efectos perniciosos del consumo del alcohol. El alumnado puede aplicar lo que ha aprendido sobre **la búsqueda de fuentes y la utilización de Hemerotecas digitales para buscar noticias del año en curso sobre los siguientes temas:**

- Efectos del alcohol en la salud.
- Alcoholismo de fin de semana.
- Accidentes de tráfico y alcohol.

RECURSOS

- Aula con ordenadores y conexión a Internet.

LA EDUCACIÓN DE LAS NIÑAS

OBJETIVOS

- Trabajar con textos e imágenes como fuentes de información.
- Valorar el papel social de las mujeres en España en la dictadura franquista y el papel que la Falange tuvo en la educación y transmisión de este modelo represivo.

CONTENIDO CURRICULAR

Franquismo.

CONCEPTOS CLAVE

Educación afectivo-sexual: identidad sexual, respeto a la diversidad sexual, mitos sobre el amor.

DURACIÓN APROXIMADA

El tiempo aproximado para realizar la propuesta completa es de tres-cuatro sesiones.

INDICACIONES PARA EL PROFESORADO

La actividad se plantea como un trabajo de investigación histórica a partir de fuentes, en este caso textos e imágenes. De este modo, se podrá analizar cómo la sección femenina de la Falange controlaba la educación de la mujer a través de sus centros juveniles, de los centros escolares a través de asignatura como Política y Hogar, y del Servicio Social obligatorio. Se pretende así reflexionar sobre como la educación de la mujer estuvo monopolizada por la Iglesia y la Falange transmitiendo un modelo de sociedad patriarcal, donde la mujer queda sometida al varón y relegada a la función social de madre y esposa. Esta situación contrasta con la situación de libertad, independencia e integración social que defendía la República.

La reflexión final de esta propuesta trata de establecer una actitud crítica hacia las desigualdades de hombres y mujeres, profundizando en como la educación ha producido roles y estereotipos acerca de cómo tienen que ser los hombres y cómo tienen que ser las mujeres. Muchas veces estos modelos diferentes se han justificado por razones biológicas, pero a través de esta actividad se puede ver cómo la educación ha marcado aspectos hoy ya superados y que por tanto tienen que ver con una construcción cultural y social, que responde a intereses concretos y que no tienen nada que ver con la igualdad. A pesar de que hay avances en este tema, todavía hoy se mantienen determinados roles para hombres y para mujeres, y la educación actual no siempre es co-educativa, por lo que es importante también transmitir al alumnado la necesidad de seguir cuestionando para poder avanzar. En este sentido, los ideales románticos actuales están llenos de mitos que tienen que ver con la entrega absoluta, la pérdida de independencia y autonomía en nombre del amor, la justificación de comportamientos no adecuados, etc.

LA EDUCACIÓN DE LAS NIÑAS

DESARROLLO

La propuesta consta de las siguientes actividades:

Actividad 1

Se reparte la ficha para el alumnado para que lea una serie de textos acerca de la educación de la mujer durante el franquismo. Tras la lectura, se puede comentar entre todo el grupo clase. A continuación, se plantea el visionado de una serie de imágenes en relación con este tema. Algunos enlaces que pueden servir son los siguientes (el profesorado puede buscar y proponer otros):

- www.nodo50.org/tortuga/La-mujer-en-el-franquismo
- www.vallenajerilla.com/berceo/garciacarcel/lamujerduranteelfranquismo.htm#EDUCACIONGENERO
- www.guerracivil1936.galeon.com/mujeres.htm
- www.paseandohistoria.blogspot.com/2010/10/la-seccion-femenina.html
- www.rtve.es/alacarta/videos/paisajes-de-la-historia/paisajes-historia-seccion-femenina/642193/

Para finalizar esta actividad, el alumnado, organizado en pequeños grupos, tendrá que elaborar un informe donde se recojan las siguientes cuestiones: el modelo de identidad femenino y el papel social de la mujer en la sociedad franquista.

Una vez elaborado el informe, se completará y contrastará la información a partir de fuentes bibliográficas que centren el tema en cuanto a la situación social y jurídica de la mujer española en el franquismo (legislación...), el papel de la Falange en el primer franquismo y la estructura y funcionamiento de la Sección Femenina. Para ello se puede utilizar Manuales de Historia, cualquiera que tengan en la biblioteca del centro (destacamos dos de los que suelen estar que tienen información muy concreta sobre el tema: Historia de España, de Planeta, e Historia de España de “El País”).

Para la presentación del trabajo al resto de la clase, cada grupo elaborará un mural, que se colgará en el aula tras su presentación.

Actividad 2

Se propone buscar información y elaborar un pequeño informe sobre la situación de la mujer en la II República. Para ello puedes consultar las siguientes páginas web (el profesorado puede buscar y proponer otras):

- enciclopedia.us.es/index.php/Feminismo_en_Espa%C3%B1a
- clio.rediris.es/udidactica/sufragismo2/femespana2.htm

Este trabajo se hará también con grupos de trabajo, que elaborarán un power-point para presentar su trabajo al resto de la clase.

LA EDUCACIÓN DE LAS NIÑAS

RECURSOS

- Ficha para el alumnado.
- Aula con conexión a Internet y proyector.

En la web:

- www.nodo50.org/tortuga/La-mujer-en-el-franquismo: Interesante informe que responde al título.
- www.vallenajerilla.com/berceo/garciacarcel/lamujerduranteelfranquismo.htm#EDUCACIONGENERO: Texto muy interesante y completo.
- www.guerracivil1936.galeon.com/mujeres.htm: Texto sobre la mujer española en el siglo XX.
- www.paseandohistoria.blogspot.com/2010/10/la-seccion-femenina.html: Sobre la sección femenina.
- www.rtve.es/alcanta/videos/paisajes-de-la-historia/paisajes-historia-seccion-femenina/642193/: Documental muy interesante sobre la Sección femenina.

FICHA PARA EL ALUMNADO · **Textos sobre la mujer en el franquismo****TEXTO 1**

MEDINA, Revista de la Sección Femenina, 12 de julio de 1942.

«La verdadera misión de la mujer es dar hijos a la Patria. Y ésta es, por tanto, su suprema aspiración. Y dentro del nacionalsindicalismo, sigue siendo más que nunca su misión ser la continuadora de la raza, de los caminos que abrieron aquellas mujeres que se llamaron Isabel de Castilla y Teresa de Jesús, en cuyas vidas encontramos tanto amor hacia Dios y la Patria, que no queremos otro guía, ni otro mejor reflejo de las virtudes netamente cristianas y españolas, que han de ser nuestras por espirituales y únicas».

TEXTO 2

MEDINA, Revista de la Sección Femenina, 12 de agosto de 1945.

“La mujer sensual tiene los ojos hundidos, las mejillas descoloridas, transparentes ojeras, apuntada la barbilla, seca la boca, sudorosas las manos, quebrado el talle, inseguro el paso y triste todo su ser. Espiritualmente, el entendimiento se oscurece, se hace todo a la reflexión; la voluntad pierde el dominio de sus actos y es como una barquilla a merced de las olas; la memoria se entumece. Sólo la imaginación permanece activa, para su daño, con la representación de imágenes lascivas, que la llenan totalmente. De la mujer sensual no se ha de esperar trabajo serio, idea grave, labor fecunda, sentimiento limpio, ternura acogedora”.

TEXTO 3

ENCICLOPEDIA ELEMENTAL, Sección Femenina, 1957.

¿Qué misión fundamental tiene ahora la Sección Femenina?

- La de formar a todas sus afiliadas dentro de la moral falangista.
- ¿Qué quiere decir eso?
- Darles un modo de ser que las haga capaces de servir con eficacia los destinos de la Patria.
- Pues eso de servir a la Patria, ¿no es cosa sólo de hombres?
- De hombres y de mujeres, solo que de distinta manera.
- ¿Cómo sirven los hombres?
- Con las ideas, con el valor, las conquistas y llevando la dirección de la Política.
- ¿Y las mujeres?
- Preparándose para fundar familias donde se formen las nuevas generaciones».

LA EDUCACIÓN DE LAS NIÑAS

TEXTO 4

FORMACIÓN POLÍTICO-SOCIAL, Sección Femenina, Quinto curso de Bachillerato, 1965.

«La jerarquía familiar es el padre. No le proviene al padre la autoridad de su fuerza física, o de la superioridad social o económica. Le proviene directamente de Dios. De esta autoridad se dice que es de institución divina. Así, el padre es, en la familia, el representante de la paterna autoridad de Dios. Y la madre recibe la autoridad por participación del esposo».

TEXTO 5

ECONOMÍA DOMÉSTICA PARA BACHILLERATO, Sección Femenina.

“Cuando estéis casadas, pondréis en la tarjeta vuestro nombre propio, vuestro primer apellido y después la partícula “de”, seguida del apellido de vuestro marido. Esta fórmula es agradable, puesto que no perdemos la personalidad, sino que somos Carmen García, que pertenece al Señor Marín, o sea, Carmen García de Marín”.

TEXTO 6

MEDINA, revista de la Sección Femenina, 13 de agosto de 1944.

“La vida de toda mujer, a pesar de cuanto ella quiera simular –o disimular- no es más que un eterno deseo de encontrar a quien someterse”.

PERSONAS VENCEDORAS Y VENCIDAS

OBJETIVOS

- Comprender un periodo histórico concreto a partir de la memoria.
- Valorar la salud y como los factores medioambientales que influyen en ella.
- Comprender la realidad actual a partir de los antecedentes.

CONTENIDO CURRICULAR

Franquismo.

CONCEPTOS CLAVE

Educación para la Salud: factores determinantes que influyen en la salud.

DURACIÓN APROXIMADA

Varias sesiones.

INDICACIONES PARA EL PROFESORADO

Hace más de treinta años que murió Franco y las nuevas generaciones de estudiantes de Secundaria que han nacido después desconocen el significado de la etapa franquista e ignoran los importantes cambios que se han producido en la sociedad española desde entonces, por tanto, no siempre valoran suficientemente lo que significa vivir bajo un sistema democrático.

Nuestra intención con esta propuesta es precisamente presentar una pequeña investigación sobre la dictadura franquista en la que los estudiantes de 4º ESO realicen una aproximación a la historia reciente de España, utilizando principalmente fuentes orales y la técnica de la entrevista a una persona que vivió en aquella época.

Centrando además esta investigación en cuestiones sobre la salud, se busca la reflexión sobre los diferentes factores determinantes que influyen en la misma. A pesar de que muchas veces se piensa que el sistema sanitario y la biología individual de cada persona son lo más importante en la salud, hoy se sabe que son dos aspectos que influyen poco y que los determinantes más importantes son el entorno medioambiental y los estilos de vida. De este modo, es importante que el alumnado comprenda que las condiciones del lugar donde vivimos, trabajamos y estudiamos, esto es, el entorno, tienen una influencia decisiva en nuestra salud: el acceso a agua potable, a alimentos saludables, el nivel de contaminación y de ruido de nuestro entorno, la oferta y recursos que tengamos para realizar actividades físicas... Junto con el entorno, los estilos de vida también son fundamentales y por tanto, mantener conductas que favorezcan la salud. Este aspecto está íntimamente relacionado con el anterior, con el entorno.

PERSONAS VENCEDORAS Y VENCIDAS

Así, por ejemplo, el hecho de que haya en nuestro entorno pistas deportivas favorece la práctica del ejercicio físico, o que podamos comprar en el supermercado productos ecológicos a un precio asequible favorece una alimentación saludable.

DESARROLLO

Esta propuesta contempla 2 actividades:

Actividad 1

Visionado de la serie "Memoria de España" (I parte) que trata sobre la posguerra y en concreto, de la situación de vencedores y vencidos. A continuación se puede plantear un diálogo donde se comente y analice la situación que se produce en España tras la guerra civil y las diferencias en el nivel de vida, con sus consecuencias para la salud de los españoles.

Actividad 2

La realización de un trabajo de historia oral por grupos. De esta manera, el alumnado buscará a un informador o una informadora de la familia o del pueblo, que haya vivido la postguerra o que tenga información de sus padres y pueda informar sobre temas relacionados con la salud de las españolas y los españoles en ese momento.

En cada grupo sería interesante que hubiese varios informantes que representen distintos estratos de la sociedad e ideologías (personas vencedoras y vencidas).

Para recoger la información, cada grupo elaborará una batería de preguntas que recoja el testimonio de la persona sobre el tema elegido y que se centre en la salud: mortalidad, enfermedades, alimentación..., dejando también una parte para aquello que quiera contar el o la informante pero relacionado siempre con estos temas (se puede ampliar a asistencia médica, cura de enfermedades, vida en las cárceles, maternidad y salud infantil). Es importante concretar al máximo para que no se disperse la información y el informe posterior no sea demasiado largo. El profesorado puede centrar las preguntas y los temas pues conoce al alumnado y el entorno socioeconómico del mismo. En la ficha para el alumnado, hay una propuesta de cuestionario que puede servir al alumnado como punto de partida.

Una vez diseñado el cuestionario, el alumnado hará las entrevistas, puede ser el grupo o una persona sola, en función de la organización que sea más adecuada a la persona informante. Sería interesante también recoger alguna foto, pues favorecerá la trasmisión de la información como fuente de la misma, ayudando a conocer y mantener la memoria.

Con los datos recogidos, el alumnado elaborará un informe. Si hay varias personas informantes de distintos bandos o circunstancias socioeconómicas, se diferenciará claramente la visión de cada grupo. En el caso de que existan varias personas informantes del mismo pueblo, se intentará contrastar la información que nos proporcionan.

PERSONAS VENDEADORAS Y VENCIDAS

El informe debe ser concreto y se elaborará una presentación (pueden ser unos paneles, uno por cada tema) donde se recojan los testimonios y si es posible, se ilustrará con fotografías representativas de los temas, referidas al lugar y personas del pueblo, villa o ciudad. Estas imágenes serán preferentemente las recogidas en la elaboración del trabajo o si no es posible esta opción, se podrá ilustrar con fotos recopiladas en Internet.

Propuesta alternativa: Si hay problemas para encontrar informadores o informadoras, podemos recurrir a la información en la red o a los manuales de historia de España y elaborar una presentación que tenga el formato de un testimonio, aunque sea recreado y cercano a la literatura. Tiene el interés de que acerca la información y es un ejercicio de empatía. Los temas serían los mismos y el objetivo sería reconstruir las formas de vida, la miseria, las enfermedades y el hambre en la España de la postguerra, narrados en primera persona por una persona, hombre o mujer que hubiera vivido ese momento. La presentación sería como en el trabajo anterior.

RECURSOS

— Ficha para el alumnado.

— Serie “Memoria de España” (parte 1): Suele formar parte de la filmoteca de los centros educativos.

— Equipo para el visionado de la película.

En la web:

— www.historiasiglo20.org/HE/15a-3.htm: Sobre el franquismo.

— platea.pntic.mec.es/anilo/abuelos/marco8.htm: Trabajo de historia oral, se recogen testimonios muy interesantes, sobre todo para contrastar información.

— ntic.educacion.es/w3/eos/MaterialesEducativos/secundaria/sociales/pobreza/paginas/como/cuestiona.htm: Trabajo de historia oral que da muchas ideas interesantes.

— bachiller.sabuco.com/historia/Dictadurafranquista.htm: Historia de España.

— www.usc.es/estaticos/congresos/histec05/a1_bernabeu_caballero_galiana_nolasco.pdf: Estudio sobre la mortalidad infantil en España en la posguerra.

— www.revistapueblos.org/?p=1312: Sobre las cárceles y los trabajos forzados.

PERSONAS VENCEDORAS Y VENCIDAS

FICHA · Modelo de cuestionario

Para ambos tipos de trabajo (oral o de recreación), se puede seguir este modelo de cuestionario o guión, añadiendo otras cuestiones que el grupo de trabajo considere oportunas:

Nombre y Apellidos:

Lugar y fecha de nacimiento:

Número de hermanos/as: Número de hijos/as:

¿Cómo se vivía?

1. Descripción de los lugares donde vivían: pueblo o ciudad, sus calles y plazas...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Lugares de reunión y diversión (fiestas, formas de diversión, relaciones con vecinos, vecinas, amigas y amigos...)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. Enfermedades y salud: sistema sanitario, médicos/as, acceso a los servicios de salud...

.....

.....

.....

.....

.....

PERSONAS VENDEADORAS Y VENCIDAS

4. La educación: escuela, años de estudios, otros lugares de estudios...

.....
.....
.....
.....
.....

5. La represión: ¿quién la ejercía, cómo, dónde...?

.....
.....
.....
.....
.....

6. La vivienda: tipo, tamaño, distribución, abastecimiento de agua, calefacción y electricidad...

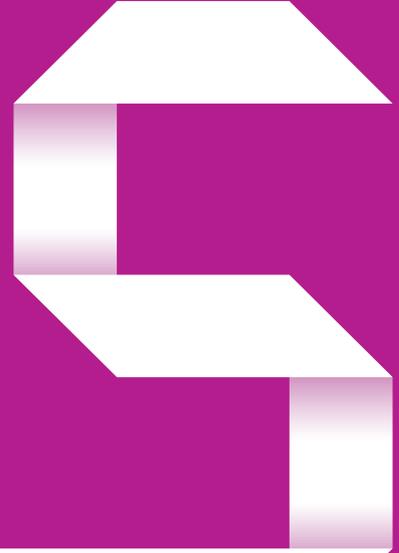
.....
.....
.....
.....
.....

7. La familia: miembros de la familia, relaciones con padre, madre, hermanos/as, otros...

.....
.....
.....
.....
.....

8. Comidas: qué se comía, horarios, cantidades, variedad, higiene, racionamiento, estraperlo, hambre...

.....
.....
.....
.....
.....



Inglés

PRESENTACIÓN

El material de EPS que a continuación presentamos para la clase de inglés va dirigido al alumnado de Educación Secundaria Obligatoria.

Hemos elegido como protagonistas de parte de este material a dos familias, la García-Méndez de Oviedo y la Smith, de Londres. La amistad entre sus miembros será el hilo conductor que nos sirva para ir introduciendo a partir de las situaciones vividas por sus protagonistas los distintos temas que abordamos: educación afectivo-sexual, educación para la igualdad, bienestar emocional y drogas, educación para el consumo, educación medioambiental. La diferencia de costumbres entre la familia asturiana y la inglesa proporcionará una visión más amplia y completa de la realidad social actual, fomentando con ello un clima positivo en el aula a través del debate y de la discusión.

Por otro lado, el hecho de que los dos protagonistas, George y Pelayo, sean de la misma edad que el alumnado al que va dirigida esta guía contribuirá a que éste se identifique con las dudas, los conflictos, los temores y en definitiva con las vivencias propias de la edad a las que los protagonistas se enfrentan, generando de forma natural una actitud receptiva y proclive a la reflexión.

Por este motivo en cada unidad presentamos una variada gama de propuestas didácticas, encaminadas a que sea el alumnado el que construya sus propios conocimientos y a que el profesorado se convierta en facilitador del proceso de aprendizaje. De este modo, al mismo tiempo que se trabajan los contenidos curriculares propios del curso, el alumnado abordará los distintos contenidos de Educación para la Salud de forma transversal, y en función de la metodología utilizada en cada momento, se contribuirá al desarrollo de distintas competencias básicas propias de la etapa. El profesorado encontrará en este material un instrumento muy útil para fomentar entre el alumnado la expresión y la comprensión, ambas de forma oral y escrita, y muy adecuado no sólo para que éste desarrolle su competencia en comunicación lingüística, propia de la materia, sino también para que logre la competencia para aprender a aprender y para que alcance la autonomía e iniciativa personal.

En el diseño de las actividades hemos tenido muy en cuenta el trabajo en equipo para fomentar a sí mismo la competencia social y ciudadana. Dentro del grupo, cada estudiante desarrollará sus habilidades personales, sociales y socio-afectivas y ante una nueva situación a la que tenga que hacer frente en un nuevo contexto dentro de la temática de educación afectivo-sexual, sabrá dar una respuesta utilizando como vehículo la lengua inglesa.

Por último, la capacidad para el empleo de las tecnologías de la información y la comunicación por parte del alumnado para comunicarse con el resto de estudiantes de su grupo y para gestionar la información a lo largo de estas unidades didácticas, contribuirá indudablemente al desarrollo de la competencia digital en el momento en que dicha información se transforme en conocimiento.

1º ESO / Inglés

Material Curricular para la Coeducación
y la Salud en Secundaria

CURRÍCULO

En el currículo del Principado de Asturias, para el área de **Inglés**, aparecen para **1º ESO** una serie de contenidos, para los que en este material se presentan las siguientes propuestas didácticas:

Miembros de la familia / Preposiciones de lugar / Adverbios de frecuencia

PROPUESTA DIDÁCTICA **1. THE GARCÍA-MÉNDEZ FAMILY** 07

La familia

PROPUESTA DIDÁCTICA **2. TYPES OF HOUSEHOLD** 13

Igualdad de mujeres y hombres: profesiones

PROPUESTA DIDÁCTICA **3. JOBS AND PROFESSIONS** 19

Pasado simple / Conexión de oraciones mediante because / La argumentación

PROPUESTA DIDÁCTICA **4. JOBS AND GENDER** 25

Adjetivos calificativos / Descripción física y psíquica de la persona /

Partes del cuerpo

PROPUESTA DIDÁCTICA **5. PUBERTY** 31

PROPUESTA DIDÁCTICA **6: THE HUMAN BODY** 37

THE GARCÍA-MÉNDEZ FAMILY

OBJETIVOS

- Reconocer la existencia de diferentes modelos de familia en la sociedad actual.
- Normalizar la visión entre el alumnado de las parejas homosexuales al frente de la institución familiar.
- Facilitar el sentimiento de integración del alumnado perteneciente a un modelo de familia distinto del tradicional.

CONTENIDO CURRICULAR

Miembros de la familia. Preposiciones de lugar. Adverbios de frecuencia.

CONCEPTOS CLAVE

Educación afectivo-sexual: modelos de familia, respeto a las demás personas.

DURACIÓN APROXIMADA

Dos sesiones.

INDICACIONES PARA EL PROFESORADO

Los modelos de familia socialmente reconocidos han ido evolucionando con el tiempo, y así, frente a la familia tradicional, representada por un padre, una madre y sus hijos e hijas, podemos encontrar en la actualidad, familias monoparentales, familias en las que hay dos padres o dos madres, etc.

Curiosamente, esta evolución reconocida por las nuevas leyes, no se encuentra reflejada en la inmensa mayoría de los libros de texto de inglés; los cuales, al tratar el tema de la familia, siguen reflejando el modelo tradicional.

Para intentar acabar con esta situación, en esta primera sesión se presenta, de manera natural, a una familia de la que forman parte, como mínimo, tres modelos distintos. Con ello se pretende que el alumnado, a medida que va conociendo a sus integrantes, vaya asimilando un nuevo concepto -más actual- de esta institución.

El objetivo final es trabajar el respeto a la diversidad familiar y también a la diversidad sexual: existen muchas familias diferentes y todas ellas merecen respeto. Lo que realmente es importante en una familia no es las personas que la componen, si no que quienes la forman se quieran y se cuiden.

THE GARCÍA-MÉNDEZ FAMILY

DESARROLLO

1. Esta primera sesión comienza con la presentación de los miembros de la familia García-Méndez, que va a ser la protagonista de las diferentes unidades didácticas de este curso, y por lo tanto, conviene que el profesorado se asegure de que el alumnado conozca bien a los distintos personajes. Para empezar a conocer a esta familia, se propone una lectura (ficha 1) que va a contar con apoyo auditivo (archivo de audio de la carpeta MATERIALES). Se reparte la ficha 1 entre el alumnado y se recomienda poner una vez el archivo de audio para que las y los estudiantes vayan leyendo al mismo tiempo.
2. A continuación, se piden voluntarios y voluntarias para representar cada uno de los papeles.
3. Se reparte la ficha 2 y se deja un tiempo prudencial para que el alumnado lea los ejercicios 1 y 2. Debe intentar contestar al mayor número de preguntas posibles. Se hace puesta en común y se corrigen estos ejercicios.
3. Se plantean los ejercicios 3 y 4 (de la ficha 2), que consisten en hacer un árbol genealógico, primero de la Familia García-Méndez y luego de su propia familia. Antes de hacer el ejercicio 3, es conveniente que el profesorado repase con su alumnado el vocabulario sobre la familia y explique cómo se construye un árbol genealógico.
4. Para el ejercicio 4 (la elaboración del árbol de su familia), se puede motivar a las y los estudiantes pidiéndoles previamente que traigan fotos de los miembros de su familia.

RECURSOS

- Archivo de audio sobre la Familia García-Méndez y equipo para reproducirlo.
- Fichas 1 y 2.

FUENTES

- VVAA. **Ni ogros ni princesas, guía para la educación afectivo-sexual en la ESO**. Gobierno del Principado de Asturias, 2009.

THE GARCÍA-MÉNDEZ FAMILY

FICHA 1 · The García-Méndez Family

Read and listen to the following dialogue:



Hello! My name is Pelayo. I live in Oviedo. I'm twelve today and this is my birthday party. I'm very happy because everybody usually brings me a present.

Well.... Almost everybody!

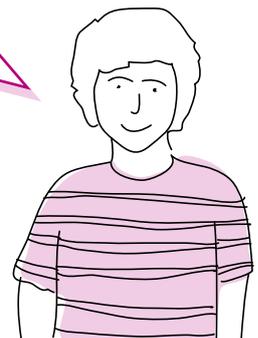


The man walking behind my mum is my big brother Emilio.

He is twenty years old and he lives in Gijón.

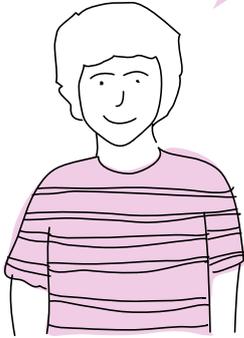
He is divorced from Ana and he lives with their son, Marcos.

Ana and Marcos sometimes come to my birthday party but today they can't come because Marcos is ill.



THE GARCÍA-MÉNDEZ FAMILY

This e-book is from my grandparents, Juan and Adela. They are sitting next to their daughter, Berta. She is my mum. She always gives me thirty euros as a present.

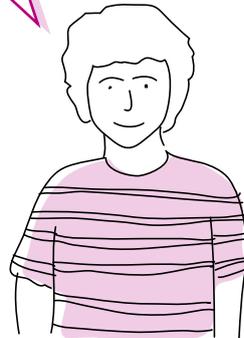


My other mum, Carmen is coming out of the kitchen. She gave me a pair of blue jeans and black trainers.

She never gives me money for my birthday.



The girl sitting between my mum, Carmen, and me is my sister Andrea. She is 11.

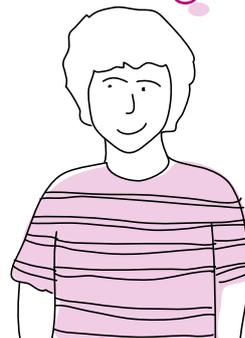


Sorry, Pelayo. I forgot it was your birthday!

I haven't got a present for you.



What else is new? I'm used to it!



THE GARCÍA-MÉNDEZ FAMILY

FICHA 2 · EXERCISES

1. Answer the following questions:

a. What day is it today?

.....

b. Why is Pelayo so happy?

.....

c. Why does he say: "Well... almost everybody"?

.....

d. Why does Pelayo ask: "What else is new?"

.....

2. Write true or false and correct the false sentences:

a. Pelayo is eleven today.

.....

b. Emilio is the man walking out of the kitchen in front of Carmen.

.....

c. Andrea is 11 years old.

.....

d. Pelayo lives in Gijón.

.....

e. Berta is sitting next to Pelayo's grandparents.

.....

f. Andrea is sitting between Pelayo and Adela.

.....

g. Carmen sometimes gives Pelayo some money for his birthday.

.....

h. Juan and Adela always give Pelayo expensive presents for his birthday.

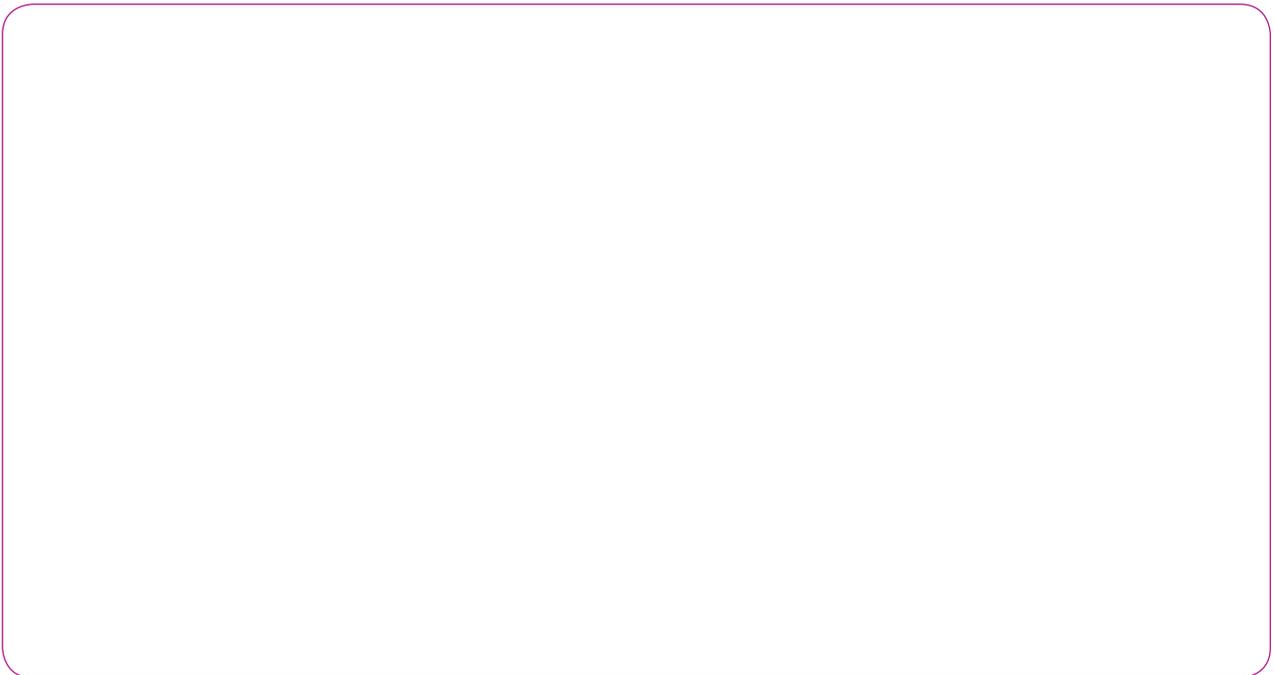
.....

THE GARCÍA-MÉNDEZ FAMILY

3. In pairs, draw the García-Méndez family tree:



4. On your own, draw your family tree:



TYPES OF HOUSEHOLD

OBJETIVOS

- Reconocer la existencia de diferentes modelos de familia en la sociedad actual.
- Reflexionar sobre los modelos familiares, partiendo de la experiencia personal.
- Normalizar la visión entre el alumnado de las parejas homosexuales al frente de la institución familiar.
- Facilitar el sentimiento de integración del alumnado perteneciente a un modelo de familia distinto del tradicional.
- Analizar los modelos actuales de familia tomando el aula como referencia a pequeña escala.
- Aprender a extraer información específica de un texto.
- Extraer información oral sobre el entorno inmediato y elaborar informes sencillos.
- Comunicar verbalmente a una audiencia el resultado de un informe sencillo.

CONTENIDO CURRICULAR

La familia.

CONCEPTOS CLAVE

Educación afectivo-sexual: modelos de familia, respeto a las demás personas.

DURACIÓN APROXIMADA

Dos sesiones.

INDICACIONES PARA EL PROFESORADO

Esta propuesta es una continuación de la anterior para seguir trabajando el respeto a la diversidad familiar. Es importante que el profesorado haga hincapié en aquellos casos en los que existan claras diferencias entre la composición del árbol genealógico de la familia protagonista y la del alumnado para resaltar la existencia de una variada gama de modelos familiares, todos válidos y respetables, sin que haya unos modelos mejores que otros.

DESARROLLO

1. La última actividad de la sesión anterior, planteaba la realización de un árbol genealógico de la familia de cada estudiante. Con esta misma actividad, se comienza esta propuesta. Aquellos estudiantes que hayan traído fotos familiares pueden pegarlas en una cartulina para elaborar su árbol al lado del de la familia García-Méndez,

TYPES OF HOUSEHOLD

para posteriormente realizar una comparación entre ambos. Si alguna persona no lleva fotos es suficiente con que escriba los nombres de sus familiares y su parentesco. Una vez que hayan hecho la composición, deben escribir las principales diferencias entre las familias (ejercicio 1 de la ficha para el alumnado).

2. Se plantea a continuación un ejercicio de comprensión lectora (hay archivo de audio en la carpeta de MATERIALES), con una serie de cuestiones que deben responder (ejercicio 2 de la ficha). Para la corrección de este ejercicio, es importante que el profesorado, una vez que haya dado el tiempo suficiente para que el alumnado haga los ejercicios individualmente, permita que sean los propios alumnos y alumnas quienes adquieran protagonismo, contrastando distintas opiniones, en caso de producirse, y dejando que la mayoría, bajo su supervisión, determine cuál de las opciones es la correcta.
3. Se propone el ejercicio 3 de la ficha, para que el alumnado identifique los diferentes tipos de familias que aparecen en las imágenes. En el momento de la corrección, el profesorado puede aprovechar la ocasión para introducir otros modelos de hogares que no aparecen nombrados en el texto de forma directa, como por ejemplo: los de familia extensa u otras formas de convivencia.
4. Para completar esta propuesta hay tres ejercicios más (ficha), uno por parejas (ejercicio 4) y otros dos en pequeños grupos de trabajo formados por cuatro personas (ejercicio 5 y 6). Se plantea su realización y se corrigen con una puesta en común. Para concluir nos gustaría comentar que antes de hacer el ejercicio 6, es aconsejable repasar con el alumnado de forma somera el método para calcular porcentajes.

RECURSOS

- Ficha para el alumnado.
- Archivo de audio y equipo para reproducirlo.

En la web:

- www.adviceguide.org.uk/england/relationships_e/relationships_living_together_marriage_and_civil_partnership_e/living_together_and_marriage_legal_differences.htm
- Marriage, cohabitation and civil partnerships: your rights
www.direct.gov.uk/en/governmentcitizensandrights/yourrightsandresponsibilities/dg_10026937
- Lone-Parent Families. Not Born Yesterday. Centre For Economic Policy Research.
www.cepr.org/pubs/bulletin/dps/dp211.htm
- Same-Sex Civil Partnerships in Britain. Gay Civil Unions in the UK
www.esbianlife.about.com/od/wedding/a/CivilPartners.htm

FUENTE

- VVAA. **Ni ogros ni princesas, guía para la educación afectivo-sexual en la ESO**. Gobierno del Principado de Asturias, 2009.

TYPES OF HOUSEHOLD

FICHA · Exercises on Types of Household

EXERCISE 1

Compare your family tree to the García-Méndez family tree. Write the differences you can find in your notebook, and then read them out:

EXERCISE 2

Read the following text and listen to the CD:

TYPES OF HOUSEHOLD IN THE 21ST CENTURY

In the past, the most widespread kind of family was the traditional one, that is, a married couple of opposite sex.

Nowadays, besides traditional families, you can easily find same-sex partnerships, which are relationships between two people of the same sex.

When they are registered as civil partners, they have the same rights and the same responsibilities as a traditional family.

There are also one-parent (or single-parent) families. This means that a man or a woman brings his or her children up without a partner.

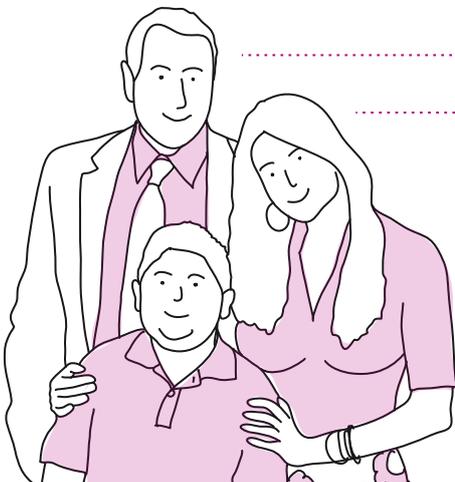
TYPES OF HOUSEHOLD

Now, read the following sentences and write true or false. Correct the false ones:

- a. The traditional family was the most common type in the past.
.....
- b. In these days there is just one kind of family.
.....
- c. In a same-sex partnership, couples don't have the same rights as in a traditional marriage.
.....
- d. There are two parents in all the types of families.
.....

EXERCISE 3

Look at the pictures and label them with the correct type of household:



TYPES OF HOUSEHOLD

EXERCISE 4

In pairs look again at the García-Méndez family tree and name the different types of families you can find:

EXERCISE 5

Work in groups of four. Move around your classroom and ask your classmates who they live with, and then fill in the following chart:

You can start like this:

Student A: Who do you live with?

Student B: I live with...

	Student 1	Student 2	Student 3	Student 4	Student 5	Student 6
Opposite-sex partnership						
Same-sex partnership						
One-parent family						

EXERCISE 6

Calculate the percentage of people who live in different types of families in your group. Pick a representative from your group to tell the rest of the class the results:

Start like this: *Twelve per cent of my group lives in a modern family...*

OBJETIVOS

- Luchar contra la discriminación de género en el mundo laboral.
- Reflexionar sobre el papel de la mujer en el ámbito de trabajo.
- Valorar el trabajo femenino en su contexto histórico.
- Extraer información específica de textos escritos.

CONTENIDO CURRICULAR

Mensajes por Internet. Trabajos y profesiones.

CONCEPTOS CLAVE

Educación afectivo-sexual: igualdad de mujeres y hombres.

DURACIÓN APROXIMADA

Una sesión.

INDICACIONES PARA EL PROFESORADO

A pesar de que la mujer se encuentra cada vez más integrada en los diversos campos del ámbito laboral, son muchas todavía las discriminaciones con las que se viene encontrando. Por ejemplo, en nuestro país, la brecha salarial entre mujeres y hombres es la más alta de Europa, y ellas cobran hasta un 20% menos que ellos por el mismo trabajo (Fuente: Encuesta Anual de Estructura Salarial, Instituto Nacional de Estadística). De igual manera, todavía se mantienen algunos estereotipos acerca de trabajos masculinos y femeninos, cuando la realidad es que todas las profesiones pueden ser realizadas indistintamente por hombres y mujeres.

El motivo de esta sesión y el de la siguiente es que el profesorado utilice estos contenidos como base de reflexión con su alumnado sobre la igualdad de oportunidades.

DESARROLLO

1. Se propone la realización de siete ejercicios (ficha para el alumnado), en relación a las profesiones. En el ejercicio 1, hay un texto con una conversación en Facebook. Una vez leída de forma individual la conversación entre Jane y Carmen, se recomienda que dos estudiantes representen en voz alta ambos papeles.

JOBS AND PROFESSIONS

2. Para el ejercicio 2, se proponen una serie de frases para decidir si son verdaderas o falsas, y en este último caso, escribirlas adecuadamente. Es aconsejable que el propio alumnado quien después de hacer el ejercicio de modo individual, lo corrija bajo la supervisión del profesor o de la profesora, dando cabida al debate sobre la contestación correcta.
3. El ejercicio 3 es un trabajo por parejas para reflexionar sobre lo que han leído y lo comparen con la situación en España. Dado que la reflexión juega un papel importante, se recomienda dar un tiempo extra para la realización del mismo. Para su corrección, se propone un cambio de parejas y una posterior puesta en común.
4. Los tres siguientes ejercicios (4, 5 y 6) marcan el paso de la reflexión sobre la influencia de género en el desempeño de un puesto de trabajo al campo fonético y al semántico. Para su realización el alumnado puede utilizar el diccionario o un traductor por Internet. Para el ejercicio 4 se dispone de un archivo de audio en la carpeta MATERIALES.
5. En el último ejercicio (7), se le pide al alumnado que complete una tabla. Antes de hacerlo, debe reflexionar un instante sobre lo comentando en esta sesión.

RECURSOS

- Ficha para el alumnado.
- Archivo de audio correspondiente y equipo para reproducirlo.
- Un diccionario y un ordenador con conexión a Internet (opcional).

JOBS AND PROFESSIONS

FICHA · Jobs and professions

EXERCISE 1

Carmen and her English friend, Jane are chatting to each other on Facebook. *Read* and *listen* to the following messages:



Jane_ Guess What...!

Carmen_ Tell me!

Jane_ I'm the new managing director for my company.

Carmen_ Wow, Jane. That's great news, indeed! Your husband, Paul, must be really happy about it.

Jane_ Oh, yeah. He really is. In fact, he has already taken time off from his work as a nurse. He's got a leave of absence from his hospital to look after our little daughter, Karen, because I'll be very busy at work from now on.

Carmen_ Why don't you come to Oviedo for a weekend to celebrate it with us?

Jane_ Good idea! We'll buy the plane tickets right now!

JOBS AND PROFESSIONS

EXERCISE 2

Read the following sentences about the messages above and write true or false. Correct the false ones:

- a. Paul has got a new position as the managing director for his company.

.....

- b. Jane has got a leave of absence from work.

.....

- c. Paul is a male nurse.

.....

- d. Jane is out of work to look after her little daughter.

.....

EXERCISE 3

In pairs, try to find two or three differences between Paul and Jane situation and the situation of an average Spanish working family. Then change partners and compare your answers:

EXERCISE 4

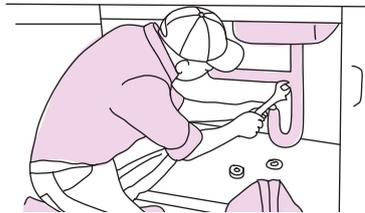
Look at the box below with the names of twelve different jobs or professions. Translate them into Spanish:

1.Nurse 2.Teacher 3.Plumber 4.Builder 5.Firefighter 6.Hairdresser 7.Mechanic
8.House painter 9.Lorry driver 10.Police officer 11.Fashion designer 12.Day care assistant

JOBS AND PROFESSIONS

EXERCISE 5

Label the following pictures with the words from the box above:



EXERCISE 6

Student number one writes down the jobs in exercise one on a piece of paper and adds one more job to the list. Then s/he passes the piece of paper on to the next student. The last student comes to the blackboard and writes all the words from the paper on the board. Use a dictionary if necessary.

EXERCISE 7

Each student completes the chart on her/his own with the words from the blackboard:

Men's jobs	Women's jobs	Both men and women's jobs

OBJETIVOS

- Reflexionar sobre el papel de la mujer en el mundo del trabajo.
- Fomentar la igualdad de hombres y mujeres en el puesto de trabajo.
- Luchar contra la discriminación de género en el ámbito laboral.

CONTENIDO CURRICULAR

Pasado simple. Conexión de oraciones mediante *because*. La argumentación.

CONCEPTOS CLAVE

Educación afectivo-sexual: igualdad de mujeres y hombres.

DURACIÓN APROXIMADA

Dos sesiones.

INDICACIONES PARA EL PROFESORADO

Esta propuesta didáctica da continuidad a la anterior, por lo que para llevarla a cabo es necesario haberla realizado, o al menos el último ejercicio de la misma. Así, el primero de los ejercicios de esta sesión continúa con el último de la anterior y sirve al profesorado para conocer la opinión de su alumnado sobre un tema tan importante como la igualdad en el mundo laboral. Al tiempo, le da la oportunidad de preparar estrategias de intervención en el fomento de la igualdad. En ocasiones, los estereotipos que existen sobre este tema tienen que ver con las capacidades físicas de hombres y mujeres, y se argumenta que por cuestiones de fuerza, por ejemplo, hay trabajos que son de hombres. Hoy en día, estas ideas están superadas, porque gracias a la tecnología, desarrollada por la inteligencia de mujeres y hombres, no hay trabajos masculinos ni femeninos. Otra cuestión es que, por cuestiones culturales, todavía haya profesiones que están ocupadas mayoritariamente por hombres (construcción) y otras por mujeres (enfermería). Sin embargo, el hecho de que en estas profesiones haya presencia del otro sexo demuestra que no hay razones biológicas que den sustento a estos estereotipos.

El segundo ejercicio de esta propuesta lleva a la reflexión y a la puesta en común de ideas y opiniones que con la ayuda del profesorado deben contribuir a terminar con estereotipos que impidan la integración de la mujer y por lo tanto, cuanto mayor sea el número de personas que intervengan, más enriquecedor será el debate.

Se propone también una audición, que pretende ser la constatación histórica que lleve al alumnado a concluir su reflexión con la certeza de que no hay ocupación que la mujer no pueda desempeñar si se le da la oportunidad.

DESARROLLO

1. En esta propuesta, hay tres ejercicios recogidos en la ficha para el alumnado. El primero de ellos parte del último ejercicio de la sesión anterior. Se trata que el alumnado argumente por qué considera que hay trabajos para hombres y trabajos para mujeres, tal y como recogió en la tabla del ejercicio de la sesión anterior. Para ayudarle en la tarea, es conveniente que el profesorado explique en su propia lengua, si es necesario, el procedimiento y que ponga un ejemplo en inglés. En el encerado, se puede copiar la tabla de la sesión anterior e ir completándola con las profesiones que el alumnado vaya argumentando.
2. Utilizando la tabla dibujada en el encerado para el ejercicio 1, se divide la clase en tres grupos, en función de si consideran que la profesión correspondiente es propia de hombres, de mujeres, o de ambos sexos indistintamente. Un alumno o una alumna de cada grupo debe explicar por qué cree que la primera profesión de la tabla es más adecuada para uno de los sexos o por el contrario la considera apropiada para los dos. La clase reflexiona y decide cuál de las dos explicaciones le parece más correcta... Se repite el proceso para la siguiente profesión.
3. Para terminar, hay una audición y el alumnado debe completar las frases del ejercicio 3. Conviene que el profesorado reproduzca el archivo de audio correspondiente (está en la carpeta de MATERIALES), para que el alumnado capte la información general, antes de haber leído las frases que tiene que completar. Posteriormente vuelve a ponerlo otras dos veces y el alumnado ya puede centrarse en la tarea.

El texto del audio es el siguiente:

WOMEN AT WORK

At the beginning of the 20th century many women already worked out of their homes but they couldn't fill a lot of positions because people considered them as men's jobs.

During the First World War (1914-1918) many men had to stop working to fight for their country and women started to fill the positions men left.

They started doing most of the jobs men used to do.

From this moment, women not only worked in schools, hospitals and offices but also in munitions factories and in dockyards.

They also worked as labourers, on the land or loading and unloading ships.

Those women who lived in cities chose a factory as a work place and those who lived in villages used to work on farms.

At that time many of them stopped working as domestic servants and started working in industries and other jobs where they earned more money.

RECURSOS

- Ficha para el alumnado.
- Archivo de audio correspondiente y equipo para reproducirlo.

En la web:

- Robert Wilde. **Women and work in World War 1**. About.com:
www.europeanhistory.about.com/od/womeninworldwar1/a/womenworkww1.htm

JOBS AND GENDER

FICHA · Jobs and gender

EXERCISE 1

Students write two or three sentences to explain the reasons why they consider a job as a men's job, women's job or a job for both. Use *because* to join the sentences:

You can start like this: I think is a men's job because...

EXERCISE 2

When the students finish, they divide the class into three groups, representing the three columns. One of them reads out her/his explanation for the first word and then, a student from a different column reads out his/hers. The rest of the class must listen carefully to them and choose the explanations they like the best.

EXERCISE 3

Listening Comprehension

Listen and fill in the gaps with the correct answer:

1. At the beginning of the 20th century women worked out of their homes.
 - a. no
 - b. a few
 - c. many

2. During the First World War many had to stop working.
 - a. men
 - b. women

3. Before the First World War women already worked
 - a. as labourers
 - b. in schools and hospitals
 - c. in munitions factories

4. At this time women started working
 - a. at home
 - b. as servants
 - c. in munitions and ship factories

5. Between 1914 and 1918 women and men did jobs.
 - a. the same
 - b. different

6. Women who worked in industries received women who worked as domestic servants.
 - a. less money than
 - b. as much money as
 - c. more money than

OBJETIVOS

- Analizar las transformaciones que se producen durante la pubertad como consecuencia de la condición de ser sexuado que caracteriza al género humano.
- Diferenciar los primeros cambios que marcan el inicio de la pubertad en hombres y en mujeres.
- Conocer los cambios anatómicos comunes a hombres y a mujeres producidos durante la pubertad.
- Reflexionar sobre los cambios psicológicos propios de la pubertad que afectan a ambos sexos.
- Adquirir el vocabulario necesario para poder describir física y psíquicamente a una persona.

CONTENIDO CURRICULAR

Adjetivos calificativos que denoten estados de ánimo. Partes del cuerpo. Descripción física y psíquica de una persona.

CONCEPTOS CLAVE

Educación afectivo-sexual: anatomía, imagen corporal, diferencias entre chicos y chicas.

DURACIÓN APROXIMADA

Una sesión.

INDICACIONES PARA EL PROFESORADO

Por lo general los libros de texto de 1º de ESO se limitan a llevar a cabo una descripción de la persona de manera muy general. En esta propuesta y en la siguiente, pretendemos destacar la condición sexuada del ser humano y desde esta premisa intentamos que las descripciones tanto físicas como psíquicas se centren en los cambios que dicha condición generan.

Esto implica que, por primera vez en muchos casos, el estudiante se enfrenta a un vocabulario relativo a las partes u órganos sexuales, tanto masculinos como femeninos.

Este contenido lo introducimos de manera natural en esta sesión y gradualmente iremos profundizando en él a lo largo de la siguiente.

Teniendo en cuenta la edad del alumnado y su nivel de idioma, hemos optado por un lenguaje neutro a la hora de seleccionar los términos, apartándonos así de un léxico que -aunque más común entre hablantes nativos- pudiera resultar excesivamente coloquial, al ser empleado por hablantes de inglés como segunda lengua.

DESARROLLO

1. Se proponen cinco ejercicios recogidos en la ficha para el alumnado. La primera tarea se trata de un ejercicio preparatorio para ir introduciendo gradualmente el tema central de la sesión. Consiste en la audición y lectura de un texto. El profesorado pone el archivo de audio dos veces (está en carpeta de MATERIALES) y el alumnado lo escucha atentamente. A continuación pide voluntarios para representar en voz alta el papel de los personajes que intervienen.
2. El siguiente paso consiste en que cada estudiante conteste de forma individual y por escrito las preguntas de comprensión lectora del ejercicio 2.
3. Para la realización de los ejercicios 3 y 4 se recomienda que el alumnado trabaje en parejas para buscar el significado de una serie de adjetivos y seleccionar los más adecuados a la situación que se plantea. En el aula debe haber varios diccionarios para que puedan ser consultados por las y los estudiantes que lo requieran. Una vez que ambos miembros de la pareja se aseguran de que conocen el significado de todos los adjetivos, deben reflexionar sobre cuáles se pueden aplicar a quien protagonice la historia, de acuerdo con la interpretación que hacen de sus reacciones.
4. El quinto ejercicio es de comprensión lectora y se aconseja que el alumnado lo realice individualmente. Una vez agotado el tiempo que el profesorado considere apropiado, en función del nivel general de la clase, conviene que se corrija de forma colectiva por medio de alumnado voluntario, dando la oportunidad de contrastar varias respuestas para cada una de las preguntas.

RECURSOS

- Ficha para el alumnado.
- Archivo de audio correspondiente y equipo para reproducirlo.

En la web:

- www.avert.org/puberty-sex.htm
- www.cyh.com/HealthTopics/HealthTopicDetailsKids.aspx?p=335&np=289&id=1774

FUENTE

- VVAA. **Ni ogros ni princesas, guía para la educación afectivo-sexual en la ESO**. Gobierno del Principado de Asturias, 2009.

FICHA · Puberty

EXERCISE 1

The Smith Family, Jane, Paul and their children, George and Karen visit the García family for a weekend. Read and listen:

Jane_ Oh, Berta, sorry to disturb you for a whole weekend, but Carmen insisted we stay with you.

Berta_ That's OK. We have a spare room for you, your husband and little Karen. George is the same age as Pelayo so they will be delighted to share a room too.

(As soon as the alarm clock goes off the next morning, Pelayo jumps up and starts making the bed).



PUBERTY

(George ignores him and pulls the top sheet back). Oh! What's that stain over there?



(Pelayo blushes, and sharply tries to spread the sheet again). Bloody Hell! keep away! I'll make it by myself!



(Carmen enters the room). Stop shouting like that Pelayo! Why are you making such a fuss!



(She comes near Pelayo's bed). Oh, Pelayo, don't worry! It's only natural! Now, you're going to have to start thinking about safety!

EXERCISE 2

Answer the following question:

a. Who spends the weekend with the García-Méndez Family?

.....

b. Who does Pelayo share his room with?

.....

c. Does Pelayo stay in bed when the alarm clock goes off?

.....

d. Why does Carmen go into Pelayo's bedroom?

.....

e. Why does Carmen reassure Pelayo?

.....

f. What does Carmen mean by "Now, you're going to have to start thinking about safety"?

.....

EXERCISE 3

In pairs use the dictionary to look up the following adjectives for mood:

1. Joyful 2. Good 3. Afraid 4. Upset 5. Amazed 6. Scared 7. Angry 8. Bored 9. Calm
 10. Confident 11. Confused 12. Delighted 13. Distressed 14. Eager 15. Edgy 16. Gloomy
 17. Humiliated 18. Insecure 19. Embarrassed 20. Annoyed 21. Furious 22. Enthusiastic
 23. Nervous 24. Pleased 25. Puzzled 26. Touchy 27. Worried

EXERCISE 4

Discuss with your partner which of the adjectives from the list above can describe how Pelayo is feeling:

PUBERTY

EXERCISE 5

Read the following text and listen to the CD:

PUBERTY CHANGES

Puberty is the period of physical and emotional change that takes place when boys and girls are usually between ten and fourteen years old, but they can go through it at a different age. It lasts from two to five years.

Girls often enter this period a bit earlier than boys.

At puberty the sexual organs grow and develop and boys and girls start to consider their sexuality. Menstruation begins in girls and boys have their first ejaculations. This implies that physically, girls can become pregnant and boys can get a girl pregnant.

Being physically mature doesn't mean that they are psychologically ready to be parents.

The emotional maturity we need to be parents develops later on, and that's why teenagers shouldn't take any risks if they have sexual relations.

Read the following statements about the text above and write true or false. Correct the false ones:

- a. Everybody goes through puberty at the same age.

.....

- b. During puberty only physical changes happen.

.....

- c. The sex organs usually grow when a person is between ten and fourteen years old.

.....

- d. Boys and girls are physically and psychologically ready to be parents at puberty.

.....

OBJETIVOS

- Conocer los órganos sexuales masculinos y femeninos.
- Descubrir la función de los órganos sexuales del ser humano.
- Aprender el campo léxico referido a la sexualidad utilizando un lenguaje neutro.
- Ampliar el conocimiento de adjetivos utilizados en la descripción física y psíquica de una persona.
- Aprender a formar adjetivos a partir de un nombre.

CONTENIDO CURRICULAR

Partes del cuerpo: órganos sexuales masculinos y femeninos. Adjetivos calificativos. Descripción de una persona.

CONCEPTOS CLAVE

Educación afectivo-sexual: anatomía, imagen corporal, diferencias entre chicos y chicas.

DURACIÓN APROXIMADA

Dos sesiones.

INDICACIONES PARA EL PROFESORADO

Esta propuesta didáctica es continuación de la anterior, por lo que sería conveniente haber desarrollado previamente esos contenidos. En ésta, vamos a profundizar en el conocimiento del cuerpo humano, vinculado al desarrollo durante la adolescencia, abordando específicamente los órganos sexuales del hombre y de la mujer. En ocasiones, estos temas provocan vergüenza en el alumnado, a veces también en el profesorado, pero es muy probable que ya se haya abordado en otras áreas, fundamentalmente en Ciencias de la Naturaleza, por lo que el alumnado estará familiarizado con muchos nombres, favoreciendo la confianza y seguridad en el aula.

Hay que tener en cuenta además que en muchas ocasiones, las chicas desconocen en mayor medida cómo son sus órganos genitales, por lo que es importante que los vean (para lo que hay dibujos específicos en la ficha correspondiente) y les pongan nombre.

Quizá esta sesión genere preguntas relacionadas con la anatomía, que el profesorado puede devolver al aula para que las y los estudiantes de forma responsable compartan los conocimientos que ya tienen. Del mismo modo, si lo considera oportuno, puede dar respuesta a los temas que se planteen, favoreciendo la conversación en inglés. Otra opción también es derivar estas cuestiones al área de Ciencias de la Naturaleza.

THE HUMAN BODY

DESARROLLO

1. Se proponen siete ejercicios (ficha para el alumnado). Antes de realizar el primero, que consiste en la lectura de un texto que hay que completar con un listado de palabras, conviene que el profesorado explique la formación de ciertos adjetivos a partir de un nombre y que ponga como modelo alguno de los que aparecen en el recuadro de la ficha. Dependiendo del nivel general de la clase, el profesorado decidirá si este ejercicio se debe resolver individualmente o en grupo.
2. Para el ejercicio 2, el profesorado pondrá el archivo de audio correspondiente (en carpeta de MATERIALES) una vez y el alumnado lo escuchará atentamente. A continuación es aconsejable volver a ponerlo dos veces más y que el alumnado repita en grupo las palabras escuchadas. Llegados a este punto, se pueden ir seleccionando estudiantes para que individualmente pronuncien una palabra intentando recordar la pronunciación escuchada en el archivo de audio.
3. Para la realización de los ejercicios 3 y 4 conviene que el alumnado trabaje en parejas o en pequeños grupos para que decida la opción correcta de manera consensuada, mediante la aportación de los conocimientos previos de cada estudiante. Son dos ejercicios sobre identificación de órganos sexuales femeninos.
4. De igual modo, para la realización de los ejercicios 5, 6 y 7 de esta sesión, se recomienda al profesorado que siga los mismos pasos que en los ejercicios 2, 3 y 4 respectivamente. Son similares, sólo que en esta ocasión referidos a los órganos sexuales masculinos.

RECURSOS

- Ficha para el alumnado.
- Archivos de audio correspondiente y equipo para reproducirlo.

En la web:

- www.learningjoyresources.com/anatomy.html
- www.scienceclarified.com/Qu-Ro/Reproductive-System.html
- www.kidshealth.org/teen/sexual_health/#cat20129

FUENTE

- VVAA. **Ni ogros ni princesas, guía para la educación afectivo-sexual en la ESO**. Gobierno del Principado de Asturias, 2009.

THE HUMAN BODY

FICHA · The human body

EXERCISE 1

Read the following text and fill in the blanks with adjectives from the box to make correct sentences. Some of the words can appear more than once:

1.Heavy 2.Oily 3.Tall 4.Hairy 5.Moody 6.Big 7.Curvy 8.Emotional 9.Strong 10.Large
11.Thick 12.Wide 13.Profuse 14.Long 15.Squeaky 16.Fast

CHANGES AT PUBERTY

During puberty males and females become, their muscles get and both put on weight, -they become

They get on their arms and legs. New hair develops in some areas where there wasn't any, such as in the armpit and in the pubic area.

Another typical characteristic from this period is that the skin of both boys and girls gets and very often pimples form.

Teenagers also undergo some psychological changes, and that's why they become and they feel

Other changes are different for boys and girls.

For girls hip bones get and breasts Sometimes one breast grow the other.

A girl's uterus gets during puberty and cervical mucus becomes

Girls' bodies become

For boys shoulders get too, and their larynx gets; the Adam's apple starts to appear, and that's why their voice can sound for some time.

A moustache, a beard and sideburns grow on their face at the beginning.

Boys` penis gets and their testicles in this period.

THE HUMAN BODY

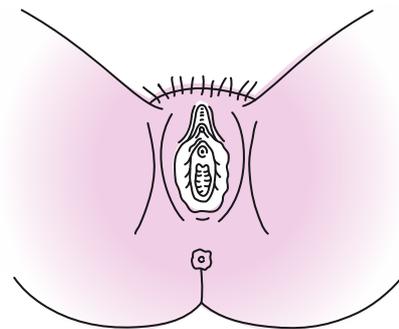
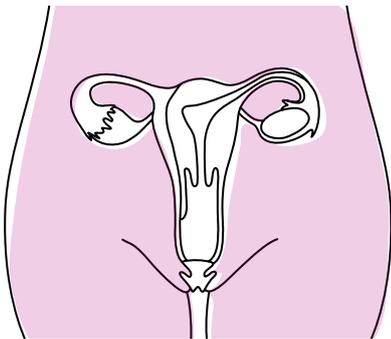
EXERCISE 2

Listen and repeat:

- 1.Urethra 2.Hymen 3.Vaginal opening 4.Labium major (pl: labia majora) 5.Clitoris 6.Ovary
 7.Labium minus (pl: labia minora) 8.Vulva 9.Mound of Venus 10.Perineum 11.Vagina 12.Uterus
 13.Cervix 14.Fallopian tubes

EXERCISE 3

Label the following pictures with the words in the box in exercise 2:

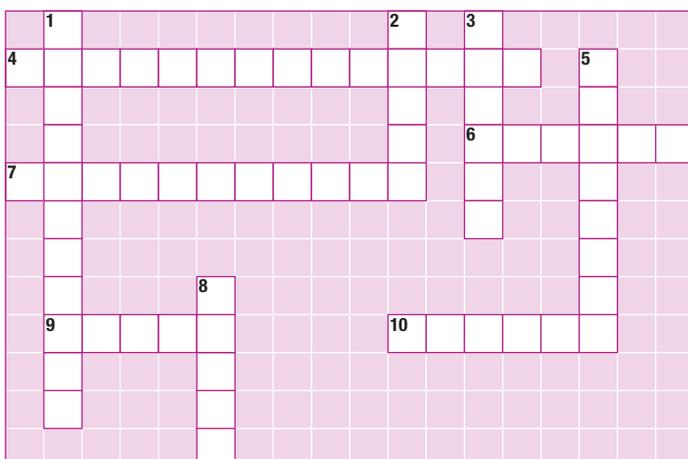


EXERCISE 4

Complete the following crossword:

Female Sexual Parts

CROSSWORD



ACROSS

4. Organ where the sperm finds an egg that the ovary released.
6. A kind of tube that links the vaginal opening and the reproductive organs.
7. A pair of thin lips located within the labia major. They cover the urethra and the vagina opening. Hair doesn't grow on them.
9. Small organ that contains hundred of eggs or tiny sex cells. It starts producing eggs at puberty.
10. Organ where the joined sperm and egg settle and start to grow onto a baby. People also call it womb.

DOWN

1. A pair of thick and fleshy skin folds that cover the vulva and protect it from bacteria. They embed mount of Venus to the perineum. They correspond to the scrotum in the male. Pubic hair grow outer surface.
2. Female sex organ you can see from the outside. it has got different parts: inner lips, outer lips, mount of venus, clitoris, clitoral hood, urethral opening, vaginal opening, etc.
3. It is the entrance to the uterus.
5. Small genital organ above the vagina opening. It gets erect when someone stimulates it.
8. Small piece of skin that partly covers the vaginal opening.

THE HUMAN BODY

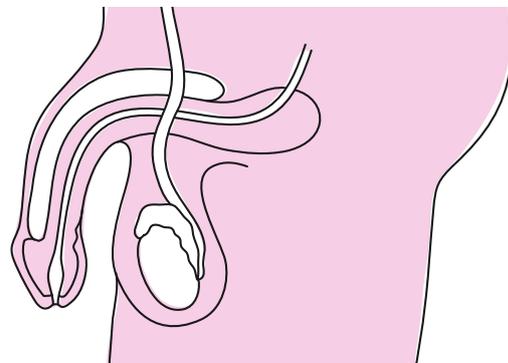
EXERCISE 5

Listen and repeat:

1.Foreskin 2.Scrotum 3.Shaft 4.Glans 5.Penis 6.Testicles 7.Urethra

EXERCISE 6

Label the following picture with the words in the box in exercise 6:



EXERCISE 7

Match the words about male sexual organs in the first column to their definitions in the second column:

The shaft	It is the skin that covers the glans.
The scrotum	It's the head of the penis.
The glans	It's the longest part of the penis.
The foreskin	It's a kind of skin bag that hangs down behind the penis to contain the testicles.
Penis	It's a kind of tube. When a man puts it into a woman's vagina it can deliver semen to make her pregnant.

2º ESO / Inglés

Material Curricular para la Coeducación
y la Salud en Secundaria

CURRÍCULO

En el currículo del Principado de Asturias, para el área de Inglés, aparecen para 2º ESO una serie de contenidos, para los que en este material se presentan las siguientes propuestas didácticas:

Captación del sentido general y específico de un texto sobre el alcohol y los accidentes / Las preposiciones de movimiento / Utilización de las letras mayúsculas / La partícula interrogativa Wh-

PROPUESTA DIDÁCTICA 1. ALCOHOL AND ACCIDENTS (1) 45

Verbos modales para indicar permiso, prohibición y consejo / Sustancias incontables

PROPUESTA DIDÁCTICA 2. ALCOHOL AND ACCIDENTS (2) 51

Presentaciones / Invitaciones y sugerencias / Ocio / Expresiones de uso común / Adjetivos de personalidad

PROPUESTA DIDÁCTICA 3. PEER PRESSURE: HOW TO SAY NO 55

Forma comparativa del adjetivo / Forma superlativa del adjetivo / Declinación de invitaciones y propuestas

PROPUESTA DIDÁCTICA 4. PRESSURE GROUP: HOW TO SAY NO 61

Conversaciones telefónicas / Vocabulario relativo a drogas / Expresiones generales de uso común

PROPUESTA DIDÁCTICA 5. DRUGS (1) 65

Forma comparativa de un adjetivo / Forma superlativa de un adjetivo / Invitaciones y sugerencias

PROPUESTA DIDÁCTICA 6. DRUGS (2) 71

Like seguido de un verbo -ing / Pasado simple / Actividades de ocio y tiempo libre / Preguntas con la partícula interrogativa wh-

PROPUESTA DIDÁCTICA 7. LEISURE TIME (1) 77

Actividades de ocio y tiempo libre / Formas comunes para expresar opinión / Elaboración de folletos

PROPUESTA DIDÁCTICA 8. LEISURE TIME (2) 83

Oraciones con la partícula interrogativa wh- / Can como forma para indicar permiso / Forma y uso del presente simple / Forma y uso del pasado simple / Forma y uso del futuro con will

PROPUESTA DIDÁCTICA 9. LEISURE TIME (3) 87

ALCOHOL AND ACCIDENTS (I)

OBJETIVOS

- Concienciarse de los peligros de conducir bajo los efectos del alcohol.
- Conocer las consecuencias legales de conducir después de haber sobrepasado los límites legales permitidos.
- Conocer las preposiciones de movimiento y sus usos.
- Saber escribir utilizando las normas sobre las letras mayúsculas.
- Saber responder a preguntas con la partícula interrogativa wh.
- Captar el sentido general y específico de un texto sobre el alcohol y los accidentes.

CONTENIDO CURRICULAR

Captación del sentido general y específico de un texto sobre el alcohol y los accidentes. Las preposiciones de movimiento. Utilización de las letras mayúsculas. La partícula interrogativa Wh-.

CONCEPTOS CLAVE

Prevención del consumo de drogas: repercusión del alcohol en el organismo, los accidentes como consecuencia de la ingesta de alcohol.

DURACIÓN APROXIMADA

Una sesión.

INDICACIONES PARA EL PROFESORADO

A pesar de que en los últimos años el número de accidentes de tráfico ha ido disminuyendo, es todavía muy elevada la cantidad de accidentes en los que el alcohol se encuentra como causa de los mismos. Por ello es necesario concienciar a las y los jóvenes desde edades muy tempranas sobre la importancia de separar alcohol y conducción.

El consumo de alcohol, aparte de muchos otros efectos perjudiciales para la salud, tiene unas consecuencias directas e inmediatas sobre la conducción: disminuye los reflejos, provoca excitación y hay sobrevaloración de las propias capacidades, se aumenta el tiempo necesario para reaccionar ante un peligro inesperado y disminuye por tanto, la capacidad para calcular distancias y velocidades, disminuye la agudeza visual y aumenta la sensibilidad al deslumbramiento, los movimientos se vuelven torpes, dando lugar a frenazos, zigzaguo y volantazos, se presentan problemas de equilibrio y

ALCOHOL AND ACCIDENTS (I)

alteraciones en el oído y en el habla, con lo que disminuye la agudeza auditiva y se traba la lengua, produce somnolencia...

La conducción bajo los efectos del alcohol está prohibida y de hecho, en la actualidad, una tasa de alcoholemia superior al 0,25 gramos/litro de aire expirado (0,15 para conductores o conductoras noveles y profesionales) se considera una infracción administrativa muy grave (con multa y retirada del carnet de conducir); si es superior a 0,6, es un delito penal, que puede ser sancionado con prisión.

En esta propuesta didáctica y en la siguiente se aborda este tema y también se da información sobre las consecuencias legales en caso de infringir la normativa vigente y sobre los límites permitidos para la conducción.

DESARROLLO

1. Se proponen cuatro ejercicios que vienen recogidos en la ficha del alumnado. El ejercicio 1 consiste en la lectura de un texto y el profesorado debe dar el tiempo suficiente para que el alumnado lo lea al menos una vez y capte al menos el sentido general. Hay un archivo de audio con el texto que el profesorado puede reproducir.
2. A continuación, se pasa al ejercicio 2: en parejas, el alumnado puede comenzar a reflexionar sobre las normas que rigen el uso de las letras mayúsculas y aplicarlas al texto. Para su corrección conviene que el alumno o la alumna que le corresponda esta tarea vaya al mismo tiempo explicando en voz alta los motivos por los que ha optado por escribir una determinada palabra con mayúscula.
3. El ejercicio 3 también puede ser hecho en parejas: identificar las preposiciones de movimiento que aparecen en el texto. De manera opcional y con alumnado de más nivel, el profesorado puede pedir que se escriban frases en las que aparezcan las mismas preposiciones de movimiento acompañando al mismo verbo pero en otros contextos.
4. La sesión finaliza con el ejercicio 4 en el que, en parejas o de forma individual, el alumnado debe demostrar que comprendió el sentido específico del texto, respondiendo a una serie de preguntas.

RECURSOS

- Ficha para el alumnado.
- Archivo de audio y equipo para reproducirlo.

En la web:

- www.msc.es/ciudadanos/proteccionSalud/adolescencia/alcohol/home.htm
- www.pnsd.msc.es/Categoria2/publica/pdf/guiaDrogas.pdf; <http://kidshealth.org>

ALCOHOL AND ACCIDENTS (I)

FUENTES

- Melero JC et al. **Jóvenes y Drogas**. EDEX, 2000
- Cloutier L et al. **¡Órdago! El desafío de vivir sin drogas**. EDEX, 2001.
- Robledo T et al. **Consumo juvenil de Alcohol**. Ministerio de Sanidad y Consumo, 1999 (disponible en www.msps.es/ciudadanos/proteccionSalud/adolescencia/alcohol/home.htm).
- Calafat A, Amengual M. **Actuar es posible: educación sobre el alcohol**. Ministerio del Interior, 1999 (disponible en www.pnsd.msc.es/Categoria2/publica/pdf/acalc.pdf).

ALCOHOL AND ACCIDENTS (1)

FICHA · Alcohol and accidents (1)

EXERCISE 1

Read and listen to the following piece of news:

FOOTBALL PLAYER ARRESTED AFTER CAR ACCIDENT

a real madrid footballer on loan to a british team was driving through the streets in madrid early on monday following a night out with some friends when his car crossed into the opposite lane and crashed into a wall.

deia news reported that the streets were wet at the time of the accident and according to the police the car was speeding.

he escaped with minor injuries but paramedics took a young female passenger to hospital where she died half an hour later. three other passengers were seriously injured.

the football player failed a breathalyser test and was arrested by police.

court number 4 in madrid released him but, as a precaution, the judge removed his driving licence and told him not to drive in spain during the instruction process.

if the judge rules the footballer caused the crash, he can be accused of drunk driving, an alleged crime against road safety, a crime of accidental killing and of causing reckless injury.

EXERCISE 2

Read the text again and correct the spelling mistakes:

ALCOHOL AND ACCIDENTS (I)

EXERCISE 3

Underline the prepositions of movement you can find in the text.

EXERCISE 4

Answer the following questions:

a. Who had a car accident?

.....

b. Where was the accident?

.....

c. How many people were in the car?

.....

d. Why was the driver in Spain?

.....

e. Which team did he play for?

.....

f. Why was the driver arrested after the accident?

.....

g. What was the result of the accident?

.....

ALCOHOL AND ACCIDENTS (2)

OBJETIVOS

- Concienciarse de los peligros de conducir bajo los efectos del alcohol.
- Conocer las consecuencias legales de conducir después de haber sobrepasado los límites legales permitidos.
- Analizar y reflexionar sobre las consecuencias del alcohol en la conducción.
- Ser capaz de poder expresar permiso, prohibición y consejo.

CONTENIDO CURRICULAR

Verbos modales para indicar permiso, prohibición y consejo. Sustancias incontables.

CONCEPTOS CLAVE

Prevención del consumo de drogas: alcohol y conducción.

DURACIÓN APROXIMADA

Una sesión.

INDICACIONES PARA EL PROFESORADO

Esta propuesta es una continuación de la anterior para seguir trabajando el tema del alcohol y la conducción, por lo que es necesario haber trabajado previamente esos contenidos para poder desarrollar los que se describen a continuación. Se sigue profundizando, por tanto, en las consecuencias legales de conducir bajo los efectos del alcohol y cómo este influye en la conducción. En el último ejercicio de esta propuesta, se analizan la cantidad de alcohol permitida para chicos y para chicas. Sería interesante introducir un debate en clase acerca de las diferencias en este tema, vinculadas a cuestiones de género, que hay entre chicos y chicas. Según datos del Instituto Nacional de Estadística, los accidentes de circulación fueron la primera causa de mortalidad para el grupo de 15 a 29 años en el año 2009 y la tasa de hombres fallecidos en este grupo de edad es más del triple que la tasa de mujeres. Esta realidad está condicionada por los estereotipos que todavía permanecen en nuestra sociedad y que establecen cómo deben ser los chicos y cómo deben ser las chicas: así, ellos deben asumir más riesgos, ser más atrevidos y temerarios,... Sería necesario desmontar estos mitos para dar valor a principios como la responsabilidad, la seguridad, el cuidado propio y de las demás personas...

ALCOHOL AND ACCIDENTS (2)

DESARROLLO

1. Antes de comenzar la sesión con el primer ejercicio, conviene que el alumnado vuelva a leer el texto sobre el que se trabajó en la sesión anterior (ejercicio 1 de la ficha anterior). Una vez revisado este texto, se propone el ejercicio 1 (ficha del alumnado), para ser realizado por parejas en las que cada miembro se encarga de buscar en el texto una de las partes de la información requerida: consecuencias legales de la conducción bajo los efectos del alcohol.
2. En el ejercicio 2 (ficha), se busca reflexionar sobre cómo el consumo de alcohol influye en los accidentes. Puede ser hecho en pequeños grupos o por toda la clase a modo de reflexión general guiada por el profesorado que irá anotando en el encerado de qué modo pudo influir el alcohol a la hora de tomar decisiones por parte de quien conduzca, teniendo en cuenta los factores externos que rodearon al accidente.
3. El ejercicio 3 (ficha) es individual y consiste en la búsqueda de información sobre los límites del consumo de alcohol. Para completar los datos solicitados, el alumnado debe consultar previamente en las páginas de la Dirección General de Tráfico o conseguir la información por medio de otra fuente bien acreditada, tal como una autoescuela de la zona.
4. El ejercicio 4 (ficha) busca la elaboración de oraciones verdaderas en relación a este tema, para lo que se proponen una serie de verbos y la cantidad de alcohol permitida en mujeres y hombres. Debe ser contestado de manera autónoma con oraciones verdaderas. Se recomienda corregir en el encerado, mientras el alumnado toma nota de las distintas oraciones formadas.
5. Para terminar, se propone un debate en la clase acerca de por qué los chicos conducen en más ocasiones bajo los efectos del alcohol que las chicas y tienen más accidentes. Se podrían hacer dos columnas en el encerado, uno con las razones de esta situación y otra con las posibles soluciones, para ir completándola conjuntamente entre toda la clase.

RECURSOS

- Ficha para el alumnado.
- Ordenador con conexión a Internet.

En la web:

- www.dgt.es

FUENTE

- Las mismas que la propuesta anterior.

ALCOHOL AND ACCIDENTS (2)

FICHA · Alcohol and accidents (2)

EXERCISE 1

Find the legal consequence for the driver:

Soon after the accident	If found guilty in a trial

EXERCISE 2

Discuss in small groups how alcohol could influence an accident like this one. Then report your conclusions to the whole class. Take into account the time, the weather conditions, the place where it happens, etc.:

EXERCISE 3

Find information about the alcohol limits in Spain and fill in the chart:

			
	Experienced riders:	Experienced riders:	Experienced drivers:
	Beginners:	Beginners:	Beginners:

2 Inglés / 2º ESO

PROPUESTA DIDÁCTICA

ALCOHOL AND ACCIDENTS (2)

EXERCISE 4

Look at this alcohol limit brochure published by the Spanish traffic authorities. Make true sentences expressing orders, prohibitions or advice using the following modal verbs:

1. Must 2. mustn't 3. should 4. shouldn't

AMOUNT OF ALCOHOL PERMITTED

MAN 70 kg.		WOMAN 60 kg.	
0,3 gr./l (*)	0,5 gr./l (**)	0,3 gr./l (*)	0,5 gr./l (**)
1,5 Glasses	2,5 Glasses	1 - 1,5 Glasses	2 Glasses
1 Glass	2 Glasses	0,5 - 1 Glass	1 - 1,5 Glasses
1 Can	1 Cans	0,5 - 1 Can	1 - 1,5 Cans

WINE
BEER

* Alcohol limit for beginner and professional drivers and riders.

** Alcohol limit for experienced drivers and riders

Ex:

My father is a bus driver. He mustn't drink two cans of beer when he is at work.

(In any case, remember that *you shouldn't drink any alcohol before riding your scooter*)

PEER PRESSURE: HOW TO SAY NO

OBJETIVOS

- Reafirmar la propia personalidad.
- Aprender a decir “no” a las presiones del grupo.
- Utilizar expresiones de uso común.
- Familiarizarse con estrategias para saber rechazar propuestas.
- Analizar los distintos tipos de personalidad.

CONTENIDO CURRICULAR

Presentaciones. Invitaciones y sugerencias. Ocio. Expresiones de uso común. Adjetivos de personalidad.

CONCEPTOS CLAVE

Prevención del consumo de drogas: presión del grupo, ocio y alcohol.

DURACIÓN APROXIMADA

Una sesión.

INDICACIONES PARA EL PROFESORADO

En muchas ocasiones, las y los jóvenes actúan en contra de su propia voluntad debido a la presión ejercida por su entorno, como por ejemplo el grupo de amistades. Hacer frente a esta presión supone decidir que se quiere hacer, independientemente de lo que las demás personas quieran que hagamos. No siempre es fácil hacer frente a esta presión, pues si por ejemplo decidimos hacer lo contrario de lo que desean nuestros amigos y nuestras amigas, podemos tener que pagar un coste social, como las burlas, el rechazo, el aislamiento... Sin embargo, es importante que sepan que las amigas y los amigos de verdad, que te aprecian y valoran, respetarán tu decisión sea cual sea. En cualquier caso, es importante no actuar inmediatamente y pararse a pensar lo que realmente se quiere hacer. Asimismo, para hacer frente a la presión de grupo, hay dos propuestas para la acción: utilizar respuestas asertivas y saber decir no.

En relación a las respuestas asertivas, son contestaciones firmes, claras y directas para afirmar nuestros derechos sin cuestionar los de las demás personas. Se busca así expresar nuestro punto de vista sin permitir que nos descalifiquen con más argumentos ni que la situación de presión continúe. Para ello, se utilizan oraciones en primera persona o con YO (las respuestas agresivas utilizan la segunda persona), con las que expresamos de forma clara y con seguridad lo que sentimos o necesitamos, evitando atacar o criticar a las demás personas. El lenguaje corporal también es importante: mirar a los ojos, no retirar la mirada mientras se habla, posición erguida, tono de voz firme... Sobre saber decir no, hay muchas fórmulas para probar ante la presión de grupo, desde un simple No con múltiples variantes (No, gracias; No quiero;

PEER PRESSURE: HOW TO SAY NO

No puedo; Hoy no; Lo siento pero no; Para mí no, gracias...) hasta respuestas más elaboradas donde se utilicen fórmulas asertivas para expresar lo que se siente y la razón de no querer llevar a cabo esa acción.

Con esta actividad se pretende proponer herramientas útiles en inglés para que esta juventud rehagan sin complejos aquellas proposiciones con las que no están de acuerdo sin miedo a la reacción de los y las demás.

DESARROLLO

1. Esta propuesta comienza con la audición de la historia de un grupo de amigos y amigas que ejercen presión para consumir drogas. Después de la audición, el profesorado puede repartir la ficha del alumnado y pedirle que siga con una lectura individual la audición por segunda vez (ejercicio 1). Una vez familiarizado con la pronunciación se recomienda que dicho alumnado escenifique la lectura en voz alta antes de pasar al siguiente ejercicio.
2. En el ejercicio 2 se propone la búsqueda de sinónimos para determinadas expresiones del ejercicio 1. Puede ser hecho de forma individual o en parejas. Se recomienda una nueva lectura individual de la historia, antes de su realización.
3. Se recomienda hacer los ejercicios 3 y 4 en voz alta dejando participar a toda la clase: se trata de debatir cómo el grupo presiona y cómo reaccionan las personas presionadas. La idea de estos dos ejercicios es que de forma voluntaria los y las estudiantes vayan aportando sus puntos de vista y debatan sobre las reacciones de todos y todas ante una situación similar.
4. El ejercicio 5 puede ser hecho en parejas: el alumnado debe buscar los adjetivos de personalidad que no conozca en un diccionario y analizar y decidir con cuál de los dos personajes de la historia se corresponden las definiciones encontradas.

RECURSOS

- Ficha del alumnado.
- Archivo de audio (en Carpeta de MATERIALES) y equipo para su reproducción.
- Diccionario inglés-español.

En la web:

- www.ed.gov.nl.ca/edu/k12/safeandcaring/students/peerpressure.html
- www.kidshealth.org/kid/feeling/friend/peer_pressure.html
- www.teenadvice.about.com/cs/peerpressure/a/blpeerpressure.htm

FUENTES

- Cloutier L et al. **¡Órdago! El desafío de vivir sin drogas**. EDEX, 1999.
- Melero JC et al. **Jóvenes y Drogas**. EDEX, 2000.

PEER PRESSURE: HOW TO SAY NO

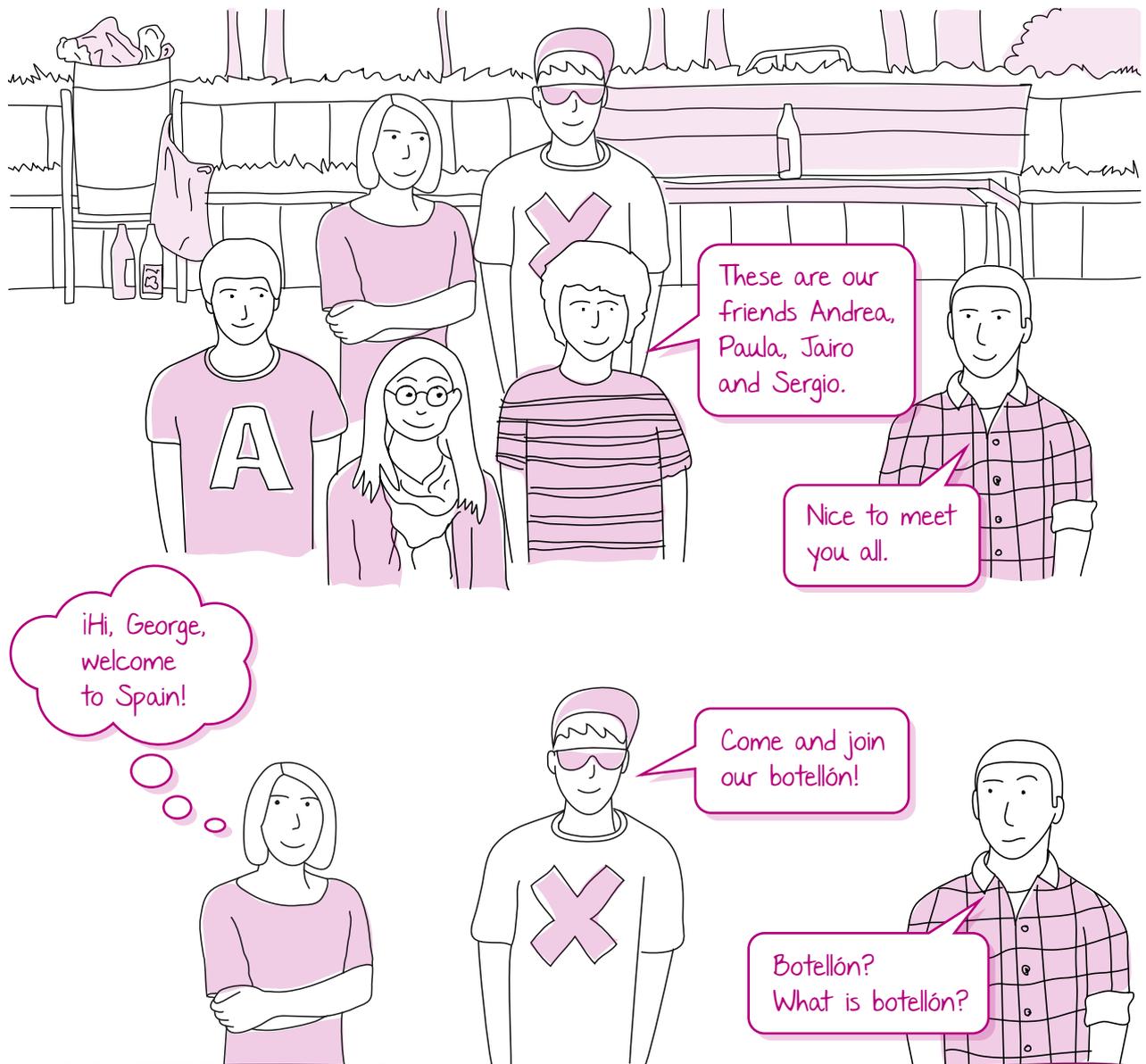
FICHA · Peer pressure

EXERCISE 1

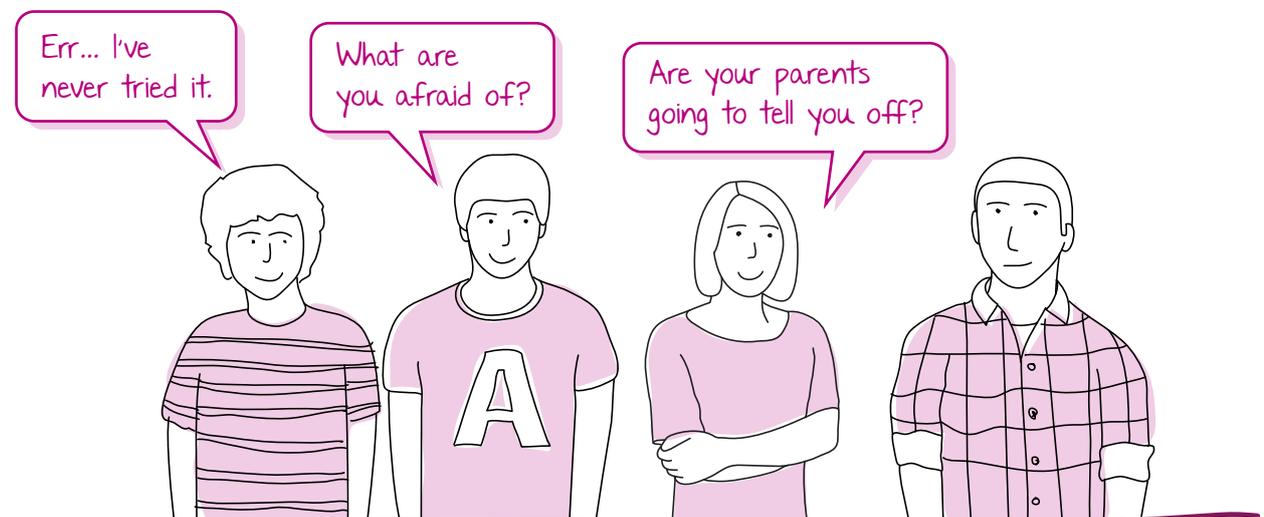
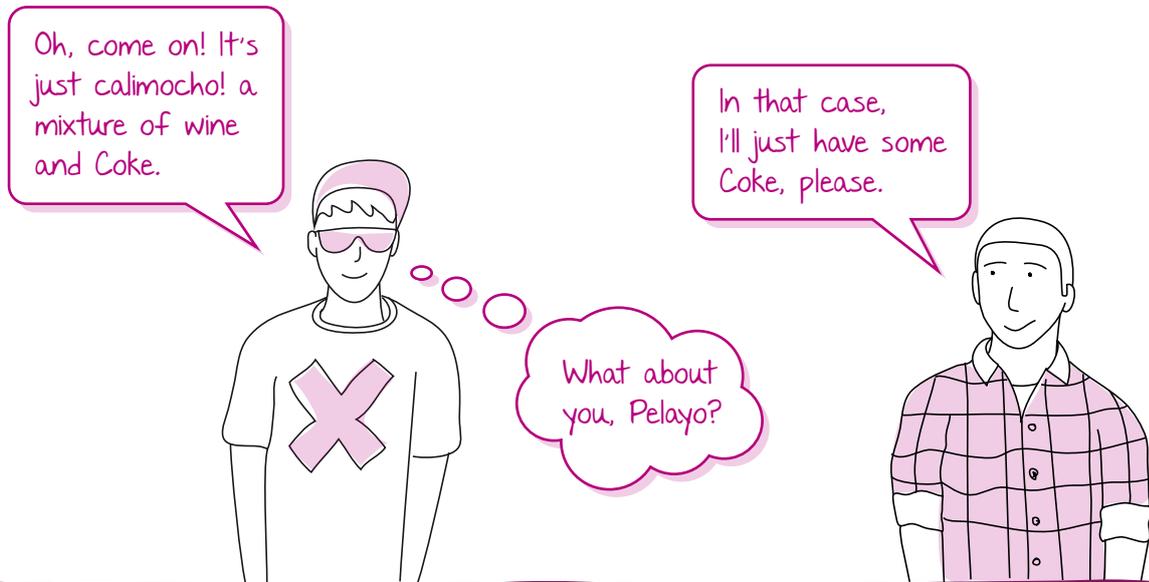
Read and listen to the following dialogue:

STREET DRINKING

It's Saturday afternoon and Andrea and Pelayo introduce George to their friends in a park.



PEER PRESSURE: HOW TO SAY NO



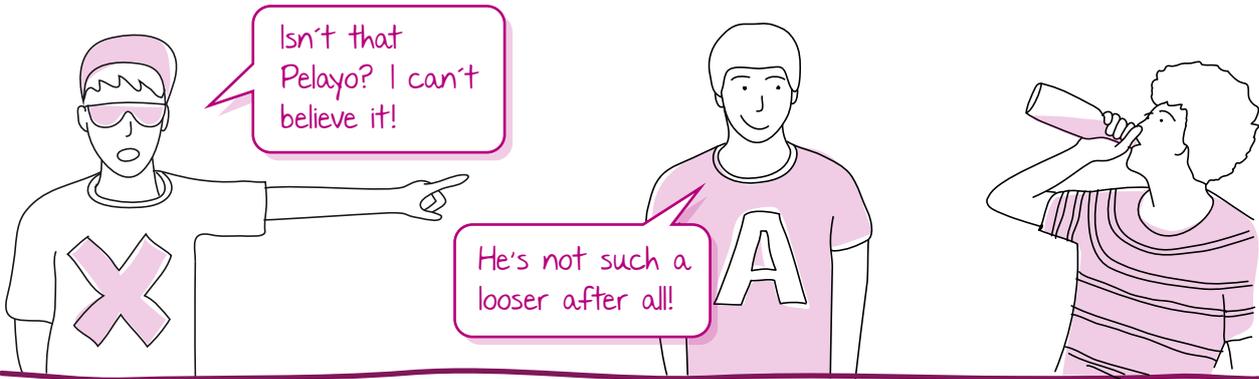
PEER PRESSURE: HOW TO SAY NO



(He picks up a big glass and drinks)



(An hour later at a disco)



PEER PRESSURE: HOW TO SAY NO

EXERCISE 2

Read the dialogue above again and find an English synonym or expression for the following definitions:

Alcoholic drink

Meeting outside in public places to talk and drink

To get a little drunk

Legally, too young to drink alcohol

EXERCISE 3

How does the group of friends try to persuade Pelayo and George to drink alcohol?

EXERCISE 4

Do Pelayo and George react to the pressure of their friends in the same way?

EXERCISE 5

Here is a list of adjectives. Discuss with your partner which ones can describe George and which of them can describe Pelayo:

- 1.Hesitant 2.Steady 3.Resolute 4.Fearful 5.Coward 6.Decided 7.Weak 8.Decisive
9.Ridiculous 10.Senseless 11.Silly 12.Irrational 13.Brave 14.Self-confident 15.Funny
16.Frightened 17.Timid

PRESSURE GROUP: HOW TO SAY NO

OBJETIVOS

- Conocer la respuesta del organismo al alcohol.
- Saber rechazar con argumentos una invitación.
- Perder el miedo al rechazo del propio grupo.
- Ser capaz de formar oraciones comparativas.
- Ser capaz de formar oraciones superlativas.

CONTENIDO CURRICULAR

Forma comparativa del adjetivo. Forma superlativa del adjetivo. Declinación de invitaciones y propuestas.

CONCEPTOS CLAVE

Prevención del consumo de drogas: respuesta del organismo a la ingesta de alcohol, presión de grupo.

DURACIÓN APROXIMADA

Una sesión.

INDICACIONES PARA EL PROFESORADO

Esta propuesta da continuidad a la anterior y se sigue profundizando en las técnicas para que el alumnado se sienta seguro y capaz de rechazar aquellas propuestas e invitaciones por parte de su entorno cuando las considere inapropiadas. Para llevarla a cabo, por tanto, es conveniente haber realizado la unidad anterior.

DESARROLLO

1. Antes de hacer el ejercicio 1 (ficha del alumnado), conviene que el profesorado haga un breve repaso a la formación regular de oraciones comparativas y superlativas y que se detenga a recordar los casos en que dicha formación se aparta de la norma general. En el ejercicio, se propone la construcción de oraciones comparativas y superlativas utilizando como tema la tolerancia al alcohol. Puede ser realizado de manera individual y posteriormente realizar la correspondiente corrección en el encerado.
2. Para el ejercicio 2 se necesita al menos un ordenador por cada dos estudiantes con conexión a Internet. El profesorado puede recomendar las visitas a las siguientes páginas para que el alumnado compare la edad permitida para comprar alcohol y consumirlo en España y el Reino Unido:

4 Inglés / 2º ESO

PROPUESTA DIDÁCTICA

PRESSURE GROUP: HOW TO SAY NO

— www.adviceguide.org.uk/index/your_family/family_index_ew/faq_index_family/faq_family_legal_age_drinking_and_smoking.htm

— www.nhs.uk/chq/Pages/2602.aspx?CategoryID=62&SubCategoryID=66

3. El ejercicio 3 debe ser hecho en parejas y recupera el texto **Street Drinking** de la unidad anterior. El alumnado debe reescribirlo para que su protagonista resista la presión de grupo aportando buenas razones. Se hace una puesta en común en la que se pide al alumnado que lea o represente los personajes en voz alta delante de toda la clase. Si lo van a representar, conviene que el alumnado practique bien sus papeles, para ello pueden optar por escribir un guión que luego deben memorizar.

Al final de todas las representaciones conviene que el profesorado reflexione en voz alta con el alumnado sobre las mejores propuestas aportadas.

RECURSOS

Ficha del alumnado.

Ordenadores con conexión a Internet.

En la web:

— www.adviceguide.org.uk/index/your_family/family_index_ew/faq_index_family/faq_family_legal_age_drinking_and_smoking.htm

— www.kidshealth.org/teen/drug_alcohol/alcohol/alcohol.html#cat20139

— www.nhs.uk/chq/Pages/2602.aspx?CategoryID=62&SubCategoryID=66

FUENTES

— Las mismas que en la sesión anterior.

PRESSURE GROUP: HOW TO SAY NO

FICHA · Pressure group

EXERCISE 1

Look at the picture of the following people at a bar. All of them are having an alcoholic drink. Does everyone have the same tolerance to alcohol?

- a. Make three true comparative sentences.
- b. Make three true superlative sentences.

You can use adjectives like: *good, bad, old, young, fat, thin, short, big, etc.*



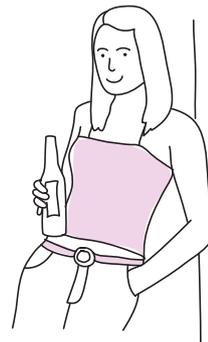
ALFREDO



ALBERTO



ROSA



ANA



ROBERTO

	SEX	AGE	WEIGHT	DRINK	FOOD
ANA	Female	18	60 kg.	Gin and Coke	Nothing
ALBERTO	Male	18	60 kg.	Gin	Nothing
ROSA	Female	28	60 kg.	Gin	Nothing
ALFREDO	Male	29	90 kg.	Gin	Two hamburgers and a cheese cake
ROBERTO	Male	29	90 kg.	Gin	An apple

Ex:

Ana will have a lower tolerance than Rosa because she is younger.

Alfredo will have a higher tolerance than Alberto because he is much bigger.

PRESSURE GROUP: HOW TO SAY NO

EXERCISE 2

What is the legal age to buy or drink alcohol in Spain? Compare to UK visiting these websites:

- www.adviceguide.org.uk/index/your_family/family_index_ew/faq_index_family/faq_family_legal_age_drinking_and_smoking.htm
- www.nhs.uk/chq/Pages/2602.aspx?CategoryID=62&SubCategoryID=66

EXERCISE 3

Read the dialogue *Street Drinking* again in which Pelayo's friends pressure him to drink. In the end he gives in and gets drunk.

Write your own dialogue changing the original story, so that Pelayo rejects the invitation despite the peer pressure. He must give good reasons. Then act it out.

OBJETIVOS

- Captar el sentido general de un mensaje oral basado en el entorno de las drogas con el apoyo de texto escrito.
- Seleccionar información precisa y determinada de un mensaje oral, discriminando lo irrelevante.
- Adquirir vocabulario relativo al campo semántico de las drogas dentro de educación para la salud.
- Adquirir información sobre la droga que permita una futura toma de decisiones seria y responsable.

CONTENIDO CURRICULAR

Conversaciones telefónicas. Vocabulario relativo a drogas. Expresiones generales de uso común.

CONCEPTOS CLAVE

Prevención del consumo de drogas: efectos adversos de cannabis/marihuana.

DURACIÓN APROXIMADA

Una sesión.

INDICACIONES PARA EL PROFESORADO

Esta unidad pretende ofrecer un instrumento de acercamiento al mundo de las drogas con el que se pretende dar información veraz y realista pero sin recurrir al miedo, para que de esta forma el alumnado pueda tomar decisiones de manera libre pero consciente.

Nos vamos a centrar en esta unidad en la droga ilegal más consumida por la población joven: el cánnabis (marihuana, hachís...). El 26% de las y los jóvenes de 14 a 18 años ha consumido en el último año (28% de los chicos y 24% de las chicas). Son datos del año 2010, de la *Encuesta Estatal sobre Uso de Drogas en Enseñanzas Secundarias*, del Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad.

El cannabis suele producir leve euforia, acompañada de un sentimiento de sosiego, ganas de reír, ligera somnolencia... Simultáneamente, se produce un aumento del ritmo cardíaco (palpitaciones), disminución de la segregación de saliva (boca seca), dilatación de los vasos sanguíneos (ojos enrojecidos) y a veces, sensación de náuseas. Las personas que lo consumen de forma esporádica suelen buscar más los efectos relacionados con la diversión y la alteración de la percepción; mientras que quienes lo hacen de forma habitual, suelen buscar más los efectos relajantes. En cualquier caso, esta droga tiene muchos efectos adversos a corto plazo: dificulta las actividades motoras y el procesamiento de la memoria y

DRUGS (1)

el pensamiento, produciendo adicción, inhibiendo el dolor, actuando sobre la regulación del hambre y el sueño, ocasionando problemas de memoria, tristeza, apatía, depresión, dificultades para estudiar o trabajar... A medio-largo plazo, está demostrada la influencia del cánnabis en facilitar la aparición de esquizofrenia y otros síntomas psicóticos, de aumentar las posibilidades de sufrir depresión y ansiedad, y problemas de memoria. El cánnabis además contiene muchos de los carcinógenos y mutágenos del tabaco y en mayor cantidad (un 50% más) y por tanto, se multiplican los efectos adversos: de hecho tres o cuatro cigarrillos de cánnabis al día tienen los mismos efectos perjudiciales que veinte o más cigarrillos de tabaco.

Se aporta más información sobre esta droga a través de un folleto editado por el Ministerio del Interior y titulado *Cánnabis*. Está en formato pdf en la carpeta MATERIALES y puede ser utilizado como consulta por el profesorado.

Es importante que las chicas y chicos conozcan las consecuencias del consumo de esta droga para que puedan valorar el riesgo y tomar decisiones responsables. En el último ejercicio de esta propuesta, se aborda este tema y se puede completar lo que el alumnado ya sepa con los datos expuestos en este apartado.

DESARROLLO

1. Se propone una audición (archivo correspondiente en la carpeta MATERIALES). En un primer momento, se escucha sin apoyo del texto y a continuación, se realiza una segunda audición mientras lee el ejercicio 1 (ficha del alumnado). El tercer paso consiste en que el profesorado pida personas voluntarias para escenificar con una lectura en voz alta la historia que acaban de escuchar, intentando en todo momento reproducir lo más fielmente posible la pronunciación de cada uno de los personajes. Según el criterio docente, se puede repetir la escenificación cambiando de actores y actrices.
2. Los ejercicios 2, 3 y 4 son de comprensión lectora y antes de su realización es aconsejable que el alumnado vuelva a leer la historia de manera autónoma. Los ejercicios se pueden hacer individualmente o por parejas y a continuación se corrigen en voz alta para toda la clase.
3. Es aconsejable que el profesorado comente con el alumnado que el orden de las siguientes oraciones interrogativas que aparecen en el diálogo no es el habitual reflejado en los manuales de gramática que manejan habitualmente, pero es de uso común en el inglés hablado, especialmente en ciertas zonas.

And you believed him?

And you needed a boost?

También merece un comentario la siguiente oración afirmativa extraída del mismo diálogo:

I'm gonna puke! equivale a I'm going to puke!

Es de uso común en el inglés hablado especialmente en Estados Unidos, aunque esta forma ya se está extendiendo y popularizando incluso en el Reino Unido.

4. El último ejercicio puede concluir con un debate acerca de los efectos del consumo de droga, en este caso, de cánnabis, tanto a corto como a medio y largo plazo. El alumnado puede exponer lo que sabe sobre estos temas y el profesorado puede aportar información complementaria. También se puede introducir por qué piensan que los chicos fuman más que las chicas, y si eso tiene que ver con cuestiones de género.

RECURSOS

- Ficha del alumnado.
- Archivo de audio correspondiente (carpeta MATERIALES) y equipo para reproducirlo.
- Folleto titulado *Cánnabis* (archivo en pdf que se puede consultar en la carpeta de MATERIALES).

FUENTES

- VVAA. **Encuesta Estatal sobre Uso de Drogas en Enseñanzas Secundarias 2010**. Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad, 2011.
- Calafat A. **Cánnabis**. Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas. Ministerio del Interior, 2003 (se puede consultar en la carpeta de MATERIALES).
- Cloutier L, Coulombe M, Matteau J. **¡Órdago! El desafío de vivir sin drogas**. EDEX, 1999.
- Melero JC, Flores R, Ortiz M. **Jóvenes y Drogas**. EDEX, 2000.

DRUGS (1)

FICHA · Drugs (1)

EXERCISE 1

Read and listen to the following dialogue:

THE FIRST JOINT

(The telephone rings)

Hello!

Is that Jane Spencer speaking, please?

Yeah, Jane speaking.

Mrs Spencer, I'm phoning you from Asturias Central Hospital in Oviedo.

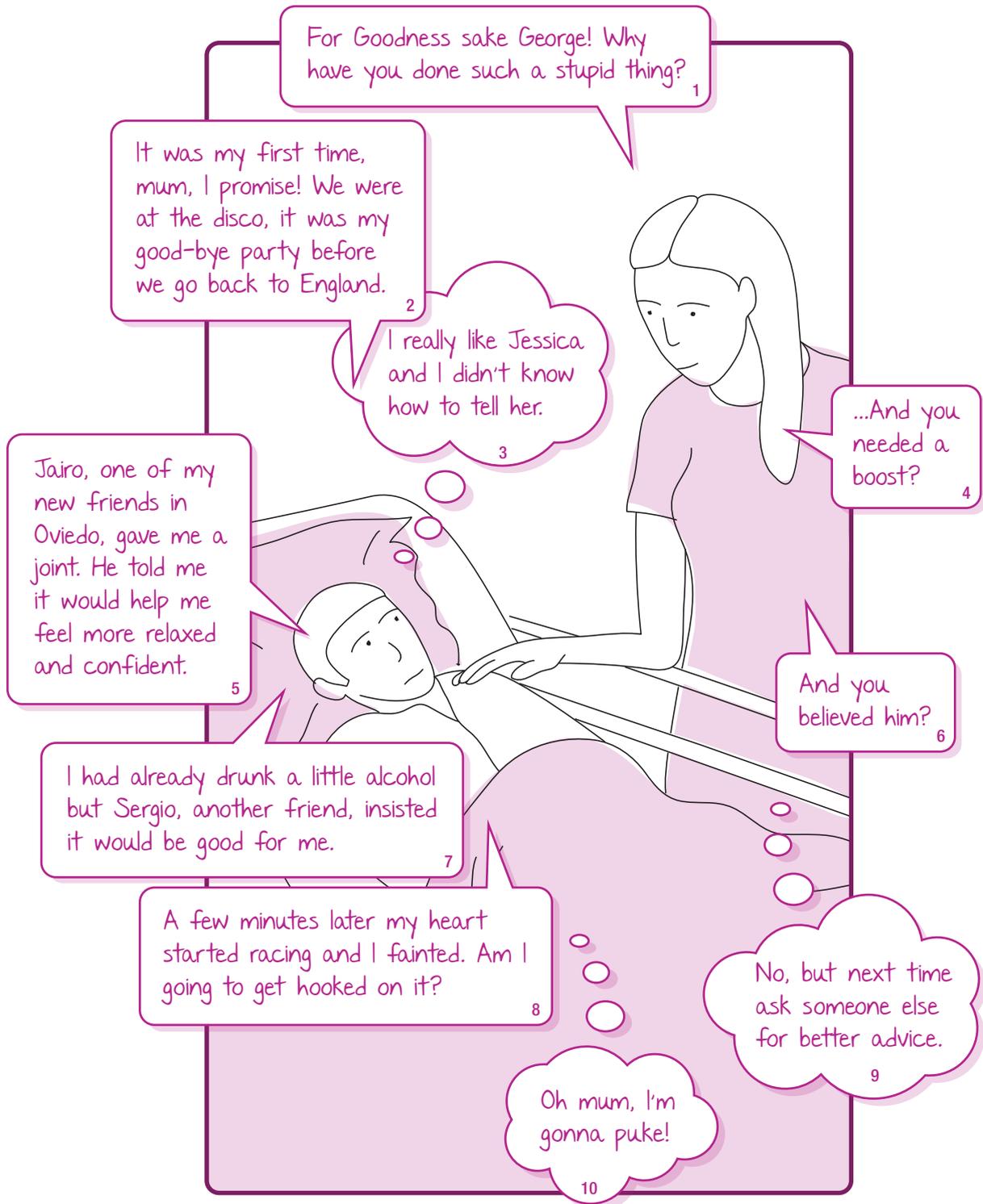
Mrs Spencer, it's your son, George. He is all right now, but he has been admitted in the hospital for smoking marijuana. He is in room 615.

What's the matter?

Oh dear! I'll be there in ten minutes!

DRUGS (1)

(Asturias Central Hospital. Ten minutes later)



DRUGS (1)

EXERCISE 2

Read the dialogue again and find words or expressions which mean the following:

- a. To beat too fast.
- b. To vomit.
- c. To feel dizzy and lose consciousness.
- d. A marijuana cigarette.
- e. To become addicted to drugs.

EXERCISE 3

Read the following statements about the dialogue and choose the true one. In some cases more than one can be true:

Someone Phoned Jane from
a disco - a hospital - a police station.

George
only smoked marijuana once – has never smoked marijuana – usually smokes marijuana.

George tried drugs
because he feels insecure in his relationships – because his friends pressured him – because he comes from a dysfunctional family.

George's mum thinks that
he will become addicted – he won't become an addict – he should get better information before smoking.

EXERCISE 4

What side effects did smoking marijuana have on George in the short run?

OBJETIVOS

- Conocer las principales drogas existentes en el mercado.
- Analizar las consecuencias negativas de las drogas.
- Reflexionar sobre las causas que pueden conducir al consumo de drogas.
- Buscar soluciones alternativas al consumo de sustancias estupefacientes.
- Saber utilizar adecuadamente la forma comparativa y superlativa de un adjetivo.
- Saber rechazar una invitación aportando argumentos.

CONTENIDO CURRICULAR

Forma comparativa de un adjetivo. Forma superlativa de un adjetivo. Invitaciones y sugerencias

CONCEPTOS CLAVE

Prevención del consumo de drogas: concepto de droga, tipos, efectos secundarios, posibles causas para consumir, rechazo.

DURACIÓN APROXIMADA

Una sesión.

INDICACIONES PARA EL PROFESORADO

En esta unidad se han planteado una serie de actividades diseñadas de manera que el alumnado, a la vez que las está desarrollando está interiorizando una serie de conceptos que le pueden ser muy útiles en sus futuras tomas de decisiones.

El consumo de drogas, y las consecuencias del mismo, constituyen un problema social y sanitario que afecta a nuestro país y a la comunidad en su conjunto. Un número importante de la población, en gran parte jóvenes e incluso adolescentes, consume sustancias como el alcohol, el tabaco, el cannabis y, en menor medida, cocaína y drogas de síntesis. Para centrar la reflexión podemos partir de la siguiente definición de droga, que es toda sustancia química que reúne las características siguientes:

- Se dirigen al cerebro y modifican su ecosistema de manera variable.
- Su uso regular puede generar tolerancia (a medida que el organismo se va adaptando a la sustancia, necesita mayor dosis para conseguir el mismo efecto) y/o dependencia (la persona necesita consumir la sustancia para no experimentar síntomas de abstinencia –dependencia física- y/o para afrontar la vida cotidiana –dependencia psicológica-).
- Su abuso puede provocar trastornos físicos (como por ejemplo, cáncer en el caso del tabaco), trastornos psicológicos y trastornos sociales.

DRUGS (2)

En esta sesión, profundizaremos sobre estos temas para lo que se utilizará una página web en inglés, en la que el alumnado puede consultar los efectos perjudiciales de los diferentes tipos de drogas. Sería interesante que el profesorado la consultase previamente para revisar esta información. Asimismo, el profesorado dispone en la carpeta de MATERIALES de una publicación del Ministerio de Sanidad, titulada *Guía sobre drogas*, con información en español sobre este tema.

Sería conveniente recordar que antes de hacer este ejercicio se aclare al alumnado que -aunque existe esta gradación en el listado de las drogas- todas ellas producen un daño, tanto para las personas que las consumen como para el resto de la sociedad.

DESARROLLO

1. Antes de hacer el ejercicio 1 (ficha del alumnado) conviene que el profesorado retome la historia *The first Joint* de la sesión anterior sobre los efectos negativos de las drogas para quien las consuma y que aclare que estos peligros van mucho más allá y afectan a más personas que a la que las consuma. Sería interesante dejar que el propio alumnado reflexione en voz alta y aporte sus ideas sobre este tema.
2. Una vez hecho el planteamiento el profesorado explica que un grupo de personas científicas han elaborado una tabla de las drogas atendiendo al daño que causan a quienes las consumen y a otras personas de su entorno. A continuación debe pedir al alumnado que lean en voz baja esta tabla publicada en la revista científica *The Lancet* y que hagan frases verdaderas usando la forma comparativa y la superlativa del adjetivo (ejercicio 1 de la ficha del alumnado). Se trata de una clasificación de las drogas que va del 0 al 100; de manera que una droga será más dañina cuanto más se acerque a 100 y menos cuanto más cerca del 0 se encuentre. Si una droga "x" tiene un valor de 3, mientras que otra "y" de 80, esto da pie a infinidad de frases sencillas que pueden ser comparativas de igualdad o de superioridad así como superlativas, todas ellas pueden ser afirmativas o negativas:

Y es más dañina que X para quien la consume.

X no es tan dañina como Y para quien la consume.

Y es la más dañina para la persona que la consuma.

X no es la más dañina para quien abusa de ella.

Etc.

Para hacer el ejercicio se puede utilizar entre otros el adjetivo "dangerous", interpretando que si una droga es más dañina es más peligrosa, pero si se considera que este término puede dar lugar a dudas interpretativas, se puede cambiar y dar los siguientes adjetivos como opción para construir las frases:

Harmful, Innocuous, harmless, injurious, damaging.

Para su corrección varios alumnos y varias alumnas escribirán sus aseveraciones en el encerado.

Es necesario insistir de nuevo, como ya se comentó en INDICACIONES, que aunque existe esta gradación, todas las drogas producen daños, tanto para las personas como para el resto de la sociedad y que este

listado no sólo tiene que ver con el peligro potencial de cada droga a nivel individual, si no que incluye también otras premisas que tienen que ver con la magnitud de la población que consume, la frecuencia, etc.

- Los ejercicios 2 y 3 son de reflexión, y por tanto conviene que sean hechos en parejas después de un tiempo para el intercambio de puntos de vista. Su corrección debe ser en voz alta y dejando que todo el alumnado que lo desee pueda participar. Se pretende aclarar, con la ayuda del profesorado qué hace que una droga sea considerada como tal y que el alumnado llegue a la conclusión de que una droga puede ser dañina a pesar de ser legal dependiendo del uso que se haga de ella y que una sustancia por el hecho de ser legal no deja de ser una droga. Se puede terminar con un debate para llegar a la conclusión de que todo depende del uso y de los factores bio-psico-sociales que estén presentes, ya que trabajar con estas clasificaciones también puede invitar a caer en estereotipos.
- Antes de hacer el ejercicio 4 conviene que el alumnado visite la siguiente página, en la que encontrará interesante información al respecto:

— www.kidshealth.org/teen/drug_alcohol/drugs/know_about_drugs.html

Se plantea en este ejercicio una tabla con dos columnas, en las que deber unir una droga (recogida en la primera columna) con un efecto (segunda columna). Se puede corregir en la pizarra entre todos y todas.

- El ejercicio 5 puede ser hecho en parejas o en grupos. Se trata de reescribir la historia *The First Joint*, en base a la premisa dada. Una vez terminados los diálogos es muy importante que todos los grupos salgan a representarlo y que posteriormente se analice de forma conjunta con el profesorado las distintas alternativas que el alumnado ha encontrado para rechazar la propuesta de recurrir a las drogas como manera de hacer frente a una situación difícil.

RECURSOS

- Ficha del alumnado.
- Ordenadores con acceso a Internet.
- Material didáctico *Guía sobre drogas* (archivo en pdf en la carpeta MATERIALES).

En la web:

- www.kidshealth.org/teen/drug_alcohol/drugs/know_about_drugs.html
- www.kidshealth.org/classroom/6to8/problems/drugs/smoking.pdf
- www.bbc.co.uk/news/uk-11660210

FUENTE

- Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas. **Guía sobre drogas**. Ministerio de Sanidad y Consumo, 2007.
- Nutt D et al. **Drug harms in the UK: a multicriteria decision analysis**. The Lancet, 2010.

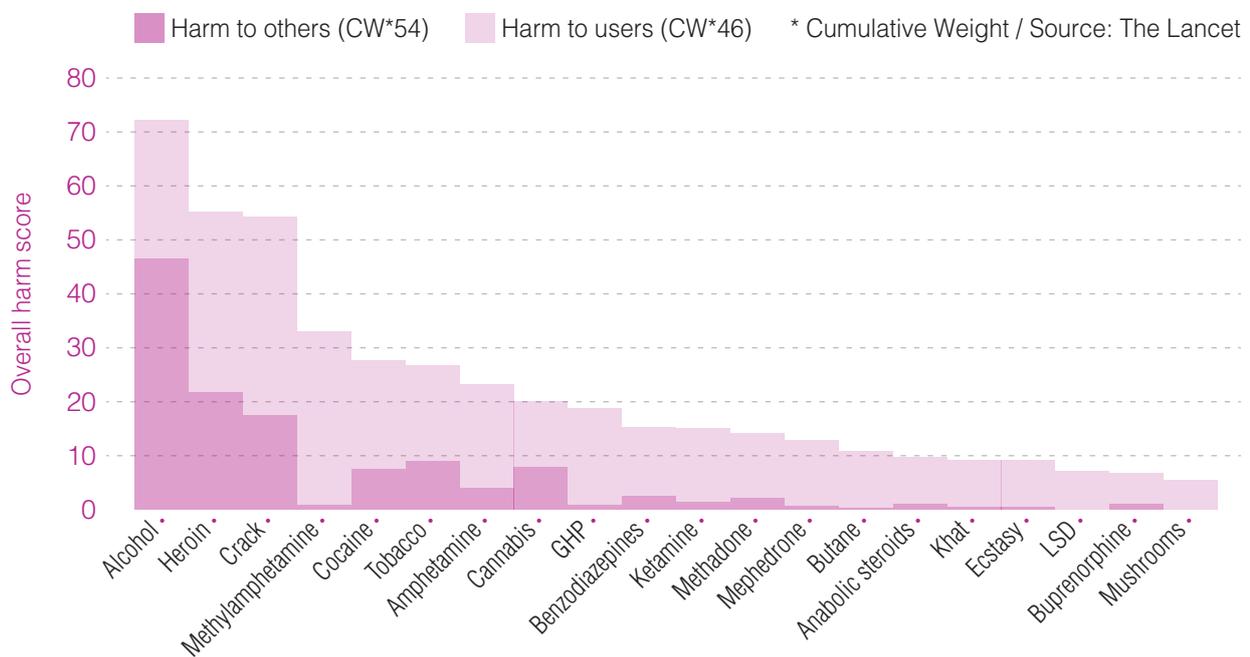
DRUGS (2)

FICHA · Drugs (2)

EXERCISE 1

Drug harm in the UK

MOST HARMFUL DRUGS



Look at the chart about drug harm in the UK and write three comparative and three superlative sentences. You can use some of these adjectives: Harmful, harmless, dangerous, innocuous.

Ex:

Comparative: Alcohol is a more harmful drug to users than cannabis

Superlative: Alcohol is the most harmful drug to users.

EXERCISE 2

Which of the following substances do you think that can be considered a drug? Why?

- 1.Cocaine
- 2.Barbiturates
- 3.Ecstasy
- 4.Crack
- 5.Heroine
- 6.Inhalants
- 7.Alcohol
- 8.Ketamine
- 9.Tranquilizers
- 10.LSD
- 11.Caffeine
- 12.Marijuana
- 13.Nicotine
- 14.Amphetamines
- 15.Prescribed
- 16.Medicine
- 17.Hashish

EXERCISE 3

Complete the following chart with words from the box above. The same substance can fit in different columns.

LEGAL DRUG	ILEGAL DRUG	HARMFUL DRUG

EXERCISE 4

Match a drug in column A to its effect in column B. The same side effect can apply to more than one drug.

DRUG	SIDE EFFECTS
<ol style="list-style-type: none"> 1. Cocaine 2. Heroine 3. An inhalant 4. Ecstasy 5. A depressant 6. Anphetamine 7. Nicotine 8. LSD 9. Caffeine 10. Alcohol 	<ul style="list-style-type: none"> • It intensifies all emotions much more intense. • It can cause blurred vision and sweating. • Users can become psychologically dependant on it. • Chronic use can cause permanent negative effects on the brain. • It can provoke vomiting. • It may produce hallucinations and paranoia. • It can increase body temperature and heart rate. • It is extremely addictive. • Using it only once can kill you. • It can cause sleeplessness. • Mood changes can occur. • It can cause breathing problems.

DRUGS (2)

EXERCISE 5

Read the dialogue *The First Joint* again. George's friends persuade him to try drugs to have the courage to tell Jessica his feelings. Write your own dialogue changing the original story, so that George rejects the invitation, despite the peer pressure, giving good reasons. Then act it out.

OBJETIVOS

- Reflexionar sobre los distintos tipos de actividades que la juventud realiza en su tiempo libre.
- Proponer actividades de ocio saludables.
- Fomentar el uso del deporte.
- Conocer las actividades de ocio en inglés.
- Utilizar de forma adecuada la construcción con el verbo like -ing.
- Revisar el pasado simple.

CONTENIDO CURRICULAR

Like seguido de un verbo -ing. Pasado simple. Actividades de ocio y tiempo libre. Preguntas con la partícula interrogativa wh-.

CONCEPTOS CLAVE

Prevención del consumo de drogas: ocio saludable.

DURACIÓN APROXIMADA

Una sesión.

INDICACIONES PARA EL PROFESORADO

Con esta unidad y la siguiente se pretende dar a conocer al alumnado la existencia de actividades de ocio y tiempo libre, alejadas del alcohol y de las drogas.

El uso que hacemos del tiempo libre influye mucho en la satisfacción personal y por tanto repercute en cómo nos sentimos y en nuestra salud. La formación y el desarrollo personal, la diversión, el descanso... son algunos de los objetivos que podemos perseguir en nuestro tiempo libre. Para el desarrollo de un ocio saludable es necesario, por un lado, conocer las posibilidades de ocio, en cuanto a las diferentes actividades que podemos realizar y los recursos que hay para ello; por otro, valorar nuestras elecciones en materia de ocio (qué quiero cuando salgo, consecuencias para la salud y la vida, efectos sobre el medio físico y social...); por último, sería interesante también desarrollar una actitud crítica respecto a las influencias externas (ocio basado en el consumo, formas de satisfacción impuestas por modas, diferencias de género, culturales, presión de grupo, nuevas tecnologías, etc).

LEISURE TIME (1)

En este sentido, la realización de ejercicio físico o el entrenamiento deportivo, sobre todo en su vertiente más lúdica, mejoran la salud y favorecen el desarrollo de un ocio saludable, que influye también en la adquisición de otros hábitos saludables (descanso, alimentación, consumo de drogas...). No obstante, hay otras muchas formas de utilizar el tiempo libre de forma saludable, siempre teniendo en cuenta que lo más importante es sentirse bien con uno mismo o una misma y también con las demás personas. En este sentido, la lectura, escuchar música, bailar, reír, hablar con amigos y amigas, jugar, participar en una asociación o realizar actividades de voluntariado... puede ser opciones saludables para nuestro ocio.

En esta unidad, partiendo de una realidad que se viene produciendo anualmente todos los años entre los estudiantes británicos o británicas se pretende que el alumnado español compare y reflexione sobre la realidad de su entorno y que mediante el análisis de las posibilidades que las instituciones locales ofertan tenga la posibilidad de optar por una manera de diversión diferente y más sana.

DESARROLLO

1. La sesión comienza con una actividad de calentamiento para ser realizada en parejas con la finalidad de adquirir suficiente vocabulario para afrontar con éxito el siguiente ejercicio. De este modo, se propone que piensen en palabras relacionadas con el tiempo libre (ejercicio 1 de la ficha del alumnado).
2. El ejercicio 2 es enteramente oral y requiere que cada alumno/a interrogue al mayor número posible de compañeros/as para formarse una idea de las preferencias de su entorno. Se pueden mover por la clase y se les da una pregunta guía que aparece como ejemplo en el ejercicio 2.
3. En el ejercicio 3, se propone la lectura de un texto que cada alumno y alumna debe leer detenidamente para captar el sentido general (hay un archivo de audio que se puede utilizar, está en la carpeta MATERIALES). A continuación, en el ejercicio 4, hay unas preguntas sobre el texto. Se pueden corregir conjuntamente entre todo el grupo clase.

RECURSOS

- Ficha para el alumnado.
- Archivo de audio y equipo para reproducirlo.

FUENTE

- Elaboración propia.

LEISURE TIME (1)

FICHA · Leisure time (1)

EXERCISE 1

Label the following activities people like doing in their free time and add some more words to the list:



LEISURE TIME (1)

EXERCISE 2

Move around the class and ask your classmates what activities they like doing in their leisure time. Then write down their answers.

Ex:

Student A: *What do you like doing in your leisure time?*

Student B: *I like windsurfing and playing the guitar.*

EXERCISE 3

Read and listen to the following text:

SALOUFEST

In April 2011 a British travel agent organised the tenth annual Saloufest.

It was supposedly a sporting and musical festival for British university students that took place in the holiday resort of Salou, Tarragona.

More than seven thousand students travelled from Great Britain to Salou for twenty-four hours by coach and by ferry to attend this event.

They had full board accommodation and free entry to sports events at the all-in price of 300 to 450 euros.

People from Solou felt shocked and outraged when they saw many students walking drunk through the streets in fancy dress or just on their underwear.

There were twenty-two sporting events such as football, tennis or rugby on offer, but some of the students preferred playing drinking games all day at their hotel.

They took part in an underwater sangria drinking competition for instance.

As a consequence of all this partying and cheap alcohol they also vomited on the pavements and urinated in the streets.

Organisers said that Saloufest encouraged teamwork and professionalism and claimed that they didn't promote drunkenness and bad behaviour.

Pub owners claimed that it was drunken tourism but British students were good clients since they spent about eight million euros in their town.

EXERCISE 4

Answer the following questions:

a. What is Saloufest?

.....

b. How often does it take place?

.....

c. How did the participants travel?

.....

d. How long did it take to the students to go from Great Britain to Salou?

.....

e. How much did it cost to take part in Saloufest?

.....

f. What did people think about Saloufest? Why?

.....

OBJETIVOS

- Analizar el tipo de actividades que algunas personas realizan en su tiempo libre.
- Reflexionar sobre la diferencia entre uso y abuso de alcohol.
- Proponer alternativas saludables de ocio y tiempo libre.
- Expresar opiniones propias.

CONTENIDO CURRICULAR

Actividades de ocio y tiempo libre. Formas comunes para expresar opinión. Elaboración de folletos.

CONCEPTOS CLAVE

Prevención del consumo de drogas: ocio saludable.

DURACIÓN APROXIMADA

Una sesión.

INDICACIONES PARA EL PROFESORADO

Esta propuesta da continuidad a la anterior, de manera que para realizarla es necesario haber llevado a cabo los contenidos previos. Se sigue reflexionando sobre el uso del tiempo libre, debatiendo con el ejemplo de la sesión anterior; al tiempo, se introduce el concepto de uso y abuso del alcohol, para que el alumnado sepa distinguir y conozca que es un consumo responsable. Finalmente, se busca que propongan alternativas saludables para el tiempo libre.

DESARROLLO

1. Se comienza recordando el texto leído en la sesión anterior. Sobre este texto se plantean varias cuestiones en los ejercicios 1 y 2 (ficha del alumnado). Conviene dividir la clase en pequeños grupos para que todos los alumnos y todas las alumnas puedan debatir sus opiniones y llegar a un acuerdo antes de completar las respuestas definitivas.
2. En el ejercicio 3, deben diseñar un folleto con una alternativa saludable por parejas, en las que las distintas tareas de recopilación de información, aportación de ideas y confección del folleto sean realizadas de forma conjunta. Sería aconsejable disponer de una sala con conexión a Internet para que el alumnado pudiese realizar estas tareas. Una vez terminada la actividad cada equipo envía su propuesta al resto de participantes de su clase por correo electrónico.

LEISURE TIME (2)

3. En una sesión posterior se puede hacer una puesta en común de todas las propuestas elaboradas e incluso hacer una especie de encuesta para comprobar cuáles serían las opciones elegidas por la mayoría del alumnado.

RECURSOS

- Ficha del alumnado.
- Un ordenador con conexión a Internet.
- Folletos reales con las propuestas de organizaciones e instituciones locales.

FUENTES

- Cloutier L et al. **¡Órdago! El desafío de vivir sin drogas**. EDEX, 1999.
- Melero JC et al. **Jóvenes y Drogas**. EDEX, 2000.

FICHA · Leisure time (2)

EXERCISE 1

Divide the class in groups. They must fill in the following chart about Saloufest:

REASONS IN FAVOUR	REASONS AGAINST

EXERCISE 2

Is this festival a case of use or abuse of alcohol? In small groups, find facts from the text to support your opinion:

EXERCISE 3

You are a travel agent. In pairs design an alternative healthy bochure for next year Saloufest:

OBJETIVOS

- Aumentar los conocimientos sobre el tabaco y los peligros de la nicotina.
- Conocer la normativa actual sobre la ley antitabaco en lugares públicos.
- Saber responder a preguntas con las distintas partículas interrogativas *wh-*.
- Revisar la forma y el uso de distintas formas verbales: presente simple, pasado simple, futuro con *will*.
- Conocer formas que indiquen permiso.

CONTENIDO CURRICULAR

Oraciones con la partícula interrogativa *wh-*. *Can* como forma para indicar permiso. Forma y uso del presente simple. Forma y uso del pasado simple. Forma y uso del futuro con *will*.

CONCEPTOS CLAVE

Prevención del consumo de drogas: tabaco y nicotina.

DURACIÓN APROXIMADA

Dos sesiones.

INDICACIONES PARA EL PROFESORADO

Esta propuesta aborda el tema del consumo de tabaco y sus efectos perjudiciales, ya que es la primera causa de enfermedades y de muertes prematuras en el mundo.

El tabaco contiene más de cuatro mil sustancias, destacando algunas por sus efectos negativos en la salud, como la nicotina, el monóxido de carbono, el alquitrán y diferentes oxidantes e irritantes. Los efectos perjudiciales del tabaco ya se producen a corto plazo: por ejemplo, a nivel estético, hay mal olor, mal sabor, la piel se seca o los dientes tienen más tendencia a volverse amarillos; hay otros efectos en la salud, favoreciendo la tos, las faringitis, el dolor de cabeza... y a nivel deportivo, disminuye el rendimiento físico. Los efectos más graves aparecen a largo plazo: entre otros, enfermedades del corazón y de los pulmones, incluido el cáncer de pulmón y la dependencia física y psíquica. No hay que olvidar además que el tabaquismo pasivo, respirar aire con humo del tabaco, también supone un riesgo para la salud y es causa de enfermedad, discapacidad y aumento de mortalidad.

En esta propuesta, mediante una serie de sencillos ejercicios se intenta presentar una realidad sin causar alarma con el objeto de despertar una conciencia crítica desmitificando una serie de falsas creencias muy enraizadas en nuestra sociedad.

Se pretende, así mismo, dar a conocer la normativa actual y las ventajas de convivir en espacios libres de humos.

LEISURE TIME (3)

DESARROLLO

1. Se propone una audición (archivo correspondiente en la carpeta de MATERIALES). Se hace una primera audición sin apoyo del texto y a continuación, se reparte la ficha del alumnado y pueden leer la historia mientras la escuchan por segunda vez. El siguiente paso consistirá en pedir voluntarios/as para leer en voz alta el texto.
2. Cuando se termine la representación se dará cinco minutos para que de forma individual el alumnado lea las preguntas del ejercicio 2 y haga una nueva lectura en voz baja de la historia. Las preguntas pueden ser respondidas en parejas.
3. El profesor o la profesora pedirá una persona voluntaria para empezar a leer el texto del ejercicio 3 y escribirá en el encerado la forma verbal del primer verbo entre paréntesis que ésta aporte. Si la clase está de acuerdo pasará a otra persona voluntaria que hará lo mismo con el siguiente verbo... y así hasta terminar de corregir todo el texto.
4. El ejercicio 4 propone una serie de preguntas sobre el texto anterior. Puede ser resuelto individualmente o por parejas una vez que el alumnado haya vuelto a leer de manera autónoma todo el texto con las formas verbales en su tiempo corregidas.
5. El último ejercicio se trata de un trabajo de investigación que cada estudiante debe realizar como tarea fuera del aula. Son una serie de afirmaciones que el alumnado debe decir si son verdaderas o falsas y justificar su respuesta. Para ello puede utilizar cualquier fuente de información y se les propone la siguiente página web:
www.kidshealth.org/teen/drug_alcohol/#cat20138
6. En una sesión posterior, se puede corregir el ejercicio con las aportaciones de toda la clase.

RECURSOS

- Archivo de audio correspondiente (en la carpeta de MATERIALES) y equipo para reproducirlo.
- Ficha del alumnado.

En la web:

- www.kidshealth.org/teen/drug_alcohol/tobacco/quit_smoking.html#cat20138
- www.kidshealth.org/teen/drug_alcohol/tobacco/smoking.html
- www.quitbecause.org.uk/about.php#

FUENTES

- Las mismas que en la sesión anterior.

LEISURE TIME (3)

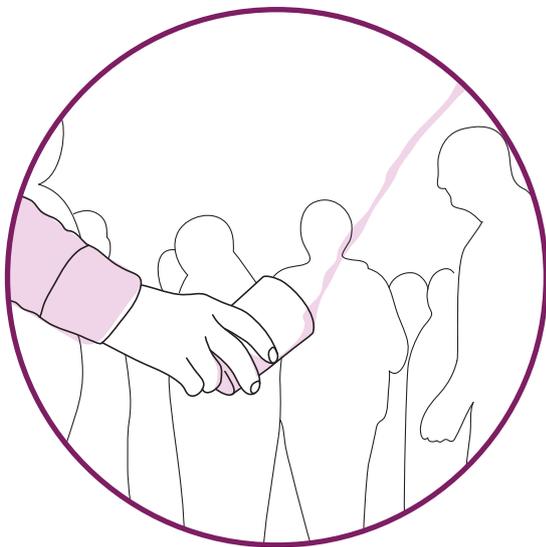
FICHA · Tobacco

EXERCISE 1

Read and listen to the following conversation:

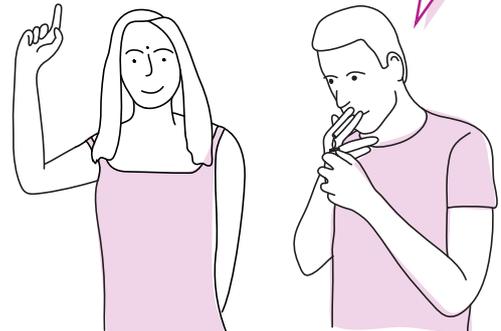
SMOKING BAN

Carmen and Berta go out to show Jane and Paul round Oviedo. They enter a typical cider bar.



Carmen: can we have a bottle of cider please?

Paul: Nice place, isn't it? (He is going to light a cigarette).



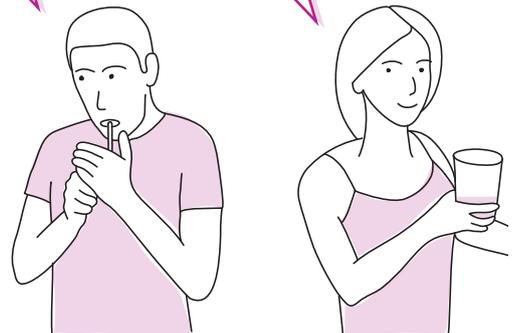
Waiter: Excuse me, sir. You mustn't smoke in here!

Paul: Oh, sorry! (He puts out his cigarette). I thought people could smoke in some pubs in Spain.

Berta: Oh, come on with it. It's freezing outside! There is nothing wrong with smoking in here.



Waiter: From now on, it's prohibited! I'm afraid that today is the 2nd of January 2011, but you can find an ashtray outside the main door.



LEISURE TIME (3)



EXERCISE 2

Read the text again and answer the following questions:

- a. Why did Carmen and Berta go out?

.....

- b. Where did they go?

.....

- c. What did the waiter say to Paul?

.....

- d. When did the law against smoking in indoor public places come into effect in Spain?

.....

- e. Which characters were in favour of the new law?

.....

- f. Who was against it?

.....

EXERCISE 3

Read the following text and put the verbs in brackets in the correct tense:

Sometime ago the European Commission (approve) a proposal in order to turn pubs and restaurants, throughout all the European Community countries into free-smoke areas by 2012

On the 2nd of January, 2011 a new smoking ban in indoor public places (go into) effect in Spain.

In this country you can't smoke in some open-air areas either, such as parks, children's leisure areas, schools or in hospital grounds.

This ban tries to protect passive smokers and to postpone the age at which young people under age start smoking.

SEMFYC -Spanish Society of Family and Community Medicine- (consider) that three million smokers (try) to stop smoking during the first three months.

In Asturias, Health counsellor of the Principality of Asturias (point out) that his Department (aim) that one out of three Asturian people would stop smoking.

In the present days 30% of the population in Asturias (be) smokers (300000 inhabitants) and the Health Department (hope) to reduce this percentage to 20% (200.000 inhabitants).

In this autonomous region smoke from cigars and cigarettes kills four thousand people every year.

The Health Ministry in Spain states that this new law (be) also good for the catering business because they can save 90 million euros on occupational diseases related to tobacco, on productivity, and on the cleaning and maintenance of their facilities.

Pub and restaurant owners (disagree). They think they (lose) money because they (have) fewer customers.

In Great Britain, Ireland and Cyprus there is already a similar law.

EXERCISE 4

Answer the following questions about the text above:

- a. What are the main goals of the new smoking ban?
.....
- b. Is Spain the only country with such a ban?
.....
- c. How many people are expected to stop smoking in Asturias?
.....
- d. Can you smoke in all the open-air areas in Spain?
.....
- e. When will pubs and restaurants be smoke-free areas in all the European Economic Community countries?
.....
- f. Will this ban be good for both costumers and pub and restaurant owners?
.....

EXERCISE 5

Read the following statements about tobacco and write true or false. Then click on the following links to find more information about it and correct the false sentences:

Sentences

- a. The number of young people who start smoking is decreasing in the present days.
- b. If you smoke just a few cigarettes you'll get hooked on the habit.
- c. It is very easy to give up smoking.
- d. There are more than 4000 chemicals in cigarette smoke.
- e. Smokeless tobacco is harmless because nobody inhales smoke.
- f. Filter cigarettes are not harmful.
- g. Second hand smoke is harmless in the short run.
- h. The nicotine in tobacco is a chemical as addictive as cocaine.
- i. Snuff and chewing tobacco are to forms of smokeless tobacco.
- j. Second hand smoke is harmless because the chemicals it contains are not toxic.

Links

- www.kidshealth.org/teen/drug_alcohol/tobacco/quit_smoking.html#cat20138
- www.kidshealth.org/teen/drug_alcohol/tobacco/smoking.html
- www.kidshealth.org/teen/drug_alcohol/tobacco/smokeless.html
- www.kidshealth.org/teen/drug_alcohol/tobacco/secondhand_smoke.html

3^o ESO / Inglés

Material Curricular para la Coeducación
y la Salud en Secundaria

CURRÍCULO

En el currículo del Principado de Asturias, para el área de **Inglés**, aparecen para **3º ESO** una serie de contenidos, para los que en este material se presentan las siguientes propuestas didácticas:

Vocabulario relacionado con la ropa y su cuidado / Verbo can / Presente simple para dar instrucciones / Entender instrucciones sencillas de manera oral y escrita / Dar instrucciones sencillas de manera oral y escrita / Relacionar símbolos del cuidado de la ropa con su significado

PROPUESTA DIDÁCTICA **1. READING LABELS** 97

Vocabulario relacionado con la ropa y las compras / Uso del presente simple para hábitos en el presente y used to para hábitos en el pasado / Uso de because / Uso y diferencias entre much, many, a lot of, too much, too many /
Uso de should para dar consejos

PROPUESTA DIDÁCTICA **2. SHOPPING FOR CLOTHES** 105

Vocabulario relacionado con el marketing y la publicidad, la ropa y las compras / Repaso de diferentes estructuras gramaticales para expresar opiniones y contestar preguntas

PROPUESTA DIDÁCTICA **3. ADVERTISING FOR TEENAGERS** 113

OBJETIVOS

- Interpretar de forma correcta los símbolos que aparecen en las etiquetas de ropa para el correcto cuidado de las mismas.

CONTENIDO CURRICULAR

Vocabulario relacionado con la ropa y su cuidado. Verbo *can*. Presente simple para dar instrucciones. Entender instrucciones sencillas de manera oral y escrita. Dar instrucciones sencillas de manera oral y escrita. Relacionar símbolos del cuidado de la ropa con su significado.

CONCEPTOS CLAVE

Educación para el consumo: lectura correcta de etiquetas.

Igualdad de mujeres y hombres.

DURACIÓN APROXIMADA

Una sesión.

INDICACIONES PARA EL PROFESORADO

En esta sesión, el alumnado se familiarizará con los símbolos que aparecen en las etiquetas y aprenderá a interpretarlos correctamente utilizando para ello la lengua inglesa. Por lo tanto se enfatizará tanto la correcta interpretación de los símbolos, como la precisión lingüística en inglés a la hora de expresar su significado. Asimismo, al final de la sesión, se puede aprovechar para reflexionar entre todo el grupo acerca del reparto de las tareas domésticas en el hogar: las mujeres siguen dedicando más tiempo a este tema, independientemente de que tengan un trabajo remunerado fuera de casa. Es importante que el alumnado conozca este dato y que reflexione acerca de la importancia del reparto equitativo de tareas dentro del hogar, para favorecer el cuidado y bienestar de todas las personas que viven en la misma casa, al tiempo que el trabajo en equipo.

DESARROLLO

1. El profesorado explica a los alumnos y alumnas que se va a hablar de etiquetas. Pregunta en qué productos es importante el etiquetado y escribe las respuestas que vayan surgiendo en el encerado, dando más ejemplos si es necesario (*food, electronic devices, cleaning products, clothes,...*). Se pregunta después, en cada producto, qué información se encuentra en cada etiqueta,

READING LABELS

buscando una respuesta general (TEACHER: *What sort of information can you find in a food label?*; STUDENTS: *calories, ingredients,...*). Las respuestas se escribirán en el encerado bajo la categoría correspondiente. El profesorado centrará el tema en la ropa y en la información que aparece en las etiquetas de ropa (*care, composition,...*).

2. Se divide al alumnado en tres grupos y se da a cada grupo una ficha (fichas 1, 2 y 3). Cada grupo debe adivinar los significados de los símbolos que aparecen en las fichas. Idealmente, deberían hacerlo en inglés, aunque es aceptable que lo hagan en castellano.
3. A continuación, se les pasan las fichas recortadas (fichas 4, 5 y 6, respectivamente, en función de la que hayan recibido antes: *washing key, ironing key, drying key*) y tienen que hacer la correspondencia entre los símbolos y las explicaciones. Pueden utilizar un diccionario. A medida que los grupos van haciendo el trabajo, el profesorado supervisa que esté bien hecho.
4. Una vez terminada la actividad han de escribir oraciones con cada símbolo y las instrucciones utilizando el verbo *can* (Ex: *You can wash it in hot water; You can't spin-dry it...*).
5. Presentarán los símbolos a la clase leyendo las oraciones que han escrito por grupos intentando que todos los miembros del grupo lean al menos una oración.
6. Finalmente, se pueden buscar etiquetas de ropa que lleve el alumnado (chaquetas, jerseys, abrigos) y se escriben las instrucciones que contengan para ser corregidas por el profesorado.
7. Para terminar, se propone un debate, en inglés, con toda la clase acerca de las tareas domésticas que han aparecido en la sesión (lavar, planchar, tender...) y otras (cocinar, limpiar...). El objetivo del debate es reflexionar acerca de qué personas hacen estas tareas en casa y por qué, la valoración de estas acciones en relación al cuidado y bienestar de la familia, la importancia de que las familias se organicen y trabajen en equipo (independientemente del sexo)... Se busca que el alumnado se dé cuenta que todavía hoy mucha de esta carga de trabajo recae en las mujeres y que los hombres deben incorporarse a estas tareas, por cuestiones de igualdad, pero también por motivos de bienestar, trabajo en equipo, cuidado de la familia... Se puede ilustrar el debate con la fotografía de la etiqueta de unos vaqueros que se retiraron de una marca británica donde se dice que si no se quieren lavar los pantalones se deben dar a su mujer porque es su trabajo (ficha 7).

RECURSOS

- Fichas 1, 2, 3, 4, 5, 6 y 7 (la ficha 1 está emparejada con la 4, la 2 con la 5 y la 3 con la 6).
- Diccionario inglés-español.

FICHA 1

WASHING









FICHA 2

IRONING

	<p>.....</p>
	<p>.....</p>
	<p>.....</p>
	<p>.....</p>

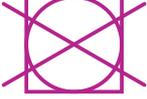
DRY CLEANING

	<p>.....</p>
	<p>.....</p>

FICHA 3

DRYING



BLEACHING




READING LABELS

FICHA 4

a. Machine wash, hot, spin-dry.

b. Machine wash, warm, spin-dry.

c. Machine wash, cold, spin-dry.

d. Machine wash, hot.

e. Machine wash, warm.

f. Machine wash, cold.

g. Hand wash.

h. Don't wash.



FICHA 5

a. Iron with high heat.

b. Iron with medium heat.

c. Iron with low heat.

d. Don't iron.

e. Dry clean.

f. Don't dry clean.

FICHA 6

a. Tumble dry, no heat.

b. Tumble dry, low heat.

c. Tumble dry, high heat.

d. Don't tumble dry.

e. Bleach.

f. Don't bleach.



FICHA 7

This label was found on a pair of jeans in the United Kingdom. It was meant as a joke by the manufacturer. Reflect on the sexist stereotype that it portrays:



Fuente: www.dailymail.co.uk/news/article-2110916/Sexist-washing-label-Madhouse-chinos-causes-Twitter-outrage.html

SHOPPING FOR CLOTHES

OBJETIVOS

- Reflexionar sobre los hábitos de consumo de ropa y entender como éstos tienen consecuencias medioambientales.
- Dar y entender mensajes sencillos de manera oral y escrita.
- Expresar contraste entre hábitos en el presente y en el pasado.

CONTENIDO CURRICULAR

Vocabulario relacionado con la ropa y las compras. Uso del presente simple para hábitos en el presente y *used to* para hábitos en el pasado. Uso de *because*. Uso y diferencias entre *much, many, a lot of, too much, too many*. Uso de *should* para dar consejos.

CONCEPTOS CLAVE

Educación para el consumo: análisis de los deseos y las compras, consumo responsable y prevención del consumismo.

Educación medioambiental: las 4Rs.

DURACIÓN APROXIMADA

Tres sesiones. Se propone una temporalización orientativa, ya que algunas actividades pueden llevar más o menos tiempo según el nivel de la clase.

INDICACIONES PARA EL PROFESORADO

Con esta propuesta, se pretende que el alumnado reflexione sobre sus hábitos de consumo, centrándose en la ropa. Han de ser conscientes de que los patrones de consumo cambian a través del tiempo, por lo que en gran medida son impuestos por nuestro entorno y no siempre tienen que ver con nuestras necesidades reales. La consecuencia es que el consumo irresponsable afecta al medio ambiente: se consumen materias primas, se contamina el ecosistema para producir determinados productos y luego transportarlos, se generan numerosos residuos... De hecho, el vertido de residuos es una de las principales fuentes de impacto sobre la naturaleza, de tal forma que en ocasiones, se genera tal concentración de productos tóxicos en un ecosistema que provocan grandes daños en los seres vivos.

En resumen, algunas de las principales consecuencias de la acción humana sobre el medio ambiente son la contaminación de atmósfera y aguas, efecto invernadero, cambios climáticos radicales,

SHOPPING CLOTHES

desaparición de especies animales, deforestación/desertización... Estos hechos están directamente relacionados con nuestro modelo de desarrollo económico y social, y también con nuestra forma de consumir.

Ante esta situación, se propone varias estrategias para la acción, bautizadas como las 4Rs, que consisten en:

Reducir: Se busca no consumir tantos recursos naturales mediante un uso responsable de los mismos que genera una reducción. Por ejemplo, utilizar un vaso para lavarse los dientes, en lugar del grifo abierto, puede llegar a reducir un 90% el consumo de agua. Otros ejemplos: ducha en lugar de baño, apagar los electrodomésticos cuando no se estén utilizando, moderar el consumo de papel de aluminio y latas, muy costosas de fabricar...

Reutilizar: Consiste en dar nuevos usos a recursos que ya hemos utilizado. Por ejemplo, utilizar el agua de lavar las verduras para regar las plantas... o transformar una camiseta en una bolsa para la compra.

Reciclar: Permite organizar los residuos que producimos para su posterior tratamiento, de manera que debemos depositar nuestros papeles y cartones, el vidrio, los plásticos y la basura orgánica en los contenedores correspondientes, esto es, azul, verde, amarillo y negro (respectivamente); también las pilas se reciclan en contenedores específicos y los medicamentos (en farmacias), móviles (en tiendas), electrodomésticos (en el punto limpio), aceite, etc.

Recuperar: Se relaciona principalmente con la utilización de desechos para la producción de energía. La generación de energía a partir de productos de desecho es tanto un modo de reciclar residuos como de conservar combustibles fósiles.

Además de estas reflexiones se busca que el alumnado ponga en práctica estructuras gramaticales y vocabulario que ya conocen en inglés.

DESARROLLO

SESIÓN 1

1. El profesorado empieza la clase introduciendo el tema de los hábitos de compra. Se hacen preguntas al alumnado sobre si les gusta ir de compras: *What do you like to do on Saturdays? Do you like going shopping?*; y también sobre sus hábitos de compra: *How often do you go shopping?* Se refuerza si es necesario el uso del presente simple para los hábitos y la manera de expresar gustos en inglés.
2. A continuación el profesorado pregunta por los hábitos en el pasado para recordar y reforzar el uso del *used to* para la expresión de hábitos en el pasado: *Did you use to buy clothes 10 years ago/in 2001?* Si es necesario se reforzará el uso de expresiones temporales para expresar el pasado. De este

SHOPPING CLOTHES

modo se obtiene feedback sobre el nivel del alumnado y se corrigen posibles problemas sobre las estructuras que son necesarias para trabajar en la sesión.

3. A continuación se pasa al ejercicio 1 de la ficha 1 del alumnado, en el cual el alumnado tiene que relacionar palabras relacionadas con la ropa con su definición, lo que facilitará la comprensión de un texto que tienen que leer en el siguiente ejercicio.
4. Una vez que se termina y se corrige esta actividad de forma oral, se pasa al ejercicio 2, para la lectura de un texto sobre los cambios en hábitos de compra de ropa en los últimos años. El alumnado puede utilizar el diccionario en la lectura.
5. Una vez leído el texto, se propone el ejercicio 3 para que el alumnado contraste los hábitos de compra de ropa hace 20 años con los de ahora, utilizando oraciones para las que se da una estructura. Se corrige oralmente y después de la corrección se pregunta si pueden pensar en otros cambios en hábitos de consumo entre el pasado y ahora. Se expresarán oralmente y se escribirán en la pizarra.

SESIÓN 2

1. En esta sesión a modo de introducción se recordará lo que se hizo en la sesión anterior sobre el contraste entre los hábitos de consumo del pasado y del presente.
2. Una vez terminada la introducción los alumnos y las alumnas en parejas o grupos de tres decidirán las ventajas y desventajas de los hábitos antiguos y modernos de consumo de ropa (también se puede hacer referencia a otros consumos). Deben decidir cuál es el mejor y justificar su decisión. Esto se pondrá en común de forma oral en la clase, dirigido por el profesorado (ejercicio 1 de la ficha 2 del alumnado).
3. A continuación, se va a pasar a analizar los hábitos personales de compra de ropa. Primero, se contestan individualmente las preguntas por escrito en oraciones completas (ejercicio 2 de la ficha 2). Para corregirlas, el profesorado preguntará a parte del alumnado. Después, en el ejercicio 3 de la ficha 2, hay una tabla en la que tienen que anotar las compras hechas en los últimos 3 meses. Se ponen los resultados en común y se analizan los patrones de consumo en la clase.

SESIÓN 3

1. Esta sesión comienza con el profesorado mostrando la foto que se adjunta en la ficha 3. Se pide a los alumnos y alumnas que describan lo que ven. Se intentará que lleguen a la frase: *She has too many clothes*. Si es necesario, pueden repasarse las diferencias entre *much*, *many*, *a lot of*, *too much*, *too many*.
2. A continuación se proyecta en la pizarra el texto de la ficha 4 y se hace un debate corto sobre el mismo, centrandolo en el exceso de residuos que se puede generar por tener tanta ropa y el hecho de tirarla cuando se estropea o se mancha (*If we throw away a lot of clothes, we generate a lot of waste*). Este breve debate puede llevar a la introducción del tema de las 4Rs: Reducir, Reutilizar,

SHOPPING CLOTHES

Reciclar y Recuperar. En grupos, los alumnos y las alumnas definen las 4 Rs para su posterior puesta en común (ejercicio 1 de la ficha 4).

3. Después de la puesta en común, también en grupos, aportan soluciones para reducir los deshechos en relación a la ropa agrupándolos según las 4 Rs (*We should hand down our old clothes; We should re-style old clothes; We should donate clothes...*). Es el ejercicio 2 de la ficha.

RECURSOS

- Fichas 1, 2, 3 y 4 para el alumnado.
- Diccionario bilingüe español-inglés.

FUENTES

- Texto adaptado del periódico *The Guardian*:
www.guardian.co.uk/lifeandstyle/2011/may/08/fast-fashion-death-for-planet
- Federación de Asociaciones de Scouts de España. **Tu compromiso con el medio ambiente**. ASDE, 2003.
- Rubio, N. **Ciencias de la Tierra y Medio Ambiente**. Anaya Educación, 2003.

SHOPPING CLOTHES

FICHA 1

EXERCISE 1

Match each word on the left with its definition on the right:

1. Leisurewear	• Clothes that people wear when they work in an office.
2. Formal wear	• Piece of clothing.
3. Officewear	• Informal clothes you wear when you are relaxing.
4. Catwalk	• Clothes that you wear to parties or ceremonias (formal occasions).
5. Garment	• Place where models walk in a fashion show.

EXERCISE 2

Read the following text and do the exercise below. You may use a dictionary, if necessary:

Nowadays, people buy clothes differently than 20 years ago. People used to buy clothes twice a year, according to the seasons (summer and winter). They also used to buy clothes they could afford and took very good care of them, so they lasted for a long time.

Things have changed nowadays. People buy more clothes, but spend less money. In fact, people have 4 times more clothes than in 1980. People also buy more leisurewear than formalwear or officewear.

This has been caused by a phenomenon called fast fashion. Some companies such as Zara, Topshop, H&M...offer the designs that we see in catwalks at low prizes. They don't have two collections a year, but several. The customer can find clothes for a short period of time. This makes some shoppers buy in a compulsive manner. If you don't buy a garment, when you see it, it may not be there when you come back.

Today's fashion is to wear cheap clothes and change them several times a day.

EXERCISE 3

The text talks about old and current habits, make sentences contrasting them using the construction: *People used to..., but now...* **Make up some sentences of your own about the differences in habits in the past and now.**

SHOPPING CLOTHES

FICHA 2

EXERCISE 1

In pairs, think about the advantages and disadvantages of old and current shopping habits. Try to decide which one is better and explain why:

EXERCISE 2

Think about the clothes that you have bought in the past three months and answer the following questions:

a. How often do you go shopping as a pastime?

.....

b. When you go to a shop/shopping center, do you always buy something?

.....

c. Before you buy:

1. Do you think if you need the garment?

.....

2. Do you think if you can afford it?

.....

3. Do you think how often you are going to use it?

.....

EXERCISE 3

Complete the following table:

Purchase	I needed it	I wanted it	I don't know	Price

FICHA 3



Photo: Lucy Siegel by Pal Hansen for The Observer (Sunday 8 May 2011).

Fuente: www.guardian.co.uk/lifeandstyle/2011/may/08/fast-fashion-death-for-planet

SHOPPING CLOTHES

FICHA 4

Read this text:

People in the UK accumulate 28kg of clothes per year, 1.72m tonnes of new clothes each year. Since clothes are cheap, they are thrown away soon. If a cheap garment is torn or stained, people don't fix it or clean it, they throw it away.

EXERCISE 1

In groups, try to define the terms Recycle, Reuse, Reduce and Recover. Then, share them with the rest of the class.

EXERCISE 2

Come up with advice to recycle, reuse, reduce and recover applied to clothes. Pay attention to the way in which we give advice in English using *should*.

ADVERTISING FOR TEENAGERS

OBJETIVOS

- Identificar y reconocer las diferentes estrategias de marketing que utiliza la publicidad.
- Dar y entender mensajes sencillos de manera oral y escrita.
- Expresar opiniones razonadas.

CONTENIDO CURRICULAR

Vocabulario relacionado con el marketing y la publicidad, la ropa y las compras. Repaso de diferentes estructuras gramaticales para expresar opiniones y contestar preguntas.

CONCEPTOS CLAVE

Educación para el consumo: influencia de los medios de comunicación, análisis publicitario.

DURACIÓN APROXIMADA

Una sesión.

INDICACIONES PARA EL PROFESORADO

En esta sesión el alumnado ha de ser consciente de las estrategias de marketing que se utilizan para captar su atención, para así evitar la publicidad engañosa y verla de una manera crítica. Es interesante recordar varios conceptos:

Consumir: Destruir y/o utilizar comestibles u otros bienes para satisfacer necesidades o deseos, gastar energía o productos energéticos.

Consumismo: Consumo desmedido de bienes y servicios que impacta en los recursos naturales y el equilibrio ecológico de manera seria. Prueba de esto es el hecho de que el consumo de recursos de la sociedad estadounidense, de aplicarse en todo el planeta, requeriría los recursos de dos planetas más para mantenerse.

Publicidad: Técnica de marketing cuyo objetivo fundamental es crear imagen de marca, recordar, informar o persuadir al público para mantener o incrementar las ventas de los bienes o servicios ofertados. Para ello, hace uso de la psicología, la sociología, la estadística, la comunicación social, la economía y la antropología. Así, la investigación de los deseos, ilusiones y apetencias no satisfechas de índole psicológica/espiritual, permite crear nuevas falsas necesidades. Se ofrecen de este modo imágenes evocadoras de situaciones satisfactorias y orientadas hacia un sector determinado (mujeres, hombres, niños, niñas, jóvenes...) y se utilizan valores éticos personales y sociales: solidaridad, paz, ecología, creatividad artística, deporte...

ADVERTISING FOR TEENAGERS

Hay que tener en cuenta además que la publicidad actualmente financia total o parcialmente los medios de comunicación y que las marcas con su capacidad simbólica condicionan de forma cada vez más decisiva la mayoría de los acontecimientos sociales presentados como de importancia planetaria: fútbol, olimpiadas, certámenes artísticos y deportivos, congresos, producción audiovisual... Es la progresiva reducción de la ciudadanía a su limitada y artificial dimensión de espectadora y compradora.

Resumiendo, se crea un producto (producción), se introduce al mercado (publicidad) y finalmente se consume (consumismo). Estos tres elementos están estrechamente relacionados, es más no existe uno sin el otro. Sin embargo, se han desarrollado a tal nivel que han sobrepasado los límites pensados y soportados por el medio ambiente y el ser humano.

Cada persona tiene necesidades de consumo diferente. Esta necesidad no se refiere sólo a cuestiones vitales como pueda ser el alimento, sino también a necesidades "importantes" en la sociedad actual como la identidad (ejemplo, la moda), la socialización (ejemplo, el móvil) o el ocio. Con la satisfacción de estas necesidades, se termina el tiempo de consumo. Pero la sociedad de consumo lo que propone es que nunca lleguen a satisfacerse las necesidades y el consumo sea continuo y sin interrupción. Ejemplo, las rebajas de enero no son para ahorrar dinero a consumidores o consumidoras sino para promover un consumo que en teoría no debería suceder por la llamada "cuesta de enero". Otro ejemplo, está demostrado que cuando se sale a comprar a una gran superficie sin una lista de compra se suele gastar un 20% más y al mismo tiempo es más probable que se olvide comprar algo realmente necesario.

Sería interesante ir introduciendo todas estas cuestiones (o parte de ellas) durante la sesión, especialmente en la parte final en la que se propiciará un debate sobre la publicidad. El alumnado ha de expresar sus opiniones de manera razonada y respetando las de sus compañeros y compañeras.

DESARROLLO

1. El profesorado explica a los alumnos y las alumnas que se va a hablar de las estrategias de marketing dirigidas a adolescentes y que se van a analizar algunos anuncios publicitarios para reflexionar sobre la influencia de los medios de comunicación en el consumo.
2. Se reparte el texto *Marketing strategies to teenagers* en el que se mencionan algunas de las estrategias empleadas por los y las publicistas para vender los productos no sólo como productos sino como un estilo de vida (ejercicio 1 de la ficha del alumnado). Este texto se lee individualmente y cuando se termine la lectura del mismo, se divide la clase en grupos y se les dan 4 anuncios dirigidos a adolescentes que aparezcan en alguna revista de habla inglesa, seleccionados por el profesorado y que ejemplifican las cuatro estrategias reflejadas en el texto. En el grupo han de discutir cual corresponde a cada estrategia y justificar su respuesta.

ADVERTISING FOR TEENAGERS

3. El profesorado mostrará un anuncio en vídeo al alumnado. El vídeo ha de ser un anuncio dirigido a adolescentes. En pares los alumnos y las alumnas han de responder a las preguntas del cuestionario (ejercicio 2 de la ficha). La corrección de las preguntas servirá de debate para la reflexión sobre la publicidad.

RECURSOS

- Ficha para el alumnado.
- Anuncios actuales de revistas en inglés escogidos por el profesorado.

En la web:

- www.media-awareness.ca

FUENTES

- Alonso LE. **La era del consumo**. Editorial Siglo XXI, 2005.
- Torres i Prat J. **Consumo, luego existo**. Editorial Icaria, 2005.

ADVERTISING FOR TEENAGERS

FICHA · Advertising for teenagers

EXERCISE 1

Read this text:

MARKETING STRATEGIES TO TEENAGERS

Advertisers have many ways of making their audiences buy their products. They don't usually sell just a product, but a lifestyle or an image associated with it. They use many strategies to do this. Some common ones are:

1. Presenting ideal characters, who always seem happy and perfect. Characters look hip, dress fashionably and use the most modern toys and gadgets. Both families and characters are attractive and they all get along. They represent the type of people that the audiences want to be.
2. Advertisers try to convince their audiences to use their products. If you don't use them, you are a nerd. They normally show people who don't look cool trying the product and they become cool when they start using it.
3. A product brings families together and it helps them to have fun together. It is also a source of excitement.
4. Sometimes cartoons are used to advertise some products. This makes kids and teenagers identify with the products.

EXERCISE 2

Advertisement analysis

Answer the following questions about the advertisement you have been assigned by the teacher:

- a. What is advertised?

.....

- b. Who is the audience for the ad? Why do you think so?

.....

- c. Where does the ad take place? When?

.....

- d. What characters appear in the ad?

.....

ADVERTISING FOR TEENAGERS

e. How are they related to the product advertised?

.....

f. Describe the action of the ad.

.....

g. Is there music in the ad? How does it make you feel?

.....

h. Do you think it is a good/attractive ad? Justify your answer.

.....

i. Would you buy the product? Why?

.....

4^o ESO / Inglés

Material Curricular para la Coeducación
y la Salud en Secundaria

CURRÍCULO

En el currículo del Principado de Asturias, para el área de **Inglés**, aparecen para **4º ESO** una serie de contenidos, para los que en este material se presentan las siguientes propuestas didácticas:

Presente simple / Condicionales / Formas de explicar razones / Formas de expresar acuerdo y desacuerdo / Distinción de registro en el uso del lenguaje /
Adjetivos para expresar sentimientos y sensaciones

PROPUESTA DIDÁCTICA **1. DEFINING CONFLICT** 121

Vocabulario relacionado con el amor y las emociones / Manifestaciones culturales en lengua inglesa (literatura)

PROPUESTA DIDÁCTICA **2. LOVE: THE ULTIMATE FEELING** 131

OBJETIVOS

- Reflexionar sobre los conflictos y sobre los sentimientos que estos producen y el uso del lenguaje para prevenirlos.
- Entender y producir textos sencillos de manera oral y escrita.

CONTENIDO CURRICULAR

Presente simple. Condicionales. Formas de explicar razones. Formas de expresar acuerdo y desacuerdo. Distinción de registro en el uso del lenguaje. Adjetivos para expresar sentimientos y sensaciones.

CONCEPTOS CLAVE

Bienestar emocional: negociación y resolución de conflictos, acuerdo y consenso, expresión de sentimientos.

DURACIÓN APROXIMADA

Cuatro sesiones. Se propone una temporalización orientativa, ya que algunas actividades pueden llevar más o menos tiempo según el nivel de la clase.

INDICACIONES PARA EL PROFESORADO

En estas sesiones el alumnado reflexionará sobre qué es un conflicto y las diferentes perspectivas que se pueden tener sobre los mismos, tanto positivas como negativas. Se analizarán los conflictos que tienen con más frecuencia en su entorno y los sentimientos y sensaciones que las diferentes situaciones conflictivas producen. También se analizará como el lenguaje es un instrumento que puede causar y evitar las situaciones conflictivas, observando las diferencias en grado de formalidad entre el castellano y el inglés.

DESARROLLO

SESIÓN 1

1. El profesorado pregunta *What is the meaning of the word conflict? Can you give me a definition?* Si los alumnos y las alumnas no son capaces de hacer una definición de conflicto, se les puede pedir que pongan ejemplos de situaciones conflictivas: *Can you explain a situation in which there is a conflict?* Se apuntan todas las ideas en el encerado.
2. Una vez que se ha introducido el tema de los conflictos, se da al alumnado la ficha 1 con diferentes afirmaciones sobre los conflictos. En pares o grupos de tres, han de leerlas y decidir cuáles son sobre

DEFINING CONFLICT

aspectos positivos y cuáles negativos, clasificándolas como tal. El grupo ha de ponerse de acuerdo en una definición de conflicto con la que estén de acuerdo y justificarla. Esta tarea se corrige en el encerado haciendo primero la clasificación y luego un o una portavoz de cada grupo ha de explicar su elección a la clase.

3. A continuación se han de poner ejemplos de las diferentes perspectivas de los conflictos reflejadas en las definiciones. Esto se puede hacer en común con la clase. Se animará a los alumnos y las alumnas a expresarse en inglés, aunque es aceptable en castellano. Como tarea tendrán que poner estos ejemplos por escrito, en inglés, y añadir otros si se les ocurren.

SESIÓN 2

1. A modo de recapitulación de la sesión anterior, el profesorado pregunta al alumnado si recuerdan las situaciones conflictivas de las que se habló en la sesión anterior y pide que las indiquen.
2. A continuación, se les pregunta por sus hábitos relacionados con los conflictos: *How often are you involved in conflictive situations? With whom? Why?* Se explica que en la sesión que nos ocupa tendrán que analizar los conflictos a los que se enfrentan habitualmente.
3. En parejas han de rellenar un cuestionario sobre los conflictos (ficha 2). Se les dan palabras clave para que tengan que construir las preguntas completas y han de contestar a las mismas también de forma completa.
4. Se ponen en común las respuestas y se intentan establecer patrones de los conflictos más comunes: *conflicts at home with my parents/brothers/sisters, conflicts at school with my classmates/teachers,...*

SESIÓN 3

1. El profesorado da a los alumnos y las alumnas la ficha titulada *Being Formal* (ficha 3), donde se detallan una serie de recursos lingüísticos que se utilizan en inglés y que se deben saber utilizar para no ser considerado maleducado ni brusco en un entorno de habla inglesa. Es importante tener estos conceptos claros ya que pueden crear confusión y problemas. En este nivel el alumnado ya está familiarizado con las estructuras, así que es útil que aprendan a utilizarla para socializar de una manera efectiva y correcta.
2. Una vez que se revisan todos los puntos y se clarifican las dudas del alumnado, se les entrega la ficha 4 que consta de 3 actividades:

En la primera actividad se presentan oraciones que se consideran demasiado bruscas y han de ser transformadas en otras más aceptables socialmente. Se hacen individualmente y por escrito. Se corrigen oralmente y en cada caso se ha de justificar el cambio de acuerdo a la teoría expuesta.

En la segunda actividad se han de corregir un diálogo de acuerdo a la teoría explicada. Se hará y corregirá del mismo modo que la primera actividad.

DEFINING CONFLICT

En la tercera actividad, los alumnos y las alumnas se dividen en pares. En la actividad han de leer tres diálogos en los que se reflejan tres conflictos entre personas diferentes con tres finales diferentes: acuerdo, desacuerdo y consenso. Han de identificar los diferentes finales y justificar su respuesta. En la corrección, que será oral, han de explicar el conflicto, como se resuelve y las razones por las que consideran que es así. Deberán identificar en el diálogo las formas de expresar acuerdo y desacuerdo en inglés. Si el profesor o la profesora cree que es un tema que no está claro se puede explicar brevemente antes de hacer la actividad.

SESIÓN 4

1. Como se ha visto en sesiones anteriores el conflicto puede tener aspectos positivos o negativos, según la perspectiva desde la que se mire. En esta sesión los alumnos y las alumnas expresarán los sentimientos y las sensaciones que experimentan en situaciones de conflicto.
2. Se preguntará al alumnado cómo se sienten en situaciones conflictivas: *How do you feel in situations of conflict?* A medida que los alumnos y las alumnas vayan dando respuesta a la pregunta se apuntan en el encerado en dos columnas, una para adjetivos que expresan emociones y/o sentimientos positivos y otra para los negativos.
3. A continuación se hace el ejercicio 1 de la ficha 5, en la que se da un listado de adjetivos para completar la lista que está en el encerado y clasificarlos en positivos y negativos. Se puede utilizar diccionario si es necesario y añadir más adjetivos a ambas listas.
4. El alumnado se divide en grupos de dos y han de escribir un diálogo en el que se represente un conflicto con uno de los finales vistos (ejercicio 2 de la ficha 5). Han de reflejarse al menos los sentimientos expresados por tres adjetivos de la lista sobre la que se ha estado trabajando. El alumnado representará el diálogo delante de la clase y han de adivinar el conflicto, su resolución y los sentimientos que se experimentan.

RECURSOS

- Fichas 1, 2, 3, 4 y 5.
- Diccionario bilingüe español-inglés.

FUENTES

- Martín Y, Díaz C. **Taller de Resolución de Conflictos**. Gobierno del Principado de Asturias-IAAP, 2009.

FICHA 1

Below you can find different statements regarding conflicts. Classify them into positive and negative:

1. Conflict is an opportunity for changes and innovation in different aspects of life.
2. Conflict damages communication, as it becomes strained.
3. Conflict is a struggle for power.
4. Conflict is a challenge for people's capacities as it arises interest and curiosity.
5. Conflict can reinforce people's identity.
6. Conflict improves decision-making and problem-solving.
7. Some people see only their solutions for conflicts.
8. If we want to solve a conflict, we have to follow a stereotyped solution.
9. Conflict encourages open and honest communication.
10. Conflict makes us understand other people more deeply.
11. Conflict causes people to be defensive.
12. Conflict can bring people closer.

Finally, your definition of conflict is:

DEFINING CONFLICT

FICHA 2

Ask your partner about the situations of conflict that he or she normally goes through. You should ask full questions using the keywords provided and your partner's responses should be full as well:

Person/people involved	
Situation	
Reason	
Frequency and length	
Outcome	
Feelings	

FICHA 3

Being formal

1. Always use **please** and **thank you**.
2. When asking for or about something use expressions such as:
 - a. Do you think you could...?
 - b. Would you mind...? / Do you mind...?
 - c. Could I ask you...?
 - d. Do you happen to know...?
 - e. I don't suppose you could..., could you?
 - f. I was wondering if you could...
 - g. I wonder if you could...
 - h. Is it all right if I... (used for permission)
3. Modal verbs like **could** or **would** soften a request.
4. Avoid using negative words: It is better to use a **negative sentence with a positive word**:

That will be very expensive > that won't be cheap
That gives us very little time > that doesn't give us much time.
5. Instead of blaming someone when they have made a mistake use a passive construction to focus on the mistake not on the person:

There seems to be a problem..., there seems to be a mistake in the report you sent.
6. When expressing a negative opinion precede it with *I'm afraid...*, *I'm sorry but...* or *To be honest...*
7. Imperative should be avoided as it is too direct a way to ask someone to do something.

Be quiet! > Could you please be quiet?

FICHA 4

EXERCISE 1

Turn the following sentences into more polite and formal ones by using the linguistic devices explained in handout 1:

a. Calm down!

.....

b. Peter is dishonest.

.....

c. This dress doesn't fit you.

.....

d. Give me my coat.

.....

e. You have made a big mistake.

.....

f. Jane is very ugly.

.....

g. Your idea is bad.

.....

h. Explain that to me.

.....

EXERCISE 2

In the following dialogue, two friends are having an argument. Rephrase it, so that it is more appropriate for an English-speaking context:

Peter_ Come here, Ann.

Ann_ What do you want, Peter?

Peter_ You made a mistake when you ordered my cds on the internet.

Ann_ That's impossible!

Peter_ You are so careless...

Ann_ Give me the box and I will check them.

Peter_ No! I will do it.

Ann_ Don't be mad at me!

DEFINING CONFLICT

EXERCISE 3

The following three dialogues present three different conflicts with different outcomes: agreement, disagreement and compromise. Identify them and give reasons for your choice:

Dialogue **A**:

Mom_ Come here, Peter!

Peter_ I'm coming, mom.

Mom_ What is this Peter?

Peter_ My room, mom.

Mom_ I know it is your room. I mean your clothes are on the floor, your books and cd's are all over the place...

Peter_ I don't think it is so bad mom...I am fine with it.

Mom_ I don't agree with you, Peter. You can't have your stuff everywhere, even in the living room. We are all responsible for our things around the house.

Peter_ The cleaning lady can pick it up.

Mom_ You can't be serious, Peter. It is your duty to keep your things tidy. The cleaning lady is not supposed to clean after you.

Peter_ I just hate tidying things up. I refuse to do it.

Mom_ Ok, Peter, I have no choice but telling you to stay in your room studying with no TV or computer until dinner time for a week.

Dialogue **B**:

Mrs Smith_ Hello Ann.

Ann_ May I come in and talk to you Mrs Smith?

Mrs Smith_ Of course, Ann. Have a sit. How can I help you?

Ann_ I would like to talk to you about my literature exam.

Mrs Smith_ I have to say I was not happy with your grade.

Ann_ I wasn't happy either. It was very difficult because I studied a lot.

Mrs Smith_ Actually, I don't think that is true, Ann. I asked about different topics we revised several times in the past weeks.

Ann_ Actually, I am not so sure about that.

DEFINING CONFLICT

Mrs Smith_ What do you mean, Ann?

Ann_ I didn't see some of the questions in my class notes.

Mrs Smith_ Ann, you skipped several lessons in the last few weeks. Maybe your notes are not complete.

Ann_ But I am using Sarah's notes!

Mrs Smith_ Sarah hasn't been paying much attention lately, so maybe they are incomplete.

Ann_ You are right, Mrs Smith. Sorry about troubling you. I will study more next time.

Dialogue **C**:

Peter_ I told you, Ann. I don't want to go shopping.

Ann_ I know, Peter, but mom told us to go to the supermarket and I need to buy some clothes. You could use some new clothes too.

Peter_ Actually, I agree with you about my clothes, but I want to go to the cinema. If I go shopping with you, I will miss the film.

Ann_ Really? What time does the film start?

Peter_ At 7 o'clock.

Ann_ Are they showing it in the shopping center?

Peter_ I think so.

Ann_ I can shop for clothes while you do the groceries.

Peter_ That's a great idea. Will you come with me to buy a pair of jeans and then I invite you to the cinema?

Ann_ Absolutely, Peter. Let's go. It is getting late.

DEFINING CONFLICT

FICHA 5

EXERCISE 1

Classify the following adjectives into positive and negative. Add other adjectives to the list that you may know. You can use a dictionary, if necessary:

1.Exhausted 2.Furious 3.Angry 4.Shocked 5.Sad 6.Happy 7.Confident 8.Depressed
9.Disappointed 10.Surprised 11.Frustrated 12.Nervous 13.Annoyed 14.Resentful 15.Guilty
16.Calm 17.Relieved 18.Foolish 19.Supportive

POSITIVE	NEGATIVE

EXERCISE 2

In pairs, write a dialogue to perform in front of the class. It must reflect a conflict and end with agreement, disagreement or compromise. The class will guess the conflict, the end and the feelings involved.

LOVE: THE ULTIMATE FEELING

OBJETIVOS

- Reflexionar sobre el amor, los sentimientos que provoca y los mitos reflejados en la literatura sobre el amor.
- Dar y entender mensajes sencillos de manera oral y escrita.
- Expresar opiniones de una manera fundamentada y respetuosa.

CONTENIDO CURRICULAR

Vocabulario relacionado con el amor y las emociones. Manifestaciones culturales en lengua inglesa (literatura).

CONCEPTOS CLAVE

Educación afectivo-sexual: enamoramiento y mitos sobre el amor.

DURACIÓN APROXIMADA

Una sesión.

INDICACIONES PARA EL PROFESORADO

En esta sesión se utilizará la literatura inglesa para presentar distintos mitos sobre el amor y las relaciones amorosas. De esta manera, el alumnado tendrá un contacto con la literatura en lengua inglesa, a la vez que reflexionan sobre mitos sobre el amor y expresan su opinión al respecto.

En nuestra sociedad, los mitos del amor romántico están muy presentes a través de los medios de comunicación, la publicidad, las películas, las canciones..., también en las opiniones y actitudes de nuestras familias, amistades, compañeros y compañeras... Como resultado, todavía persisten determinadas ideas en relación al amor y al enamoramiento que no tienen que ver con la realidad y que provocan frustración y malestar. De este modo, se establece que existe una persona que nos hará felices para siempre; se legitimizan los celos como una forma de expresar lo enamorados o enamoradas que estamos; el amor lo puede todo y salva cualquier contratiempo; la iniciativa es del chico mientras que la chica adopta una actitud de espera; se perpetúa un modelo de dominio masculino y dependencia femenina vinculado a los roles establecidos...

Hay que tener en cuenta que muchas veces en la adolescencia aparecen los primeros enamoramientos, situación en la que persona siente una gran atracción física y psicológica por otra, lo que le hace pensar mucho en ella y querer pasar con ella el mayor tiempo posible. Estos sentimientos se pueden vivir con satisfacción, al tiempo que se desarrolla un modelo de relación alejado de los estereotipos y

LOVE: THE ULTIMATE FEELING

mitos del amor, donde lo más importante es el amor y cuidado propio, para al tiempo cuidar y querer a otra persona. En este sentido, es fundamental que una relación afiance nuestra autoestima y autonomía personal, evitando la dependencia y sumisión.

Este tema es de especial interés a estas edades, porque además a las chicas se las educa para que las relaciones amorosas sean parte central de sus vidas, lo que las vuelve más dependientes del amor, mientras que a ellos se les pide que mantengan una coraza sentimental como prueba de su masculinidad y se centren más en las conquistas sexuales. Es importante reflexionar sobre estos temas para superar estos roles de género, con el objetivo de que ellas desarrollen más su autonomía e independencia emocional y para que ellos puedan expresar sus sentimientos y desarrollar su parte del cariño y del cuidado. Superar los mitos del amor romántico supone que el amor pase a ser un asunto tanto de chicas como de chicos, que permita desarrollar un modelo más justo, basado en la igualdad y el respeto.

No hay que olvidar tampoco que es una cuestión que está más allá de la orientación sexual y que por tanto afecta tanto a las personas heterosexuales como las homosexuales. Es importante que manejemos un lenguaje inclusivo, incluso con referencias explícitas a las diferentes orientaciones sexuales, para ofrecer en clase una propuesta de respeto a la diversidad sexual, con referencias positivas a todas las posibles orientaciones.

DESARROLLO

1. Enlazando con las sesiones anteriores en las que se habla de emociones y conflicto, el profesor o la profesora pregunta al alumnado cual es uno de los estados en los que se experimentan más emociones. Es esperable que surja el amor, pero si no surge se puede preguntar: *What about love? How does it make people feel?* Se supone que habrá tanto adjetivos positivos como negativos que se pueden ir clasificando a modo de repaso de lo anterior.
2. Se pregunta al alumnado si les gustan las historias de amor, qué tipo de historias y dónde se pueden encontrar: *Do you like love stories? What kind of love stories do you like? Where can you find them?* La respuesta a la última pregunta será probablemente en películas, si es así se puede preguntar: *What about books? Have you read any love stories?* Cuando las y los alumnos respondan, se explicará que el amor es un tema recurrente en la literatura y que en la sesión se van a ver distintas visiones del amor reflejadas en la literatura para ver de forma crítica cómo se caracteriza el amor a lo largo de la historia en la literatura inglesa.
3. Se divide al alumnado en parejas y a cada una se le asigna una cita de la lista que se incluye (ficha *Love quotes* para el alumnado). Han de entender bien el significado de la misma (pueden utilizar el diccionario y pedir ayuda al profesorado), preparar una breve explicación a sus compañeros y compañeras de lo que dice la cita y determinar si la visión que se da en la misma es una visión positiva o negativa del amor, justificando la respuesta.

LOVE: THE ULTIMATE FEELING

4. En la puesta en común, se apunta en la pizarra el mito o realidad sobre el amor que se presenta. Para facilitar el seguimiento de la exposición se puede proyectar la cita de la que se está hablando como una diapositiva.
5. Al final de la exposición se hace un debate en el que los alumnos y las alumnas expresan su opinión sobre los mitos y realidades reflejadas en las diferentes citas.

RECURSOS

- Ficha para el alumnado.
- Diccionario bilingüe español-inglés.

FUENTES

- Citas tomadas de www.goodreads.com.
- VVAA. **Ni ogros ni princesas, guía para la educación afectivo-sexual**. Gobierno del Principado de Asturias, 2009.

LOVE: THE ULTIMATE FEELING

FICHA · LOVE QUOTES

“Love looks not with the eyes, but with the mind”.

William Shakespeare (*A Midsummer Night's Dream*)

“A lady's imagination is very rapid; it jumps from admiration to love, from love to matrimony in a moment”.

Jane Austen (*Pride and Prejudice*)

“You're the one who is weak. You will never know love or friendship. And I feel sorry for you”.

J.K. Rowling (*Harry Potter and the Order of the Phoenix*)

“The more I know of the world, the more I am convinced that I shall never see a man whom I can really love. I require so much!”.

Jane Austen (*Sense and Sensibility*)

“He's more myself than I am. Whatever our souls are made of, his and mine are the same”.

Emily Brontë

“The very essence of romance is uncertainty”.

Oscar Wilde (*The Importance of Being Earnest and Other Plays*)

“Love is not so much a matter of romance as it is a matter of anxious concern for the wellbeing of one's companion”.

Charlotte Brontë (*Jane Eyre*)

“I like not only to be loved, but also to be told that I am loved. I am not sure that you are of the same mind. But the realm of silence is large enough beyond the grave. This is the world of light and speech, and I shall take leave to tell you that you are very dear”.

George Eliot

LOVE: THE ULTIMATE FEELING

"To love oneself is the beginning of a lifelong romance".

Oscar Wilde (*An Ideal Husband*)

"Be with me always - take any form - drive me mad! only do not leave me in this abyss, where I cannot find you! Oh, God! it is unutterable! I can not live without my life! I can not live without my soul!".

Emily Brontë

"I do not trust people who don't love themselves and yet tell me, 'I love you.' There is an African saying which is: Be careful when a naked person offers you a shirt".

Maya Angelou

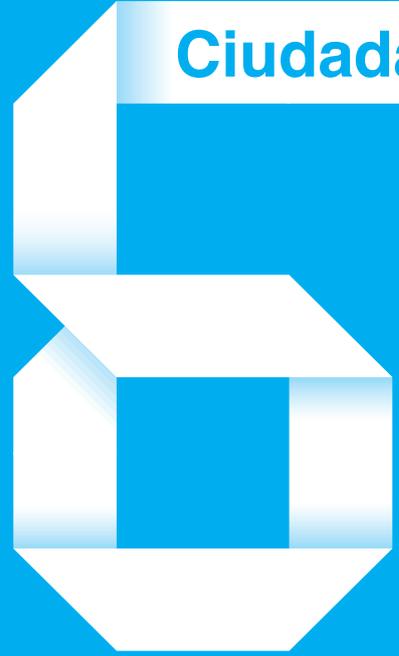
"You think he belongs to you because you want to belong to him. Don't. It's a bad word, 'belong.' Especially when you put it with somebody you love".

Toni Morrison

"And yet, to say the truth, reason and love keep little company together nowadays".

William Shakespeare (*A Midsummer Night's Dream*)

Ciudadanía



PRESENTACIÓN

La democracia ha sido y es uno de los grandes inventos del ser humano. La filosofía, que surgió en el mismo contexto socio-cultural, comenzó a reflexionar sobre los actos humanos. En estos dos milenios y medio, diferentes corrientes de pensamiento han dibujado numerosas teorías sobre cómo el ser humano debe actuar tanto a nivel personal como en la sociedad en la que vive.

El concepto de salud, tal y como lo entendemos, tiene mucho menos tiempo. Este concepto ha sido el crisol en que se han fundido otros como mente, cuerpo, igualdad, bienestar social, educación, derecho universal... Tras haber llegado a esta cúspide consensuada de lo que debería ser la salud, en los últimos años vivimos una época en la que lo que parecía comúnmente aceptado conlleva no pocos debates, ajustes y pasos atrás de la mano de las dificultades económicas por las que pasa nuestra sociedad. Por ello, reflexionar desde el aula, debatir ideas e intentar llegar a acuerdos es más necesario que nunca.

En la selección de actividades que presentamos desde esta área, hay actividades para la reflexión personal, el análisis, el trabajo en grupo o el debate. Por un lado, se busca que el alumnado se enfrente a los dilemas que plantea la diversidad de nuestra sociedad; por otro, el trabajo en grupo y los debates buscan que sean capaces de exponer sus ideas, confrontarlas con las de los otros y otras, para así poder llegar a la construcción social del pensamiento. Creemos que es muy importante que en estas edades en las que tan fundamental es la construcción de la identidad a través del encuentro con los y las demás, se pueda construir un espacio de reflexión común donde se pueda hablar sin presiones, para intentar llegar a la construcción de un diálogo racional.

Por otro lado, se propone el visionado de varias películas y documentales, creemos importante trabajar con el material audiovisual haciéndoles ver la importancia del análisis y la reflexión sobre los temas que tratan.

En cuanto a las temáticas que se trabajan en las diferentes actividades, partimos de la construcción de la identidad personal, tanto física como psíquica y hay actividades para trabajar sobre diferentes aspectos de la sexualidad. En otro orden de cosas, nuestra forma de vivir y nuestro estilo de consumo están influyendo sobre nuestro planeta de manera evidente. Las nuevas generaciones tienen que ser muy conscientes del momento que vive nuestro medio para ser críticas con las formas de hacer que son incompatibles con la sostenibilidad del planeta. Por eso, se presentan diferentes actividades para analizar nuestra forma de consumir.

Esperamos que esta propuesta de actividades sirva para conseguir alguno de estos objetivos.

3^o ESO / Educación para la Ciudadanía

Material Curricular para la Coeducación
y la Salud en Secundaria

CURRÍCULO

En el currículo del Principado de Asturias, en el área de **Educación para la ciudadanía y los Derechos Humanos**, aparecen para **3º ESO** una serie de contenidos, para los que en este material se presentan las siguientes propuestas didácticas:

BLOQUE 2. RELACIONES INTERPERSONALES Y PARTICIPACIÓN

Autonomía personal y relaciones interpersonales / Afectos y emociones

PROPUESTA DIDÁCTICA **1. PROYECTO DE VIDA Y VALORES** 07

Las relaciones humanas: relaciones personales, entre hombres y mujeres y relaciones intergeneracionales / El desarrollo de actitudes no violentas en la convivencia diaria / Cuidado personal, de las personas del entorno y de las personas dependientes

PROPUESTA DIDÁCTICA **2. CORRESPONSABILIDAD EN LOS ESPACIOS PÚBLICOS** 13

PROPUESTA DIDÁCTICA **3. IDENTIDAD Y ORIENTACIÓN SEXUAL** 19

Valoración crítica de los prejuicios homófonos

PROPUESTA DIDÁCTICA **4. ME GUSTAN LOS TÍOS** 21

BLOQUE 3. DEBERES Y DERECHOS CIUDADANOS

Igualdad de derechos y diversidad / Respeto y valoración crítica de las opciones personales de los ciudadanos / La conquista de los derechos de las mujeres (participación política, educación, trabajo remunerado, igualdad de trato y oportunidades), y su situación en el mundo actual

PROPUESTA DIDÁCTICA **5. OMD Y SALUD** 27

PROPUESTA DIDÁCTICA **6. DERECHOS REPRODUCTIVOS** 33

BLOQUE 4. LAS SOCIEDADES DEMOCRÁTICAS DEL SIGLO XXI

Consumo racional y responsable / Reconocimiento de los derechos y deberes de los consumidores / La influencia del mensaje publicitario de los medios de comunicación en los modelos y hábitos sociales

PROPUESTA DIDÁCTICA **7. THE STORY OF STUFF / LA HISTORIA DE LAS COSAS** 37

PROPUESTA DIDÁCTICA **8. EL DISCURSO DE SEVERN SUZUKI** 39

PROPUESTA DIDÁCTICA **9. CONSUMO RACIONAL** 45

PROPUESTA DIDÁCTICA **10. IMAGEN CORPORAL, IDEAL DE BELLEZA Y CULTURA** 51

PROYECTO DE VIDA Y VALORES

OBJETIVOS

- Expresar los sentimientos y las emociones, desarrollando actitudes positivas para la convivencia democrática, pacífica y saludable emocionalmente.
- Obtener una imagen propia ajustada y positiva y del proyecto de vida en su dimensión individual, mejorando la autoestima y el autoconocimiento.
- Reflexionar sobre los distintos elementos que configuran la identidad personal, prestando especial atención a los valores morales.

CONTENIDO CURRICULAR

Bloque 2. Relaciones interpersonales y participación

Autonomía personal y relaciones interpersonales. Afectos y emociones.

CONCEPTOS CLAVE

Bienestar emocional: identidad, autoconocimiento, emociones, autonomía personal.

DURACIÓN APROXIMADA

Una sesión.

INDICACIONES PARA EL PROFESORADO

En esta actividad se reflexiona sobre los valores que consideramos importantes para la construcción de un proyecto positivo de vida. Para ello, se retoma la idea de “valor moral”, como aquellos sentimientos e ideas que dan sentido a las cosas y que dirigen nuestras conductas y decisiones. Son, por tanto, elementos que nos ayudan a determinar quiénes somos y hacia dónde se dirige nuestro proyecto de vida. De ahí la importancia de reconocerlos.

Los valores se adquieren en el proceso de socialización en la familia, las amistades, la escuela, los medios de comunicación, el entorno cultural, ... Determinan nuestras actitudes, conductas y su reconocimiento nos ayuda a actuar de forma autónoma.

DESARROLLO

1. La sesión se inicia recordando la idea de ‘valor’ y la importancia de los valores como orientadores de las conductas.

PROYECTO DE VIDA Y VALORES

2. A continuación, se pasa la ficha 1 para que de forma individual se asigne una puntuación de 1 a 10 a cada uno de los ítems incluidos en ella. Pueden reflejarse otros que no están recogidos y que sean importantes. Una vez valorados todos los ítems, se trabaja también individualmente la ficha 2. Se puede comentar que ésta última ficha es personal y no van a tener que contar lo que escriban en ella.
3. En el grupo grande, se ponen en común los tres valores a los que más importancia les han dado. Se anotan en la pizarra los ítems junto a las puntuaciones que se les ha asignado. Al final, se suman las puntuaciones para cada elemento de manera que se vea qué valores predominan en el grupo. Puede hacerse en la puesta en común un análisis, recogiendo las diferencias entre chicos y chicas, si las hubiera. Se debaten después las razones que cada cual tiene para valorar más unos elementos u otros, sin pretender llegar al consenso pero argumentando por qué consideran más importantes unas cosas que otras.
4. Por último, se pedirá al alumnado que reflexione individualmente, en la ficha 3, sobre cómo se reflejan esos valores que consideraron importantes en la imagen de la vida presente y futura que elaboraron en la ficha 2. Posteriormente, hay puesta en común.

RECURSOS

- Fichas 1, 2 y 3 para el alumnado.

FUENTES

- VVAA. **Guía de salud y desarrollo personal para trabajar con adolescentes**. Gobierno de Navarra, 1995.

PROYECTO DE VIDA Y VALORES

FICHA 1 · Qué valoramos más en la vida

Asigna una puntuación de 1 a 10 a cada uno de los siguientes valores, en función de la importancia que tengan para tu vida:

- | | | | |
|---------------------------------------|----------------------|--------------|----------------------|
| Respeto por sí mismo/a: | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 | Sexo: | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| Respeto por los y las demás: | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 | Paz: | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| Sentido crítico: | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 | Salud: | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| Autenticidad, congruencia: | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 | Estudios: | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| Verdad: | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 | Amistad: | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| Amor: | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 | Familia: | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| Alegría de vivir: | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 | Deporte: | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| Gusto por lo bello: | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 | Ocio: | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| Sentido democrático, justicia social: | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 | Trabajo: | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| Autonomía y responsabilidad: | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 | Popularidad: | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| Dinero: | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 | Pareja: | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| Religión: | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 | Justicia: | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| Política: | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 | Igualdad: | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| Seguridad: | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 | Solidaridad: | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| Ecología: | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |: | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| | |: | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| | |: | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |

FICHA 2 · Mi proyecto de vida

Comenta cómo te gustaría que fuese tu vida actual en los siguientes ámbitos:

Cómo eres:

Ocio:

Amistades:

Estudio:

En el instituto:

En casa:

Amor:

Vida en sociedad:

Piensa también en cómo te gustaría que fuera tu vida cuando seas mayor:

.....

.....

.....

.....

.....

Por último, ¿qué aspectos de tu vida te gustaría que tuviesen más peso o importancia? Responde pensando en el momento actual, pero también cuando seas más mayor:

AHORA	DE MAYOR

PROYECTO DE VIDA Y VALORES

FICHA 3 · Conclusiones

Ahora tienes que relacionar los valores que has considerado importantes (en la ficha 1) con los aspectos que has destacado de tu vida presentes y tu vida futura (en la ficha 2). ¿Dirigen tu conducta?, ¿y tu ideal de vida futura? ¿Por qué?

¿Cambiarías ahora, después de la reflexión, alguna de tus puntuaciones? Razona tu respuesta.

CORRESPONSABILIDAD EN LOS ESPACIOS PÚBLICOS

OBJETIVOS

- Identificar el reparto desigual entre hombres y mujeres en las tareas domésticas y familiares, reflexionando en torno a la corresponsabilidad y la autonomía personal.
- Fomentar la igualdad en la asunción de las labores relacionadas con el cuidado.
- Desarrollar la iniciativa personal asumiendo responsabilidades y practicar formas de convivencia y participación basadas en la igualdad, el respeto, la cooperación y la corresponsabilidad.

CONTENIDO CURRICULAR

Bloque 2. Relaciones interpersonales y participación

Autonomía personal y relaciones interpersonales. Las relaciones humanas: relaciones personales, entre hombres y mujeres y relaciones intergeneracionales. El desarrollo de actitudes no violentas en la convivencia diaria. Cuidado personal, de las personas y del entorno.

CONCEPTOS CLAVE

Educación afectivo-sexual: afectividad, relaciones personales, igualdad, corresponsabilidad.

DURACIÓN APROXIMADA

Una o dos sesiones.

INDICACIONES PARA EL PROFESORADO

Nuestra sociedad establece diferentes tareas y responsabilidades para los hombres y para las mujeres, lo que genera desigualdad y en ocasiones también conflictos en las relaciones interpersonales. Así, se acepta que a las mujeres les corresponde más el cuidado de los hijos, por ejemplo, y también la realización de las tareas domésticas. En la práctica, esto se traduce en que son las mujeres las que dedican más horas de tiempo al cuidado y a las tareas del hogar, independientemente o no de si tienen un empleo remunerado fuera de casa, lo que muchas veces lleva a la sobrecarga de trabajo. Estas desigualdades tienen su origen en cuestiones de género, es decir, en la construcción social que establece un rol para los hombres y otro para las mujeres. Es algo construido culturalmente y no tiene nada que ver con las capacidades ni con la biología. De hecho, es evidente que los hombres están igual de preparados físicamente que las mujeres para realizar las tareas domésticas o labores de cuidado; si no lo hacen, es por razones, como ya se mencionó anteriormente, de género.

Hasta en las cosas más cotidianas descubrimos el reparto desigual de género de las labores del cuidado. Según la distribución tradicional en función del género, a las mujeres les corresponde el

CORRESPONSABILIDAD EN LOS ESPACIOS PÚBLICOS

cuidado de los hijos e hijas, como también se comentó. Parece que ese planteamiento es el que está detrás de la organización de la mayor parte de los baños públicos, en el que se va a centrar esta propuesta. Se trata de que el alumnado reflexione en torno a la desigualdad de género. Los baños públicos son un ejemplo, ya que en ellos se atribuyen unas labores distintas a hombres y a mujeres. En centros comerciales, administraciones, aeropuertos, estaciones,... encontramos que los cambiadores para bebés están, en la mayor parte de los casos, dentro de los baños públicos femeninos. De esta manera algo tan cotidiano y habitual como un baño público se convierte en un espacio normativo, donde se reafirman los códigos de la masculinidad y la feminidad tradicional y el reparto de tareas que los acompañan.

DESARROLLO

1. Se busca el alumnado reflexione en torno a la desigual distribución de las tareas asignadas a cada género y cómo esto puede dificultar tareas cotidianas, como podría ser que un hombre quisiera cambiar el pañal a un bebé en un sitio público. Para ello podemos iniciar la reflexión a partir del texto (ficha 1) o de las fotos propuestas (ficha 2). Se entregan estas fichas y se hace una puesta en común de lo que les sugieren.
2. Posteriormente, se contesta a las cuestiones planteadas (ficha 3), individualmente. A continuación, se hacen parejas formadas por un chico y una chica, y se responde de nuevo al cuestionario de la ficha 3, llegando a acuerdos en las respuestas.
3. Por último, se abre un debate con toda la clase para poner en común lo recogido en la ficha 3. El objetivo es ver cómo las desigualdades de género son, al final, un inconveniente para todos y todas, y cómo se puede ir avanzando.

RECURSOS

— Fichas 1, 2 y 3 para el alumnado.

En la web:

— Blog en donde se recogen carteles de baños públicos: www.toiletsigns.blogspot.com

CORRESPONSABILIDAD EN LOS ESPACIOS PÚBLICOS

FICHA 1

PIDEN MÁS CAMBIADORES DE BEBÉS EN BAÑOS DE HOMBRES

Padres y madres lo consideran necesario para fomentar la igualdad.

Los echan en falta en tiendas, restaurantes, museos, Zoo y el Parque de Atracciones.

20MINUTOS.ES / AMAYA LARRAÑETA. 16.11.2006

En casa, él cambia tantos pañales como ella; cuando salen, siempre busca un cambiador apto para hombres, pero si no lo hay, entra al baño de mujeres: "si una señora me mira mal, yo le miro mal a ella", dice.

Como este vecino de Centro, son muchos los padres que echan en falta cambia pañales en los lavabos de caballeros de restaurantes, hipermercados y centros de ocio.

Exigen que la sociedad se implique en favorecer la igualdad

Los padres exigen que la sociedad se implique en favorecer la igualdad, una demanda – secundada por las familias y las asociaciones de mujeres– que sólo ahora empresarios y Administración empiezan a escuchar.

Lugares públicos

Centros de ocio: Las familias pasan el día entero en el Parque de Atracciones, donde, según comprobó el lector Abel Díez de Lucas, sólo las mujeres pueden cambiar a los bebés. Su queja no es la primera que recibe el Parque, que el año que viene colocará este dispositivo en el baño de caballeros, confirmaron a "20 minutos". El Zoo también está a punto de ponerlo. Faunia lo tiene.

Comercios: Las mujeres son las reinas del pañal donde hay cambiador, porque muchas tiendas, como Zara, no tienen. Los padres destacan el **modelo Ikea**, donde sí hay cambiadores para papás.

Museos: El Prado sólo tiene cambiador en el baño de ellas. El Reina Sofía, igual, pero "de inmediato" van a instalar uno en el de hombres. El Thyssen tiene cabinas mixtas y sala de lactancia.

Restaurantes: La asociación de hosteleros La Viña asegura que no existe un reglamento sobre cambiadores y que es "una decisión del empresario". Suele haber en los locales grandes y aún son pocos quienes los colocan en una de libre acceso.

Transporte: Los hombres pueden cambiar a los bebés en Atocha, Chamartín y Barajas, no así en Cercanías.

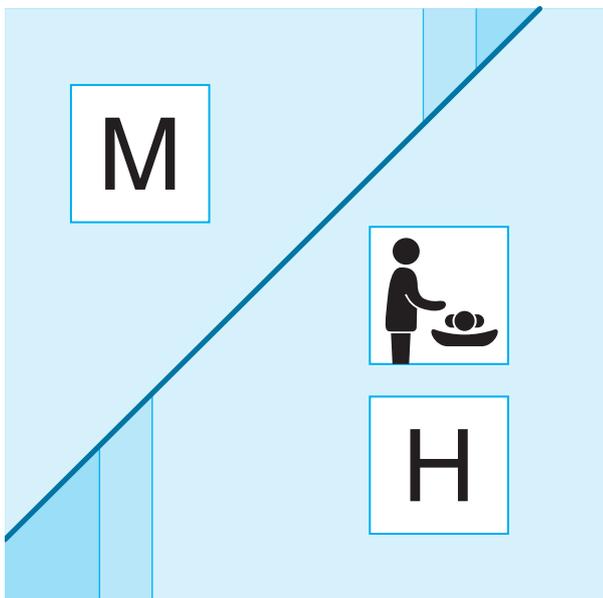
Administración: Ni el Ayuntamiento, ni la Comunidad, ni Hacienda tienen cambiadores. El Congreso, uno en la guardería.

CORRESPONSABILIDAD EN LOS ESPACIOS PÚBLICOS

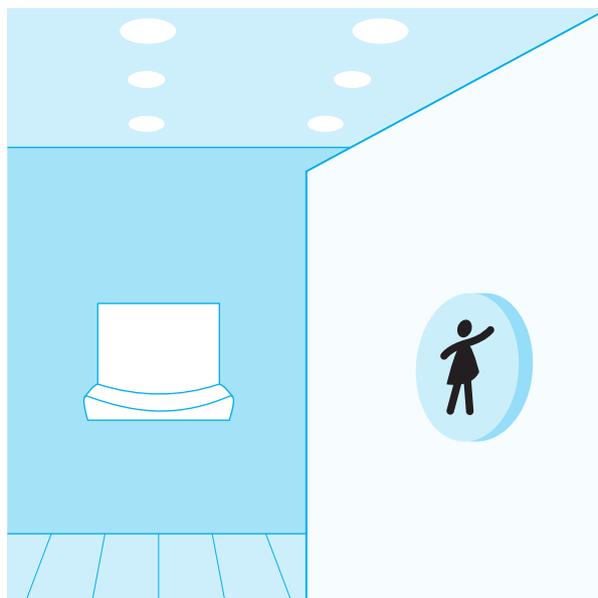
FICHA 2

Observa las siguientes imágenes y reflexiona sobre las diferencias que veas en ellas:

Imágen 1



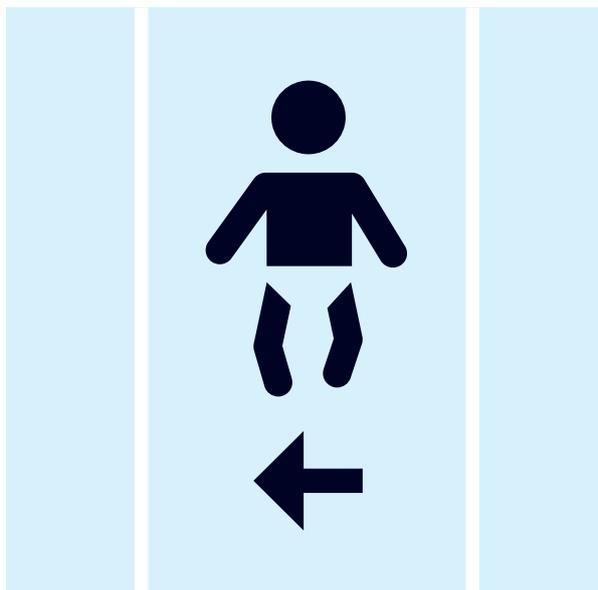
Imágen 2



Imágen 3



Imágen 4



CORRESPONSABILIDAD EN LOS ESPACIOS PÚBLICOS

FICHA 3

Responde individualmente o en pareja a las siguientes cuestiones:

1. Corresponsabilidad significa responsabilidad compartida. ¿Crees que en las tareas domésticas y de cuidado de los hijos e hijas existe corresponsabilidad entre hombres y mujeres? ¿Quién se ocupa más de estas tareas? ¿Por qué?

.....
.....
.....

2. ¿A quién crees que corresponde la tarea de cuidar a un hijo o una hija? ¿Por qué?

.....
.....
.....

3. ¿A quién se asigna la función de cambiar pañales en la imagen 1? ¿Crees que este reparto es habitual?

.....
.....
.....

4. Ahora analiza las imágenes 2 y 3, señalan la distribución de tareas que presuponen entre hombres y mujeres. ¿Con cuál de las dos te encuentras con más frecuencia?

.....
.....
.....

5. La imagen 4 es neutra en tanto que señala un lugar para cambiar a un bebe al margen de quien lo haga un hombre o una mujer. ¿Por qué crees que no es lo habitual?

.....
.....
.....

CORRESPONSABILIDAD EN LOS ESPACIOS PÚBLICOS

6. Después de observar las diferentes representaciones de las indicaciones de baños en el blog (www.toiletsings.blogspot.com) indica los rasgos generales con los que suele representar a las mujeres y a los hombres.

.....

.....

.....

7. ¿Cuál ha sido el que más te ha llamado la atención? ¿Por qué?

.....

.....

.....

8. Señala los inconvenientes de que una tarea concreta, como ésta que nos ocupa, se asigne exclusivamente a un solo género, en este caso a las mujeres.

.....

.....

.....

9. ¿Qué podemos hacer? Indica algunas propuestas para que esta situación deje de ser habitual.

.....

.....

.....

IDENTIDAD Y ORIENTACIÓN SEXUAL

OBJETIVOS

— Conocer y saber distinguir los conceptos de “orientación sexual” e “identidad sexual” distinguiéndolos de otros.

CONTENIDO CURRICULAR

Bloque 2. Relaciones interpersonales y participación

Las relaciones humanas: relaciones personales. El desarrollo de actitudes no violentas en la convivencia diaria.

(Esta propuesta didáctica también se podría usar en 4º ESO, para el Bloque 2: *Identidad personal, libertad y responsabilidad. Los interrogantes del ser humano. Respeto a las diferencias personales*).

CONCEPTOS CLAVE

Educación afectivo-sexual: orientación sexual, identidad sexual, transexualidad, travestismo, homofobia, respeto a la diversidad sexual.

DURACIÓN APROXIMADA

Una sesión.

INDICACIONES PARA EL PROFESORADO

Hay varios conceptos en la sexualidad que a veces generan confusión entre adolescentes y también entre las personas adultas. A continuación, se recogen de forma esquemática:

Identidad sexual: Tiene que ver con lo que la persona siente, con qué se identifica en relación a su sexo. Así, una persona puede sentirse un hombre o una mujer. El sexo sentido suele coincidir con el sexo físico: por ejemplo, me siento hombre y tengo pene, o me siento mujer y tengo vagina. Sin embargo, hay ocasiones que esto no sucede y en ese caso, se dice que la persona es transexual: por ejemplo, una persona que se siente hombre y tiene vagina, o una persona que se siente mujer y tiene pene.

Orientación sexual: Se refiere a las personas sobre las que siento atracción sexual, que pueden ser de mi mismo sexo, del otro sexo o de ambos sexos. De este modo, la orientación sexual puede ser homosexual, heterosexual o bisexual, respectivamente. En la adolescencia, la orientación sexual a veces se ve acompañada de dudas y de deseos hacia uno u otro sexo; asimismo, quienes experimentan atracción hacia personas de su mismo sexo, pueden vivirlo con culpabilidad ya que reciben mensajes de que sus sentimientos son equivocados y de que deben ser cambiados.

Intersexualidad: Es independiente de la identidad y de la orientación, y se refiere exclusivamente a lo físico, a personas que nacen con genitales ambiguos. En este caso, a estas personas se les llama intersexuales.

IDENTIDAD Y ORIENTACIÓN SEXUAL

Travestismo: Tampoco tiene que ver con la identidad ni con la orientación, simplemente hace referencia a una práctica que consiste en vestirse con las ropas asignadas tradicionalmente al otro sexo. Ejemplo: un hombre que se viste con un vestido o una mujer que utilice un traje de caballero. A veces, se confunde con la orientación sexual porque se piensa que un hombre con ropa de mujer (o viceversa) es homosexual, pero son conceptos independientes, aunque puedan ir unidos. Por otro lado, también se suele confundir con transexualidad, pero de igual manera son cosas distintas.

Siempre que hablemos de relaciones, tenemos que pensar que entre nuestro alumnado hay personas homosexuales, por lo que debemos utilizar un lenguaje inclusivo que permita recoger la diversidad sexual, al tiempo que promover el respeto a las diferentes orientaciones. En esta propuesta, sugerimos dos vídeos que trabajan todos estos temas. Por un lado, **Flores en el jardín** trata el tema de la homosexualidad (lesbianismo). Por otro, **Vestido nuevo** es interesante para hablar de temas como el travestismo, la homosexualidad y la transexualidad. Previamente el profesorado puede buscar más información sobre todos estos conceptos para aclarar las dudas que van a surgir en la clase (se proponen dos guías sobre estos temas en el apartado de RECURSOS).

DESARROLLO

1. Se pueden proyectar los dos vídeos (están en la carpeta de MATERIALES).
2. A continuación, cada alumno y alumna puede escribir durante unos minutos qué es lo que le ha sugerido cada uno de los vídeos.
3. Posteriormente, se pueden leer algunas de las opiniones y comentarlas en el grupo-clase.
4. Se puede terminar con un debate donde probablemente salgan prejuicios, donde surjan muchas dudas... Sería el momento de aclarar lo que significan la "orientación sexual" y la "identidad sexual". Es importante que el profesorado introduzca la importancia del respeto a la diversidad sexual para favorecer estas actitudes entre su alumnado.

RECURSOS

- Vídeo *Flores en el parque*, de Mariel Maciá (en la carpeta de MATERIALES).
- Vídeo *Vestido nuevo*, de Sergi Pérez (en la carpeta de MATERIALES).

Material de consulta:

- VVAA. **El respeto a la diferencia por orientación sexual. XEGA, 2002** (en la carpeta de MATERIALES).
- VVAA. **Ni ogros ni princesas, guía para la educación afectivo-sexual en la ESO**. Gobierno del Principado de Asturias, 2009 (en la carpeta de MATERIALES).

OBJETIVOS

- Reflexionar sobre los problemas de una persona que por su homosexualidad sufre la incomprensión de todo su entorno.
- Empatizar con la situación.

CONTENIDO CURRICULAR

Bloque 2. Relaciones interpersonales y participación

Las relaciones humanas: relaciones personales. El desarrollo de actitudes no violentas en la convivencia diaria.

(Esta propuesta didáctica también se podría usar en 4º ESO, para el Bloque 2: *Identidad y alteridad. Educación afectivo-emocional*).

CONCEPTOS CLAVE

Educación afectivo-sexual: orientación sexual, bullying-acoso, empatía.

DURACIÓN APROXIMADA

Una sesión.

INDICACIONES PARA EL PROFESORADO

Esta propuesta da continuidad a la anterior y aunque se puede hacer de forma independiente, sería conveniente haber desarrollado los contenidos previos.

Las personas pueden sentir atracción por personas del otro sexo o del mismo sexo: es la orientación sexual, esto es, la orientación de nuestro deseo sexual, que si es hacia las personas de nuestro mismo sexo recibe el nombre de homosexualidad y si es hacia personas del otro sexo es la heterosexualidad. Como ya se comentó, en la adolescencia, la orientación sexual a veces se ve acompañada de dudas y de deseos hacia uno u otro sexo, y cuando hay homosexualidad, se puede vivir con culpabilidad, miedo, vergüenza...

A pesar de que nuestro país se ha avanzado mucho en la diversidad sexual, con leyes que sitúan las relaciones homosexuales en igualdad de condiciones que las heterosexuales en cuestiones de matrimonio y adopción, todavía persiste una gran discriminación hacia las personas homosexuales. La sociedad no ha “normalizado” este tipo de relaciones y aunque parte de la sociedad las respeta, otra parte simplemente las tolera y hay quienes incluso discriminan y estigmatizan. Esta situación se reproduce entre las y los jóvenes, y numerosos estudios detectan gran homofobia en los centros

ME GUSTAN LOS TÍOS

educativos, que incluso a veces se manifiesta con violencia física especialmente de chicos hacia otros chicos. Este acoso escolar se presenta otras veces como insultos, rechazo, aislamiento...

Siempre que hablemos de relaciones, tenemos que pensar que entre nuestro alumnado hay personas homosexuales, por lo que debemos utilizar un lenguaje inclusivo que permita recoger la diversidad sexual, al tiempo que promover el respeto a las diferentes orientaciones. En esta propuesta, se trabaja con una carta que fue escrita por un joven. En ella cuenta cuál fue la reacción de sus padres al decirles que era homosexual y explica lo difícil que es para él la situación tanto en casa como en el instituto porque realmente existe una clara homofobia.

Se propone un debate sobre este tema, lo que quizá pueda provocar entre nuestro alumnado risas, vergüenza..., también faltas de respeto. Es importante que al comienzo de la sesión dejemos claro que no se va a hablar cuestiones personales, sino de opiniones generales, y que vamos a dialogar desde el respeto: valorando todas las opiniones, sin burlas ni risas, manteniendo el turno de palabra, sin necesidad de levantar la voz, sin interrupciones...

DESARROLLO

1. Esta propuesta comienza con la lectura de una carta. Se puede repartir para que cada persona la lea de forma individual y posteriormente se puede leer en alto para toda la clase (ficha). Tras la lectura, se puede introducir el concepto de orientación sexual, que quizá no todo el alumnado conozca.
2. A continuación, se inicia un debate dándole la palabra al grupo-clase. Se trataría de hacer un mapa de la situación de este joven tanto en su familia como en el entorno en el que vive, empatizar con la problemática de una persona que no puede manifestarse tal cual es, de hablar de la falta de empatía que hay en la sociedad, de los prejuicios homófobos que existen aún hoy, etc.

Algunas cuestiones que pueden guiar este debate son las siguientes:

- ¿Cómo creéis que se valora la homosexualidad hoy en día en nuestra sociedad?
- ¿Cómo pensáis que se siente el joven que escribió la carta?
- ¿Por qué pensáis que decidió decirlo primero fuera de casa?
- ¿Cómo valoráis la reacción de la familia?
- ¿Y la de sus compañeros y compañeras de instituto?
- ¿Cómo pensáis que reaccionaría el alumnado de nuestro instituto ante una situación de este tipo?
- ¿Qué formas de bullying podrían darse?
- ¿Qué propuestas tenéis para poder favorecer el respeto a la diversidad sexual?

ME GUSTAN LOS TÍOS

RECURSOS

— Ficha para el alumnado.

FUENTES

— Carta publicada por la Asociación Xente LGTB Astur (XEGA):
www.xega.org

FICHA · Carta

HOLA, SOY UN JOVEN DE 17 AÑOS DE GIJÓN Y ME GUSTAN LOS TÍOS

Hola, soy un joven de 17 años de Gijón y me gustan los tíos, no digo si me gustan o no las tías porque aun no lo sé con exactitud aunque creo que soy gay.

Yo no me preocupaba por quien me gustaba o no cuando era niño, sólo pensaba como las demás personas en divertirme y listo, pero es que el ver amigos con novias me hizo pensar porqué yo no tenía una; desde ese momento empecé a pensar cuál de las niñas de mi entorno me gustaba pero no me gustaba ninguna y creía que era cosa de la edad, que cuando creciera me gustaría alguna, pero no fue así; tanto que al final me di cuenta, a los 14 años que me fijaba más en los chicos que en las chicas.

Desde ese momento el mundo se me vino abajo; me sentía distinto y estuve un año entero pensando cómo podía cambiar, fijándome solo en tías y demás, pero al cabo del año me di cuenta que eso no podía ser, que era imposible. A la edad de 15 años empecé el proceso de auto aceptación; medio año después ya me había aceptado como bisexual primeramente y hasta hace medio año, cuando me di cuenta que a mí las tías, no me llaman la atención, aunque nada se puede confirmar sin probarlo.

Pues bien, era y soy gay y empecé a buscar gente como yo por Internet donde conocí a gente, y aprendí a saber escoger a qué personas dar mi *messenger* y a quiénes borrar porque esa gente no me sirvió nada más que para probar el sexo. Solo en un foro de una serie gay muy conocida de Internet es donde encontré gente que me apoyó de verdad.

Pero un día decidí romper mis ataduras y “salir del armario” primero con amigos y amigas, luego compañeros y compañeras de clase, y luego toda la gente del *msn*; te dan ganas de contárselo a todo el mundo, excepto a tu familia. Así estuve un par de meses, ocultándoselo mientras todo el mundo sabía mis preferencias sexuales y al final decidí, una noche, así de pronto contárselo a mi madre, que reaccionó como si no quisiera “comerse el marrón” sola por lo que se lo contó a mi padre. Él y ella, de forma semi-dialogada (intentado imponerse) me pretendían hacer razonar que escogí un mal camino y que debería cambiar, luego me “atacaron” con argumentos como: “mira cómo está tu madre o mira cómo estará si no cambias” y ver por primera vez a mi padre llorar a mares, pero esto tuvo una ventaja, por fin tuve una debate razonado con mi padre, sin que él acabara con: “porque no” o “porque lo digo yo”.

Pero todo esto de que tengo que cambiar, es por mi felicidad según mi padre, y por el qué dirán según mi madre, eso sí, sin decírmelo directamente. Por eso llegué a pensar que a mi madre le importa más el qué dirán que el que yo sea feliz de una forma o de otra. Por este asunto llegaron a la idea de que necesito ir a un psicólogo. En esa fase estamos ahora aunque de momento todavía no hemos iniciado ninguna sesión de terapia.

ME GUSTAN LOS TÍOS

Hace poco tiempo que se lo dije, aun no lo aceptan, y mi padre está todo el día preguntando con quién hablo por el msn, y si no es de clase o del trabajo se preocupan. Hasta el extremo de que cuando le digo a mi madre que voy al gimnasio, no se fía y me dice que no la mienta; mi padre piensa que se hacen cosas en el gimnasio y mi madre me repite una y otra vez que salga con gente “buena”, o sea heterosexuales. Todo esto me hace estar muy incómodo y replantearme si hice bien en decírselo, yo me esperaba más libertad y me encuentro lo contrario.

Pienso que nadie debería meterse en las decisiones de una persona con suficiente madurez como para saber qué camino de estudios escoger (bachillerato, módulos de FP, etc.) y menos unos padres que buscan más que su hijo sea aceptado, que no les critiquen a ellos por la espalda. Pero claro, si profundizamos, las críticas destructivas por la espalda siempre existen y existirán porque somos así. El ser humano es avaricioso y envidioso de naturaleza, o contagiado por los medios. Eso si que es un contagio y no la homosexualidad. Pero ¡claro!, como está tan “popularizado” no se intenta remediar lo que tiene remedio pero sí lo que no lo tiene, vano intento humano por rizar el rizo.

Sinceramente, si yo salgo como novios con un chico en vez de una chica, creo que mi padre y mi madre deberían alegrarse por mi de que encuentre alguien a quien querer en la vida porque lo que importa es la familia y quienes te quieren, no las demás personas (cosa que me dijo muchas veces mi madre y ahora se contradice). Yo pienso.... si tienes amigos, chicos y chicas, un novio es un amigo más, pero es más que un amigo porque es tu mejor amigo; es la persona con la que mejor te sientes y en la que te apoyas; ¡qué mas da que sea hombre o mujer!, y la prueba del mayor afecto que se pueda tener a alguien, es un beso, ¡qué mas da en las mejillas, en la boca, en el cuello! Es un símbolo de amistad, y darse la mano (muy usual entre tíos) es más bien como símbolo de “hola qué tal” en una reunión de trabajo, ya no existen los abrazos....por desgracia.

Y todo esto, al final, el querer ayudarme por parte de mi padre y mi madre e intentar cambiarme hace que me intenten sacar de la felicidad donde estoy (porque si no fuera feliz como soy, nunca les hubiera dicho nada) y llevarme a un mundo donde quieren que me oculte entre la sociedad con gustos contrarios a los míos, y lo que han conseguido, es acentuar la depresión que tengo desde los 14 años (cuando me di cuenta de mis preferencias) por cómo me tratará el mundo, y lo último que necesito es que mi propio padre y mi propia madre, quienes deberían ser las personas en las que más confíe, me hagan sentirme peor. Intentan cambiarme, y me confunden. Yo sé lo que soy y que es casi imposible el cambio. Por poder, te hipnotizan y te gustan las mujeres, pero me parece un poco chorrada, y al intentar cambiarme, me deprimen aún mas; me hacen no tener a nadie con quien hablar. Una cosa buena fue que aunque no lo sepa mucha gente en el instituto, en mi clase y demás nadie me dice nada, me tratan como siempre y soy consciente de ser afortunado de eso, dado que muchos en mi situación lo pasan muy duro por *bullying*. No sé realmente si es bueno o no salir del armario en ese caso. Sobre este tema, yo me arrepentí de decírselo a mi padre y a mi madre, por

ME GUSTAN LOS TÍOS

cómo se portan, pero lo hecho, hecho está y a continuar con esto como mejor se pueda. En mi caso, tengo semidepresión, estoy en 2º de Bach con la PAU a la vuelta de la esquina. Todo esto me estresa demasiado y hace que no rinda bien. Por lo menos me gustaría que la familia aunque no esté de acuerdo o no acepte la homosexualidad, dejen el tema para después de los estudios.

Solamente decir que el paso que se da al contarlo a tu padre y a tu madre hace a veces estar mucho mejor y liberado y otras, como la mía, en la que empeoras de una situación estable. No sé hasta qué punto está bien salir del armario, pero algo está seguro: hay que hacerlo y cuanto antes lo hagas, antes pasará el chaparrón y antes serás feliz con tus sentimientos.

Por lástima esto solo lo escucharán pocas personas pero espero que aunque pocas, sirva para que un hijo no pase por mi situación, porque se aprende de los errores.

SALUDOS.

OBJETIVOS

- Analizar y valorar los Objetivos de Desarrollo del Milenio referidos a la mejora de la salud y la prevención de enfermedades como objetivos comunes de la humanidad.
- Entender el derecho a la atención de la salud como un Derecho Humano fundamental.

CONTENIDO CURRICULAR

Bloque 3. Deberes y derechos ciudadanos

Igualdad de derechos y diversidad. Respeto y valoración crítica de las opciones personales de los ciudadanos.

CONCEPTOS CLAVE

Educación para la Salud: derechos humanos.

DURACIÓN APROXIMADA

Una o dos sesiones.

INDICACIONES PARA EL PROFESORADO

Con la presente actividad se trabajan los Objetivos de Desarrollo del Milenio que tienen que ver con el ámbito de la salud, como derechos fundamentales de toda la humanidad. Se analizará que a pesar de ser derechos básicos aún están lejos de alcanzarse en muchos lugares del mundo.

Hay ocho Objetivos de Desarrollo del Milenio, que fueron acordados por 192 países en el año 2000, con el fin de reducir la pobreza y el hambre para el año 2015. Para ello, se proponen una serie de metas y acciones en diferentes ámbitos, entre ellos el de la salud. En la ficha para el alumnado, hay más información sobre este tema.

DESARROLLO

1. Se llevará a cabo una lectura conjunta de los Objetivos de Desarrollo del Milenio relacionados con el ámbito de la prevención y la mejora de la salud (ficha para el alumnado).
2. A continuación se contesta de forma individual a las cuestiones que se plantean en la ficha.
3. Se forman tres grupos para que cada uno de ellos busque información sobre el grado de cumplimiento de los 3 objetivos (cuestión 5 de la ficha). Sería deseable contar con un aula con ordenadores y acceso

a Internet. Como resultado del trabajo grupal, se elaborará un cartel por grupo donde se exponga la información recopilada. Si el alumnado tiene dificultades para encontrar datos, hay una página web disponible con esta información (también otras que se recogen en el apartado de RECURSOS):

www.un.org/es/comun/docs/?path=/spanish/millenniumgoals/pdf/MDG_Report_2010_SP.pdf

4. Por último, se hace una puesta común con el fin de analizar el grado de consecución de los Objetivos.

RECURSOS

— Ficha para el alumnado.

— Sala con ordenadores e Internet.

En la web:

Webs para la búsqueda de información.

— Informe de la ONU sobre el cumplimiento de los Objetivos en 2010:

www.un.org/es/comun/docs/?path=/spanish/millenniumgoals/pdf/MDG_Report_2010_SP.pdf

— Web del PNUD:

www.undp.org/spanish/mdg

— Web OMS (donde se pueden consultar los informes sobre salud en el mundo):

www.who.int/whr/es/index.html

— Web Objetivos de Desarrollo del Milenio de la ONU:

www.un.org/spanish/millenniumgoals

— Web Historias del Milenio (8 documentales elaborados por TVE en los que se abordan los 8 objetivos):

www.historiasdelmilenio.com

FUENTES

— ONU. **Informe sobre cumplimiento de los Objetivos de desarrollo del Milenio 2010**. Naciones Unidas, 2011.

— OMS. **Objetivos de Desarrollo del Milenio**. Recurso online. Disponible en (consultado el 1/9/2013):

www.who.int/topics/millennium_development_goals/es/index.htm

FICHA · Objetivos de Desarrollo del Milenio y Salud

Los Objetivos de Desarrollo del Milenio (ODM) se firmaron en el año 2000 por 192 países miembros de Naciones Unidas, dando lugar a la Declaración del Milenio. Se trata de 8 objetivos fundamentales para la realización de los Derechos Humanos y la consecución de un mundo más equitativo y con un reparto más sostenible de las riquezas. De los 8 objetivos, planteados para ser alcanzados en el año 2015, hay 3 que se refieren explícitamente al ámbito de la salud y son los siguientes:

ODM 4: REDUCIR LA MORTALIDAD INFANTIL

Meta 4A: Reducir en dos terceras partes, entre 1990 y 2015, la mortalidad de niños menores de 5 años.

Cada año mueren unos 8 millones de niños y niñas menores de 5 años. Casi el 90% de esas defunciones se deben a sólo seis trastornos, a saber: problemas neonatales, neumonía, diarrea, paludismo, sarampión y VIH/SIDA. En el período 1960-1990 la mortalidad infantil en las regiones en desarrollo se redujo a la mitad, es decir, una defunción por cada 10 niños y/o niñas menores de cinco años. El objetivo consiste en reducir la mortalidad infantil aún más, o sea en dos terceras partes, para 2015.

ODM 5: MEJORAR LA SALUD MATERNA

Meta 5A: Reducir en tres cuartas partes, entre 1990 y 2015, la mortalidad materna.

Meta 5B: Lograr, para 2015, el acceso universal a la salud reproductiva.

Cada año, 358.000 mujeres mueren durante el embarazo o el parto. La mayoría muere porque no se dispone de suficiente personal competente en la prestación de atención de rutina o de emergencia. Algunos países de Asia sudoriental o del Norte de África, con una elevada mortalidad materna y neonatal, han registrado progresos en la prestación de atención competente a las mujeres durante el embarazo y el parto. Sin embargo, en el África subsahariana, una de cada 22 mujeres corre riesgo de morir durante el embarazo o el parto en algún momento de su vida, cuando en los países desarrollados esa proporción es de una de cada 8.000 mujeres.

ODM 6: COMBATIR EL VIH/SIDA, EL PALUDISMO Y OTRAS ENFERMEDADES

Meta 6A: Haber detenido y comenzado a reducir, para el año 2015, la propagación del VIH/SIDA.

Meta 6B: Haber detenido y comenzado a reducir, para el año 2015, la incidencia del paludismo y otras enfermedades graves.

Hacia finales de 2009, 33,3 millones de personas vivían con el VIH. Ese mismo año, 2,6 millones de personas se infectaron y 1,8 millones murieron por VIH/SIDA, incluyendo 260.000 niños. El 68% de las personas afectadas por el VIH viven en el África subsahariana donde se estima que 10,6 millones de personas necesitan medicamentos antirretrovirales. En 2006, el número de nuevas infecciones con el VIH ascendió a 4,3 millones de personas, y 2,9 millones murieron por enfermedades relacionadas con el VIH/SIDA. En la actualidad, sólo una de cada cinco personas en riesgo de infección por VIH en el África

subsahariana tienen acceso a la información y los instrumentos necesarios para prevenir el contagio, y millones necesitan urgentemente medicamentos antirretrovirales.

Fuente: OMS.

Cuestiones

1. Elabora un cuadro en el que aparezca el punto de partida y lo que se pretende alcanzar con cada uno de los ODM que se destacan en el texto.

2. ¿En qué lugares del mundo no se cumplen estos objetivos? Busca información sobre las causas que promueven estas situaciones.

.....
.....
.....

3. ¿Indica con qué derechos de la Declaración de los Derechos Humanos están vinculados estos ODM?

.....
.....
.....

4. ¿Crees que se están cumpliendo los Objetivos del Milenio sobre la salud? ¿Qué hace falta para avanzar en el cumplimiento de estos objetivos?

.....
.....
.....

6. Busca información sobre alguna campaña que promueva el cumplimiento de los ODM. ¿Crees que hay algo que podamos hacer los ciudadanos y las ciudadanas para colaborar en su consecución?

.....
.....
.....

5. Para investigar en grupo:

a. ¿Cuál el nivel de cumplimiento actual de estos objetivos? ¿Es posible cumplirlos en el año 2015? ¿Cuáles son los que están más lejos de hacerse realidad?

.....
.....
.....

b. Elaborad un cartel para exponer toda la información recopilada sobre los problemas de salud más importantes de los países en desarrollo vinculados con el objetivo que hayáis trabajado.

.....
.....
.....

DERECHOS REPRODUCTIVOS

OBJETIVOS

- Analizar la situación actual de los derechos reproductivos en el mundo, según las convenciones y acuerdos internacionales.
- Considerar y valorar los derechos reproductivos como un derecho fundamental para garantizar el bienestar y la salud de mujeres y hombres.

CONTENIDO CURRICULAR

Bloque 3. Deberes y derechos ciudadanos

La conquista de los derechos de las mujeres (participación política, educación, trabajo remunerado, igualdad de trato y oportunidades), y su situación en el mundo actual.

CONCEPTOS CLAVE

Educación afectivo-sexual: sexualidad, respeto, igualdad.

DURACIÓN APROXIMADA

Una sesión.

INDICACIONES PARA EL PROFESORADO

En esta propuesta se abordan los derechos sexuales y reproductivos como derechos fundamentales que aún están en desarrollo en muchos lugares del mundo.

El desarrollo de la sexualidad y la capacidad de reproducción están directamente vinculados a la dignidad de la persona y al libre desarrollo de su personalidad. Por este motivo, son objeto de protección a través de distintos derechos fundamentales y cobra una singular significación para las mujeres, para quienes el embarazo y la maternidad son hechos que afectan profundamente a sus vidas en todos los sentidos. Así, se han aprobado diferentes textos internacionales con estos objetivos: la Convención sobre la eliminación de todas las formas de discriminación contra la Mujer, adoptada por la ONU en 1979, establece que “los Estados Partes adoptarán todas las medidas apropiadas para eliminar la discriminación contra la mujer en la esfera de la atención médica a fin de asegurar, en condiciones de igualdad entre hombres y mujeres, el acceso a servicios de atención médica, incluidos los que se refieren a la planificación familiar”; más adelante, la Plataforma de Acción de Beijing acordada en la IV Conferencia de Naciones Unidas sobre la mujer celebrada en 1995, ha reconocido que “los derechos humanos de las mujeres incluyen el derecho a tener el control y a decidir libre y responsablemente sobre su sexualidad, incluida la salud sexual y reproductiva, libre de presiones, discriminación y violencia”; el Parlamento Europeo ha aprobado

DERECHOS REPRODUCTIVOS

la Resolución 2001/2128 (INI) sobre salud sexual y reproductiva y los derechos asociados, en la que se contiene un conjunto de recomendaciones a los Gobiernos de los Estados miembros en materia de anticoncepción, embarazos no deseados y educación afectivo sexual que tiene como base, entre otras consideraciones, la constatación de las enormes desigualdades entre las mujeres europeas en el acceso a los servicios de salud reproductiva, a la anticoncepción y a la interrupción voluntaria del embarazo en función de sus ingresos, su nivel de renta o el país de residencia...

En nuestro país, la aprobación de la *Ley orgánica 2/2010 de salud sexual y reproductiva y de la interrupción voluntaria del embarazo* es un paso más en esta dirección y en ella hay un reconocimiento explícito de estos derechos para la adolescencia.

En este punto, también es interesante reflexionar con nuestro alumnado acerca de las responsabilidades tanto de chicos como de chicas en estos temas: el respeto, la responsabilidad y el cuidado propio y de las demás personas son fundamentales para el bienestar propio y ajeno. Muchas veces, en planificación familiar, son las chicas las que asumen esta tarea, cargando con esa responsabilidad, frente a la despreocupación de los chicos que delegan o no quieren incorporar estas cuestiones.

DESARROLLO

1. Se entrega la ficha y se realizarán individualmente las cuestiones que se plantean.
2. La sesión se cierra con una puesta en común de las conclusiones. Se puede aprovechar para abrir un debate, en el que también se ponga de manifiesto el papel que adoptan los adolescentes chicos y las adolescentes en temas de planificación familiar.

RECURSOS

— Ficha para el alumnado.

En la web:

— Web Federación de Planificación Familiar Estatal:

www.fpfe.org

— Web de la Organización Mundial de la Salud:

www.who.int/es

— Ley Orgánica 2/2010, de 3 de Marzo de 2010, sobre Salud Sexual y Reproductiva:

www.boe.es/boe/dias/2010/03/04/pdfs/BOE-A-2010-3514.pdf

FICHA · Derechos reproductivos y bienestar

Introducción

Los derechos sexuales y reproductivos comprenden la capacidad de decidir sobre la propia sexualidad y el derecho a disfrutar de ella. Recogen el derecho a obtener información y a acceder a métodos seguros, eficaces y asequibles para elegir cuántos hijos o hijas tener y cuándo.

El camino para el reconocimiento de estos derechos ha sido largo:

- La Conferencia Mundial de población, celebrada en Bucarest en 1974, estableció por primera vez el derecho fundamental de las personas a la planificación familiar.
- La Conferencia Internacional sobre la Población y el Desarrollo celebrada en El Cairo, Egipto, en 1994 señaló el acceso a los servicios y suministros sanitarios de salud reproductiva como instrumento clave en la lucha por la reducción de la pobreza y por el desarrollo sostenible.
- La Convención sobre la eliminación de todas las formas de discriminación contra la Mujer, adoptada por la Asamblea General mediante Resolución 34/180, del 18 de diciembre de 1979, establece en su artículo 12 que “los Estados Partes adoptarán todas las medidas apropiadas para eliminar la discriminación contra la mujer en la esfera de la atención médica a fin de asegurar, en condiciones de igualdad entre hombres y mujeres, el acceso a servicios de atención médica, inclusive los que se refieren a la planificación de la familia.”
- La Convención sobre los Derechos del Niño y de la Niña celebrada en 1990, reconoció por primera vez a nivel internacional, el derecho a la salud de los y las adolescentes, incluyendo su salud reproductiva. Al reconocer explícitamente el derecho que tienen los y las adolescentes “al disfrute del más alto nivel posible de salud y a servicios para el tratamiento de las enfermedades y la rehabilitación de la salud”, la Convención obliga a los gobiernos a que aseguren a los y las adolescentes el acceso a los servicios de salud reproductiva.
- En España la Ley Orgánica 2/2010, del 3 de Marzo de 2010 sobre Salud Sexual y Reproductiva establece que una educación sexual adecuada, la mejora del acceso a métodos anticonceptivos y la disponibilidad de programas y servicios de salud sexual y reproductiva es el modo más efectivo de prevenir, especialmente en personas jóvenes, las infecciones de transmisión sexual, los embarazos no deseados y los abortos.

Sin embargo, aún queda mucho para que el cumplimiento de estos derechos sea real.

TEXTO

“Se estima que 16 millones de niñas de edades comprendidas entre los 15 y los 19 años dan a luz cada año, y un 95% de esos nacimientos se producen en países en desarrollo.

DERECHOS REPRODUCTIVOS

Esto representa el 11% de todos los nacimientos en el mundo. Sin embargo, los promedios mundiales ocultan importantes diferencias regionales. Los partos en adolescentes como porcentaje de todos los partos oscilan entre alrededor del 2% en China y el 18% en América Latina y el Caribe. En todo el mundo, siete países representan por sí solos la mitad de todos los partos en adolescentes: Bangladesh, Brasil, la República Democrática del Congo, Etiopía, la India, Nigeria y los Estados Unidos de América. (...). Aunque las circunstancias de los embarazos en adolescentes varían mucho, destacan algunos rasgos comunes: los cuerpos más jóvenes no están plenamente desarrollados para pasar por el proceso del embarazo y el parto sin consecuencias adversas. Las madres adolescentes se enfrentan a un riesgo más alto de parto obstruido que las mujeres de veinte y tantos años. Sin una atención obstétrica de urgencia adecuada, esto puede conducir a la ruptura del útero, que conlleva un alto riesgo de muerte tanto para la madre como para el bebé. Para aquellas que sobreviven, el trabajo prolongado de parto puede causar una fístula obstétrica, que es un desgarramiento entre la vagina y la vejiga o el recto, que provoca fuga de orina o heces. En Etiopía y Nigeria, más del 25% de las pacientes con fístula habían quedado embarazadas antes de los 15 años y más del 50% antes de los 18 años. Aunque el problema puede corregirse con cirugía, el tratamiento no está ampliamente disponible en la mayoría de los países donde se produce esta lesión y millones de mujeres deben resignarse a sufrir una afección que provoca incontinencia, malos olores y otros efectos secundarios como problemas psicológicos y aislamiento social”.

Fuente: VVAA. **Embarazo en adolescentes: un problema culturalmente complejo.** Boletín de la OMS 2009; volumen 87: 405-484.

Cuestiones

1. ¿A qué se refiere la expresión “Derechos Reproductivos”?

.....
.....

2. Elabora un esquema en el que se refleje la evolución de las conferencias y convenciones internacionales sobre derechos reproductivos.

THE STORY OFF STUFF / LA HISTORIA DE LAS COSAS

OBJETIVOS

- Conocer el ciclo completo del consumo: extraer, producir, distribuir, consumir y tirar.
- Reflexionar sobre nuestros hábitos y sacar conclusiones para un consumo responsable y sostenible.
- Debatir las ideas que surjan en la clase y llegar a acuerdos sobre medidas que mejorarían el estado actual.

CONTENIDO CURRICULAR

Bloque 4. Las sociedades democráticas del siglo XXI

Consumo racional y responsable.

(Esta propuesta también podría utilizarse en el área de Inglés y en 4º ESO en Educación ético-cívica: Bloque 5: *Problemas sociales del mundo actual. Ciudadanía global. Desarrollo humano sostenible*).

CONCEPTOS CLAVE

Educación para la Salud: consumo, medioambiente, recursos naturales, responsabilidad, desarrollo sostenible.

DURACIÓN APROXIMADA

Dos sesiones.

INDICACIONES PARA EL PROFESORADO

Se propone el visionado de un documental que lleva por título el mismo que el de esta propuesta y que está disponible en Internet en la web www.storyofstuff.com (también está como archivo de vídeo en la carpeta de MATERIALES, por lo que se puede visionar directamente desde ahí).

Con esta propuesta, se pretende que el alumnado reflexione sobre sus hábitos de consumo y sobre cómo afecta al medio ambiente: se consumen materias primas, se contamina el medio ambiente en la producción, transporte, se generan numerosos residuos... Como resultado de esta acción humana, hay destrucción de flora y fauna, efecto invernadero, desaparición de especies animales, deforestación/desertización, contaminación del aire y el agua...

Estos hechos están directamente relacionados con nuestro modelo de desarrollo económico y social, y también con nuestra forma de consumir. Ante esta situación, se propone varias estrategias para la acción, bautizadas como las 4Rs, que consisten en:

- **Reducir:** Se busca no consumir tantos recursos naturales mediante un uso responsable de los mismos, lo que genera una reducción. Por ejemplo, ducharse en lugar de bañarse.

THE STORY OF STUFF / LA HISTORIA DE LAS COSAS

- **Reutilizar:** Dar nuevos usos a recursos que ya hemos utilizado. Por ejemplo, utilizar el agua de la lluvia para regar las plantas.
- **Reciclar:** Organizar los residuos que producimos para su posterior tratamiento.
- **Recuperar:** La generación de energía a partir de productos de desecho es tanto un modo de reciclar residuos como de conservar combustibles fósiles.

Además de estas reflexiones se busca que el alumnado ponga en práctica estructuras gramaticales y vocabulario que ya conocen en inglés, ya que el documental está en inglés (con subtítulos en castellano), por lo que como ya se comentó se podría utilizar esta propuesta en el área de Inglés o también en la Secciones Bilingües. De este modo, tenemos una transcripción del texto en inglés en la siguiente web: es.scribd.com/doc/46072752/Story-of-Stuff-Vocabulary-Only. Asimismo, se pueden encontrar varias listas de palabras en inglés utilizadas en el documental en el siguiente enlace (pinchando en cada lista se puede ir practicando con diferentes palabras): quizlet.com/3877121/story-of-stuff-flash-cards.

DESARROLLO

1. Ver el documental *The story of stuff* (dura 21 minutos y medio, está en la carpeta de MATERIALES). Durante la proyección, el alumnado toma notas de las ideas más importantes del mismo.
2. Después de ver el documental, el alumnado realiza una reflexión personal por escrito sobre el mismo: qué te ha llamado la atención, qué es lo que te ha aportado de nuevo a tus conocimientos sobre el tema, cómo es tu consumo y el de tu familia, consideras que puede ser más racional.
3. A continuación, se realiza un debate sobre el documental y las ideas recogidas en la reflexión personal. El alumnado debe aportar además medidas para que nuestro consumo sea más racional.
4. Para terminar, se puede exponer de alguna forma (murales, blog, etc.) las conclusiones a las que llega el grupo-clase.

RECURSOS

- Archivo de vídeo (en la carpeta MATERIALES) y equipo para reproducirlo.

FUENTES

- www.storyofstuff.com (está el documental en versión original).
- Documental original con subtítulos en español:
www.youtube.com/watch?v=LgZY78uwvxx (al acabar la primera parte se buscan las otras dos partes).

EL DISCURSO DE SEVERN SUZUKI

OBJETIVOS

- Reconocerse miembros de una ciudadanía global, conociendo los efectos a nivel mundial de nuestro modelo de consumo actual para replantearse nuestro propio consumo.
- Favorecer el cambio en nuestros hábitos de consumo.

CONTENIDO CURRICULAR

Bloque 4. Las sociedades democráticas del siglo XXI

Consumo racional y responsable.

(Esta propuesta también puede ser utilizada en 4º ESO en Educación ético-cívica. Bloque 5: *Problemas sociales del mundo actual. Ciudadanía global. Desarrollo humano sostenible*).

CONCEPTOS CLAVE

Educación para la Salud: consumo, medioambiente, recursos naturales, responsabilidad, desarrollo sostenible.

DURACIÓN APROXIMADA

Dos sesiones.

INDICACIONES PARA EL PROFESORADO

Esta propuesta da continuidad a la anterior y la complementa, aunque puede hacerse también de forma independiente. Seguimos profundizando en nuestro modelo de consumo y en las repercusiones que tiene para el medio ambiente, así como en el concepto de cambio climático.

La Convención Marco de las Naciones Unidas sobre el Cambio Climático lo define así: “Por cambio climático se entiende un cambio de clima atribuido directa o indirectamente a la actividad humana que altera la composición de la atmósfera mundial y que se suma a la variabilidad natural del clima observada durante períodos comparables”.

En la actualidad, el cambio climático es una realidad: desde el siglo XVII, el ser humano ha quemado combustibles fósiles (petróleo, carbón, gas...) lo que ha causado un aumento de CO₂ en la atmósfera, lo que produce el consiguiente aumento de la temperatura. Se estima que desde que se mide la temperatura hace unos 150 años (siempre dentro de la época industrial), ésta ha aumentado 0,5°C y se prevé un aumento de 1°C en el 2020 y de 2°C en el 2050. Aparte del calentamiento global (con subidas de las temperaturas ambientales y del mar), hay también cambios en las lluvias y sus patrones, en la cobertura de nubes y en todos los demás elementos del sistema atmosférico.

EL DISCURSO DE SEVERN SUZUKI

Las consecuencias de estos cambios son muchas y graves: mayor frecuencia de fenómenos climáticos extremos (tormentas, inundaciones, sequías), descongelación de los casquetes polares y aumento del nivel de los océanos, cambios espectaculares en la distribución de peces y de alimento marino, pérdida de biodiversidad, incremento de plagas, pérdida de tierras fértiles...

Hay científicos y científicas que todavía ponen en duda la relación de la actividad humana y el cambio climático. Sin embargo, el Grupo Intergubernamental de Expertos de Cambio Climático (IPCC en sus siglas en inglés) de la ONU ha publicado ya varios informes donde recogen la evidencia de esta relación y su preocupación por las consecuencias futuras.

En esta propuesta, se utiliza el discurso de Severn Suzuki pronunciado en 1992 (en la Cumbre de Medio Ambiente y Desarrollo organizada por la ONU en Río de Janeiro), de forma que el alumnado reconozca en este texto los problemas que plantea Severn Suzuki, para después compararlo con la situación actual, después de dos décadas.

Este discurso se recoge en castellano y en inglés, por lo que también se podría trabajar desde el área de Inglés o como propuesta para las Secciones Bilingües.

DESARROLLO

1. Inicialmente, se puede presentar al alumnado la problemática del cambio climático, ver qué es lo que saben de él, sea desde lo que hayan podido ver en la formación académica bien desde los medios de comunicación.
2. Posteriormente, se puede leer el discurso (ficha para el alumnado) o si se dispone del equipo de proyección, ver el vídeo del discurso (dura apenas 8 minutos, está en la carpeta de MATERIALES), ya que siempre conectarán más con la temática a través del discurso leído por su protagonista.
3. El alumnado irá tomando notas de lo más significativo del discurso (bien de la lectura del texto o bien del visionado del vídeo).
4. A continuación, se pondrá en común las notas tomadas por el alumnado así como sus impresiones iniciales.
5. Se procederá a un debate sobre el tema: exposición de opiniones, contraste de ideas, sugerencia de posibles soluciones.
6. Se puede acabar con un trabajo personal en casa donde se haga un resumen de todo lo trabajado y con una exposición personal sobre posibles cambios en su consumo personal y familiar.

RECURSOS

- Ficha para el alumnado.
- Archivo de video (está en la carpeta de MATERIALES) y equipo para reproducirlo.

EL DISCURSO DE SEVERN SUZUKI

FICHA

DISCURSO DE SEVERN SUZUKI EN LA CUMBRE DE MEDIO AMBIENTE Y DESARROLLO DE LA ONU (RÍO DE JANEIRO, 1992)

Castellano

Hola, soy Severn Suzuki y represento a ECO (Environmental Children's Organization). Somos un grupo de niños de 12 y 13 años de Canadá intentando lograr un cambio: Vanessa Suttie, Morgan Geisler, Michelle Quigg y yo. Recaudamos nosotros mismos el dinero para venir aquí, a cinco mil millas, para decirles a ustedes, adultos, que deben cambiar su forma de actuar. Al venir aquí hoy, no tengo segundas intenciones. Lucho por mi futuro.

Perder mi futuro no es como perder unas elecciones o unos puntos en el mercado de valores. Estoy aquí para hablar en nombre de todas las generaciones por venir. Estoy aquí para hablar en defensa de los niños hambrientos del mundo cuyos llores siguen sin oírse. Estoy aquí para hablar en nombre de los incontables animales que mueren en este planeta porque no les queda ningún lugar adonde ir. No podemos permitirnos el lujo de no oírlos.

Tengo miedo de tomar el sol debido a los agujeros en la capa de ozono. Tengo miedo de respirar el aire porque no sé qué sustancias químicas hay en él. Solía ir a pescar en Vancouver, mi hogar, con mi padre, hasta que hace unos años encontramos un pez con cáncer. Y ahora oímos que los animales y las plantas se extinguen cada día, y desaparecen para siempre.

Durante mi vida, he soñado con ver las grandes manadas de animales salvajes y las junglas y bosques repletos de pájaros y mariposas, pero ahora me pregunto si existirán siquiera para que mis hijos los vean.

¿Tuvieron que preocuparse ustedes de estas cosas cuando tenían mi edad?

Todo esto ocurre ante nuestros ojos, y seguimos actuando como si tuviéramos todo el tiempo que quisiéramos y todas las soluciones. Soy sólo una niña y no tengo soluciones, pero quiero que se den cuenta: ustedes tampoco las tienen.

No saben cómo arreglar los agujeros en nuestra capa de ozono. No saben cómo devolver los salmones a aguas no contaminadas. No saben cómo resucitar un animal extinto. Y no pueden recuperar los bosques que antes crecían donde ahora hay desiertos.

Si no saben cómo arreglarlo, por favor, dejen de estropearlo.

Aquí, ustedes son seguramente delegados de gobiernos, gente de negocios, organizadores, reporteros o políticos, pero en realidad son madres y padres, hermanas y hermanos, tías y tíos, y todos ustedes son hijos.

Aún soy sólo una niña, y sé que todos somos parte de una familia formada por cinco mil millones de miembros, treinta millones de especies, y todos compartimos el mismo aire, agua y tierra. Las fronteras y los gobiernos nunca cambiarán eso.

EL DISCURSO DE SEVERN SUZUKI

Aún soy sólo una niña, y sé que todos estamos juntos en esto, y debemos actuar como un único mundo tras un único objetivo.

Aunque estoy enfadada, no estoy ciega, y, aunque tengo miedo, no me asusta decirle al mundo cómo me siento.

En mi país derrochamos tanto... Compramos y desechamos, compramos y desechamos, y aún así, los países del Norte no comparten con los necesitados. Incluso teniendo más que suficiente, tenemos miedo de perder nuestras riquezas si las compartimos.

En Canadá vivimos una vida privilegiada, plena de comida, agua y protección. Tenemos relojes, bicicletas, ordenadores y televisión.

Hace dos días, aquí en Brasil, nos sorprendimos cuando pasamos algún tiempo con unos niños que viven en la calle. Y uno de ellos nos dijo: "Desearía ser rico, y si lo fuera, daría a todos los niños de la calle comida, ropa, medicinas, un hogar, amor y afecto".

Si un niño de la calle que no tiene nada está deseoso de compartir, ¿por qué nosotros, que lo tenemos todo, somos tan codiciosos?

No puedo dejar de pensar que esos niños tienen mi edad, que el lugar donde naces marca una diferencia tremenda. Yo podría ser uno de esos niños que viven en las favelas de Río, podría ser un niño muriéndose de hambre en Somalia, un niño víctima de la guerra en Oriente Medio, o un mendigo en la India.

Aún soy sólo una niña, y sé que si todo el dinero que se gasta en guerras se utilizara para acabar con la pobreza y para buscar soluciones medioambientales, la Tierra sería un lugar maravilloso.

En la escuela, incluso en el jardín de infancia, nos enseñan a comportarnos en el mundo. Ustedes nos enseñan a no pelear con otros, a arreglar las cosas, a respetarnos, a enmendar nuestras acciones, a no herir a otras criaturas, a compartir y a no ser codiciosos. Entonces, ¿por qué fuera de casa se dedican a hacer las cosas que nos dicen que no hagamos?

No olviden por qué asisten a estas conferencias: lo hacen porque nosotros somos sus hijos. Están decidiendo el tipo de mundo en el que creceremos. Los padres deberían poder confortar a sus hijos diciendo: "todo va a salir bien", "esto no es el fin del mundo" y "lo estamos haciendo lo mejor que podemos".

Pero no creo que puedan decirnos eso nunca más. ¿Estamos siquiera en su lista de prioridades? Mi padre siempre dice: "Eres lo que haces, no lo que dices".

Bueno, lo que ustedes hacen me hace llorar por las noches. Ustedes, adultos, dicen que nos quieren. Les desafío: por favor, hagan que sus acciones reflejen sus palabras.

Gracias.

EL DISCURSO DE SEVERN SUZUKI

En inglés

“Hello, I’m Severn Suzuki speaking for E.C.O. – The Environmental Children’s Organization. We are a group of twelve and thirteen-year-olds from Canada trying to make a difference: Vanessa Suttie, Morgan Geisler, Michelle Quigg and me. We raised all the money ourselves to come five thousand miles to tell you adults you must change your ways. Coming here today, I have no hidden agenda. I am fighting for my future. Losing my future is not like losing an election or a few points on the stock market. I am here to speak for all generations to come.

I am here to speak on behalf of the starving children around the world whose cries go unheard.

I am here to speak for the countless animals dying across this planet because they have nowhere left to go. We cannot afford to be not heard.

I am afraid to go out in the sun now because of the holes in the ozone. I am afraid to breathe the air because I don’t know what chemicals are in it.

I used to go fishing in Vancouver with my dad until just a few years ago we found the fish full of cancers. And now we hear about animals and plants going extinct every day vanishing forever.

In my life, I have dreamt of seeing the great herds of wild animals, jungles and rainforests full of birds and butterflies, but now I wonder if they will even exist for my children to see.

Did you have to worry about these little things when you were my age?

All this is happening before our eyes and yet we act as if we have all the time we want and all the solutions. I’m only a child and I don’t have all the solutions, but I want you to realize, neither do you!

1. You don’t know how to fix the holes in our ozone layer.
2. You don’t know how to bring salmon back up a dead stream.
3. You don’t know how to bring back an animal now extinct.
4. And you can’t bring back forests that once grew where there is now desert.

If you don’t know how to fix it, please stop breaking it!

Here, you may be delegates of your governments, business people, organizers, reporters or politicians – but really you are mothers and fathers, brothers and sister, aunts and uncles – and all of you are somebody’s child.

I’m only a child yet I know we are all part of a family, five billion strong, in fact, 30 million species strong and we all share the same air, water and soil: borders and governments will never change that.

I’m only a child yet I know we are all in this together and should act as one single world towards one single goal.

In my anger, I am not blind, and in my fear, I am not afraid to tell the world how I feel.

EL DISCURSO DE SEVERN SUZUKI

In my country, we make so much waste, we buy and throw away, buy and throw away, and yet northern countries will not share with the needy. Even when we have more than enough, we are afraid to lose some of our wealth, afraid to share.

In Canada, we live the privileged life, with plenty of food, water and shelter: we have watches, bicycles, computers and television sets.

Two days ago here in Brazil, we were shocked when we spent some time with some children living on the streets. And this is what one child told us: "I wish I was rich and if I were, I would give all the street children food, clothes, medicine, shelter and love and affection."

If a child on the street who has nothing, is willing to share, why are we who have everything still so greedy?

I can't stop thinking that these children are my age, that it makes a tremendous difference where you are born, that I could be one of those children living in the Favellas of Rio; I could be a child starving in Somalia; a victim of war in the Middle East or a beggar in India.

I'm only a child yet I know if all the money spent on war was spent on ending poverty and finding environmental answers, what a wonderful place this earth would be!

At school, even in kindergarten, you teach us to behave in the world. You teach us:

1. not to fight with others,
2. to work things out,
3. to respect others,
4. to clean up our mess,
5. not to hurt other creatures,
6. to share – not be greedy.

Then why do you go out and do the things you tell us not to do?

Do not forget why you're attending these conferences, who you're doing this for: we are your own children. You are deciding what kind of world we will grow up in. Parents should be able to comfort their children by saying "everything's going to be alright", "we're doing the best we can" and "it's not the end of the world".

But I don't think you can say that to us anymore. Are we even on your list of priorities? My father always says "You are what you do, not what you say."

Well, what you do makes me cry at night. You grown ups say you love us. I challenge you, please make your actions reflect your words. Thank you."

OBJETIVOS

— Reflexionar sobre nuestra forma de consumo y las implicaciones que tiene en nuestra forma de vida.

CONTENIDO CURRICULAR

Bloque 4. Las sociedades democráticas del siglo XXI

Consumo racional y responsable. La influencia del mensaje publicitario de los medios de comunicación en los modelos y hábitos sociales.

CONCEPTOS CLAVE

Educación para la Salud: sociedad de consumo, monocultura, publicidad.

DURACIÓN APROXIMADA

Dos sesiones.

INDICACIONES PARA EL PROFESORADO

En esta propuesta, se utilizan imágenes y un texto de Oliviero Toscani, un fotógrafo italiano, reconocido principalmente por sus campañas publicitarias diseñadas para la marca de ropa Benetton, las cuales fueron muy controvertidas en las décadas de 1980 y 1990. El análisis sobre la obra de este fotógrafo puede ser la base de un posterior análisis tanto individual como de grupo para revisar nuestra forma de consumo y sus implicaciones en la sociedad actual. Se trata de que el alumnado sea más consciente de las consecuencias de nuestra forma de consumir.

Esta unidad da continuidad a las anteriores, aunque puede realizarse de forma independiente, por lo que en el apartado de INDICACIONES PARA EL PROFESORADO ya hay contenido sobre este tema.

DESARROLLO

1. Se proyectan varias imágenes de las campañas de Toscani, que fueron tan famosas y controvertidas en la década de los 80 y de los 90 (se encuentran en la carpeta MATERIALES). A raíz de ellas se puede debatir sobre el tema de los medios y los fines.
2. Después, el alumnado puede leer de forma individual el texto (ficha) para intentar responder a las preguntas de la ficha y posteriormente, exponerlas en clase.
3. Se puede acabar con un debate sobre nuestra forma de consumir y las consecuencias que ello acarrea.

RECURSOS

- Ficha para el alumnado.
- Varias fotografías de Toscani (están en la carpeta MATERIALES).

FUENTES

- Toscani O. **Adiós a la publicidad**. Editorial Omega, 1996.

FICHA

LA PUBLICIDAD NO VENDE PRODUCTOS PERO SÍ UN MODELO DE VIDA UNIFORME

El público no imagina hasta qué punto lo que consume cambia la faz del mundo. Por ejemplo, la sintetización de aromas naturales por la industria agroalimentaria llevó a la ruina la economía de regiones enteras -sino de países- del Tercer Mundo. Así, millares de campesinos pobres de Madagascar que cultivaban la vainilla viven hoy en la extrema miseria a consecuencia de la invención de una vainilla sintética mucho menos sabrosa. Del mismo modo el ganado de la hamburguesa, los bueyes y las vacas que Occidente devora en cantidades astronómicas con una ansiedad feroz, ocupa hoy el 24 % de los terrenos cultivados del planeta. Un tercio de los cereales mexicanos alimentan a estos bueyes para que los americanos se zampen horribles Mac Donalds. Un cuarto de las tierras cultivables del Brasil sirve para la alimentación del buey de exportación; esto, en detrimento del maíz, de las alubias y de toda la alimentación básica de los ciudadanos de América Latina. El negocio del buey se calcula en 40 mil millones de dólares en Estados Unidos. Un cuarto del pago al contado norteamericano viene de la “buey connection”(…)

¡Con sus gigantescos deshechos, decenas de millones de toneladas de mierda polucionan el agua y la atmósfera!

Con su publicidad ingenua y chillona, omnipresentes, sus anuncios sobre hamburguesas, sus Mac Donald, sus Wimpy, sus Free Time, en todas las grandes ciudades del mundo.

Lo que nosotros consumimos en Occidente cambia la faz del planeta, porque nuestros productos, nuestro modo de vida, nuestros hábitos alimentarios colonizan el mundo entero. Así es. Se trata de la ley del capitalismo. Asia pronto va a tomar la revancha. Mientras tanto, la publicidad se encarga de ofrecer el mensaje. Sólo consiste en esto: convencer a los otros países de que la única vida aceptable, la buena dietética, el verdadero arte de vivir es el nuestro. A principios de siglo, existían en todos los países decenas de bebidas refrescantes, sodas, cócteles de zumos de frutas. Y después, la Coca-Cola lo conquistó todo. Su sistema de distribución y de publicidad suplantó a todos sus competidores, el mundo entero está puesto en la Coca-Cola. En América Latina existen excelentes bebidas de guaraná, tónicas deliciosas: son más difíciles de encontrar que una Coca. La monocultura gana terreno cada día. Gracias a la publicidad.

Así se impuso en los cinco continentes el desayuno anglosajón con los cereales Kellogg's. Ahora se come el mismo “breakfast” en todos los hoteles del planeta. Sin embargo, existen otras diez maneras de disfrutar con el maíz, como la polenta en Italia, las tortillas en México, etc. Pero no, las obsesiones “dietéticas” de ese viejo reaccionario de Kellogg conquistaron la tierra, uniformaron los hábitos alimentarios. Gracias a la publicidad.

CONSUMO RACIONAL

Usted me dirá: Benetton también vende sus jerséis en el mundo entero (el que escribe este texto es el que hace la propaganda de Benetton). Sí, pero Benetton no busca vender un modo de vida obligatorio con su publicidad. Benetton no machaca en todos sus carteles que sus jerséis son mejores que todos los demás. La publicidad, está claro, no vende productos sino un modo de vida, un sistema social homogéneo ligado a una industria dominante. En los países pobres, ofrece el modelo estándar de la existencia occidental afortunada, con "corn-flakes" por la mañana, hamburguesas a mediodía, Ford para los desplazamientos y Coca-Cola para la sed de hoy. Busca por todos los medios a su alcance –subliminal, sexy, imágenes de opulencia y salud, juventud libre, etc – reemplazar los gustos arraigados y los productos de calidad destruyendo los otros modos de vida. Cuando Cristóbal Colón –de donde viene la palabra colonialismo, no lo olvidemos- y los conquistadores desembarcaron en el Nuevo Mundo, iban a saquear pero también a vender sus productos.

¿Imagina usted a los indios en la orilla, viendo llegar a esos grandes buques, todas las velas henchidas, con sus grandes cruces pintadas? Hombres cubiertos de metal descienden a caballo, con palos que lanzan rayos y matan a treinta metros. Eso fue un choque tecnológico brutal. Cuando la publicidad desembarca hoy en los países comunistas o del Tercer Mundo, es siempre Cristóbal Colón quien desciende del barco. Busca la riqueza, un rápido El Dorado; viene a saquear, comprar, modernizar, pero también a vender productos y el estilo de vida que viene con él. Vea de qué modo Coca-Cola se ha convertido en el símbolo del capitalismo americano. Apenas se encarteló la primera publicidad de Coca-Cola en las calles de Pekín, la imagen dio la vuelta al mundo. Es el símbolo del cambio en China. De su entrada en el régimen de la libre empresa. De la sociedad de consumo.

Fuente: Toscani O. **Adiós a la publicidad**. Ediciones Omega, Barcelona 1996, p. 172-5.

Cuestiones

1. Explica los términos siguientes: subliminal, monocultura, sociedad de consumo.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

CONSUMO RACIONAL

2. Haz una encuesta a abuelo y abuela o a personas mayores y pregúntales qué comidas había cuando eran jóvenes, cómo vestían, cómo se divertían y cualquier otro aspecto que definiera su estilo de vida. Luego analiza los anuncios (televisión, prensa,...) sobre comida, ropa, ocio... ¿Tienen algo que ver con la cultura específica del lugar en el que vives?

.....
.....
.....

3. Medios y fines: ¿qué papel juega la publicidad, según el texto? ¿Es un medio o un fin?

.....
.....
.....

4. ¿Qué es una multinacional? Busca información sobre las principales multinacionales de tu país. ¿Cuánto gastan en publicidad?

.....
.....
.....

5. Puedes investigar algunas de las campañas que Toscani hizo para Benetton. Son muy polémicas. La última ha sido la campaña realizada a finales de 2011 titulada "Unhate" (contra el odio) donde se muestran a personalidades importantes a nivel mundial besándose. ¿Es la polémica una forma también de vender?

.....
.....
.....

IMAGEN CORPORAL, IDEAL DE BELLEZA Y CULTURA

OBJETIVOS

- Desarrollar una actitud crítica hacia los modelos de belleza imperantes y su imposición por los mercados y la publicidad.
- Mejorar la autonomía personal, favoreciendo una toma de decisiones libre y responsable.
- Analizar distintos factores que influyen en la presión sobre la imagen corporal.
- Reconocer y defender sus derechos y asumir las responsabilidades.
- Aplicar un proceso racional para analizar situaciones y tomar decisiones.

CONTENIDO CURRICULAR

Bloque 4. Las sociedades democráticas del siglo XXI

La influencia del mensaje publicitario de los medios de comunicación en los modelos y hábitos sociales.

CONCEPTOS CLAVE

Bienestar emocional: identidad, autoconocimiento, autonomía personal, emociones, consumo responsable, habilidades.

DURACIÓN APROXIMADA

Dos sesiones.

INDICACIONES PARA EL PROFESORADO

Se trata de llevar a cabo una reflexión en torno a los factores que intervienen en la presión social y mediática para realizar y mantener los ideales de belleza en la actualidad, con el fin de adoptar una actitud crítica hacia los mismos. Para ello se plantea el trabajo de dos textos que enfatizan los intereses del mercado, la presión de los medios de comunicación y las consecuencias que conlleva, así como un pequeño trabajo de investigación para terminar con un debate.

DESARROLLO

1. Se proponen dos textos (ficha 1) que se pueden trabajar individualmente o dividir la clase en dos grupos y que cada uno de ellos realice la lectura y responda a las cuestiones que se plantean.
2. A continuación, se plantea un pequeño trabajo de investigación por grupos (ficha 2) para el que se necesita el acceso a internet. Se puede realizar en la misma sesión que la primera ficha, si se dispone

IMAGEN CORPORAL, IDEAL DE BELLEZA Y CULTURA

de ordenadores con conexión a la red, o como tarea de refuerzo para preparar el debate de la siguiente sesión.

3. En la segunda sesión se hace una puesta en común de lo trabajado en pequeños grupos y posteriormente se abre el debate al gran grupo con las siguientes cuestiones:

- ¿Nos influye la publicidad?
- ¿Hay presión de los medios de comunicación en la imposición de un ideal de belleza?
- ¿Cuáles son las consecuencias?

RECURSOS

- Ficha 1 y 2 para el alumnado.
- Ordenadores y conexión a Internet (opcional).

FUENTES

- Lipovetsky G. **La tercera mujer**. Anagrama, Barcelona, 1999.
- Toro J. **El cuerpo como delito**. Ariel Ciencia, Barcelona, 1996.

IMAGEN CORPORAL, IDEAL DE BELLEZA Y CULTURA

FICHA 1

TEXTO 1

“El reinado de la delgadez expresa la negativa a identificar el cuerpo femenino con la maternidad, el debilitamiento de la consideración social de que se hacía objeto la mujer madre y, correlativamente, la valoración social de la mujer activa e independiente.

Si en nuestro días la celulitis, los michelines, las carnes fofas y flácidas provocan tantas reacciones negativas por parte de las mujeres, es porque la esbeltez y las carnes firmes son sinónimo de dominio de sí, de éxito.

La negación metafísica de la carne ha sido sustituida por un activismo funcionalista del cuerpo, la obsesión por estar en forma, la pasión por los productos tonificantes y reestructurantes disponibles en el mercado. El sistema contemporáneo de la belleza amplía la lógica moderna del consumo”.

Fuente: Lipovetsky G. **La tercera mujer**. Anagrama, Barcelona, 1999, p. 129.

Cuestiones

1. Resume las ideas principales del texto.

.....

.....

.....

2. ¿Cómo dice el texto qué es físicamente la mujer valorada socialmente en nuestra cultura?

.....

.....

.....

3. ¿Qué valores refleja una persona delgada, según el texto? ¿Estás de acuerdo?

.....

.....

.....

4. Explica la expresión “La belleza amplía la lógica moderna del consumo”

.....

.....

IMAGEN CORPORAL, IDEAL DE BELLEZA Y CULTURA

TEXTO 2

“La anorexia nerviosa y la bulimia han empezado a ser estudiadas en profundidad durante las dos últimas décadas. El anhelo de adelgazar o de mantenerse delgado se ha convertido en un valor central de nuestra cultura, y su interiorización en todos nosotros es un hecho indiscutible. Tampoco es discutible que esta generalizada y emotiva vocación de perder peso constituye el más notable factor de riesgo para los trastornos del comportamiento alimentario. En mayor o menor medida todos y cada uno de nosotros estamos viviendo y compartiendo el sentimiento de que la delgadez corporal se asocia de algún modo a belleza, elegancia, prestigio, higiene, juventud, autoestima alta, aceptación social, estar en forma, e incluso a virtud y búsqueda de perfección. No hemos nacido con estos sentimientos, actitudes y creencias. Nos han sido inculcados desde la más tierna infancia”.

Fuente: Toro J. **El cuerpo como delito**. Ariel Ciencia, Barcelona 1996, p. 312.

Cuestiones

1. Busca información sobre qué es la anorexia nerviosa.
2. ¿A qué factores atribuye el autor del texto la generalización de la anorexia en las sociedades occidentales?

.....

.....

.....

3. ¿Qué valores se asocian a la delgadez corporal?

.....

.....

.....

4. ¿Crees que es general la opinión de que la belleza va asociada a la delgadez?, ¿puede haber gente gorda y hermosa?

.....

.....

.....

5. ¿Cómo se nos inculca este modelo estético?

.....

.....

IMAGEN CORPORAL, IDEAL DE BELLEZA Y CULTURA

FICHA 2

Trabajo en grupos

1. A continuación se presentan algunos mitos. Busca información que los desmienta o los confirme:

- a. Cualquier grasa en la comida es mala.
- b. Tener unos kilos de más es malo para la salud.
- c. La delgadez es saludable.
- d. La gordura o la grasa puede perderse rápidamente y sin peligro.
- e. Hacer dieta es una actividad saludable.

2. Trabajo de investigación: Se trata de hacer una revisión crítica del ideal de cuerpo humano que se transmite a través de la publicidad y ver qué valores refleja. Para ello se revisarán los anuncios que aparecen en las revistas dirigidas a la gente joven y se analizará qué tipo de imagen se ofrece del hombre y de la mujer, así como los valores subyacentes (éxito, belleza, elegancia, posición económica, aceptación social, etc.).

4^o ESO / Educación Ético-cívica

Material Curricular para la Coeducación
y la Salud en Secundaria

CURRÍCULO

En el currículo del Principado de Asturias, en el área de **Educación Ético-cívica**, aparecen para **4º ESO** una serie de contenidos, para los que en este material se presentan las siguientes propuestas didácticas:

BLOQUE 1. CONTENIDOS COMUNES

Reconocimiento de los sentimientos propios y ajenos, desarrollo de la empatía, resolución dialogada y negociada de los conflictos

PROPUESTA DIDÁCTICA **1. EXPRESAR LOS PROPIOS SENTIMIENTOS** 59

BLOQUE 2. IDENTIDAD Y ALTERIDAD. EDUCACIÓN AFECTIVO-EMOCIONAL

Identidad personal, libertad y responsabilidad / Los interrogantes del ser humano / Respeto a las diferencias personales

PROPUESTA DIDÁCTICA **2. EN BUSCA DE LA IDENTIDAD PERSONAL** 63

PROPUESTA DIDÁCTICA **3. PROYECTO DE VIDA Y VALORES** 67

PROPUESTA DIDÁCTICA **4. MODIFICACIONES CORPORALES Y USOS DEL CUERPO** 71

Inteligencia, sentimientos y emociones / Las relaciones interpersonales / Rechazo de la violencia como solución a los conflictos interpersonales

PROPUESTA DIDÁCTICA **5. JÓVENES Y HOMOSEXUALIDAD** 77

PROPUESTA DIDÁCTICA **6. RELACIONES ENTRE ADOLESCENTES** 83

Habilidades y actitudes sociales para la convivencia / Respeto por la dignidad humana y los derechos fundamentales de las personas

PROPUESTA DIDÁCTICA **7. DEMOCRACIA DE LA TIERRA** 87

BLOQUE 5. PROBLEMAS SOCIALES DEL MUNDO ACTUAL

La globalización y los problemas del desarrollo / Poder y medios de comunicación / Ciudadanía global / Desarrollo humano sostenible

PROPUESTA DIDÁCTICA **8. DESARROLLO HUMANO SOSTENIBLE** 93

PROPUESTA DIDÁCTICA **9. HOME** 97

BLOQUE 6. LA IGUALDAD ENTRE HOMBRES Y MUJERES

Dignidad de la persona, igualdad en libertad y diversidad / Causas y factores de la discriminación de las mujeres / Igualdad de derechos y de hecho / Medidas contra la discriminación / Prevención y protección integral de la violencia contra las mujeres.

PROPUESTA DIDÁCTICA **10. SEXUALIDAD Y SUS DIMENSIONES** 99

PROPUESTA DIDÁCTICA **11. DISCRIMINACIÓN DE GÉNERO Y SALUD** 103

PROPUESTA DIDÁCTICA **12. VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES** 109

EXPRESAR LOS PROPIOS SENTIEMIENTOS

OBJETIVOS

- Identificar y expresar los sentimientos propios y ajenos.
- Fomentar el autoconocimiento y la autonomía personal.
- Desarrollar la empatía.

CONTENIDO CURRICULAR

Bloque 1. Contenidos comunes

Reconocimiento de los sentimientos propios y ajenos, desarrollo de la empatía, resolución dialogada y negociada de los conflictos.

CONCEPTOS CLAVE

Bienestar emocional: autonomía personal, bienestar emocional, identidad personal.

DURACIÓN APROXIMADA

Varias sesiones.

INDICACIONES PARA EL PROFESORADO

Se trata de abordar los conceptos de identidad, libertad y autonomía personal a la hora de configurar la propia personalidad, sin olvidar el contexto social en el que se va formando. Para ello, se hace un planteamiento acerca de la importancia de expresar los sentimientos, para lo que se propone un abordaje desde la distancia. Constantemente vemos sufrir a personas desconocidas en la televisión, en las imágenes de la prensa, en Internet..., al otro lado de la pantalla. El dolor y el sufrimiento de los otros y las otras se nos presenta lejano y ajeno, difuso. Es una parte de un espectáculo del que parece que formamos parte solo como público pasivo e insensible. ¿Qué pasa cuando el dolor de las demás personas nos es indiferente? ¿Tiene que ser necesariamente así? ¿Qué podemos hacer?

Con esta propuesta, se busca un acercamiento a los sentimientos, tanto de chicos como de chicas, a través de situaciones que les quedan lejanas, pero con las que pueden sensibilizarse, solidarizarse y empatizar. La expresión de sentimientos sobre estas situaciones favorecerá posteriormente la expresión de sentimientos sobre cuestiones cercanas, de su vivencia y realidad.

DESARROLLO

1. Para iniciar la sesión se hace una lectura individual del texto de Susan Sontag en el que se presenta el dolor ajeno como un objeto de consumo más (ficha para el alumnado) y se responde de forma individual a las cuestiones que se plantean.

EXPRESAR LOS PROPIOS SENTIMIENTOS

2. Se hace puesta en común. Este texto de Susan Sontang nos presenta una oportunidad fundamental para reflexionar sobre nuestro papel como ciudadanos y ciudadanas-espectadores y espectadoras.
3. Se proyecta la fotografía de Daniel Pozo, Premio Nacional de Fotoperiodismo 2012. Esta fotografía fue tomada en el hospital de Médicos Sin Fronteras en Dagahaley. La imagen muestra a Libean Mukpar, un refugiado somalí de 8 años y menos de 15 kilos de peso. ¿Qué emociones y sentimientos nos produce esta foto? Cada alumno o alumna puede escribirlo en un papel, que luego se recoge y el profesorado puede leer en voz alta, para mantener el anonimato.
4. Se puede abrir un debate sobre estas cuestiones: ¿Qué sentimientos nos producen todas estas imágenes de dolor? ¿Sentimos empatía, piedad, compasión, solidaridad, indignación o simplemente indiferencia? ¿Cuál es la condición humana de quienes miran en la distancia y tras la pantalla? ¿Tenemos alguna responsabilidad individual o social cuando vemos fotografías como ésta y no hacemos nada? ¿Se puede hacer algo? ¿Qué?
5. Se pide al alumnado que localice alguna fotografía relacionada con un conflicto social o bélico reciente que refleje el dolor ajeno y que describa lo que trata de transmitir la imagen. ¿En qué contexto fue hecha? Se la presentará a sus compañeros y compañeras, y expresará el sentimiento que le produce.
6. Para terminar, se proyecta el spot de la campaña “Desastres silenciosos” de Cruz Roja, que pone el énfasis entre las personas espectadoras y quiénes sufren. ¿Qué conclusión nos muestra el vídeo? ¿Cuál es la actitud final de los espectadores? ¿Crees que este tipo de documentos visuales favorecen actitudes más empáticas? Se debaten las conclusiones en el aula.

RECURSOS

- Ficha para el alumnado.
- Ordenadores y conexión a Internet (para las búsquedas que se plantean, si se hacen en el aula).
- Proyector (para proyectar la imagen y el vídeo propuestos).
- Fotografía de Daniel Pozo (está en la carpeta MATERIALES).
- Spot “Desastres silenciosos” (está en la carpeta MATERIALES).

FUENTES

- Susan Sontang. **Ante el dolor de los demás**. Círculo de Lectores, 2003.
- Spot de Cruz Roja junto con ECHO (Comisión Europea). **Desastres silenciosos**.
(En: www.cruzroja.tv/index.php?MetaDataID=778809).

EXPRESAR LOS PROPIOS SENTIMIENTOS

FICHA

ANTE EL DOLOR DE LOS DEMÁS

La designación de un infierno nada nos dice, desde luego, sobre cómo sacar a la gente de ese infierno, cómo mitigar sus llamas. Con todo, parece un bien en sí mismo reconocer, haber ampliado nuestra noción de cuánto sufrimiento a causa de la perversidad humana hay en un mundo compartido con los demás. La persona que está perennemente sorprendida por la existencia de la depravación, que se muestra desilusionada (incluso incrédula) cuando se le presentan pruebas de lo que unos seres humanos son capaces de infligir a otros —en el sentido de crueldades horripilantes y directas—, no ha alcanzado la madurez moral o psicológica.

A partir de determinada edad nadie tiene derecho a semejante ingenuidad y superficialidad, a este grado de ignorancia o amnesia.

En la actualidad un enorme archivo de imágenes hace más difícil mantener este género de defecto moral. Debemos permitir que las imágenes atroces nos persigan. Aunque sólo se trate de muestras y no consigan apenas abarcar la mayor parte de la realidad a que se refieren, cumplen no obstante una función esencial. Las imágenes dicen: Esto es lo que los seres humanos se atreven a hacer, y quizá se ofrezcan a hacer, con entusiasmo, convencidos de que están en lo justo. No lo olvides.

Esto no es exactamente lo mismo que pedirle a la gente que recuerde un ataque de maldad singularmente monstruoso. («Nunca olvides»). Quizá se le atribuye demasiado valor a la memoria y no el suficiente a la reflexión. Recordar es una acción ética, tiene un valor ético en y por sí mismo. La memoria es, dolorosamente, la única relación que podemos sostener con los muertos. Así, la creencia de que la memoria es una acción ética yace en lo más profundo de nuestra naturaleza humana: sabemos que moriremos, y nos afligimos por quienes en el curso natural de los acontecimientos mueren antes que nosotros: abuelos, padres, maestros y amigos mayores. La insensibilidad y la amnesia parecen ir juntas. Pero la historia ofrece señales contradictorias acerca del valor de la memoria en el curso mucho más largo de la historia colectiva. Y es que simplemente hay demasiada injusticia en el mundo. Y recordar demasiado (los agravios de antaño: serbios, irlandeses) nos amarga. Hacer la paz es olvidar. Para la reconciliación es necesario que la memoria sea defectuosa y limitada.

Si la meta es que haya algún espacio en el cual se pueda vivir la propia vida, entonces es deseable que el recuento de las injusticias específicas se disuelva en el reconocimiento más general de que por doquier los seres humanos se hacen cosas terribles unos a los otros”.

Susan Sontag

EXPRESAR LOS PROPIOS SENTIMIENTOS

Cuestiones

1. Resume las ideas principales del texto de Susan Sontag.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. ¿Podemos, según el texto, mostrar indiferencia ante el dolor que nos llega, cotidianamente, a través de diferentes imágenes?

.....

.....

.....

3. Busca información sobre la filósofa americana Susan Sontag, premio Príncipe de Asturias de las Letras en 2003.

EN BUSCA DE LA IDENTIDAD PERSONAL

OBJETIVOS

- Identificar la propia individualidad y la de las otras personas.
- Fomentar el autoconocimiento y la autonomía personal.

CONTENIDO CURRICULAR

Bloque 2. Identidad y alteridad

Identidad personal, libertad y responsabilidad. Los interrogantes del ser humano. Respeto a las diferencias personales.

CONCEPTOS CLAVE

Bienestar emocional: autonomía personal, bienestar emocional, identidad personal.

DURACIÓN APROXIMADA

Una sesión.

INDICACIONES PARA EL PROFESORADO

Se trata de abordar los conceptos de identidad, libertad y autonomía personal a la hora de configurar la propia personalidad, sin olvidar el contexto social en el que se va formando. A partir de estas reflexiones se busca que el alumnado se conozca más y valore aspectos propios, al tiempo que identifique otros que puede mejorar.

De este modo, se busca fomentar la autoestima, lo que cada chico o chica piensa sobre sí misma respecto a sus capacidades para conseguir lo que se proponen. El profesorado debe potenciar la autoestima del alumnado, destacando sus buenas cualidades y animándole a desarrollarlas, indicando también los aspectos que puede mejorar y otorgándoles confianza al tiempo que responsabilidad. No hay que olvidar que la autoestima también depende, en cierta medida, del reconocimiento de las demás personas, y debe desarrollarse al tiempo que la capacidad de respeto y valoración hacia los otros y otras, sin caer en egocentrismo ni en la prepotencia.

DESARROLLO

1. Para iniciar la sesión se hace una lectura conjunta de un texto de Eduardo Galeano que se propone a continuación (ficha para el alumnado).

EN BUSCA DE LA IDENTIDAD PERSONAL

2. En los siguientes diez minutos cada alumno o alumna deberá definirse así mismo o misma como un tipo de fuego, de igual modo que hace Galeano en el texto, y a continuación dibujar un fuego (ejercicio 1 de la ficha) y en las puntas del mismo deberán señalar aspectos sobresalientes de su personalidad:
 - un rasgo de su carácter: alegría, simpatía, tenacidad, pesimismo,...
 - un gusto: algo que les guste especialmente.
 - una afición.
 - una habilidad.
 - alguna característica con la que se identifiquen y que les haga sentir diferentes a las demás personas.
 - etc.
3. En una segunda parte de la actividad deberán comparar su fuego con el resto de la clase y deberán ir anotando el nombre de compañeros o compañeras con quienes compartan alguna de las características o gustos.
4. En un último momento de la actividad, se reflexiona sobre la misma a partir de la respuesta a una serie de cuestiones que pueden realizarse individualmente, en pequeño grupo o en gran grupo (ficha).

RECURSOS

- Ficha para el alumnado.

FUENTES

- VVAA. **Manual de Educación en los Derechos Humanos con jóvenes** (COMPASS). Consejo de Europa, 2002.

EN BUSCA DE LA IDENTIDAD PERSONAL

FICHA

UN MAR DE FUEGUITOS

Un hombre del pueblo de Neguá, en la costa de Colombia, pudo subir al alto cielo.

A la vuelta, contó. Dijo que había contemplado, desde allá arriba, la vida humana. Y dijo que somos un mar de fueguitos.

— El mundo es eso -reveló-. Un montón de gente, un mar de fueguitos.

Cada persona brilla con luz propia entre todas las demás. No hay dos fuegos iguales. Hay fuegos grandes y fuegos chicos y fuegos de todos los colores. Hay gente de fuego sereno, que ni se entera del viento, y gente de fuego loco, que llena el aire de chispas. Algunos fuegos, fuegos bobos, no alumbran ni queman; pero otros arden la vida con tantas ganas que no se puede mirarlos sin parpadear, y quien se acerca, se enciende.

El libro de los abrazos. Eduardo Galeano

Ejercicio 1

Dibuja un fuego con el que te identifiques, siguiendo las indicaciones del profesorado:

EN BUSCA DE LA IDENTIDAD PERSONAL

Ejercicio 2

Responde a las siguientes cuestiones:

1. Comenta el texto de Eduardo Galeano, reflejando cómo se recoge la identidad de cada persona en el mismo.

.....

.....

.....

.....

2. ¿Te identificas con alguno de los fuegos que se describen en el texto? ¿Cómo aparecen en el mismo las diferencias personales?

.....

.....

.....

3. ¿La reflexión sobre tu identidad te ha ayudado a resaltar alguna característica personal?

.....

.....

4. ¿Qué rasgos compartes con otros miembros de la clase y cuáles te hacen único/a?

.....

.....

.....

5. ¿Destacarías alguna otra característica que forme parte de tu personalidad?

.....

.....

6. ¿Cómo se forma la personalidad? ¿Nos influyen otras personas? ¿Cómo?

.....

.....

.....

7. ¿Crees que tenemos libertad para elegir cómo somos? Razona tu respuesta.

.....

.....

PROYECTO DE VIDA Y VALORES: AUTONOMÍA Y RESPONSABILIDAD PERSONAL

OBJETIVOS

- Desarrollar la autonomía personal en la toma de decisiones en cuestiones ético-morales.
- Distinguir y relacionar los conceptos de autonomía y heteronomía moral.
- Reconocer la estrecha relación entre libertad y responsabilidad.

CONTENIDO CURRICULAR

Bloque 2. Identidad y alteridad. Educación afectivo-emocional

Identidad personal, libertad y responsabilidad. Los interrogantes del ser humano. Respeto a las diferencias personales.

CONCEPTOS CLAVE

Bienestar emocional: autonomía personal, bienestar emocional, identidad personal, responsabilidad, libertad individual.

DURACIÓN APROXIMADA

Una sesión.

INDICACIONES PARA E L PROFESORADO

Se plantean tres situaciones iniciales como el fin de abrir la reflexión a partir de la respuesta a las preguntas que se plantean. Con esta actividad se trabajan los conceptos de autonomía / heteronomía, libertad / responsabilidad.

DESARROLLO

1. Se reparte la ficha 1 para que el alumnado reflexione de forma individual sobre tres situaciones que se plantean.
2. Tras la lectura, se trabaja de forma individual con la ficha 2 y 3, en la que deben responder las cuestiones que se plantean.
3. Posteriormente, se puede hacer una puesta en común con toda la clase.

RECURSOS

- Fichas 1, 2 y 3 para el alumnado.

FUENTES

- VVAA. **Guía de salud y desarrollo personal para trabajar con adolescentes.** Gobierno de Navarra, 1995.

FICHA 1

Reflexiona sobre las siguientes situaciones:**Situación 1**

Ángeles tiene 16 años y es lesbiana. Piensa que es el momento adecuado para comentárselo a sus amigos y amigas, pero teme su reacción. Por otra parte piensa: “soy dueña de mi cuerpo y de mi sexualidad y nadie tiene por qué decirme como debo ser o actuar”.

Situación 2

Míkel tiene 14 años y quiere ponerse un tatuaje en una pierna y un piercing en la lengua. Su familia se opone tajantemente, porque lo consideran un capricho pasajero del que se arrepentirá. Míkel ha decidido esperar un tiempo.

Situación 3

A María la ha dejado su novio y ella cree que es porque tiene las piernas demasiado gruesas. Les ha pedido a sus progenitores que si aprueba todas las asignaturas con buenas notas le regalen una liposucción. Su amigo Juan le dice que está equivocada, que no debe culpabilizarse y que sus piernas son perfectas. Aún así María sigue creyendo que si fuera más esbelta su novio no habría roto la relación.

PROYECTO DE VIDA Y VALORES: AUTONOMÍA Y RESPONSABILIDAD PERSONAL

FICHA 2 · Ser personas autónomas

Aplicado a las situaciones anteriores contesta a las siguientes cuestiones:

1. Clasifica argumentando las conductas anteriores en heterónomas y autónomas.

.....
.....
.....
.....

2. ¿Crees que se puede ser autónoma/o a tu edad?

.....
.....

3. Señala las ventajas e inconvenientes de ser una persona autónoma o una heterónoma.

.....
.....
.....

4. En las situaciones anteriores, ¿qué factores crees que han influido en cada una de las decisiones que han adoptado los personajes?

.....
.....
.....

5. ¿En qué áreas de tu vida crees que dependes de otras personas: economía, tareas de casa, estudios, hacer amistades, organizar tu tiempo...? ¿En qué áreas crees que eres autónomo/a?

.....
.....
.....
.....

6. ¿En qué aspectos o situaciones te gustaría valerte más por ti mismo/a? ¿Qué pasos podrías dar para ello?

.....
.....
.....

FICHA 3 · Responsabilidad y libertad

1. ¿Qué es la libertad? ¿Crees que, en las situaciones anteriores, las personas implicadas actuaron con libertad? ¿Y con responsabilidad?

.....

.....

.....

2. ¿Qué es para ti ser responsable? (señala la respuesta correcta)

- a. Hacer siempre todo bien, sin equivocarse.
- b. No cumplir con nuestras obligaciones y escondernos para que no lo sepan.
- c. Tener el compromiso cada cual con lo que hace: tareas, ocupaciones, encargos, obligaciones...

3. ¿Quién dice que tú eres responsable? (puedes señalar más de una opción)

- a. Mi padre.
- b. Mi madre.
- c. Mi profesora o profesor.
- d. Una amiga.
- e. Un amigo.
- f. Otras personas:

4. ¿Por qué?

.....

.....

5. ¿Qué ventajas e inconvenientes tiene ser responsable? ¿Se puede tener autonomía y ser libre sin ser responsable? ¿Por qué?

.....

.....

.....

6. Explica cómo habrías actuado tú en las situaciones que se han propuesto.

.....

.....

MODIFICACIONES CORPORALES Y SALUD

OBJETIVOS

- Percibir y ejercitar la autonomía personal, favoreciendo la toma de decisiones libre y responsable.
- Analizar distintos factores sociales que influyen en la toma de decisiones personales.
- Valorar críticamente aquellas prácticas culturales que atentan contra la salud individual.

CONTENIDO CURRICULAR

Bloque 2. Identidad y alteridad. Educación afectivo-emocional

Identidad personal, libertad y responsabilidad. Los interrogantes del ser humano. Respeto a las diferencias personales.

CONCEPTOS CLAVE

Bienestar emocional: identidad, autoconocimiento, autonomía personal.

DURACIÓN APROXIMADA

Una o dos sesiones.

INDICACIONES PARA EL PROFESORADO

La identidad personal se configura dentro de un grupo social que ejerce presiones sobre la personalidad y sobre la configuración del propio cuerpo. Para reflexionar sobre estas cuestiones, se utilizan como ejemplo algunas prácticas culturales que suponen la modificación de partes del cuerpo, como es el caso de las mutilaciones genitales (en otros países) y de la cirugía estética (en nuestro país).

Se pide en esta propuesta que el alumnado establezca un paralelismo entre ambas prácticas culturales cuando se llevan a cabo con menores y son producto de las presiones sociales, cada una en su contexto. Se busca de este modo fomentar la autonomía personal para que el alumnado vaya construyendo su personalidad y tenga capacidad de crítica y de decisión, por encima de las presiones que ejerce el entorno.

DESARROLLO

1. Se pasará la ficha 1 con un texto al alumnado para la lectura individual.
2. A continuación, se reparte la ficha 2 para que respondan a varias preguntas en pequeños grupos.
Alguna cuestión plantea búsqueda de información, por lo que sería deseable que el aula contase con

MODIFICACIONES CORPORALES Y SALUD

ordenadores y acceso a Internet; esta información es en relación a la mutilación genital femenina, para lo que se pueden citar dos páginas: www.ablacion.org y www.amam.es.

3. Se cerrará la sesión con una puesta en común de las conclusiones.

RECURSOS

- Ficha 1 y 2 para el alumnado.
- Aula con ordenadores y conexión a Internet.

MODIFICACIONES CORPORALES Y SALUD

FICHA 1

LAS QUE SABEN: SUBCULTURA DE MUJERES

“Donde la batalla se está dando en términos más ideologizados es en la posibilidad de controlar el propio cuerpo. Es cierto que en algunos lugares, como en África, la cultura tradicional implicaba mutilaciones corporales, que en el caso de las mujeres podían llegar a la castración. Estas prácticas han sido cuestionadas por las propias mujeres en el seno de la sociedad tradicional, y podrían haberse ido eliminando dentro de la misma cultura, puesto que no eran obligatorias. Forman parte del conjunto de prácticas rituales de auto-mutilación, que nuestra tradición tampoco ha logrado eliminar, transformándolas en la actualidad en prácticas quirúrgicas de “mejoras” del cuerpo como las que produce la cirugía estética. Desgraciadamente la lucha entre Oriente y Occidente se está dando a través de la utilización de sus mujeres, y mientras los occidentales evalúan a través de las prácticas más negativas y oscurantistas el total de la cultura tradicional (para rechazarlas como un todo) los fundamentalistas las ponen en el centro de su conservadurismo, identificando toda reivindicación femenina como occidentalización.

Se obliga así a las mujeres a realizar una opción que no se pide a ningún otro sector: plantear sus reivindicaciones sectoriales a costa de renunciar a su pertenencia étnica, o mantener esta última al precio de mantener su subordinación”.

Fuente: Juliano D. **Las que saben: subcultura de mujeres**. Horas y horas. Madrid, 1998, p.69.

FICHA 2

Responde a las siguientes cuestiones:

1. Resume las ideas principales del texto.

.....

.....

.....

.....

2. ¿Qué relación establece la autora entre las modificaciones corporales del mundo desarrollado (las de la cirugía estética) y las de algunos lugares del mundo en desarrollo (como las mutilaciones genitales)? ¿Estás de acuerdo en este paralelismo?

.....

.....

.....

.....

3. ¿Por qué las mujeres de oriente se encuentran en una encrucijada, según el texto? Razona tu respuesta.

.....

.....

.....

.....

4. ¿Crees que estas situaciones que se destacan en el texto las mujeres son libres para decidir lo que quieren hacer con su cuerpo?

.....

.....

.....

.....

5. Dos millones de niñas al año, aproximadamente 6000 cada día, pasan por la práctica de la mutilación genital en el mundo. Se practica en 27 países de África Subsahariana, entre ellos Etiopía, Kenia, Nigeria, Somalia y Sudán que supone el 75% de todos los casos (en países como Somalia Yibuti, el 98% de las niñas están mutiladas) y en algunos de Asia. En la actualidad hay más de 100 millones de mujeres a las que les extirparon total o parcialmente los órganos genitales externos cuando eran niñas.

MODIFICACIONES CORPORALES Y SALUD

Es una actividad rechazada por la ONU y la Unión Europea, además la OMS lo considera una violación del derecho a la salud. Busca información sobre mutilaciones genitales femeninas y haz un resumen.

.....

.....

.....

.....

.....

6. Cada año, unas 400.000 personas se operan de cirugía estética en España. Se estima que alrededor de un 10% son menores de edad, según la Sociedad Española de Medicina Estética (SEME). Algunas llegan a pasar por el quirófano y cambian su cuerpo para siempre, un cuerpo que en la mayoría de las ocasiones todavía no está plenamente desarrollado. ¿Se trata de una patología o de la presión de un ideal de belleza extremo? Razona tu respuesta.

.....

.....

.....

.....

.....

7. En España los y las menores de edad, hasta los 16 años, necesitan el consentimiento de su padre o madre para pasar por el quirófano, según la Ley de Autonomía del Paciente. Sin embargo, a partir de los 16 pueden someterse a una operación si se considera que tienen suficiente madurez. La familia podrá ser informada y su opinión tenida en cuenta si la intervención implica grave riesgo para su salud. ¿A qué edad crees que una persona tiene autonomía y libertad para decidir sobre su cuerpo?

.....

.....

.....

.....

.....

8. ¿Qué similitudes encuentras entre las dos situaciones que se plantean en esta actividad?

.....

.....

.....

.....

JÓVENES Y HOMOSEXUALIDAD

OBJETIVOS

- Aumentar los conocimientos del alumnado sobre orientación sexual.
- Favorecer el respeto a la diversidad sexual.
- Reflexionar acerca de las conductas homófobas que se producen en nuestro entorno.

CONTENIDO CURRICULAR

Bloque 2. Identidad y alteridad. Educación afectivo-emocional

Identidad personal. Respeto a las diferencias personales. Inteligencia, sentimientos y emociones. Las relaciones interpersonales. Rechazo de la violencia como solución a los conflictos interpersonales.

CONCEPTOS CLAVE

Educación afectivo-sexual: orientación sexual, respeto.

DURACIÓN APROXIMADA

De dos a seis sesiones (en función de si las películas se proyectan o no en clase).

INDICACIONES PARA EL PROFESORADO

Se propone hablar de un tema del que muy pocas veces se habla en los centros educativos para, por un lado, el alumnado que pueda tener una orientación homosexual tenga referentes en los que ver sus posibles problemas y tenga modelos en los que contemplarse y, por otro, el alumnado heterosexual, conozca otras formas de sentir la sexualidad y rechace los prejuicios homófobos.

Para ello, se propone el visionado de dos películas: *Get real* y *Fucking amal*. Aunque son de directores diferentes e, incluso, de países diferentes (Inglaterra y Suecia), coinciden en ser las dos de 1998 y tener una problemática similar: un adolescente homosexual se enamora de otro de su mismo sexo y eso le acarrea una serie de problemas; al final, en ambas películas, los protagonistas saben tomar decisiones valientes. En el caso de *Get Real* el protagonista es un chico y en el de *Fucking amal* una chica. Por eso, si no se pueden ver las dos, se puede escoger.

El profesorado debe implicarse en el respeto a la diversidad sexual, no sólo durante esta propuesta didáctica, sino en el resto de contenidos curriculares, en el currículo oculto, en las actividades extraescolares..., ya que en los centros educativos todavía existe homofobia, que se acompaña muchas veces incluso de violencia física (especialmente de chicos contra chicos).

JÓVENES Y HOMOSEXUALIDAD

Esta propuesta completa otras que ya abordaron este tema en 3º ESO (concretamente, las propuestas didácticas 3 y 4), por lo que hay más información en las mismas sobre este tema.

DESARROLLO

1. Se propone la proyección de las películas citadas, que se pueden ver en un momento determinado -a ser posible, en una sola proyección- o pedir al alumnado que las vea en casa (una o las dos). En el caso de tener problemas para visionar las películas completas, en la carpeta de MATERIALES, se incluyen cuatro fragmentos de las mismas, que se pueden proyectar en el aula (aunque lo ideal es poder ver ambos filmes).
2. Posteriormente, cada estudiante reflexionará sobre la película, mediante las cuestiones que aparecen en la ficha para el alumnado.
3. Por último, se hace un debate en clase a partir de sus opiniones, contrastando sus ideas y aclarando los conceptos.

RECURSOS

- Ficha para el alumnado.
- Archivos de video con fragmentos de las películas (en la carpeta MATERIALES).
- Equipo para proyectar las películas o archivos de video.
- Película **Get Real** (Paramount).
Dirección: Simon Shore. / País: Reino Unido. / Año: 1998. / Duración: 108 min. / Género: Drama-Romance. / Interpretación: Brent Silverston, Brad Gorton, Charlotte Brittain, Stacy Hart, Kate McEnery. / Guión: Patrick Wilde. / Producción: Stephen Taylor.
- Película **Fucking Amal** (Film i Väst).
Dirección: Lukas Moodysson. / País: Suecia. / Año: Guión: 1998. / Duración: 89 min. / Género: Drama-Romance. / Interpretación: Alexandra Dahlström, Rebecka Lilieberg, Erica Carlson, Mathias Rust, Stefan Hörberg, Ralph Carlsson, María Hedborg, Josefine Nyberg. / Guión: Lukas Moodysson. / Producción: Lars Jönsson.

JÓVENES Y HOMOSEXUALIDAD

FICHA

PELÍCULAS

Fucking Amal: Trata fundamentalmente sobre el tema de la homosexualidad en la adolescencia. Pero, por otro lado, hace un recorrido por las preocupaciones fundamentales de la adolescencia: las relaciones con padres y madres, la integración en el grupo, la soledad, la imagen corporal, el consumo de drogas (tabaco y alcohol), el aburrimiento, la autoestima, las decisiones, la familia, la incomprensión, las envidias, los miedos, las alegrías, la sexualidad, la música,....Se hace un retrato diferenciado de chicos y chicas, de sus estereotipos, etc. Pero fundamentalmente, trata sobre la homosexualidad en la adolescencia y, en concreto, sobre el lesbianismo, sobre el rechazo que todavía sigue produciendo en una sociedad como la sueca donde se nos antojaba que eso no podía pasar ya.

Get Real: Trata también de los problemas de un chico inglés al que le gusta uno de sus compañeros (el atleta). Sus problemas en el colegio, en la familia... Sólo confía en una amiga. Los problemas van a más cuando la relación con el chico que le gusta se hace más cercana. Es muy bonito el final de la película puesto que él da un pequeño discurso ante los y las demás en el colegio donde afirma su personalidad sin importarle los miedos.

Cuestiones

1. Preguntas generales:

a. ¿Te gustaron las películas? Razona tu respuesta.

.....

.....

.....

b. ¿Qué idea o ideas crees que quiere transmitir la película?

.....

.....

.....

2. En el caso de *Fucking Amal*, además estas otras preguntas:

a. ¿Qué pasa con las minorías en la película? ¿Y en la sociedad? ¿Por qué se producen tantos rechazos?

.....

.....

JÓVENES Y HOMOSEXUALIDAD

b. Puedes valorar a los personajes más importantes: Elin, Agnes, Jesica, Johan, Markus, Victoria (minusválida), amigas de Agnes y Jesica,...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

c. ¿Qué pasa con el tabaco y el alcohol en la película? ¿Y con el consumo, en general?

.....

.....

.....

d. ¿Qué visión del futuro tienen? ¿Qué esperan de él?

.....

.....

.....

e. ¿Qué parecidos encuentras con tu pueblo, con la zona? ¿Cómo se divierten?

.....

.....

.....

3. Preguntas específicas o ideas para el debate:

a. ¿Qué opinas de la homosexualidad?

.....

.....

.....

b. ¿Qué piensas que opinan las demás personas? (el grupo, la gente del instituto, la familia, la sociedad).

.....

.....

.....

JÓVENES Y HOMOSEXUALIDAD

c. ¿Crees que se respeta a los homosexuales en nuestra sociedad?

.....
.....
.....

d. ¿Qué papel juegan los medios de comunicación –en concreto la TV- en la visión que tenemos de la homosexualidad.

.....
.....
.....
.....

e. ¿Somos diferentes los hombres y las mujeres? (Relaciónalo con lo que viste en la película: ¿qué estereotipos presenta de chicos y chicas?).

.....
.....
.....
.....

RELACIONES ENTRE ADOLESCENTES

OBJETIVOS

- Reflexionar sobre las relaciones humanas, sobre los diferentes tipos de familias y sobre las relaciones sexuales en la adolescencia.
- Analizar el uso de la marcas en el cine y concienciarse sobre la influencia que tienen en nuestro estilo de vida.

CONTENIDO CURRICULAR

Bloque 2. Identidad y alteridad. Educación afectivo-emocional

Inteligencia, sentimientos y emociones. Las relaciones interpersonales.

(Esta propuesta se podría utilizar también en 3º ESO: Bloque 2: *Las relaciones humanas, relaciones personales, entre hombres y mujeres y relaciones intergeneracionales. La familia*).

CONCEPTOS CLAVE

Educación afectivo-sexual: familia, relaciones sexuales en adolescentes, métodos anticonceptivos, autonomía personal.

DURACIÓN APROXIMADA

De una a tres sesiones. Depende de cuándo se vea la película. Si se ve fuera del aula, una sesión o dos, dependiendo del tiempo que se le dedique a escribir la reflexión personal.

INDICACIONES PARA EL PROFESORADO

Juno es una película de nacionalidad estadounidense-canadiense. Esta comedia de 2007 cuenta la historia de una adolescente de dieciséis años que queda embarazada de su amigo y que inicialmente piensa en abortar pero que cambia de idea para tener al bebé. Posteriormente, todavía durante el embarazo, se plantea dar al bebé en adopción. Es entonces cuando empieza a visitar a su familia adoptiva. Ella empieza a replanteárselo todo. A lo largo de la película se muestra por un lado su proceso de decisiones así como las diferentes situaciones familiares de la gente que le rodea.

A través de esta película, se busca que el alumnado reflexione sobre varios temas. Por un lado, están las relaciones sexuales durante la adolescencia, que tanto interesan y en ocasiones preocupan a nuestros chicos y nuestras chicas. Es importante transmitir que cada persona debe hacer lo que realmente sienta y desee, independientemente de las presiones que a veces hay en el entorno por mantener relaciones, vinculadas a ser más popular, más mayor, más atractivo... Estos mitos no son reales y por tener

RELACIONES ENTRE ADOLESCENTES

relaciones sexuales a edades más tempranas no se van a sentir mejor si realmente no es lo que desean. Asimismo, dentro de las relaciones, hay un amplio abanico de prácticas, desde besos y caricias hasta penetración, todas igual de válidas y placenteras; es necesario superar el planteamiento reduccionista centrado en el coito. Por último, apuntar la importancia del consentimiento, es decir, en una relación tiene que haber acuerdo por parte de las personas implicadas, y cuando una dice que “no”, es que “no” (y no es “no, pero sí”); asimismo, durante una relación, se puede decir “no” en cualquier momento y no por haber realizado una práctica sexual implica que hay que seguir y realizar otra: las chicas y los chicos pueden decir que no, y pueden decir que no en cualquier momento, y su pareja debe respetarlo.

Otro tema importante, es la anticoncepción, vinculada al valor de responsabilidad. Si finalmente las y los jóvenes deciden tener relaciones con penetración, deben tener incorporado el cuidado propio y de las demás personas, y en este sentido, el uso del preservativo es fundamental para evitar embarazos no deseados e infecciones de transmisión sexual. Esta responsabilidad compete tanto a chicos como a chicas, y no debe dejarse en manos de la pareja, sino que es importante que cada persona se responsabilice y negocie con su pareja el cuidado en estos temas.

Con esta propuesta, se puede reflexionar también sobre los diferentes tipos de familia y el respeto a la diversidad familiar, transmitiendo la idea de que lo importante de una familia no es quién la compone, sino que sus miembros se quieran y se cuiden.

DESARROLLO

1. Se proyecta la película *Juno* (se puede ver en el aula o se puede pedir al alumnado que la vea en casa).
2. Una vez vista la película, cada estudiante hará una breve reflexión sobre la película: qué le ha parecido, qué le ha gustado y qué no, qué temas cree que toca y le parecen interesantes. También valorará la película con una nota del 0 al 10 que luego puede comparar con bases de películas en la red en las que se puntúan las películas. La reflexión será individual y se hará por escrito.
3. Posteriormente, se hace una puesta en común y se inicia un debate donde se pueden incorporar los siguientes temas: las relaciones sexuales entre adolescentes, los métodos anticonceptivos, el aborto, los diferentes tipos de familia. Algunas preguntas que se pueden utilizar en el debate:
 - ¿Qué opinas de las relaciones sexuales entre jóvenes?
 - ¿Hay que ser una persona madura para tener relaciones sexuales?
 - ¿Qué opinas de los embarazos no deseados? Puedes investigar el número de embarazos no deseados en adolescentes que se producen en España.
 - ¿Crees que los y las adolescentes tienen un conocimiento suficiente de los métodos anticonceptivos?

RELACIONES ENTRE ADOLESCENTES

- ¿Crees que sienten la necesidad de utilizarlos en sus relaciones sexuales? ¿Por qué crees que no se utilizan más?
- ¿Cómo definirías la relación de *Juno* con cada uno de los personajes que le rodean? (sus padre, madre, su amigo, el padre y la madre que van a adoptar...) ¿Por qué va tomando las decisiones que toma? (Se trataría de analizar las decisiones que va tomando la protagonista y en razón de qué motivos).
- ¿Qué opinas del aborto?
- ¿Qué opinas de la vida en pareja, de la familia, del matrimonio?

RECURSOS

- Equipo de proyección.
- Película **Juno** (Fox Searchlight Pictures).
Dirección: Jason Reitman. / País: USA. / Año: 2007. / Duración: 91 min. / Género: Comedia dramática. / Interpretación: Ellen Page (Juno), Michael Cera (Bleeker), Jennifer Garner (Vanessa Loring), Jason Bateman (Mark Loring), Allison Janney (Bren), J.K. Simmons (Mac), Olivia Thirlby (Leah), Eileen Pedde (Gerta Rauss), Rainn Wilson (Rollo), Daniel Clark (Steve Rendazo), Aman Johal (Vijay). / Guión: Diablo Cody. / Producción: Lianne Halfon, John Malkovich, Mason Novick y Russell Smith.

DEMOCRACIA DE LA TIERRA

OBJETIVOS

- Analizar el estado de explotación de los recursos de la tierra.
- Reflexionar sobre la situación de discriminación hacia las mujeres a lo largo de la historia y en el momento actual.

CONTENIDO CURRICULAR

Bloque 2. Identidad y alteridad. Educación afectivo-emocional

Respeto por la dignidad humana y los derechos fundamentales de las personas.

(Esta actividad también puede utilizarse como contenido curricular en 3º ESO, en el Bloque 3: *La conquista de los derechos de las mujeres y su situación en el mundo actual*, en el Bloque 4: *Consumo racional y responsable* y en el Bloque 5: *La feminización de la pobreza*. Asimismo, en 4º ESO, también encaja en el Bloque 6: *La igualdad entre hombres y mujeres*).

CONCEPTOS CLAVE

Educación para la Salud: medioambiente, explotación de los recursos, ecofeminismo, discriminación hacia la mujer.

DURACIÓN APROXIMADA

De una a tres sesiones, en función de las actividades que el profesorado desarrolle.

INDICACIONES PARA EL PROFESORADO

Esta propuesta se basa en la lectura de una entrevista a la científica, filósofa y escritora Vandana Shiva. Esta mujer aprendió de su padre y de su madre el respeto y el amor a los montes y a los cultivos. Luego se doctoró en Física Cuántica, lejos de casa, en Canadá. De regreso a su país empezó el compromiso con las formas tradicionales de explotación de la tierra, su lucha por la libertad del campesino frente a las prácticas intensivas de las grandes corporaciones. Entre sus muchas publicaciones destacan *La violencia de la Revolución Verde*, *Monocultivos de la mente* o los dedicados a las guerras del agua. Está considerada una de las figuras más influyentes en Asia y su labor científica, filosófica y de combate comprometido ha sido premiada en varias ocasiones por Naciones Unidas. También le ha sido concedido el galardón *Right Livelihood*, considerado el premio Nobel alternativo.

Vandana Shiva promueve el ecofeminismo, una corriente de pensamiento aparecida en el último tercio del siglo XX. Nació como contestación a lo que desde ese movimiento definen como «apropiación

DEMOCRACIA DE LA TIERRA

masculina de la agricultura y de la reproducción» (es decir, de la fertilidad de la tierra y de la fecundidad de la mujer), lo cual consideran una consecuencia del desarrollismo occidental de tipo patriarcal y economicista. De este modo, se relaciona la opresión que sufren las mujeres con el deterioro de la naturaleza, y señala que los valores patriarcales son los productores de ambos problemas. Esto es, la dominación y explotación de las mujeres y la dominación y explotación de la naturaleza tienen un origen común, lo que sitúa a las mujeres en una situación privilegiada para acabar con dicha dominación. Por tanto, como solución defienden la reivindicación de valores que consideran femeninos y propone que el movimiento feminista y el movimiento ecologista tengan objetivos comunes (la igualdad de derechos, la abolición de jerarquías, etc...) y deberían trabajar conjuntamente en la construcción de alternativas teóricas y prácticas, como ya se ha producido.

Como ejemplos, la experiencia de las mujeres de Greenham Common que durante años se opusieron a la base militar americana con misiles nucleares con el mismo nombre en Inglaterra; las mujeres del movimiento Chipko en el Norte de India, que desde principios de los años setenta se opusieron mediante resistencia no violenta a la explotación comercial de los bosques del Himalaya o la campaña Laxmi Mukti, también en India, promovida por mujeres y que se propone conseguir el acceso de las mujeres a la propiedad de la tierra y, a la vez, la promoción de un sistema de producción agrícola más ecológico en oposición al modelo de la revolución verde predominante en el país.

Éstas son las ideas básicas del ecofeminismo, pero hay diferentes corrientes, por lo que hay que hablar de ecofeminismos en plural.

DESARROLLO

1. La actividad se inicia con la lectura individual de la entrevista a Vandana Shiva (ficha del alumnado), con subrayado de las ideas y conceptos más importantes. Dado que algunos de los conceptos son algo difíciles para este nivel, sería bueno que el profesorado los explicara si la clase los desconoce: biodiversidad, globalización, ecofeminismo. Se plantean dos cuestiones en la ficha para que el alumnado responda.
2. A continuación, se propone un debate sobre el tema del ecofeminismo y su propuesta: la situación de explotación de la mujer y del mundo. ¿Qué piensan?, ¿hay conexión?, ¿hay situación de explotación de la mujer en el mundo?, ¿qué ejemplos pueden poner?, ¿y de la naturaleza?,..., ¿qué argumentos tienen en contra?
3. La propuesta puede continuar con un trabajo de investigación del alumnado. Se proponen varios temas: las multinacionales en el mundo y las consecuencias de su acción, la biodiversidad, sobre Vandana Shiva, sobre la situación de la India, sobre el ecofeminismo... Puede ser un trabajo en grupos, que se puede realizar en la siguiente sesión para exponer finalmente en una tercera sesión.

DEMOCRACIA DE LA TIERRA

RECURSOS

- Ficha para el alumnado.

FUENTES

- Ch N. “**Los que negocian con la biodiversidad del planeta y la patentan son criminales**”. La Nueva España, 18 de mayo de 2010. Disponible en (consultado el 1/9/2013): www.lne.es/oviedo/2010/05/18/negocian-biodiversidad-planeta-patentan-son-criminales/916695.html

DEMOCRACIA DE LA TIERRA

FICHA

“LOS QUE NEGOCIAN CON LA BIODIVERSIDAD DEL PLANETA Y LA PATENTAN SON CRIMINALES”

“La democracia legitima el desarrollo sostenible: da libertad sobre cómo cultivar alimentos o educar a nuestros hijos”

Ch. N. / LA NUEVA ESPAÑA /18 DE MAYO DE 2010

Vandana Shiva (Dehradun, India, 1952) es una de las grandes voces internacionales del pensamiento crítico ante una globalización económica devastadora. Científica, filósofa, activista feminista y medioambiental y mujer de energía incombustible, despedirá hoy el ciclo de conferencias «Ética, sociedad y saberes del tiempo presente» del Instituto Asturiano de Administración Pública Adolfo Posada con la exposición de su «Democracia de la tierra», un concepto que ella defiende como alternativa al expolio del planeta a manos de los monopolios del capitalismo más salvaje. Vandana Shiva hablará hoy, a las siete de la tarde, en el Paraninfo del edificio histórico de la Universidad de Oviedo. Ayer, todavía de viaje por Europa, adelantó por teléfono a LA NUEVA ESPAÑA algunas de las cuestiones capitales de su pensamiento.

¿Qué es la «Democracia de la tierra»?

Es la defensa de la biodiversidad para el consumo responsable frente al comercio intensivo. La globalización corporativa se traduce en una privatización de los recursos del planeta. Lo que necesitamos son democracias vivas que den el poder a los ciudadanos para defender sus recursos. Hablar de la democracia de la tierra significa ser miembro de una democracia común que defiende y protege el planeta. Por otra parte, significa que esa consciencia planetaria aumente la conexión entre los ciudadanos, genere una solidaridad global más fuerte.

Se tiende a relacionar naturaleza y bondad. ¿No hay también en el mundo natural imposición, dictadura, tiranía?

Hay ejemplos para todo, pero no, a lo largo de millones de años lo que la naturaleza ha creado y crea es la paz. Y la prueba de ello es la biodiversidad.

¿Qué es la biopiratería? ¿Qué amenazas esconde?

La biopiratería es la práctica de derechos de patente y monopolio que ejercen las grandes corporaciones sobre la biodiversidad. Así que el primer daño, la primera amenaza de esta biopiratería es ya la violación, el robo de conocimiento tradicional que supone. Por eso lo primero que hay que hacer es señalarlos como criminales, y no restar importancia a sus prácticas. El riesgo es que ese robo de la biodiversidad se convierta en norma. Y otra consecuencia es que eso nos lleve a que los ciudadanos no puedan acceder a sus propios recursos, algo que ya ha pasado en la India con el elevado precio de las semillas.

DEMOCRACIA DE LA TIERRA

¿Se puede cambiar el planeta sin cambiar las superestructuras económicas y políticas?

En el asunto de las estructuras políticas y económicas mi idea es la democracia. Y la democracia legitima el desarrollo sostenible, una democracia viva permite a la gente decidir cómo cultivar sus alimentos, qué educación dar a sus hijos o qué trabajos desarrollamos. Ese tiene que ser el sistema de la gente que vive en comunidad. Las estructuras económicas pueden reproducir ese sistema. Yo sigo mucho a Gandhi y creo, como él decía, «sé tú el cambio que quieras ver en el mundo». El cambio empieza con cada uno de nosotros.

¿Por qué el ecofeminismo presupone que la mujer puede hacerlo mejor que el hombre?

La mujer no debe ser excluida, pero precisamente su histórica exclusión en un sistema patriarcal dominante es una ventaja, porque la mujer no ha formado parte ni ha desarrollado las estructuras de la dominación sobre la naturaleza. Esa es su ventaja.

¿Cómo se combina o se prima la defensa del planeta y la del ser humano?

Una y otra cosa van de la mano, esa es la única forma de lograr nuestro fines. Si lo analizásemos separadamente, fracasaríamos. Porque de lo que estamos hablando es de quién tiene el acceso a la comida, a recursos naturales de primera necesidad como el agua. La naturaleza y nuestra relación con ella acaba siendo la responsable de la relación entre humanos.

¿Hemos idealizado la aldea, el pueblo, al tomarlo como modelo?

En términos ecológicos, el cultivo y consumo de una aldea tradicional, el nivel de producción, es el más equilibrado. Por otra parte, la pertenencia a una comunidad debería significar que todos somos iguales, conectados a un territorio.

Cuestiones

1. Breve resumen de las ideas principales del artículo.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

DEMOCRACIA DE LA TIERRA

2. Tu opinión al respecto.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

DESARROLLO HUMANO SOSTENIBLE

OBJETIVOS

- Ser crítico con las informaciones que transmiten las multinacionales sabiendo contrastarla con otras informaciones.
- Ser conscientes de nuestra propia huella ecológica para poder buscar un consumo más responsable.

CONTENIDO CURRICULAR

Bloque 5. Problemas sociales del mundo actual

*La globalización y los problemas del desarrollo. Poder y medios de comunicación.
Ciudadanía global. Desarrollo humano sostenible.*

CONCEPTOS CLAVE

Educación para la Salud: consumo, medio ambiente, sostenibilidad, desarrollo humano, huella ecológica.

DURACIÓN APROXIMADA

Dos sesiones.

INDICACIONES PARA EL PROFESORADO

Se trata de presentar al alumnado alguna información facilitada por una empresa multinacional, relacionada con su compromiso con el medio ambiente, para contrastarla con otra que deje claro que es un mensaje publicitario que cada vez más utilizan las multinacionales. De este modo, se pretende por un lado cuestionar los problemas que origina el actual modelo económico y globalizador, con empresas multinacionales que favorecen el aumento de las desigualdades entre las personas y los países, la explotación de recursos naturales en los países en situación de pobreza, el consumo irresponsable de materias primas y numerosos problemas medioambientales, con contaminación de tierras, mares, pérdida de biodiversidad... Por otro lado, el poder que ejercen estas multinacionales sobre los medios de comunicación para ofrecer una imagen positiva a su clientela, a través de la publicidad, páginas web, noticias..., pero que en ocasiones no tiene que ver con la realidad o únicamente destacan un hecho aislado dentro de un funcionamiento incoherente, poco responsable con las personas y con el medio ambiente.

Adquirir una conciencia crítica con el actual modelo de consumo es un primer paso para poder analizar cómo es nuestra relación con el entorno y cómo podemos mejorar para que nuestras acciones también sean responsables con el medio ambiente y con las personas de otros países. De este modo, en la última parte de esta propuesta, se introduce el concepto de huella ecológica: es un indicador del impacto ambiental generado por la demanda humana sobre los recursos existentes en los ecosistemas

DESARROLLO HUMANO SOSTENIBLE

del planeta que además se relaciona con la capacidad ecológica de la Tierra de regenerar sus recursos. Esta medida puede realizarse a muy diferentes escalas: individuo (la huella ecológica de una persona), poblaciones (la huella ecológica de una ciudad, de una región, de un país,...), comunidades (la huella ecológica de las sociedades agrícolas, de las sociedades industrializadas, etc.). El objetivo fundamental de calcular las huellas ecológicas consiste en evaluar el impacto sobre el planeta de un determinado modo o forma de vida y compararlo con la biocapacidad del planeta. Consecuentemente es un indicador clave para la sostenibilidad.

Se propone, por tanto, que cada alumno y alumna analice el consumo de su propia familia para ver como todos podemos hacer mucho por nuestro entorno. Para ello, se recomiendan dos páginas en la web, aunque hay muchas más.

Para el desarrollo de esta sesión, sería recomendable contar con un aula con ordenadores y acceso a la red.

DESARROLLO

1. Primero, se analiza la información (ficha para alumnado) que ofrece una multinacional y se compara con otras informaciones que contrarrestan claramente el mensaje publicitario que las grandes empresas ofrecen para mostrar una 'cara amable'.
2. A continuación, se puede pedir al alumnado, que de forma individual o en grupos, busquen otros ejemplos en Internet, con la publicidad de las multinacionales acerca de su impacto ambiental y la información crítica que haya al respecto.
3. Se hace puesta en común.
4. Posteriormente, se explica el concepto *huella ecológica* y cada estudiante puede calcular la huella de su propia familia utilizando cualquier página al uso en Internet, aunque recomendamos las siguientes:
www.vidasostenible.org/ciudadanos/a1.asp
www.twenergy.com/calculadora-huella-carbono-co2/crea
5. Se puede terminar con un debate sobre el tema, comentando la huella ecológica calculada y con propuestas para la acción.

RECURSOS

- Ficha para el alumnado.
- Aula con ordenadores y acceso a Internet.

DESARROLLO HUMANO SOSTENIBLE

FICHA

INFORMACIÓN DE STARBUCKS EN SU PÁGINA WEB

Starbucks™ Shared Planet™ es nuestro compromiso por hacer negocios de forma responsable y sostenible para la sociedad y el planeta.

Por eso, compramos café de manera ética y responsable, intentamos minimizar nuestra huella medioambiental y nos comprometemos con las comunidades en las que trabajamos.

Y porque tú nos apoyas, Starbucks™ Shared Planet™ es también algo de lo que formas parte.

Fuente: www.starbucks.es/es-es/_Social+Responsibility

Noticia del periódico El Mundo

SEGÚN DENUNCIA 'THE SUN'

LA CADENA STARBUCKS DERROCHA 23 MILLONES DE LITROS DE AGUA AL DÍA

La denuncia llegó de una pareja que observó que los grifos no se cerraban

La empresa se defiende de las acusaciones alegando que es un sistema de limpieza

EFE / LONDRES / 7 de octubre de 2010

La cadena estadounidense de cafeterías Starbucks ha sido acusada por un diario británico de malgastar 23 millones de litros de agua al día por una política de higiene que obliga a mantener abiertos ininterrumpidamente los grifos de sus 10.000 sucursales.

El tabloide 'The Sun' calcula que cada 83 minutos podría llenarse una piscina olímpica con el agua desperdiciada y que los millones de litros malgastados diariamente servirían para proveer de agua a la población de Namibia, uno de los países más secos del planeta.

El periódico decidió llevar a cabo una investigación tras escuchar la historia de una pareja que se quejó a Starbucks al darse cuenta de que el establecimiento que frecuentaban malgastaba agua.

Según esta pareja, la compañía le explicó que los grifos están abiertos como una medida de higiene para evitar que las bacterias se reproduzcan en las tuberías.

Tras la repercusión de la noticia, la compañía multinacional, que se define como una firma respetuosa con el medio ambiente, se defendió de las acusaciones alegando que este sistema de limpieza "asegura o excede los estándares de salud" dictados por la Organización Mundial de la Salud (OMS) y los organismos competentes de la Unión Europea y EEUU.

Starbucks indicó en un comunicado que los grifos están abiertos a "baja presión" y sólo durante el horario comercial con el objetivo de eliminar los residuos de comida, mantener

DESARROLLO HUMANO SOSTENIBLE

limpios los utensilios y evitar la proliferación de bacterias. “Es una práctica habitual y aceptada por la industria”, apuntó.

Sin embargo, la multinacional reconoció la “oportunidad que existe de reducir” el actual consumo de agua y dijo que Starbucks está estudiando la posibilidad de utilizar lavavajillas para lavar los utensilios, como hace con el material usado por los clientes.

“El desafío de Starbucks es equilibrar la conservación del agua con las necesidades de seguridad de los clientes”, indicó.

En este sentido, la cadena aseguró que evalúa constantemente sus equipamientos, diseño de instalaciones y entrenamiento del personal para reducir el uso de agua e impacto medioambiental.

“Queremos asegurar a nuestros clientes del Reino Unido e Irlanda que estamos trabajando prioritariamente en encontrar soluciones alternativas al sistema de grifo abierto. Nos comprometemos a reducir el uso de agua en nuestras sucursales”, dijo.

Además, la compañía afirmó estar en contacto con la organización Waterwise para estudiar cómo reducir el consumo de agua sin comprometer la higiene y la calidad de sus productos y servicios.

En un escenario mundial en el que el agua es un bien cada vez más escaso, ‘The Sun’ explica que la cantidad de agua desperdiciada por un grifo de la cadena de cafeterías durante tres minutos correspondería a la cantidad que necesitaría un ciudadano africano para sobrevivir un día.

El periódico, que ha visitado numerosas cafeterías de la cadena para constatar que los grifos están permanentemente abiertos, recoge opiniones de diversos expertos en agua que califican de “sin sentido” la política de higiene de Starbucks.

Fuente: www.elmundo.es/elmundo/2008/10/07/internacional/1223371885.html

OBJETIVOS

- Reflexionar sobre nuestra responsabilidad individual y colectiva hacia el planeta.
- Desarrollar conductas responsables con el medio ambiente.

CONTENIDO CURRICULAR

Bloque 5. Problemas sociales del mundo actual

La globalización y los problemas del desarrollo. Poder y medios de comunicación. Ciudadanía global. Desarrollo humano sostenible.

(Esta propuesta también encaja en 3º ESO, Bloque 4: *Consumo racional y responsable* y si se utiliza el documental propuesto en inglés, podría ser válida para la Sección Bilingüe o el área de Inglés).

CONCEPTOS CLAVE

Educación para la Salud: medioambiente, recursos naturales, consumo, responsabilidad, desarrollo sostenible, comercio justo.

DURACIÓN APROXIMADA

Tres sesiones.

INDICACIONES PARA EL PROFESORADO

Se propone en esta actividad el visionado de un documental titulado *Home*, dirigido por Yann Arthus-Bertrand y coproducido por EuropaCorp y Elzévir Films con el apoyo de PPR. Esta película se compone de imágenes aéreas que abarcan los temas medioambientales más importantes, planteando que aún existen soluciones. En la página web del filme se recoge: “En los 200.000 años que llevamos los hombres (los seres humanos) sobre la Tierra hemos roto el equilibrio que durante casi cuatro mil millones de años de evolución se había establecido en el planeta. El precio que debemos pagar es alto, pero es demasiado tarde para ser pesimistas: la humanidad dispone apenas de diez años para invertir la tendencia, darse cuenta del grado de espolio de la riqueza de la Tierra y cambiar su modelo de consumo”.

En el documental se recoge numerosos datos y evidencias acerca del deterioro medioambiental producido por la actividad humana, por lo que es necesario que el profesorado la visualice previamente para poder comentar la información con el alumnado. Parece interesante proyectar primero la película en clase (hora y media larga), para lo cual se necesitan dos clases, o bien, que el alumnado vea el

documental en casa en internet a través del vínculo que aparece como recurso. Posteriormente, el alumnado podría trabajar la ficha. Y una vez entregada la ficha, hacer un debate en clase sobre lo que les ha sugerido el documental, ver qué sugerencias aportan ellos para mejorar la situación, etc.

DESARROLLO

1. Se proyecta el documental en clase (está como archivo de video en la carpeta de MATERIALES). Otra opción es pedirle al alumnado que lo vea en casa (hay un enlace a internet donde se puede visualizar la película en el apartado de RECURSOS).
2. Después de ver el documental, se realiza una reflexión personal por escrito sobre el mismo: qué te ha llamado la atención, qué es lo que te ha aportado de nuevo a tus conocimientos sobre el tema, cómo es tu consumo y el de tu familia, consideras que puede ser más racional...
3. Una vez realizada la reflexión personal, se hace un debate en clase sobre el tema. Se hace una breve puesta en común sobre lo que ha escrito cada alumno y alumna en la reflexión personal y luego se contrastan las ideas. El objetivo último del debate es que se aporten medidas para que nuestro consumo sea más racional

RECURSOS

- Equipo de proyección.
- Documental **Home** (EuropaCorp y Elzévir Films). Está en la carpeta MATERIALES.
Dirección: Yann Arthus-Bertrand. / País: Francia. / Año: 2009. / Duración: 120 min. / Género: Documental. / Guión: Isabelle Delannoy, Yann Artus-Bertrand, Denis Carot y Yen Le Van. / Producción: Denis Carot y Luc Besson.

En la web:

- Película en inglés: www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=jqxENMKaeCU
- Guión del documental: es.scribd.com/doc/38643494/HOME-English-Transcription
- Película en español: www.youtube.com/homeproject#p/a/f/1/SWRHxh6XepM
- Guión del documental: es.scribd.com/doc/38593942/HOME-guion-en-espanol

FUENTES

- www.homethemovie.org

SEXUALIDAD Y SUS DIMENSIONES

OBJETIVOS

- Analizar críticamente los roles sociales en función de sexo.
- Comprender las diferentes dimensiones de la sexualidad.

CONTENIDO CURRICULAR

Bloque 6. La igualdad entre hombres y mujeres

Dignidad de la persona, igualdad en libertad y diversidad. Causas y factores de la discriminación de las mujeres. Igualdad de derechos y de hecho. Medidas contra la discriminación. Prevención y protección integral de la violencia contra las mujeres.

CONCEPTOS CLAVE

Educación afectivo-sexual: identidad sexual, sexualidad, autoconcepto, autonomía.

DURACIÓN APROXIMADA

Una o dos sesiones.

INDICACIONES PARA EL PROFESORADO

En esta propuesta didáctica, el alumnado reflexiona sobre las asignaciones sociales de roles diferenciales a cada sexo, así como sobre la construcción social de la identidad sexual. Para ello se propone la lectura de un texto y el visionado de un video con publicidad para niños y niñas.

Hay dos conceptos básicos en esta propuesta: sexo y género. En relación al sexo, esta palabra tiene diferentes significados; algunos se recogen a continuación:

- Órgano sexual (pene, vagina) o aparato genital. Ejemplo: “se está tocando el sexo”.
- Prácticas sexuales: “He tenido sexo”.
- Características biológicas que nos clasifican en hombres y mujeres: “Su sexo es hombre/mujer”.

De acuerdo a la última definición, todas las personas tenemos un sexo (hombre o mujer) y simplemente por este hecho, tenemos sexualidad, que es la forma en que vivimos y expresamos ser hombre o ser mujer. Sobre el género, hay que señalar que tradicionalmente, se piensa que hay una forma de ser hombre y una forma de ser mujer. Y esto es lo que tiene que ver con el género, que es la construcción cultural y social que se ha hecho de cómo son y deben comportarse los hombres y cómo las mujeres. Es decir, establece un patrón para los hombres y otro para las mujeres, dando lugar a los roles o estereotipos de género (masculino o femenino). Hay que tener en cuenta que es una construcción cultural y social, que en nuestro

SEXUALIDAD Y SUS DIMENSIONES

medio establece un determinado modelo (ejemplo, hombres competitivos; mujeres conciliadoras), pero que en otras culturas es totalmente diferente. No tiene nada que ver con la biología ni con las capacidades de hombres ni de mujeres. Sí tiene que ver con el modelo machista, que establece relaciones de poder y desigualdad entre hombres y mujeres, y que genera sufrimiento en muchas personas (de los dos sexos).

A través de estos dos conceptos, podemos llegar al de la **sexualidad**, que es un concepto amplio que tiene que ver con nuestra forma de sentir y vivir nuestra condición de ser personas con sexo, esto es, de ser hombres o mujeres. Desde este planteamiento, existen tantas sexualidades como personas, ya que no hay una única forma de ser hombre, ni una única forma de ser mujer, si no que hay muchas y diversas, tantas como personas. Cada persona debe descubrir cómo quiere vivir su sexualidad, en función de sus ideas, deseos, sentimientos..., libre de estereotipos de género y sociales. La sexualidad nos acompaña durante toda la vida, desde que nacemos hasta que morimos y su expresión va cambiando con la edad, pero está siempre. Se puede hablar de cuatro ejes de la sexualidad: afectos, placer, salud y comunicación.

Se busca, por tanto, que el alumnado se acerque a estos conceptos y descubra que realmente puede comportarse como sienta, independientemente de ser hombre y ser mujer, al tiempo que cuestionar determinados comportamientos impuestos por el modelo social.

DESARROLLO

1. Se hace una lectura individualizada del texto y se resuelven de forma individual las dos cuestiones que se plantean (ficha 1). Se hace puesta en común.
2. Se proyecta el video *Anuncios* (está en la carpeta MATERIALES).
3. Se forman 4 grupos para analizar los anuncios (la ficha 2 es el guión para el análisis). A cada grupo se le asigna un anuncio y debe llegar a un acuerdo/conclusión de los sentimientos, deseos y actitudes que se suelen asignar a hombres y mujeres de distinta manera.
4. Se hace una puesta en común y cada grupo expone su análisis. Se puede ir completando una tabla en el encerado con todos los anuncios analizados.
5. En función de los acuerdos alcanzados en la actividad anterior, cada grupo debe definir qué es la feminidad y la masculinidad, y si tiene que ver, principalmente, con la cultura o con lo biológico.
6. Se abre un debate para la puesta en común y se concluye con el siguiente tema: ¿qué pensáis por tanto que es la sexualidad?

RECURSOS

- Fichas 1 y 2 para el alumnado.
- Archivo de video **Anuncios** (está en la carpeta MATERIALES) y equipo para proyectarlo.

SEXUALIDAD Y SUS DIMENSIONES

FICHA 1

PARA COMPRENDER LA SEXUALIDAD

El programa genético, el sistema endocrino, los órganos genitales internos y externos, el cerebro y la figura corporal son sexuados. Cada célula, órgano y función son sexuados. Por todo ello podemos afirmar que somos biofisiológicamente sexuados, en otras palabras, todo nuestro cuerpo es sexuado en sus estructuras y funciones.

No sólo somos biofisiológicamente sexuados, sino que también nuestro psiquismo, toda nuestra organización social y nuestra cultura es sexuada.

Desde el nacimiento asignamos nombre, vestidos, juguetes, actividades, etc., sexuados. Incluso se nos supone una manera de ser, sentimientos, aficiones, pensamientos y deseos sexuados.

Hacia los dos o tres años, los niños toman conciencia de su identidad sexual (autoclasificación como niño o niña) y, simultáneamente, comienzan un proceso de aprendizaje e interiorización de las funciones que la sociedad considera propias del niño o de la niña.

Fuente: López F y Fuertes A. **Para comprender la sexualidad**. Verbo Divino. Navarra, 2011, 8. 8-9.

Cuestiones

1. Señala las dimensiones de la sexualidad que aparecen en el texto e intenta buscar un ejemplo para cada una de ellas.

.....

.....

.....

2. ¿En qué se diferencian las actividades y los juguetes de niños y niñas?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

SEXUALIDAD Y SUS DIMENSIONES

FICHA 2

Completa la siguiente tabla con el análisis de cuatro de los anuncios que has visto:

	Anuncio 1	Anuncio 2	Anuncio 3	Anuncio 4	Anuncio 5	Anuncio 6
Producto ¿Qué anuncia?						
Dirigido a... Chico o Chica						
Voz en off De hombre o mujer, tono, velocidad...						
Música ¿Cómo es?, ¿Rápida, lenta, fuerte...?						
Colores ¿Qué colores predominan en el anuncio?						
Valores ¿Qué valores se promueven con este anuncio?						

Acuerdo/conclusión del grupo: ¿Se asignan de distinta manera sentimientos, deseos y actitudes a mujeres y hombres? ¿Piensas que esto repercute en cómo se comportan hombres y mujeres? Justifica tu respuesta.

.....

.....

.....

.....

.....

DISCRIMINACIÓN DE GÉNERO Y SALUD

OBJETIVOS

- Reconocer el derecho a la salud como un Derecho Humano fundamental.
- Mantener una actitud crítica hacia la discriminación por razón de género.

CONTENIDO CURRICULAR

Bloque 6. La igualdad entre hombres y mujeres

Dignidad de la persona, igualdad en libertad y diversidad. Causas y factores de la discriminación de las mujeres. Igualdad de derechos y de hecho. Medidas contra la discriminación. Prevención y protección integral de la violencia contra las mujeres.

CONCEPTOS CLAVE

Educación afectivo-sexual: derecho a la salud, igualdad.

DURACIÓN APROXIMADA

Dos a tres sesiones.

INDICACIONES PARA EL PROFESORADO

En esta actividad se trabaja el derecho a la atención en salud como un derecho fundamental, recogido en los desarrollos legislativos españoles, como la Ley Orgánica 3/2007, de igualdad efectiva entre hombres y mujeres.

A pesar de la normativa existente, todavía existen numerosas desigualdades en la atención a la salud de las mujeres. Un ejemplo claro es la investigación, donde todavía hoy la mayoría de los estudios se realizan en hombres, extrapolando posteriormente los resultados a las mujeres, a pesar de que está demostrado que esta práctica no es válida y es necesario estudiar específicamente en ellas las cuestiones relativas a la salud. Otros ejemplos tienen que ver directamente con la atención y con el hecho de que por ser mujer es más fácil que se diagnostiquen determinadas enfermedades relacionadas con lo psicosomático, cuando lo que ocurre en realidad es que se hace un mal diagnóstico y no se estudian, tanto en mujeres como en hombres, las verdaderas causas de los problemas de salud. Estas situaciones tienen repercusiones: por ejemplo, se ha estudiado que las mujeres que tienen un infarto reciben asistencia sanitaria hasta una hora después que los hombres, lo que puede tener fatales consecuencias. Este retraso tiene que ver con los síntomas que esta patología produce, que son diferentes en hombres que en mujeres, pero se sigue utilizando el modelo masculino para diagnosticar, con lo que se piensa que en las mujeres es otra patología y no se diagnostica correctamente hasta que el problema no se resuelve.

DISCRIMINACIÓN DE GÉNERO Y SALUD

En el texto que se aporta, se presentan algunas de las situaciones de discriminación de género que se encuentran latentes en el funcionamiento de los sistemas sanitarios, para posteriormente contrastarlo con lo que establece la ley.

DESARROLLO

1. La actividad se inicia con la lectura y el trabajo individualizado del texto que se propone y las cuestiones (ficha).
2. Se hace una puesta en común.
3. Se propone la creación de pequeños grupos para que hagan una búsqueda de problemas concretos de discriminación en la atención en salud. Esta investigación se puede hacer en el aula (para lo que sería necesario conexión a Internet y ordenadores) o proponer como tarea. Cada grupo deberá buscar un problema de discriminación, el motivo de la misma, los argumentos para justificar y la posible solución.
4. En una sesión posterior, se puede hacer una puesta en común y se puede concluir la sesión abriendo un debate sobre el sesgo de género en la sanidad: ¿Trata la sanidad de forma diferencial a hombres y mujeres?

RECURSOS

— Ficha para el alumnado.

FUENTES

— Valls-Llobet C. **Desigualdad de género en la salud pública**. Quadern-Caps 2001; 30: 34-36.

DISCRIMINACIÓN DE GÉNERO Y SALUD

FICHA

DESIGUALDADES DE GÉNERO EN LA SALUD PÚBLICA

Los problemas de salud no son visibles, porque existe un sesgo inconsciente de que los problemas de hombres y mujeres son similares y que es posible extrapolarlos. Muchos ensayos clínicos se han realizado sólo entre hombres suponiendo que los resultados se podían aplicar automáticamente a las mujeres: estudio de fármacos antilipídemicos, efectos secundarios del tabaco, mortalidad y morbilidad después de un infarto de miocardio, estudio de los factores de riesgo para la cardiopatía isquémica...

Décadas de investigación en prevención, métodos de diagnóstico y programas de intervención han incluido sólo hombres como sujetos de la investigación.

Los factores de riesgo y los protectores para la salud detectados en hombres se han extrapolado directamente a las mujeres (por ejemplo, el efecto protector del ácido acetil-salicílico contra los problemas cardiovasculares en el hombre no se han podido probar nunca en la mujer). Por el contrario, factores de riesgo que son cruciales para la salud de las mujeres, como los debidos a la sobrecarga desigual en la atención a la familia y el trabajo doméstico, todavía han de ser plenamente investigados.

De hecho, los factores de riesgo relativo a la muerte súbita derivados del Framingham Heart Study, después de veintiséis años de seguimiento, son diferentes para hombres y mujeres. Para hombres son, por este orden: la edad, el colesterol sérico, el número de cigarrillos fumados a diario, el peso relativo, y la tensión arterial sistólica. En cambio, en las mujeres los tres principales predictores fueron la edad, la capacidad vital, y el hematocrito; y como dato marginal, en mujeres mayores, el colesterol y la glucosa.

(...)

Las actitudes de los médicos de atención primaria hacia los pacientes (mujeres y hombres) fueron estudiadas por Berstein y Kane en 1981. Se estudiaron las actitudes de médicos y médicas de asistencia primaria frente a la expresividad de los problemas de la salud o del sexo de las/los pacientes. Se observó que el 25% de las mujeres eran catalogadas como pacientes que se quejaban en exceso; los síntomas de las pacientes eran más fácilmente atribuidos a influencias emocionales que los de los hombres y las enfermedades de las mujeres fueron clasificadas como psicósomáticas en el 26% de los casos frente a sólo el 9% en el caso del sexo masculino. Los médicos/as aprecian a menudo que las demandas de los pacientes varones son más serias y también es más probable que valoren un componente psicósomático si la paciente es del sexo femenino.

Se supone que existen diagnósticos diferentes con mayor prevalencia en las mujeres que en los hombres, sin que sean probados (las mujeres son más depresivas, más ansiosas, o

DISCRIMINACIÓN DE GÉNERO Y SALUD

sienten subjetivamente más dolor...), cuando quizás se podrían obtener diagnósticos más rigurosos si se usaran métodos de diagnóstico más adecuados a los problemas (muchas enfermedades endocrinas subclínicas y clínicas causan síntomas parecidos a los cuadros ansioso-depresivos).

Fuente: Valls-Llobet C. **Desigualdad de género en la salud pública**. Quadern-Caps 2001; 30: 34-36.

Cuestiones

1. Busca en el diccionario las palabras que no entiendas.

2. Explica los tipos de discriminación hacia las mujeres que se comentan en los textos.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. Indica los factores de riesgo de las mujeres que no se tienen en cuenta en los estudios farmacológicos que se señalan en el primer texto. ¿Qué otros factores relacionados con cuestiones biológicas y sociales hacen que la atención médica deba ser diferencial para hombres y mujeres?

.....

.....

.....

.....

.....

4. ¿Por qué no se debería utilizar un modelo androcéntrico (centrado en los hombres) para la investigación médica?

.....

.....

.....

.....

DISCRIMINACIÓN DE GÉNERO Y SALUD

5. ¿Por qué crees que, según la segunda parte del texto, muchos médicos y médicas catalogaban los problemas de salud de las mujeres como problemas psicosomáticos? ¿Con qué prejuicios o estereotipos está relacionada esta actitud médica?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

6. En España la *Ley Orgánica 3/2007, de 22 de marzo*, para la igualdad efectiva de mujeres y hombres, recoge, en su artículo 27 la integración del principio de igualdad en la política de salud, y establece:

a. Las políticas, estrategias y programas de salud integrarán, en su formulación, desarrollo y evaluación, las distintas necesidades de mujeres y hombres y las medidas necesarias para abordarlas adecuadamente.

b. Las Administraciones públicas garantizarán un igual derecho a la salud de las mujeres y hombres, a través de la integración activa, en los objetivos y en las actuaciones de la política de salud, del principio de igualdad de trato, evitando que por sus diferencias biológicas o por los estereotipos sociales asociados, se produzcan discriminaciones entre unas y otros.

En base a esto:

1. ¿Qué derechos se establecen en esta ley?

.....

.....

.....

.....

.....

2. Después de la lectura del texto, ¿crees que se cumplen?

.....

.....

.....

.....

VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES

OBJETIVOS

- Reconocer situaciones de acoso en la pareja que pueden llevar a un grado mayor de violencia.
- Sensibilizarse sobre ese tema para evitar relaciones de pareja que restrinjan la libertad de la persona.

CONTENIDO CURRICULAR

Bloque 6. La igualdad entre hombres y mujeres

Dignidad de la persona, igualdad en libertad y diversidad. Causas y factores de la discriminación de las mujeres. Igualdad de derechos y de hecho. Medidas contra la discriminación. Prevención y protección integral de la violencia contra las mujeres.

CONCEPTOS CLAVE

Educación afectivo-sexual: violencia de género, acoso, ciclo de la violencia, libertad.

DURACIÓN APROXIMADA

Dos sesiones. Lo ideal es hacerlas seguidas, pidiendo la clase a otra asignatura, por ejemplo.

INDICACIONES PARA EL PROFESORADO

La violencia contra las mujeres en el marco de las relaciones afectivas es un tema muy complejo y anclado en nuestras sociedades que necesita ser trabajado en las aulas, sobre todo, para dar pistas sobre cómo atajarlo, en un momento dado. Se puede tratar de formas muy diversas. Aquí sugerimos la proyección de una película para encuadrar el tema y trabajar luego en el aula el concepto del “ciclo de la violencia” que queda muy bien reflejado en el film.

La Teoría del “ciclo de la violencia”, formulada por la antropóloga Leonor Walker en 1979, es muy útil para comprender los comportamientos de algunas mujeres que sufren violencia. Hay tres fases:

Fase 1

Acumulación de la tensión: Se produce un aumento de conflictos en la pareja, el maltratador es hostil, aunque aún no lo demuestra con violencia física, y la víctima trata de calmar la situación y evita hacer aquello que cree que disgusta a su pareja, pensando que puede evitar la futura agresión. Esta fase puede durar varios años.

Fase 2

Explosión violencia: No hay comunicación y entendimiento y el maltratador ejerce la violencia en su sentido amplio, a través de agresiones verbales, psicológicas, físicas y/o sexuales. Es en esta fase

VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES

cuando se suelen denunciar las agresiones o se solicita ayuda, ya que se produce en la víctima lo que se conoce como “crisis emergente”.

Fase 3

Arrepentimiento: Desaparece la tensión y la violencia, y el hombre se muestra arrepentido por lo que ha hecho, colmando a la víctima de promesas de cambio. Esta fase también se conoce como “luna de miel”, porque el hombre se muestra amable y cariñoso, emulando la idea de la vuelta al comienzo de la relación de afectividad. A menudo la víctima concede al agresor otra oportunidad, creyendo en sus promesas. Esta fase hace más difícil que la mujer trate de poner fin a su situación ya que, incluso sabiendo que las agresiones pueden repetirse, en este momento ve la mejor cara de su agresor, lo que alimenta su esperanza de que ella le puede cambiar.

Sin embargo, esta etapa de arrepentimiento dará paso a una nueva fase de tensión. El ciclo se repetirá varias veces y, poco a poco, la última fase se irá haciendo más corta y las agresiones cada vez más violentas. Tras varias repeticiones del ciclo, la fase 3 llegará a desaparecer, comenzando la fase de tensión inmediatamente después de la de explosión violenta.

A pesar de que al alumnado le puede parecer novedoso e incluso lejano este planteamiento, es importante que lo conozca. El “ciclo de la violencia” es la consecuencia de un proceso que se inicia mucho antes y que tiene que ver con otros tipos de violencia, que sí son más cercanas y cotidianas, también en las relaciones afectivas entre adolescentes: faltas de respeto, insultos, gritos, actitudes de control, celos, normas para vestir, salir, etc. Consideramos importante que el alumnado piense en sus propias actitudes, para lo que se utiliza un cuestionario, para que pueda desarrollar conductas de cuidado propio y de los y las demás.

DESARROLLO

1. Se proyecta la película *Te doy mis ojos*.
2. Después habría que explicar el concepto del “ciclo de la violencia”. La película lo recoge a la perfección. Se puede abrir un debate sobre este tema: qué opinan, cómo ven la situación en nuestro país, etc. Como ya se comentó es un tema delicado, por lo que hay que tratar por un lado de despersonalizar el debate (cada persona habla sobre la situación general, no personal ni de situaciones conocidas) y por otro, evitar caer en la guerra de sexos.
3. Después se pasa una ficha para que reflexionen sobre las relaciones de pareja y las situaciones de violencia que se pueden dar en ellas. En esta ficha, deben rellenar un cuestionario y escribir una conclusión.
4. Se termina con la puesta en común de las conclusiones, no se ponen en común las respuestas al cuestionario, ya que es un tema personal.

VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES

RECURSOS

- Ficha para el alumnado (adaptada del programa **Ni ogros ni princesas**).
- Película **Te doy mis ojos** (Producciones La Iguana S.L., Alta Producción).
Dirección: Icíar Bollaín. / País: España. / Año: 2003. / Duración: 106 min. / Género: Drama. / Interpretación: Laia Marull, Luis Tosar, Candela Peña, Rosa María Sardà, Kity Manver, Sergi Calleja, Dave Mooney, Nicolás Fernández. / Guión: Icíar Bollaín. / Producción: Santiago García.

FUENTES

- Walker L. **The Battered Women (Las mujeres matratadas)**. Harper and Row Publishers, Inc., Nueva York, 1997.
- VVAA. **Ni ogros ni princesas, guía para la educación afectivo-sexual para la ESO**. Gobierno del Principado de Asturias, 2009.

VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES

FICHA

Cuestionario

A continuación hay una serie de frases referidas a las relaciones de pareja (si es este momento no tienes, puedes pensar en la última que has tenido; si nunca has tenido pareja, puedes pensar en una que conozcas). Reflexiona sobre cada cuestión y señala con un X debajo del SÍ o NO, en función de si ocurre o no esta situación en tu relación. Es un ejercicio para tu reflexión personal, por lo que no será necesario que le comentes a nadie el resultado.

	Sí*	No
1. Mi pareja se mete con mis amistades, dice que no me convienen y que no las vea.		
2. Cuando habla me corta, no me escucha, no tiene en cuenta lo que digo.		
3. Delante de otras amistades es amable, pero cuando estamos solos es desagradable.		
4. A veces, me grita y/o me insulta.		
5. Me aburro frecuentemente, porque la mayoría de las veces hacemos lo que él/ella quiere.		
6. Hago cosas que me cuestan, que no hago a gusto ni convencida/o, para no disgustarle/la.		
7. Siempre cree que tiene la razón, no admite mis opiniones, le molestan mis ideas.		
8. Hay ropa que no le gusta que me ponga y se enfada si la uso.		
9. Sólo quiere que salga con él / ella, no le gusta que salga por la noche con mis amistades.		
10. Alguna vez me ha dado un empujón.		
11. Me mira mi teléfono móvil, sin mi consentimiento, y también mi correo electrónico.		
12. Cuando discutimos, grita y rompe cosas mías.		

* Si has respondido a alguna cuestión que SÍ, esa relación puede no estar basada en el respeto ni la igualdad.

VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES

Conclusión

Escribe en unas líneas como crees que debería ser una relación de pareja y qué valores deberían estar presentes en la misma.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Matemáticas

PRESENTACIÓN

La salud como principio vital debería de ser uno de los ejes principales de la educación secundaria en todos los cursos y desde todas las áreas de conocimiento.

Un segundo principio pedagógico fundamental debería ser que el alumnado esté convencido, cuando se dispone a estudiar, de que los conocimientos que se imparten proceden de la vida real, son la consecuencia de formalizar y sistematizar problemas y situaciones que necesitaron, en su momento, una solución y no al revés como muchas veces, sin querer, damos a entender. Así, el teorema de Pitágoras no surge por “generación espontánea” sino que asienta sus bases en las preguntas y necesidades de los agrimensores de la antigüedad, que en un momento determinado, bien sea por la pura dinámica repetitiva o por el estudio exhaustivo de las situaciones, son capaces de extraer la ley, el principio aplicable a cualquier situación siempre que cumpla unas determinadas condiciones.

Esta idea, la aplicación de los contenidos teóricos o prácticos en la vida diaria, particularmente en el caso de las Matemáticas, respondería por sí mismo a la típica pregunta que escuchamos a veces en las aulas, “profesora, ¿y esto para qué sirve?...”.

Las propuestas didácticas que se presentan responden a esta inquietud y están orientadas básicamente a la aplicación de conceptos relacionados con la “proporción”, aunque también tocan temas básicos de estadística, intervalos, sistema métrico decimal o sistema sexagesimal, tanto en 1º como en 2º de ESO. Permiten tratar en clase de Matemáticas aspectos relacionados con nuestro cuerpo, nuestros parámetros vitales, la necesidad de buscar y propiciar hábitos saludables en nuestra vida, nuestro papel en el consumo, el respeto hacia las demás personas...

Posiblemente la proporcionalidad sea el concepto más “utilizado y útil” en el mundo de las Ciencias (Física, Arquitectura, Ingeniería, Biología, Matemáticas...); leyes, principios, teoremas en todos los campos del conocimiento, asientan sus raíces en algún tipo de proporción. La proporción es también un concepto sencillo en su planteamiento pero complejo cuando se combinan distintas circunstancias de aplicación, por lo que no es novedoso para el profesorado de Matemáticas encontrarse con que en Bachillerato el mayor problema para el alumnado puede ser, en un momento determinado, entender y manejar expresiones como: “dos cantidades proporcionales a 3 y 5...”. Por todo ello es conveniente trabajar bien este concepto en toda la ESO y particularmente en los primeros cursos de esta etapa.

En el currículo oficial, en 1º y 2º ESO, figura un tema dedicado a la Proporcionalidad que, a su vez tiene aplicación en otros muchos (Funciones, Teorema de Pitágoras, Teorema de Thales, perímetros, áreas y volúmenes de figuras y cuerpos geométricos...). Partiendo de esta realidad, se plantean diferentes propuestas didácticas con diferentes actividades que pueden realizarse tanto en 1º como en 2º ESO.

1º y 2º ESO / Matemáticas

Material Curricular para la Coeducación
y la Salud en Secundaria

CURRÍCULO

En el currículo del Principado de Asturias, en el área de **Matemáticas**, aparecen para **1º y 2º de ESO** una serie de contenidos, para los que en este material se presentan las siguientes propuestas didácticas:

Sistema Métrico Decimal: Unidades de longitud, peso y volumen /
Proporcionalidad y porcentajes / Estadística

PROPUESTA DIDÁCTICA 1. MIDIENDO NUESTRAS PROPORCIONES (1)	07
PROPUESTA DIDÁCTICA 2. MIDIENDO NUESTRAS PROPORCIONES (2)	11

MIDIENDO NUESTRAS PROPORCIONES (I)

OBJETIVO

- Desarrollar actitudes de respeto por uno/a mismo/a y hacia las demás personas.
- La belleza áurea: lo clásico y ultramoderno.
- Relativizar el concepto de belleza de personas y objetos: manipulación de los medios de comunicación en el mundo de la moda.
- Utilizar instrumentos y medidas del Sistema Métrico Decimal: unidades de longitud, peso, volumen.

CONTENIDO CURRICULAR

Sistema Métrico Decimal: Unidades de longitud, peso y volumen. Proporcionalidad y porcentajes.

CONCEPTOS CLAVE

Bienestar emocional.

DURACIÓN APROXIMADA

Una o dos sesiones.

INDICACIONES PARA EL PROFESORADO

La idea inicial es tomar consciencia de las proporciones de nuestro cuerpo, dando a conocer los patrones que se consideran como referencia en cada momento de la historia en el mundo del arte, la moda, la publicidad, etc.

El tema es un poco delicado en el sentido de que nuestro alumnado puede responder o no a los patrones ideales, por lo que lo primero que hay que trabajar es la disposición positiva para la asimilación de la propia realidad física como algo circunstancial, en continua evolución, susceptible de ser modificado a voluntad de la persona, dentro, lógicamente, de unos límites genéticos naturales y que depende en gran medida de nuestros hábitos de vida. Además se trata de que los valores inmateriales tomen protagonismo y que el alumnado conozca y vea que los referentes de belleza que nos presentan en muchas ocasiones los medios de comunicación no son más que engaños y manipulaciones de imágenes.

MIDIENDO NUESTRAS PROPORCIONES (I)

DESARROLLO

1. Se comienza explicando la propuesta didáctica en términos generales.
2. Se visiona el vídeo “Rostro perfecto” (está en la carpeta MATERIALES). A continuación, preguntaremos al alumnado que les ha parecido y se abre un pequeño debate para reflexionar sobre el “engaño” a que estamos sometidos cuando, sobre todo los medios publicitarios, nos presentan caras o cuerpos perfectos. Es importante comentar que es cierto que determinadas proporciones tanto en la naturaleza como en el arte, arquitectura o el cuerpo humano, se consideran más bellas simplemente porque resultan agradables a la vista pero que este hecho es siempre secundario cuando se habla del ser humano, dejando claro que el aspecto físico es importante en cuanto a higiene, relación con las demás personas, etc., pero que lo que hace bella a una persona pueden ser muchas cosas, como sus gestos, su sonrisa, la forma en que mira y también los comportamientos y actitudes, con sus virtudes y defectos.
3. Visionado del vídeo “Donald en el país de la Matemáticas” (está en la carpeta MATERIALES).
4. Después de ver el vídeo anterior introducimos la idea del número áureo, simplemente como una proporción que se encuentra en nuestro entorno, en la naturaleza y que se consideró siempre una referencia de belleza, armonía y perfección. Podemos ampliar esta información comentando su valor y presentando el rectángulo áureo por ejemplo:

NÚMERO ÁUREO

$$\phi = \frac{1 + \sqrt{5}}{2} \sim 1,6180\dots$$

Número irracional: infinitas cifras decimales todas ¡DISTINTAS!

5. Para terminar, se pide a cada alumno/a que mida las proporciones del rostro, manos y piernas de un/a compañero/a y compruebe si siguen las proporciones áureas. Tomando las referencias vistas en el vídeo “Donald en el país de las Matemáticas”, deben buscar rectángulos en esas partes del cuerpo, según se indica. Se hace puesta en común y se ha de resaltar la idea de la aceptación de uno/a mismo/a (aunque no sea “perfecto/a”) distinguiendo entre aquello que es genético o constitucional y lo que yo puedo modificar con la forma de vida: higiene, alimentación, ejercicio físico...

MIDIENDO NUESTRAS PROPORCIONES (I)

RECURSOS

— Vídeo “Rostro perfecto”, que está en la carpeta MATERIALES y también en el siguiente enlace:

<http://www.bing.com/videos/search?q=rostro+perfecto+youtube&docid=608009207101000853&mid=A15D9F2AA3E1C6596FDDA15D9F2AA3E1C6596FDD&view=detail&FORM=VIRE1#view=detail&mid=A15D9F2AA3E1C6596FDDA15D9F2AA3E1C6596FDD>

— Vídeo “Donald en el país de las Matemáticas”, que está en la carpeta MATERIALES y también en el siguiente enlace:

<http://www.bing.com/videos/search?q=donald+en+el+pa%C3%ADs+de+las+matem%C3%A1ticas+y+outube&qpvtd=donald+en+el+pa%C3%ADs+de+las+Matem%C3%A1ticas+youtube&FORM=VDRE#view=detail&mid=0146B390842443EEB1200146B3>

— Equipo para reproducir ambos videos.

MIDIENDO NUESTRAS PROPORCIONES (II)

OBJETIVO

- Desarrollar actitudes de respeto por uno/a mismo/a y hacia las demás personas.
- Utilizar instrumentos y medidas del Sistema Métrico Decimal: unidades de longitud, peso, volumen.
- Aplicación y conocimiento del concepto de Índice de Masa Corporal y % de grasa en el cuerpo.
- Conocer las consecuencias de llevar una dieta no equilibrada y la falta de actividad física suficiente.
- Desarrollo de la capacidad de seguimiento y control de una tarea a lo largo del curso.

CONTENIDO CURRICULAR

Sistema Métrico Decimal: Unidades de longitud, peso y volumen. Proporcionalidad y porcentajes. Estadística.

CONCEPTOS CLAVE

Bienestar emocional. Alimentación saludable. Ejercicio Físico.

DURACIÓN APROXIMADA

Cinco sesiones distribuidas en diferentes semanas.

INDICACIONES PARA EL PROFESORADO

Continuamos trabajando con el tema del cuerpo y de sus proporciones, desde un análisis crítico del modelo de belleza impuesto socialmente, para la aceptación del propio cuerpo, desde la adquisición de hábitos saludables. En este sentido, el conocimiento a nivel numérico del Índice de Masa Corporal (IMC), de la relatividad de esta referencia, en función del tipo de estudio del que se parte, y de la combinación con el cálculo del porcentaje de grasa corporal puede contribuir a que amplíen la visión general de interpretación de índices y parámetros en distintas situaciones de la vida.

También se utilizará la hoja de cálculo, que permitirá automatizar los cálculos pero previamente el alumnado debe saber cómo se calcula “a mano” realizando las operaciones en el cuaderno ya que son actividades para 1º y 2º ESO.

DESARROLLO

1. Podemos empezar insistiendo en las ideas de la propuesta anterior en el sentido de que, si bien el concepto de “bello” en todos los campos depende de muchos factores y criterios personales (yo puedo tener una calculadora o una camiseta vieja o un poco estropeada pero para mí es la mejor del

MIDIENDO NUESTRAS PROPORCIONES (II)

mundo), hablando del ser humano, todavía tenemos que tener más presente los numerosos factores que influyen y dos principios fundamentales: la diversidad, como fuente de belleza, y el respeto, como criterio básico ante la diversidad. Hay que tener en cuenta la intensa relación además entre la belleza y la personalidad, que se puede valorar en términos de amabilidad, solidaridad, diligencia, buenas intenciones...

2. Junto con estas cuestiones, hay que tener en cuenta, no obstante, que sí podemos y debemos mantener nuestro cuerpo en el mejor estado posible para tener una vida saludable. Podemos comentar, por ejemplo, los beneficios de la alimentación saludable y/o de la actividad física.
3. Se introduce a continuación la idea de que existen referencias, que seguramente conocen, que podemos tomar para saber si en un momento determinado tenemos o no sobrepeso (Índice de Masa Corporal) y la importancia e interés que tiene saber también el porcentaje de grasa de nuestro cuerpo.
4. Explicamos lo qué es y cómo se calcula el ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC):

$$\text{IMC} = \frac{\text{PESO}}{\text{ALTURA}^2}$$

O, lo que es **igual**,
dividir tu **peso**
entre lo que resulta
de multiplicar tu **altura**
por tu **altura**

$$\text{IMC} = \frac{\text{PESO}}{\text{ALTURA} \times \text{ALTURA}}$$

5. Podemos entrar en una de las páginas web de cálculo del Índice de Masa Corporal (www.indicemasacorporal.org) y hacemos una simulación con datos ficticios para que vean su funcionamiento. El índice obtenido se clasifica en función del número en bajo peso (<18,5), peso normal (18,5 a 24,9), sobrepeso (25 ó más hasta 29,9) y obesidad (30 ó más). Sin embargo, es importante y necesario comentar en este punto que en el caso de la adolescencia no es aplicable directamente sino que hay que introducir un factor de corrección debido a la fluctuación de peso y altura que se tiene en ese tramo de la vida. La referencia que se va a tomar para la práctica de este factor de corrección que se va a hacer es la de las tablas de FANTA III (Food and Nutrition Technical Assistance III- USA), siguiendo las instrucciones que detallamos más adelante.
6. Organizamos al alumnado por parejas para que anoten el peso en kg y la medida en cm de su compañero/a. Para el peso, se puede llevar una báscula para realizar la medición (si es muy complicado o puede generar malestares, se puede optar porque cada persona declare el suyo); para la medida, puede realizarse la medición en clase utilizando una cinta métrica: pueden hacerse pequeñas marcas en la pared con tiza que se borrarán tras realizar la medición. Las parejas realizarán las operaciones necesarias para calcular sus respectivos IMC. A esta actividad, se le puede dar continuidad y realizar en cada trimestre, para ver la evolución del IMC durante el curso.

MIDIENDO NUESTRAS PROPORCIONES (II)

7. Posteriormente, todos los datos recogidos se trasladan a una hoja de cálculo con el nombre de cada alumno/a. Todos los alumnos y alumnas deben tener los datos completos en dicha hoja con el fin de crear la fórmula en la hoja de cálculo que permita hallar el IMC de toda la clase. Si se considera más apropiado que sea anónimo, se hace así.

Propuesta para trasladar los datos: en primer lugar cada pareja anota sus datos y calcula el IMC. Una vez que esta tarea está hecha cada uno dicta sus datos (SOLO PESO Y ESTATURA) para que el resto vaya completando su hoja de cálculo. Puede ser un proceso un poco largo si el grupo es grande pero en estos niveles, puede ser un proceso interesante para acostumbrarse a prestar atención y trabajar en equipo (se puede ir proyectando la hoja con un proyector).

9. Después se aplica el factor de corrección con la consulta de las tablas FANTA III (están en la carpeta MATERIALES):

— IMC para niños/as y adolescentes de 5 a 18 años de edad, que nos permite corregir el IMC obtenido de forma general.

— IMC para la edad de 5 a 18 años (OMS 2007), que nos permite clasificar ese IMC corregido.

Las tablas se pueden proyectar en el aula, entregar una copia a cada pareja de alumnado o si estamos en el aula de ordenadores, que cada alumno/a abra la web de FANTA III (el enlace está en el apartado RECURSOS).

10. Explicaremos el manejo de las tablas con el ejemplo que se proporciona en la misma web y que podemos utilizar como ejercicio en clase:

Ernesto tiene 17 años y 3 meses de edad, mide 1.60 m de estatura y pesa 43.2 kg.

a. Calcula el IMC de Ernesto usando la tabla de IMC para niños/as y adolescentes de 5 a 18 años de edad (145–175 cm de estatura):

— Buscar el peso de Ernesto en la columna horizontal parte inferior de la tabla (redondear 43.2 Kg al número completo más cercano, o sea 43 kg.).

— Buscar la estatura de Ernesto en la columna vertical lado izquierdo (1 m = 100 cm, entonces Ernesto mide 160 cm de estatura).

— Las dos líneas se cruzan en 16.8 kg/m², que representa el IMC de Ernesto.

b. Calcula el IMC por edad de Ernesto usando la tabla de IMC para la edad de 5 a 18 años (OMS 2007):

— Redondear 17 años y 3 meses al semestre más cercano (17:6).

— Ubicar la fila que corresponde a 17:6 años en la columna de Edad.

— Seguir el rastro de su dedo en línea recta de izquierda a derecha hasta encontrar 16.8.

— Debido a que 16.8 cae en el ámbito de 15.6-17.0, Ernesto padece de desnutrición moderada.

MIDIENDO NUESTRAS PROPORCIONES (II)

11. Se continúa, comparando el IMC de su Hoja de Cálculo con la información obtenida en la web de FANTA III para obtener la corrección correspondiente y su clasificación. Se comentan las posibles diferencias.
12. Se analizan los resultados y con mucho respeto y tacto, se analizan las posibles causas y los pequeños cambios que se pueden hacer en su vida diaria para mejorar el estado. Esta sesión tiene que ser preparada con mucho cuidado para no herir sensibilidades. De este modo, se pueden hacer recomendaciones generales, que servirán para las personas que se separen de los parámetros recomendados, pero también para que el resto de la clase adopte hábitos saludables en relación a la alimentación saludable y actividad física. Se puede preguntar al alumando pautas para mejorar estas cuestiones. A nivel general, se puede comentar:
 - La importancia del desayuno, que debe contener al menos un lácteo, fruta o zumo y cereales.
 - La necesidad diaria de frutas y verduras: cinco al día, de manera que estén presentes en el desayuno, comida y cena.
 - Lo adecuado de alternar la proteína animal en nuestras comidas, esto es, huevo, pescado y carne, reduciendo el consumo de carnes rojas.
 - Incorporar las legumbres 2 o 3 veces a la semana, que además si se combinan con un cereal nos aportan proteína vegetal de alta calidad, permitiendo descansar del consumo de proteínas animales.
 - La necesidad diaria de estar bien hidratado, siendo la mejor opción el agua.
 - La reducción del consumo de refrescos, bollería industrial, chucherías, comida precocinada o rápida... a ocasional.
 - En relación al ejercicio físico, las y los adolescentes deberían realizar entre 30-60 minutos de actividad física moderada, esto es, todo aquel ejercicio que aumenta nuestra frecuencia respiratoria, pero que no tiene por qué ser necesariamente un deporte. Puede ser pasear, jugar, bailar...
13. En base a estas recomendaciones y las que salgan en el aula, cada persona puede redactar dos o tres pautas en su vida que va a intentar cambiar del tipo: voy a desayunar todos los días, voy a practicar algún deporte, voy a caminar, correr con mis compañeros/as, voy a ayudar a esta persona a alimentarse mejor porque estamos convencidos de que es lo mejor para nuestro cuerpo...
14. Se propone realizar esta medición tres veces durante el curso, de manera que en el segundo trimestre, se vuelven a calcular los IMC y se analizan las diferencias en la tabla. De nuevo se realizan propuestas de cambio si procede.
15. En el tercer trimestre, además de llevar a cabo el mismo proceso que en las dos ocasiones anteriores (recogida de tallas y pesos, IMC...), cada alumno/a elaborará un gráfico en la misma Hoja de Cálculo que ha utilizado y tendrá guardada en un pendrive u otro dispositivo de almacenaje, con los datos de su evolución en peso y talla a lo largo del curso, para comprobar la variación que ha experimentado su IMC.

MIDIENDO NUESTRAS PROPORCIONES (II)

RECURSOS

- Báscula, centímetro, calculadora.
- Ordenador con conexión a internet y cañón de proyección.
- Hoja de Cálculo.

En la web:

- Índice Masa Corporal (general): <http://www.indicemasacorporal.org>
- Tablas IMC para niños/as y adolescentes FANTA III (Food and Nutrition technical assistance): <http://www.fsnnetwork.org/sites/default/files/fanta-bmi-charts-agosto2012-espanol.pdf>