

O RESPECTO

Aprendendo a utilizar as pantallas e a tecnoloxía de forma axeitada



Abraza
os teus valores

PROGRAMA DE
EDUCACIÓN EN VALORES
INFANTIL E PRIMARIA
CURSO 2024-2025



**ALDEAS
INFANTILES SOS**

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

4 EDUCACIÓN
DE CALIDADE



O RESPECTO

Aprendendo a utilizar as pantallas e a tecnoloxía de forma axeitada.

Benvidos a unha nova edición de *Abraza os teus valores*, con material orixinal único e especialmente pensado para vós e os vosos escolares.

Este curso traémosvos o inicio dunha nova liña de obxectivos que relaciona os valores humanos co uso adecuado das tecnoloxías.



Pedro Puig

Presidente de Aldeas Infantiles SOS de España

Queridos profesores e profesoras,

En Aldeas Infantiles SOS somos conscientes de que as tecnoloxías melloran a nosa vida pero tamén de que estamos nun momento no que temos que decidir ata que punto queremos que interfiran nas nosas relacións e maneira de educar e ver o mundo, especialmente nos nosos nenos e nenas.

Preocúpanos que os nenos accedan a contidos inadecuados que poidan afectar ao seu correcto crecemento ou que rompan vínculos familiares pola adicción ás pantallas ou que se atrase a aprendizaxe por unha maior tecnificación. De aí esta nova etapa tan interesante que se abre hoxe con este manual.

Este curso imos facer desde o valor do RESPECTO. Porque respectarnos a nós mesmos significa coidarnos, corpo e mente, durmir o suficiente e non encallarnos na vida sedentaria e tamén respectar aos demais, ser conscientes do bonito do aquí e agora e de estar xuntos, evitando illarnos no noso mundo e, finalmente, respectar o que somos en conxunto, como sociedade, e decidir -sexa cal for a nosa idade- que mundo queremos e cara a onde imos.

Tamén vos traemos unha proposta un pouco máis atrevida para medir á práctica como estamos de "enganchados" ás pantallas, menores e adultos, e que xa se está estendendo por todo o mundo: pasar unha semana sen conexión, para redescubrir outras formas de aprender (que ás veces parecen quedar obsoletas pero non o son) e para volver atopar a nosa capacidade para improvisar, buscar, atoparnos e relacionarnos. Para crear e ser máis humanos que nunca. Sen que iso signifique, logo, renunciar ás marabillas que a tecnoloxía tamén pon á nosa disposición.

Por suposto emprázovos a expresar as vosas inquietudes e reflexións nos nosos encontros anuais de Deputados por un día nos Parlamentos autonómicos, onde miles de nenos exerceron xa o seu dereito para participar, opinar e construír a nosa sociedade como cidadáns activos, curiosos e creativos. Eu estarei alí convosco para aplaudir as vosas propostas e acompañarvos un ano máis a Abraza os vosos valores.

Recibide un cariñoso saúdo e o meu desexo de que este sexa un curso único, especial e cheo de valiosas aprendizaxes.

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) y con presenza en 136 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 lograrlo, acompañamos ás 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, Comunidad 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:

Unha familia SOS: cando o cativo non pode vivir cos pais, ofrecémoslle unha contorna protectora nunha familia cunha persoa de referencia estable que lle ofrece os coidados e o afecto preciso para o seu desenvolvemento integral. Cada familia vive nun fogar da Aldea que está formada por un conxunto de fogares onde residen grupos de irmáns, garantindo a non separación destes.

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 Acolliada 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](#), las [Escolas Infantís](#) e os [Programas de Familias](#).

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 noso [programa de educación en valores](#) para escolares de Infantil e Primaria, 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 marxinação.

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.

Nestes anos abordáronse temas como a solidariedade, a intelixencia emocional, a amizade, a confianza, a responsabilidade, o compromiso e a prudencia. Nos últimos cursos relacionáronse os valores cos Obxectivos de Desenvolvemento Sostible (ODS)

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); e Estelí, Jinotega, Juigalpa, León, Managua e Somoto (Nicaragua); e 3 en África: Agadir (Marrocos); e Louga e Ziguinchor (Senegal).

E dous programas de asistencia cirúrxica a nenos en Guinea Ecuatorial e Senegal.

Academia SOS

ALGÚNS LOGROS



27.544 nenos, nenas, mozos e mozas atendidos en 2023 en España



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



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



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



26.203 nenos, nenas, mozos, mozas e 4.495 familias apoiados por Aldeas Infantiles SOS de España en Latinoamérica e África e Programas de resposta ás emerxencias en Ucraia, Marrocos e Siria.



ALDEAS NO MUNDO



Aldeas Infantiles SOS

fundouse en 1949 en Imst (Austria) e hoxe está presente en 136 países e territorios.



Ofrecemos unha

contorna familiar protectora a 69.000 nenos, nenas, mozos e mozas en todo o mundo en 1.325 Aldeas, Residencias e outros programas de coidado alternativo.



Apoiamos a

549.800 nenos, nenas, mozos, mozas e familias

en 848 Programas de Fortalecemento Familiar e proxectos comunitarios



Contribuímos á formación de **238.900 nenos, nenas, mozos e mozas** en 538 colexios, Centros de Educación Infantil, Centros Sociais e Centros de Formación Profesional



Ofrecemos atención sanitaria a **654.600 persoas** grazas a 47 programas de saúde e tratamentos médicos



Temos axudado a **1.385.800 persoas** en 61 Programas de Resposta a Emerxencias



No 2023, Aldeas Infantiles SOS Internacional contribuíu a que

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



Bloque 1

Vou quererme
e coidarme
moi ben



Bloque 1

Vou quererme e coidarme moi ben



Sabes que significa a palabra "respecto"? Significa querer ou valorar algo ou a alguén. E que é o primeiro que debemos respectar? A nós mesmos, claro. Iso significa que, durante a vida toda, imos ter que nos coidar e nos querer e tomar decisións que sexan boas para a nosa saúde física e mental. Temos que durmir ben, comer adecuadamente, intentar estar en forma e comportarnos ben con todo o mundo porque iso nos fará sentirnos orgullosos de nós mesmos.

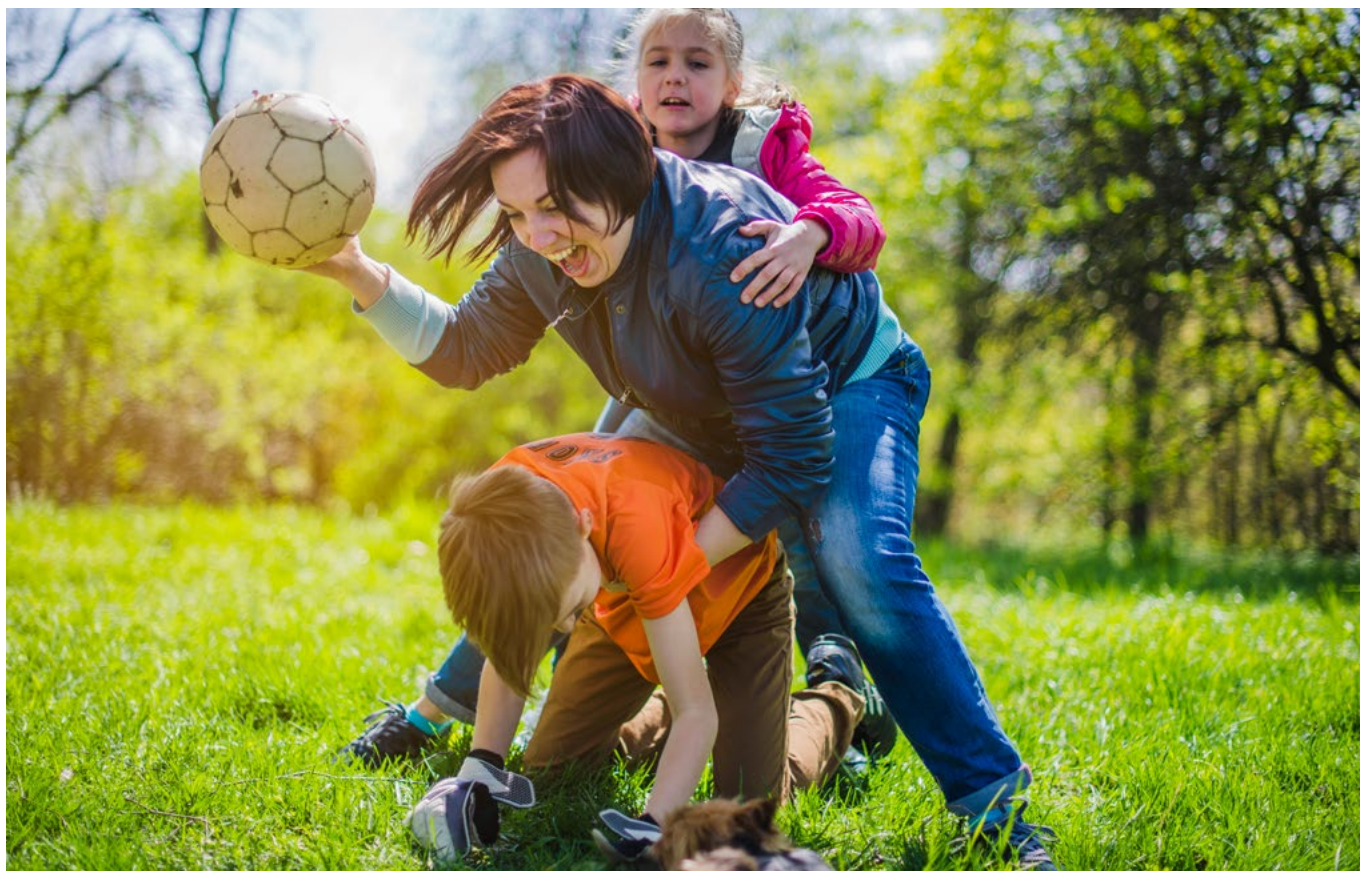
E como se fai para sentir ese respecto por un mesmo? Facéndonos amigos, coñecendo os nosos puntos fortes e as nosas debilidades, escoitando o que sentimos e pensando en positivo, con esperanza e ilusión por medrarmos e mellorarmos. Todo iso fará que nos queiramos, nos respectemos ou, como din os adultos, teñamos unha boa autoestima.

Os adultos chamámosvos ás crianzas "nativos dixitais" porque nacestes nun universo que xa estaba cheo de tecnoloxía e porque nadades por el instintivamente, sen pensalo moito.

Pero fóra dese mundo está a vida real. Se mañá marchase a luz e non quedase nin un só dispositivo acendido, seguiríamos vivindo co primordial: a nosa mente, a nosa imaxinación, as nosas emocións, as persoas que queremos e as nosas mans para facer cousas. O universo dixital é fascinante. Xogar, ver pelis e series é divertido e doado, pero as horas pasan sen que fagamos nada por nós. Dúas horas lendo ou facendo deberes parecen máis longas. Va que si? Iso é porque a tecnoloxía nos atrapa e nos fai esquecer o importante, como estar coa familia, comer ou estudar.

Bloque 1

Vou quererme e coidarme moi ben



E como se che puxesen cola e quedaras pegado á pantalla. Próenche os ollos, tes fame e ganas de ir ao baño, sabes que tes cousas por facer mais... alí estás ti, sen poder moverte... E cada día volves por máis.

Por sorte as pantallas aínda non poden substituír o mundo de verdade: as charlas coas nosas familias e amigos, a natureza, o que sentes ao moverte e practicar deporte, bailar, cantar, xogar ao aire libre... Debes encontrar a vontade para saír de alí, con cousas que te entusiasmen e che axuden a medrar. Gozar dunha conversación en persoa, rir cos amigos sen máis ou simplemente saír a dar un paseo e sentir o aire fresco na cara.

Non imos tirar a tecnoloxía ao lixo. Inventámola nós e é boa de máis para esquecer todo aquilo en que pode axudarnos. Mais, para respectarnos a nós mesmos,

debemos atopar o punto de equilibrio xusto que nos permita beneficiarnos do mellor dos nosos mundos, real e dixital, queréndonos e coidándonos para que non nos faga dano. Poñémonos en marcha?



Doume un *like*



Obxectivo

Querse a un mesmo e ter unha boa autoestima. Ser consciente do que facemos ben, do que podemos mellorar e de como os demais nos ven, sen que iso signifique máis que o que nós vemos. Quererse como son e mellorar sempre como persoa é un xeito de amosar que me respecto a min mesmo. Todos somos únicos e temos un aspecto físico e un carácter en concreto, que sempre hai que poñer en valor ao dar o mellor de nós mesmos.

Ideas chave



Valorarse, traballar a autoestima, ser a mellor versión dun mesmo para os demais e, por suposto, para nós. Saber estar cun mesmo, gozar dos momentos de soidade na nosa propia compañía.



Recursos

Caderno, fotos impresas, cores, lapis, etcétera; ordenador ou tableta.

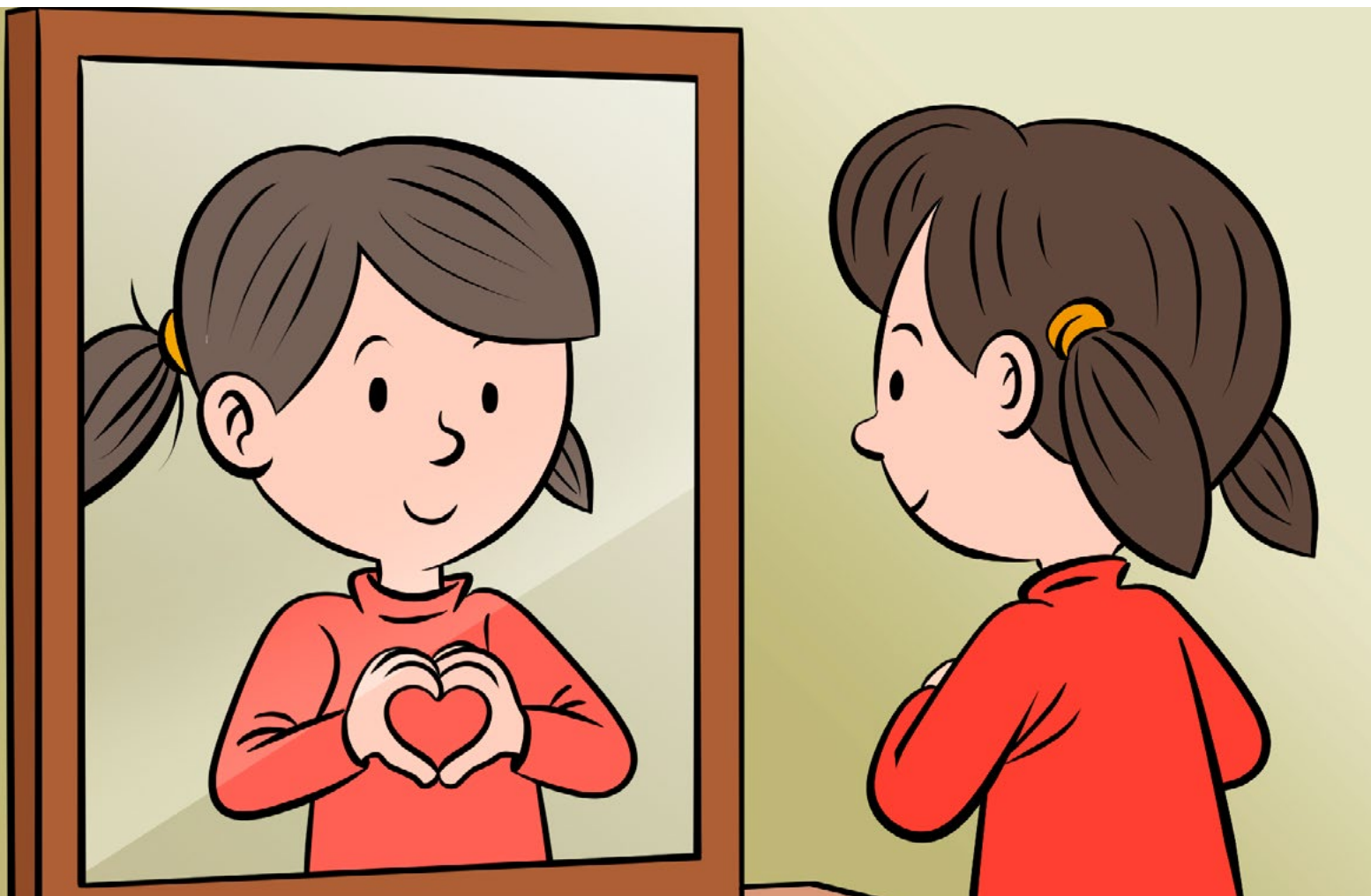


Desenvolvemento

Os alumnos preparan unha especie de diario persoal onde eles son os principais protagonistas: pegan fotografías deles mesmos con diferentes idades e describen as súas cualidades conforme foron medrando.

Escriben sen vergonza sobre o que máis lles gusta deles, tanto do seu aspecto físico, como do seu carácter, as súas afeccións, etc.

Despois intercámbianse os "diarios" uns cos outros, e escriben cousas positivas e bonitas sobre o resto de compañeiros.



Máis

Na aula, cando teñan “tempo libre”, distráense de xeito individual e gozan deles mesmos sen precisar a ninguén máis: lendo un libro, facendo un crebacabezas, debuxando, escoitando música... Xogar e compartir actividades cos amigos é fantástico, mais tamén cómpre aprenderen a gozar da súa propia presenza.



Na casa

Completan o diario con información da familia, escriben as cousas que máis lles gustan dos pais, dos avós... Falan dos complexos e das inseguridades de cada un ou daquilo do que se senten orgullosos. Despois decoran o seu diario con ideas de “bookscraping”. Tamén poden facer un álbum dixital empregando Canva, que ofrece unha gran variedade de [padróns de balde](#).



Escoitan atentamente o que lles di cadanseu corpo



Obxectivo

Desconectaren dun xeito consciente e por un tempo determinado do uso de pantallas, xa sexan tabletas, xa sexan móbiles ou ordenadores.

Concentrárense no que fan e senten, estaren presentes para recoñecer como nos encontramos física (sono, fame, nerviosismo, cansazo) e mentalmente (tristeza, alegría, anoxo).



Ideas chave

Parar, fixar a atención, estar presentes, recuperar a concentración neles mesmos, en como se senten e que cousas lles presta facer e cales non.



Recursos

Roupa cómoda como un chándal ou leggings elásticos; esteiras ou colchonetas para se estiraren; música de diferentes estilos que

represente diferentes estados de ánimo.



Desenvolvemento

Na aula de educación física, ponse música de diferentes ritmos, desde música clásica ou ballet ata salsa ou rock.

Cada neno ou nena poderá moverse ao seu antollo pola aula, correr, dar chimos, estirarse no chan...

Cada fragmento terá só uns 20 segundos e, ao deterse a música, eles farano tamén.

Será o momento de tomar conciencia de que emoción lles evocou, se o seu corazón ou respiración se acelerou, se lles fai felices ese movemento, se senten frío ou calor, se están activados ou decaídos... tamén se deterán para "escoitar" as mans, os pés, as pernas, os brazos, o





abdome, o pescozo, para tomaren conciencia do seu corpo, dos seus pensamentos, dos seus sentimentos...

Hai momentos de abondo no día onde non estamos presentes, non prestamos atención ao que o noso corpo di: Estamos fatigados? Temos sono? Temos fame? Está rico isto que bebemos ou comemos? Estamos tensos ou relaxados?

Ao remataren o exercicio pararán outro pouco máis para intentaren deixar a mente en branco por un momento. Se pasa algún pensamento, "atraparano" e preguntaranse por que pensaron iso, se iso lles preocupa ou lles atrae e como se senten tras a sesión.



Máis

Debuxan ou escriben nun papel como se sentiron nalgúns momentos da actividade ou o momento favorito, a súa sensación física e mental ou a que representaba mellor o seu estado de ánimo ese día.



Na casa

Instáurase a "hora de desconexión" cada día, sexa durante a cea ou despois dela.

Neste tempo aproveitan para falar sobre como van as cousas na escola, no traballo, se están cansos, se se senten presionados ou emocionados por algo que farán, como lles fan sentir os amigos, etcétera...

Trátase de reflexionar realmente sobre como se senten, non de cubrir o expediente cun "ben" ou "mal" sen máis.



Cando me sinto só e triste



Obxectivo

Aínda que na actualidade a tecnoloxía nos permite estar sempre conectados, no día a día sempre hai momentos onde nos sentimos sós e algunhas veces tamén tristes.

Estes sentimentos forman parte da vida, só hai que aprender a xestionalos para que non se prolonguen no tempo nin xeren pensamentos negativos ou intrusivos que boicoteen a acción ou os bos momentos.



Ideas chave

Entender como se senten, aceptalo e ter ferramentas abondas para transformar o seu estado de ánimo.



Recursos

Cronómetros ou reloxo de area; mesas e cadeiras.

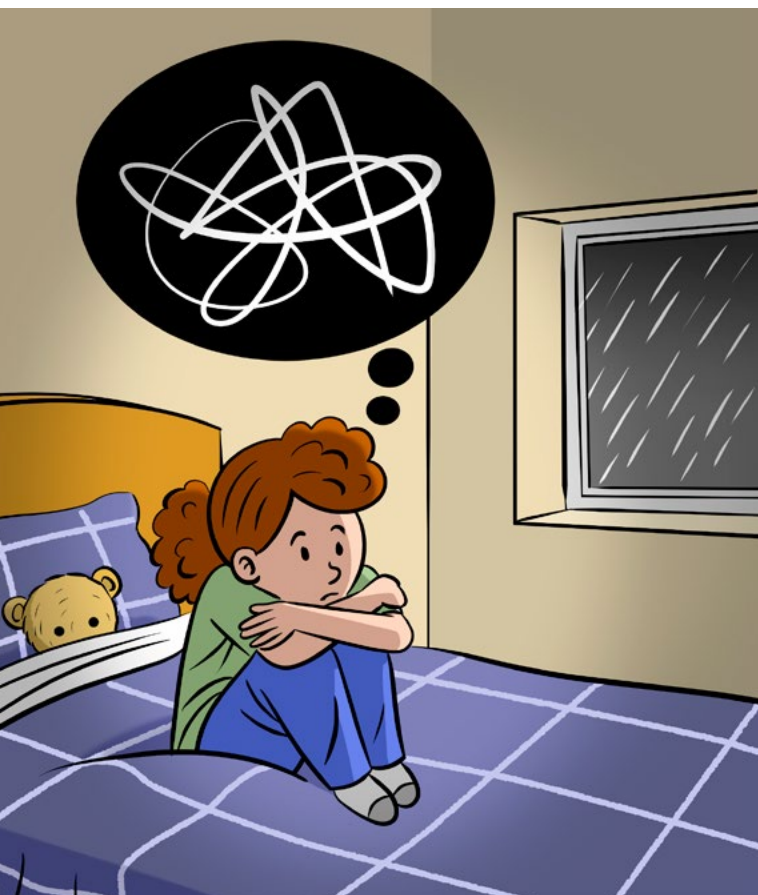


Desenvolvemento

Organízase unha "terapia" de grupo: un alumno senta fronte a outro e teñen 2 minutos cada un para explicar cando foi a última vez que se sentiron sós e por que e a última vez que se sentiron tristes e o motivo.

Unha vez transcorridos os 2 minutos, cambian de compañeiro/a e volven a facerse as mesmas preguntas, así coñecerán por que causas os seus compañeiros se senten sós ou tristes.

Seguro que moitos coinciden, aínda que tamén poden haber razóns diferentes ou xeitos de enfocar os problemas distintos ou mesmo de darlles a volta para estar mellor.



Na casa

Os pais amósanse vulnerables e humanos, explican as diferentes ocasións onde sentiron soidade ou tristura e como conseguiron deixar de sentirse así.

Na maioría dos casos, descubrirán que se queren deixar de sentirse sós ou tristes é tan sinxelo como pedir axuda aos demais, á familia, aos amigos ou outras persoas que son "vitamina" para eles porque lles fan ver as cousas con outra luz.



Máis

É fundamental entender que o que senten non é único, senón compartido co resto de persoas que os rodean, polo simple feito de seren humanos.

Así, tanto poden deixarse acompañar como achegarse a outros cando se senten deste xeito, porque compartir un sentimento nos fai empáticos, saber que sente outra persoa e como axudar.

Poden pensar en persoas que é posible que se sintan soas, persoas maiores ou enfermos e ver como os nenos resultan dunha grande axuda, só co feito de estaren ao carón delas. Podedes mirar estas experiencias.



Isto é privado



Obxectivo

Coa tecnoloxía e as redes sociais, é máis doado quen nunca compartir información. Mais iso non significa que teña que facerse... por máis que sexa algo común. A privacidade é un dereito e debe ser respectada: o seu corpo, as súas expresións afectivas (apertas, bicos) e con quen queren compartilas.



Ideas chave

Concepto de intimidade e privacidade, relacionado co respecto ao outro e a un mesmo. Diferenza entre o público e o privado; comprender o alcance da pegada que deixan en internet e a súa capacidade expansiva, tanto no espazo (a calquera parte do mundo) como no tempo (durante anos).

Cada persoa ten dereito a decidir se quere ou non compartir a súa imaxe e a súa privacidade, non se pode forzar.



Recursos

Encerado dixital, auditorio, carteis para anunciar eventos, etc.



Desenvolvemento

O 28 de xaneiro celébrase o Día da Protección de Datos, o 2 de xaneiro é o Día das Persoas Introversas e o 21 de xaneiro o Día do Abrazo. Aproveítanse estas datas -ou calquera outra pertinente- para xerar un gran debate cos alumnos de todos os cursos sobre a privacidade e a intimidade.

Disporán dun gran papel de embalar no vestíbulo onde poderán escribir ou pegar debuxos ou folios con frases para contestar:

- Que é privado para min?
- Votación: gústache ter que dar bicos aos teus familiares ou aos amigos dos teus pais?



- Que se pode e que non se pode compartir en internet?

Haberá tamén un espazo para un Decálogo de normas que cumprir para estar protexidos.

Para prepararen esas frases en cada aula, segundo o nivel, poderase comentar porque existen leis que protexen os datos das persoas. Que pasaría se calquera os tivera? Como os conseguen? Como se poden protexer de que lles pase?

Finalmente achegarán ideas para o Decálogo do mural.

Máis



Na aula ve [este vídeo](#) da campaña #NoSeasEstrella.

- Eles tampouco queren ser estrelas?
- Parécelles ben que persoas que non os coñecen saiban cousas das súas vidas?
- Onde se poñen os límites?
- Deberían existir unhas normas máis duras?



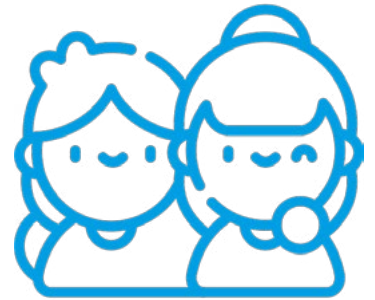
Na casa

Ás veces os adultos toman fotos, comparten información e imaxes e vídeos dos fillos ou falan con outros pais dos seus defectos e das súas virtudes, sen pedirles permiso.

Fálase na casa de como se senten cando os pais fan iso. Se non lles gusta, hai que expresalo e ver como poden facer para pedirles permiso para respectar o seu dereito á intimidade e á privacidade.

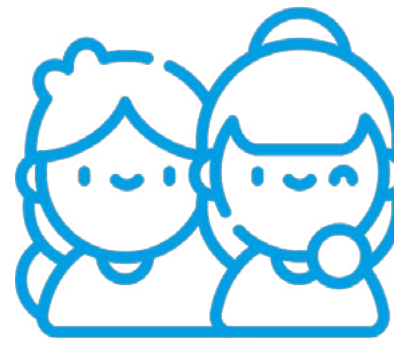
Bloque 2

Momentos
para
compartir
a vida



Bloque 2

Momentos para compartir a vida



O respecto é a chave para que as relacións funcionen, xa sexa na casa, na aula cos compañeiros, na escaleira de veciños, o barrio ou a cidade, ou ata co medio ambiente. Ser humano é relacionármolos cos demais e camiñar xuntos con respecto. Respectarnos é convivir mellor e iso vale para a clase, para o patio, o noso fogar ou as contornas virtuais. Ao ser respectuosos amosamos que valoramos o outro, estea onde estea, tal como queremos que nos valoren a nós.

O respecto, coidar uns dos outros, non mancarnos é a base das relacións humanas. Para garantirmos que nos respectamos, creamos normas e regras que valen para todos. Estas normas permítenos circular

polas rúas sen saír feridos, repartir as tarefas para que todos teñamos tempo de ser felices e asegurar que a violencia non sexa a nosa linguaxe. Cando estou cos demais, amoso o mellor de min e gozo desa increíble experiencia.

Tamén hai normas de respecto cando navegamos polo mundo dixital: aínda que non nos coñezan, aínda que sexamos anónimos, todos os que estamos alí somos persoas e temos sentimentos.

Coa tecnoloxía, ademais de cousas boas, apareceron xeitos de facer dano desde a rede a quen é máis vulnerable. Por exemplo, aínda que internet sexa un lugar onde atopar

Bloque 2

Momentos para compartir a vida



todo tipo de información rapidamente, tamén podemos atopar moitas mentiras e contidos que poden ferir a nosa sensibilidade.

Estamos aínda aprendendo sobre o mundo e "amósannos" que as relacións deben ser violentas, que a sexualidade é agresiva ou manca as mulleres ou a quen sexa diferente. E iso o que queremos aprender?

Tamén está quen fai dano ocultándose, facéndose pasar por outro, insultando ou ferindo só polo pracer de magoar, crendo que poderá facelo sen ningunha consecuencia.

Relacionarse na web non debería ser distinto de como o facemos no mundo real, é dicir, con respecto. Pero como non sempre é así, debemos ter ferramentas para exiliro e para denunciar a quen salte as normas. E gardar moi ben a "netiqueta", ou sexa, o protocolo nas páxinas e nas redes sociais.

Non é difícil, é cuestión de educación, de tratar os demais como queres que te traten a ti. Non todo se pode dicir nin amosar, sobre todo porque a pegada dixital é moi fonda e unha foto ou unha frase terrible poden permanecer moito tempo activas.

Se non permitimos a violencia e o odio no noso día a día, tampouco deberían estar na nosa vida dixital. Se respectamos a intimidade e a privacidade nos nosos fogares, tamén debemos facelo en internet.

As crianzas sabedes navegar, pero por idade, aínda non sabedes vivir, así que sodes máis vulnerables e as persoas máis desaprehensivas poden enganarvos e facervos pasar moi malos momentos. Así que, igual que ao saír á rúa, a mesma protección haberá que tela ao "saír" ao espazo dixital.





À caza do *influencer*



Obxectivo

Aprender a respectar a opinión do outro, cada persoa ten distintos xeitos de pensar e diferentes puntos de vista sobre un mesmo tema. Hai que saber escoitar o outro, mais tamén ter pensamento crítico, estar convencido do que se defende e facelo con asertividade, sen violencia.



Ideas chave

Non hai unha única verdade, xa que como individuos que somos, cada un ten o seu xeito de entender a vida. As posicións extremas non adoitan ser sostibles. Odiar ou idolatrar son xeitos pouco empáticos de ignorar os dereitos dos demais.



Recursos

Ordenadores ou encerados dixitais; folios, lapis, bolígrafos, cores, etc.



Desenvolvemento

Na clase de Titoría, falan sobre os "influencers" das redes sociais que marcan tendencias e xeitos de pensar e consumir, a través das súas opinións.

Os nenos e as nenas achegan os nomes daqueles que coñezan (poden preparalo dun día para o outro) en redes ou na canle Youtube e tamén que fan ou sobre que opinan.

Na aula entrarase nos súas canles ou perfís e preguntarase aos cativos:

1. Credes que opinan libremente ou que se lles paga por iso?
2. Estades de acordo coas súas opinións?
3. Dixeron cousas sensatas ou parvadas sen base ningunha?
4. Se non tiñades opinión dese



tema... esa persoa fixo que tiverades unha?

5. Buscaredes máis información sobre ese tema ou outras opinións ou conformarédesvos con esa visión?
6. Lestes os comentarios e, se é así, credes que son só de fans ou tamén de persoas que opinan diferente?
7. Sabedes o que é un fan e o que é un hater?
8. Que pensades de que lles deixen comentarios de admiradores e tamén comentarios ofensivos?



Máis

Poden facer que levanten unha folla de cor vermella se cren que "pasaron da raia" nalgún momento. Tamén poden ter papeis que vaian do negro ao branco pasando polo gris escuro e gris claro para dicir canto os aplauden ou non.

Entran nas [páxinas](#) dalgúns dos nenos e rapaces "[influencers](#)" máis populares. Interésalles o que explican? Por que cren que son tan populares? Son respectuosos?



Na casa

Preguntan aos pais e aos irmáns se teñen algún referente como "influencer", ben sexa do mundo dos medios de comunicación, ben sexa das redes, algunha celebrity...

Se é así, pensan que algunha vez estas persoas puideron modificar o seu xeito de actuar ou comportarse, aínda que sexa de forma inconsciente?



Pulseiras da amizade



Obxectivo

Axudar os nenos e as nenas a comprender a diferenza entre amigos verdadeiros e coñecidos, nun momento en que nas redes sociais nos fan crer que unha persoa pode ter miles de amigos e seguidores.

Reflexionar sobre o concepto de popularidade, fomentar as conexións significativas.

Para fortalecer o seu sistema de valores, transmitir a inxustiza de determinadas celebridades "inmerecidas" fronte á que debería estar vinculada a logros excepcionais e beneficios para a sociedade, coma a dos científicos, enxeñeiros e persoas que salvan vidas.



Ideas chave

Distinguir entre amigos verdadeiros e coñecidos. Reflexionar sobre como a popularidade nas redes sociais pode ser enganosa, fuxidía, pouco consciente, non sempre relacionada con ser bo ou sabio ou achegar á sociedade cousas positivas para toda a comunidade. Valorar as relacións persoais profundas.



Recursos

Fíos de cores, contas variadas, tesoiras, tarxetas con roles asignados, un encerado ou cartel para escribir as reflexións finais e, opcionalmente, música de fondo.



Desenvolvemento

Logo de falar brevemente sobre as diferenzas entre amigos verdadeiros e coñecidos, propoñeráse un taller de pulseiras da amizade que simbolizen estas relacións. Nunha primeira fase chamada "Rede de Coñecidos" os nenos participan



nunha dinámica rápida onde durante 5 minutos se moven pola aula para faceren preguntas superficiais a varios compañeiros cos que non adoitan relacionarse.

Cada neno crea unha pulseira rápida para un compañeiro ao chou, emprega materiais básicos e sen moita información sobre os gustos do destinatario (por exemplo, corda e unha soa conta).

Na segunda fase, "Amizades Verdadeiras", os nenos elixen os mellores amigos e dedican tempo a crear pulseiras da amizade máis elaboradas.

Durante este proceso, falan e comparten historias, incorporan contas específicas que representan cualidades como a confianza e a lealdade, baseadas no que saben dos amigos verdadeiros.

Inténtanse que todos os nenos e nenas teñan unha ou varias pulseiras.



Pódese limitar o número de pulseiras recibidas para evitar comparacións ou permitilo para valorar esa "popularidade". Tamén se atenderá a quen reciba poucas e os seus sentimentos sobre iso.

Se se senten illados, darémoslles a oportunidade de que toda a clase os agasalle cunha pulseira extra para compensalos e animalos.



Máis

Pódense realizar máis roldas de creación de pulseiras ou facer pulseiras temáticas para valorar unha determinada cualidade e outorgaráselle a quen se crea que a posúa, sexa ou non amigo achegado. Tamén poden acompañar as pulseiras con tarxetas de agradecemento e a lista de cualidades ou o significado das cores e contas escollidas especialmente para esa persoa.



Na casa

Os nenos e nenas poden levar un diario sobre os seus verdadeiros amigos e falar cos pais e irmáns ou irmás sobre as súas experiencias na actividade das pulseiras mais reflexionar xuntos sobre as súas propias redes de amigos e coñecidos.

Ademais, pódese alentar a investigar e compartir en familia os diferentes xeitos de pulseiras da amizade en diversas culturas e a confeccionar pulseiras especiais para a familia.

Se teñen dúbidas sobre as súas propias cualidades para merecer a amizade, o recoñecemento ou a popularidade poden facer o [Test de Rosenberg](#), un dos test máis populares para medir a autoestima en nenos, nenas e adolescentes.





Cousas que é mellor dicir á cara



Obxectivo

Nunha época en que internet, as redes sociais e as aplicacións de mensaxería acaparan gran parte da comunicación entre as persoas, é máis importante que nunca non deixar atrás a comunicación persoal e presencial. Hai que ser capaces sempre de explicar e dicir á cara o que pensamos e sentimos á nosa familia, aos amigos, aos profesores, etc.



Ideas chave

Comunicación verbal, habilidades sociais, asertividade. Honestidade.



Recursos

Instrumentos de música, un micrófono e un móbil para gravar a actuación.



Desenvolvemento

Na clase de Titoría ou de Música escriben entre todos a letra dunha canción que fale sobre como resolver os problemas ou conflitos que ás veces se xeran na clase ou no patio, ou simplemente explican como se senten ou que pensan, sen pantallas de por medio. Cara a cara, sen máis intermediarios.

Despois, cada alumno ou alumna pode cantar ou rapear unha estrofa da canción, sempre mirando aos ollos do resto de compañeiros.

Tamén se pode xesticular, bailar, saltar, etc. O seu corpo tamén fala moito de como son e de como se senten.



Máis

Ademais da canción, tamén se organizan dinámicas de role-play ou interpretación que hai que resolver falando e expresando a opinión verbalmente: problemas, conflitos, retos, etc.

Todos se escoitan e respectan as opinións dos outros.



Na casa

Fálase da asertividade, da habilidade que permite expresar sentimentos, opinións e pensamentos no momento oportuno, do modo axeitado e sempre respectando os demais.

Ás veces dá vergoña expresar en público a nosa opción, mais é importante que todos sexamos capaces de facelo.



Conexión Perdida!



Obxectivo

Que os nenos entendan que o uso excesivo do teléfono móbil pode cortar a comunicación real con outras persoas e afastalos da familia ou mesmo dos amigos.

O illamento que provocan os móbiles non é cousa de risa, mais podemos quitarlle ferro ao asunto convertendo as situacións deshumanizadas en parodias sobre as que actuemos co fin de corrixilas.

Ideas chave



Entender como o uso constante dos móbiles pode afectar negativamente a calidade das interaccións persoais, familiares e sociais.

Enfatízase a importancia de estar presentes e escoitarse mutuamente en diferentes contextos.



Recursos

Roupa para se disfrazar, accesorios de teatro, escenario. Encerado ou cartel para escribir reflexións finais.



Desenvolvemento

A actividade consiste nun pequeno taller de teatro por grupos sobre a conexión e desconexión entre as persoas. En primeiro lugar, explicarase a importancia da comunicación e de pasar tempo de calidade en familia e como o uso excesivo de dispositivos móbiles pode levar a desconectarnos das persoas próximas.

Faranse grupos de entre 2 a 4 persoas e repartiranse algúns escenarios. Tales como os seguintes:

- Unha cea familiar nun restaurante onde todos están absortos nos seus móbiles.
- Unha cea romántica onde unha parella non se fala nin se mira.
- Un traxecto en coche onde os



pasaxeiros están cada un no seu propio mundo dixital.

- Un parque de diversións onde os amigos ignoran as atraccións porque están cos seus dispositivos.
- Un día de campo onde ninguén presta atención á contorna natural porque están ocupados cos seus móbiles.

Os nenos desenvolven a escena esaxerando os xestos e as accións para facela divertida ou reveladora.

En calquera momento da representación, o profesor pode dicir "Conexión perdida"! e todos os participantes deben reaccionar e cambiar de actividade, deixando os seus móbiles imaxinarios e comezando unha nova interacción de reconexión:

- No restaurante, todos poderían comezar a comentar a comida e compartir anécdotas.
- Na cena romántica, a parella podería comezar a mirarse aos ollos e dicir cousas bonitas.
- No coche, os pasaxeiros poderían comezar a cantar unha canción xuntos.
- No parque de diversións, os amigos poderían decidir subirse a unha atracción e gozala xuntos.
- No día de campo, a familia podería comezar un xogo ao aire libre ou explorar a natureza.



Na casa

Poden levar un diario durante unha semana onde rexistren as ocasións nas que eles mesmos ou as familias utilizan os dispositivos móbiles en presenza doutros.

Poden acordar cos irmáns ou cos familiares unha palabra ou un sinal (levantar a man) para advertir de que se está perdendo a conexión, igual que no xogo.

Xuntos poden ver a reportaxe de Catherine l'Ecuyer, autora do libro "[Educar no asombro](#)", que explica por que as pantallas perxudican a atención

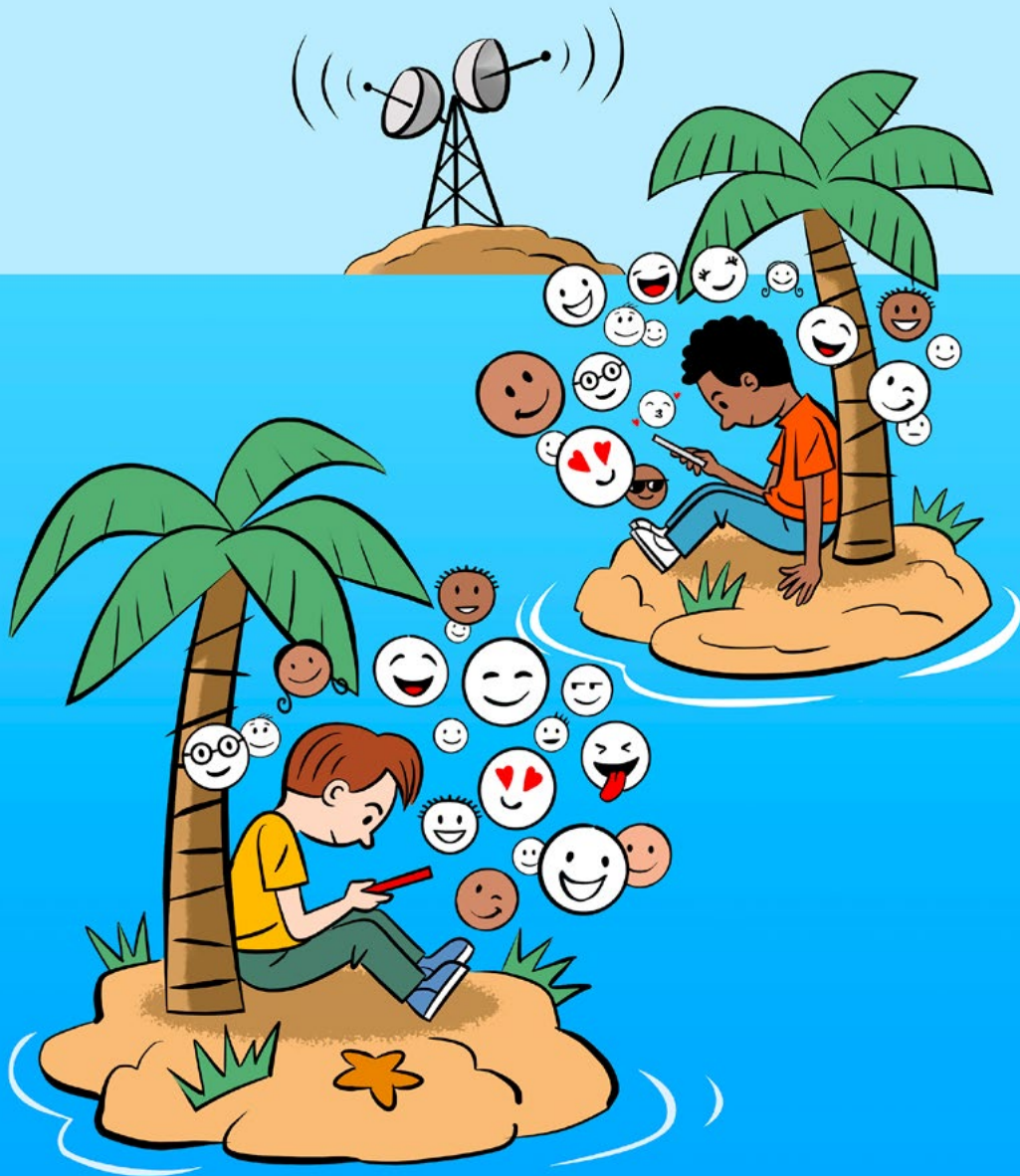


Máis

Pódense realizar máis roldas de *role-playing* con diferentes escenarios, coma unha festa de aniversario ou unha excursión familiar, para explorar como cambian as dinámicas de comunicación en distintas contornas.

Bloque 3

Vivir entre
o mundo real
e o mundo
virtual



Bloque 3

Vivir entre o mundo real e o mundo virtual



Saen da escola, merendan, van ao parque e despois, en canto chegan á casa... acenden o ordenador, a plataforma de videoxogos, a tableta ou o teléfono móbil, se teñen. É como entrar por unha xanela máxica a outro mundo intenso, diferente, onde ás veces ata atopan amigos e comparten a partida, unha charla, chistes, imaxes...

Como non lles vai gustar? É o lugar onde se cocen as cousas interesantes, os récords, as modas, as rexoubas, mesmo as confidencias ...

E todo o que hai ao redor (o cuarto, a casa, a familia) desaparece para vivir esa vida secreta que o mundo virtual lles ofrece...

Hai xa bastantes anos, cando comezaban a verse películas de superheroes, dicíase que

algúns nenos creron que os superpoderes existían de verdade e algúns chegaron a ter graves accidentes porque pensaron que saltando ao baleiro poderían voar.

Ás veces as fronteiras entre o real e o imaxinario son moi fráxiles, sobre todo canto máis pequeno ou máis inocente se é. Seguro que aos nosos nenos e nenas algo así non lles ía pasar, mais quizais si chegar a confundirse con persoas que coñecen no mundo virtual e non son o que parecían ser. Ou con xogos que din ser moi simples e ao final empregan os seus datos ou as súas fotos para asuntos pouco claros.

Por que non ían confiar? Pois porque, igual que no mundo real non se deben fiar de quen non coñecen, tampouco deben facelo no dixital. E non digamos xa amosar a súa vida

Bloque 3

Vivir entre o mundo real e o virtual



ou a dos outros, en palabras ou en imaxes, porque internet e as redes sociais son un escenario público onde poden quedar expostos.

Os nenos e as nenas teñen unha intuición innata para se mover entre o mundo real e o virtual, mais a miúdo iso deixa a realidade en desvantaxe porque non a aprecian.

Propoñémoslles que, por unha vez, busquen ese mundo vibrante e apaixonante fóra das pantallas. Hai moitísimos lugares onde atoparán outros nenos e nenas e as súas familias, onde poder correr, xogar e aprender, que é o que lles toca agora. E tamén participar mais de xeito seguro: opinar, falar, charlar, comentar... con aquelas persoas que os respecten e os poidan axudar a entender tanta información que chega a faltar e sen explicación.

É moi importante sentirse parte do mundo e hai que axudalos a planificar como queremos que sexa o seu futuro: solidario ou insolidario? Violento ou pacífico? Natural ou artificial?

Para que a tecnoloxía sexa empregada de xeito positivo non podemos deixar que o faga todo por nós. Non podemos deixar de esforzarnos. Que non escriba ou lea por ti, que non che faga os deberes porque así, non madurarás, non aprenderás.

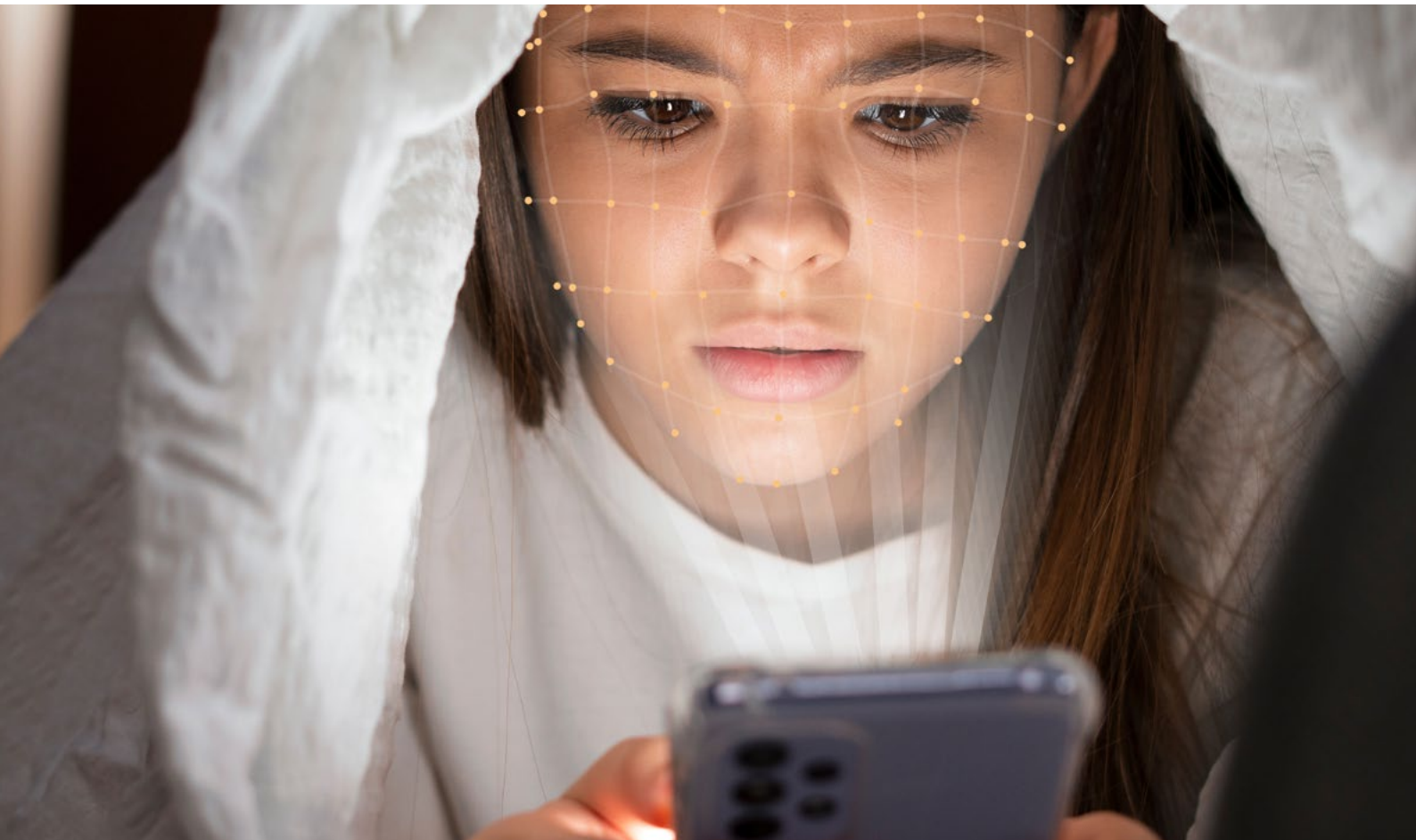
Se lles dan todo feito... en que se converten? Desde logo non nese ser único e valioso que son e que tanto ten que ofrecer. Medrar, evolucionar, imaxinar, crear e expresar pensamentos, sentimentos e emocións fante humano, único e distinto das máquinas e iso é realmente marabilloso.

Abraza a túa humanidade e aproveita o mellor do mundo real e do virtual... e non te perdas nel!





Día Internacional de Internet, polo respecto en liña



Obxectivo

O día 17 de maio celébrase o Día Internacional de Internet. Aprender e respectar as regras elementais de comportamento en internet, xa sexa cando se emprega o correo electrónico, xa sexa coas aplicacións de mensaxería como whatsapp ou snapchat ou as redes sociais.



Ideas chave

No mundo virtual, a pesar de que ás veces pensemos que as pantallas e o anonimato nos protexen, hai que respectar sempre as normas de comportamento.



Recursos

Encerado dixital ou proxector; salón de actos; carteis e flyers feitos á man

para anunciar o evento. Chapas para regalar aos asistentes.



Desenvolvemento

Ao igual que na vida real existen unhas normas de comportamento que todos sabemos e respectamos para que a convivencia sexa o máis agradable posible, no mundo dixital tamén existen unhas pautas similares que se coñecen como "netiqueta".

De entre todos os pais, familiares ou profesores, búscase algunha persoa vinculada a este sector que poida dar unha charla sobre esta temática.

Convídase a vir un día á escola e que nos fale das normas máis importantes da "netiqueta".



Máis

Entre todos os alumnos da escola confeccionan un protocolo de "netiqueta" propio da escola coa información obtida da charla, dos pais e das experiencias, e, por suposto, o sentido común dos mesmos cativos.



Na casa

Os pais, irmáns ou familiares máis vellos seguro que son usuarios de internet, aplicacións de mensaxería e redes sociais.

Pídeselles que compartan cales son as súas regras principais de "netiqueta" e se nalgunha ocasión tiveron algún conflito en internet pola falta de educación ou agresividade virtual.



Anteollos máxicos: protexendo o meu mundo dixital



Obxectivo

Amosar aos nenos e ás nenas os principais perigos da internet, especialmente a exposición a páxinas de pornografía e outros contidos inapropiados. Búscase promover a conciencia sobre a importancia de protexer a súa saúde emocional e mental mentres navegan en liña.



Ideas chave

Aprender a identificar e evitar contidos daniños en internet; empregan unha metáfora visual de "anteollos de protección dixital".

Fomentarase unha discusión aberta sobre os efectos negativos da información falsa, a pornografía e os modelos inapropiados de comportamento no mundo dixital.



Recursos

Cartolina ou papel con modelo de anteollos, monturas antigas que non

servan, de broma ou disface, marcadores, adhesivos e outros materiais de decoración, papeis de celofán de diferentes cores para simular filtros nos anteollos, cordel ou cinta para penduralos, tarxetas ou carteis con palabras clave e exemplos de ferramentas de control parental para amosar.



Desenvolvemento

Iniciaremos a actividade expondo algunhas das cousas que ofrece internet e das que cómpre protexerse, ao non ser axeitadas para os nenos e as nenas.

Simularemos a creación duns anteollos máxicos con filtros de cores que haberá que poñerse cando detecten contido desaxeitado.

Estes contidos, en forma de carteis, disporanse pola aula, a simple vista ou agochados polo profesor para que os atopen "casualmente" en diferentes espazos e poidan



reaccionar decontado e poñérense as gafas.

Así, cada neno ou nena fabricará os seus propios anteollos pintando e coloreando ao seu gusto e escollendo a cor que poñerá como filtro.

Unha vez feitas, iniciarán o percorrido pola clase, o corredor ou a escola onde irán descubriendo os carteis, mesturando temas "bos" e "malos" e, segundo crean que sexan, colocarán os anteollos ou non: foro de videoxogos con alias, mensaxería instantánea, publicidade maliciosa, anuncios lixo, noticia escandalosa, falsa, pop-up con vídeo violento, páxina de pornografía, etcétera.

Como exemplos positivos: busca en enciclopedia dixital, fotos de paisaxes, noticias nun xornal dixital...

Ao final da actividade discutirán sobre como se sentiron, se sería mellor levar sempre os anteollos ou non e como se traducen estes anteollos no mundo de internet.

Fomentarase falar directamente das súas preocupacións, dos temas "difíciles" tanto cos docentes como coas familias.

🔍 Máis

Poderíanse crear historietas ou pequenos vídeos educativos sobre a importancia da [navegación segura na internet](#) e os efectos negativos dos contidos desaxeitados para compartir con outras clases ou nunha exposición escolar .

Tamén poden entrar a mirar contidos de nenos e nenas nas redes sociais e comentar que lles parece que persoas de calquera lugar do mundo, coma eles, poidan entrar e ver as súas vidas e mesmo [telos localizados fácilmente](#).



Na casa

Falar coas familias sobre os temas tratados na actividade e revisar xuntos as regras de uso de internet e as configuracións de control parental nos seus dispositivos.

Isto reforza a importancia de comunicar calquera experiencia incómoda ou desaxeitada en liña e proporciona orientación sobre como manterse seguros mentres se navega por internet.



A vida é un videoxogo / *Life is a videogame*



Obxectivo

Ensinar aos nenos e ás nenas a equilibrar o tempo que pasan entre o mundo real e o virtual. Empregamos os videoxogos para facer a actividade divertida e atractiva.

Comprender como a tecnoloxía pode influír na súa percepción da realidade. Valorar as súas experiencias no mundo físico e aprender un novo vocabulario e frases en inglés relacionadas cos videoxogos e coa vida cotiá.



Ideas chave

Moderar o uso da tecnoloxía e gozar vivindo as experiencias reais. Se a vida fose un videoxogo, estaría chea de etapas e obxectivos que atinxir, onde tamén pode ser moi gratificante gañar.



Recursos

Carnés de participante, tarxetas de misións e logros, estrelas adhesivas

prateadas e douradas, dicionario de inglés, pequenos premios ou stickers para recompensar logros.

Desenvolvemento

A vida pode ser igual de divertida ou máis que un videoxogo. Trátase de "gamificala" (convertela en xogo) para sentir a mesma lostregada que senten no mundo virtual, pero sen que ninguén os substitúa no esforzo nin na aprendizaxe.

Introduciranse misións na vida cotiá, adaptadas a cada neno ou nena e, se for posible, coa complicidade das familias (a partir da reunión inicial do curso, por exemplo). Se estas misións se cumpren, premiaranse con medallas, subidas de puntos ou calquera outro tipo de recompensa que se pacte. Cada vez que logren a misión, conseguirán un "level up" (subida de nivel) ou un "achievement" (logro) e estrelas no seu carné global.





Haberá dous tipos de misións: Misións do Mundo Real e Misións do Mundo Virtual.

Podemos describir cada misión en español e en inglés. Por exemplo:

- *Real Life Mission: "Help Your Family"* (e.g., set the table for dinner). Misión do mundo real: Axuda á túa familia (por exemplo, poñer a mesa para a cea).
- *Virtual Mission: "Explore Safely"* (e.g., spend 30 minutes playing an educational game). Misión Virtual: Explora de xeito seguro (por exemplo, xogar 30 minutos a un xogo educativo).

Estas misións poderán durar a semana toda e, as do fogar, deberán ser asinadas pola familia. Cada 5 estrelas, os nenos e as nenas soben de nivel e reciben títulos especiais en inglés como "Súper Helper" ou "Safe Explorer", ademais dunha recompensa.

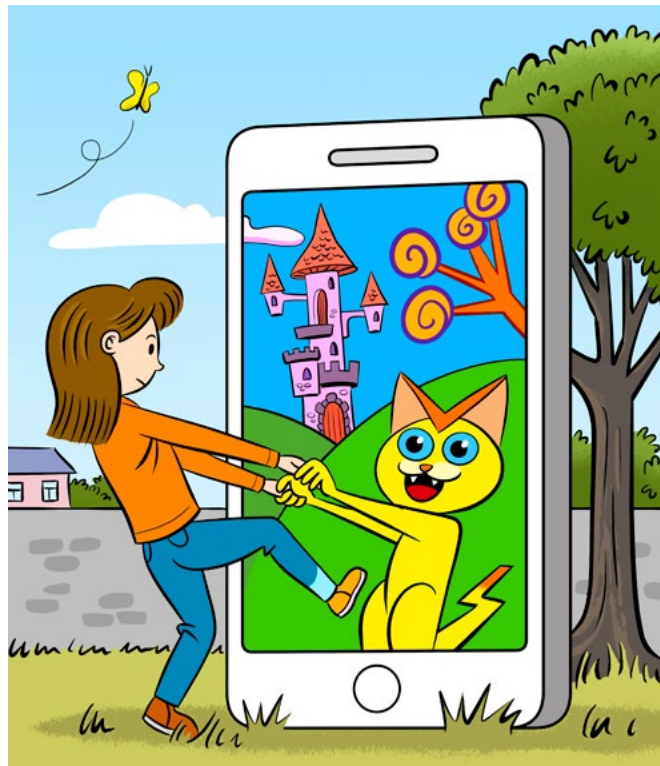
O último día, a actividade péchase cunha reflexión final sobre as súas experiencias das misións e escriben unha frase no encerado ou nun taboleiro cuxo tema sexa equilibrar o uso da tecnoloxía ao valorar as relacións e experiencias no mundo real, que son moito máis emocionantes e gratificantes que as do mundo virtual.

Máis



Para facer a actividade máis dinámica, pódense introducir eventos especiais na aula onde os nenos deben completar misións en equipo. Por exemplo, un evento pode ser "Clean Up Challenge" onde todos deben limpar a aula xuntos, ou "Language Quest" onde deben aprender e usar dez novas palabras en inglés.

Se hai tempo adicional, pódese organizar un Torneo de Logros onde



compitan para ver quen pode completar máis misións do mundo real nun só día. Tamén poden deseñar as súas propias misións en inglés para compartir cos compañeiros.



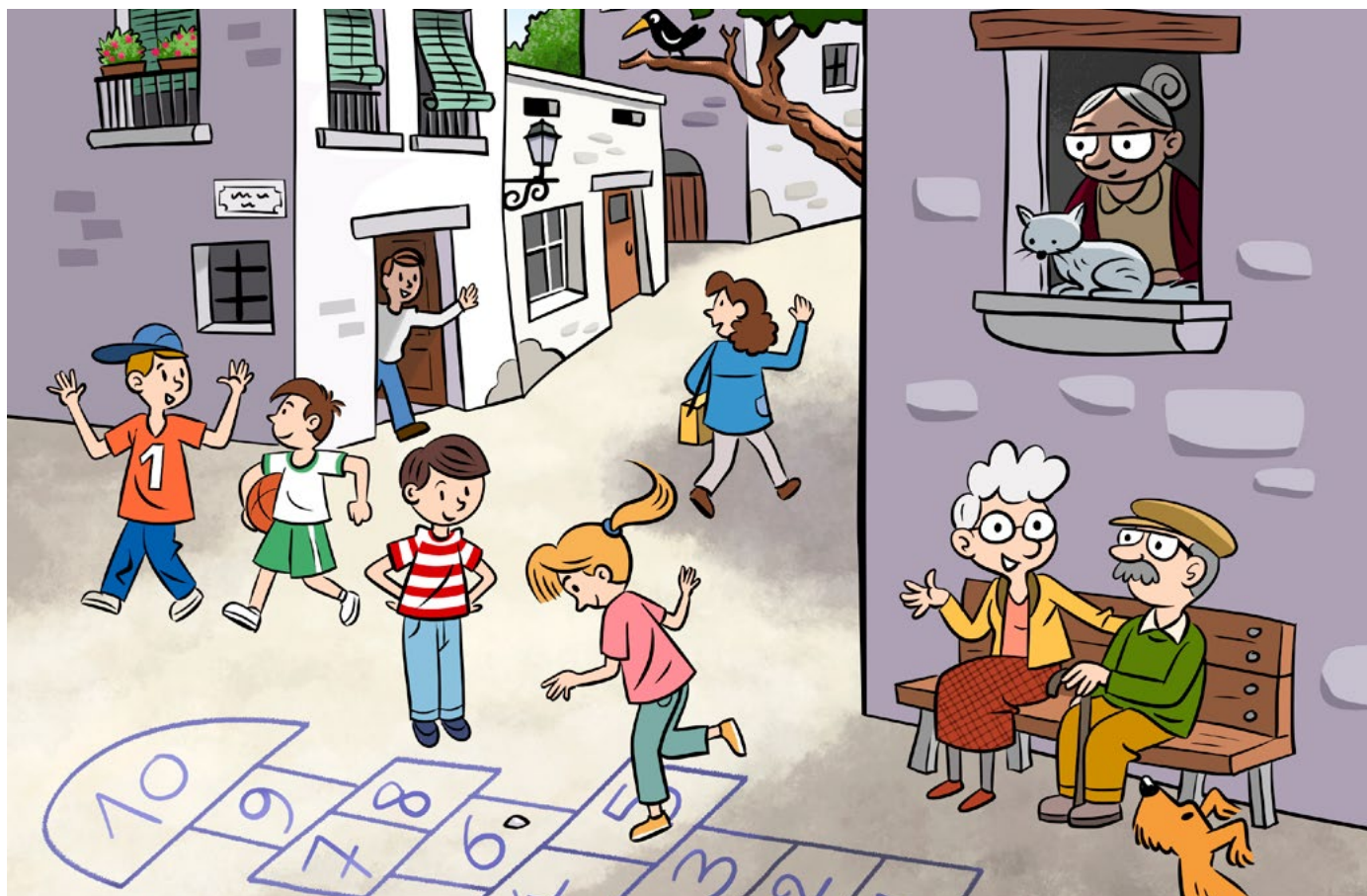
Na casa

É parte da actividade que os nenos e nenas leven a cabo alí misións e consigan logros que asinará a familia unha vez as completen.

Todos na casa poden axudar a crear novas misións do mundo real e virtual e recompensar aos fillos e fillas cando as rematen, inclusive actividades familiares que se convertan en misións colectivas emocionantes. Convén que aproveiten para estableceren unhas normas e horarios de utilización dos videoxogos, que recorden os efectos negativos de usalos en exceso.



Viva o noso estilo de vida Mediterráneo!



Obxectivo

Valorar o estilo de vida mediterráneo, destacaremos que o clima suave permite que as persoas pasen máis tempo ao aire libre, compartan charlas, xogos e experiencias, en lugar de illarse con dispositivos móbiles ou videoxogos.

Búscase que os nenos e nenas comprendan e celebren as vantaxes da vida ao aire libre e en comunidade, momentos tan importantes que ata se reivindica que sexan Patrimonio da Humanidade.



Ideas chave

Entender o valor de socializar, de estar ao aire libre, de gozar da natureza e da actividade física, ademais da Dieta Mediterránea. Gozar do exterior cos amigos e amigas en lugar de estar illado pola tecnoloxía. Aprender a expresarse e

reivindicar os seus dereitos de xeito non violento, creativo e divertido.



Recursos

Cartolinas, marcadores, pancartas, tambores, pandeiretas, cintas de cores, altofalantes portátiles, disfraces e accesorios relacionados coa cultura mediterránea (gorras, abanicos, etc.) ou material para preparar unha merenda saudable (froitas, verduras, froitos secos).



Desenvolvemento

Iniciamos a actividade cunha explicación do que é o estilo de vida mediterráneo e como o clima e os costumes culturais fomentan pasar tempo ao aire libre e en compañía doutros: charlas na praza, nas terrazas, xogos ao aire libre e paseos polo campo ou pola costa.



Despois dividiremos a clase por mesas que traballarán en organizar unha gran manifestación festiva para reivindicar o que máis nos gusta da nosa cultura: pensarán en lemas, frases apegadizas, cantigas, coreografías e deseñarán mais prepararán pancartas en cartón ou en sabas con rotuladores ou pintura.

Trátase de crear mensaxes de tipo "Viva o aire libre!", "Xoguemos xuntos, non en solitario", e "A natureza é a nosa mellor amiga".

Tamén pensarán nun percorrido, xa sexa pola escola, polo patio ou arredor da escola, para que todos o vexan e se sumen á súa manifestación.

Distribuirán tambores, pandeiretas e outros instrumentos para facelo aínda máis rechamante e crear un ambiente alegre e festivo.

Se ao final se deteñen nun lugar con espazo abondo, montarán un patio de xogos onde saltar á corda, xogar á pelota ou bailar. Todos están convidados a se sumar.



Máis

Pódese finalizar cunha merenda saudable con froitas, verduras e froitos secos ou mesmo organizar xogos tradicionais mediterráneos e actividades como pintar azulexos ou facer pulseiras de cunchas.

Se coincide coa festa de fin de curso, pódese incorporar unha merenda-cunha con pratos sinxelos e saudables, como ensaladas, tortillas e bocadillos.



Na casa

Ven xuntos a serie "[Vivir 100 Anos. Os secretos das zonas azuis](#)", que explica como a vida ao aire libre e as relacións sociais son tan básicas e importantes que mesmo melloran a saúde e a calidade de vida das persoas.

Tamén poden crear un plan familiar que inclúa máis tempo ao aire libre para gozar das tradicións e costumes mediterráneos e menos tempo cos dispositivos electrónicos.



Deputados por un Día: respecto a túa opinión!



Qué é Deputados por un Día?

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

Se estás realizando este proxecto e traballando o valor do Respecto. Encantarache facer esta actividade tan interesante cos teus alumnos.

Trátase de preparar un relatorio, de non máis dun folio de extensión, co que traballastes e reflexionastes sobre o valor do curso para compartilo coas demais escolas participantes. Tamén vos pedimos que preparedes varios compromisos que os nenos propoñen cumprir para mellorar a sociedade.

Da cada Comunidad autónoma participa unha escola por provincia, que pode levar un número limitado de nenos conforme o número de escanos do hemiciclo. Un voceiro de cada escola expón o seu escrito e compromiso na tribuna do orador e, unha vez todos lidos, os nenos votan o que máis lles gustou. Faise un reconto e presentar os resultados, que son

lidos en presenza do presidente do Parlamento, das Aldeas Infantiles SOS e dos medios de comunicación. Ser Deputados por un Día é unha experiencia moi rica. Permítevos compartir unha xornada con outros centros e cos nenos e nenas da vosa comunidade que, coma vós, estiveron traballando no valor do curso. E teñen un enorme interese na educación en valores.

Se queres máis información ou directamente solicitar praza para participar podes enviar un [correo electrónico á coordinación do programa \(amelialopez@aldeasinfantiles\)](mailto:amelialopez@aldeasinfantiles). Ou chamar ao teléfono de asesoramento permanente.



**Teléfono de
asesoramento
permanente
670 696 588**



Como prepararnos para sermos representantes da nosa provincia?



OBXECTIVO

Fomentar o debate, a participación activa, a reflexión sobre valores, a expresión de ideas por oral 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 [ao correo amelialopez@aldeasinfantiles.es](mailto:ao_correo_amelialopez@aldeasinfantiles.es). Deberedes indicar o nome da escola, a localidade e a provincia, o profesor responsable, o teléfono fixo e móbil, e mais o correo electrónico para as comunicacións. Nese momento entraredes nunha lista de espera.

Damos prioridade ás escolas que non participaran aínda neste acto, polo que, se o fixestes anteriormente, é posible que quededes á espera.

Nese momento poida que non saibamos aínda a data de realización



do acto na vosa Comunidade autónoma, mais comunicarémovolo tan axiña como o saibamos nós.



PREPARAR O RELATORIO

Se recibides a confirmación da vosa participación, parabéns, os vosos alumnos van ser Deputados por un Día!

Agora tedes que poñervos mans á obra e preparar un relatorio para ler o día do acto, escoller o voso voceiro e redactar uns compromisos.

O tema do relatorio é o do valor deste curso: o respecto e o uso axeitado das pantallas e da tecnoloxía.

Recomendámosvos que traballedes algunhas das actividades do programa coa finalidade de familiarizarvos con o valor do curso.

Podedes elixir falar deste valor ou da vosa experiencia ao poñer en práctica o uso equilibrado das tecnoloxías e as pantallas.





O voso relatorio pode versar sobre as experiencias ao realizardes estas actividades ou ser reflexións que tratan do uso da tecnoloxía e as pantallas, tras facer unha ou varias sesións explicativas para o alumnado.

Pode incluír anacos en verso, historias inventadas que representen o valor ou o que a vós vos inspire máis para chegar á audiencia.

O texto non debe exceder dunha páxina para facilitar a súa lectura e para contribuir á axilidade do acto.

Moitos de vós redactades este texto de xeito colectivo, coa fusión das achegas do alumnado nunha posta en común. Outros preferides convocar un concurso de redaccións e escoller entre todos a máis atractiva. Vós decidides como facelo pero o importante é que o fagan os nenos e as nenas. [Aquí podedes ver un exemplo](#) dos relatorios que se leron os cursos anteriores.



DECIDIR OS COMPROMISOS

Como conclusión do relatorio, cada escola presenta varios compromisos. O número de compromisos varía segundo o número de escolas participantes por cada comunidade. Comunicarémovos cantos son ao confirmarnos a vosa participación.

Estes compromisos deben ser o máis prácticos e concretos posibles, accesibles ás crianzas. É dicir, que eles poidan comprometerse e cumprilos.

Ao recibirmos o voso relatorio e compromiso, velaremos por que estes non se repitan nos colexios da vosa comunidade, así que é posible que, de se dar ese caso, vos poidamos modificar algún lixeiramente.



ESCOLLER UN VOCEIRO

Elixirase un voceiro que será quen lea o relatoiro e os compromisos. No caso de comunidades uniprovinciais, os colexios teñen dous relatoiros e tamén dous voceiros, un para cada lectura.

Nalgúns casos será o autor da redacción seleccionada, noutros un representante escollido polos seus compañeiros ou polo profesorado. Tamén sodes vós quen decidides como realizar esta escolla.



A LOXÍSTICA DE DEPUTADOS POR UN DÍA

As escolas se trasladan ao Parlamento da súa comunidade para participaren nun pleno infantil onde cada centro educativo le os seus relatorios e vota in situ os seus compromisos nunha urna.



O TRANSPORTE

Necesitaredes contactar coa vosa compañía de autocares habitual.



AUTORIZACIÓN DA IMAXE

Outro paso importante é xestionar a autorización para **o uso da imaxe das crianzas participantes**, xa que as fotografías e os vídeos son tomados durante o acto e os medios de comunicación asisten e mesmo se pode transmitir *streaming*. Esta sección é moi importante para garantir o seu dereito á privacidade.

Cada Parlamento ten as súas disposicións e ás veces modelos propios e requisitos de autorización. Informarémolos en cada caso que facer.

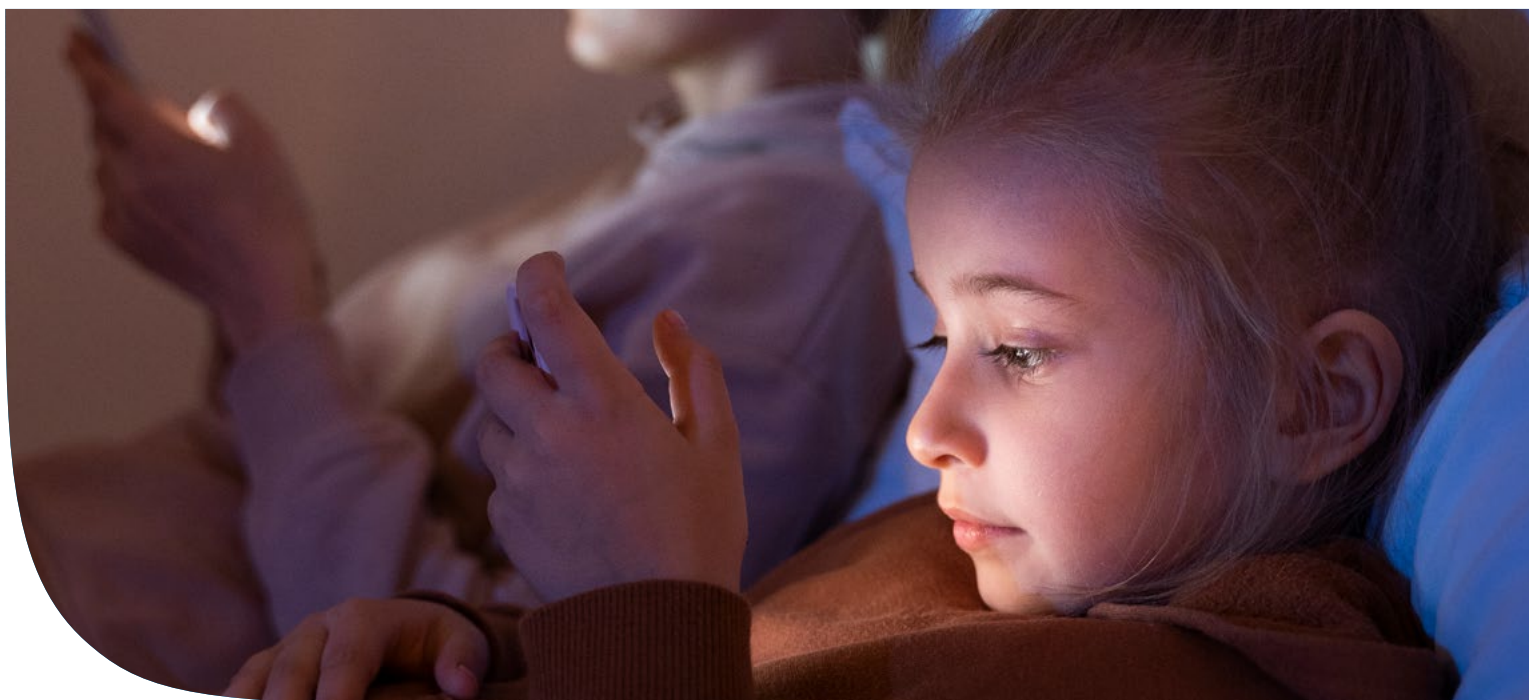


Na casa

Podedes convidar as familias a que vexan as experiencias doutras escolas participando nos diferentes Parlamentos autonómicos.



Semana sen Pantallas



Que é a Semana sen Pantallas?

Presentámosvos un reto para este curso, totalmente voluntario mais moi interesante: pasar unha Semana sen Pantallas.

Seguro que algunhas familias estarán encantadas porque reclaman unha educación menos tecnolóxica e outras non o están tanto porque saben canto dependen da tecnoloxía no seu día a día.

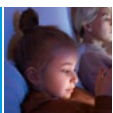
A idea inspírase e súmase a experiencias xa realizadas a nivel internacional, como o movemento [Screenfree week](#) ou os proxectos [Power off and play](#), ademais doutras [iniciativas](#) a nivel nacional como as de [Kietoparao](#) ou [Empantallados](#), ou os [Colegios sin Pantallas](#) da Comunidade de Madrid, o Proyecto Semana sin pantallas nas [Balears](#) ou o [Despantállame](#) dirixido a nenos e nenas de 0 a 3 anos, ademais doutros retos similares para [adolescentes](#).

Podedes limitarvos a implantar as actividades preventivas propostas nos tres bloques anteriores ou ir un

paso máis aló e mobilizar a vosa clase, o voso curso, o voso ciclo ou a vosa escola nesta proposta máis atrevida. Pasamos, logo, unha semana sen conectarnos, nin na escola nin na casa?

Animade as familias a formar parte deste reto e a valorar como de adictos somos ás pantallas. Nós darémosvos a continuación algunhas ideas para que valoredes cando vos afecta realmente e tamén para que as familias aproveiten ao máximo estes días para fortalecer os seus vínculos sen pasalo mal, gozaremos no posible de liberarnos da tecnoloxía en familia.

Estamos falando do tempo que pasamos na escola e, para as familias, tamén fóra dela: polas tardes e na fin de semana. Iso non significa que os pais e nais deixen de empregarlos no seu horario laboral, aínda que tamén poderían reducir o seu uso ou concentralo no tempo para comprobar as melloras en concentración, ademais de solidarizarse cos seus pequenos.



Como preparar a Semana sin Pantallas?



OBXECTIVO

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



ANIMAR Á PARTICIPACIÓN

Se estades interesados en participar na Semana sin Pantallas que vos propoñemos, só tedes que pórvos de acordo en se será algo que faga todo o centro ou soamente un ciclo, un curso ou unha clase.

Despois poderedes explicalo na aula e repartir [unha carta de presentación](#) desde a dirección do centro, a Coordinación do ciclo ou asinado polo titor ou titora directamente (o modelo é editable en formato doc.).



REPARTIR O MANUAL PARA AS FAMILIAS

Creamos para facilitar a experiencia familiar, un Manual cheo de ideas que tamén mandamos á AMPA (se dispoñemos dun mail) para esta



Semana sin Pantallas. Desde como planificar actividades ata que facer en momentos como o coche ou as salas de espera. Para os días de sol e de choiva...

Recomendámosvos que pasedes [na ligazón](#) ou o propio pdf a semana anterior a través das vosas plataformas de comunicación para que todos a poidan ter á man e abordar a experiencia coa mellor actitude posible.



TRABALLAR NA ESCOLA SEN PANTALLAS

Para dar exemplo, durante a Semana sin Pantallas, a escola sumarase á redución dos dispositivos tecnolóxicos no ámbito escolar. Isto non significa que deixedes de empregar teléfonos ou ordenadores se é imprescindible, mais limitalos tamén vos amosará como

dependemos cada vez máis da tecnoloxía en todos os ámbitos.

A idea é redescubrir o mellor das metodoloxías analóxicas e prescindir dos encerados dixitais, os proxectores e os ordenadores persoais para unha maior interacción e participación activo dos alumnos.

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

Ademais, é o momento ideal para fortalecer a explicación oral e o debate, para permitir aos estudandes expresar as súas ideas e aprender a través do diálogo ou do canto.

Incorporede actividades de educación plástica, onde os alumnos poidan desenvolver a súa creatividade con manualidades e proxectos artísticos.

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

Algunha idea máis?

- Obradoiro de bricolaxe, cociña e costura para a vida diaria.
- Pintar un graffiti nun mural do patio.
- Sementar unha horta escolar.
- Realizar unha semana de visitas de expertos e charlas interesantes.
- Levar a cabo uns Xogos Olímpicos infantís.
- Preparar unha exposición artística ou un feira por unha causa solidaria.

Lembrede que a chave é manter unha actitude positiva e ver este reto como unha oportunidade para redescubrir métodos de ensino que poden arrequestrar o proceso educativo dun xeito único e significativo.



MÁIS

Antes de iniciar a semana sen pantallas ven na clase o vídeo "[The Sound of Silence. Slaves of Technology](#)", que ilustra moi ben que lle podería acontecer, ou está a acontecer, a unha sociedade concentrada unicamente naquilo que ten lugar a través das pantallas.



AVALIAR A ACCIÓN

Ao final, chega o momento de reflexionaren e valoraren a experiencia.

Nas aulas, preguntárase aos alumnos e alumnas como se sentiron. Foi difícil? Aburríronse? Que custou máis? Sumáronse as familias?

O profesorado, no claustro ou nos ciclos, podedes facervos preguntar. Notastes cambios nos nenos e nenas? Estaban máis nerviosos ou menos? Recibistes queixas ou comentarios 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 2024-2025

O respecto

Aprendendo a utilizar as pantallas e a tecnoloxía de forma axeitada



ALDEAS
INFANTILES SOS

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

