

EL RESPETO

Aprendiendo a utilizar las pantallas y la tecnología de forma adecuada



Abraza
tus valores

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



**ALDEAS
INFANTILES SOS**

Aldeas Infantiles SOS
contribuye con este
programa a conseguir
el objetivo nº 4:

4 EDUCACIÓN
DE CALIDAD



EL RESPETO

Aprendiendo a utilizar las pantallas y la tecnología de forma adecuada.

Bienvenidos a una nueva edición de Abraza tus valores, con material original único y especialmente pensado para vosotros y vuestros escolares.

Este curso os traemos el inicio de una nueva línea de objetivos que relaciona los valores humanos con el uso adecuado de las tecnologías.



Pedro Puig

Presidente de Aldeas Infantiles SOS de España

Queridos profesores y profesoras,

En Aldeas Infantiles SOS somos conscientes de que las tecnologías mejoran nuestra vida, pero también de que estamos en un momento en el que tenemos que decidir hasta qué punto queremos que interfieran en nuestras relaciones y en la manera de educar o de ver el mundo, especialmente en nuestros niños y niñas.

Nos preocupa que los niños y las niñas accedan a contenidos inadecuados que puedan afectar a su correcto crecimiento, que se rompan vínculos familiares por la adicción a las pantallas o que se retrase el aprendizaje en aras de una mayor tecnificación. De ahí esta nueva etapa tan interesante que se abre hoy con este manual.

Este curso lo vamos a hacer desde el valor del RESPETO. Porque respetarnos a nosotros mismos significa cuidarnos, en cuerpo y mente, dormir lo suficiente, y no encallarnos en la vida sedentaria. También respetar a los demás es ser conscientes de lo bonito del aquí y ahora y de estar juntos, evitando aislarnos en nuestro mundo. Finalmente, respetar lo que somos en conjunto, como sociedad, y decidir juntos, sea cual sea nuestra edad, qué mundo queremos y hacia dónde vamos.

Además, os traemos una propuesta un poco más atrevida para medir en la práctica cómo estamos de enganchados a las pantallas, menores y adultos, y que ya se está extendiendo por todo el mundo: pasar una semana sin conexión. Así redescubriremos otras formas de aprender (que a veces parecen haber quedado obsoletas) y volver a encontrar nuestra capacidad para improvisar, buscar, encontrarnos y relacionarnos. En definitiva, para crear y ser más humanos que nunca. Sin que eso signifique renunciar a las maravillas que la tecnología también pone a nuestra disposición.

Por supuesto os emplazo a expresar vuestras inquietudes y reflexiones en nuestros encuentros anuales de Diputados por un Día en los Parlamentos autonómicos, donde miles de niños y niñas han ejercido ya su derecho a participar, opinar y construir nuestra sociedad como ciudadanos activos, curiosos y creativos. Yo estaré allí con vosotros para aplaudir vuestras propuestas y acompañaros un año más a abrazar vuestros valores.

Recibid un cariñoso saludo y mi deseo de que éste sea un curso único, especial y lleno de valiosos aprendizajes.

Ningún niño nace para crecer solo

Uno de cada diez niños [crece en el mundo sin el cuidado parental](#) o está en riesgo de perderlo. En España, son 300.000 los niños y las niñas que padecen esta situación, 1 de cada 25, algo que pone en grave riesgo su desarrollo emocional, físico y mental, y que atenta contra sus derechos fundamentales.

Aldeas Infantiles SOS [trabaja para proporcionar un entorno familiar protector](#) a aquellos niños y niñas que no pueden tenerlo, y para fortalecer a las familias vulnerables para que puedan cuidar adecuadamente de sus hijos e hijas y evitar, así, su posible separación.

Sobre Aldeas

[Aldeas Infantiles SOS](#) es una organización internacional, privada, de ayuda a la infancia, sin ánimo de lucro, interconfesional e independiente de toda orientación política, fundada en Imst (Austria) y con presencia en 136 países y territorios. [Premio Princesa de Asturias de la Concordia 2016](#).

Nuestra labor se centra en garantizar el derecho de todos los niños y niñas a crecer en familia: en un hogar en el que sientan queridos, protegidos y seguros. Para lograrlo, acompañamos a las familias que están pasando por dificultades y fortalecemos sus capacidades para que puedan cuidar mejor de sus hijos, y ofrecemos un nuevo hogar a los niños y niñas que no pueden vivir con sus padres, bajo el cariño y la protección de personas de referencia estables, y garantizando el principio de no separación de los hermanos. Un acompañamiento que continúa más allá de la mayoría de edad, hasta la plena integración de los jóvenes en la sociedad. Su objetivo es que cada niño, niña, adolescente y joven crezca con los vínculos afectivos que necesita para desarrollar todo su potencial.



NUESTRO TRABAJO

Aldeas Infantiles SOS trabaja en once [Comunidades Autónomas](#): Andalucía, Aragón, Canarias, Cantabria, Castilla-La Mancha, Cataluña, Comunidad de Madrid, Comunidad Valenciana, Galicia, Islas Baleares y Principado de Asturias a través de:

Programas de Protección

En convenio con las Comunidades Autónomas, garantizamos un entorno familiar cuando el núcleo biológico no lo permita a través de:

[Una familia SOS](#): cuando el niño o la niña no puede vivir con su familia, le ofrecemos un entorno protector en una familia con una persona de referencia estable que le ofrece los cuidados y el afecto necesarios para su desarrollo integral. Cada familia vive en un hogar de la Aldea, que está formada por un conjunto de hogares donde residen grupos de hermanos, garantizándose la no separación de los mismos.

[Acogimiento familiar](#): si el niño o la niña forma parte de un programa de acogimiento en familia ajena, extensa o profesionalizada, ofrecemos a sus acogedores apoyo y asesoramiento, velando siempre por el interés del menor, de los padres biológicos y de las familias que acogen.

[Programa de Primera Acogida y Valoración](#): es un recurso especializado que ofrece atención temporal y con carácter de urgencia a los niños, niñas y adolescentes en grave situación de vulnerabilidad, mientras se determina la medida de protección más adecuada en cada caso.

Programas de Jóvenes

Nuestro trabajo no termina con la mayoría de edad de los [jóvenes](#). Continuamos acompañándolos, si ellos así lo quieren, en su proceso de desarrollo. Se da respuesta a sus necesidades individuales y se les presta el apoyo y la formación necesaria hasta su independencia.

Programas de Prevención

Son programas de fortalecimiento familiar que dan apoyo a las familias vulnerables para mejorar sus condiciones de vida y ayudarlas a cuidar mejor de sus hijos e hijas. El objetivo es que padres e hijos no tengan que separarse. Algunos de estos programas son los [Centros de Día](#), las [Escuelas Infantiles](#) y los [Programas de Familia](#).

Academia SOS

Es la encargada de la [formación](#), la gestión del conocimiento, la investigación y el sistema de gestión de calidad de la organización. Gracias a ella, Aldeas garantiza la formación inicial y continua de todos sus profesionales y realiza una labor de análisis de la realidad social para ofrecer respuestas eficaces a las situaciones actuales y de futuro. Externamente establece alianzas y acuerdos de colaboración con universidades, organizaciones, asociaciones y organismos públicos o privados que le permitan alcanzar sus objetivos.

Programa de valores

Nuestro [programa de educación en valores](#) para escolares de Infantil y Primaria nos permite reflexionar con los niños, niñas, profesores y familias, a fin de que entre todos podamos construir una sociedad más justa, donde no tenga cabida la marginación.

Consideramos necesario no solo trabajar con los niños y niñas más desfavorecidos de la sociedad, sino también contribuir a la educación en valores y el crecimiento personal de los escolares.

En estos años se han abordado temas como la solidaridad, la inteligencia emocional, la amistad, la confianza, la responsabilidad, el compromiso y la prudencia. En los últimos cursos se han relacionado los valores con los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS)

En Latinoamérica y África

Aldeas Infantiles SOS de España financia programas de protección y fortalecimiento familiar en Latinoamérica: Tiquipaya (Bolivia); San Miguel, San Vicente y Sonsonate (El Salvador); Jocotán, San Jerónimo, y San Juan de Sacatepéquez (Guatemala); Choluteca y Tegucigalpa (Honduras); Estelí, Jinotega, Juigalpa, León, Managua y Somoto (Nicaragua); Lima y Pachacámac (Perú); y 3 en África: Agadir (Marruecos), y Louga y Ziguinchor (Senegal).

Y dos programas de asistencia quirúrgica a niños en Guinea Ecuatorial y Senegal (?).

ALGUNOS LOGROS



27.544 niños, niñas y jóvenes atendidos en 2023 en España



1.320 niños, niñas y adolescentes acogidos en nuestros Programas de Protección en España.



24.836 niños, niñas y adolescentes atendidos en nuestros Programas de Prevención en España.



1.388 jóvenes a los que acompañamos en nuestros Programas de Jóvenes en España.



26.203 niños, niñas y adolescentes y 4.495 familias

apoyados por Aldeas Infantiles SOS de España en Latinoamérica y África, y Programas de Respuesta a emergencias en Ucrania, Marruecos y Siria.



ALDEAS EN EL MUNDO



Aldeas Infantiles SOS

se fundó en 1949 en Imst (Austria) y hoy está presente en 136 países y territorios.



Ofrecemos un

entorno familiar protector a 69.000 niños y niñas y jóvenes

en todo el mundo en 1.325 Aldeas, programas de apoyo al acogimiento familiar, Residencias de jóvenes y otros programas de cuidado alternativo.



Apoyamos a

549.800 niños, niñas, jóvenes y familias

en 708 Programas de Fortalecimiento Familiar y proyectos comunitarios.



Contribuimos a la formación de 238.900 niños, niñas y jóvenes

en 575 colegios, Centros de Educación Infantil, Centros Sociales y Centros de Formación Profesional.



Ofrecemos atención sanitaria a **654.600 personas** gracias a 60 programas de salud y tratamientos médicos.



Hemos ayudado a **1.385.800 personas** en 61 Programas de Respuesta a Emergencias.



En 2023, Aldeas Infantiles SOS Internacional contribuyó a que

2.993.600 personas en el mundo crecieran en un ambiente familiar y en un entorno seguro.



Bloque 1

Voy a
quererme
y a cuidarme
muy bien



Bloque 1

Voy a querermme y a cuidarme muy bien



¿Sabes lo que significa la palabra respeto? Significa querer o valorar una cosa. ¿Y qué es lo primero que debemos respetar? A nosotros mismos, claro. Eso significa que, durante toda la vida, vamos a tener que cuidarnos y querernos y tomar decisiones que sean buenas para nuestra salud física y mental. Tenemos que dormir bien, comer bien, intentar estar en forma y comportarnos bien con todo el mundo, porque eso nos hará sentirnos orgullosos de nosotros mismos.

¿Y cómo se hace para sentir ese respeto por uno mismo? Haciéndonos amigos, conociendo nuestros puntos fuertes y nuestras debilidades, escuchando lo que sentimos y pensando en positivo, con esperanza e ilusión por crecer y mejorar. Todo esto hará que nos queramos, nos respetemos o tengamos una buena autoestima.

A los niños y a las niñas los adultos les llamamos "nativos digitales" porque han nacido en un universo que ya estaba lleno de tecnología y porque nadan por él instintivamente, sin pensarlo apenas.

Pero fuera de ese mundo está la vida real. Si mañana se fuera la luz y no quedara un solo dispositivo encendido, seguiríamos viviendo con lo primordial: nuestra mente, imaginación, emociones, las personas que queremos y nuestras manos para hacer cosas. El universo digital es fascinante. Jugar, ver pelis y series es divertido y fácil, pero las horas pasan sin que hagamos nada por nosotros mismos. Dos horas leyendo o haciendo deberes parecen más largas. ¿A que sí? Eso es porque la tecnología nos atrapa y nos hace olvidar cosas importantes como estar con la familia, comer o estudiar.

Bloque 1

Voy a quererme y a cuidarme muy bien



Es como si les hubieran puesto pegamento y se hubieran quedado pegados a la pantalla. Les pican los ojos, tienen hambre y ganas de ir al baño, saben que tienen cosas por hacer pero... ahí están, sin poder moverse. Y cada día vuelven a por más.

Si el "enganche" con las pantallas les impide hacer cosas importantes como estar con la familia, comer o estudiar, tienen un problema. Las pantallas nos ponen muchas trampas, desde músicas pegadizas a colores vibrantes, niveles exigentes que te dan un subidón cuando los superas... sobre todo cuando lo haces junto a tus amigos. Todo lo han puesto ahí para que no nos separemos de la pantalla, para que necesitemos cada día más, como pasa con las drogas. Y para que creamos que hemos hecho muchas cosas cuando, en realidad, no hemos hecho ninguna.

¿Cómo encontrar la fuerza interior para salir de ahí? Empieza por hacer otras cosas tan estupendas que hagan que te olvides de las pantallas.

Por suerte las pantallas todavía no pueden sustituir el mundo de verdad: las charlas con nuestras familias y amigos, la naturaleza, lo que sientes al moverte y practicar deporte, bailar, cantar, jugar al aire libre... Debes encontrar la voluntad para salir de ahí, con cosas que te entusiasmen y te ayuden a crecer. Disfrutar de una conversación en persona, reírte con tus amigos sin más o simplemente salir a dar un paseo y sentir el aire fresco en la cara.

No vamos a tirar la tecnología a la basura. La inventamos nosotros y es demasiado buena para olvidarnos de todo en lo que puede ayudarnos. Pero, para respetarnos a nosotros mismos, debemos encontrar el punto de equilibrio justo que nos permita beneficiarnos de lo mejor de los dos mundos, el real y el digital, queriéndonos y cuidándonos para que no nos haga daño. ¿Nos ponemos a ello?



Me doy un *like*



Objetivo

Quererse a uno mismo y tener una buena autoestima. Ser consciente de las cosas que hacemos bien, de las que podemos mejorar y de cómo nos ven los demás, sin que eso signifique más que lo que nosotros vemos. Querermé como soy y mejorar siempre como persona es una forma de mostrar que me respeto a mí mismo. Todos somos únicos y tenemos un aspecto físico y un carácter en concreto, que siempre hay que poner en valor y dar lo mejor de nosotros mismos.



Ideas clave

Valorarse, trabajar la autoestima, ser la mejor versión de uno mismo para los demás y, por supuesto, para nosotros mismos. Saber estar con uno mismo, disfrutar de los momentos de soledad en nuestra propia compañía.



Recursos

Cuaderno, fotos impresas, colores, lápices, etcétera; ordenador o tableta.

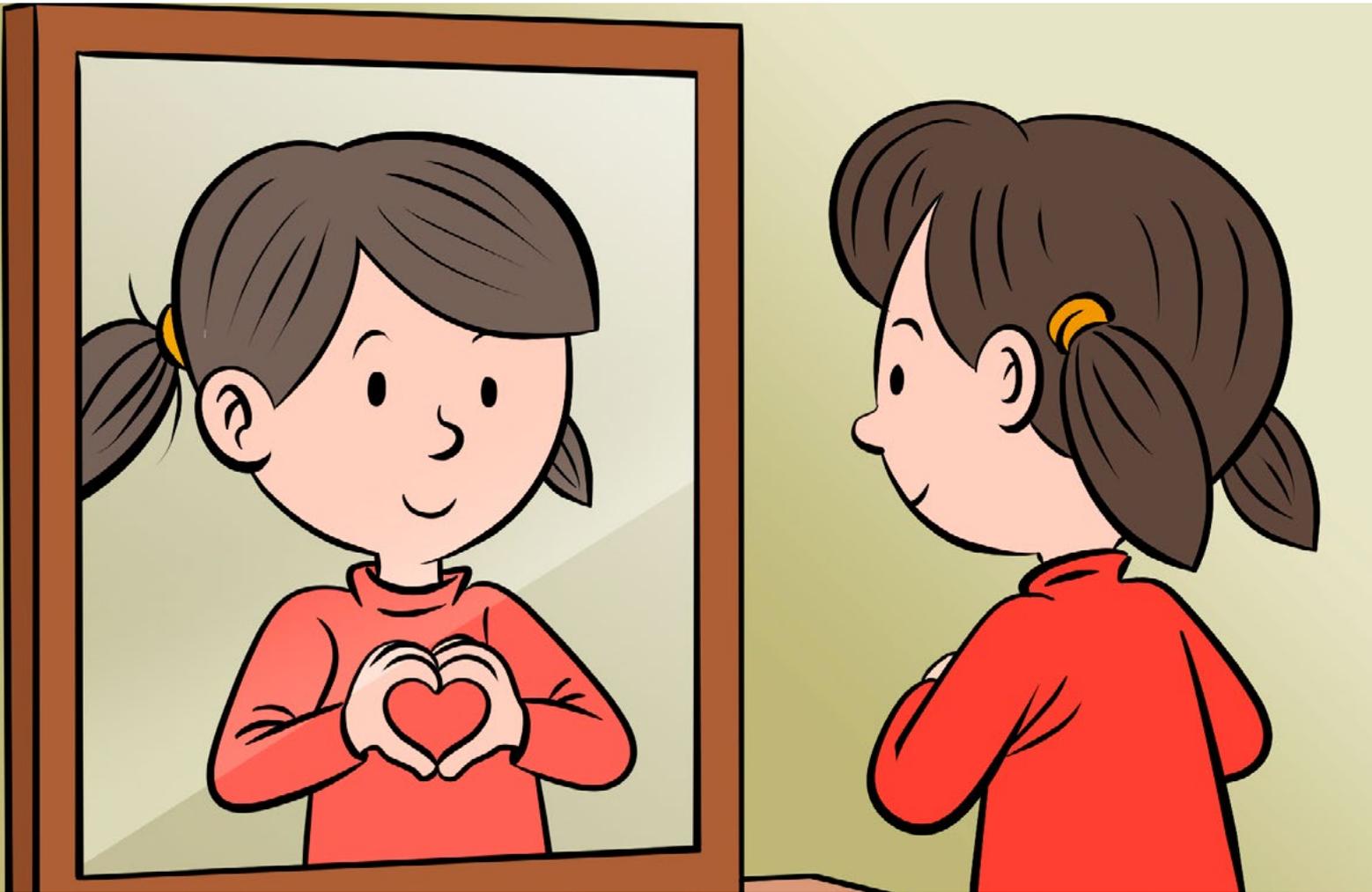


Desarrollo

Los alumnos preparan una especie de diario personal del cual son los principales protagonistas: pegan fotografías de ellos mismos con diferentes edades y describen sus cualidades a medida que han ido creciendo.

Escriben sin vergüenza sobre lo que más les gusta de ellos mismos, tanto de su aspecto físico, como de su carácter, sus aficiones, etc.

Luego se intercambian los "diarios" unos con otros, y escriben cosas positivas y bonitas sobre el resto de compañeros.



Más

En clase, cuando tengan algo de tiempo, que se entretengan de manera individual y disfruten de ellos mismos sin necesitar a nadie más: leyendo un libro, haciendo un puzzle, dibujando, escuchando música... Jugar y compartir con nuestros amigos es fantástico, pero también hay que aprender y disfrutar de su propia presencia.



En casa

Completan el diario con información de su familia, escribiendo las cosas que más les gustan de nuestros padres, de sus hermanos, de sus abuelos... Hablan de los complejos e inseguridades de cada uno o aquello de lo que se sienten más orgullosos. Luego decoran su diario con ideas de "bookscraping". También pueden hacer un álbum digital utilizando Canva, que ofrece una gran variedad de [plantillas gratuitas](#).



Escucho atentamente lo que me dice mi cuerpo



Objetivo

Desconectar de una manera consciente y por un tiempo determinado del uso de las pantallas, ya sean tabletas, móviles u ordenadores.

Concentrarse en lo que hacen y sienten, estar presentes, para reconocer como estamos realmente física (sueño, hambre, nerviosismo, cansancio) y mentalmente (tristeza, alegría, enfado).



Ideas clave

Parar, fijar la atención, estar presentes, recuperar la concentración en ellos mismos, en cómo se sienten y qué cosas les apetecen hacer y cuáles no.



Recursos

Ropa cómoda como chándal o leggings elásticos; esterillas o colchonetas para estirarse; [música](#)

de diferentes estilos que represente diferentes estados de ánimo.



Desarrollo

En la clase de educación física, se pone música con diferentes ritmos, desde música clásica o ballet hasta salsa o rock.

Cada niño o niña podrá moverse a su antojo por el aula, correr, saltar, estirarse, tumbarse en el suelo...

Cada fragmento tendrá solo unos 20 segundos y, al detenerse, ellos lo harán también.

Será el momento de tomar conciencia de qué emoción les ha evocado, si su corazón o respiración se han acelerado, si les hace felices ese movimiento, si sienten frío o calor, si están activados o decaídos... también se detendrán para "escuchar" a sus manos, sus pies, sus piernas,





sus brazos, su abdomen, su cuello, para tomar conciencia de su cuerpo, sus pensamientos, sus sentimientos...

Hay demasiados momentos en el día en los que no estamos presentes, no prestamos atención a lo que nuestro cuerpo nos dice: ¿estamos fatigados? ¿tenemos sueño? ¿tenemos hambre? ¿está rico esto que bebemos o comemos? ¿estamos tensos o relajados?

Al terminar el ejercicio pararán otro rato final para intentar dejar la mente en blanco por un momento. Si pasa algún pensamiento lo "atraparán" y se preguntarán por qué han pensado eso, si eso les preocupa o les atrae y cómo se sienten tras la sesión.



En casa

Se instauro la "hora de desconexión" para cada día, sea durante la cena o el rato de después.

Ese momento lo aprovecharán para hablar sobre cómo van las cosas en la escuela, en el trabajo, si están cansados, si se sienten presionados o emocionados por algo que harán, cómo les hacen sentir los amigos, etcétera...

Se trata de reflexionar realmente sobre cómo se sienten, no de cubrir el expediente con un bien o mal sin más.



Más

Dibujan o escriben en un papel cómo se han sentido en algunos momentos de la actividad o el momento favorito, su mejor sensación física y mental o la que representaba mejor su estado de ánimo de hoy.



Cuando me siento solo y triste



Objetivo

Aunque en la actualidad la tecnología nos permite estar siempre conectados, en el día a día siempre hay momentos en los que nos sentimos solos y algunas veces también tristes.

Estos sentimientos forman parte de la vida, solo hay que aprender a gestionarlos para que no se alarguen en el tiempo ni generen pensamientos negativos o intrusivos que boicotean la acción o los momentos buenos.



Ideas clave

Entender cómo se sienten, aceptarlo y tener las herramientas suficientes para transformar su estado de ánimo.



Recursos

Cronómetros o relojes de arena; mesas y sillas.

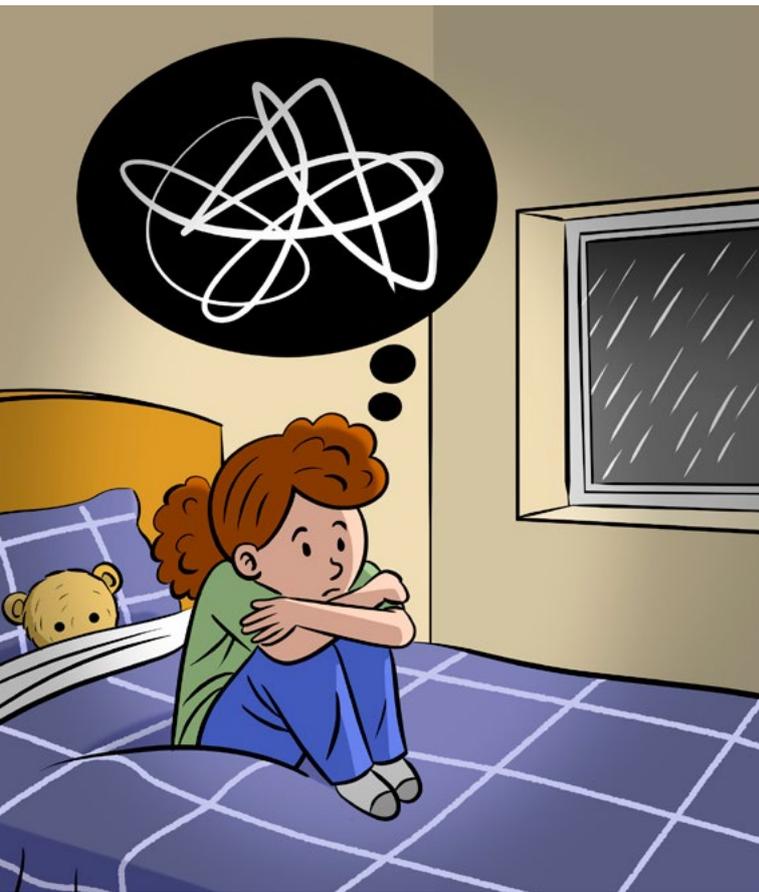


Desarrollo

Se organiza una terapia de grupo: un alumno se sienta frente a otro y tienen dos minutos cada uno para explicar cuándo fue la última vez que se sintieron solos y por qué y la última vez que se sintieron tristes y el motivo.

Una vez transcurridos los dos minutos, cambian de pareja y vuelven a hacerse las mismas preguntas, así conoceran por qué causas sus compañeros y compañeras se sienten solos o tristes.

Seguro que muchos coinciden aunque también pueden haber razones diferentes o formas de enfocar los problemas distintos o incluso de darles la vuelta para estar mejor.



En casa

En familia explican las diferentes ocasiones en que se han sentido solos o tristes y cómo consiguieron dejar de sentirse así.

En la mayoría de ocasiones, descubrirán que si se quieren dejar de sentir solos o tristes es tan sencillo como pedir ayuda a los demás: a la familia, los amigos u otras personas que son "vitamina" para ellos porque les hacen ver las cosas con otra luz.



Más

Es fundamental entender que lo que sienten no es único, sino compartido con el resto de personas que les rodean, por el mero hecho de ser humanos.

Así, tanto pueden dejarse acompañar, como acercarse a otros cuando se sienten de esta manera, porque compartir un sentimiento nos hace empáticos, saber qué se siente y cómo ayudar.

Pueden pensar en personas que pueden sentirse solas, como personas mayores o enfermos, y ver cómo los niños pueden ser una gran ayuda en esos casos, solo estando a su lado. Podéis analizar estas experiencias.



Esto es privado



Objetivo

Con la tecnología y las redes sociales, es más fácil que nunca compartir información. Sin embargo, no significa que tengan que hacerse... aunque sea algo común. La privacidad es un derecho y debe ser respetada: su cuerpo, sus expresiones afectivas (abrazos, besos) y con quién quieren compartirla.



Ideas clave

Concepto de intimidad y privacidad, relacionado con el respeto al otro y a uno mismo. Diferencia entre lo público y lo privado; comprender el alcance de la huella que dejan en internet y su capacidad expansiva, tanto en el espacio (a cualquier parte del mundo) como en el tiempo (durante años).

Cada persona tiene derecho a decidir si quiere o no compartir su imagen y su privacidad, no se puede forzar.



Recursos

Pizarra digital, auditorio, carteles para anunciar evento, etc.



Desarrollo

El 28 de enero se celebra el Día de la Protección de Datos, el 2 de enero es el Día de las Personas Introversas; y el 21 de enero el Día del Abrazo. Aprovechad esas fechas (o cualquier otra pertinente) para generar un gran debate con los alumnos de todos los cursos para hablar de privacidad y de intimidad.

Disponed de un gran papel de embalar en el vestíbulo en el que podrán escribir o pegar dibujos o folios con frases para contestar:

- ¿Qué es privado para mí?
- Votación: ¿te gusta tener que dar besos a tus familiares o a los amigos de tus padres?



- ¿Qué se puede y qué no se puede compartir en internet?

Habrá también un espacio para un Decálogo de normas que cumplir para estar protegidos.

Para preparar esas frases en cada clase, según el nivel, se podrá comentar por qué existen leyes que protegen los datos de las personas. ¿Qué pasaría si cualquiera los tuviera? ¿Cómo los consiguen? ¿Cómo se pueden proteger?

Finalmente aportarán ideas para el Decálogo del mural.



Más

En clase ven [este vídeo](#) de la campaña #NoSeasEstrella.

- ¿Ellos tampoco quieren ser estrellas?
- ¿Les parece bien que las personas que no les conocen sepan cosas de sus vidas?
- ¿Dónde se ponen los límites?
- ¿Deberían existir unas normas más duras?



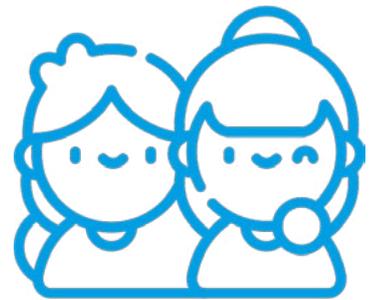
En casa

A veces los adultos toman fotos, comparten información e imágenes y vídeos de sus hijos o hablan con otros padres de sus defectos y sus virtudes, sin pedirles permiso.

Se habla en casa de cómo se sienten cuando las familias hacen esto: si no les gusta, hay que expresarlo y ver cómo pueden hacer para pedir permiso y así respetar el derecho a la intimidad y a la privacidad.

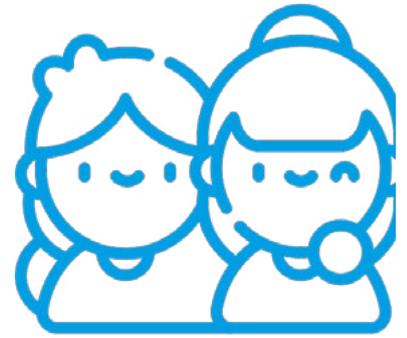
Bloque 2

Momentos
para
compartir
la vida



Bloque 2

Momentos para compartir la vida



El respeto es la clave para que las relaciones funcionen, ya sea en casa, en el aula con los compañeros, en la escalera de vecinos, el barrio o la ciudad, o incluso con el medio ambiente. Ser humano es relacionarse con los demás y caminar juntos con respeto. Respetarnos es convivir mejor, y eso vale para la clase, el patio, nuestro hogar o los entornos virtuales. Al respetar demostramos que valoramos al otro, esté donde esté, tal y como queremos que nos valoren a nosotros.

El respeto, el cuidar unos de otros, el no hacernos daño solo porque podemos, es la base de las relaciones humanas. Para garantizar que nos respetemos, creamos normas y reglas que valen para todos. Estas normas nos permiten circular por las calles

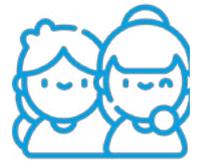
sin salir heridos, repartir las tareas para que todos tengamos tiempo de ser felices, y asegurar que la violencia no sea nuestro lenguaje. Cuando estoy con los demás, muestro lo mejor de mí y disfruto de esa increíble experiencia.

También hay normas de respeto cuando estamos en el mundo digital: aunque no nos conozcan, aunque seamos anónimos, todos los que estamos allí somos personas y tenemos sentimientos.

Con la tecnología, además de cosas buenas, han aparecido maneras de hacer daño desde la red a quienes estén más vulnerables. Por ejemplo, aunque internet sea un lugar donde encontrar todo tipo de información rápidamente, también podemos encontrar

Bloque 2

Momentos para compartir la vida



muchas mentiras y contenidos que pueden herir nuestra sensibilidad.

Estamos todavía aprendiendo sobre el mundo y si nos muestran que las relaciones deben ser violentas, que la sexualidad es agresiva o daña a las mujeres o a quienes son diferentes, ¿es eso lo que queremos aprender?

También está quien hace daño ocultándose, haciéndose pasar por otro, insultando o hiriendo solo por el placer de dañar, creyendo que podrá hacerlo sin ninguna consecuencia.

Relacionarse en la web no debería ser distinto a como lo hacemos en el mundo real, es decir, con respeto. Pero como no siempre es así, debemos tener herramientas para exigirlo y para denunciar a quienes se saltan las normas. Y guardar muy bien la "netiqueta", o sea, el protocolo en las páginas y redes sociales.

No es difícil, es cuestión de educación, de tratar a los demás como quieres que te traten a ti. No todo se puede decir ni mostrar, sobre todo porque la huella digital es muy profunda y una foto o una frase terrible pueden permanecer mucho tiempo activas.

Si no permitimos la violencia y el odio en nuestro día a día, tampoco deberían estar en nuestra vida digital. Si respetamos la intimidad y la privacidad en nuestros hogares, también debemos hacerlo en internet.

Los niños y las niñas saben navegar, pero por edad, todavía no saben vivir, así que son más vulnerables y las personas más desatentas pueden engañarles y hacerles pasar muy malos ratos. Así que, igual que al salir a la calle, habrá que tener la misma protección al entrar en el espacio digital.





A la caza del influencer



Objetivo

Aprender a respetar la opinión del otro; cada persona tiene distintas maneras de pensar y diferentes puntos de vista sobre un mismo tema. Hay que saber escuchar al otro, pero también tener pensamiento crítico, estar convencido de lo que se defiende y hacerlo con asertividad, sin violencia.



Ideas clave

No hay una única verdad, ya que como individuos que somos, cada uno tiene su forma de pensar, sus gustos y su forma de entender la vida. Las posiciones extremas no suelen ser sostenibles. Odiar o idolatrar son formas poco empáticas de ignorar los derechos de los demás.



Recursos

Ordenadores o pizarras digitales; folios, lapices, bolígrafos, colores, etc.



Desarrollo

En la clase de Tutoría, hablan sobre los "influencers" de las redes sociales que marcan tendencias y formas de pensar y consumir, a través de sus opiniones.

Los niños y las niñas aportan los nombres de aquellos que conozcan (pueden prepararlo de un día para otro) en redes o canal Youtube y también qué hacen o de qué opinan.

En clase se entrará en sus canales o perfiles y se preguntará a los niños:

1. ¿Creen que opinan libremente o que se les paga por ello?
2. ¿Están de acuerdo con sus opiniones?



3. ¿Han dicho cosas sensatas o tonterías sin ninguna base?
4. Si no tenían opinión de ese tema... ¿esa persona ha hecho que tengan una?
5. ¿Buscarán más información sobre ese tema u otras opiniones o se conforman con esa visión?
6. ¿Han leído los comentarios y, si es así, creen que son sólo de fans o también de personas que opinan distinto?
7. ¿Saben lo que es un fan y lo que es un hater?
8. ¿Qué piensan de que les dejen comentarios de admiradores y comentarios ofensivos?



Más

Pueden hacer que levanten una hoja de color rojo si creen que "se han pasado de la raya" en algún momento. También pueden tener papeles que vayan del negro al blanco pasando por gris oscuro y gris claro para decir cuánto les aplauden o no.

Entran en las [páginas](#) de algunos de los niños y jóvenes "[influencers](#)" más populares. ¿Nos interesa lo que explican? ¿Por qué creen que son tan populares? ¿Son respetuosos?



En casa

Preguntar si alguien tiene un referente como "influencer", ya sea del mundo de los medios de comunicación, las redes, alguna celebrity...

Si es así, ¿piensan que alguna vez estas personas han podido modificar su forma de actuar o comportarse, de forma consciente o inconsciente?



Pulseras de la amistad



Objetivo

Ayudar a los niños y las niñas a comprender la diferencia entre los amigos verdaderos y los conocidos, en un momento en que las redes sociales nos hacen creer que una persona puede tener miles de amigos y seguidores.

Reflexionar sobre el concepto de popularidad, fomentando las conexiones significativas.

Transmitir la injusticia de que algunas celebridades tengan una fama innecesaria, cuando debería estar vinculada a logros excepcionales y beneficios para la sociedad, como los de los científicos, ingenieros y personas que salvan vidas, para fortalecer nuestro sistema de valores.



Ideas clave

Distinguir entre amigos verdaderos y conocidos. Reflexionar sobre cómo la popularidad en redes sociales puede ser engañosa, fugaz, poco consistente, no siempre relacionada con ser bueno o sabio o aportar a la sociedad cosas positivas para todos. Valorar las relaciones personales profundas.



Recursos

Hilos de colores, cuentas variadas, tijeras, tarjetas con roles asignados, una pizarra o cartel para escribir las reflexiones finales y, opcionalmente, música de fondo.



Desarrollo

Después de hablar brevemente sobre las diferencias entre amigos verdaderos y conocidos, se propondrá un taller de pulseras de la amistad que simbolicen estas relaciones.



En una primera fase, llamada "Red de Conocidos", los niños participan en una dinámica rápida donde durante 5 minutos se mueven por el aula para hacer preguntas superficiales a varios compañeros con los que no suelen relacionarse.

Cada niño crea una pulsera rápida para un compañero al azar, utilizando materiales básicos y sin mucha información sobre los gustos del destinatario (por ejemplo, cuerda y una sola cuenta).

En la segunda fase, "Amistades Verdaderas", los niños eligen a sus mejores amigos y dedican tiempo a crear pulseras de la amistad más elaboradas.

Durante este proceso, charlan y comparten historias, incorporando cuentas específicas que representan cualidades como la confianza y la lealtad, basadas en lo que saben de sus amigos verdaderos.



Se intenta que todos los niños y niñas tengan una o varias pulseras. Se puede limitar el número de pulseras recibidas para evitar comparaciones o permitirlo para valorar esa "popularidad". También se atenderá a quienes hayan recibido pocas y sus sentimientos al respecto.

Si se sienten aisladas daremos la oportunidad de que toda la clase les regale una pulsera extra para compensarles y animarles.



Más

Se pueden realizar más rondas de creación de pulseras o hacer pulseras temáticas para valorar una determinada cualidad, otorgándola a quienes crean que la poseen, sean o no amigos cercanos.

También pueden acompañar las pulseras con tarjetas de agradecimiento y lista de cualidades o el significado de los colores y cuentas elegidos especialmente para esa persona.



En casa

Los niños y niñas pueden llevar un diario sobre sus verdaderos amigos y hablar con sus padres y hermanos o hermanas sobre sus experiencias en la actividad de las pulseras y reflexionar juntos sobre sus propias redes de amigos y conocidos.

Además, se les puede alentar a investigar y compartir en familia las diferentes formas de pulseras de la amistad en diversas culturas, confeccionando pulseras especiales para la familia.

Si tienen dudas sobre sus propias cualidades para merecer amistad, reconocimiento o popularidad pueden hacer el [Test de Rosenberg](#), uno de los tests más populares para medir la autoestima en niños, niñas y adolescentes.





Cosas que es mejor decir a la cara



Objetivo

En una época en la que internet, las redes sociales y las aplicaciones de mensajería acaparan gran parte de la comunicación entre las personas, es más importante que nunca no dejar atrás la comunicación personal y presencial. Hay que ser capaces siempre de explicar y decir a la cara a nuestra familia, amigos, profesores, etc., lo que pensamos y sentimos.



Ideas clave

Comunicación verbal, habilidades sociales, asertividad. Honestidad.



Recursos

Instrumentos de música, un micrófono y un móvil para grabar la actuación.



Desarrollo

En la clase de Tutoría o de Música escriben entre todos la letra de una canción que hable sobre cómo resolver los problemas o conflictos que a veces se generan en la clase o en el patio, o simplemente explicamos cómo nos sentimos o qué pensamos, sin pantallas de por medio. Cara a cara, sin más intermediarios.

Luego, cada alumno o alumna puede cantar o rapear una estrofa de la canción, siempre mirando a los ojos del resto de sus compañeros.

También se puede gesticular, bailar, saltar, etc. Su cuerpo también habla mucho de cómo son y de cómo se sienten.



Más

Además de la canción, también se organizan dinámicas de role-play o interpretación que hay que resolver hablando y expresando su opinión verbalmente: problemas, conflictos, retos, etc.

Todos se escuchan y se respetan todas las opiniones.



En casa

Se habla de la asertividad, la habilidad que permite expresar sentimientos, opiniones y pensamientos, en el momento oportuno, de la forma adecuada, y siempre respetando a los demás.

A veces da vergüenza expresar en público nuestra opinión, pero es importante que todos seamos capaces de hacerlo.



¡Conexión Perdida!



Objetivo

Que los niños entiendan que el uso excesivo del teléfono móvil puede cortar la comunicación real con otras personas y alejarles de la familia o incluso de sus amigos.

El aislamiento que provocan los móviles no es cosa de risa pero podemos quitarle hierro al tema convirtiendo las situaciones deshumanizadas en parodias sobre las que podemos actuar y corregir.



Ideas clave

Entender cómo el uso constante de móviles puede afectar negativamente la calidad de las interacciones personales, familiares y sociales.

Se enfatiza en la importancia de estar presentes y escucharse mutuamente en diferentes contextos.



Recursos

Ropa para disfrazarse, accesorios de teatro, escenario. Pizarra o cartel para escribir reflexiones finales.



Desarrollo

La actividad consiste en un pequeño taller de teatro por grupos sobre la conexión y desconexión entre las personas. En primer lugar se explicará lo importante que es comunicarse y pasar tiempo de calidad en familia y cómo el uso excesivo de dispositivos móviles puede llevar a desconectarnos de las personas que están cerca.

Se harán grupos de 2 a 4 personas y se repartirán algunos escenarios, como:

- Una cena familiar en un restaurante donde todos están absortos en sus móviles.
- Una cena romántica donde la pareja no se habla ni se mira.



- Un trayecto en coche donde los pasajeros están cada uno en su propio mundo digital.
- Un parque de diversiones donde los amigos ignoran las atracciones porque están en sus dispositivos.
- Un día de campo donde nadie presta atención al entorno natural porque están ocupados con sus móviles.

Los niños desarrollan la escena exagerando los gestos y las acciones para hacerla divertida pero reveladora.

En cualquier momento de la representación, el profesor puede decir "¡Conexión perdida!" y todos los participantes deben reaccionar y cambiar de actividad, dejando sus móviles imaginarios y empezando una nueva interacción de reconexión. Por ejemplo:

- En el restaurante, todos podrían empezar a comentar la comida y compartir anécdotas.
- En la cena romántica, la pareja podría empezar a mirarse a los ojos y decir cosas bonitas.
- En el coche, los pasajeros podrían comenzar a cantar una canción juntos.
- En el parque de diversiones, los amigos podrían decidir subirse a una atracción y disfrutarla juntos.
- En el día de campo, la familia podría comenzar a jugar un juego al aire libre o explorar la naturaleza.



En casa

Pueden llevar un diario durante una semana donde registren las ocasiones en las que ellos mismos o sus familias utilizan los dispositivos móviles en presencia de otros.

Pueden acordar con sus hermanos, padres o familiares una palabra o una señal (levantar la mano) para advertir de que se está perdiendo la conexión, igual que en el juego.

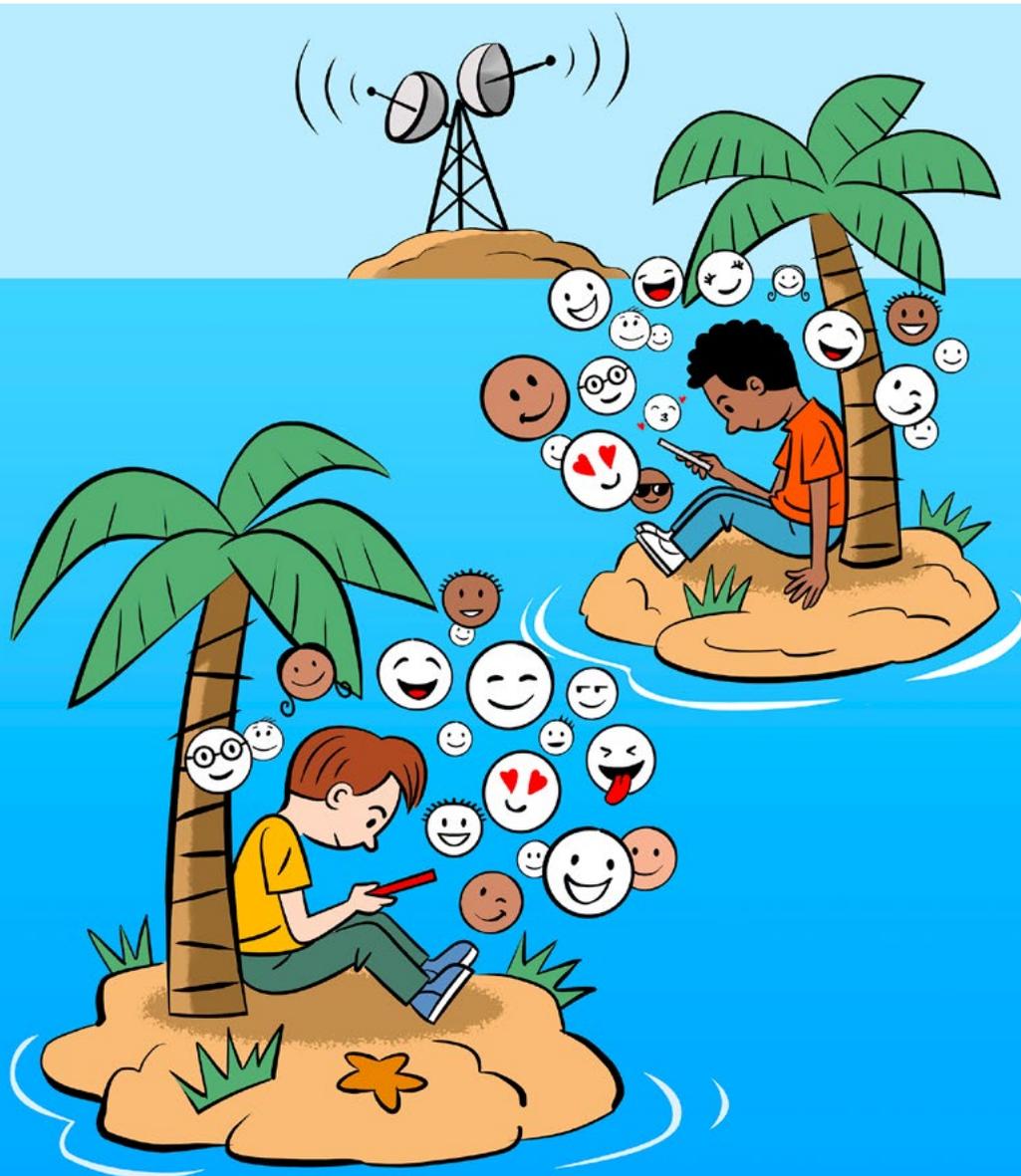
Juntos pueden ver el reportaje de Catherine L'Ecuyer, autora del libro "[Educar en el asombro](#)", que explica por qué las pantallas perjudican la atención.

Más

Se pueden realizar más rondas de role-playing con diferentes escenarios, como una fiesta de cumpleaños o una excursión familiar, para explorar cómo cambian las dinámicas de comunicación en distintos entornos.

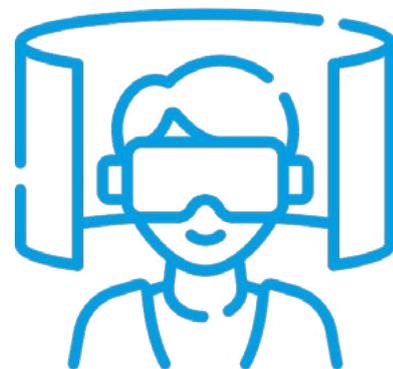
Bloque 3

Vivir entre
el mundo real
y el virtual



Bloque 3

Vivir entre el mundo real y el virtual



Salen del cole, meriendan, van al parque y luego, en cuanto llegan a casa... encienden el ordenador, la plataforma de videojuegos, la tablet o el teléfono móvil, si tienen. Es como entrar por una ventana mágica a otro mundo intenso, diferente, donde a veces hastase encuentran con amigos y comparten la partida, una charla, chistes, imágenes... ¿cómo no les va a gustar? Es el lugar donde se cuecen las cosas interesantes, los récords, las modas, los cotilleos, las confianzas incluso...

Y todo lo que hay a alrededor (su habitación, su casa, su familia) desaparece para vivir esa vida secreta que el mundo virtual les ofrece.

Hace ya bastantes años, cuando comenzaban a verse películas de superhéroes, se decía que algunos niños creyeron que los

superpoderes existían de verdad y algunos llegaron a tener graves accidentes porque pensaron que saltando al vacío podrían volar.

A veces las fronteras entre lo real y lo imaginario son muy frágiles, sobre todo cuanto más pequeño o más inocente se es. Seguro que a nuestros niños y niñas algo así no les iba a pasar, pero quizás sí puedan llegar a confundirse con personas que conocen en el mundo virtual y no son lo que parecían ser. O con juegos que dicen ser muy simples y al final utilizan sus datos o sus fotos para asuntos poco claros.

¿Por qué no iban a confiar? Pues porque, igual que en el mundo real no se deben fiar de quien no conocen, tampoco deben hacerlo en el digital. Y no digamos ya mostrar

Bloque 3

Vivir entre el mundo real y el virtual



su vida o la de otros, en palabras o en imágenes, porque internet y las redes sociales son un escenario público donde pueden quedar expuestos.

Los niños y las niñas tienen una intuición innata para moverse entre el mundo real y el virtual, pero a menudo eso deja a la realidad en desventaja porque no la aprecian.

Les proponemos que, por una vez, busquen ese mundo vibrante y apasionante fuera de las pantallas. Hay muchísimos lugares en los que encontrarán a otros niños y niñas y sus familias, donde poder correr, jugar y aprender, que es lo que les toca ahora. Y también participar pero de forma segura: opinar, hablar, charlar, comentar... con aquellos que les respetan y les pueden ayudar a entender tanta información que llega a chorro y sin explicación.

Es muy importante sentirse parte del mundo y ayudes a planificar cómo quieres que sea su futuro: ¿solidario o insolidario? ¿violento o pacífico? ¿natural o artificial?

Para que la tecnología sea usada de forma positiva no podemos dejar que lo haga todo por nosotros. No podemos dejar de esforzarnos. Que no escriba o lea por ti, que no te haga los deberes porque así, no madurarás, no aprenderás.

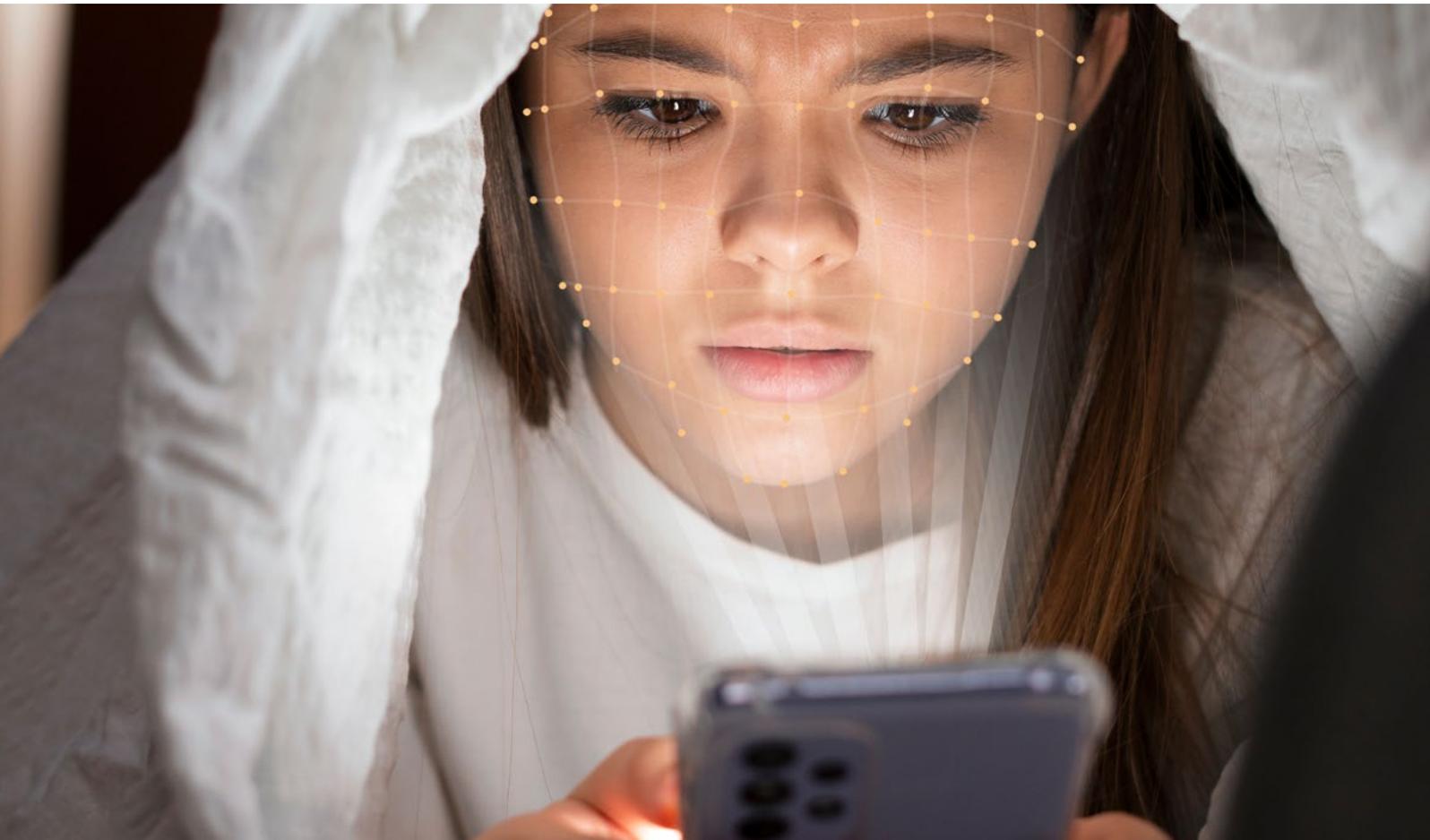
Si todo se lo dan hecho... ¿en qué se convierten? Desde luego, no en ese ser único y valioso que son y que tanto tiene por ofrecer. Crecer, evolucionar, imaginar, crear y expresar pensamientos, sentimientos y emociones te hace humano, único y distinto de las máquinas y eso es realmente maravilloso.

¡Abraza tu humanidad y aprovecha lo mejor del mundo real y del virtual... y no te pierdas en él!





Día Internacional de Internet, por el respeto online



Objetivo

El día 17 de mayo se celebra el Día Internacional de Internet. Aprender y respetar las reglas elementales de comportamiento en internet, ya sea cuando se utiliza el correo electrónico, las aplicaciones de mensajería como whatsapp o snapchat, o las redes sociales.



Ideas clave

En el mundo virtual, a pesar de que a veces pensemos que las pantallas y el anonimato nos protegen, hay que respetar siempre las normas de comportamiento.



Recursos

Pizarra digital o proyector; salón de actos; carteles y flyers hechos a

mano para anunciar el evento. Chapas para regalar a los asistentes.



Desarrollo

Al igual que en la vida real existen unas normas de comportamiento que todos conocemos y respetamos para que la convivencia sea lo más agradable posible, en el mundo digital también existen unas pautas similares que se conocen como "netiqueta".

De entre todos los padres, familiares o profesores, se busca alguna persona vinculada a este sector que pueda dar una charla sobre dicha temática. Se le invita a venir un día a la escuela y que nos hable de las normas más importantes de la "netiqueta".



Más

Entre todos los alumnos del colegio se confecciona un protocolo de "netiqueta" propio de la escuela con la información obtenida de la charla, los padres y las experiencias, y, por supuesto, el sentido común de todos los alumnos.



En casa

Los padres, hermanos o familiares mayores seguro que son usuarios de internet, aplicaciones de mensajería y redes sociales.

Se les pide que compartan cuales son sus reglas principales de "netiqueta" y si en alguna ocasión han tenido algún conflicto en internet por la falta de educación o agresividad virtual.



Gafas mágicas: protegiendo mi mundo digital



Objetivo

Mostrar a los niños y niñas los principales peligros de internet, especialmente la exposición a páginas de pornografía y otros contenidos inapropiados. Se busca promover la conciencia sobre la importancia de proteger su salud emocional y mental mientras navegan en línea.



Ideas clave

Aprender a identificar y evitar contenidos dañinos en internet utilizando una metáfora visual de "gafas de protección digital".

Se fomentará una discusión abierta sobre los efectos negativos de la información falsa, la pornografía y los modelos inapropiados de comportamiento en el mundo digital.



Recursos

Cartulina o papel con plantilla de gafas, monturas antiguas que no sirvan o de broma o disfraz,

marcadores, pegatinas y otros materiales de decoración, papeles de celofán de diferentes colores para simular filtros en las gafas, cordel o cinta para colgárselas, tarjetas o carteles con palabras clave y ejemplos de herramientas de control parental para mostrar.



Desarrollo

Iniciaremos la actividad exponiendo algunas de las cosas que ofrece internet y de las que han de protegerse, al no ser apropiadas para los niños y las niñas.

Simularemos la creación de unas gafas mágicas con filtros de colores que habrá que ponerse cuando detecten contenidos inadecuados.

Estos contenidos, en forma de carteles, se dispondrán por el aula, a simple vista o escondidos por el profesor para que los encuentren "casualmente" en diferentes espacios



y puedan reaccionar inmediatamente y ponerse las gafas.

Así, cada niño o niña fabricará sus propias gafas pintando y coloreando a su gusto y eligiendo el color que pondrá como filtro.

Una vez hechas iniciarán el recorrido por la clase, el pasillo o el colegio donde irán descubriendo los carteles, mezclando temas "buenos" y "malos" y, según crean que sean, se pondrán las gafas o no: foro de videojuegos con alias, mensajería instantánea, publicidad maliciosa, anuncios basura, noticia escandalosa, falsa, popup con vídeo violento, página de pornografía, etcétera.

Como ejemplos positivos: búsqueda en enciclopedia digital, fotos de paisajes, noticias en un periódico digital...

Al final de la actividad discutirán cómo se han sentido, si sería mejor

llevar siempre puestas las gafas o no, y cómo se traducen estas gafas en el mundo de internet.

Se fomentará hablar directamente de sus preocupaciones y de los temas "difíciles" tanto con los docentes como con las familias.



Más

Se podrían crear historietas o pequeños videos educativos sobre la importancia de la [navegación segura en internet](#) y los efectos negativos de los contenidos inapropiados, para compartir con otras clases o en una exposición escolar.

También pueden entrar a mirar contenidos de niños y niñas en redes sociales y comentar qué les parece que personas de cualquier lugar del mundo, como ellos, puedan entrar y ver sus vidas e incluso [tenerles localizados fácilmente](#).



En casa

Hablar con sus familias sobre los temas tratados en la actividad y revisar juntos las reglas de uso de internet y las configuraciones de control parental en sus dispositivos.

Esto refuerza la importancia de comunicar cualquier experiencia incómoda o inapropiada en línea y proporciona orientación sobre cómo mantenerse seguros mientras se navega por internet.



La vida es un videojuego / *Life is a videogame*



Objetivo

Enseñar a los niños y niñas a equilibrar el tiempo que pasan entre el mundo real y el virtual utilizando el tema de los videojuegos para hacer la actividad divertida y atractiva.

Comprender cómo la tecnología puede influir en su percepción de la realidad. Valorar sus experiencias en el mundo físico y aprender un nuevo vocabulario y frases en inglés relacionadas con los videojuegos y con la vida cotidiana.



Ideas clave

Moderar el uso de la tecnología y disfrutar viviendo las experiencias reales. Si la vida fuera un videojuego, estaría llena de etapas y objetivos que alcanzar, que también puede ser muy gratificante ganar.



Recursos

Carnets de participante, tarjetas de misiones y logros, estrellas adhesivas plateadas y doradas, diccionario de

inglés, pequeños premios o stickers para recompensar logros.



Desarrollo

La vida puede ser igual de divertida o más que un videojuego. Se trata de "gamificarla" (convertirla en juego) para sentir el mismo subidón que sienten en el mundo virtual, pero sin que nadie les sustituya en el esfuerzo ni en el aprendizaje.

Se introducirán misiones en la vida cotidiana, adaptadas a cada niño o niña y, a ser posible, con la complicidad de las familias (a partir de la reunión inicial de curso, por ejemplo). Si estas misiones se cumplen se premiarán con medallas, subidas de puntos y cualquier tipo de recompensa que pactemos. Cada vez que se logre la misión se conseguirá un "level up" (subida de nivel) o un "achievement" (logro) y estrellas en su carnet global.



Habrás dos tipos de misiones: Misiones del Mundo Real y Misiones del Mundo Virtual.

Podemos describir cada misión en español y en inglés. Por ejemplo:

- *Real Life Mission: "Help Your Family"* (e.g., set the table for dinner). Misión del mundo real: Ayuda a tu familia (por ejemplo, poner la mesa para la cena).
- *Virtual Mission: "Explore Safely"* (e.g., spend 30 minutes playing an educational game). Misión Virtual: Explora de forma segura (por ejemplo, jugar 30 minutos un juego educativo).

Estas misiones podrán durar toda la semana y, las del hogar, deberán ser firmadas por la familia. Cada 5 estrellas, los niños y las niñas suben de nivel y reciben títulos especiales en inglés como "Super Helper" o "Safe Explorer", además de una recompensa.

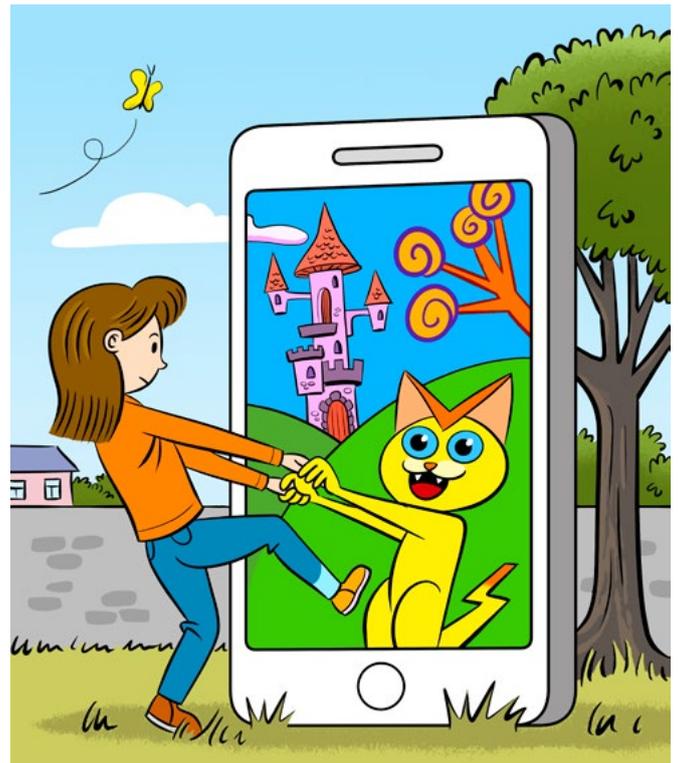
El último día de la actividad se cierra con una reflexión final sobre sus experiencias sobre las misiones y escriben una frase en la pizarra o en un tablón, sobre cómo equilibrar el uso de la tecnología valorando las relaciones y experiencias en el mundo real, que son mucho más emocionantes y gratificantes que las del mundo virtual.



Más

Para hacer la actividad más dinámica, se pueden introducir eventos especiales en clase donde los niños y niñas deben completar misiones en equipo. Por ejemplo, un evento puede ser "Clean Up Challenge" donde todos deben limpiar el aula juntos, o "Language Quest" donde deben aprender y usar diez nuevas palabras en inglés.

Si hay tiempo adicional, se puede



organizar un Torneo de Logros donde compitan para ver quién puede completar más misiones del mundo real en un solo día. También pueden diseñar sus propias misiones en inglés para compartir con sus compañeros.



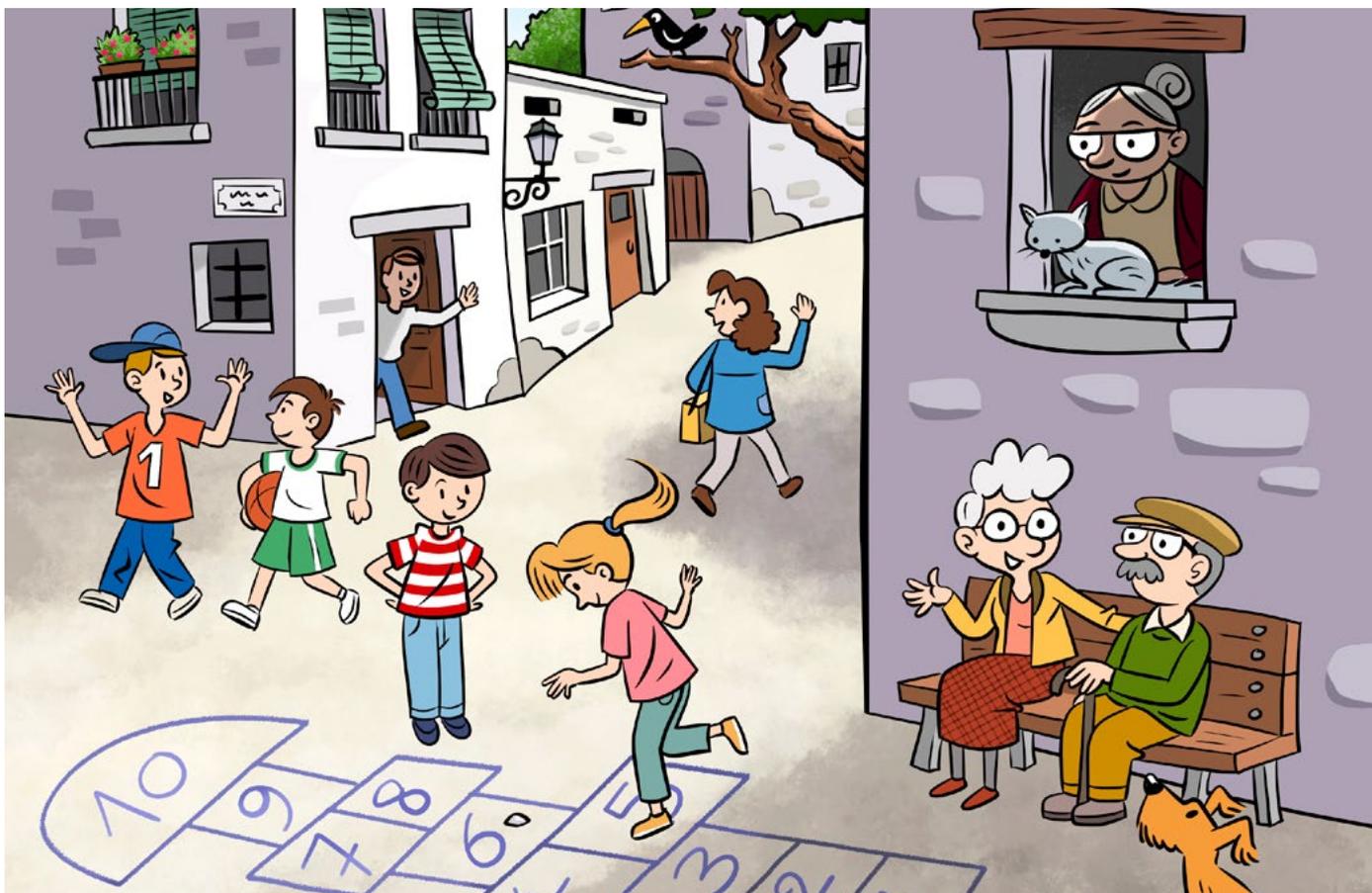
En casa

Es parte de la actividad que los niños y niñas lleven a cabo allí sus misiones y consigan logros que firmará la familia cuando los completen.

Todos en casa pueden ayudar a crear nuevas misiones del mundo real y virtual y recompensar a sus hijos e hijas cuando las completen, incluyendo actividades familiares que también puedan convertirse en misiones colectivas emocionantes. Pueden aprovechar para establecer unas normas y horarios para utilizar los videojuegos, recordando los efectos negativos si se usan en exceso.



¡Viva nuestro estilo de vida Mediterráneo!



Objetivo

Valorar el estilo de vida mediterráneo, destacando como el clima suave permite que las personas pasen más tiempo al aire libre, compartiendo charlas, juegos y experiencias, en lugar de aislarse con dispositivos móviles o videojuegos.

Se busca que los niños y niñas comprendan y celebren las ventajas de la vida al aire libre y en comunidad, momentos tan importantes que hasta se reivindica que sean Patrimonio de la Humanidad.



Ideas clave

Entender el valor de socializar, de estar al aire libre, de disfrutar de la naturaleza y de la actividad física, además de la Dieta Mediterránea. Disfrutar del exterior con los amigos y amigas en vez de estar aislado por la tecnología. Aprender a expresarse

y reivindicar sus derechos de manera no violenta, creativa y divertida.



Recursos

Cartulinas, marcadores, pancartas, tambores, panderetas, cintas de colores, altavoces portátiles, disfraces y accesorios relacionados con la cultura mediterránea (gorras, abanicos, etc.), o material para preparar una merienda saludable (frutas, verduras, frutos secos).



Desarrollo

Iniciamos la actividad con una explicación de lo que es el estilo de vida mediterráneo y cómo el clima y las costumbres culturales fomentan pasar tiempo al aire libre y en compañía de otros: charlas en la plaza, en terrazas, juegos al aire libre y paseos por el campo o por la costa.



Después dividiremos la clase por mesas que trabajarán en organizar una gran manifestación festiva para reivindicar lo que más nos gusta de nuestra cultura: pensarán en lemas, frases pegadizas, cánticos, coreografías y diseñarán y prepararán pancartas en cartón o en sábanas con rotuladores o pintura.

Se trata de crear mensajes del tipo "¡Viva la vida al aire libre!", "Juguemos juntos, no en solitario", y "La naturaleza es nuestra mejor amiga".

También pensarán en un recorrido, ya sea por el colegio, por el patio o alrededor del colegio, para que todos los vean y se sumen a su manifestación.

Se distribuirán tambores, panderetas y otros instrumentos para hacerlo aún más llamativo y crear un ambiente alegre y festivo.

Si al final se detienen en un lugar con suficiente espacio montarán un patio con juegos como saltar a la cuerda, pelota o bailes. Todos están invitados a sumarse.



Más

Se puede finalizar con una merienda saludable con frutas, verduras y frutos secos o incluso organizar juegos tradicionales mediterráneos y actividades como pintar azulejos o hacer pulseras de conchas.

Si se hace coincidir con la fiesta de fin de curso se puede incorporar una merienda-cena con platos sencillos y saludables, como ensaladas, tortillas y bocadillos.



En casa

Ven juntos la serie "[Vivir 100 Años. Los secretos de las zonas azules](#)", que explica como la vida al aire libre y las relaciones sociales son tan básicas e importantes que incluso mejoran la salud y la calidad de vida de las personas.

También pueden crear un plan familiar que incluya más tiempo al aire libre para disfrutar las tradiciones y costumbres mediterráneas y menos tiempo con los dispositivos electrónicos.



Diputados por un Día: respetamos tu opinión



¿Qué es Diputados por un Día?

Cada año, este programa educativo se convierte en una actividad viva y participativa en los Parlamentos de las diferentes comunidades autónomas españolas gracias al acto [Diputados por un Día](#).

Si estás realizando este proyecto y trabajando el valor del Respeto, te encantará realizar con tus alumnos esta actividad tan interesante. Se trata de preparar una ponencia de no más de un folio de extensión con lo que habéis trabajado y reflexionado sobre el valor del curso para compartirlo con los demás colegios participantes. También os pedimos que preparéis varios compromisos que los niños proponen para mejorar la sociedad.

En cada comunidad autónoma participa un colegio por provincia, que puede llevar un número limitado de niños según el número de escaños del hemiciclo. Un portavoz de cada colegio expone su escrito y compromisos en la tribuna de oradores y, después de que todos los hayan leído, los niños votan el que más les ha gustado. Se

hace un recuento y se leen los resultados en presencia del presidente del Parlamento, del de Aldeas Infantiles SOS y de los medios de comunicación.

Ser Diputados por un Día es una experiencia muy rica y participativa. Os permite compartir una jornada con otros centros y con niños y niñas de vuestra comunidad y tiene un enorme interés en la educación en valores.

Si quieres más información o directamente solicitar plaza para participar en Diputados por un Día puedes enviar un [correo electrónico a \[amelialopez@aldeasinfantiles.es\]\(mailto:amelialopez@aldeasinfantiles.es\)](mailto:amelialopez@aldeasinfantiles.es), (coordinación del programa) o llamar al teléfono de asesoramiento permanente.



**Teléfono de
asesoramiento
permanente
670 696 588**



¿Cómo prepararnos para ser representantes de nuestra provincia?



OBJETIVO

Fomentar el debate, la participación activa, la reflexión sobre valores, la expresión de ideas oralmente y por escrito, la toma de decisiones y la asunción de compromisos a nivel individual y grupal.

Aquí tenéis una presentación en formato vídeo de esta actividad.



SOLICITAR LA PARTICIPACIÓN

Si estáis interesados en participar en Diputados por un Día, podéis solicitarlo en [el correo amelialopez@aldeasinfantiles.es](mailto:amelialopez@aldeasinfantiles.es), indicando el nombre del colegio, localidad y provincia, profesor responsable, teléfono fijo y móvil, y correo electrónico para comunicaciones. En ese momento entraréis en una lista de espera.

Damos prioridad a los colegios que no han participado todavía en este acto, por lo que, si lo habéis hecho anteriormente, es posible que quedéis en espera.

En ese momento puede que no sepamos aún la fecha de realización del acto en vuestra comunidad



autónoma, pero se os comunicará tan pronto como lo sepamos nosotros.



PREPARAR LA PONENCIA

Si habéis recibido la confirmación de vuestra participación, ¡enhora-buena, vuestros alumnos y alumnas van a ser Diputados por un Día!

Ahora tenéis que poner os manos a la obra y preparar una ponencia para leer el día del acto, elegir a vuestro portavoz y unos compromisos.

El tema de la ponencia es del valor de este curso: el respeto y el uso adecuado de las pantallas y la tecnología.

Os recomendamos que trabajéis algunas de las actividades del programa para familiarizaros con el valor del curso. Podéis elegir hablar de este valor o de vuestra experiencia al poner en práctica el uso equilibrado de las tecnologías y las pantallas.





Vuestra ponencia puede versar sobre las experiencias al realizar estas actividades o ser reflexiones que tratan del uso de la tecnología y las pantallas, tras llevar a cabo una o varias sesiones explicándolas al alumnado. Puede incluir trozos en verso, historias ficcionadas que representen el valor o lo que a vosotros os inspire más para llegar a la audiencia.

El texto no debe exceder de una página para facilitar su lectura y para contribuir a la agilidad del acto.

En el caso de las comunidades uniprovinciales los colegios deben presentar dos portavoces y dos redacciones en vez de una, algo que se os dirá al ser seleccionados.

Muchos de vosotros realizáis este texto de forma colectiva, fusionando las aportaciones del alumnado en una puesta en común. Otros preferís convocar un concurso de redacciones y elegir entre todos la más atractiva. Vosotros decidís cómo hacerlo pero lo importante es que lo hagan los niños y las niñas.

[Aquí podéis ver un ejemplo](#) de las ponencias que se leyeron el curso anterior.



DECIDIR LOS COMPROMISOS

Como conclusión de la ponencia, cada colegio presenta varios compromisos.

El número de compromisos varía en cada comunidad autónoma. Estos compromisos deben ser lo más prácticos y concretos posibles, accesibles para los niños. Es decir, que ellos puedan comprometerse a ello y cumplirlo.

Al recibir vuestra ponencia y compromisos velaremos para que no se repitan con los otros colegios, por lo



que, si se da ese caso, os podríamos pedir modificar alguna ligeramente.



ELEGIR UN PORTAVOZ

Se elegirá a un o una portavoz, que será quien lea la ponencia y los compromisos. En el caso de las comunidades uniprovinciales los colegios llevan dos ponencias y también dos portavoces, uno por cada lectura.

En algunos casos será el autor de la redacción escogida, en otros un representante elegido por sus compañeros o por el profesorado. También sois vosotros quienes decidís cómo escoger.



LA LOGÍSTICA DE DIPUTADOS POR UN DÍA

Los colegios se trasladan al Parlamento de su comunidad para participar en un pleno infantil en el que cada centro educativo lee sus ponencias y vota *in situ* sus compromisos en una urna.



EL TRANSPORTE

Necesitaréis contactar con vuestra compañía de autocares habitual.



AUTORIZACIONES DE IMAGEN

Un paso muy importante es gestionar la autorización para **el uso de la imagen de los niños participantes**, ya que durante el acto se hacen fotografías y vídeos, acuden medios de comunicación y hasta se puede emitir en *streaming*. Este apartado es muy importante para garantizar el derecho a la privacidad.

Cada Parlamento tiene sus propias disposiciones y, a veces, sus propios modelos de autorización y requerimientos. Os informaremos en cada caso de lo que se debe hacer.

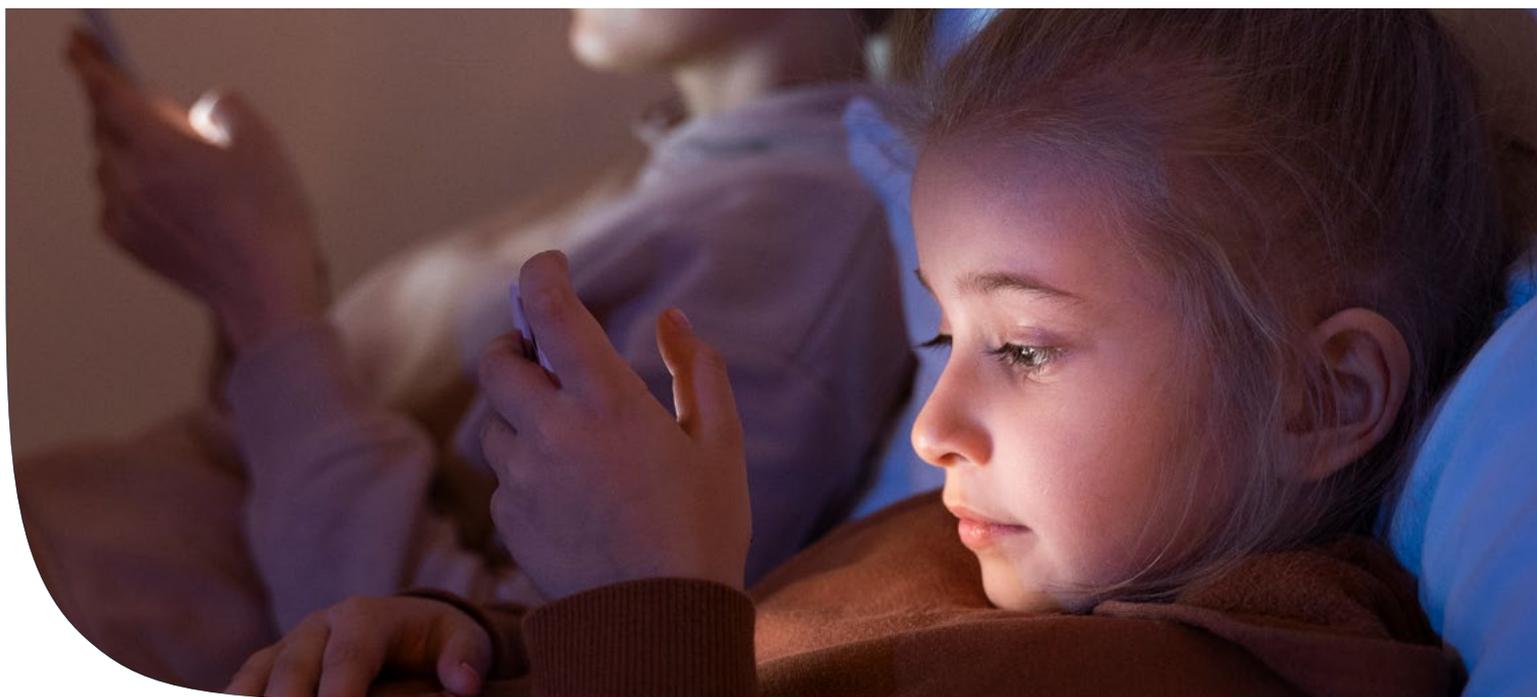


En casa

Podéis invitar a las familias a que vean las experiencias de otros colegios participando en los diferentes Parlamentos.



Semana sin Pantallas



¿Qué es la Semana sin Pantallas?

Os presentamos un reto para este curso, totalmente voluntario pero muy interesante: pasar una Semana sin Pantallas.

Seguro que algunas familias estarán encantadas porque reclaman una educación menos tecnológica y otras no lo estarán tanto porque saben cuánto dependen de éstas en su día a día.

La idea se inspira y se suma a experiencias ya realizadas a nivel internacional, como el movimiento [Screenfree week](#) o los proyectos [Power off and play](#), además de otras [iniciativas](#) a nivel nacional como las de [Kietoparao](#) o [Empantallados](#), los [Colegios sin Pantallas](#) de la Comunidad de Madrid, el Proyecto Semana sin pantallas en las [Baleares](#) o el [Despantállame](#) dirigido a niños y niñas de 0 a 3 años, además de otros retos similares para [adolescentes](#).

Podéis limitaros a implementar las actividades preventivas propuestas en los tres bloques anteriores o ir un paso más allá y movilizar a vuestra

clase, vuestro curso, vuestro ciclo o vuestro colegio en esta propuesta más atrevida. ¿Pasamos una semana sin conectarnos, ni en el cole ni en casa?

Animad a las familias a formar parte de este reto y a valorar cómo de enganchados estamos a las pantallas. Nosotros os daremos a continuación algunas ideas para que valoréis cuánto os afecta realmente y también para que las familias aprovechen al máximo estos días para fortalecer sus vínculos sin pasarlo mal, disfrutando en lo posible de liberarse de la tecnología en familia.

Estamos hablando del tiempo que pasamos en el colegio y, para las familias, también fuera de él: por las tardes y el fin de semana. Eso no significa que los padres y madres dejen de utilizarlos en su horario laboral, aunque también podrían reducir su uso o concentrarlo para comprobar sus mejoras en concentración, además de solidarizarse con sus pequeños.

¿Cómo preparar la Semana sin Pantallas?



OBJETIVO

Reflexionar sobre el uso de la tecnología en la vida cotidiana, fortalecer los vínculos personales con el alumnado y entre la comunidad escolar, promover las actividades saludables y redescubrir metodologías válidas y significativas.



ANIMAR A LA PARTICIPACIÓN

Si estáis interesados en participar en la Semana sin Pantallas que os proponemos, sólo tenéis que poneros de acuerdo si será algo que haga todo el centro o solamente un ciclo, un curso o una clase.

Después, podéis explicarlo en clase y repartir una carta de presentación desde la Dirección del centro, la Coordinación de ciclo o firmado por el tutor o tutora, directamente (el modelo es editable en formato doc.).



REPARTIR EL MANUAL PARA LAS FAMILIAS

Hemos creado, para facilitar la experiencia familiar, un Manual lleno de ideas que también hemos mandado al



AMPA (si disponemos de su email) para esta Semana sin Pantallas. Desde cómo planificar actividades hasta qué hacer en ratos como el coche o las salas de espera. Para los días de sol y de lluvia...

Os recomendamos que paséis el enlace o el propio pdf. la semana anterior a través de vuestras plataformas de comunicación para que todos la puedan tener a mano y abordar la experiencia con la mejor actitud posible.



TRABAJAR EN EL COLE SIN PANTALLAS

Para dar ejemplo, durante la Semana sin Pantallas, el colegio se sumará a la reducción de los dispositivos tecnológicos en el ámbito escolar. Esto no significa que dejéis de utilizar teléfonos u ordenadores si es imprescindible, pero limitarlos también os mostrará cómo



dependemos cada vez más de la tecnología en todos los ámbitos.

La idea es redescubrir **lo mejor de las metodologías analógicas** y prescindir de las pizarras digitales, los proyectores y los ordenadores personales para una mayor interacción y participación activa de los alumnos.

Podéis aprovechar para realizar más **actividades al aire libre**, actividades deportivas, excursiones y juegos que promuevan el trabajo en equipo y el desarrollo de habilidades sociales.

Además, es el momento ideal para fortalecer la **explicación oral** y el debate, permitiendo a los estudiantes expresar sus ideas y aprender a través del diálogo o de cantar.

Incorporad actividades de **educación plástica**, donde los alumnos puedan desarrollar su creatividad con manualidades y proyectos artísticos.

Fomentad la **lectura y el uso de libros** en papel. Realizad dinámicas de grupo, visitas a la biblioteca del centro o del barrio, lecturas colectivas en voz alta y sesiones de cuentacuentos que incentiven la imaginación y el gusto por la literatura.

¿Algunas ideas más?

- Taller de bricolaje, cocina y costura para la vida diaria.
- Pintar un graffiti en un mural del patio.
- Plantar un huerto escolar.
- Realizar una semana de visitas de expertos y charlas interesantes.
- Llevar a cabo unos Juegos Olímpicos infantiles.
- Preparar una exposición artística o un mercadillo por una causa solidaria.

Recordad que la clave es mantener una **actitud positiva** y ver este reto como una oportunidad para redescubrir métodos de enseñanza que pueden enriquecer el proceso educativo de una manera única y significativa.



MÁS

Antes de iniciar la semana sin pantallas ven en clase el vídeo [“The Sound of Silence. Slaves of Technology”](#), que ilustra muy bien que le podría ocurrir, o está ocurriendo, a una sociedad concentrada únicamente en aquello que tiene lugar a través de las pantallas.



EVALUAR LA ACCIÓN

Al final, llega el momento de reflexionar y valorar la experiencia.

En las aulas, se preguntará a los alumnos y alumnas cómo se han sentido. ¿Ha sido difícil? ¿se han aburrido? ¿qué ha costado más? ¿se sumaron las familias?

A nivel de los profesores, en el claustro o a nivel de ciclo, podéis haceros preguntas: ¿notasteis cambios en los niños y las niñas? ¿estaban más nerviosos o menos? ¿recibisteis quejas o comentarios de las familias?

POR FAVOR, RELLENAD EL CUESTIONARIO DE COLEGIOS AQUÍ

POR FAVOR, PEDID A LAS FAMILIAS QUE CONTESTEN AQUÍ



Abraza
tus valores

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

El respeto

Aprendiendo a utilizar las pantallas y la tecnología de forma adecuada



ALDEAS
INFANTILES SOS

Aldeas Infantiles SOS
contribuye con este programa
a conseguir el objetivos nº 4:

