

# trazo

-6-



Programa de Promoción de la Salud  
Guía del Profesorado - 6º de Primaria

# Ayuntamiento de Zaragoza.

CMAPA (Centro Municipal de Atención y Prevención de las Adicciones).



Autoras:

Equipo de Prevención de CMAPA:

Asenjo Lostao, Begoña.

España Ubeira, Rosa Marya.

Jiménez Dual, Carmen.

Molina Ladrón, Charo.

Plo García, Beatriz.

Diseño gráfico e ilustración:

Beatriz Barbero Gil

Depósito Legal: Z 1341-2021

## CMAPA

Avda. Pablo Ruiz Picasso, 59

50018, Zaragoza.

Teléfono: 976 724 916

Fax: 976 724 917

[prevencionadicciones@zaragoza.es](mailto:prevencionadicciones@zaragoza.es)

[www.zaragoza.es/cmapa](http://www.zaragoza.es/cmapa)

[www.zaragoza.es/trazo6](http://www.zaragoza.es/trazo6)



[www.facebook.com/cm pazgz](https://www.facebook.com/cm pazgz)



[https://twitter.com/cmapa\\_zgz](https://twitter.com/cmapa_zgz)

© De los textos, equipo de Prevención CMAPA. Zaragoza 2019.

© Del diseño gráfico, Beatriz Barbero Gil. Zaragoza 2019.

© De la primera edición, CMAPA. Ayuntamiento de Zaragoza. Zaragoza 2019

© De la presente edición y actualización de textos, CMAPA. Ayuntamiento de Zaragoza. Zaragoza 2021

# ÍNDICE

## PRESENTACIÓN

Agradecimientos  
Introducción  
Algunas consideraciones de interés  
Objetivos  
Población destinataria  
Metodología  
Contenido  
Materiales  
Evaluación

Presentación del programa para el alumnado

## ACTIVIDADES

- 0 Trazo6, ¿qué es?
- 1 ¿Quién te ve?
- 2 Ruta 0,0
- 3 El conflicto y la solución de Noemí
- 4 Poniendo en forma la salud
- 5 A ciegas no te cuento

## EVALUACIONES

Cuestionario final para el profesorado  
Cuestionario de evaluación del alumnado

## ANEXOS

Actividad 5: A ciegas no te cuento

## AGRADECIMIENTOS

Queremos mostrar nuestro agradecimiento a los equipos directivos, de orientación y al personal docente de todos los centros educativos que han participado en la prueba piloto del programa “Trazo 6”.

Sin su colaboración, este proyecto de promoción de la salud no se hubiera podido aplicar ni evaluar en el aula.

Gracias a la generosidad y la implicación en el proceso de todo el personal que nos ha facilitado la labor en los centros escolares y la coordinación con los y las docentes.

Durante el curso 2018/2019, han colaborado en la evaluación un total de 1125 alumnos y alumnas de 5º de Educación Primaria, con sus 49 profesoras y profesores, de 24 centros escolares de nuestra ciudad.

A quienes han participado, gracias.

C.E.I.P Catalina de Aragón	C.E.I.P Montecanal	Colegio La Concepción
C.E.I.P Fernando el Católico	C.E.I.P San Braulio	Colegio La Purísima para niños sordos
C.E.I.P Florencio Jardiel Poncela	C.E.I.P Tomás Alvira	Colegio La Purísima y San Antonio
C.E.I.P Jerónimo Blancas y Tomás	C.E.I.P Vadorrey - Les Allées	CPI Espartidero
Colegio San Miguel	Colegio Antonio Machado	Colegio Sagrada Familia
C.E.I.P Las Fuentes	Colegio Escuelas Pías - Conde Aranda	Colegio San Alberto Magno
C.E.I.P Maestro Don Pedro Orós	Colegio Inmaculada Concepción	Colegio San Antonio de Padua
C.E.I.P Marcos Frechín		

## INTRODUCCIÓN

La amplia propuesta de programas de promoción de la salud y prevención de las adicciones que desde el Ayuntamiento de Zaragoza se ofrece año tras año a los centros educativos de la ciudad, corrobora el papel destacado que se otorga a la escuela, como uno de los principales medios de transmisión de hábitos, valores y actitudes.

Cuando se habla de adicciones se hace referencia tanto a aquellas conductas que generan dependencia hacia algunas sustancias (las drogas, sean éstas legales o ilegales) como a aquellas otras adicciones “sin sustancia”, (el juego, internet, juegos online, teléfono móvil, tragaperras..).

“**Trazos**” responde a la necesidad de abordar la prevención de los problemas derivados de las tecnoadicciones y de las drogas legales (alcohol, tabaco y fármacos) con un sector poblacional (alumnado de quinto y sexto de la Educación Primaria Obligatoria), que se encuentra en un momento evolutivo y educativo idóneo para impulsar el desarrollo de actitudes y comportamientos que puedan facilitar el mantenimiento de hábitos saludables, así como para disminuir la probabilidad de otros menos saludables (consumo de alcohol, tabaco, abuso de las nuevas tecnologías ...)

Los resultados de las investigaciones recientes señalan que los programas orientados a la adquisición de competencias personales y sociales, y al desarrollo de habilidades relacionales, hacen que el alumnado no sólo sea menos proclive a tener un problema de adicción sino que contribuyen, también, a una mejora del clima social en el aula y a su vez aportan un factor de protección contra los problemas psicológicos y otras conductas de riesgo.

Garantizar la eficacia real del programa lleva implícito, cumplir algunos requisitos que las investigaciones en prevención han puesto de manifiesto. Por ello, en la elaboración del programa se han tenido especialmente en cuenta la elección de acciones y soluciones basadas en la evidencia científica, tanto en el contenido como en la metodología propuesta. Así, “**Trazos**”,

- Incluye un programa para 5º de EPO , “**Trazo5**” y otro para 6º de EPO, “**Trazo6**”.
- Tiene su continuidad en secundaria con otros programas adaptados a las nuevas necesidades del alumnado. La prevención de adicciones no debe entenderse como una acción puntual, sino que debe ser continua y discurrir paralelamente a los siguientes niveles educativos.
- Cuenta con una metodología práctica, interactiva, en la que se fomenta el trabajo en grupo, facilitando el aprendizaje cooperativo, la reflexión compartida y la discusión de los temas propuestos.
- Potencia la formación frente la información teniendo en cuenta que la información, sobre las conductas adictivas debe ser veraz y adecuada a las características de sus destinatarios/as.
- Los materiales utilizados se adaptan a las necesidades del alumnado al que se dirigen e incluyen la utilización de tecnologías de la información y la comunicación.
- Para garantizar un mayor éxito del trabajo preventivo, se ha procurado que las actividades propuestas se asemejen a la realidad en la que se circunscribe la población a la que se dirige.
- Resulta del todo imprescindible promover la implicación de las familias. Por ello se ha elaborado un material específico para ellas.
- Finalmente no olvidar que planificar la intervención es imprescindible para potenciar el aprendizaje.

De ninguna manera podían obviarse las posibilidades educativas que para la promoción de la salud en general y para la prevención de las adicciones en particular, ofrece la preadolescencia, ese estadio vital entre la niñez y la adolescencia que marca el comienzo de una nueva etapa de construcción de la identidad de niños y niñas, como período clave en la formación de la personalidad.

La curiosidad irrefrenable, propia de quien es preadolescente, puede convertirse en un aliado del trabajo preventivo. La chica y el chico realiza un atento examen de aquello que le rodea, lo que le impulsa a profundizar en el conocimiento de todo. Su afán por preguntarse continuamente por las cosas les convierte en auténticos/as amantes de la investigación. Les gusta explorar, curiosear, descubrir e implicarse. Sin embargo, a su vez, esas cualidades pueden devenir en importantes factores de riesgo que incidan negativamente en el inicio de determinadas conductas adictivas.

Todas las actitudes preadolescentes encierran un gran potencial de realización, por lo que habrá que prestarles especial atención para que puedan ser fomentadas al ejercitarlas en la dirección adecuada.

Es de desear que en este contexto, el programa resulte atractivo tanto al profesorado como al alumnado y a las familias, que su integración en el proyecto educativo resulte del todo fácil y que su aplicación en el aula sea sencilla, a la vez que eficaz.

El análisis de la evaluación de la aplicación inicial de “**Trazo6**”, como prueba piloto, tanto por parte del alumnado, del profesorado y de las propias técnicas del CMAPA que lo han aplicado, ha permitido elaborar el programa definitivo que se recoge en este documento.

Por último, agradecer a todo el profesorado su implicación en la realización de los programas de prevención. Sin su colaboración, la amplia propuesta preventiva para el ámbito educativo que se propone desde el **Centro Municipal de Atención y Prevención de las Adicciones (CMAPA)**, carecería de sentido.



## ALGUNAS CONSIDERACIONES DE INTERÉS : MODELOS TEÓRICOS

La complejidad del fenómeno de las adicciones hace difícil encontrar un único modelo teórico en el que fundamentar la elaboración de programas de prevención eficaces. Por ello, en la elaboración de “Trazo5” y “Trazo6” se han tenido, especialmente en cuenta, los siguientes:

### - Modelo de promoción de la salud.

Modelo auspiciado por la OMS en 1986. En la actualidad se define la **SALUD** como “la capacidad de las personas para afrontar los desafíos y los cambios, identificando cuatro campos de **salud: físico, mental, social y funcional**. La salud así entendida pone el acento en el empoderamiento ciudadano, que es el proceso a través del cual las personas ganan un mayor control sobre decisiones y acciones que afectan a la salud”.

Contempla a su vez el concepto de “**PROMOCIÓN DE LA SALUD**”, como un proceso que permite a las personas incrementar el control sobre su salud para mejorarla. Por lo tanto, un programa basado en este modelo se propondrá, entre otros objetivos, el desarrollo de habilidades personales que conduzcan a la salud individual y de la comunidad.

### - Teoría del aprendizaje social y teoría cognitiva social de Bandura.

Esta teoría ofrece un modo idóneo de poder conceptualizar el problema de la dependencia, considerando los distintos elementos que llevan a su inicio, mantenimiento y abandono de las mismas. Insiste en el concepto de **autoeficacia** como un componente central de la misma y como el elemento explicativo más importante relacionado con la adquisición, mantenimiento y cambio de la conducta.

### - Teoría de la pseudomadurez o del desarrollo precoz en adolescentes de Newcomb.

Considera dos etapas de gran importancia: la transición de la infancia a la adolescencia, cuando aparece la **pubertad** y la transición de la adolescencia a la **adultez temprana**. Durante la adolescencia, y ante la experimentación de los roles adultos, el/la adolescente tendría dificultades para ejecutarlos adecuadamente en varias esferas de la vida. Da un gran peso a la pubertad (hay un prelude biológico y hormonal de la adultez pero raramente hay una preparación psicosocial que vaya paralelo a este hecho). Este desarrollo precoz, con una correlativa falta de maduración y falta de habilidades, puede ser el responsable del consumo de drogas y de otras conductas problema.

### - Teoría para la conducta de riesgo de los adolescentes de Jessor (1991, 1992).

Considera unos factores de riesgo y de protección, unas conductas de riesgo y unos resultados de riesgo.

Como ya se apuntaba con anterioridad, la conducta adictiva está influida por muchos factores, de tal manera que nunca puede identificarse una única causa o establecerse relaciones simples causa-efecto.

Sin embargo, la necesidad de comprender la complejidad de las adicciones para plantear la prevención, hace necesaria la referencia a los factores de riesgo y de protección, entendidos ambos como condiciones variables o situaciones que tienen el potencial de aumentar o disminuir el riesgo de que suceda un evento determinado.

Así, los **factores de riesgo** van a ser todas aquellas variables que pueden ser facilitadoras o predisponer para el inicio o mantenimiento de las conductas adictivas. Por el contrario, los **factores de protección** incluyen todas aquellas variables que apoyan o favorecen el pleno desarrollo de la persona, orientando hacia estilos de vida saludables y que sirven como amortiguadores o moderadores de los factores de riesgo. Pueden ser microambientales, macroambientales y personales.

## OBJETIVO GLOBAL

Reforzar los factores de protección ante conductas adictivas, fomentando estilos de vida saludables a lo largo del proceso educativo en el medio escolar, con la intención de limitar comportamientos de riesgo.

### Objetivos generales

#### A) En relación al alumnado

- Contribuir a retrasar la edad de inicio del consumo de drogas.
- Evitar la transición del uso experimental al habitual.
- Favorecer su reflexión acerca de las posibles ventajas y riesgos de las tecnologías.
- Fortalecer la autonomía personal en las relaciones con las otras personas, desarrollando competencias para tomar decisiones y establecer lazos afectivos saludables.

#### B) En relación al profesorado

- Facilitar el abordaje de la prevención de las tecnoadicciones y de las drogas legales (alcohol, tabaco y medicamentos) en el contexto educativo.
- Proporcionar el apoyo técnico y los materiales necesarios que faciliten la aplicación en el aula.

#### C) En relación a las familias

- Promover que favorezcan la educación de sus hijos/as dentro de unos estilos de vida saludables que hagan posible una gestión adecuada de las conductas adictivas.
- Sensibilizar en la importancia de su papel como agentes preventivos y educativos, impulsando su participación en el programa.

## POBLACIÓN DESTINATARIA

“Trazo6” va dirigido al alumnado de 6º de educación primaria (11-12 años), teniendo además en cuenta los microsistemas educativo y familiar en el que se halla inmerso. Así, profesorado, padres y madres, compañeros y compañeras y el propio entorno socio-comunitario se sitúan como población intermedia por su importante implicación en el programa.

## METODOLOGÍA

### 1. EL PROGRAMA EN EL AULA

#### Difusión y presentación del programa en los centros educativos

A principios del curso escolar se lleva a cabo una intensa labor de difusión de los programas de prevención que en el ámbito educativo se proponen, dirigida especialmente a los equipos directivos y a los departamentos de orientación, (cuando lo haya), así como a las AMPAS de todos los centros educativos de la ciudad que imparten 5º de primaria. Esta información se hace extensiva a los Equipos de Orientación Educativa de Infantil y Primaria (EOEIPS) de Zaragoza.

Con aquellos centros que manifiestan su interés en llevarlo a cabo, se programan encuentros de trabajo en los que van a estar presentes no sólo el personal docente que vaya a realizarlo, sino también miembros del equipo directivo. Estos espacios favorecen la toma de contacto del profesorado con el programa, a la vez que se proporcionan estrategias y herramientas que facilitan su aplicación.

## Planificación

“Trazo6” incluye cinco actividades a desarrollar en la sesión de tutoría (aunque algunas de las actividades son del todo compatibles con algunos de los contenidos que se imparten en determinadas materias).

Una vez más, insistir en la conveniencia de planificar su aplicación, no sólo para garantizar su realización sino también para facilitar, a quienes van a llevarlo a cabo, organizar los contenidos a abordar en las sesiones.

En cada una de las unidades se establece el tiempo recomendado para su realización, siendo entre una y dos sesiones de alrededor de 50 minutos. No obstante, el tiempo que finalmente se dedique, dependerá del interés, la motivación y la implicación del alumnado.

## Realización de las actividades en el aula

Previo al inicio de la aplicación de “Trazo6” es recomendable que el/la tutor/a que lo aplique, se haya familiarizado con sus contenidos y técnicas de trabajo. El programa incluye una guía del profesorado en donde figuran, de forma detallada, todas y cada una de las actividades.

Cada alumno y alumna dispone de su propio material que, además de facilitar la labor de quien dirige la actividad, le va a permitir plasmar sus propias reflexiones y conclusiones, potenciando así su actividad y autonomía.

A través de actividades dinámicas y participativas se pretende que el alumnado se implique en los temas que se abordan, creándose un clima de confianza y de expresión de ideas y sentimientos.

La coordinación con el equipo técnico, es continua a lo largo del curso escolar por lo que cualquier imprevisto, duda, dificultad que pueda generarse a partir de la aplicación del programa, puede ser consultada.

## Evaluación

La realización del programa requiere del compromiso de evaluarlo a través de diferentes cuestionarios.

- Cuestionario dirigido al **profesorado** (que puede responderse a partir del formulario que se incluye en la Guía del profesorado o, si lo prefiere, puede hacerlo on line) .
- Cuestionario que será cumplimentado por el **alumnado** que ha realizado el programa y que aparece al final de su cuaderno.
- Cuestionario para la **familia** (que será realizado online).

Estas evaluaciones se complementan con las observaciones, valoraciones y sugerencias recogidas en las sesiones de evaluación que, a finales de curso, técnicas del CMAPA llevan a cabo, en cada centro, con el profesorado.

## 2. EL PROGRAMA EN LA FAMILIA

Es importante que padres y madres conozcan, apoyen y se impliquen en el trabajo del alumnado en la clase. Por ello, “Trazo6” incluye el material “Trazo en familia 6” que se les va a facilitar, ya sea entregándolo en las sesiones de presentación que los centros educativos llevan a cabo a principios de curso o bien, directamente, a través de su hija/o. En este caso, será del todo recomendable que el/la tutor/a, de la manera que estime oportuno, constate que el material ha llegado a madres y padres.



“**Trazo en familia 6**”, incluye propuestas, información, sugerencias, reflexiones ... , diferentes para cada una de las cinco actividades que contempla el programa, que van a permitir hacerles partícipes del contenido abordado en el aula.

Para ello, madres y padres deben ser conocedores de la actividad que realiza su hijo/a en el aula, para que, una vez finalizada o en paralelo, se haga, en familia, la tarea propuesta.

Finalmente se incluye un cuestionario de evaluación on line que va a permitir conocer la medida en la que, “**Trazo en familia 6**”, ha cumplido con los objetivos para los que ha sido diseñado.

## CONTENIDO

El programa incluye para quinto, contenidos específicos sobre tabaco, sobre el uso, abuso y mal uso de las tecnologías así como otros contenidos preventivos inespecíficos como son el uso del tiempo libre, autoestima, empatía, identidad y técnicas de resolución de conflictos.

Previo a su inicio, se propone una actividad introductoria y motivadora del programa “Trazo6, ¿qué es?”. El resto de las actividades se presentan en la Guía del profesorado con una estructura similar y totalmente desarrolladas, de manera que su aplicación en el aula resulte fácil y no requiera esfuerzos suplementarios para su preparación.

Todas ellas se inician con un breve resumen de aquella información relevante (contenido, objetivos, duración aproximada y recursos materiales), que facilita una rápida aproximación a las mismas. El apartado observaciones sólo figura en alguna de ellas.

El resto del contenido se distribuye a partir de los siguientes apartados:

a) “**Claves para el profesorado**”, aporta información teórica precisa que facilite a quien realice el programa en el aula, dar respuesta a los posibles interrogantes que el desarrollo de la unidad pueda suscitar en el alumnado.

b) “**Desarrollo de la actividad**”, en el que se presenta de forma pormenorizada, el proceso de trabajo, diferente y específico para cada una de las actividades.

c) “**Para profundizar**”, plantea nuevas propuestas de trabajo que pueden facilitar al personal docente ahondar más, si cabe, en los objetivos de la unidad cuando tanto la temática de la misma, como la respuesta del alumnado, así lo aconseje. Se incluyen también en este apartado direcciones web que pueden ayudar a este cometido.

d) “**Cuestionarios de evaluación**”, que van a permitir al profesorado evaluar el conjunto del programa una vez aplicado. En el cuaderno del alumnado figura el correspondiente para este colectivo.



En el siguiente cuadro, se incluye de forma resumida, el contenido del programa. El tiempo que se establece para la realización de cada actividad es de entre una y dos sesiones.

TÍTULO	OBJETIVOS	CONTENIDO
0. "TRAZO6", ¿qué es?	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Introducir el programa "Trazo6".</li> <li>- Motivar al alumnado.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Carta de presentación.</li> <li>- Lluvia de ideas.</li> </ul>
1. ¿QUIÉN TE VE?	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Entender qué es un dato personal y cuáles podemos facilitar y a quién.</li> <li>- Interiorizar la importancia de la privacidad on line y la necesidad de proteger nuestros datos personales.</li> <li>- Respetar el derecho a la intimidad de otras personas.</li> <li>- Conocer pautas básicas para mantener a salvo los datos personales.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Privacidad e importancia de proteger los datos personales</li> </ul>
2. RUTA 0,0	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conocer el proceso que sigue el alcohol en el organismo desde que se ingiere hasta su eliminación.</li> <li>- Entender algunos de sus efectos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Efectos del alcohol en el organismo.</li> </ul>
3. EL CONFLICTO Y LA SOLUCIÓN DE NOEMÍ	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Manejar situaciones generadoras de malestar emocional.</li> <li>- Aprender estrategias para poner en práctica una solución y llevarla a cabo.</li> <li>- Proporcionar herramientas de autocontrol ante un problema o conflicto personal.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Resolución de conflictos.</li> <li>- Autocontrol.</li> <li>- Toma de decisiones.</li> </ul>
4. PONIENDO EN FORMA LA SALUD	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desarrollar una actitud favorable al mantenimiento de la salud.</li> <li>- Entender que los medicamentos pueden ser sustancias beneficiosas o perjudiciales en función del uso que se haga de las mismas.</li> <li>- Valorar el autocuidado y los remedios naturales.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Salud y hábitos saludables.</li> <li>- Enfermedad y síntomas.</li> <li>- Hábitos de autocuidado para mantener la salud.</li> </ul>
5. A CIEGAS NO TE CUENTO	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conocer qué es una red social.</li> <li>- Buscar información sobre diferentes redes sociales.</li> <li>- Investigar sobre las ventajas y los riesgos de las redes sociales.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Comunicación, relaciones a través de las redes sociales.</li> </ul>

## MATERIALES

“Trazo6” contempla material para el profesorado, el alumnado y la familia:

### Profesorado:

- Guía para el profesorado.
- Recursos audiovisuales para el desarrollo de las actividades (en la web).

### Alumnado:

- Cuaderno del alumnado.

### Familia:

- Cuaderno para la familia.

## EVALUACIÓN

Todo programa ha de ser evaluado para saber de su eficacia y para corroborar que cumple con los objetivos propuestos en el mismo.

Durante el curso 2018/2019 se llevó a cabo una evaluación de proceso del programa, a través de una prueba piloto de las actividades propuestas, en aquellos centros de nuestra ciudad, elegidos de forma aleatoria, en una muestra representativa de la población a la que va dirigido.

A esta evaluación, llevada a cabo por técnicas especialistas del CMAPA, se sumaron aquellos centros interesados en aplicar el programa y, también, en evaluarlo. La muestra final fue de más de dos mil alumnas y alumnos entre los dos niveles educativos.

También se aprovechó para evaluar, por parte del alumnado, aspectos relacionados con las tecnologías, que nos han permitido tener una visión en tiempo real de la forma de interactuar virtualmente, que tiene el alumnado de 5º y 6º de primaria de nuestra ciudad. El principal objetivo de este estudio ha sido investigar sobre la relación que tienen a esta edad con las tecnologías, el uso que hacen de las pantallas y el tiempo que dedican a navegar. De esta forma, se ha valorado tanto la cantidad como la calidad de uso, así como las formas de utilización, dispositivos que manejan y sus preferencias y gustos por diferentes aplicaciones.

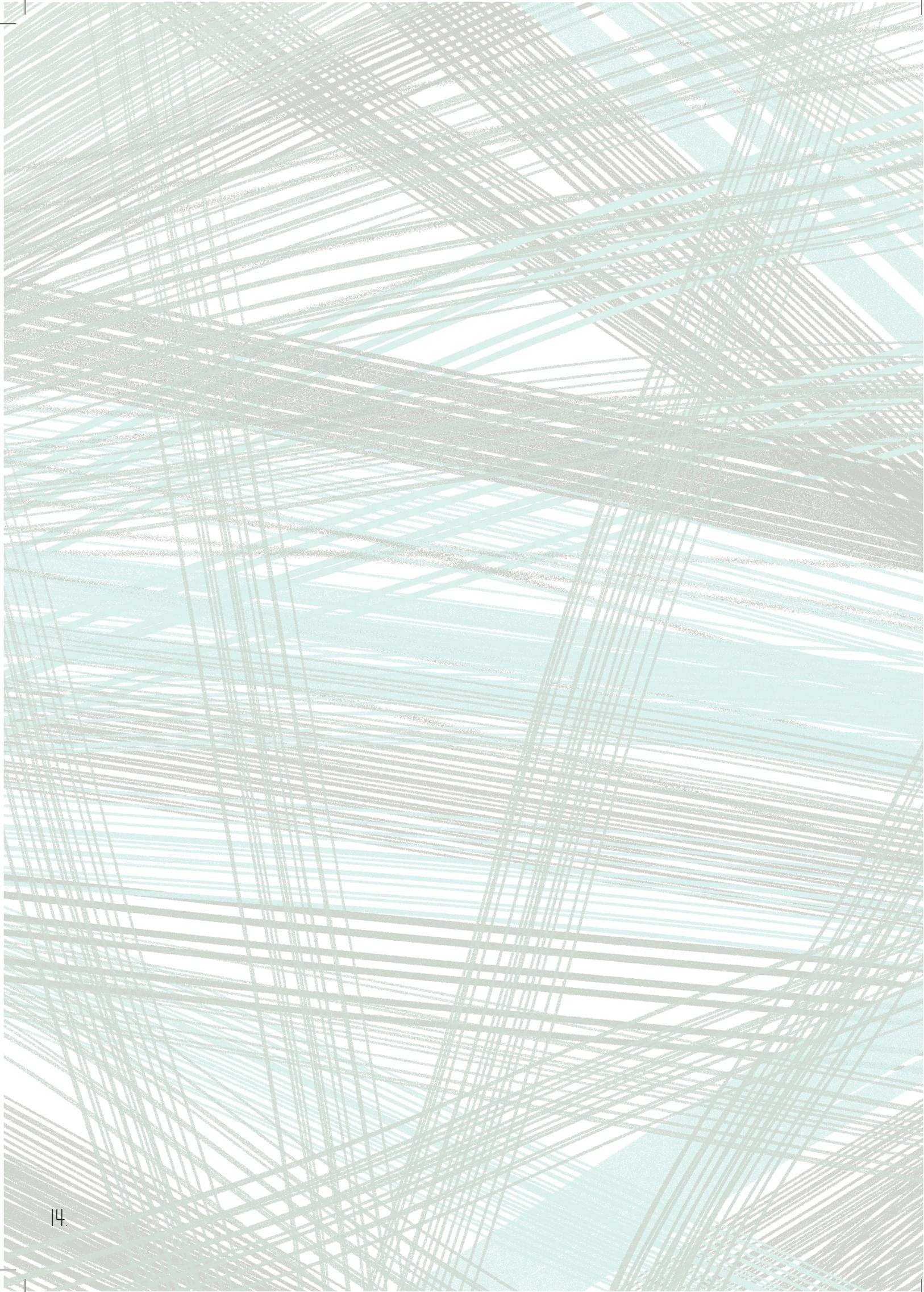
**Más información en la web [www.zaragoza.es/trazo6](http://www.zaragoza.es/trazo6).**

Durante los siguientes cursos, la realización del programa contempla el compromiso de evaluarlo. Para ello, se incluye en el mismo, la valoración de diferentes agentes que intervienen en su desarrollo. Al final de los diferentes materiales del programa, se incluyen los cuestionarios de evaluación (que una vez cumplimentados, servirán de evaluación del desarrollo, la metodología y el grado de satisfacción del programa).

A la vez adjuntamos en esta guía, el cuestionario que se utilizó para obtener datos de la relación que tiene el alumnado con las tecnologías y el uso que hace de ellas. Se proporciona al profesorado este material, por si considera que le puede ser útil su aplicación y los datos que obtenga de su alumnado, para facilitar el trabajo de las tecnologías en el aula.



# ACTIVIDADES



# • tRAZO6 ¿QUÉ ES? •

/Actividad nº 0/

## CONTENIDO:

.....

¿Qué vamos hacer?. ¿Cómo lo vamos hacer?. ¿En cuánto tiempo?. ¿Dónde? o ¿Para qué?... Éstos son algunos de los interrogantes a los que queremos contestar y aclarar en esta “Actividad 0”, como punto de partida del programa “Trazo6”.

## OBJETIVOS:

.....

- 1 Introducir el programa “Trazo6” al alumnado.
- 2 Motivar a alumnos y alumnas para su implicación en el mismo.
- 3 Iniciar su puesta en marcha.

## TIEMPO APROXIMADO:

.....

- Alrededor de 10 minutos



## ▶ DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD ◀

### 0.1 - PRESENTANDO “Trazo6”:

Iniciamos la sesión, presentando el título del programa, leyendo con toda la clase la carta de presentación y los títulos de las cinco actividades.

1. ¿QUIÉN TE VE?
2. RUTA 0.0
3. EL CONFLICTO Y LA SOLUCIÓN DE NOEMI
4. PONIENDO EN FORMA LA SALUD
5. A CIEGAS NO TE CUENTO

## ¿Qué es tRAZO6?

/Actividad 0/

0.1- PRESENTACIÓN TRAZO 6 :

Vais a iniciar en clase el programa **tRAZO6**

¿Qué os sugiere el título ?, ¿Qué vamos hacer ?, ¿Cómo lo vamos hacer?, ¿En cuánto tiempo?, ¿Dónde? o ¿Para qué?...

Estas son algunos de los interrogantes que queremos aclarar, así que nos ponemos en marcha;

Hola!

Estás a punto de comenzar una gran aventura que se llama **tRAZO6**

Quiero recibirte con las páginas abiertas... con un montón de líneas incompletas, apartados en blanco y preguntas que aún no tienen respuesta. Espero las llenes tú de ideas geniales, colores nuevos y asombrosas propuestas.

Han empezado dándome forma de juego de “cacos” sobre cómo proteger en internet los datos personales. Te aviso que estés bien pendiente.



Te propondré una ruta muy especial por el cuerpo humano para reflexionar sobre la salud y tener más presente cómo algunas sustancias tóxicas pueden perjudicarte y cómo puedes cuidar de ti y de otras personas.



Después me transformaré en un marcapáginas  y me podrás llevar contigo mientras resolvemos algún conflicto.

Acabaremos sabiendo mucho más de las redes sociales e investigando lo que no nos cuentan de ellas. Para cuando acabes este cuaderno, te he preparado algunas preguntas sobre tu valoración de lo que se ha realizado en clase. Sé todo lo sincero/a que puedas y apunta, escribe, dime lo que quieras para mejorarme. Tu opinión me parece muy importante.

En esta aventura no camino sólo. Me acompaña otro cuaderno dirigido a mi familia. Se llama **Trazo en Familia**. Te pido lo entregues en casa e invites a leerlo. Con él podréis compartir información, sensaciones y aprendizajes impulsados con cada una de las actividades de trazos.

¡Te animo a que me disfrutes!

A partir de aquí se pueden plantear los siguientes interrogantes:

**¿Qué os sugiere el título del programa?. ¿Y el de las actividades ?. ¿De qué cosas creéis que vamos a hablar?.**

### Observaciones:

En el cuaderno del profesorado se incluye un cuestionario a partir del cual se puede obtener información del grupo clase sobre qué pantallas utiliza el alumnado, cuál es el uso que hacen de ellas, cómo se relacionan a través de las redes sociales, cuánto tiempo dedican a navegar o cómo cuidan su privacidad.

Dicho cuestionario no se incluye en el cuaderno del alumnado por lo que quien considere oportuno realizarlo en la clase, deberá proporcionárselo al grupo de la manera que estime oportuno (fotocopias... ). Tampoco se contempla el análisis de los datos por parte del equipo técnico del **CMAPA**, por lo que corresponderá al profesor/a realizar dicha labor.

El cuestionario puede encontrarse en [www.zaragoza.es/trazo6](http://www.zaragoza.es/trazo6)

Se estima que su cumplimentación puede ser de alrededor de 30 minutos

## CUESTIONARIO:

Nombre de tu colegio: .....

Edad: ..... Curso: .....

¿Eres?

Chica

Chico

1. ¿Con qué frecuencia usas internet?

Todos los días -----

Casi todos los días -----

Uno o dos días a la semana ---

Una o dos veces al mes -----

Con menor frecuencia -----

No uso -----

2. ¿Cuántas horas dedicas al día a usar internet?

De lunes a viernes

En fin de semana

Ninguna

Menos de una hora al día

Entre una y dos horas

Entre dos y tres horas

Más de tres horas al día

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3. ¿Qué dispositivos utilizas para conectarte a internet? ¿Cuáles son tuyos/as?

Ordenador  -----

Móvil  -----

Tablet  -----

Consola  -----

Otros, ¿Cuáles?  -----

4. Si tienes móvil, ¿a qué edad lo tuviste por primera vez? .....

5. ¿Qué cosas haces en internet?

Trabajos escolares -----	<input type="text"/>
Buscar información -----	<input type="text"/>
Ver videoclips (youtube...) -----	<input type="text"/>
Intercambiar mensajes (whatsapp, messenger...) -----	<input type="text"/>
Visitar un perfil de una red social (tuyo o de otra persona) -----	<input type="text"/>
Subir fotos, vídeos o música para compartir con otras personas -----	<input type="text"/>
Crear un personaje, mascota o avatar -----	<input type="text"/>
Usar una webcam -----	<input type="text"/>
Enviar/recibir emails -----	<input type="text"/>
Descargar música o películas -----	<input type="text"/>
Leer/ver noticias en internet -----	<input type="text"/>
Jugar en la red con otras personas -----	<input type="text"/>
Visitar un chat en el que hablas con gente que puede que no conozcas en persona --	<input type="text"/>
Pasar tiempo en el mundo virtual -----	<input type="text"/>

6. ¿Tienes tu propio perfil en una red social?

Whatsapp <input type="checkbox"/>	E mail <input type="checkbox"/>
Facebook <input type="checkbox"/>	Snapchat <input type="checkbox"/>
Twitter <input type="checkbox"/>	Tik Tok <input type="checkbox"/>
Instagram <input type="checkbox"/>	Otra ¿Cuál? <input type="checkbox"/>

7. Si tienes red social ¿Cómo está definido tu perfil?

No lo sé	<input type="checkbox"/>
Privado, para que sólo mis amigos/as puedan verlo	<input type="checkbox"/>
Público, para que todo el mundo pueda verlo	<input type="checkbox"/>
Parcialmente privado, para que puedan verlo amigos/as de mis amigos/as	<input type="checkbox"/>

8. ¿Qué elementos están en tu perfil?

Una foto de tu cara -----	<input type="text"/>
Tu apellido -----	<input type="text"/>
Una imagen que no refleja tu identidad -----	<input type="text"/>
Tu edad real -----	<input type="text"/>
Tu colegio -----	<input type="text"/>
Una edad que no es la edad que realmente tienes --	<input type="text"/>
Tu dirección -----	<input type="text"/>
Tu número de teléfono -----	<input type="text"/>
Otros datos sobre ti que no son reales -----	<input type="text"/>

9. ¿Qué cosas te permite hacer tu familia?

	Cuando quieres	Con permiso	Nunca	No saben que lo haces
Navegar por internet -----	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Ver videos -----	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Jugar -----	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Usar whatsapp, messenger...-----	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Tener tu perfil propio en una red social (facebook, twitter...) --	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Bajarte películas o música -----	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Subir fotos, videos o música para compartir con otros/as ---	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Dar información personal a otros/as en internet ----- (nombre, teléfono, dirección ...)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

10. ¿Has visto alguna página web donde la gente hable o se vean cosas sobre ...?

- Peleas o daños a uno/a mismo/a -----
- Cómo dejar de comer -----
- Sexo -----
- Drogas -----
- Otras , ¿cuáles?-----

11. ¿Te ha pasado alguna de estas cosas en internet?

- He navegado porque no tenía otra cosa que hacer -----
- Me he sentido disgustado cuando no he podido conectarme -----
- Mi dispositivo tuvo un virus -----
- He descuidado a mi familia, amigos/as, tareas escolares o aficiones por conectarme -----
- Alguien usó mi información personal de una forma que no me gustó -----
- He intentado pasar menos tiempo en internet, pero no lo consigo -----
- Me he quedado sin comer o sin dormir a causa de internet -----
- Alguien usó mi contraseña para acceder a mi información o para hacerse pasar por mí --
- Ninguna de éstas -----

12. De estas cosas que otros chicos y chicas de tu edad nos han dicho que hacían, ¿cuáles de ellas has hecho tú?

He añadido gente a mi lista de amigos/as o libreta de contactos a los que nunca he conocido en persona -----

He buscado nuevos amigos/as en internet -----

He fingido ser una persona diferente a quien soy en realidad -----

He enviado información personal a alguien a quien nunca he visto cara a cara -----

He grabado y subido a internet videos o imágenes de personas sin su permiso -----

He contactado con un adulto a quien no conocía -----

Ninguna de éstas -----

13. ¿Te ha pasado alguna cosa desagradable en internet? -----

¿Qué te ocurrió? -----

-----

¿Qué hiciste? -----

-----

## TRAZO EN FAMILIA

¡Hola!

Quiero presentarte el programa **tRAZO6**. Este curso tu hija/o va a participar en su aplicación dentro de tutoría.

En él se van a poner en valor estilos de vida saludables que puedan servir de protección ante conductas de riesgo con el fin de prevenir problemas relacionados con las adicciones.

El contenido integra por una parte, el desarrollo de habilidades **individuales y sociales** muy importantes como el cuidado de la salud, la toma de decisiones y el autocontrol que les permita hacer frente a los retos que plantea su crecimiento. Por otro lado y de forma específica, se hace referencia a los **efectos** derivados del consumo de **alcohol** y se dedica un espacio **para educar en el uso responsable y seguro de la tecnología**.

**tRAZO6** está compuesto por 5 actividades:

Sesión 0: **¿Qué es Trazo6?**: actividad introductoria de presentación del programa y entrega del cuaderno del alumnado.

**1. ¿Quién te ve?:** dinámica para comprender qué datos son importantes mantener dentro de la privacidad en internet.

**2. Ruta 0,0**: propuesta para mostrar de forma gráfica los efectos nocivos de esta sustancia en el cuerpo humano.

**3. El conflicto y la solución de Noemi:** a partir de un cómic se muestra una herramienta para solucionar conflictos personales y practicar el autocontrol

**4. Poniendo en forma la salud:** actividad que refuerza los hábitos de autocuidado para mantener la salud.

**5. A ciegas no te cuento:** espacio para profundizar en las ventajas y riesgos de las redes sociales.

**tRAZO En familia 6** incluye propuestas para reforzar todos estos contenidos dentro de la familia. Os animamos a participar activamente en estas sugerencias y a que nos hagáis llegar vuestra opinión a través del correo electrónico [prevencionadicciones@zaragoza.es](mailto:prevencionadicciones@zaragoza.es). Os agradecemos de antemano vuestra colaboración.

# ¿QUIÉN TE VE?

## /Actividad nº 1/

### CONTENIDOS:

El nombre, apellidos, la dirección, el número de teléfono, cualquier información gráfica, alfanumérica, fotográfica... concerniente a personas físicas identificables, son datos privados y de carácter personal. Salvaguardar dichos datos requiere especial atención y tratamiento.

### OBJETIVOS:

- 1 Entender qué es un dato personal y cuáles podemos facilitar y a quién.
- 2 Interiorizar la importancia de la privacidad on line y la necesidad de proteger nuestros datos personales.
- 3 Respetar el derecho a la intimidad de otras personas.
- 4 Conocer pautas básicas para mantener a salvo los datos personales.

### TIEMPO APROXIMADO:

- 1 o 2 sesiones.

### MATERIALES:

- Ordenador con proyector o pizarra digital.
- Folios de colores, trozos de papel o post-its.
- Sobres o cajas.
- Bolígrafos.
- Celo.
- Cartulinas (eslogan).

### CLAVES PARA EL PROFESORADO:

Podemos definir la privacidad on line, como el ámbito de la vida personal del individuo que es conveniente proteger de cualquier intromisión. La privacidad en línea debe entenderse como un “tesoro” que se comparte con los más cercanos y no se deja al alcance de personas desconocidas. Por ello, llevar a cabo una buena gestión de la privacidad en la comunicación por internet es muy importante para evitar problemas, ya que los datos personales no sólo dicen el nombre y el domicilio sino que además muestran a la persona, amistades, aficiones, creencias, etc. Si no hacemos lo posible por proteger esta información, puede ser usada de forma maliciosa.

No podemos hablar de privacidad sin hacer mención al derecho a la “Intimidad y Protección de Datos”. Los menores están especialmente expuestos al uso de información personal. Los datos de cada cual pueden ser utilizados de múltiples maneras (fines comerciales, en internet, ciberacoso, perfiles comprometidos, etc.) y generar situaciones difíciles de resolver. La privacidad, en la actualidad, debe protegerse de forma especial debido al continuo avance y repercusión de las nuevas tecnologías.

En este contexto, la privacidad depende fundamentalmente:

- De las decisiones de las personas sobre qué datos personales publicar o no.
- De la capacidad y las herramientas, que nos conceden los diferentes servicios y plataformas que usamos en internet.

## ► DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD ◀

- Se inicia la actividad, tomando como referencia el título de la misma **¿QUIÉN TE VE?** El tutor o tutora planteará la siguiente reflexión:

**¿QUIÉN TE VE?** Es fácil contestar a esta pregunta cuando nos referimos al mundo real (fuera de Internet), pero se vuelve más difícil, si nos referimos al mundo virtual. ¿Qué opináis?

- Tras esta reflexión, quien se ofrezca como voluntario/a, se coloca en medio de la clase y se le hace la siguiente pregunta **¿QUIÉN TE VE, QUIÉN TE MIRA en este momento?** Para responder a esta pregunta, deberá mirar a sus compañeros y compañeras e ir nombrando a aquellos/as que le/la están mirando.

- A continuación se le vendan los ojos y se vuelve a repetir la pregunta **¿QUIÉN TE VE, QUIÉN TE MIRA?** Ahora la respuesta, ya no es tan clara. Al tener los ojos vendados, no puede saberlo con seguridad, aunque lo puede intuir o intentar adivinar. Este ejercicio sirve para introducir la actividad, y para explicar al alumnado que algo similar pasa en Internet, ya que no podemos asegurar quién nos ve.

### 1.1 - DENTRO VÍDEO

- A continuación se realiza el visionado de un corto de dibujos animados, en el que la protagonista expone de manera irresponsable todos sus datos personales en un autobús público.

-  Visionar y comentar el vídeo:

“Si no lo haces en tu vida normal... ¿POR QUÉ LO HACES EN INTERNET?” <https://www.youtube.com/watch?v=pWSrdaKYwtw> (1'30") de Save The Children España.

Reflexionar sobre el significado de los datos personales, sus formas de presentarlos y posibles consecuencias.

Para ello se puede abrir un debate con el abanico de preguntas que presenta el cuaderno del alumnado.

#### I.I- DENTRO VÍDEO;

 “Si no lo haces en tu vida normal... ¿POR QUÉ LO HACES EN INTERNET?”  
<https://www.youtube.com/watch?v=pWSrdaKYwtw> (1'30") de Save The Children España.

Es importante que prestéis atención a lo que hace y dice la protagonista del vídeo para luego comentar con toda la clase las siguientes cuestiones:

Si no lo haces en tu vida normal...  
¿POR QUÉ LO HACES EN INTERNET ?

LA PROTAGONISTA DEL AUDIOVISUAL QUE ACABAMOS DE VER ...

¿Cómo es? ¿Dónde está? ¿De qué habla? ¿Facilita información personal?  
¿Qué tipo de información? ¿A quién les da esta información?  
¿Crees que hace bien? ¿Qué consecuencias puede tener? ¿Qué debería hacer?

Tras el debate, contestamos con toda la clase las preguntas que aparecen en el cuaderno del alumno/a.

► Contesta a las siguientes preguntas:

Si damos esta información ...



● ¿Qué tipo de datos estamos dando?-----

¿Qué es un dato personal?-----

Nombra tres datos de carácter personal -----

Una imagen, ya sea una foto o un vídeo ¿es un dato personal?-----

● En internet, ¿aparecen datos personales?----- ¿sabemos **quién** puede ver los datos personales que se cuelgan en internet? -----

¿Dónde puede ir a parar la información personal que se cuelga en internet? -----

¿Se deben proteger los datos personales?----- ¿Por qué? -----



## 1.2 - “¡¡ SIGO MI RASTRO!!”

La dinámica que se plantea a continuación, consta de diferentes pasos, por lo que es recomendable que tutor/a la interiorice, antes de llevarla a cabo, para hacerla lo más ágil posible. Se trata de representar de manera simbólica la pérdida de datos personales y los sentimientos que puede generar...

### A) INDIVIDUALMENTE:

- Alumnos y alumnas deberán cumplimentar los datos de la ficha; **“TODO SOBRE MÍ...”**

12- "¡¡ SIGO MI RASTRO !!"

Cumplimentar los datos de la ficha; "TODO SOBRE MÍ." luego la podréis compartir.

"TODO SOBRE MÍ"

Tengo ..... años

Mi cumpleaños es el día .....  
de ..... y lo que más  
me gusta es .....

Mi pelo es de color.....

Y mis ojos son .....

Tengo ..... hermanos y ..... hermanas

Mis madres / padres se llaman  
.....

- Mis cosas favoritas -

Color .....

Comida .....

Juguetes .....

Deporte .....

Animal .....

Libro .....

Película .....



Nombre

Apellidos

Un número, un secreto....



**B) EN GRUPOS:**

- Una vez cumplimentada la ficha, se forman grupos. Se numeran los que se hayan formado. El tutor o tutora dejará en cada grupo una cajita de cartón así como bastantes post-its o tiras de papel.
- Nombrarán una persona con la función de portavoz del grupo, a quien identificarán con una pegatina o un dibujo que se colocará en algún lugar visible del cuerpo (mano, brazo, frente, etc.)
- Quien dirija la actividad da la indicación de que cada grupo dispone de cinco minutos para compartir la información que individualmente han escrito en su ficha: "TODO SOBRE MÍ".
- A continuación cada alumno/a recorta de su ficha "TODO SOBRE MÍ". la parte inferior, y es esta parte la que deberán introducir en las cajitas que cada grupo tiene en su mesa.



Nombre

Apellidos

Un número, un secreto....



### C) TODA LA CLASE:

- Se continúa con una dinámica, en la que se incluyen varios pasos, que se explican a continuación.

1º - Empieza la dinámica y quien dirige la actividad da la indicación al portavoz de cada grupo, de pasar la caja de su grupo, al grupo siguiente.

2º Se indica a cada grupo, que abran las cajas que les han llegado, saquen los datos y hagan copias de los datos originales que están dentro de las cajitas. Para hacerlo utilizarán los papelitos que anteriormente se les ha dejado. Deberán copiar los datos originales un mínimo de dos veces.

3º Se da un tiempo para que, en cada grupo, se hagan copias de los datos originales.

4º A continuación, deberán volver a guardar los datos originales en las cajitas, que se cierran y se vuelven a pasar al grupo siguiente, repitiendo la operación. Siempre con los datos originales y quedando las copias realizadas en la mesa.

5º Se inicia una nueva ronda... y se repite el proceso. El/la tutor/a, podrá ir cambiando el orden a la hora de pasar las cajas de un grupo a otro.

6º Mientras en los diferentes grupos se están haciendo las copias de los datos, quien dirige la actividad va pasando por los diferentes grupos e irá **RECOGIENDO / ROBANDO**, los papelitos con las copias y las irá poniendo en una caja o bolsa que tiene en su poder y en la que ponga la palabra **INTERNET**.

7º En algún momento de la dinámica, se puede dar la orden de falsificar algún dato en las copias que van haciendo.

8º Se pueden repetir las rondas tantas veces como se quiera, cambiando el orden, robando las copias e introduciéndolas en su caja o bolsa, mandando de vez en cuando que se falsifiquen datos, etc....

9º Después de varias "*rondas*", se finaliza la actividad y se indica a los y las portavoces de cada grupo que recuperen sus cajas, repartiendo en su grupo, los datos originales que les pertenezcan.

### 1.3 - ¿DÓNDE ESTÁN TUS DATOS?

Una vez acabada la actividad, se inicia un debate. El objetivo es tomar conciencia de la pérdida de control de los datos personales y de los sentimientos que esto puede generar.

- ¿Has perdido el control sobre dónde han ido a parar tus datos?-----
- ¿Dónde están vuestros datos personales?-----
- ¿Cuántas copias hay de vuestros datos?-----
- ¿Se habrán manipulado?----- ¿Cómo? -----
- ¿Qué puedes hacer para recuperar tus datos? -----
- ¿Qué uso pueden hacer con tus datos?-----
- ¿Qué sentimientos te produce? -----

### 1.3- ¿DÓNDE ESTÁN TUS DATOS?

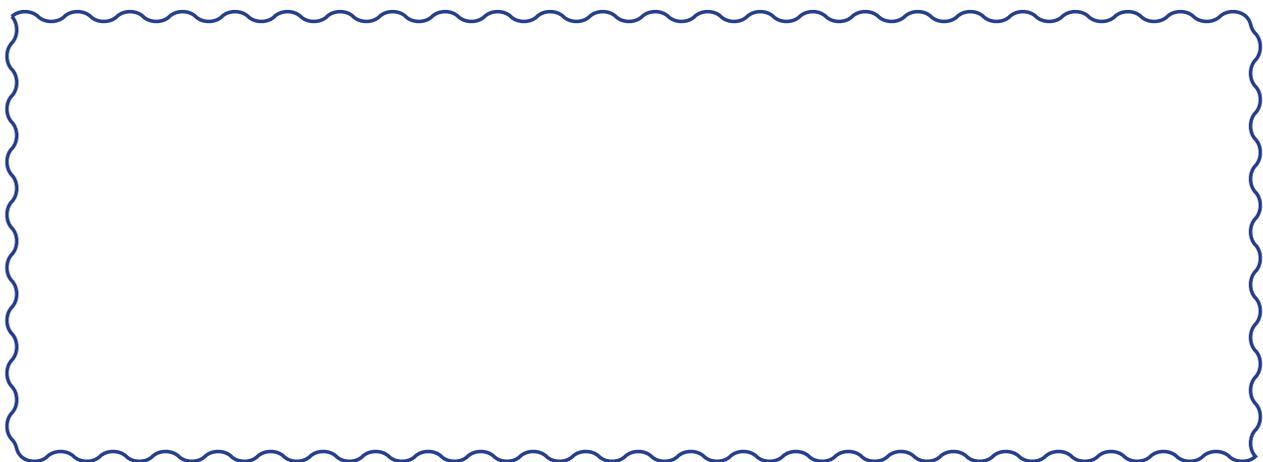
Has perdido el control sobre donde han ido a parar tus datos ¿Qué sentimiento te produce?

Rodea el sentimiento que te produce...

- ENFADO      - MIEDO      -TRISTEZA      -ALEGRIA      -INDIFERENCIA

Ahora piensa y escribe ¿Qué harías para proteger tus datos?

Escribe un consejo



## PARA PROFUNDIZAR:

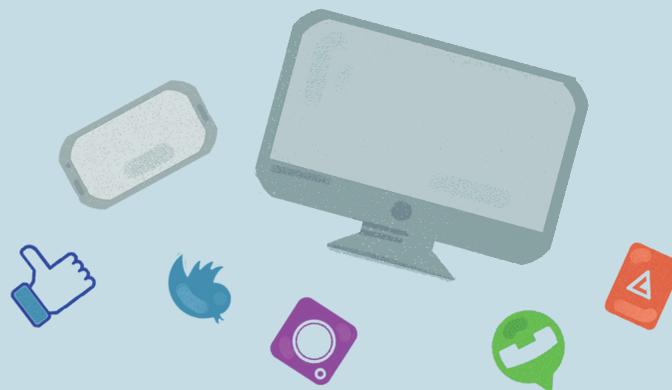
---

### LA MIRILLA ON-LINE; *Ciberprotégete, ¿qué harías tú?*

- Reparte entre los cuatro grupos de trabajo, las diferentes NORMAS de conducta que se exponen a continuación.
- Corresponden dos normas de conducta, a cada uno de los grupos.
- Cada grupo, las reproducirá en cartulinas, para, a continuación, presentarlas y exponerlas al resto de la clase.
- Las presentaciones grupales, se pueden grabar en vídeo para después compartirlo con las familias.
- Las cartulinas realizadas en cada grupo quedarán expuestas en la clase.

### NORMAS:

- 1 - Cuando me haga un perfil en una red social, lo haré con el permiso y la ayuda de mi madre y mi padre y respetando las reglas de uso.
- 2 - No publicaré información personal, como mi teléfono, mi dirección... LAS FOTOS TAMBIÉN SON DATOS PERSONALES
- 3 - Cuando se publica una foto por internet SE PIERDE EL CONTROL SOBRE SU DIFUSIÓN.
- 4 - Pensar contraseñas seguras y nunca decírselas a nadie (salvo a mis padres/ madres).
- 5 - Tener en cuenta que las personas que conozco a través de internet son desconocidos/as, NO SON MIS AMIGOS/AS.
- 6 - En internet y fuera de internet la primera norma es el RESPETO Y LA EDUCACIÓN...
- 7 - Si me ocurre algo que me haga sentir mal en internet, se lo comunicaré a mis progenitores.
- 8 - No te creas todo lo que ves y lees en internet. Hay mucha información que es falsa o está manipulada



## TRAZO EN FAMILIA

“LA PRIVACIDAD DEBE ENTENDERSE COMO UN “TESORO”  
QUE NO SE PONE AL ALCANCE DE DESCONOCIDOS/AS”

### ACTIVIDAD Nº1: ¿QUIÉN TE VE?

En la actividad **¿QUIÉN TE VE?** reflexionamos sobre la importancia de mantener nuestra privacidad y como primer paso se propone la conveniencia de proteger nuestros datos personales en internet.

La privacidad debe de entenderse como un “tesoro” que se comparte con las personas más cercanas y no se deja al alcance de personas desconocidas. Por ello, llevar a cabo una buena gestión de la privacidad es muy importante para evitar problemas, ya que los datos personales no sólo dicen el nombre y el domicilio sino que además muestran a la persona, sus amistades, sus aficiones, sus creencias, etc.

La privacidad, en la actualidad, debe protegerse de forma especial, debido al continuo avance y repercusión de las nuevas tecnologías. En este contexto, la privacidad depende fundamentalmente de las decisiones de las personas sobre qué datos personales publicar y también depende de la capacidad que nos conceden los diferentes servicios y plataformas que usamos en internet.

Os proponemos vuestra colaboración, como padres y madres para profundizar en vuestra familia sobre los conceptos trabajados en el aula, llevando a cabo las siguientes propuestas;

#### - El tesoro de mi nombre:

El origen de mi nombre. Explicarle a vuestros/as hijos/as, cómo y por qué elegisteis su nombre. Buscar el significado y el origen de su nombre. Explorar y hablar sobre vuestros apellidos (de dónde vienen...). La historia familiar ofrece la oportunidad de aprender acerca de los miembros de la familia que viven y los que han fallecido. Las anécdotas, fotos, cartas... cuentan la historia familiar. Compartir y organizar esta información puede ser muy divertido.

#### - Nunca es demasiado:

Compartir y reflexionar con vuestras hijas e hijos sobre conductas seguras a tener en cuenta. La idea no es que vivan con miedo o desconfiando del mundo, pero sí que sean conscientes que adoptar determinadas conductas, nos protege. Podemos anotar alguna que se nos ocurra e ir ampliándola cuando la situación lo requiera.

QUÉ HACER... para protegerme

EN LA CALLE

EN LAS REDES SOCIALES

#### - Reglas de uso:

Establecer junto a vuestros/as hijos/as reglas consensuadas, para navegar por internet. No hace falta que sean muchas. Lo importante es que sean reales y claras, que estén pactadas y que sean modificables con el tiempo, en relación a diversos factores (edad, la responsabilidad...) y lo más importante, una vez establecidas, **¡ QUE SE CUMPLAN !**

# • RUTA 0.0 •

## /Actividad nº 2/

### CONTENIDOS:

Con esta actividad se pretende ofrecer información básica sobre el proceso que sigue el alcohol cuando se ingiere así como algunas de las consecuencias que de su consumo pueden derivarse.

### OBJETIVOS:

- 1 Conocer el proceso que sigue el alcohol en el organismo desde que se ingiere hasta su eliminación.
- 2 Entender algunos de sus efectos.

### TIEMPO APROXIMADO:

- 1 o 2 sesiones.

### MATERIALES:

- Papel continuo, celo/pegamento o similar y gomets.
- Las imágenes que van a necesitarse para llevar a cabo la actividad, se incluyen en la web [www.zaragoza.es/trazo6](http://www.zaragoza.es/trazo6)

### CLAVES PARA EL PROFESORADO:

A pesar de lo difícil que resulta asumir que el alcohol es una droga, por lo integrado que está en nuestra cultura, lo cierto es que se trata de la droga legal que más consumen jóvenes y adultos y la que más problemas de toda índole produce. Por ello es importante transmitir, especialmente a los/las más jóvenes, una información sencilla, veraz y realista sobre los efectos y las consecuencias asociados a su consumo.

El alcohol es una droga depresora del Sistema Nervioso Central, lo cual significa que dificulta el funcionamiento del cerebro, inhibiendo progresivamente las funciones cerebrales. Afecta a la capacidad de autocontrol, produciendo inicialmente euforia y desinhibición, por lo que puede confundirse con un estimulante.

El alcohol es el ingrediente más importante de las bebidas alcohólicas y puede obtenerse por fermentación o por destilación.

La graduación alcohólica hace referencia al porcentaje de alcohol puro sobre el total de la bebida. Así una bebida de 40° (whisky) indica que el cuarenta por ciento del contenido (vaso, botella, ...) que se bebe, es alcohol puro.

Según los datos facilitados en los últimos años por el Plan Nacional Sobre Drogas, la edad de inicio del consumo de alcohol se sitúa alrededor de los 13.6 años. Otro dato relevante respecto al alcohol, es que es la sustancia que perciben los y las jóvenes entre 14-18 años, como menos peligrosa, entre el resto de drogas. (ESTUDES, 2018. Informe Aragón).

Estos datos, junto con el «bringe drinking» o consumo de atracón de alcohol (ingerir una elevada cantidad en poco espacio de tiempo), refleja que esta droga legal sigue siendo un problema en la población y origina sucesos que suelen ser noticia en los medios de comunicación y causan una gran preocupación social (accidentes de tráfico, molestias al vecindario por los ruidos nocturnos, peleas que acaban con heridas de mayor o menor gravedad...); no es para menos, ya que el alcohol es causante de la muerte de unas 15.000 personas cada año en nuestro país.

Por todo ello, resulta imprescindible abordar en el aula el alcohol y constatar que su consumo es incompatible con el mantenimiento de un estilo de vida saludable a la vez que poner en valor los innumerables inconvenientes que su consumo trae consigo, haciendo especial hincapié en que sus efectos resultan mucho más nocivos en menores de edad.

#### Observaciones:

El contenido propuesto en esta unidad puede perfectamente ser abordado desde la materia de Ciencias cuando se tratan los sistemas que componen el cuerpo humano y/o en el apartado referido a riesgos para la salud.

## ► DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD ◀

### 2.1 - PONIENDO A PRUEBA TUS CONOCIMIENTOS SOBRE EL ALCOHOL

Puede iniciarse la actividad preguntando al alumnado qué bebidas alcohólicas conocen.

A continuación van a responder un pequeño cuestionario que se incluye en el material del alumnado para acercarnos a lo que cada cual conoce en relación a esta sustancia. Sus respuestas van a permitir iniciar la sesión constatando la información que acerca de esta sustancia se tiene.

Cada pregunta presenta tres opciones de respuesta. El alumnado, de forma individual, deberá señalar aquella que crea es la correcta. Indicar que la opción “No sé” se escoja el menor número de ocasiones posible.

Una vez que todo el grupo ha contestado el cuestionario, se analizan las respuestas que han dado a cada pregunta. Previamente deberán levantar la mano quienes han contestado a cada una de las tres opciones. El profesorado, en cada ítem, va a preguntar a quien ha dado la respuesta correcta para que justifique su elección. De igual modo se puede proceder con quien ha dado la incorrecta. Quien dirige la actividad sólo intervendrá cuando considere oportuno aportar alguna consideración .

Resulta altamente recomendable prestar especial atención a aquellas cuestiones que más alumnos/as han dado una respuesta incorrecta y a aquellas otras que la opción de respuesta ha sido mayoritariamente “no sé”, asegurándose de que queda clara el por qué de la respuesta.

A continuación se incluye, para cada cuestión, aquella información de interés sobre la que conviene hacer especial referencia en el caso de que no surja por parte del alumnado.



### 2.1 PONIENDO A PRUEBA LO QUE SABES SOBRE EL ALCOHOL

A continuación vas a encontrar un pequeño cuestionario que incluye una serie de afirmaciones. Unas son ciertas y otras falsas. Pon una X en la columna correspondiente. Procura señalar el menor número de veces posible la opción “no sé”.

La columna “Puntuación” de momento, déjala en blanco

1. El alcohol es una droga que puede hacer que una persona no pueda dejar de beber aunque le haga daño.

X			
---	--	--	--

Que el alcohol es una droga no cabe ninguna duda. Dicho de una manera “sencilla y clara”, el alcohol es una droga porque crea en el consumidor el deseo de continuar bebiendo a pesar de las consecuencias negativas que de tal consumo se deriven. Esto se conoce como “dependencia”.

2. Los efectos que produce el alcohol son los mismos en las mujeres que en los hombres.

	X		
--	---	--	--

Existen evidencias científicas probadas que explican porqué el alcohol no afecta por igual a unos y otras. Mujeres y hombres no absorben y metabolizan el alcohol de la misma manera. Al beber alcohol, éste se absorbe en varias partes del cuerpo, pero principalmente en el intestino delgado, donde unas enzimas juegan un papel importante en su metabolización. Y aquí comienzan las diferencias. Por un lado, la mujer tiene menor cantidad de esas enzimas, y por otro, existen diferencias fisiológicas relacionadas con la grasa y el agua que tenemos en el cuerpo, que hacen que ellas tengan mayor concentración de alcohol que un hombre de su misma edad, talla y peso, habiendo bebido lo mismo. Por otra parte, hay estudios que confirman que las mujeres desarrollan antes las enfermedades derivadas del abuso del alcohol.

Observaciones: en el apartado “Para profundizar” aparece más información al respecto

3. Beber mucho alcohol puede causar problemas en la familia.

X			
---	--	--	--

Los problemas derivados del consumo de alcohol no sólo los sufre quien bebe, sino también la familia y su entorno social más inmediato. El consumo abusivo de alcohol incrementa el riesgo de que familiares y amigos de quien bebe, sufran violencia doméstica o abusos físicos y sexuales. El riesgo de que las mujeres que consumen alcohol durante el embarazo causen daño al feto, es muy elevado

4. Los controles de alcohol que hay en las carreteras se hacen para fastidiar a quien conduce.

	X		
--	---	--	--

Conducir bajo los efectos del alcohol es muy peligroso. De hecho, en España, se sanciona con multa, retirada de puntos del carné de conducir, o incluso la cárcel, si se conduce habiendo bebido. Los controles pretenden proteger tanto a las personas de quienes conducen bajo los efectos del alcohol como a quienes conducen bajo esos efectos.

5. El alcohol nos perjudica de la misma manera a nosotros/as que a quienes son ya mayores de edad.

	X		
--	---	--	--

Consumir alcohol en la infancia y en la adolescencia es nocivo, aunque se trate de pequeñas cantidades. El alcohol afecta a diferentes partes del organismo. El cuerpo de un menor se encuentra en pleno proceso de crecimiento que puede verse seriamente entorpecido si se bebe alcohol. Por otra parte, en la adolescencia, el cerebro no está completamente desarrollado y es especialmente vulnerable. Por ello quienes lo consumen en esta etapa de crecimiento, están mucho más expuestos a la hora de desarrollar dificultades de aprendizaje y de memoria. A ello debe añadirse que, la falta de madurez psicológica, propia de la adolescencia, dificulta el manejo de muchas sensaciones y efectos que produce el consumo de alcohol. Disminuye la atención y el autocontrol, la capacidad y el tiempo de reacción y dificulta la toma de decisiones. En la actualidad sabemos que en personas adultas, cualquier consumo de alcohol también implica un riesgo.

Verdadero Falso No sé Puntuación (0/1)

6. Una persona puede morir por beber alcohol.

X

El alcohol puede provocar la muerte de diferentes maneras. Un consumo excesivo en un corto periodo de tiempo, puede producir un “coma etílico” con la consiguiente insuficiencia respiratoria que puede llevar a la muerte. También puede producirla el hecho de realizar determinadas actividades bajo sus efectos (conducir, utilizar máquinas peligrosas...).

7. Quien bebe alcohol puede hacer o decir cosas de las que luego sienta vergüenza.

X

El consumo de alcohol puede producir actitudes violentas, agresiones, alteraciones de las relaciones familiares, con los amigos y amigas, con los/as profesores/as, compañeros/as. Puede facilitar conductas de riesgo como la utilización de vehículos, como conductor o pasajero, tras haber ingerido alcohol o relaciones sexuales que pueden tener consecuencias negativas.

## 2.2 - ¿QUÉ PASA CUANDO SE BEBE ALCOHOL?

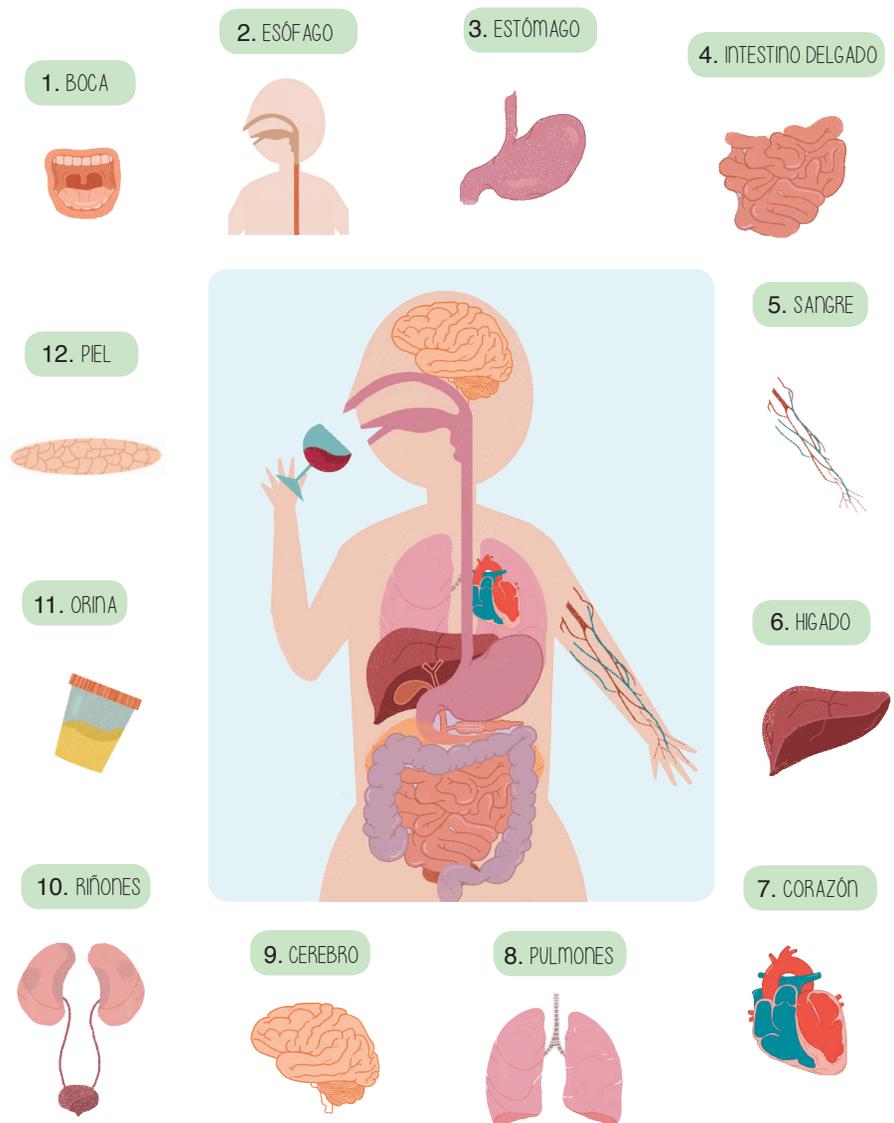
Puede solicitarse a algún/a alumno/a que lea los dos primeros párrafos de la página 9:

### La ruta del alcohol

El objetivo de esta actividad es que el alumnado entienda la ruta que sigue una bebida alcohólica desde que se introduce por la boca hasta que se elimina y qué órganos se ven implicados en todo el proceso.

### 2.2 ¿QUÉ PASA CUANDO SE BEBE ALCOHOL?

En el siguiente dibujo se representa de manera muy gráfica “la ruta” que sigue el alcohol desde que se bebe hasta que se elimina.



Todas las bebidas alcohólicas contienen alcohol. Cuando se bebe cerveza, vino, etc., se irritan los órganos que entran en contacto con él.

En todo este recorrido, son diferentes las partes del cuerpo que se van a ver afectadas. Las consecuencias de este consumo van a variar en función de la cantidad y de la frecuencia con la que se bebe. Pero, recuerda, que también va a influir el hecho de ser hombre o mujer y de si se es mayor o menor de edad.

### La ruta del alcohol

NÚMERO	ÓRGANO/S	FUNCIÓN QUE DESEMPEÑA EN EL CONSUMO DE ALCOHOL
1.	BOCA	Permite la entrada del alcohol al organismo.
2.	ESÓFAGO	Conducto que utiliza el alcohol para llegar al estómago.
3.	ESTÓMAGO	Absorbe o capta la mayor parte del alcohol que se bebe.
4.	INTESTINO DELGADO	Permite el paso del alcohol a la sangre.
5.	SANGRE	Permite que el alcohol llegue a diferentes partes del organismo.
6.	HÍGADO	Transforma el alcohol en otras sustancias que puedan ser asimiladas por el organismo.
7.	CORAZÓN	El alcohol disminuye la fuerza con la que el corazón bombea la sangre.
8.	PULMONES	Una pequeña parte del alcohol, se elimina por los pulmones a través de la respiración.
9.	CEREBRO*	El alcohol, llega rápidamente al cerebro a través de la sangre.
10.	RIÑONES	Los riñones filtran el alcohol y lo envían a la vejiga, donde se almacena la orina.
11.	ORINA	El alcohol se elimina junto con la orina.
12.	PIEL	Pequeñas cantidades de alcohol se eliminan a través de la piel, (también del sudor, las lágrimas ...)

\* No olvidar que una vez en el cerebro, el alcohol entorpece la actividad del cerebro, produciendo descoordinación de movimientos (dificultad para andar en línea recta, poner la llave en una cerradura, coger una pelota ...), disminución de los reflejos (con las consecuencias que de ello pueden derivarse cuando se conduce, se va en bici ...), pérdida de memoria, además de somnolencia.

Su realización puede resultar más sencilla si se imprimen, previamente, (en formato tarjetas, por ejemplo) las imágenes que se encuentran en (<http://www.zaragoza.es/sede/portal/derechos-sociales/adicciones/trazo6>).

Como podrá constatarse, se incluyen cuatro tipos de imágenes:

- El nombre de cada uno de esos órganos (12 tarjetas)
- Las imágenes de los mismos: boca, estómago, intestino delgado, hígado, corazón, pulmones, cerebro y riñones. El esófago y la piel, aparecen ya representados en la figura humana (8 tarjetas).
- Otras imágenes correspondientes a la sangre, la copa de vino y la orina. (3 tarjetas)
- La información relativa a la función que realizan esos órganos en el proceso de metabolización del alcohol (12 tarjetas). (Figura en el anterior cuadro)

En total se contemplan un total de 35 tarjetas.

Puede plantearse que sea el propio alumnado quien dibuje tanto la imagen del cuerpo humano como el resto. Conviene que la primera de ellas sea de un tamaño considerable que permita ir añadiendo el resto de imágenes a posteriori.

Es importante que en la actividad participe todo el grupo clase. Cada cual debe tener una misión para poder desarrollar satisfactoriamente la actividad y completar la silueta del cuerpo humano con los órganos, sus nombres y la función que desempeñan en el proceso de metabolización y eliminación del alcohol. Consecuentemente, todos y todas deberán tener como mínimo una “tarjeta en la mano” que pegarán, en orden, en la imagen del cuerpo humano, teniendo en cuenta la ruta que sigue el alcohol, tal y como figura en el cuadro. Quien pegue el órgano, puede encargarse también de pegar el correspondiente nombre.

El/la profesora acompañará en este proceso. Procurará captar la atención del alumnado para que todos y todas estén pendientes y dispuestos a ubicar su correspondiente tarjeta en la figura del cuerpo humano cuando corresponda. Paralelamente a que se coloca el órgano, la persona que tenga la información relativa a la función que ese órgano desempeña, la pegará también o la escribirá (si se opta por esta opción).

En el caso de que el número de alumnos/as sea superior al de tarjetas de las que se dispone, se les puede entregar varios gomets de color (o similar) que colocarán en un número mayor o menor según consideren el grado de afectación que el alcohol produce en él.

Para finalizar, plantear el interrogante de cómo creen ellos que les podría afectar el alcohol, teniendo en cuenta que todos sus órganos a los que se ha hecho referencia se encuentran en pleno proceso de desarrollo.

Esta representación del cuerpo humano vais a completarla entre toda la clase. Conviene que prestes atención para que coloques la/s tarjetas o gomets que te han tocado, en el momento que corresponda y en el lugar adecuado de la silueta.

¿Cómo crees que puede afectarte a ti el hecho de beber alcohol, teniendo en cuenta que todos los órganos en los que repercute negativamente se encuentran en pleno proceso de crecimiento y maduración?

Para finalizar, escribe un MENSAJE/TUIT que ayude a que un/a menor de edad, no beba alcohol.

.....



**Puede completarse la actividad con el visionado algunos de los siguientes vídeos:**

<https://www.youtube.com/watch?v=ExWZhjP034M> (2'30").

El alcohol y sus efectos. Incluye información general sobre el alcohol, algunos efectos.

<https://www.youtube.com/watch?v=iRbEqRMsRp4> (4'28").

El cerebro adolescente y el OH. Cómo afecta el consumo de alcohol al cerebro adolescente. En inglés, subtulado. Interesante.

<https://www.youtube.com/watch?v=hsFmxhgRZGo> (2'42").

Efectos del alcohol en los deportistas.

<https://www.youtube.com/watch?v=Rd8bPsT8N14> (10'35").

¿Cómo actúa el alcohol en nuestro cuerpo? Audiovisual relatado por un joven que analiza cómo actúa el alcohol dentro de nuestros cuerpos y por qué existe una edad mínima para poder beber legalmente. Interesante como colofón de la actividad.

## PARA PROFUNDIZAR:

### EL ALCOHOL EN ELLAS Y ELLOS

En la actividad se propone abordar los efectos del alcohol en el sistema digestivo y nervioso central.

Puede complementarse la actividad con los efectos en el sistema reproductor visualizando y comentando posteriormente el siguiente vídeo:



<https://www.institutobernabeu.com/es/foro/como-afecta-el-tabaco-y-la-ingesta-de-alcohol-a-la-fertilidad/> (2'43")

Cómo afecta el tabaco y el alcohol a la fertilidad.

#### MUJER

- Reduce las posibilidades de quedarse embarazada.
- Menstruaciones dolorosas.
- Desaparición de la menstruación (amenorrea).
- Trastornos de la ovulación.

#### HOMBRE

- Reduce los niveles de testosterona.
- Disfunción eréctil.
- Infertilidad

El aparato reproductor masculino es, junto con el femenino, el encargado de la reproducción, es decir, de la formación de nuevas vidas.

Recuerda que:

El consumo de una misma cantidad de alcohol va a afectar siempre más a las mujeres que a los hombres por una doble razón fisiológica:

- Los hombres tienen más agua en sus cuerpos por lo que el alcohol se diluye más mientras que las mujeres tienen más grasas lo que hace que el alcohol tarde más en eliminarse.
- Las mujeres carecen de una enzima que convierte el alcohol en una sustancia inactiva.
- El consumo de alcohol durante el embarazo puede provocar en el feto el síndrome alcohólico fetal, los síntomas de esta condición se manifiestan en el retardo de crecimiento, alteración en los rasgos cráneo-faciales, malformaciones cardíacas, hepáticas, renales y oculares.
- El daño más grave se produce en el sistema nervioso central del feto, pudiendo provocar un marcado retraso mental.

## TRAZO EN FAMILIA

"UN BUEN EJEMPLO VALE MÁS QUE MIL PALABRAS"

### ACTIVIDAD Nº 2: RUTA 0,0

A pesar de lo difícil que resulta asumir que el alcohol es una droga, por lo integrado que está en nuestra cultura, lo cierto es que se trata de la droga legal que más consumen jóvenes y adultos y la que más problemas de toda índole produce.

Por término medio, la edad en la que comienza el consumo de alcohol en Aragón se sitúa alrededor de los 13.6 años, medio año inferior al obtenido en la media nacional (14.0 años). A los 14 años, el 69.4% afirma haberlo probado alguna vez en su vida. (ESTUDES, 2018. Informe Aragón).

Padres y madres son modelos de conducta importantes para niños y niñas, incluso cuando son adolescentes. Los estudios indican que si el padre y/o la madre consume alcohol, hijos e hijas tienen una mayor tendencia a hacerlo. Cuando esto ocurre, existen maneras para disminuir la posibilidad de que tu hijo/a lo haga en el futuro. A continuación te proponemos algunas sugerencias:

### SI BEBO ALCOHOL

#### NO DEBO

- Transmitir la idea de que el alcohol ayuda a resolver los problemas
- Hacer comentarios que sugieran que el consumo de alcohol es divertido o glamuroso.
- Conducir o realizar alguna actividad que exija un cierto grado de concentración cuando haya bebido alcohol.
- Fomentar el consumo de bebidas alcohólicas en las celebraciones
- Ofrecer alcohol a mi hijo/a si es menor de edad o a sus amigos/as.

#### Por el contrario, podría

- Demostrarles que hay otras maneras más saludables de hacer frente a la tensión (realizar ejercicio, escuchar música, hablarlo en casa ...)
- Poner en valor cómo mejora esa imagen sin la copa en la mano.
- Aprovechar la situación para decir:  
*"Hoy no voy a tomar alcohol para comer porque tengo que conducir"*.
- Sorprender a quienes acudan, con bebidas SIN (zumos, batidos, cócteles sin alcohol). Puede ser un buen momento para que tus hijos/as colaboren en su elaboración y así hablar sobre las ventajas del consumo de estas bebidas.
- Dejar claro que el consumo de alcohol en quien es menor, debe ser CERO.

Finalmente recordar que aquellos/as jóvenes que saben que su madre y su padre valoran negativamente que consuman alcohol, beben menos que aquellos/as quienes no reciben por parte de los suyos esta observación.

# • EL CONFLICTO Y LA SOLUCIÓN DE NOEMÍ •

## /Actividad n° 3/

### CONTENIDOS:

En esta actividad, a través de una historia de cómic, el alumnado podrá aprender cómo se resuelve un conflicto intrapersonal utilizando un método concreto. También verá cómo su protagonista propone una solución a este tipo de situaciones, utilizando técnicas de autocontrol, como el autorregistro, el autorrefuerzo y el control emocional.

### OBJETIVOS:

- 1 Manejar situaciones generadoras de malestar emocional.
- 2 Aprender estrategias para poner en práctica una solución y llevarla a cabo.
- 3 Proporcionar herramientas de autocontrol ante un problema o conflicto personal.

### TIEMPO APROXIMADO:

- 1 o 2 sesiones
- Seguimiento de la actividad: 3 semanas

### MATERIALES:

- Cómic
- Marcapáginas

### CLAVES PARA EL PROFESORADO:

El autocontrol es la capacidad de una persona para controlar su comportamiento, ser disciplinado y controlar los propios impulsos y emociones. Un buen autocontrol:

- favorece la autonomía y la libertad a la hora de elegir,
- ayuda a mantener la calma y hace posible afrontar situaciones difíciles con mayor eficacia,
- ayuda a tomar mejores decisiones,
- aumenta la capacidad de concentración e
- incrementa la autoestima.

Las técnicas de **autocontrol**, como el autorregistro y autorrefuerzo para realizar una actividad autorregulada y decidida por el alumnado, pueden ayudar a conseguir un cambio. Se pueden aplicar a hábitos saludables como la higiene, alimentación, vestido, orden y limpieza, hábitos de descanso...

Aprender no siempre es un camino fácil o divertido. Requiere de esfuerzos. A veces supone una renuncia a otras actividades. Si conseguimos que estudiar (o lo que se elija) sea más agradable, que se tengan claros los objetivos que se pretenden alcanzar y las consecuencias, lograr el objetivo será más fácil.

A lo largo de este proceso pueden generarse conflictos. El conflicto es algo inevitable y esencial, que brinda desafíos y oportunidades para el crecimiento. Es un motor de cambio e innovación personal y social. Permite mejorar la calidad de la toma de decisiones y de la solución de problemas.

El **conflicto intrapersonal** es una incompatibilidad que surge al presentarse en cada cual metas antagónicas, respondiendo la persona con malestar generalizado y buscando eliminar la tensión.

## ► DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD ◀

### 3.1 - Cómic: “EL CONFLICTO DE NOEMÍ”

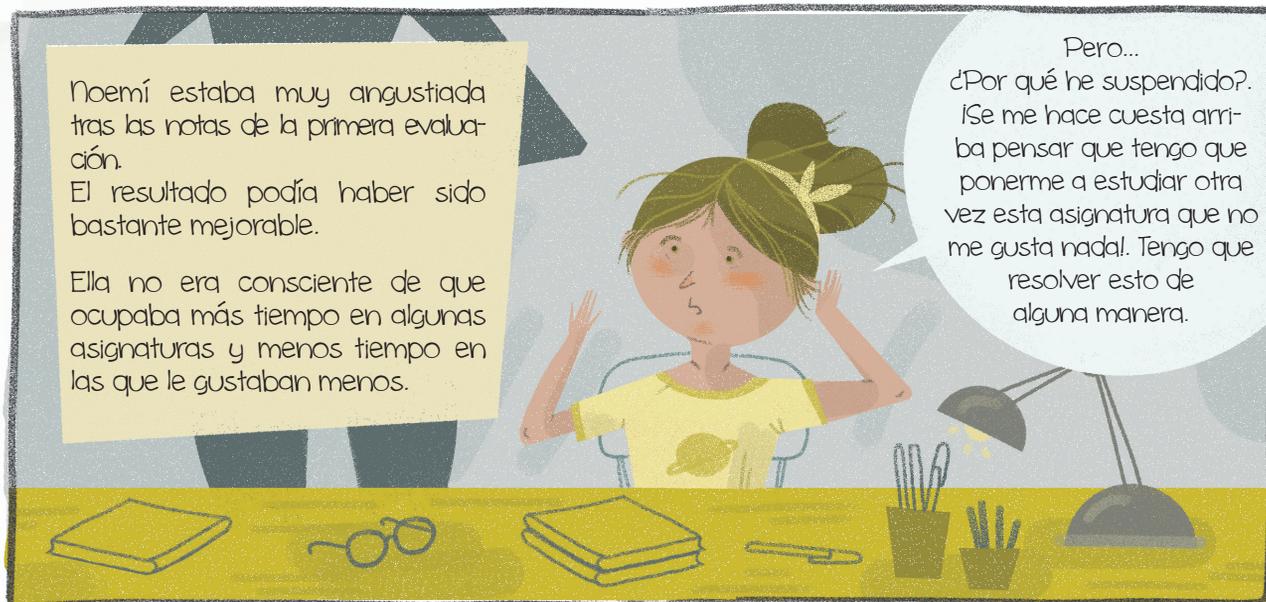
**A)** El /la docente introduce las definiciones de autocontrol y conflicto a partir del contenido que aparece en el apartado claves para el profesorado.

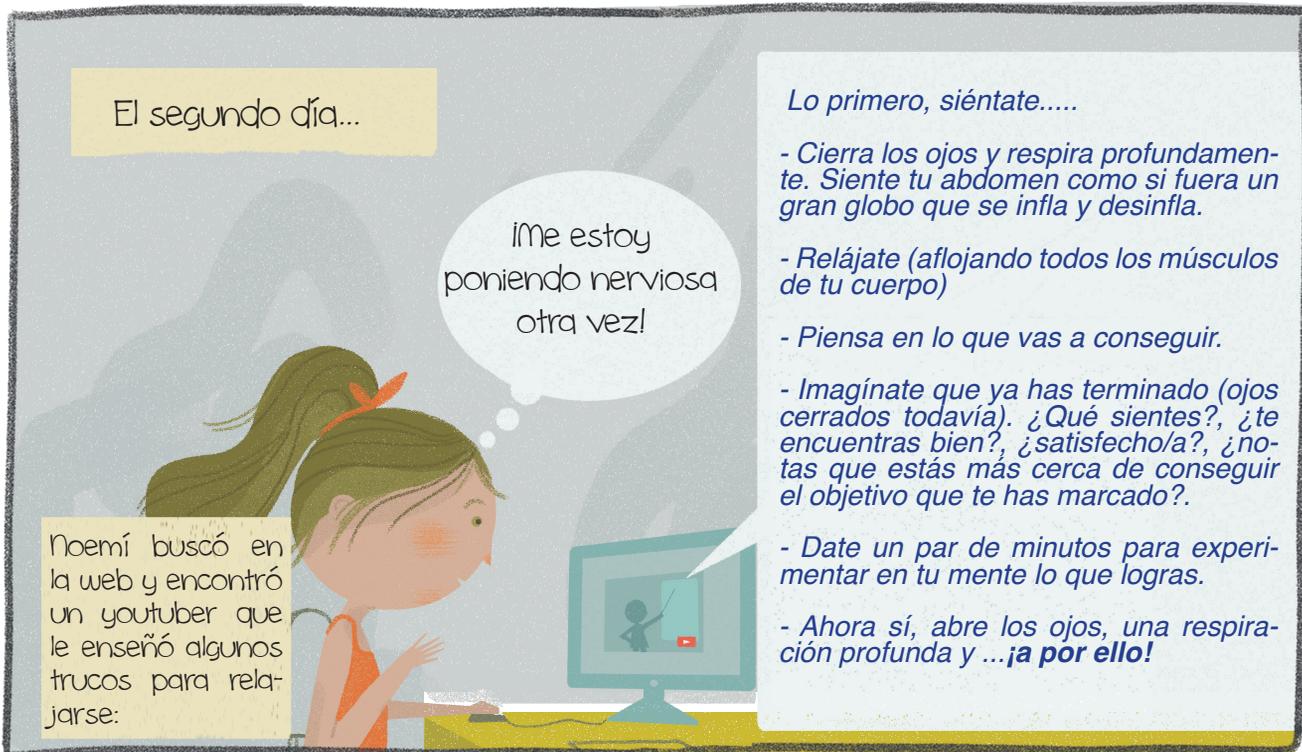
**B)** A modo de ejemplo partiremos de la lectura de la historia de Noemí en la que el alumnado puede sentirse identificado con el personaje. La lectura puede hacerse individual, en grupo o en grupo clase. Algún alumno/a hace la narración y otros representación de los personajes.

#### 3.1: CÓMIC: “El conflicto de Noemí”

No es posible ni deseable evitar los problemas. Son parte de la vida. Gracias a ellos, tenemos la oportunidad de cambiar y crecer. Pueden ser una fuente de sinsabores, pero también una oportunidad para mejorar.

Lee la historia siguiente donde Noemí dirige sus fuerzas a manejar un problema personal de forma creativa.







Le diseñó un marcapáginas en el que puso el nombre de las asignaturas que le gustaban menos y necesitaba mejorar. Cada semana revisaban juntas si el tiempo dedicado al estudio de cada asignatura era el que Noemí se había propuesto. Si lo conseguía, obtenía un premio.

Cuando acabaron los 21 días se concedió un gran premio final. Les contó a sus amigos/as todo lo que había conseguido gracias a haber puesto en práctica el marcapáginas y también su descubrimiento: Se había dado cuenta del poder que cada cual tiene si decide hacer las cosas autocontrolando su conducta sus emociones y sus impulsos.

**C)** Se distribuye la clase en grupos de 5 o 6 y se indica al alumnado que cumplimente el apartado de las preguntas en la "Guía de solución". Éstas pueden servir de modelo para seguir el método con los pasos de manera más sencilla.

**D)** Explicar que una de las pautas adecuadas a establecer para la resolución de problemas/conflictos podría ser la utilización del método siguiente:

En esta unidad didáctica vamos a aplicar este método en la mejora de hábitos de estudio aunque puede quedar abierto a otras aplicaciones (hábitos de salud, etc.)



Contesta con tu grupo a las preguntas-guía para ver cómo ha resuelto su conflicto el personaje de la historia:

## GUÍA DE SOLUCIÓN / NOEMÍ RESUELVE SU CONFLICTO

### PASO 1: IDENTIFICAR Y COMPRENDER EL PROBLEMA

Consulta las viñetas 1 y 4

¿Cuál es el problema/conflicto? .....

¿Qué ha pensado?.....

¿Qué ha sentido?.....

¿Cómo ha reaccionado?.....

⋮

### PASO 2: PLANIFICAR LA ACCIÓN ; ESTABLECER OBJETIVOS Y CRITERIOS.

Consulta las viñetas 3, 8 y 9

¿Qué quiere conseguir?.....

⋮

### PASO 3: PENSAR ALTERNATIVAS Y PREVER LAS CONSECUENCIAS.

Consulta las viñetas 2, 5 y 6

¿Qué alternativas considera y qué consecuencias piensa de cada una de ellas?  
.....

⋮

### PASO 4: ELEGIR LA MEJOR ALTERNATIVA y PONERLA EN PRÁCTICA.

Consulta la viñeta 7 y la narración final

¿Qué alternativa elige? .....

¿Cómo pone en práctica la solución? .....

⋮

### PASO 5: ¿Cómo evalúas el resultado final?

## 3.2 - TÚ MISMO/A PUEDES PRACTICAR LA SOLUCIÓN

**A)** Les pediremos que piensen individualmente ahora en una solución a un conflicto personal que tengan relacionado con una conducta individual (ejemplo: estoy muchas horas con el móvil, duermo pocas horas, etc.) y lo escriban en el apartado “Define tu conflicto personal” del marcapáginas. Anteriormente habrán puesto su nombre en el visor.

**B)** Una vez que lo han pensado pueden rellenar parcialmente el marcapáginas cumplimentando:

**1-** el objetivo semanal a conseguir siendo lo más realistas posibles y

**2-** las autorrecompensas semanales (pueden ser materiales o no materiales). Ejemplo: pedir a sus padres volver más tarde el fin de semana, ver su serie favorita, ir a ver un espectáculo, salir con los/as amigo/as, comprarse aquello que les gusta, etc.

**C)** Cada alumno/a recorta su marcapáginas y empieza a rellenar algunos datos:

### 3.2 - TÚ MISMA/O PUEDES PRACTICAR TU SOLUCIÓN

- Cumplimenta una parte del siguiente marcapáginas que va a acompañarte durante las próximas tres semanas.

#### AHORA, EN CLASE:

- Anota en el marcapáginas el objetivo que te propongas alcanzar en los próximos días y piensa en el premio que te vas a conceder cuando lo consigas.
- Recórtalo y piensa en ponerlo en un lugar visible y accesible que será siempre el mismo.

**DURANTE LA PRIMERA SEMANA Y SIGUIENTES:** Ver reglas en la parte inferior del marcapáginas titulado: "La solución de..." donde vas a poner tu nombre y a definir tu problema o conflicto personal.

**LA SOLUCIÓN DE ...**

.....  
.....  
.....  
¿Qué quieres conseguir?  
.....  
.....  
.....  
.....

**DEFINE TU PROBLEMA PERSONAL**

	SEMANA I CUÁL ES MI OBJETIVO SEMANAL	SEMANA II CUÁL ES MI OBJETIVO SEMANAL	SEMANA III CUÁL ES MI OBJETIVO SEMANAL
	..... .....	..... .....	..... .....
	Autoevaluación 😞 😐 😊	Autoevaluación 😞 😐 😊	Autoevaluación 😞 😐 😊
LUNES			
MARTES			
MIÉRCOLES			
JUEVES			
VIERNES			
SÁBADO			
DOMINGO			
<b>TOTAL SEMANA</b>			
	QUÉ PREMIO SEMANAL ME DARÉ SI LO CONSIGO		

CUÁL SERÁ MI PREMIO FINAL:

**REGLAS PARA UTILIZAR EL MARCAPÁGINAS:**

- Cada día dibuja en la columna de autoevaluación el emoticono que represente en qué medida has conseguido el objetivo: bastante bien, regular, bastante mal. 😊 😐 😞
- Suma al final de la semana tus emoticonos y valora si has conseguido el objetivo.
- Si está bien conseguido el objetivo, puedes ofrecerte ciertas recompensas, ¿no crees?
- Si no está bien alcanzado el objetivo durante la semana, preguntarse:
  - La dificultad: ¿cuál es el motivo que no permite hacerlo bien?
  - Soluciones: ¿cómo se puede mejorar?
  - Darse un tiempo ¿Cuándo se puede volver a intentar?

Para la semana siguiente, puedes adaptar un poco el objetivo y proponerte algo más fácil. También puedes esforzarte un poco más, ¿Cómo imaginas que podrías hacerlo? En cualquier caso no te desanimes, seguro que la semana próxima es distinta... y tú la puedes mejorar eligiendo las estrategias, ideas o trucos más adecuados que te ayuden a lograr tus objetivos:

- Seguir hasta completar las tres semanas
- Comparte tus logros y dificultades con la familia, amigos, etc

**D) Se dan las instrucciones para las tres semanas siguientes:**

42

## PARA PROFUNDIZAR:

### AUTORREGISTRO SEMANAL

Seguimiento semanal de la asignatura o conducta elegida.

La autoobservación es efectiva en tanto que inicia una acción de parte del interesado/a. La observación rigurosa de la propia conducta ayuda a incrementar el control que se tiene sobre ésta.

La autoobservación proporciona una retroalimentación que le permite comparar con el criterio que el/la alumno/a considere adecuado; este acto puede llegar a ser gratificante o punitivo (premio o castigo). Por ejemplo, para la persona que registra las horas que estudia, cada hora que suma le proporciona una satisfacción. En este caso se suma la propuesta de autorrefuerzo concediéndose premios (materiales o no) semanalmente y al finalizar.

Se puede indicar al alumnado que además de cumplimentar el autorregistro, también anote la conducta a cambiar en la agenda escolar para tenerla presente. El/la docente también puede anotar en su propia agenda recordatorios semanales y frases que animen a seguir el día que considere adecuado durante las tres semanas siguientes.

Es importante transmitir al grupo que la clave es seguir intentándolo aunque a veces no se consiga el objetivo inicial. Orientar, si es el caso, a una adaptación, ajustando el objetivo la primera semana para facilitar su consecución durante las siguientes.

El premio final por haberlo conseguido puede requerir en algunos casos que el alumnado negocie con los padres.

### Algunos mensajes motivantes:

#### Para iniciar el cambio:

- El universo es cambio; nuestra vida es lo que nuestros pensamientos hacen de ella. (Marco Aurelio).
- Si cambias el modo en que miras las cosas, las cosas que miras cambiarán. (Wayne Dyer)
- Ayer era listo, por lo que quería cambiar el mundo. Hoy soy sabio y quiero cambiarme a mi mismo. (Rumi)
- Existir es cambiar, cambiar es madurar, madurar es crearse a si mismo sin cesar. (Henri Bergson).
- Si no cambiamos, no crecemos. Si no crecemos, realmente no estamos viviendo. (Gail Sheehy).
- Actúa de la forma en que te gustaría ser y pronto serás de la forma en que te gustaría actuar. (Bob Dylan).

#### Para seguir intentándolo:

"El pesimista se queja del viento, el optimista espera que cambie, el realista ajusta las velas" (William Arthur Ward)

"Nos deleitamos con la belleza de la mariposa, pero raramente admitimos los cambios por los que ha pasado para conseguir esa belleza" (Maya Angelou)

#### BIBLIOGRAFIA:

- Ricardo Arguís Rey and col. (2012) Programa "Aulas Felices". Psicología Positiva aplicada a la Educación. col. Editado por Centro de Profesores y Recursos. Zaragoza.
- Carl Thoresen y Michael Mahoney (1981). Autocontrol de la conducta. Ed. Fondo de Cultura Económica. México
- Fried Shnitman, D y Shnitman, J. (2000). Resolución de Conflictos. Ed. Gránica. Barcelona
- Fried Shnitman, D y Shnitman, J. (2000). Nuevos paradigmas en la resolución de conflictos. Ed. Gránica. Barcelona.

#### WEBGRAFIA:

<http://psicopedia.org/1041/manual-de-autocontrol-para-ninos-y-adolescentes-pdf/>

## TRAZO EN FAMILIA

EL PODER DEL AUTOCONTROL ESTÁ DENTRO DE TI

### ACTIVIDAD Nº 3: EL CONFLICTO Y LA SOLUCIÓN DE NOEMÍ

Tu hijo/a ha trabajado en clase el tema del autocontrol para mejorar en relación con los problemas personales, a través de un cómic.

Durante tres semanas pondrá en práctica sus conocimientos eligiendo e intentando cambiar alguna situación que le suponga un conflicto consigo mismo/a (Ejemplo: estar muchas horas con el móvil o un juego, dormir pocas horas, comer inadecuadamente, etc.).

#### RECOMENDACIONES:

Es importante que:

- ▶ Sea él/ella misma quien elija la conducta a autocontrolar.
- ▶ Compartir con él/ella sus avances y dificultades. Es importante ser lo más positivo/a posible ante pequeños logros, aunque no se haya conseguido el objetivo en su totalidad. Es probable que haya que revisar el objetivo y bajar el listón, si es necesario.

Va a seguir un autorregistro semanal. Anímale a seguir cada semana valorando sus esfuerzos para autocontrolar una conducta.

A la tercera semana les hemos pedido que se concedan un premio especial por los avances que se han conseguido. Intenta negociar con tu hijo/a el premio que conseguirá (puede ser material o no) para reforzar su conducta de mejora.

Os agradeceríamos que hiciérais llegar por escrito al tutor o tutor/a las observaciones que consideréis oportunas.



# • PONIENDO EN FORMA LA SALUD •

## /Actividad nº 4/

### CONTENIDOS:

En esta actividad se pretende estimular hábitos de autocuidado, tanto para el mantenimiento de la salud, como para reducir la enfermedad, cuando presenta sus síntomas.

### OBJETIVOS:

- 1 Desarrollar una actitud favorable al mantenimiento de la salud.
- 2 Entender que los medicamentos pueden ser sustancias beneficiosas o perjudiciales en función del uso que se haga de los mismos.
- 3 Valorar el autocuidado y los remedios naturales.

### TIEMPO APROXIMADO:

- 1 o 2 sesiones

### MATERIALES:

- Cuaderno del alumnado.

### CLAVES PARA EL PROFESORADO:

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la SALUD como “el completo estado de bienestar físico, mental y social y no sólo la ausencia de enfermedad”. Alcanzar ese bienestar está relacionado con las acciones que llevemos a cabo diariamente para mantenerlo.

En la etapa infantil es muy importante que cada cual incorpore esas conductas positivas y responsables para con una/o misma/o de forma que lleguen a convertirse en habituales.

Algunas de esas pautas están relacionadas con la alimentación, la higiene, el sueño, la actividad física o el manejo de las tensiones que, habitualmente desarrollamos para crear bienestar. En otras ocasiones, hemos de emplear esos hábitos con más cuidado para evitar el malestar que surge ante síntomas de enfermedad y se han de desarrollar acciones específicas de autocuidado para recuperar la salud. La alimentación se ajusta a las necesidades de la situación, la higiene reclama ciertas exigencias, la actividad física se puede orientar a alguna zona en concreto y el descanso puede prescribirse como obligatorio. Vamos a conocer y ampliar el repertorio de acciones para el cuidado de la salud, tratando de dejar la medicación sólo para los momentos en los que está especialmente indicada.

## ► DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD ◀

### 4.1 - SALUDÓMETRO

- Comienza explorando las ideas previas que el alumnado tiene sobre la SALUD. Es un tema muy conocido y trabajado en estas edades.

Las preguntas de su cuaderno tratan de orientarles para que identifiquen su estado actual de SALUD.

- *¿Qué crees que es estar sano?*
- *¿Cómo te sientes cuando tienes buena SALUD?*
- *¿Cómo definirías la SALUD?*

- Después ayúdales a formar una definición del concepto en general de SALUD. Seguro que aparecen explicaciones bien sencillas. Estas preguntas pueden ser de ayuda:

- *¿Qué te sugiere la palabra SALUD?, ¿tú que entiendes por ella?*
- *¿Qué cualidades están presentes cuando una persona está sana?*
- *¿Qué es lo contrario de estar sana/o?, ¿cómo lo imaginas?*
- *¿De qué forma se pueden agrupar estas ideas formando una explicación de lo saludable dejando fuera la enfermedad?*

- Para hacer más divertida la reflexión se pueden poner algunos de estos cortos:

 <b>LARVA STOMACH</b> <a href="https://youtu.be/3upJXVFIKLc">https://youtu.be/3upJXVFIKLc</a> (1'59")	Malestar físico, estomacal por comer setas
 <b>LARVA SNOT</b> <a href="https://youtu.be/uxUr5cT8lql">https://youtu.be/uxUr5cT8lql</a> (2')	Estar enfriado, malestar físico
 <b>LARVA EL BESO</b> <a href="https://youtu.be/wLGR9iIZ5oM">https://youtu.be/wLGR9iIZ5oM</a> (3'24")	Bienestar y malestar psíquico, emocional por estar enamorado/a

Se puede cerrar esta parte introductoria eligiendo una definición de SALUD para la clase. Si es necesario, se puede completar con algún elemento que le falte tomándolo prestado de la OMS, de su definición de salud:

*Salud es el completo estado de bienestar físico, psíquico y social (1948)*

- A continuación se introduce el continuo de Salud-Enfermedad para valorar el punto en el que cada alumna/o se encuentra hoy. Ésta sería la parte del "Saludometro", donde se trata de medir el grado de salud individual.

## 4.1 SALUDÓMETRO

- ¿Qué crees que es estar sano/a?
- ¿Cómo te sientes cuando tienes buena SALUD?
- ¿Cómo definirías la SALUD?

SALUD ES: .....

.....

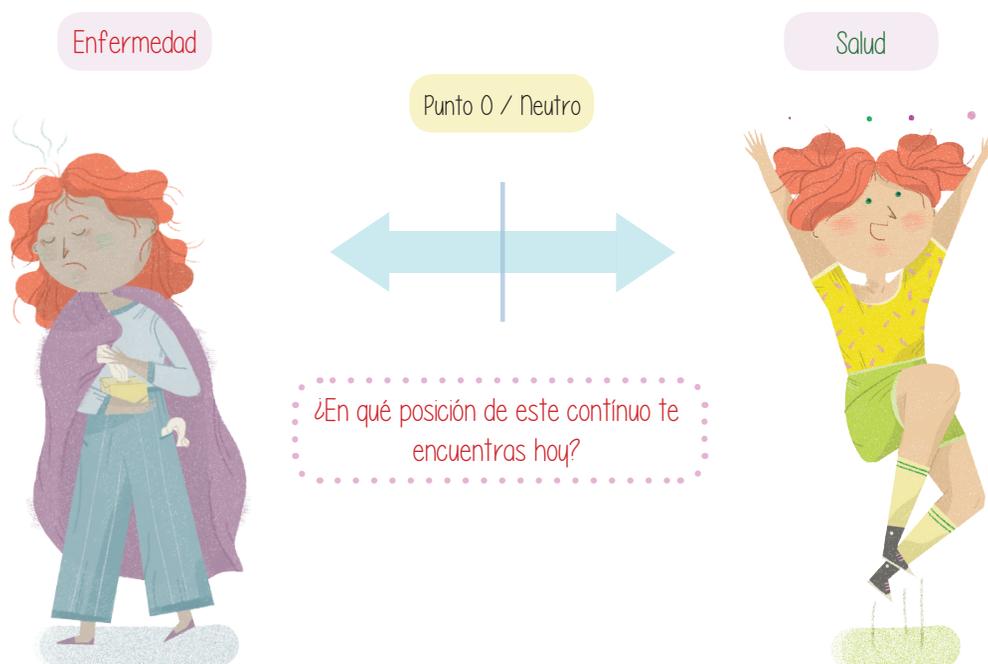
Aquí tienes unos personajes que te pueden ayudar en tu reflexión:

LARVA STOMACH (1'50'') <https://youtube/t5hrEQR-WOM>

LARVA SNOT (2') <https://youtube/XWqrdeTTcyk>

LARVA EL BESO (2'40'') <https://youtube/vvhZ8Uuiu20>

Cuando tenemos un buen estado de salud podemos pensar que es algo fijo, que ya no va a cambiar en el tiempo y no es así. La salud está continuamente cambiando al igual que lo hace nuestra vida. Podríamos decir que salud y enfermedad se sitúan en los dos extremos opuestos de una misma línea.



## 4.2 SALUDÓMETRO: MIDE TUS PRÁCTICAS DE SALUD

Podemos continuar esta medición del “**Saludómetro**” valorando en qué medida están presentes ciertos hábitos de salud básicos entre el alumnado de estas edades. En su cuaderno del alumnado se incluyen imágenes que reflejan un estado de salud malo, regular, bueno, muy bueno y excelente dentro de un dibujo con forma de termómetro. Este termómetro que mide la salud, es lo que llamamos saludómetro y representa en verde la buena salud y en rojo la mala salud.

El alumnado tiene en su cuaderno diferentes saludómetros a colorear en función del cumplimiento o no de ciertos hábitos de salud.

Para ponerlo en común y hacerlo dinámico se plantea el siguiente juego:

Lee una a una las siguientes prácticas como si fueran preguntas. Para que el alumnado responda, pide que usen su expresión corporal. Pueden incorporarse mostrando su lado más saludable si están muy presentes en su día a día esas prácticas. Pídeles que se queden sentados, incluso replegados si están poco presentes estas cualidades en su cotidianidad.

Cepillo mis dientes varias veces al día

Duermo entre 10 y 12 horas diarias

Realizo alguna actividad física a diario

Como fruta, verdura y hortalizas a diario

Me siento lleno/a de energía

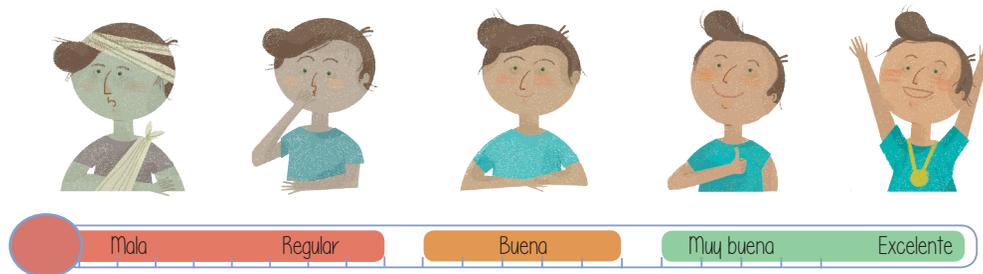
Me divierto con amigas/os



- Pregunta, para concluir este apartado de qué hábito de salud se sienten más orgullosos/as y por qué razón, cómo hicieron para desarrollarlo, qué les ha ayudado a conseguirlo, cómo animarían a compañeras/os a conseguirlo, etc.

#### 4.2 SALUDÓMETRO: MIDE TUS PRÁCTICAS DE SALUD

En general dirías que tu salud es:



Si has respondido del lado de la salud, vamos ahora a explorar cómo haces para mantenerla... Si por el contrario has contestado del lado de la enfermedad porque hoy tu salud no está al día, valoraremos qué podemos hacer para mejorarla. Esto vamos a medirlo con el **SALUDÓMETRO**.

#### Saludómetro:

Colorea del color que corresponda el estado de cada una de tus prácticas de salud

Saludable; muy buena, excelente (en verde) . . . .

Zona intermedia: buena (en naranja) . . . . .

No saludable: mala, regular (en rojo) . . . . .



Cepillo mis dientes varias veces al día.	Duermo entre 10 y 12 horas diarias.	Realizo alguna actividad física a diario.	Como fruta, verdura y hortalizas a diario.	Me divierto con amigas/os.	Me siento lleno/a de energía.

### 4.3 UN BOTIQUÍN COMPLETO

Abordada la parte de SALUD del continuo **SALUD- Enfermedad**, continúa la actividad proponiendo enfermedades comunes y conocidas para el alumnado con los remedios caseros que pondrían en marcha para recuperar la salud.

- Plantea un juego, pide que salga una persona voluntaria a adivinar una enfermedad.
- Puedes elegir una de las enfermedades comunes que tienes en el cuadro a continuación. Escribe su nombre en un papel y se lo enseñas al resto de la clase. Toda la clase ha visto el nombre de la enfermedad menos quien tiene que adivinarla. Ahora toda la clase comienza a expresar los síntomas de esa enfermedad mediante mímica, en silencio hasta que la persona voluntaria adivina la enfermedad de que se trata.
- Identificada la enfermedad se plantea al grupo cómo hacer para recuperarse. Una opción puede ser tomar medicamentos, en cualquier caso bajo prescripción médica. En esta ocasión dirige la reflexión hacia los remedios caseros que pueden aplicar directamente para recuperar la salud. Extrae los elementos que componen esos remedios y elabora con el grupo un botiquín completo de alternativas para recuperar la salud.

**- Estas son algunas enfermedades comunes con posibles remedios caseros...**

ENFERMEDADES y SINTOMAS	POSIBLES REMEDIOS CASEROS
<p>- Diarrea</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Deposiciones frecuentes.</li> <li>-Consistencia de las deposiciones líquida</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Beber mucha agua para evitar la deshidratación por ir muchas veces al baño.</li> <li>-Beber agua de la cocción de arroz.</li> <li>-Beber el zumo de 1 limón con agua, azúcar y un poco de bicarbonato (es astringente).</li> </ul>
<p>- Gastroenteritis</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Dolor de estómago - tripa</li> <li>-Náuseas</li> <li>-Ardor, molestia de estómago</li> <li>-Gases</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Beber manzanilla, tiene propiedades antiinflamatorias y antioxidantes, puede eliminar las náuseas y los vómitos.</li> <li>-Tomar manzana: mejor pelada, cocida en compota o asada. Tomar membrillo. La manzana y el membrillo, son dos de los alimentos que más pectina contienen, una fibra soluble con efecto astringente.</li> </ul>
<p>- Resfriado</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Tos</li> <li>-Dolor de garganta</li> <li>-Mucosidad, congestión nasal</li> <li>- Fiebre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Hacer vapores de eucalipto: tiene efectos descongestivos, antisépticos y mucolíticos. Muy útil para limpiar las vías nasales ayudando a respirar mejor.</li> <li>-La miel multiplica el efecto beneficioso de las infusiones que pueden aliviar la tos. Una infusión bien caliente de saúco, tomillo o jengibre es de gran ayuda para combatir resfriados de origen vírico y bacteriano.</li> <li>-El limón es otro añadido básico a las tisanas que se emplean contra los resfriados y las gripes. Exprime un limón, calienta el zumo un minuto y añade dos cucharaditas a la tisana. Es antivírico y anticongestivo.</li> <li>-Dormir con una cebolla abierta: posee una sustancia que al respirarla ayuda a relajar los bronquios y a disminuir la constricción de las vías respiratorias.</li> </ul>
<p>- Caries</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Dolor de muela o diente.</li> <li>-Agujero visible en un diente.</li> <li>-Color de diente más oscuro y amarillo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Enjuagues de agua con sal: la sal posee propiedades antibacterianas, antisépticas y antiinflamatorias que ayudan a aliviar el dolor, reducir la inflamación y eliminar la infección de la boca.</li> </ul>

## ENFERMEDADES y SINTOMAS

## POSIBLES REMEDIOS CASEROS

- Pediculosis
  - Pijos
- Picor en la cabeza

- **Vinagre blanco o de manzana para eliminar piojos y liendres:** Es muy efectivo, barato y sencillo de utilizar. Especialmente resulta muy útil para quitar liendres. Es necesario impregnar bien toda la cabeza (haciendo especial hincapié en el cuero cabelludo y zonas como la coronilla, la nuca y detrás de las orejas) con vinagre, tapar con un gorro de ducha o usar papel film transparente de la cocina para envolver la cabeza con él y esperar tres horas. Una vez transcurrido este tiempo lavamos el cabello como normalmente, después, mientras el pelo esté mojado, pasamos un peine para piojos por el cabello para terminar de eliminar los restos.

- Dermatitis
- Sequedad, picor en la piel

- **Aloe Vera:** tiene propiedades antisépticas, bactericidas, antiinflamatorias, hidratantes y regeneradoras. Basta con partir un trozo de una hoja fresca por la mitad y se aplica sobre la piel el gel de aloe que desprende. Los componentes el aloe ayudan a cuidar la piel y alivian el picor.

- **Aceite de rosa mosqueta:** es uno de los mejores aceites para cuidar la piel, la protege y nutre.

- **Aceite de oliva virgen:** importante hidratante y reparador de tejidos dañados de la piel, por ejemplo como efecto de la sequedad, heridas, marcas o cicatrices.

- Asma

- Tos seca recurrente, sibilancia (pitidos al respirar)
- Sensación de opresión en el pecho, ahogo y dificultad para respirar

- **Cebolla:** los compuestos de la cebolla, especialmente la roja, tiene propiedades antiasmáticas y antiinflamatorias. Puedes comerla cruda o cocida.

- **Cúrcuma:** raíz natural que proporciona alivio rápido para los síntomas del asma. No solo elimina la obstrucción de las vías respiratorias. También previene la flema y la congestión. Se puede beber con leche caliente, con miel o en té.

- **Jengibre:** tratamiento natural prodigioso para muchas enfermedades y molestias. El té de jengibre tiene propiedades broncodilatadoras y ayuda a reducir la inflamación de las vías respiratorias.

- Alergia

Reacción alterada que tienen algunas personas cuando se exponen a algunas sustancias del medio ambiente (polen, polvo, pelo de gato) o cuando ingieren ciertos alimentos o medicamentos

- **La ortiga** ayuda a frenar y evacuar la producción de mucosidad y los ataques de tos producidos principalmente por la alergia al polen. La ortiga se puede tomar en infusión, una al día sería la dosis más adecuada para aliviar y controlar los síntomas de esta alergia.

- **Irrigar la nariz con una solución salina** ayuda a suavizar la mucosa y a limpiar el polen o el polvo causante de la reacción alérgica, por lo que es un alivio de los estornudos y el flujo nasal. Para preparar una solución nasal casera, se tiene que mezclar media cucharadita de sal y media cucharadita de bicarbonato de sodio en media taza de agua tibia.

- **Los probióticos** ayudan a disminuir la reacción alérgica y a aliviar los síntomas. El yogur, el kefir, el chocolate negro o el miso son alimentos con grandes cantidades de probióticos.

### 4.3 UN BOTIQUÍN COMPLETO

Prepara tu propio botiquín con remedios caseros. Primero vamos a jugar en clase para adivinar algunas de las enfermedades más comunes y representaremos con mímica, sus síntomas más llamativos. Luego compartiremos los remedios caseros que conocemos que pueden ayudar a combatirlas. Piensa en los componentes que necesitas para prepararlos y que sería bueno incluir en tu botiquín...



### PARA PROFUNDIZAR:

- Invita a que alumnas y alumnos imaginen que van a hacer un viaje en el que van a cambiar de continente. Propón que exploren cuáles podrían ser los remedios caseros que podrían utilizar si vivieran en la Antártida, América del Norte, América del Sur, África, Asia, Oceanía o cualquier país de Europa, para las enfermedades que se han revisado en clase. Pueden preguntar a conocidas/os que tienen su origen en alguno de esos continentes, que han viajado hasta allí...
- Una variante de esta actividad consiste en invitar a personas con origen en otros países o que hayan viajado, a asistir a clase. De primera mano pueden compartir las estrategias o recetas más caseras que curan o alivian las enfermedades más comunes o específicas de esos lugares.
- Hacer un listado con las enfermedades más importantes que han tenido los niños y niñas de clase. Ver cuáles son las más frecuentes y las estrategias que han seguido para curarse. Se puede recoger la información de forma anónima para evitar que alguien pueda sentirse incómoda/o. Comentar qué personas les cuidaron y visitaron.
- Investigar en internet qué es la OMS y qué campañas trabaja a lo largo del año. Averiguar qué día del año se celebra el día de la salud y con qué lema va a celebrar la OMS el próximo.
- Visitar a un/a pediatra o personal sanitario del centro de salud del barrio para hacerle una entrevista. Preparar preguntas sobre su trabajo, cómo atender las enfermedades más comunes, cómo cuidar la salud, el uso de medicamentos, etc. para ese encuentro.
- Pedir al alumnado que traigan un prospecto de casa. Leerlo y explicar el significado de los distintos apartados que contiene.
- Hacer un “escaner corporal” o repaso desde los pies hacia la cabeza atendiendo a las sensaciones corporales. Apremiar si son sensaciones agradables, desagradables o neutras. Constatar dónde hay un síntoma de malestar o dolor. Notar las zonas del cuerpo en las que uno se encuentra más a gusto.

#### WEB DE INTERÉS

<https://mejorconsalud.com/remedios-naturales/>

<http://www.labioguia.com/notas/remedios-caseros-que-la-ciencia-comprobo-que-funcionan>

<https://www.ecoagricultor.com/remedios-caseros-ecologicos/>

## TRAZO EN FAMILIA

LA SALUD NO LO ES TODO, PERO SIN ELLA,  
TODO LO DEMÁS ES NADA

### ACTIVIDAD Nº 4: PONIENDO EN FORMA TU SALUD

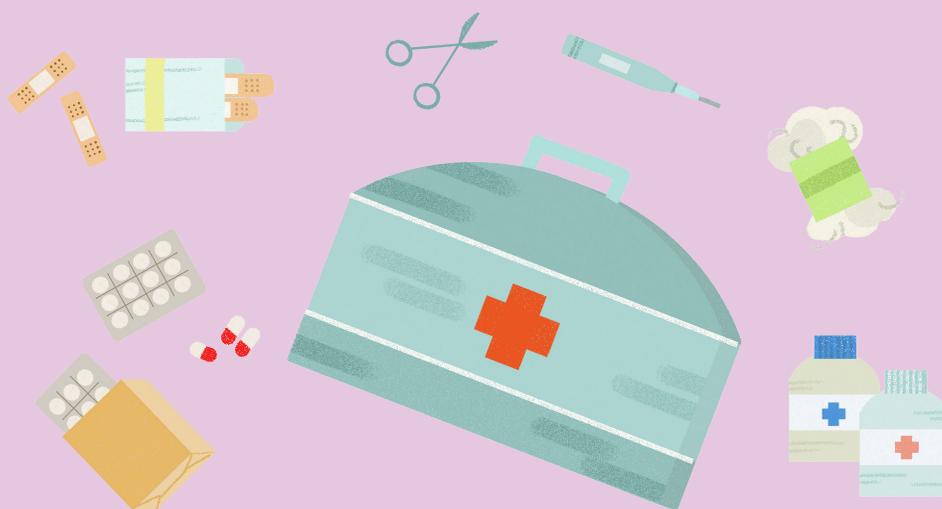
La salud, el bienestar físico, psíquico y social es algo que se puede poner en forma. Un buen punto de partida es valorar cómo se están practicando ciertos hábitos saludables relacionados con alimentación, higiene, descanso, relaciones sociales, etc. Un especial cuidado de estos hábitos no sólo mantendrán una buena salud sino que son la base para prevenir el mal estar y la enfermedad.

Aún así en ocasiones pueden aparecer y por eso es bueno conocer las enfermedades más comunes en la infancia y los síntomas que presentan para, después, analizar y proponer qué pautas son las más adecuadas para recuperar la salud. Los/as padres/madres sois quienes mejor conocéis a los miembros de la familia, estando muy cerca y por eso sois los/as primeros/as en apreciar síntomas de un mal estar que indica que algo no va bien.

Una de las mejores acciones curativas que realizan padres y madres es llevar a su hijo/a ante un/a **pediatra** para valorar la situación y evaluar si hace falta un medicamento, cuál es el adecuado y en qué cantidades. Las medicinas han de ajustarse a la edad y al peso de la persona que los va a tomar ya que un niño o niña no responde a las medicinas igual que una persona adulta. Los padres y madres no pueden “jugar a médicos” con sus descendientes, si no están facultados para ello. **Sólo su pediatra tiene la autoridad para indicar la pauta médica y los cuidados apropiados ante cada situación de enfermedad infantil.**

#### PROPUESTA:

Una persona adulta de casa muestra el botiquín del domicilio. Explica qué contiene y para qué sirve cada uno de los elementos que lo integran.



Se puede aprovechar para revisar las fechas de caducidad y comprobar si se acumulan medicamentos caducados. Puede ser un buen momento para enseñar qué es el punto SIGRE. Estará en la farmacia más cercana y al depositar en él las medicinas caducadas, se garantiza un lugar cómodo para la recogida de envases y residuos, así como la custodia segura de los mismos hasta que reciben su tratamiento medioambiental.

# • A CIEGAS NO TE CUENTO •

## /Actividad nº 5/

### CONTENIDOS:

En esta actividad se trabajará la comunicación y las relaciones a través de las redes sociales.

### OBJETIVOS:

- 1 - Conocer qué es una red social.
- 2 - Buscar información sobre diferentes redes sociales.
- 3 - Investigar sobre las ventajas y los riesgos de las redes sociales

### TIEMPO APROXIMADO:

- 1 o 2 sesiones

### MATERIALES :

- Acceso a internet.
- Ordenador o tablet.

### CLAVES PARA EL PROFESORADO:

Una red social es una plataforma de comunicación, abierta y en permanente evolución, en la que un grupo de personas interactúan. Cada usuario crea su perfil y comparte información con otros usuarios, creando un flujo de comunicación interactiva alrededor de intereses o aspectos comunes (amistad, aficiones, relaciones afectivas, intereses deportivos...).

El éxito de las redes sociales se debe, en primer lugar, a la necesidad de comunicarnos, de contar lo que nos pasa y de saber lo que le sucede al resto. Para entender su éxito hay que tener en cuenta aspectos como:

- Moda y novedad (las redes sociales cambian y evolucionan continuamente),
- Presión social (no quedarse fuera de un grupo),
- Necesidad de estar conectado/a de forma permanente (sobre todo, en las etapas en las que se desarrolla la identidad personal y el grupo de amistades es un pilar básico),
- Anonimato (que favorece la desinhibición, la relajación de las normas sociales, la pérdida de la vergüenza y de los miedos del mundo no virtual).

Pero, también hay que tener en cuenta los riesgos a los que una persona se enfrenta cuando entra a formar parte de una red social:

- Pérdida de privacidad (cualquier archivo que se comparte, puede ser compartido a la vez por quienes lo han recibido primero).
- Información personal pública (perfil accesible para otros u otras usuarias de la red social),
- Publicidad y mensajes spam (mensajes comerciales que se abren automáticamente sin previa autorización del o la usuaria).
- Cookies (programas que se instalan sin permiso y que rastrean y espían la actividad de la persona),
- Curriculum a la vista (empresas que rastrean datos personales en las redes sociales de candidatos/as a un empleo).

## ▶ DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD ◀

### 5.1 - DENTRO Y FUERA

Como introducción a la actividad, se propone que el alumnado conteste a unas preguntas relacionadas con las conductas que tiene o tendría en internet y fuera de la red..

¿QUÉ HACES O QUÉ HARÍAS?

	EN LA CALLE		EN LA RED	
	SI	NO	SI	NO
¿Cuelgas fotos tuyas, de tus amigos y amigas o de tu familia?				
¿Hablas con personas que no conoces?				
¿Has insultado a alguien?				
¿Eres vergonzoso/a?				
¿Te has hecho pasar por otra persona?				
¿Te felicita gente que no conoces el día de tu cumpleaños?				
¿Es posible que alguien encuentre dónde vives o el centro donde estudias?				
¿Saludas a gente que no conoces?				

¿Te comportas de la misma forma en la red y fuera de la red?..... ¿Por qué?.....

A continuación se invita a visionar un experimento realizado con niños y niñas en el que se pone de manifiesto la facilidad de acceso a información personal a través de las redes sociales.



**Campaña Unicef Redes, 3' 16"** (<https://youtube/WqBI2zyXI7g>)

Tras el visionado, a través de diferentes preguntas,

¿Por qué tienen información de los chicos y chicas?. ¿De dónde la han obtenido?. ¿Cómo reaccionan cuando se ven descubiertos?. ¿Cómo se sienten?.

Se puede abrir un debate sobre porqué, a nivel general, existe una menor preocupación por la seguridad virtual que por la real.

Se puede utilizar el siguiente corto para reforzar la actividad:



**El peligro de las redes sociales** (<https://www.youtube.com/watch?v=Ak3qp4qRAiY>) (8'34")

También se puede acceder a Pantallas Amigas: ([www.pantallasamigas.net](http://www.pantallasamigas.net)), portal de información, a través de cortos animados, de uso, mal uso y abuso de internet.

## 5.1- DENTRO Y FUERA

¿Le contarías lo que haces, tus gustos, tus secretos y le dejarías ver tus fotos a alguien que no ves o que no conoces?

Contesta a las siguientes preguntas de aquellas cosas que haces en la calle y de las que haces en internet.

¿QUÉ HACES O QUÉ HARÍAS?	EN LA CALLE		EN LA RED	
	SI	NO	SI	NO
¿Cuelgas fotos tuyas, de tus amigos y amigas o de tu familia?				
¿Hablas con personas que no conoces?				
¿Has insultado a alguien?				
¿Eres vergonzoso/a?				
¿Te has hecho pasar por otra persona?				
¿Te felicita gente que no conoces el día de tu cumpleaños?				
¿Es posible que alguien encuentre dónde vives o el colegio donde estudias?				
¿Saludas a gente que no conoces?				

¿Te comportas de la misma forma en la red y fuera de la red? \_\_\_\_\_ ¿Por qué? \_\_\_\_\_



Vamos a ver un vídeo y hablaremos de lo que les pasa a sus personajes. (Campaña Unicef Redes, 3' 16")

¿Por qué tienen información de los chicos y chicas? ¿De dónde la han obtenido? ¿Cómo reaccionan cuando se ven descubiertos/as? ¿Cómo se sienten?

## 5.2.- ¿QUÉ SON Y QUÉ REDES SOCIALES CONOZCO?

Mediante una lluvia de ideas, se confecciona en grupo una definición de red social y se invita a buscar en el dibujo, los iconos de las redes sociales que conocen, rodeándolos con un círculo.

### 5.2.- ¿QUÉ SON Y QUÉ REDES SOCIALES CONOZCO?

Ahora que ya sabemos que el resto tiene información de nosotros/as a través de lo que contamos y colgamos en internet, entre toda la clase vamos a definir qué es una red social.

Una **RED SOCIAL** es:

Rodea con un círculo aquellas redes sociales que conoces:



Posteriormente, se distribuye al alumnado en pequeños grupos, con el objetivo de que cada grupo obtenga datos sobre una red social y los cuente a la clase, para poder cumplimentar el siguiente cuadro. (La información de las redes sociales, está disponible para trabajarlas con el alumnado, en el **anexo**, al final de esta guía). Se pueden escoger entre las propuestas, según el número de alumnos/as o el interés del alumnado en cada una de ellas.

► Por grupos, trabajaremos las redes sociales que conocemos y completaremos el siguiente cuadro:

	Red social	Principal característica	Año de creación	Número de usuarios/as	Edad mínima
					
					
					
					
					
					
					

Se dará especial importancia a la edad mínima necesaria para tener un perfil social y que, en muchos casos, es un dato desconocido por los usuarios y usuarias.

¿Qué es lo que más te ha llamado la atención de esta búsqueda?

-----  
-----

¿Sabías que existe una edad mínima para poder acceder a las redes sociales?

-----

¿Se cumple la edad mínima para utilizarlas? ----- ¿Por qué? -----

-----

¿Tienes alguna red social? ----- ¿Para qué la utilizas? -----

-----

¿Cumples la norma de la edad mínima? ----- ¿Por qué? -----

## PARA PROFUNDIZAR:

Mediante fáciles ejemplos matemáticos el alumnado trabajará sobre cómo la privacidad se diluye en las redes sociales cuando se comparte información propia con otras personas.

a.- Comparto una foto en el grupo de whatsapp de clase. En clase somos 27 alumnos y alumnas. Si una de cada tres personas de mi clase comparte a la vez mi foto con dos grupos de amigos y amigas suyos, de 12 y 17 miembros. ¿A cuántas personas habrá llegado mi foto?. ¿Con cuántas personas la quería compartir?. ¿A cuántas personas de los grupos de amigas y amigos de mi clase conozco?.

b.- Los alumnos y alumnas de 6º A y B nos vamos de excursión dos días. Nuestra profesora ha pasado una lista con nuestros teléfonos a todos los padres y madres de las dos clases. Si a su vez, la lista la han pasado cada padre y madre a los abuelos y abuelas de cada alumno y en cada clase somos 28. ¿Cuántas personas tendrán todos los números de teléfono?.

c.- El entrenador de nuestro equipo de fútbol ha compartido una foto del equipo con todos los jugadores de todos los equipos de la liga en la que jugamos. Si cada equipo tiene quince jugadores y somos doce equipos en la liga, ¿cuántas personas tienen nuestra foto?. ¿Nos importa que nuestra foto se haya compartido?, ¿Por qué?.



## TRAZO EN FAMILIA

MI FAMILIA ES MI MEJOR RED SOCIAL

### ACTIVIDAD 5: A CIEGAS NO TE CUENTO

Las redes sociales son plataformas que ofrecen a las personas la posibilidad de comunicarse, de mantener el contacto y de relacionarse a través de internet.

A través de una red social, las personas tienen un sentido de pertenencia a un grupo con unos intereses en común: normas, lenguaje, afinidades... Cada persona, crea un perfil con el que se relacionará con las demás personas y que será una ventana abierta al resto.

Su éxito se debe a que permiten compartir todo tipo de información, generan conocimiento, son inmediatas y variadas. Pero también, tienen gran capacidad de influencia:

- Cambian y evolucionan continuamente,
- Pueden condicionar el comportamiento (no quedarse fuera de un grupo),
- Crean la necesidad de estar conectado/a de forma permanente (sobre todo, en las etapas en las que se desarrolla la identidad personal y el grupo de amistades es un pilar básico),
- Favorecen el anonimato (la desinhibición, la relajación de las normas sociales, la pérdida de la vergüenza y de los miedos del mundo no virtual).

Además, hay que tener en cuenta los riesgos a los que una persona se enfrenta cuando entra a formar parte de una red social:

- Pérdida de privacidad.
- Información personal pública.
- Publicidad no deseada.
- Cookies (programas que se instalan sin permiso y espían la actividad de la persona).

En muchas ocasiones, las condiciones de uso de una aplicación, su política de privacidad, sus términos legales son largos y difíciles de entender, pero se han de tener presentes en la familia.

Mediante un ejercicio de búsqueda en familia, se identificarán las redes sociales que utiliza cada miembro de la misma, buscando información concreta de cada una de ellas y, sobre todo, aspectos imprescindibles de su uso (como la edad mínima requerida para formar parte de una red social).

Red social	Principal característica	Año de creación	Número de usuarios/as	Edad mínima

## ● Cuestionario final para el profesorado ●

NOMBRE DEL CENTRO: .....

GRUPO: ..... nº ALUMNOS/AS: ..... CURSO 2018-2019

Fecha inicio programa: ..... Fecha finalización programa: .....

Es de gran interés para la mejora del programa de prevención conocer sus opiniones. Le pedimos que conteste al siguiente cuestionario con puntuaciones de 1 (más negativa) a 5 (más positiva).

### 1. Marque las actividades realizadas y el número de sesiones

	Actividad	nº sesiones
- ¿Quién te ve?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Hablemos del alcohol	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- El conflicto y la solución de Noemí	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Poniendo en forma la salud	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- A ciegas no te cuento	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### 2. ¿Ha realizado alguna de las actividades del apartado “Para profundizar”?

- La mirilla online
- El alcohol en ellas y ellos
- Autorregistro semanal
- Remedios mundiales
- ¿Qué haces en la calle y en la red?

### 3. Valore los apartados de las unidades didácticas

	1	2	3	4	5
- Claves para el profesorado <sup>(1)</sup>	<input type="checkbox"/>				
- Desarrollo de la actividad <sup>(2)</sup>	<input type="checkbox"/>				
- Para seguir profundizando <sup>(3)</sup>	<input type="checkbox"/>				
- Comparte con tu familia <sup>(4)</sup>	<input type="checkbox"/>				
- Material para el alumno <sup>(5)</sup>	<input type="checkbox"/>				

**4.- ¿Cree que sus alumnos/as han conseguido los siguientes objetivos propuestos en el Programa?** (1= Nada; 2= Ligeramente; 3= Bastante; 4= Notablemente; 5= Mucho)

	1	2	3	4	5
- Interiorizar la importancia de la privacidad online y la necesidad de proteger nuestros datos personales (1)					
- Entender algunos de los efectos que produce el alcohol (2)					
-Solucionar situaciones de conflicto personal poniendo en práctica el autocontrol (3)					
- Desarrollar una actitud favorable al mantenimiento de la salud (4)					
- Conocer qué es una red social y sus ventajas y riesgos (5)					

**5.- ¿La necesidad de los medios audiovisuales propuestos u otros utilizados han supuesto algún obstáculo o trabajo extra para la aplicación del programa?**

- No (2)
- Si (1) ¿Cuál?-----

**6.- ¿Con qué periodicidad aproximada ha realizado el programa?**

- Diaria (1)  Semanal (2)  Mensual (3)  Otra (4)

**7.- En conjunto, ¿cómo valora su experiencia con las actividades realizadas?**

Nada satisfactoria (1) Poco Satisfactoria (2) Satisfactoria (3) Bastante satisfactoria (4) Muy satisfactoria (5)

**8.- En los próximos años, ¿volverá a aplicar el programa?**

- Probablemente sí, con la misma dedicación(número de actividades). (1)
- Probablemente sí, pero con más dedicación (número de actividades) (2)
- Probablemente sí, pero con menos dedicación (número de actividades) (3)
- Probablemente no lo aplicaré. (4)
- No lo sé. (5)

**9.- En general, el alumnado ¿ha mostrado interés por las actividades?**

- Mucho (1)       Bastante (2)  
 Escaso (3)       Nada (4)

**10.- ¿Ha integrado las actividades realizadas en su Programación de Aula?**

- sí (1)       no (2)

**11.- ¿Considera que la realización de actividades del programa ha influido en el clima del aula?**

- Sí, notablemente (1)       Sí, ligeramente (2)       No especialmente (3)

**12.- ¿Cómo le ha resultado la aplicación en el aula de las actividades del programa?**

- Muy sencilla (1)       Sencilla (2)  
 Algo complicada (3)       Especialmente complicada (4)

**13.- Valore, por favor, las siguientes cuestiones sobre el programa, siendo 1 la puntuación mínima y 5 la máxima (1= Nada; 2= Ligeramente; 3= Bastante; 4= Notablemente; 5= Mucho)**

	1	2	3	4	5
13.1 Presentación y claridad de los materiales audiovisuales					
13.2 Formato					
13.3 Metodología					
13.4 Duración					
13.5 Participación del alumnado					
13.6 Adaptación a nivel evolutivo del alumnado					
13.7 Nivel de satisfacción percibido en el alumnado					
13.8 Trabajo de la prevención de adicciones en el aula					
13.9 Grado de utilidad para la consecución de los objetivos propuestos					
13.10 Apoyo recibido de la técnica de prevención					

**14. Señale, por favor, cuál ha sido la actividad que le ha parecido más útil:**

\_\_\_\_\_

**15. Señale, por favor, cuál ha sido la actividad que más le ha gustado, en general:**

-----

**16. ¿En qué medida han colaborado las familias en la puesta en marcha y desarrollo del programa?**

Mucho (1)

Regular (2)

Poco (3)

**17. ¿En qué actividades?**

1. ¿Quién te ve?

2. Hablemos del alcohol

3. El conflicto y la solución de Noemí

4. Poniendo en forma la salud

5. . A ciegas no te cuento

**18. Observaciones:**

**Esta ficha puede ser remitida al Equipo Municipal de Prevención de las Adicciones**

Avda. Pablo Ruíz Picasso, 59 (local) 50018 Zaragoza  
T: 976 72 49 16 / Fax: 976 72 49 17  
prevencionadicciones@zaragoza.es

O puede ser contestada a través de la web

[www.zaragoza.es/cmapa](http://www.zaragoza.es/cmapa)

muchas gracias por su colaboración  
.....

# CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN DEL ALUMNADO:



CENTRO: .....

CURSO Y GRUPO ..... EDAD .....

CHICA  CHICO

FECHA DE CONTESTACIÓN DEL CUESTIONARIO: .....

1. Valora del 1 (si no te ha gustado nada) al 5 (si te ha gustado mucho) las siguientes cuestiones relacionadas con el programa que has trabajado en el aula.

	1	2	3	4	5
Las actividades me han parecido interesantes (1) -----					
Las actividades me han parecido divertidas (2) -----					
Me ha gustado la forma de trabajar las actividades en clase (3) -----					
Me ha gustado la participación de mis compañeros/as (4) -----					
Me ha gustado el trabajo en grupo (5) -----					
Me han gustado los audiovisuales (6) -----					
Me ha gustado aprender cosas nuevas (7) -----					
Me ha gustado compartir las actividades con mi familia (8) -----					

2. Valora del 1 (si no te ha ayudado en nada) al 5 (si te han ayudado mucho) las actividades para conseguir:

	1	2	3	4	5
Actividad 1. Saber la importancia de la privacidad on-tic y de proteger nuestros datos personales (1) -----					
Actividad 2. Entender algunos de los efectos que produce el alcohol (2) -----					
Actividad 3. Resolver conflictos practicando el autocontrol (3) -----					
Actividad 4. Valorar los hábitos de salud (4) -----					
Actividad 5. Conocer las ventajas y los riesgos de las redes sociales (5) -----					

3. Define el programa TRAZO 6 con 5 adjetivos:

- Creativo  - Entretenido  - Útil  - Aburrido  - Adecuado   
- Educativo  - Pesado  - Necesario  - Provechoso  - Inútil   
- Informativo  - Largo  - Interesante  - Repetitivo  - Novedoso

4.- Haciendo este programa me lo he pasado:

Muy bien  Bien  Regular  Mal  Muy mal

Quiero decir del programa que:

-----  
-----  
-----  
-----

Muchas gracias por tu colaboración. Entrega el cuestionario a tu profesor/a

CMAPA Centro Municipal de Atención y  
Prevención de las Adicciones

Ayuntamiento de Zaragoza  
prevencionadicciones@zaragoza.es  
Tel: 976 72 49 16

# • ANEXOS •

## Anexo Actividad 5: A ciegas no te cuento.

Las estadísticas de uso correspondientes a estas redes sociales se han obtenido de Digital 2019 Global Digital Overview (January 2019) v01; un estudio realizado por las empresas We are Social y Hootsuite.

Esta información está resumida y en español en el siguiente enlace:

[http://www.juancmejia.com/marketing-digital/estadisticas-de-redes-sociales-usuarios-de-facebook-instagram-linkedin-twitter-whatsapp-y-otros-infografia/#6\\_Usuarios\\_activos\\_de\\_YouTube](http://www.juancmejia.com/marketing-digital/estadisticas-de-redes-sociales-usuarios-de-facebook-instagram-linkedin-twitter-whatsapp-y-otros-infografia/#6_Usuarios_activos_de_YouTube)



### FACEBOOK

Este sitio web te permite compartir textos, fotos y vídeos con tus amistades.

Es la más utilizada y por tanto con más usuarios/as del mundo.

La red social Facebook, que fue creada en 2004 por Mark Zuckerberg junto con sus compañeros/as de clase de la Universidad de Harvard.

Cuenta con más de 2000 millones de usuarios/as en activo. Su público objetivo se sitúa en la franja 20-35 años y la edad mínima de acceso es de 14 años.

Si Facebook fuera un país sería el tercero más poblado después de China e India.

### YOUTUBE

Es un sitio web en el que se comparten vídeos de casi cualquier tema (música, series, películas, tutoriales, etc.).

Fue creada por tres antiguos empleados de PayPal en 2005.

Cuenta con más de 1900 millones de usuarios/as.

El número de vídeos vistos en YouTube cada día es 2 billones.

La edad mínima de acceso es de 14 años.

### TWITTER

Su finalidad es enviar mensajes a amigos/as o seguidores/as de forma breve e instantánea. Permite a quienes la utilizan enviar y leer textos de una longitud máxima de 280 caracteres (antes solo permitía 140) denominados "tweets".

Fue fundado por Jack Dorsey en 2006. El nombre de esta red social se refiere al piar de un pájaro. Posee más de 300 millones de usuarios/as.

El castellano es la segunda lengua más usada en Twitter.

Si se publica un libro con todos los tweets, tendría 10 millones de páginas.

La edad mínima de acceso es de 14 años.

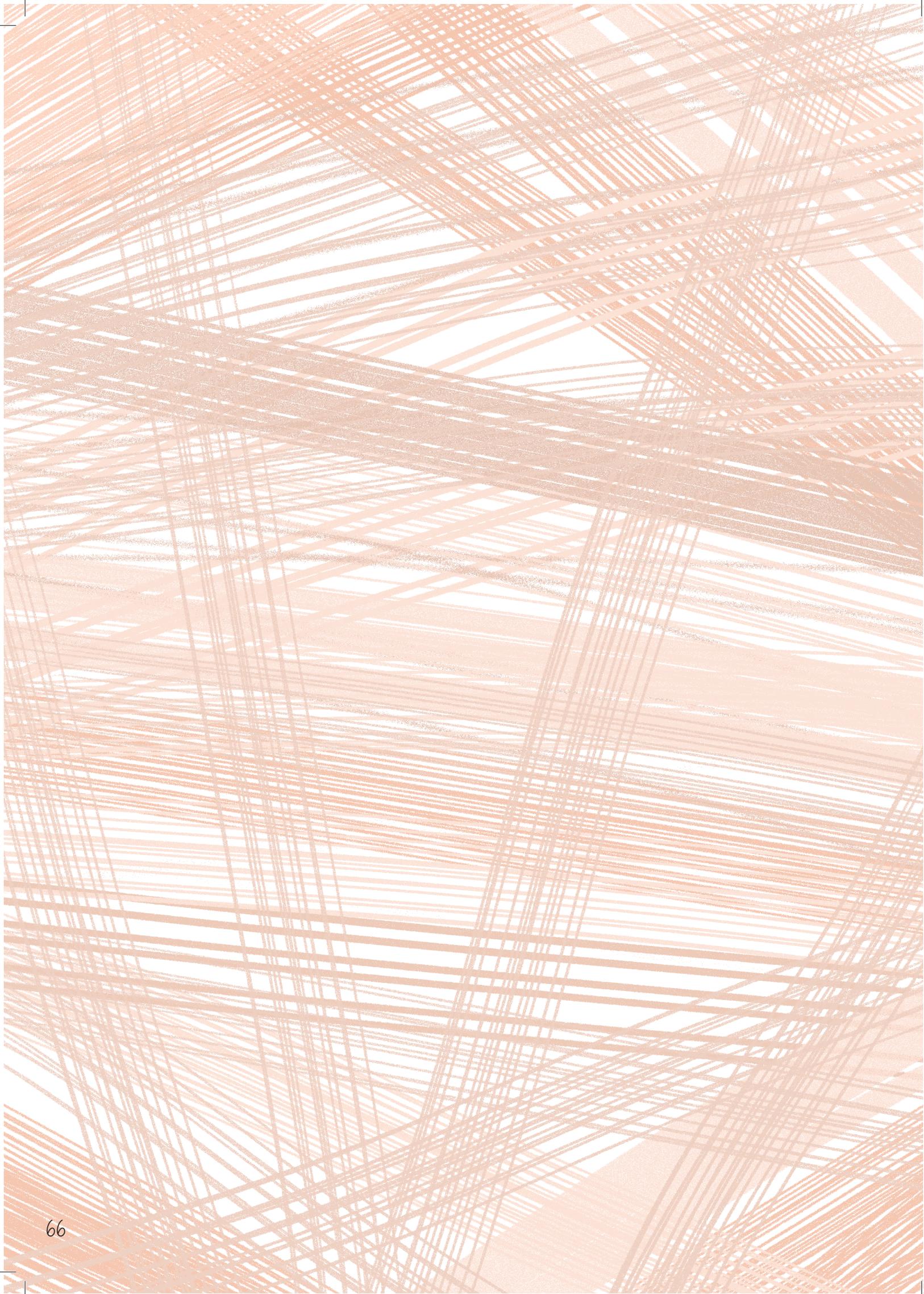
### INSTAGRAM

Se utiliza para compartir fotos y vídeos y ha incorporado una nueva función idéntica a Snapchat (Instagram Stories), que permite publicar fotos y vídeos que desaparecen en 24 horas.

Esta red social fue comprada por Facebook en 2012.

Cuenta con más de 1000 millones de personas activas al mes en todo el mundo.

La edad mínima de acceso es de 14 años.





## WHATSAPP

El significado del nombre de esta red social, se asemeja a ¿Qué tal?. ¿Qué hay?. ¿Qué pasa?. ¿Cómo te va?

Permite el intercambio de mensajes escritos, iconos, fotografías, videos y mensajes de voz a través de internet de manera individual o en grupo.

Su creador se llama **JAN KOUM**. En el año 2009, fue rechazado para trabajar en Facebook y cinco años más tarde Facebook compró su aplicación por 1900 millones de dólares.

Cuenta con 1300 millones de usuarios/as. La edad mínima de acceso es de 14 años.



## SPOTIFY

Es un servicio de música digital que te da acceso a millones de canciones. Permite escuchar gratuitamente música ya que la empresa ha firmado acuerdos con las principales discográficas.

Permite crear listas de reproducción al gusto y seguir las listas de reproducción que crean otras personas.

Nacida en 2008 cuenta con más de 200 millones de usuarios/as. La edad mínima de acceso es de 14 años.



## TIKTOK

Es una aplicación que permite crear videos cortos, entre 3 y 60 segundos. Se creó en China en 2016.

TikTok rastrea y analiza los intereses y preferencias de usuarios/as para mostrar contenido personalizado.

Su nombre original es Douyin y significa "sonido vibrante".

Está disponible en 75 idiomas y tiene más de 500 millones de usuarios/as.

Se pueden grabar videos cortos, con música de fondo, acelerando o ralentizando la imagen.

Edad mínima de acceso 14 años.

## F3 F3

Aplicación de preguntas y respuestas. Lo llaman el Instagram de las preguntas y respuestas anónimas. Las respuestas se publican como si fueran historias que cualquiera puede ver y puede añadir sus propios comentarios o respuestas.

Creada en 2018 y en un año superó el millón de descargas. Recibir más o menos preguntas, depende de la **POPULARIDAD** de cada persona.

La edad mínima de acceso es de 14 años.



## SNAPCHAT

Funciona como una aplicación de mensajería instantánea permitiendo, enviar fotos o videos a los contactos de forma individual o grupal. Da la opción de seleccionar el tiempo que la persona receptora podrá ver el mensaje antes de que se destruya (de 1 a 10 segundos) o colgarlo en su historia, lo cual supone que podrán visualizarlo todos sus contactos durante las siguientes 24 horas. La única forma de que otra persona guarde una foto, es haciéndole una captura de pantalla, que Snapchat notifica al usuario/a.

Fue creada por los estudiantes **Evan Spiegel, Bobby Murphy y Reggie Brown** de la Universidad de Stanford en 2010.

Cuenta ya con más de 250 millones de usuarios/as.

Es una de las plataformas más utilizada por las empresas para lanzar sus campañas o hacer interactuar a quienes son consumidores/as con la marca. La edad mínima de acceso es de 14 años.

