

A CONVIVENCIA

Conectando cos demais dentro e fóra da rede

Abraza
os teus valores

PROGRAMA DE
EDUCACIÓN EN VALORES
INFANTIL E PRIMARIA
CURSO 2025-2026



**ALDEAS
INFANTILES SOS**

Con este programa
Aldeas Infantiles SOS
contribúe a lograr o
obxectivo nº 4.

4 EDUCACIÓN
DE CALIDADE



A CONVIVENCIA

Conectando cos demais dentro e fóra da rede

Benvidos e benvidas a unha nova edición de Abraza os teus Valores, con material orixinal, único e especialmente pensado para vós e para o voso alumnado.

Neste curso centrarémonos no valor da Convivencia, en como as nosas relacións, tanto na aula como no mundo dixital, inflúen no noso benestar e no das demais persoas. Queremos axudar os nenos e nenas a construír vínculos fortes e equilibrados, sabendo que a tecnoloxía pode ser unha aliada, pero sen perder o máis valioso das relacións humanas.



Pedro Puig

Presidente de Aldeas Infantiles SOS
de España

Estimados profesores e profesoras,

En Aldeas Infantiles SOS sabemos que convivir non é só compartir un espazo, senón aprender a escoitarnos, a respectarnos e a comprendernos. Nun mundo no que a tecnoloxía está presente en cada aspecto da nosa vida, é máis importante ca nunca ensinar aos nenos e nenas a convivir de forma saudable, tanto na aula coma na contorna dixital.

Neste curso abordamos esta realidade a través do valor da Convivencia, axudando ao alumnado a comprender que o respecto comeza por un mesmo, reflíctese na relación cos demais e esténdese á nosa comunidade, tanto no mundo real coma no dixital. Queremos que aprendan a comunicarse mellor, a resolver conflitos sen ferirse e a crear un ambiente no que todas as persoas se sintan escoitadas e valoradas.

Para iso, propoñémosvos unha experiencia práctica e reflexiva: a Semana para convivir con menos pantallas. A través de actividades deseñadas para analizar o impacto da tecnoloxía nas nosas relacións, axudaremos aos nenos e nenas a tomar conciencia da importancia de equilibrar o dixital co presencial. Para apoiar esta iniciativa, elaboramos un Manual para as Familias, que vos pedimos que compartades libremente para levar esta reflexión máis alá da aula.

Ademais, como xa é tradición desde hai máis de 20 anos, convidámosvos a participar nos encontros de Deputados por un Día nos parlamentos autonómicos, onde os nenos e nenas terán a oportunidade de debater e propoñer ideas sobre como mellorar a convivencia na nosa sociedade. Será un espazo no que as súas voces serán escoitadas e no que poderán sentirse protagonistas do cambio.

Queremos agradecervos, unha vez máis, a vosa dedicación e compromiso coa educación en valores. Coa vosa guía, os nenos e nenas non só aprenderán sobre convivencia, senón que a experimentarán cada día nas súas relacións e na súa forma de estar no mundo.

Recibide unha cordial aperta e os nosos mellores desexos para un curso cheo dunha convivencia fantástica, de aprendizaxes e experiencias compartidas.

Ningunha crianza nace para medrar soa

Un de cada dez nenos [medra no mundo sen o coidado dos pais](#) ou está en risco de perdelos. En España, son 300.000 os nenos e nenas que padecen esta situación, 1 de cada 25, algo que pon en grave risco o seu desenvolvemento emocional, físico e mental, e que atenta contra os seus dereitos fundamentais.

Aldeas Infantiles SOS [traballa para proporcionar unha contorna familiar protectora](#) a aqueles nenos e nenas que non poden tela, e para fortalecer as familias vulnerables para que poidan coidar axeitadamente dos seus fillos e evitar, así, a súa posible separación.

Sobre Aldeas

[Aldeas Infantiles SOS](#) é unha organización internacional, privada, de axuda á infancia, sen ánimo de lucro, interconfesional e independente de toda orientación política, fundada en Imst (Austria) e con presenza en 137 países e territorios. [Premio Princesa de Asturias](#) da Concordia 2016.

O noso labor céntrase en garantir o dereito de todos os nenos e nenas a crecer en familia: nun fogar no que se sintan queridos, protexidos e seguros. Para logralo, acompañamos as familias que están a pasar por dificultades e fortalecemos as súas capacidades para que poidan coidar mellor dos seus fillos e fillas, e ofrecemos un novo fogar aos nenos e nenas que non poden vivir cos seus pais, baixo o agarimo e a protección de persoas de referencia estables, e garantindo o principio de non separación dos irmáns. Un acompañamento que continúa máis aló da maioría de idade, ata a plena integración dos mozos na sociedade. O seu obxectivo é que cada neno, nena, mozo e moza medre cos vínculos afectivos que necesita para desenvolver todo o seu potencial.



O noso traballo

Aldeas Infantiles SOS traballa en once [Comunidades Autónomas](#): Andalucía, Aragón, Canarias, Cantabria, Castela-A Mancha, Cataluña, Comunidade de Madrid, Comunidade Valenciana, Galicia, Illas Baleares e Principado de Asturias, a través de:

Programas de Protección

En convenio coas Comunidades Autónomas, garantiremos un medio familiar cando o núcleo biolóxico non o permita en:

[Aldeas Infantís](#): ofrecen unha contorna familiar protectora para nenos, nenas e adolescentes que, por diversos motivos, non poden vivir coa familia biolóxica. Cada aldea está composta por entre seis e dez fogares, e en cada un viven entre seis e dez nenos e nenas de distintas idades, principalmente grupos de irmáns.

[Residencias de mozos](#): nelas viven mozos e mozas na etapa previa á emancipación, cos que realizamos unha intervención educativa integral e individualizada que lles permite completar o seu proceso de aprendizaxe e formación persoal.

[Acollemento familiar](#): se o neno forma parte dun programa de acollemento en familia allea, extensa ou profesionalizada, ofrecémoslles aos seus acolledores o apoio e o asesoramento, coidando sempre do interese do menor, dos pais biolóxicos e das familias que acollen.

[Programa de Primeira Acollida e Valoración](#): é un recurso especializado que ofrece atención temporal e con carácter de urxencia aos nenos e adolescentes en grave situación de vulnerabilidade, mentres se determina á medida o recurso de protección máis axeitado en cada caso.

Programas de Rapaces

O noso traballo non remata coa maioría de idade dos [rapaces](#). Continuamos acompañándoos, se eles así o queren, no seu proceso de desenvolvemento. Dáse resposta ás súas necesidades individuais, e préstaselles apoio e fórmanse ata a súa independencia.

Programas de Prevención

Son programas de fortalecemento familiar que dan apoio ás familias vulnerables para mellorar as súas condicións de vida e axudalas a coidar mellor dos seus fillos e fillas. O obxectivo é que pais e fillos non teñan que se separar. Algúns destes programas son os

[Centros de Día](#), as [Escolas Infantís](#) e os [Programas de Familias](#).

Academia SOS

É a encargada da [formación](#), a xestión do coñecemento, a investigación e o sistema de xestión da calidade da organización. Grazas a ela, Aldeas garante a formación inicial e continua de todos os seus profesionais e realiza un labor de análise da realidade social para ofrecer respostas eficaces ás situacións actuais e de futuro. Externamente establece alianzas e acordos de colaboración con universidades, organizacións, asociacións e organismos públicos ou privados que lle permitan alcanzar os seus obxectivos.

Programas de valores

O nosos [programas de educación en valores](#) para escolares de Infantil, Primaria e Secundaria permítenos reflexionar cos nenos, nenas, profesores e familias, a fin de que entre todos podamos construír unha sociedade máis xusta, onde non teña cabida a marxinación.

Consideramos necesario non só traballar cos nenos e nenas máis desfavorecidos da sociedade, senón tamén contribuír á educación en valores e o crecemento persoal dos escolares.

En Latinoamérica e África

Aldeas Infantiles SOS de España financia programas de protección e fortalecemento familiar en Latinoamérica: Tiquipaya (Bolivia); San Miguel, San Vicente e Sonsonate (O Salvador); Jocotán, San Jerónimo e San Juan de Sacatepéquez (Guatemala); Choluteca e Tegucigalpa (Honduras); Estelí, Jinotega, Juigalpa, León, Managua e Somoto (Nicaragua); Chiclayo, Chosica e Pachacámac (Perú); Maracaibo (Venezuela); e un en África: Louga (Senegal).

Tamén dispoñemos dun programa de asistencia cirúrxica a nenos e nenas en Guinea Ecuatorial e doutro de resposta a emerxencias en Marrocos.

ALGÚNS LOGROS



59.317 nenos, nenas, mozos e mozas e 8.471 familias atendidos en 2024 por Aldeas Infantiles SOS de España



1.310 nenos, nenas, mozos e mozas acollidos nos nosos Programas de Protección en España



27.043 nenos, nenas, mozos e mozas atendidos nos nosos Programas de Prevención en España



1.406 mozos e mozas aos que acompañamos nos nosos Programas de Rapaces en España



29.558 nenos, nenas, mozos, mozas e 3.720 familias apoiados por Aldeas Infantiles SOS de España en Latinoamérica e África e Programas de resposta ás emerxencias en Marrocos.



ALDEAS NO MUNDO



Aldeas Infantiles SOS

fundouse en 1949 en Imst (Austria) e hoxe está presente en 137 países e territorios.



Ofrecemos unha

contorna familiar protectora a 65.300 nenos, nenas, mozos e mozas en todo o mundo en 1.464 Aldeas, Residencias e outros programas de coidado alternativo.



Apoiamos a

4.177.500 nenos, nenas, mozos, mozas e familias

en 1.010 Programas de Fortalecemento Familiar e proxectos comunitarios



Contribuímos á formación de **1.050.300 nenos, nenas, mozos e mozas** en colexios, Centros de Educación Infantil, Centros Sociais e Centros de Formación Profesional. E outros **61.700** en actividades educativas, de lecer e tempo libre.



Ofrecemos atención sanitaria a **113.100 persoas** grazas a 70 programas de saúde e tratamentos médicos



Temos axudado a **2.268.600 persoas** en 101 Programas de Resposta a Emerxencias



No 2024, Aldeas Infantiles SOS Internacional contribuíu a que

7.736.500 persoas no mundo medraran nun ambiente familiar e nunha contorna segura



Bloque 1

Ben comigo,
ben co mundo



Bloque 1

Ben comigo, ben co mundo



Antes de comezar, unha pregunta: como te levas contigo? Si, contigo mesmo. Porque vaias onde vaias, sempre estás contigo. E aínda que non o pareza, pasamos o día falándonos por dentro. Ás veces animámonos ("Veña, ti podes"), outras freámonos ("Uf, mellor nin o intento") e hai días nos que nin nos escoitamos.

O curioso é que ti es a única persoa coa que vas convivir sempre. Nos momentos bos e nos difíciles. Cando ris, cando fallas, cando estás enfermo e ninguén pode estar no teu lugar. Por iso é tan importante como te falas, como te tratas. Porque se estás ben contigo, é máis doado estar ben cos demais.

Pero ás veces esquecémoslo. Imos con prisa, enchémonos de pantallas, vídeos, xogos... e sen decatármolos pasan corenta minutos, ou máis. Entramos para mirar unha cousa e acabamos vendo dez. Engáñache tanto que nin bebes auga, nin vas ao baño, nin fas o que realmente che gusta.

A tecnoloxía ten algo raro: canto máis a usamos, máis nos atrapa. Como se falase máis alto que a túa propia cabeza. E pásache o tempo de moverte, descansar ou pensar. Ata che pode cambiar o humor.

Fixácheste en que moitas veces internet fai que te compares cos demais? Ves o que teñen, o ben que

Bloque 1

Ben comigo, ben co mundo



lles saen os xogos, o felices que parecen. E pode que acabes desexando cousas que nin sequera che interesaban. Ou sentíndote mal por non telas.

Non se trata de vivir desconectado, nin de pensar que todo o dixital é malo. Trátase de que ti decidas. De usar as pantallas sen que elas te usen a ti. Porque son un bo invento... sempre que non che rouben o tempo, a enerxía nin o ánimo.

Por iso propóñoche unha cousa: párate un momento e pensa como te sentes despois de estar moito tempo conectado. Cámbiache o humor se alguén che di que pares? Fas menos cousas das que antes si facías? Fálaste con cariño cando fallas nun xogo? Ou castigaste e poste de mal humor?

Se notas que non te estás tratando ben, pode que sexa o momento de cambiar algo. Porque estar contigo debería ser como estar con alguén que te quere. E se ti estás ben contigo mesmo, tamén se notará no que te rodea.



O mapa do meu universo



Obxectivo

Descubrir que a nosa vida funciona como un universo en expansión, cheo de elementos que inflúen no noso benestar. Reflexionar sobre como falamos connosco mesmos, que aspectos nos dan enerxía e cales nola quitan, incluíndo o impacto do mundo dixital. Identificar que cambios podemos facer para equilibrar o noso universo persoal e fortalecer os aspectos que nos fan sentir ben, representándoo de forma visual e tanxible.



Ideas chave

Autoconciencia, autoestima, pensamento íntimo e responsabilidade no autocoidado físico e mental.



Recursos

Follas grandes ou cartolinas, lapis de cores, rotuladores, adhesivos, fío,

aramé fino ou paus de espeto, cartón ou bólas de papel para facer planetas, cola e materiais reciclados para crear un móbil tridimensional.



Desenvolvemento

Cada alumno deseña o seu propio universo de dúas maneiras: primeiro, nun debuxo sobre papel, e despois, como un móbil tridimensional que representará o seu sistema planetario persoal.

No debuxo, representan o seu sol como a súa voz interior, os planetas como as súas fortalezas, intereses e aspectos que lles dan enerxía, e os asteroides como distraccións ou pensamentos que os afastan do seu benestar. Tamén inclúen o mundo dixital, que pode ser un planeta positivo ou un burato negro que absorbe demasiado.

Despois, constrúen o seu sistema



planetario en forma de móbil. Cada esfera ou figura representa un dos elementos do seu universo:

- O sol é a peza central, que pode ser máis grande ou brillante se a súa voz interior é forte e positiva, ou máis pequena se cren que necesita fortalecerse.
- Os planetas colgan arredor e representan as súas fortalezas ou actividades que os fan sentir ben.
- Os asteroides son elementos máis pequenos ou irregulares, e representan distraccións ou pensamentos que afectan ao seu equilibrio.
- O mundo dixital colócase estratéxicamente: ¿está en órbita equilibrada ou domina o seu universo?

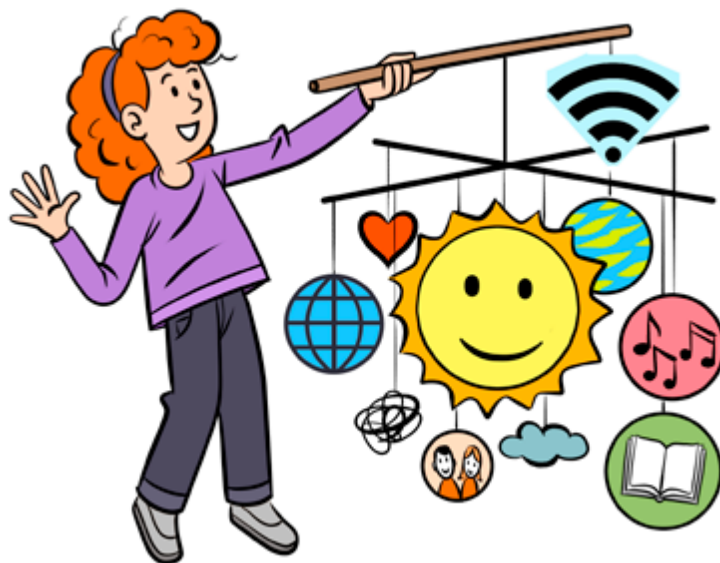
Mentres crean o móbil, reflexionan sobre como están posicionados os seus elementos e que cambios poden facer para mellorar o seu equilibrio. ¿Que pasa se un planeta se afasta demasiado? ¿Que ocorre se un asteroide é máis grande que o seu sol?

Ao finalizar, cada alumno escribe un compromiso persoal sobre algo que queira mellorar no seu universo, como: "Vou reforzar o meu planeta da creatividade debuxando máis no meu tempo libre." "Vou evitar que o burato negro dos vídeos curtos me atrape antes de durmir." "Vou falarlle con máis respecto e menos esixencia."



Máis

Investigar sobre como funciona o universo e o seu equilibrio: cando un planeta cambia de órbita, como afectan os buratos negros ou que fai que unha estrela brille máis ou menos.



Na casa

Anímase aos alumnos e ás alumnas a observar durante un mes que elementos do seu universo estiveron máis presentes e cales quedaron en segundo plano.

Poden actualizar o móbil movendo ou reaxustando os elementos, engadindo novos planetas ou eliminando asteroides segundo como se van sentindo.

Tamén poden reflexionar sobre se o mundo dixital segue a ter o papel que desexan dentro do seu universo ou se necesitan reaxustalo.



Dez segundos, unha historia



Obxectivo

Explorar a relación entre imaxes, sons e emocións, permitindo aos nenos e ás nenas expresar historias persoais ou inventadas a través de distintos formatos.

Desenvolver habilidades narrativas e emocionais utilizando as ferramentas dixitais de maneira creativa e reflexiva. Experimentar co uso da cor como símbolo emocional facilitador da clasificación visual das emocións.



Ideas chave

Expresión emocional, narrativa visual, podcast, música e emocións, lista de reprodución dixital, creatividade sonora, fotografía e sentimento, código de cor, percepción cromática, tecnoloxía creativa.



Recursos

Fotografías persoais ou de libre

uso, dispositivos para grabar audio, acceso a aplicacións de edición musical ou podcast, material para clasificar por cores (papel de cores, rotuladores, adhesivos ou cintas).



Desenvolvemento

Cada alumno elixe unha emoción como punto de partida e selecciona como quere contar a súa historia emocional. Pode facelo de tres formas:

- **Fotografía:** unha imaxe que expresa a emoción elixida, xa sexa tomada por eles ou seleccionada de fontes libres de dereitos. Pode estar enmarcada cunha cor representativa da emoción.
- **Música:** unha canción ou fragmento musical que represente esa emoción, co que se ha de





crear unha lista de reprodución colectiva onde cada canción sexa unha historia emocional en si mesma.

- **Audio:** unha narración breve (20 segundos) onde expliquen a emoción a través dunha historia persoal ou inventada, coa opción de engadir efectos de son ou música de fondo.

Para facer máis visible a relación entre emocións e expresións artísticas, introdúcese a idea do [código de cor](#).

Cada emoción asóciase a unha cor baseándose en rodas cromáticas emocionais: por exemplo, azul para a tristeza, vermello para a ira, amarelo para a alegría, verde para a calma...

Cada historia (en foto, música ou audio) clasifícase cun marco, adhesivo ou cinta de cor, o que permite visualizar rapidamente o tipo de emoción representada.

Finalmente, expóñense todas as historias emocionais nunha galería ou mural interactivo, onde poderán ver que emocións predominan no grupo e reflexionar sobre a diversidade de formas de expresión.



Máis

Para quen queira ir máis alá, poden explorar aplicacións de composición musical e edición sonora. Algunhas opcións recomendadas son [Chrome Music Lab](#), que permite experimentar con patróns rítmicos e melodías de forma intuitiva; [GarageBand](#), para gravar e mesturar sons facilmente en dispositivos iOS; ou [Incredibox](#), unha app que permite crear ritmos e harmonías a partir de voces e efectos.

Estas ferramentas poden axudar a compoñer as súas propias pezas musicais para acompañar as súas historias emocionais..



Na casa

Poden ampliar a súa historia cun novo formato (se fixeron unha foto, poden engadirle música; se fixeron un podcast, poden buscar unha imaxe que o represente).

Tamén poden observar que cores aparecen máis no seu día a día e como inflúen no seu estado de ánimo.



A búsola interior



Obxectivo

Explorar o autocoñecemento a través dunha experiencia lúdica que permita aos nenos e ás nenas reflexionar sobre as súas fortalezas, retos e hábitos dixitais. Axudalos a identificar como toman decisións, que os motiva e que os frea, e reforzar a súa autoestima mediante o recoñecemento positivo dos demais.



Ideas chave

Autocoñecemento, reflexión, autoestima, toma de decisións, motivación, zona de confort, retos persoais, compromiso dixital e búsola interior.



Recursos

Cada alumno levará un pasaporte ao pescozo feito cunha cartolina pregada e un cordel ou cinta, onde recibirá selos ou firmas ao completar cada reto. Necesitaremos xogos ou material deportivo para a mesa Leste, de

diferente dificultade. Para unha mesa Sur necesitaremos un caderno que fará de libro de sinaturas. Para unha mesa Norte prepararemos círculos de cartolina con cavillas para construír unha búsola persoal de recordo.



Desenvolvemento

Imos crear un percorrido con estacións (mesas ou grupos de catro mesas) onde deberán enfrontarse a pequenos desafíos para completar o seu pasaporte.

- **Mesa Leste:** "A miña zona de confort", cada un elixirá entre unha proba fácil ou unha que lle supoña un reto real (un xogo, unha proba de habilidade, unha operación matemática, un instrumento musical que tocar). A clave é que elixan libremente, pero o que puntuará non é facelo ben ou mal, senón se saíron da súa zona de confort.
- **Mesa Sur,** "O labirinto dixital":



asinarán nun libro común de sinaturas común un compromiso persoal sobre o seu comportamento en internet. Poderán elixir entre opcións como non etiquetar a ninguén sen o seu permiso, non falar con descoñecidos en redes ou reducir o seu tempo en pantalla antes de durmir.

- **Mesa Oeste, "O meu superpoder":** cada alumno levará unha tarxeta nas costas sen saber o que os demais están escribindo nela. Os seus compañeiros anotarán aquilo no que cren que esa persoa destaca, o que lles parece o seu "superpoder". Ao final, leranse as súas tarxetas en voz alta e descubrirán o que os demais valoran deles, o que axudará a reforzar a súa autoestima e a forma na que se perciben.

- **Última parada, Norte:** "A miña búsola interior", cada alumno construíra unha brúxula física con círculos de cartolina e frechas inseridas con cavillas. Na parte traseira de cada dirección escribirán aspectos da súa vida: ao norte, as súas fortalezas; ao sur, as súas áreas de mellora; ao leste, o que os motiva; e ao oeste, as súas distraccións ou medos. Esta búsola servirá como recordatorio visual de cara a onde queren dirixirse e como manterse no seu propio camiño.



Máis

Para saber máis sobre a orientación na natureza e no espazo, poden probar aplicacións como [Búsola](#), unha app sinxela e precisa para aprender a orientarse sen GPS; [Wikiloc](#), ideal para descubrir rutas de sendeirismo e orientación; ou [SkyView® Lite](#), que permite identificar constelacións e estrelas no ceo nocturno, tal como o facían os antigos navegantes.



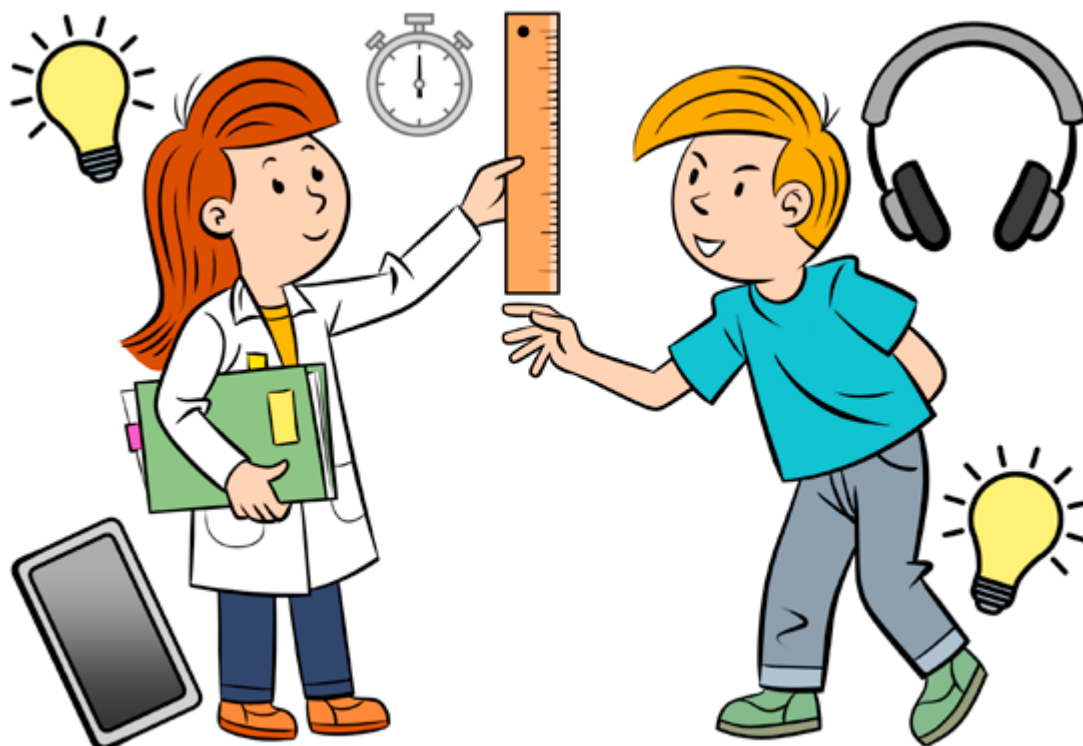
Na casa

En familia pódese xogar o mesmo xogo ou facer unha [excursión](#). Deberán construír as súas propias búscolas interiores para compartir entre todos as súas fortalezas, motivacións e áreas de mellora, fomentando a conversa e o coñecemento mutuo.

É unha boa oportunidade para que os máis pequenos vexan que os adultos tamén teñen dúbidas e retos, e que todos estamos nun proceso continuo de aprendizaxe, e que non pasa nada por equivocarse ou dudar.



O laboratorio do descanso



Obxectivo

Explorar como o uso das pantallas, o descanso e outros hábitos inflúen no noso rendemento e benestar. Converter a clase nun experimento científico onde analicen e comparen a súa capacidade de reacción, concentración, memoria e percepción en diferentes condicións.

Aplicar ferramentas matemáticas para avaliar resultados e presentar conclusións de forma visual e estruturadas nun formato de congreso científico.



Ideas chave

Cansazo, fatiga visual, sono, rendemento, concentración, tecnoloxía e benestar, equilibrio dixital e método científico.



Recursos

Batas brancas (reais ou improvisadas con camisetas brancas), cronómetros ou reloxo, regras ou cintas métricas,

tarxetas con probas, luces de distintas cores, auriculares, tabletas ou móbiles con xogos de reacción, follas de observación, ordenadores con Excel ou calculadoras, cartolinas para pósteres ou ferramentas dixitais como PowerPoint e Canva.



Desenvolvemento

Os nenos e nenas dividiranse en dous grupos: científicos e suxeitos de estudo, cambiando de papel a metade da sesión para experimentar ambos papeis.

O persoal científico usará batas brancas e rexistrará os resultados con ferramentas matemáticas, aplicando táboas de datos e cálculos sinxelos para obter conclusións.

Realizaranse catro probas científicas nas que deberán analizar como o descanso e a tecnoloxía afectan o seu rendemento:



- Proba de reacción: Medirán a rapidez en atrapar unha regra que cae sen aviso previo, comparando os tempos despois de xogar un videoxogo de reflexos e tras un minuto de respiración profunda.
- Proba de concentración: Intentarán completar un labirinto visual ou atopar diferenzas entre dúas imaxes en silencio e despois con música e notificacións simuladas, e avaliarán a distracción.
- Proba de fatiga visual: Observarán unha táboa de letras ou cores baixo distintas iluminacións (luz branca, luz azul de pantalla e luz cálida) e rexistrarán en que condicións ven mellor.
- Proba de memoria: Deberán lembrar unha secuencia de palabras ou imaxes tras un minuto de descanso e despois de mirar unha pantalla con desprazamento rápido de información, comparando os acertos en ambas situacións.

Cada experimento será documentado en táboas de datos, utilizando ferramentas matemáticas como cálculos de promedios, comparacións de tempos e representación gráfica en Excel ou en papel.

Finalmente, farase unha presentación de resultados nun "Congreso Científico Escolar sobre o Sono e a vida dixital", onde cada grupo elaborará un póster visual con cartolinas ou unha presentación en Canva ou PowerPoint, mostrando os datos e conclusións do seu experimento.

Un voceiro de cada equipo será escolleito para expoñer os resultados ante a clase, simulando unha auténtica presentación científica..



Máis

Poden investigar sobre como os astronautas regulan os seus ciclos de sono no espazo ou como os deportistas de elite xestionan o seu descanso para mellorar o seu rendemento. Tamén poden probar aplicacións como Sleep Cycle, que analiza a calidade do sono, ou Flux, que regula a luz azul das pantallas.



Na casa

Anímase á familia a anotar (tamén aos irmáns e adultos) as súas horas de sono e descanso durante un mes, rexistrando:

- Horas de sono (incluídas sestas ou sonecas en viaxes en coche, ademais do sono nocturno).
- Horas de deitarse e erguerse. Soños prazenteiros ou pesadelos.
- Uso de pantallas antes de durmir.
- Puntuación da sensación de descanso ao despertar (do 0 ao 10).

Bloque 2

Conectamos
de verdade



Bloque 2

Conectamos de verdade



Convivir non é só estar no mesmo lugar que outras persoas. Podes pasar horas con alguén sen dicir nada... ou podes conectar de verdade. Entenderse con alguén non é maxia: ten que ver con como o tratas, como escoitas o que che di e como respondes cando algo non che gusta.

Con pantallas ou sen elas, todas as relacións precisan dúas cousas básicas: respecto e empatía. Respetar é valorar o que pensan os demais, aínda que non pensen coma ti. E ter empatía é poñerse no seu lugar, imaxinar como se senten, mesmo cando non o din en voz alta.

Relacionarse non é só saber falar. Tamén é saber escoitar, captar o que non se di, entender que non todo o mundo ve o mundo coma ti. Convivir non significa que non haxa conflitos: significa aprender a resolvelos sen facer dano nin que cho fagan.

E aí, o mundo dixital pode axudar... ou complicallo todo.

Porque cando falamos por mensaxes ou redes, todo se complica un pouco. Non hai ton, nin mirada, nin xestos. Un chiste pode soar mal. Unha palabra fóra de lugar pode molestar. Estamos conectados... pero ás veces entendémonos fatal.



Aínda así, a tecnoloxía non é o problema. O importante é como a usamos. Pode unirnos, facernos rir, ensinar cousas novas, achegarnos a xente que está lonxe. Unha mensaxe bonita pode alegrar o día a alguén. Un grupo ben levado pode facer que un equipo funcione mellor. A clave non está na pantalla: está en nós.

Neste bloque imos mirar con atención como nos comunicamos no mundo dixital. Expresámonos como queremos? Decatámonos do que dicimos sen querer? Pensamos en como se sentirá quen le o que escribimos?

Tamén falaremos de cousas que pasan máis do que parece: mensaxes que doen, comentarios que nos deixan tocados, a sensación rara de ver sempre o ben que lles vai aos demais.

Iso que compartimos represéntanos? Ou só mostramos o que queda ben?

Porque o que fas en liña ten consecuencias fóra. E como te sintas fóra tamén inflúe no que fas en internet. Non son dous mundos distintos.

Por iso imos buscar o equilibrio. Usar a tecnoloxía a favor das persoas. Seguir sabendo mirar aos ollos, escoitar de verdade, falar con calma cando hai un lío. Non fai falta que todo sexa perfecto. Só que todas e todos poñamos da nosa parte.

Convivir ben é sentirse a gusto contigo e cos demais. Na casa, na clase ou en internet. Imaxina como sería facelo dun xeito que nos faga sentir ben... e que faga sentir ben tamén a quen temos preto.



O efecto Bolboreta Dixital



Obxectivo

Experimentar en primeira persoa como pequenos xestos, comentarios ou accións dixitais poden xerar reaccións en cadea, impactando positiva ou negativamente na convivencia.

Reflexionar sobre a diferenza entre intencións e efectos, a viralidade nas redes e a responsabilidade do que compartimos. Descubrir que as nosas interaccións dixitais poden amplificar ou distorsionar as emocións e os mensaxes de xeitos que non sempre controlamos.



Ideas chave

Impacto en cadea, viralidade dixital, comunicación, consecuencias non intencionadas, empatía, responsabilidade en liña, emocións compartidas, convivencia dixital.



Recursos

Tarxetas con consignas secretas, unha folla de rexistro para cada alumno, un cronómetro ou temporizador e unha pizarra ou pantalla para analizar os resultados finais.



Desenvolvemento

A clase transfórmase nun experimento social. Cada alumno recibe unha tarxeta cunha consigna secreta que deberá cumprir durante unha clase de plástica sen dicirlle a ninguén cal é. Algunhas inclúen accións positivas como sorrir, facer un eloxio ou animar a alguén. Outras son máis neutras ou incómodas, como ignorar a quen che fala ou engurrar o entreceño ao responder.

Mentres traballan, todos actúan segundo o seu papel e observan como cambia o ambiente e as reaccións do grupo.



Unha vez pasados vinte minutos, cada un escribe como se sentiu e se notou algo distinto no comportamento do grupo. Despois revélense as consignas e reflexiónase en común: como afectan os pequenos xestos ao clima da clase? Que ocorre cando alguén se sente ignorado ou ben acollido?

A continuación, a actividade trasládase ao mundo dixital cun xogo de "teléfono escacharrado": unha mensaxe ambigua pasa de alumno en alumno, e cada un pode modificar algo crible antes de reenviar. Ao final compárase coa orixinal e analízase como se transformou. É unha forma sinxela de mostrar como se propagan e distorsionan as mensaxes nas redes sociais... como se unha bolboreta batease as ás e causase un efecto en cadea. De aí o nome da actividade: Bolboreta Dixital.

Para rematar, reflexiónase sobre o impacto das nosas accións en internet e como evitar malentendidos ou conflitos. Tamén se fala da responsabilidade que temos ao participar en conversas dixitais.



Na casa

Animarase ás familias a probar o "efecto bolboreta positivo", enviando unha mensaxe de apoio, un comentario amable ou simplemente evitando participar nunha discusión innecesaria para observar que acontece.



Máis

Para explorar máis sobre a viralidade e a distorsión da información, investigarán casos reais de como un simple chío, un vídeo ou unha imaxe, cambiaron de significado a medida que se compartían.

Tamén poden probar simuladores dixitais sobre a difusión de novas e desinformación, como o xogo [Bad News](#) (en inglés), que ensina como se manipulan as redes sociais para xerar reaccións masivas.

Para un enfoque máis reflexivo, poden analizar como viaxan as emocións por internet e que contidos adoitan facerse virais: as mensaxes positivas e construtivas ou as polémicas e agresivas?



O efecto Bolboreta Dixital.

Listado de accións para as consignas.

Accións positivas

1. Sorprende cun sorriso a tres compañeiros en momentos diferentes.
2. Axuda a alguén antes de que cho pida.
3. Di algo bo sobre o traballo dun compañeiro.
4. Comparte o teu material con alguén que o precise.
5. Pregunta a alguén como está e escoita a súa resposta.
6. Dálle as grazas a un compañeiro ou profe por algo bo que fixo.
7. Convida a alguén ao teu grupo, se está só.
8. Dálle os parabéns a un compañeiro por unha idea que comentou na clase.
9. Axuda a ordenar a aula sen que ninguén cho pida.
10. Explícalle algo que non entenda ben a un compañeiro.
11. Pide a opinión dun compañeiro que fale pouco e escoita o que di.
12. Defende a alguén se ves que o tratan mal ou o deixan fóra.
13. Deixa que un compañeiro fale primeiro se tamén quere participar.
14. Cóntalle a alguén un dato curioso ou algo divertido para alegrarlle o día.
15. Pregunta a un compañeiro se precisa axuda con algo da clase ou do día a día.
9. Deixar a un compañeiro falando só sen continuar a conversa.
10. Cambiar de sitio sen avisar a quen estaba contigo.
11. Responder cun "vale" ou "ok" cando alguén che dá unha boa noticia.
12. Cruzar os brazos e poñer cara seria mentres alguén che fala.
13. Cambiar de grupo sen dicir nada nin explicar o motivo.
14. Pasar ao lado de alguén que necesita axuda sen dicir nada.
15. Deixar que alguén fale sen miralo nin mostrar interese.

Accións negativas

1. Interromper a alguén mentres fala.
2. Ignorar un compañeiro cando che fai unha pregunta.
3. Burlarte ou dicir algo sarcástico sobre o que alguén dixo.
4. Responder de forma seca ou cortante cando alguén che fala.
5. Murmurar algo a outro compañeiro mentres alguén máis está falando.
6. Revirar os ollos cando un compañeiro dá a súa opinión.
7. Rir en voz alta cando alguén se equivoca.
8. Non deixar que alguén participe nun traballo en grupo.
9. Impoñer a túa idea sen deixar falar aos demais.
10. Sinalar a alguén burlándote ou imitando como fala.
11. Non responder cando alguén che di algo positivo.
12. Responder cun ton irónico ou desagradable cando alguén dá unha idea.
13. Deixar a alguén fóra dunha conversa dándolle as costas ou pechando o grupo.
14. Burlarte ou imitar a alguén no canto de contestarlle con respecto.
15. Facer un xesto esaxerado de fastío cando alguén se equivoca.

Accións neutras

1. Respostar cun simple "xa" sen mostrar interese.
2. Cambiar de tema de súpeto mentres alguén fala.
3. Non reaccionar cando alguén conta algo ou fai un chiste.
4. Non responder cando un compañeiro che pide axuda, pero sen ser túzaro.
5. Responder con frases curtas e sen emoción cando che falan.
6. Mirar para outro lado mentres alguén che conta algo.
7. Quedar calado/a nun grupo sen participar.
8. Non saudar cando alguén che di "ola".



Chat ás cegas: o misterio dos agasallos



Obxectivo

Experimentar como a falta de contexto nas mensaxes de chat pode xerar confusión, rumores e malentendidos. Reflexionar sobre como a comunicación dixital, sen ton de voz nin linguaxe corporal, pode provocar ansiedade ou interpretacións erróneas.



Ideas chave

Comunicación dixital, WhatsApp, rumores, incerteza, confusión, interpretación, convivencia dixital, emocións na comunicación escrita.



Recursos

Un documento compartido en Drive que fará de chat onde os nenos e as nenas poden escribir ao mesmo tempo sen falar nin mirarse. Tamén se poden empregar pizarras dixitais ou cartolinas grandes para quen non teña acceso a dispositivos.



Desenvolvemento

Indicaráselles aos nenos e nenas que pasou algo inesperado na porta do colexio: entregáronse caixas con agasallos de diferentes tamaños a algúns membros da clase, pero ninguén sabe exactamente a quen nin por que. Hai moito murmurio e ninguén ten a historia completa.

Para iniciar o chat, publícase a primeira mensaxe, que marcará o ton da conversa e comezará a xerar confusión:

"Creo que nos agarda unha sorpresa no cole a algúns. Vin agasallos na entrada do colexio. Espero ser unha das persoas afortunadas."

Deseguida, o resto debe reaccionar e continuar a conversa só por escrito no documento compartido:

"Alguén sabe algo máis?"



"Que credes que está a pasar?"

"Cando pensades que nolos darán?"

Regras do xogo:

- Só dúas persoas terán información total sobre o sucedido, pero non poden falar directamente; só poderán responder preguntas no chat con Si ou Non.
- O resto da clase deberá reconstruír a historia escribindo preguntas e compartindo suposicións, pero sen poder aclaralo directamente.

A medida que avanza a conversa, xéranse suposicións, confusións e mesmo pequenas tensións.

Algunhas persoas poden interpretar que os agasallos son só para determinados nenos ou nenas, outras pensarán que é inxusto ou que pode tratarse dun erro na entrega.

Cando remata a actividade, lese en voz alta o escrito e analízase:

- Cantas versións saíron?
- Cantos malentendidos houbo?



- Alguén se sentiu excluído ou confundido?
- Como cambia a percepción da situación cando só se recibe unha parte das mensaxes?

Finalmente, revélase a historia real: as caixas non eran agasallos para ninguén, senón doazóns. Era unha campaña solidaria para recoller libros e material escolar destinados ás familias do barrio. Os nenos que as traían non eran da clase, senón doutras, e levaban as cousas ao almacén do centro. Ninguén fora elixido nin había ningún reparto especial: malinterpretaron o que viron porque non coñecían toda a historia.

Coméntase como este tipo de confusións ocorren a miúdo nos chats ou grupos de WhatsApp, onde unha parte mal interpretada pode acabar nun conflito que, en persoa, se aclararía facilmente.



Máis

Tamén poden facer un exercicio de comparación: explicar un suceso nun chat con emojis e logo en persoa, vendo que versión é máis clara e doada de entender.

Ademais, poden probar xogos como Incredible Stories (Black Stories Junior), que traballan procesos dedutivos, observación, lóxica e imaxinación.



Na casa

Pídese que revisen un chat persoal no que sentiran que houbo un malentendido e pensen en que parte da mensaxe se xerou a confusión.

Tamén poden escribir unha mensaxe importante de dúas maneiras: unha con información clara e outra de forma ambigua, e analizar como cambia a súa interpretación.



Cicatrices dixitais



Obxectivo

Facer que comprendan que o que se di ou se fai en internet deixa unha pegada difícil de borrar, mesmo cando se intenta reparar o dano. Reflexionar sobre como o ciberacoso pode marcar unha persoa de forma permanente e como a convivencia dixital debe basearse no respecto.



Ideas chave

Ciberacoso, pegada dixital, impacto emocional, responsabilidade nas redes, convivencia dixital, efectos a longo prazo.



Recursos

Cartolinas individuais para cada alumno ou alumna, unha cartolina grande para a obra final, pegamento ou cinta adhesiva, rotuladores, libros pesados ou pranchas (opcionais para o intento de reparación).



Desenvolvemento

Os nenos e as nenas sentan en círculo, cada un cunha cartolina nas mans. Explícaselles que a cartolina representa unha persoa e que, igual ca na vida real, as palabras e os actos poden deixar marcas que non sempre desaparecen.

A continuación, un por un, cada alumno dobra a súa cartolina cada vez que di ou escoita unha frase daniña: insultos, burlas, exclusión ou desprezo. Algúns poden simplemente engurrar o entrecello, ignorar a alguén ou facer un xesto desagradable, simbolizando como mesmo un acto pequeno pode facer dano.

Cando todas as cartolinas están cheas de dobras, faise unha pausa. Pregúntaselles como poderían facer para que a cartolina volva estar lisa. Propoñen solucións para desdobrala.



con coidado, colocala entre libros para aplanala ou mesmo pasarlle o ferro. Poñen en práctica algunhas destas ideas, pero axiña se dan conta de que, aínda que as marcas melloran, nunca desaparecen de todo.

A partir de aquí, ábrese unha conversa sobre que máis se pode facer para axudar a alguén que sufriu ciberacoso. Menciónanse accións reais que poden aliviar o dano: coidar da persoa afectada, facerse amigo ou amiga dela, dicirlle palabras positivas, defendela nun grupo dixital ou acompañala a pedir axuda profesional. Salientárase que, aínda que se poden facer moitas cousas para reparar o dano, sempre quedarán cicatrices que non desaparecerán por completo.

Para pechar a actividade, en vez de tirar as cartolinas, únense nunha única cartolina grande, pegándoas todas como unha obra colectiva, onde cada prego e cada marca representa as

pegadas que deixan as palabras e os xestos nos demais. Servirá como recordatorio de que o que facemos no mundo dixital e na vida real ten impacto, e que curar non sempre é doado.

Esta peza visual quedará na aula como símbolo permanente da importancia da empatía, o respecto e a convivencia dixital responsable.



Máis

Pódese explorar o artigo "[A importancia da pegada dixital](#)", que explica como as nosas publicacións, comentarios e accións en internet forman parte da nosa identidade dixital e poden ter consecuencias a longo prazo (ilunion.com).

Tamén poden coñecer a campaña "[Pensa antes de publicar](#)", que promove a conciencia sobre o ciberacoso e a importancia de reflexionar antes de compartir contido en liña.



Na casa

Pídese que reflexionen en familia sobre unha mensaxe que os adultos viran nas redes ou nun chat e que [puidese deixar marca en alguén](#).

Como podería reaccionar a persoa que a recibiu? Puideron facer algo para evitalo ou mellorar a situación?



Aquí collemos todos



Obxectivo

Reflexionar sobre como incluímos e excluimos os demais na vida cotiá e nos espazos dixitais. Promoveremos a colaboración e a empatía no canto da exclusión directa.

Explorar como se toman as decisións en grupo, quen establece as normas e como estas poden influír na convivencia.



Ideas chave

Inclusión, convivencia, empatía, normas sociais, poder e lideranza, participación equitativa, respecto no mundo dixital e real.



Recursos

Cartolinas, papel ou pizarra para deseñar as normas do "espazo ideal", tarxetas con normas sorpresa e un espazo do colexio como a biblioteca, o ximnasio, o comedor ou unha aula que servirá de escenario para a actividade.



Desenvolvemento

A actividade comeza cun convite ao alumnado para imaxinar que van crear un espazo no que todas as persoas poidan participar. Para iso, utilizarán un lugar concreto do colexio, como a biblioteca, o ximnasio, o comedor ou unha aula, que será o escenario onde se desenvolverá a dinámica. Porén, non todas as persoas participarán na toma de decisións iniciais.

Un grupo reducido de alumnos (entre dúas e cinco persoas), elixido ao azar polo/a docente, será o encargado de deseñar as normas deste novo espazo. Mentres toman decisións, o resto da clase agardará fóra sen saber que normas se están establecendo.

O grupo encargado deberá decidir aspectos clave como quen pode entrar, que actividades están permitidas e se hai algunha norma



especial de comportamento. Pódese animalos a inventar algunha regra totalmente arbitraria (como levar unha prenda vermella, por exemplo).

Cando as normas estean listas, os demais entrarán no espazo e explicaráselles o seu funcionamento. Nese momento, algúns alumnos poden decatarse de que as normas non os favorecen ou mesmo os exclúen de certas dinámicas.

Unha vez vivida a experiencia, introdúcese un cambio inesperado: repártense tarxetas sorpresa con novas regras aínda máis arbitrarias, como "só poden estar os que teñen o pelo curto", "quen use lentes debe sentarse nun recuncho" ou "quen leve unha prenda azul non pode falar".

Aquí comeza a segunda fase: o alumnado debe negociar como resolver o problema e modificar as normas para que o espazo siga sendo accesible para todas as persoas. Son animados a reflexionar sobre como se poden cambiar as regras para garantir que ninguén quede fóra sen motivo.

Ao rematar, ábrese un espazo de reflexión:

- Como se sentiron os que non participaron na toma de decisións?
- Como foi experimentar ou ter que cumprir normas que eles/as non elixiron?
- En que situacións da vida real ocorre isto? [Quen toma as decisións](#) na escola, nas redes sociais ou na sociedade?
- Que podemos facer cando nos decatamos de que algunhas normas non son xustas, nin inclusivas, nin participativas??



Máis

Pódense explorar exemplos de espazos inclusivos na vida real, como xogos cooperativos, clubs abertos a todas as persoas ou [dinámicas](#) de aula que fomentan a participación equitativa.



Na casa

Son animados a observar situacións na súa contorna onde alguén poida sentirse excluído e pensar en maneiras de facer que máis persoas se sintan incluídas.

Poden falar coas súas familias sobre momentos nos que eles mesmos se sentiron fóra dun grupo ou viron a alguén quedar á marxe.

Tamén poden reflexionar sobre que normas na casa ou en actividades nas que participan poderían mellorarse para seren máis xustas para todos e todas.

Bloque 3

Convivimos
nun mundo
conectado



Bloque 3

Convivimos nun mundo conectado



O mundo está cheo de oportunidades. Para aprender, compartir, facer amizades, cambiar cousas. Cada día podemos escoller quedar na nosa burbulla ou participar, movernos, achegar algo. Dentro e fóra das pantallas.

Vivimos rodeados de tecnoloxía. Falamos cos nosos amigos en persoa, pero tamén por mensaxes. Rimos no patio... e tamén con memes. Aprendemos na clase, e tamén en internet. O real e o dixital mestúranse o tempo todo. E o que facemos en ambos lugares deixa pegada.

Porque non, internet non é só para ver

vídeos de gatiños (aínda que tampouco está mal). Serve para coñecer como viven nenos e nenas doutros países, para compartir ideas, receitas, debuxos. Podemos participar en proxectos onde diferentes colexios resoven retos de ciencia, arte ou medio ambiente. Mesmo podemos colaborar en causas importantes ou contar cousas que consideramos xustas.

Pero ollo: fóra da pantalla tamén pasan cousas maravillosas. Ningunha rede social pode substituír un partido no parque, unha tarde de risas, o arreando dun libro novo ou o son da choiva ao caer. Xogar coa familia, construír unha

Bloque 3

Convivimos nun mundo conectado



cabana, mirar o ceo ou axudar a alguén do barrio... iso tamén nos conecta co que realmente importa.

E diso trata este bloque: de participar, de verdade, na comunidade. Aquí, aló, en internet ou na rúa. Porque o que facemos na rede conta, pero o que facemos fóra tamén. Imos explorar como convivir mellor, como sumar co que compartimos, como informarnos sen crer todo o que vemos e como usar a tecnoloxía con sentidiño.

Veremos como as nosas accións, grandes ou pequenas, inflúen nas demais persoas. Falaremos de solidariedade, de compromiso, de mirar o mundo con ollos críticos. Aprenderemos a distinguir o que é certo do que está manipulado, a non crer todo só porque soa forte.

Tamén falaremos dunha cousa importante: escoitar. Escoitar outras ideas, dialogar sen discutir, construír pontes no canto de muros. Convivir non significa estar sempre de acordo, senón saber entendérmolos e colaborar.

E antes de rematar, unha idea clave: o equilibrio. As pantallas gustan moito, si. Pero non o son todo. Non se trata de apagalas para sempre, senón de saber cando toca erguer a cabeza e vivir o que está a pasar no mundo real.

Así que a gran pregunta é: que tipo de comunidade queremos crear? Porque convivir non é só evitar conflitos, é construír algo mellor. E se, ademais, o facemos con alegría... mellor que mellor.



Participación sen fronteiras



Obxectivo

Fomentar a participación activa na comunidade e en contextos globais, desenvolvendo a empatía, o pensamento crítico e a capacidade de acción. Amosar que as iniciativas poden xerar un impacto real, tanto na contorna inmediata como noutras partes do mundo.



Ideas chave

Participación infantil, acción comunitaria, conexión global, empatía e solidariedade, pensamento crítico, ferramentas dixitais para a participación.



Recursos

Acceso a internet para investigar sobre líderes xuvenís inspiradores propostos neste anexo. Plataforma dixital para votar iniciativas

(formulario de Google ou similar). Papel, cartolinas, aula de informática ou ordenadores persoais.



Desenvolvemento

A actividade comeza cunha dinámica de busca. Cada grupo recibe o nome dunha persoa nova que liderou un cambio na súa comunidade ou no mundo.

A misión é investigar quen é, que fixo e que lidera, empregando internet como ferramenta de exploración. Unha vez descuberta a súa historia, preséntalla ao resto da clase, explicando que problema abordou esa persoa, como o fixo e que impacto tivo.

A partir destas historias, reflexionan sobre a súa contorna e detectan situacións nas que poderían achegar



algo positivo. Guíase o alumnado para que explore a súa vida cotiá, aquilo que o emociona ou preocupa. Hai compañeiros que se senten sós? Faltan espazos para xogar ou compartir? Hai algo no barrio ou na escola que se poida mellorar? Como podería a tecnoloxía axudar a facer virais as súas ideas?

Por grupos, elixen un tema e deseñan unha acción concreta para [mellorar a contorna](#), xa sexa dentro da escola ou no seu barrio ou vila. Pode ir desde unha campaña de sensibilización sobre o respecto nas redes ou no deporte ata unha actividade para axudar a integrarse ao alumnado novo, ou un intercambio de cartas e vídeos con outra aula ou colexio para coñecer realidades distintas.

Cada grupo presenta a súa proposta e introdúcese un sistema de votación dixital para todo o colexio mediante un formulario de Google, onde entre todos e todas poderán elixir a iniciativa máis viable ou inspiradora.



Máis

Para seguir explorando, poden ler o reportaxe [“Nenas e lideresas: seis voces que transforman os seus territorios”](#), que presenta historias reais de nenas colombianas que lideran iniciativas nas súas comunidades para mellorar a educación, o medio ambiente e a igualdade de xénero.



Na casa

As familias reciben tamén o [formulario de votación](#) para coñecer as iniciativas propostas e participar na elección.

Son empurrados a reflexionar xuntos sobre como poden colaborar en actividades que beneficien a súa comunidade.



Participación sen fronteiras. Mozos e mozas líderes.

Tatenda

Aos 13 anos, este mozo de Zimbabwe converteuse en líder estudantil, e traballou xunto aos seus compañeiros para mellorar a súa escola e comunidade.

Autumn Peltier

É unha rapaza indíxena de Canadá que, desde moi pequena, defende o dereito de todas as persoas a ter auga limpa para beber. Con só 13 anos falou diante dos líderes de todo o mundo na ONU para pedir que ninguén teña que vivir sen auga potable.

Comparsa "As maleducadas"

Un grupo de nenos e nenas de Cádiz, España, que, no entroido, levaron ao escenario do Teatro Falla unha emotiva representación sobre o conflito palestino, reivindicando a educación como motor de cambio en Gaza.

Melati Wijsen

Melati, de Indonesia, tiña 12 anos cando se percatou de que a súa illa estaba chea de bolsas de plástico. Onda a súa irmá, creou un grupo de rapaces para dicir "basta!". Grazas a elas, en Bali agora non se poden usar bolsas de plástico. Demostrou que os cativos tamén poden coidar o planeta.

Yuliana Regalado

Desde Tumaco, Colombia, Yuliana traballa para que as nenas da súa comunidade non teñan que escoller entre a guerra ou un matrimonio forzado. Promoven oportunidades educativas e de desenvolvemento.

Mohammad Al Jounde

Tivo que fuxir do seu país, Siria, pola guerra. Cando vivía nun campo de refuxiados, decidiu montar unha escola para que os nenos e nenas coma el puidesen seguir aprendendo. Fíxoo cando tiña só 12 anos. Hoxe en día segue loitando polo dereito á educación.

Alumnado do IES Sixto Marco e do IES Severo Ochoa

Estudantes de Elxe, España, que participaron no 3º Encontro Provincial de Escolas Embaixadoras do Parlamento Europeo, centrado na "producción e consumo responsable", simulando un pleno sobre sustentabilidade e protección da contorna.

Brianna Fruean

Brianna Fruean é unha activista ambiental e defensora dos dereitos das nenas de Samoa. Desde os 11 anos liderou iniciativas para combater o cambio climático en toda a rexión do Pacífico. Participou na Cimeira de Rio+20 e na Conferencia das Nacións Unidas sobre o Cambio Climático.



Two-worlds magazine



Obxectivo

Fomentar a reflexión sobre o equilibrio entre a vida dixital e a vida real a través dunha experiencia práctica.

Analizar como nos sentimos e que impacto ten na nosa rutina o tempo que pasamos conectados fronte ao tempo que dedicamos ás actividades fóra da pantalla.



Ideas chave

Equilibrio dixital, vida online vs. vida offline, benestar dixital, impacto da tecnoloxía na convivencia, pensamento crítico sobre o uso do tempo, comunicación en inglés.



Recursos

Acceso ás ferramentas dixitais para a edición da revista (pode ser un blog, unha plantilla de [Canva](#), Google Docs ou calquera [plataforma](#) sinxela). Material físico para a edición [impresa](#) (papel, cartolinas, post-its de cores para comentarios). Posibles enquisas

ou retos deseñados polo propio alumnado. Dicionarios ou ferramentas de tradución para traballar a parte en inglés.

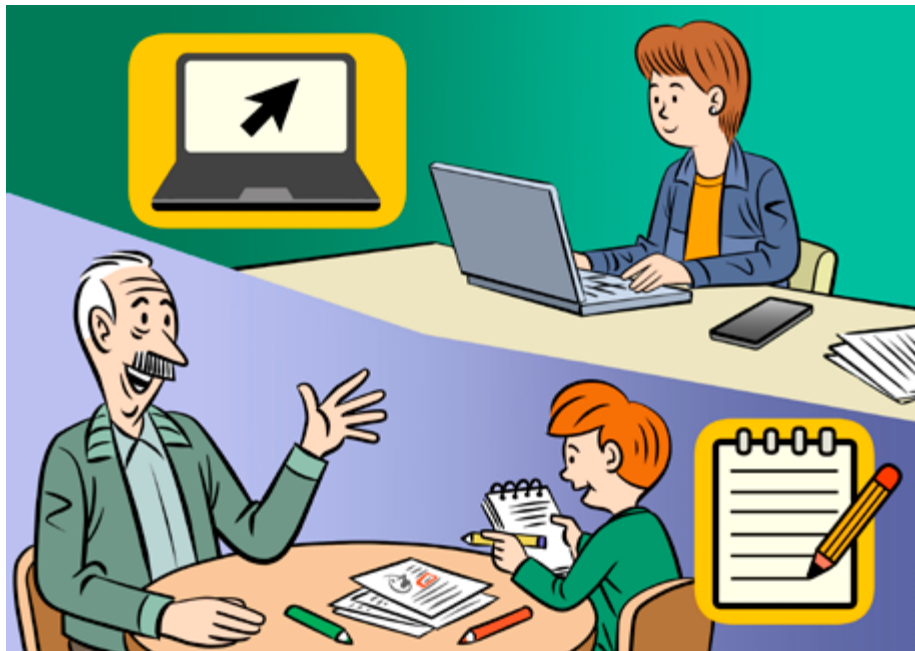


Desenvolvemento

Traballarán en grupos como se fosen equipos de [redacción dunha revista](#), coa particularidade de que cada sección terá unha parte online e unha parte real.

A sección de vida dixital recollerá reflexións sobre o tempo que pasamos en internet, o uso de apps, redes sociais e o impacto emocional da tecnoloxía. Poden facer enquisas entre os seus compañeiros, rexistrar o tempo que pasan diante das pantallas durante unha semana ou analizar como cambian os seus hábitos cando usan menos o móbil.

A sección de vida real incluírá actividades que deben realizar fóra da pantalla e documentar con textos,



debuxos ou fotografías. Algúns retos poden ser “24 horas sen móbil”, “saír explorar sen facer fotos” ou “manter unha conversa sen distraccións dixitais”. Tamén poden entrevistar as súas familias sobre como era a vida sen pantallas na súa infancia.

Cada grupo creará artigos, reportaxes, cómics ou ilustracións que reflictan as diferenzas e similitudes entre ambos mundos. Inclúirase a posibilidade (ou obrigatoriedade) de escribir algunhas noticias en inglés, o que permitirá que a publicación teña impacto máis alá da escola e facilite a súa difusión en redes ou con outros centros educativos.

A revista publicarase tanto en formato dixital como impreso, e a versión en papel exporase nun mural interactivo onde se poderán deixar comentarios en post-its para xerar unha conversa no mundo real.



Máis

Para seguir explorando o tema, poden investigar sobre o benestar dixital e o impacto do tempo de pantalla no sono e na concentración.

O alumnado maior tamén pode ver o documental [“O dilema das redes sociais”](#) (dispoñible en Netflix) para analizar como están deseñadas as plataformas dixitais para captar a nosa atención e como podemos tomar decisións máis conscientes sobre o seu uso..



Na casa

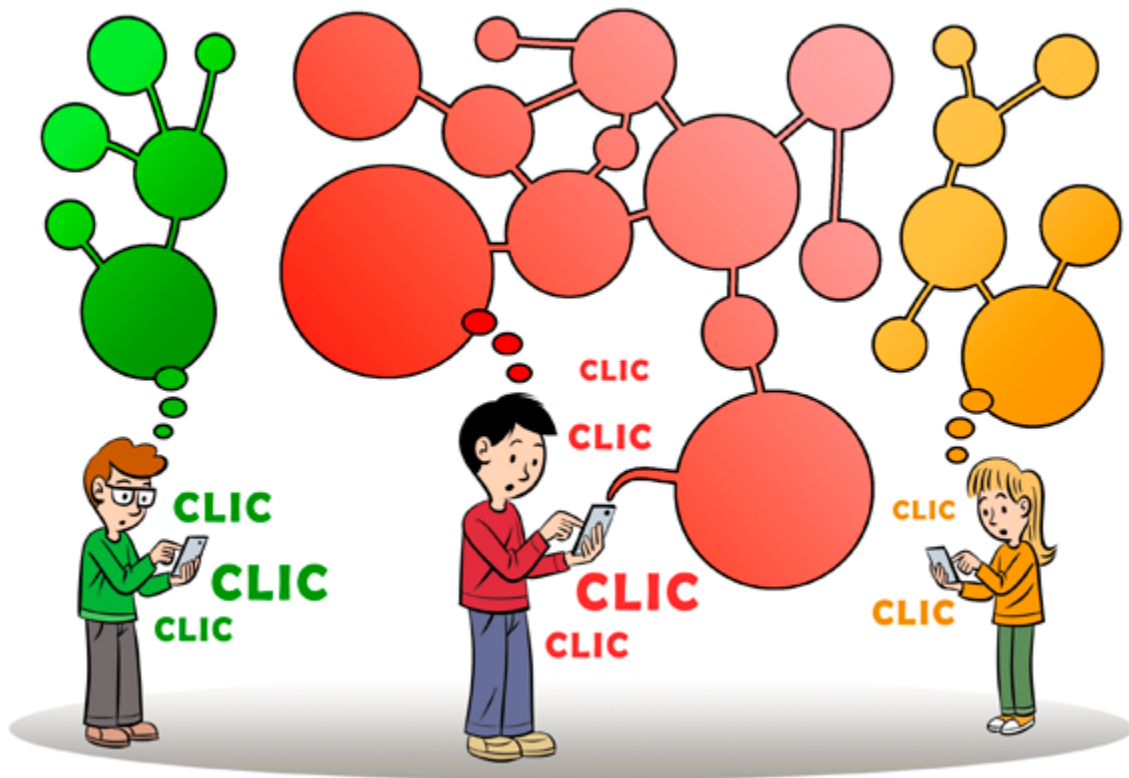
Comentarán coas súas familias o proceso de creación da revista e reflexionarán sobre como [xestionan o uso de pantallas](#) no fogar.

Tamén poden facer pequenos experimentos como cear sen móbiles ou facer unha saída sen dispositivos electrónicos para observar como se senten.

Como práctica adicional, poden intentar escribir unha breve noticia en inglés sobre un tema cotián que lles interese.



Nas mans do algoritmo



Obxectivo

Facer que os nenos e nenas experimenten de forma práctica como os algoritmos inflúen na información que recibimos. Reflexionar sobre como as nosas buscas, clics e preferencias afectan ao que vemos en internet e como podemos saír da nosa burbulla dixital.



Ideas chave

Pensamento crítico, burbulla de información, impacto dos algoritmos, interpretación de símbolos, diversidade de perspectivas.



Recursos

Sobres ou tarxetas con símbolos relacionados con diferentes temas (deporte e aventura, ecoloxía, videoxogos, maxia e fantasía). Unha pizarra ou papel para que cada grupo anote as súas conclusións.



Desenvolvemento

Divídese a clase en catro grupos e cada grupo recibe un conxunto de

símbolos misteriosos, que representan os elementos que atoparían nunha páxina web ou rede social deseñada só para eles, aínda que, en realidade, é a mesma web para todos.

Os grupos non saben que os demais reciben símbolos completamente distintos e non poden compartir nada entre eles. Deben observar as súas tarxetas e especular sobre o contido desa “páxina web”, baseándose unicamente nos símbolos que ven.

Exemplos de grupos e símbolos:

- *Grupo 1. Deporte e aventura: balóns, bicicletas, montañas, trofeos.*
- *Grupo 2. Ecoloxía e sustentabilidade: árbores, pingas de auga, paneis solares, reciclaxe.*
- *Grupo 3. Videoxogos e tecnoloxía: consolas, mandos, avatares, pantallas.*



- *Grupo 4. Maxia e fantasía: variñas, estrelas, dragóns, libros antigos.*

Cada grupo discute e constrúe unha historia sobre de que trata a páxina web á que entraron, baseándose nos símbolos que recibiron. Despois presentan as súas conclusións ao resto da clase. Sorpresa: ningunha historia coincide.

Aquí é onde se revela o truco: cada grupo recibiu só unha parte da información, como ocorre cos algoritmos en internet. Reflexionan sobre como as plataformas dixitais nos amosan só aquilo que cren que nos interesa e como iso afecta a maneira na que comprendemos a realidade.

Preguntas para a reflexión:

- Se só vísemos este tipo de contido todo o tempo, como cambiaría a nosa maneira de pensar?
- Que pasa cando persoas distintas ven novas completamente diferentes sobre o mesmo tema?
- Como podemos saír da nosa burbulla dixital e ver máis perspectivas?



Máis

Poden xogar con [Google Feud](#), un xogo en liña no que teñen que adiviñar como completa a xente as buscas en Google. Axudaralles a comprender como os algoritmos suxiren contido en función do que máis se busca.

Tamén poden ver vídeos de [Internet Segura for Kids \(IS4K\)](#), que explican o impacto dos algoritmos cunha linguaxe accesible e adaptada á súa idade.



Na casa

Son animados a observar que tipo de contido lles aparece nas redes sociais ou en YouTube e a comparar se a súa familia ou amigos ven o mesmo.

Tamén poden fixarse nos anuncios que lles aparecen:

- Son cousas que a súa familia estivo buscando porque necesita mercar algo?
- Aparecen xoguetes porque hai nenos na casa?
- Como cren que estas plataformas saben o que lles interesa?



A gran decisión: o podcast final



Obxectivo

Chegar a un momento de reflexión e acción sobre o seu papel na sociedade, integrando o aprendido no bloque 3. Fomentar o pensamento crítico, a creatividade e o compromiso coa súa comunidade e co mundo, mediante unha dinámica final que lles faga sentir parte activa do cambio



Ideas chave

Compromiso social, impacto persoal, toma de decisións, pensamento crítico, participación activa.



Recursos

Cartolinas grandes ou unha pizarra dividida en tres áreas (dixital, comunidade, global). Sobres con dilemas que deberán resolver (páxina 42).

Opcionalmente, acceso a ferramentas

dixitais para documentar as decisións e compartilas coa comunidade escolar.



Desenvolvemento

Preséntase á clase unha pregunta desafiante:

"Se tiveras que cambiar unha cousa no mundo, cal sería e que farías para conseguilo?"

Para chegar a unha resposta, divídese a clase en tres grandes zonas de decisión:

1. O mundo dixital: Como podemos mellorar a convivencia en internet? Como evitar o ciberacoso? Como podemos difundir boas ideas nas redes?
2. A nosa comunidade: Como podemos facer que a nosa escola ou barrio sexa máis acolledor,



seguro e inclusivo? Como podemos axudar a quen o necesita preto de nós?

3. O mundo global: Como podemos actuar en temas como o medio ambiente, os dereitos humanos ou a igualdade desde a nosa realidade?

Cada neno ou nena recibe un sobre cun dilema, relacionado cunha destas tres áreas. Deberán reflexionar sobre el, debater cos seus compañeiros e propoñer unha acción concreta que axude a resolvelo. Pódense utilizar os exemplos que aparecen na páxina seguinte.

Finalmente, cada participante grava-rá un audio dun minuto como máximo para expoñer a súa decisión ou solución. A idea é organizar os audios por temáticas e presentalos nun podcast que se compartirá co resto da comunidade escolar.



Máis

Para seguir explorando, poden reflexionar sobre como se toman decisións importantes en diferentes ámbitos: nos equipos deportivos, na política, na ciencia ou nos proxectos comunitarios.

Poden imaxinar, por exemplo, un adestrador elixindo os titulares do equipo e unha estratexia que deixa a outros fóra; ou un científico que escolle entre dous experimentos ou hipóteses, e iso fai que teña éxito, fracase ou mesmo consiga atopar unha cura para unha enfermidade.

No artigo [*"13 inventos que cambiaron a historia"*](#) de National Geographic atoparán trece inventos que tiveron un impacto profundo na evolución da sociedade humana.



Na casa

Cada participante leva o seu dilema á casa para comentalo coa súa familia e traer unha proposta de solución unha semana despois.



A gran decisión, o podcast final. Anexo: dilemas.

Un amigo compartiu unha nova impactante nun grupo de WhatsApp, pero non sabes se é real. Que fas?	Recibes unha mensaxe dun descoñecido nas redes sociais. Como respondes?	Alguén da túa clase está publicando fotos doutras persoas sen permiso. Como poderías abordar esta situación?
Ves un comentario ofensivo en internet dirixido a alguén que coñeces. Intervés ou non? Por que?	Notas que sempre che aparecen os mesmos tipos de vídeos en YouTube ou TikTok. A que cres que se debe?	Descobres que alguén publicou un rumor falso sobre un compañeiro. Como podes actuar?
O teu mellor amigo quere compartir contigo o seu contrasinal para "protexer a súa conta". Que lle dis?	Chégache un reto viral que parece perigoso, pero moita xente está a facelo. Participas?	Recibes un correo que di que gañaches un premio increíble. Que fas?
O teu irmán pequeno usa a túa tableta e de súpeto aparecen anuncios raros. Como poderías evitalo? Que fas?	Un compañeiro de clase adoita estar só no recreo e semella que ninguén se decata. Como poderías incluílo no teu grupo?	No teu barrio hai moito lixo no chan. Que pequena acción poderías facer para cambialo?
Na túa clase sempre falan os mesmos, e outros case nunca participan. Como poderías axudar a que todas as voces sexan escoitadas?	Notas que algúns compañeiros e compañeiras deixan moita comida no comedor escolar. Como poderíamos evitar ese desperdicio?	Un amigo novo na escola non fala ben o idioma e ten dificultades para integrarse. Como poderías axudalo?
No grupo da clase sempre se organizan actividades deportivas, pero non todo o mundo se sente cómodo con elas. Como poderíamos incluír máis opcións?	No parque infantil, algúns nenos maiores non deixan xogar os máis pequenos. Que poderías facer?	Na biblioteca da escola sempre hai poucos libros infantís novos. Como poderías axudar a mellorar esta situación?
Ves que algúns compañeiros deixan as luces acesas e malgastan papel. Como poderíamos facer o colexio máis sostible?	Algunhas persoas maiores do teu barrio viven soas. Que acción poderías levar a cabo para que se sentisen máis acompañadas?	Escoitas nas noticias que hai escaseza de auga en moitos países. Como poderíamos coidar mellor a auga na nosa vida diaria?
Ves produtos no supermercado con demasiado envase de plástico. Como poderías reducir o teu uso de plásticos?	Aprendes que moitas persoas no mundo non teñen acceso á educación. Como poderías achegar o teu gran de area?	Descobres que algunhas marcas de roupa non respectan os dereitos das persoas traballadoras. Como poderías tomar decisións de consumo máis responsables?
Sabes que hai animais en perigo de extinción. Que pequenas accións poderías facer para axudar á biodiversidade?	Algunhas persoas non poden almorzar antes de ir á escola. Que iniciativas poderíamos apoiar para axudar?	Nas redes sociais hai moitas campañas sobre o cambio climático, pero algunhas parecen esaxeradas ou falsas. Como podes saber cales son reais??
Nalgúns países, os nenos e nenas teñen que traballar no canto de estudar. Como poderías dar visibilidade a este problema?	Celébrase un evento mundial sobre a paz e a igualdade. Que mensaxe che gustaría compartir?	En moitos países hai problemas de acceso á auga potable. Como podemos informarnos mellor e axudar desde a nosa realidade?



Deputados por un Día: convivamos en harmonía.



Que é "Deputados por un Día"?

Cada ano, este programa educativo convértese nunha actividade viva e participativa nos Parlamentos das diferentes comunidades autónomas españolas grazas ao acto [Deputados por un Día](#).

Se estades a realizar este proxecto e traballando o valor da Convivencia, encantaravos levar a cabo cos vossos alumnos esta actividade tan interesante. Trátase de preparar unha ponencia de non máis de medio folio de extensión co traballo e reflexión que fixerades arredor do valor do curso, para compartilo cos demais colexios participantes. Tamén vos pedimos que preparedes varios compromisos que os nenos e nenas propoñen para mellorar a sociedade.

En cada comunidade autónoma participa un colexio por provincia, que pode levar un número limitado de nenos e nenas segundo o número de escanos do hemiciclo. Unha persoa voceira de cada colexio expón o seu texto e compromisos na tribuna de oradores e, despois de que todas sexan lidas, os nenos e nenas votan

aquela que máis lles gustou. Faise un relato e lense os resultados en presenza da presidencia do Parlamento, da presidencia de Aldeas Infantiles SOS e dos medios de comunicación.

Ser Deputados por un Día é unha experiencia moi rica e participativa. Permítelles compartir unha xornada con outros centros e con nenos e nenas da súa comunidade.

Se queres máis información ou solicitar directamente praza para participar en Deputados por un Día, podes enviar un [correo electrónico a amelialopez@aldeasinfantiles.es](mailto:amelialopez@aldeasinfantiles.es), (coordinación) ou chamar ao teléfono de asesoramento permanente.



**Teléfono de
asesoramento
permanente
670 696 588**



Como prepararnos para ser representantes da nosa provincia?



OBXECTIVO

Fomentar o debate, a participación activa, a reflexión sobre valores, a expresión de ideas oralmente e por escrito, a toma de decisións e a asunción de compromisos a nivel individual e grupal.

Aquí tedes unha presentación en formato vídeo desta actividade.



SOLICITAR A PARTICIPACIÓN

Se estades interesados en participar en Deputados por un Día, podedes solicitalo escribindo ao correo amelialopez@aldeasinfantiles.es, indicando o nome do colexio, localidade e provincia, profesor/a responsable, teléfono fixo e móbil, e correo electrónico para as comunicacións. Nese momento entraredes nunha lista de agarda. Darémoslles prioridade aos colexios que nunca participaron neste acto, polo que, se xa o fixestes anteriormente, é posible que quededes en espera.

Nese intre é posible que aínda non saibamos a data de celebración do acto na vosa comunidade autónoma, pero comunicarémosvola tan pronto como a coñezamos.



PREPARAR O RELATOIRO

Se recibistes a confirmación da vosa participación, parabéns: o voso alumnado vai ser Deputado por un Día!

Agora é o momento de poñervos mans á obra e preparar un relatoiro para ler o día do acto, elixir un portavoz e formular algúns compromisos.

O tema do relatoiro é o valor do curso: a convivencia tanto no mundo real como no dixital.

Recomendámosvos traballar algunhas das actividades do programa para familiarizarvos con este valor. Podedes elixir falar sobre este tema ou sobre a vosa experiencia ao poñer en práctica un uso equilibrado das tecnoloxías e das pantallas.

O voso relatoiro pode tratar as experiencias vividas ao realizar estas actividades ou ben ser reflexións sobre o uso das tecnoloxías, unha vez rematadas





unha ou varias sesións explicativas co alumnado. Pode incluír partes en verso, historias de ficción que representen o valor... ou calquera formato que vos inspire máis para conectar coa audiencia.

O texto non debe superar media páxina para facilitar a súa lectura e axilizar o acto.

No caso das comunidades uniprovinciais, os colexios deben presentar dous relatoiros e dous portavoces en lugar dunha, algo que se vos indicará no momento da selección.

Moitos de vós elaborades este texto de forma colectiva, fusionando as achegas do alumnado nunha posta en común. Outros preferides organizar un concurso de redaccións e escoller entre todas a máis atractiva. A decisión é vosa, pero o importante é que sexa o alumnado quen o faga..

[Aquí podedes ver un exemplo](#) dos relatoiros que se leron en cursos anteriores.



ESCOLLER UNHA VOCEIRA OU UN VOCEIRO

Escollerase unha voceira ou un voceiro, que será quen lea o relatoiro a e os compromisos. No caso das comunidades uniprovinciais, os colexios levan dous relatoiros e tamén dúas persoas voceiras, unha para cada lectura.

Nalgúns casos será a autora ou o autor do texto escollido; noutros, unha persoa representante elixida polo seu grupo de compañeiros ou polo profesorado. Tamén sodes vós quen decidides como escoller.



A LÓXISTICA DE DEPUTADOS POR UN DÍA

Os colexios desprázanse pola súa conta ao Parlamento da súa comunidade para participar nun pleno infantil no que cada centro educativo le os seus relatoiros e vota *in situ* os seus compromisos nunha urna.



DECIDIR OS COMPROMISOS

Como conclusión do relatoiro, cada colexio presentará varios compromisos.

O número de compromisos varía en función da comunidade autónoma.

Estes compromisos deben ser prácticos e concretos, nunha linguaxe accesible para os nenos e nenas, é dicir, que poidan entendelos, votalos e comprometerse a cumprilos.

Cando recibamos o voso relatoiro e compromisos, revisaremos que non se repitan noutros colexios. No caso de que así sexa, poderíamos pedirvos modificar lixeiramente algún.



EL TRANSPORTE

Será preciso que contactedes coa vosa compañía de autobuses habitual.



Na casa

Podedes convidar ás familias a que vexan as experiencias doutros colexios participando nos distintos Parlamentos.



AUTORIZACIÓNS DE IMAXE

Un paso moi importante é xestionar a autorización para o uso da imaxe dos nenos e nenas participantes, xa que durante o acto fanse fotografías e vídeos, acoden medios de comunicación e mesmo se pode emitir en streaming.

Este apartado é fundamental para garantir o dereito á privacidade.

Cada Parlamento ten as súas propias disposicións e, ás veces, os seus propios modelos de autorización e requisitos. Informarémovos en cada caso do que se debe facer.



Semana para Convivir con Menos Pantallas



Que é a Semana para Convivir con Menos Pantallas?

Presentámosvos un reto para este curso, totalmente voluntario pero moi interesante: unha Semana para Convivir con Menos Pantallas.

Seguro que algunhas familias estarán encantadas porque levan tempo reclamando unha educación menos tecnolóxica, e outras quizais non tanto, porque saben o moito que dependen das pantallas no seu día a día.

A idea está inspirada e forma parte de experiencias xa realizadas a nivel internacional, como o movemento [Screenfree week](#) ou os proxectos [Power off and play](#), ademais doutras [iniciativas](#) a nivel estatal como [Kietoparao](#) ou [Empantallados](#), os [Colegios sin Pantallas](#) da Comunidade de Madrid, ou Proxecto Semana da Convivencia Dixital nas [Illas Baleares](#) ou o [Despantállame](#) dirixido a nenos e nenas de 0 a 3 anos, así como outros retos similares para [adolescentes](#).

Podedes limitarvos a aplicar as actividades preventivas propostas nos tres bloques anteriores ou dar un

paso máis e mobilizar a vosa clase, curso, ciclo ou mesmo o colexio enteiro nesta proposta máis atrevida. Pasamos unha semana conectándonos menos, na escola e na casa?

Animade as familias a formar parte deste reto e a reflexionar sobre ata que punto estamos enganchados ás pantallas. Nós darémosvos a continuación algunhas ideas para que poidades valorar canto vos afecta realmente e tamén para que as familias aproveiten ao máximo estes días para fortalecer os seus vínculos sen pasalo mal, e incluso gozando do feito de liberarse —na medida do posible— da tecnoloxía en familia.

Falamos do tempo que pasamos na escola e, no caso das familias, tamén fóra dela: polas tardes e durante a fin de semana. Isto non significa que pais e nais deixen de utilizar dispositivos no seu horario laboral, pero si que poderían reducir o seu uso ou concentralo nuns momentos determinados para comprobar se mellora a súa concentración... e tamén para solidarizarse cos máis pequenos da casa.



Como preparar a Semana para Convivir con Menos Pantallas?



OBXECTIVO

Reflexionar sobre o uso da tecnoloxía na vida cotiá, fortalecer os vínculos persoais co alumnado e dentro da comunidade escolar, promover actividades saudables e redescubrir metodoloxías válidas e significativas.



ANIMAR Á PARTICIPACIÓN

Se estades interesados en participar na Semana para Convivir con Menos Pantallas que vos propoñemos, só tedes que poñervos de acordo sobre se será unha actividade de todo o centro ou só dun ciclo, curso ou clase.

Despois, podeds explicalo na clase e repartir unha carta de presentación desde a Dirección do centro, a Coordinación de ciclo ou asinada directamente polo/a titor/a (o modelo está dispoñible en formato editable .doc).



REPARTIR O MANUAL PARA AS FAMILIAS

Co fin de facilitar a experiencia familiar, creamos un Manual cheo de ideas que tamén enviamos á ANPA (se dispoñemos



do seu correo electrónico) para esta Semana para Convivir con Menos Pantallas. Desde como planificar actividades ata que facer en tempos de espera no coche ou na sala do centro de saúde. Para días de sol... e tamén para os de chuvia.

Recomendámosvos enviar [a ligazon](#) ou o propio pdf. a través das vosas plataformas de comunicación para que todos a poidan ter á man e abordar a experiencia coa mellor actitude posible. Tamén podedes pedir á vosa ANPA que o distribúa.



TRABALLAR NA ESCOLA CON E SEN PANTALLAS

Para dar exemplo, durante a Semana para convivir con menos pantallas, o colexio tamén se sumará á redución do uso de dispositivos tecnolóxicos no ámbito escolar. Isto non significa deixar de usar móbiles ou ordenadores se é imprescindible, pero si limitar o seu uso para tomar conciencia de canto dependemos





da tecnoloxía en todos os ámbitos.

A idea é redescubrir o mellor das metodoloxías analóxicas e prescindir das pantallas dixitais, proxectores e ordenadores persoais para fomentar a interacción e a participación.

Podedes aproveitar para realizar máis actividades ao aire libre, xogos cooperativos, excursións e dinámicas que promovan o traballo en equipo e o desenvolvemento das habilidades sociais.

Tamén é o momento ideal para potenciar a expresión oral e o debate, permitindo ao alumnado expresar ideas, dialogar ou mesmo cantar.

Incorpore actividades de educación plástica, nas que o alumnado poida desenvolver a súa creatividade con manualidades e proxectos artísticos.

Fomentade a lectura e o uso do libro en papel. Realizade dinámicas de grupo, visitas á biblioteca do centro ou do barrio, lecturas colectivas en voz alta e sesións de contacontos que estimulen a imaxinación e o gusto pola lectura.

Algunhas ideas máis?

- Obradoiro de bricolaxe, cociña ou costura para a vida diaria.
- Pintar un graffiti nun mural do patio.
- Plantar un horto escolar.
- Realizar unha semana de visitas con expertose charlas inspiradoras.
- Levar a cabo uns Xogos Olímpicos infantís.
- Preparar unha exposición artística ou un mercado solidario.

Lembrade que a clave está en manter unha actitude positiva e ver este reto como unha oportunidade para redescubrir métodos de ensinanza que poden enriquecer o proceso educativo dunha maneira única e significativa.



MÁIS

Antes de iniciar a Semana para convivir con menos pantallas, podedes ver na aula o vídeo [“The Sound of Silence. Slaves of Technology”](#), que ilustra moi ben o que lle podería ocorrer —ou xa lle está ocorrendo— a unha sociedade centrada exclusivamente no que acontece a través das pantallas.



AVALIAR A ACCIÓN

Ao final, chega o momento de reflexionar e valorar a experiencia.

Nas aulas, preguntáraselle ao alumnado como se sentiu. Foi difícil? Aburriuse? Que foi o que máis lle custou? Sumarónse as familias?

A nivel de profesorado, no claustro ou no equipo de ciclo, podedes facervos estas preguntas: Notastes cambios nos nenos e nenas? Estaban máis nerviosos ou máis tranquilos? Recibistes queixas ou comentarios por parte das familias?

POR FAVOR, ENCHEDE O CUESTIONARIO DE ESCOLA AQUÍ

POR FAVOR, PEDIDE ÁS FAMILIAS QUE CONTESTEN AQUÍ



Abraza
os teus valores

PROGRAMA DE
EDUCACIÓN EN VALORES
INFANTIL E PRIMARIA
CURSO 2025-2026

A Convivencia

Conectando cos demais dentro e fóra da rede



ALDEAS
INFANTILES SOS

Con este programa Aldeas
Infantiles SOS contribúe a
lograr o obxectivo nº 4.

