

LA CONVIVENCIA

Conectando con los demás dentro y fuera de la red

Abraza
tus valores

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



**ALDEAS
INFANTILES SOS**

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

4 EDUCACIÓN
DE CALIDAD



LA CONVIVENCIA

Conectando con los demás dentro y fuera de la red.

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

Este curso nos centraremos en el valor de la Convivencia, en cómo nuestras relaciones, tanto en el aula como en el mundo digital, influyen en nuestro bienestar y en el de los demás. Queremos ayudar a los niños y niñas a construir vínculos fuertes y equilibrados, sabiendo que la tecnología puede ayudarles pero manteniendo lo más valioso de las relaciones humanas.



Pedro Puig

Presidente de Aldeas Infantiles SOS
de España

Queridos profesores y profesoras,

En Aldeas Infantiles SOS sabemos que convivir no es solo compartir un espacio, sino aprender a escucharnos, a respetarnos y a entendernos. En un mundo donde la tecnología está presente en cada aspecto de nuestra vida, es más importante que nunca enseñar a los niños y niñas a convivir de forma sana tanto en el aula como en el entorno digital.

Este curso lo abordamos desde el valor de la Convivencia, ayudando a los escolares a comprender que el respeto empieza por uno mismo, se refleja en la relación con los demás y se extiende a nuestra comunidad, tanto en el mundo real como en el digital. Queremos que aprendan a comunicarse mejor, a resolver conflictos sin dañarse y a crear un entorno en el que todos se sientan escuchados y valorados.

Para ello, os proponemos una experiencia práctica y reflexiva: la Semana para Convivir con Menos Pantallas. A través de actividades diseñadas para analizar el impacto de la tecnología en nuestras relaciones, ayudaremos a los niños y niñas a tomar conciencia del equilibrio entre lo digital y lo presencial. Para apoyar esta iniciativa, hemos creado un Manual para las Familias, que os pedimos que compartáis libremente para extender esta reflexión más allá del aula.

Además, como ya es un clásico desde hace más de 20 años, os invitamos a participar en los encuentros de Diputados por un Día en los Parlamentos autonómicos, donde los niños y niñas tendrán la oportunidad de debatir y proponer ideas sobre cómo mejorar la convivencia en nuestra sociedad. Será un espacio en el que sus voces serán escuchadas y en el que podrán sentirse protagonistas del cambio.

Queremos agradecer una vez más vuestra dedicación y compromiso con la educación en valores. Con vuestra guía, los niños y niñas no solo aprenderán sobre convivencia, sino que la experimentarán cada día en sus relaciones y en su forma de estar en el mundo.

Recibid un cordial saludo y mis mejores deseos para un curso lleno de una fantástica convivencia y de aprendizajes y experiencias compartidas.

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 137 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:

[Aldeas Infantiles](#): ofrecen un entorno familiar protector a los niños, niñas y adolescentes que, por distintos motivos, no pueden vivir con su familia biológica. Cada aldea la constituyen de seis a diez hogares y en cada uno viven de seis a diez niños y niñas de diferentes edades, principalmente grupos de hermanos.

[Residencias de jóvenes](#): en ellas viven jóvenes en su etapa previa a la emancipación, con los que realizamos una intervención educativa integral e individualizada que les permita completar su proceso de aprendizaje y formación personal.

[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 Familias](#).

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

Nuestros [programas de educación en valores](#) para escolares de Infantil, Primaria y Secundaria nos permiten 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 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); Chiclayo, Chosica y Pachacámac (Perú); Maracaibo (Venezuela) y 1 en África: Louga (Senegal).

También disponemos de un programa de asistencia quirúrgica a niños en Guinea Ecuatorial y otro de respuesta a emergencias en Marruecos.

ALGUNOS LOGROS



59.317 niños, niñas y jóvenes y 8.471 familias atendidos en 2024 por Aldeas Infantiles SOS de España



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



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



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



29.558 niños, niñas y adolescentes y 3.720 familias

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



ALDEAS EN EL MUNDO



Aldeas Infantiles SOS

se fundó en 1949 en Imst (Austria) y hoy está presente en 137 países y territorios.



Ofrecemos un

entorno familiar protector a 65.300 niños y niñas y jóvenes

en todo el mundo en 1.464 Aldeas, programas de apoyo al acogimiento familiar, Residencias de jóvenes y otros programas de cuidado alternativo.



Apoyamos a **4.177.500 niños, niñas, jóvenes y familias**

en 1.010 Programas de Fortalecimiento Familiar y proyectos comunitarios.



Contribuimos a la formación de **1.050.300 niños, niñas y jóvenes**

en colegios, Centros de Educación Infantil, Centros Sociales y Centros de Formación Profesional. Además de otros **61.700** en actividades educativas y de ocio y tiempo libre.



Ofrecemos atención sanitaria a **113.100 personas** gracias a 70 programas de salud y tratamientos médicos.



Hemos ayudado a **2.268.600 personas** en 101 Programas de Respuesta a Emergencias.



En 2024, Aldeas Infantiles SOS Internacional contribuyó a que

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



Bloque 1

Bien conmigo,
bien con el
mundo



Bloque 1

Bien conmigo, bien con el mundo



Antes de empezar, una pregunta: ¿cómo te llevas contigo? Sí, contigo mismo. Porque estés donde estés, siempre vas contigo. Y aunque no lo parezca, nos pasamos el día hablándonos por dentro. A veces nos animamos ("Venga, que puedes"), otras nos frenamos ("Uf, mejor ni lo intento") y hay días en que ni nos escuchamos.

Lo curioso es que tú eres la única persona con la que vas a convivir siempre. En los momentos buenos y en los difíciles. Cuando ríes, cuando fallas, cuando estás enfermo y nadie puede estarlo por ti. Por eso es tan importante cómo te hablas, cómo te tratas. Porque si estás bien contigo, es más fácil estar bien con los demás.

Pero a veces lo olvidamos. Vamos con prisas, nos llenamos de pantallas, vídeos, juegos, y sin darnos cuenta pasan cuarenta minutos... o más. Entrás a ver algo y terminas viendo diez cosas seguidas. Te enganchas tanto que ni bebes agua, ni vas al baño, ni haces las cosas que de verdad te gustan.

La tecnología tiene algo raro: cuanto más la usas, más te atrapa. Como si gritara más que tu propia cabeza. Y se te va el tiempo de moverte, de descansar, de pensar. Incluso cambia tu humor.

¿Te has fijado en que muchas veces internet te hace compararte con otros? Ves cosas que tienen, lo bien

Bloque 1

Bien conmigo, bien con el mundo



que les salen los juegos, lo felices que parecen. Y puede que acabes deseando cosas que en realidad ni te interesaban. O sintiéndote mal por no tenerlas.

No se trata de vivir desconectado, ni de que todo lo digital sea malo. Se trata de decidir tú. De usar las pantallas sin que te usen a ti. Porque son un buen invento... siempre que no se queden con tu tiempo, ni con tu energía, ni con tu ánimo.

Por eso te propongo una idea: párate un momento y piensa cómo te sientes después de estar mucho rato conectado. ¿Te cambia el humor si alguien te dice que pares? ¿Haces menos cosas que antes sí hacías? ¿Te hablas con cariño cuando fallas en un

juego? ¿O te castigas y te pones de mal humor?

Si notas que no te estás tratando bien, quizá es momento de cambiar algo. Porque estar contigo debería ser como estar con alguien que te quiere. Y si tú estás bien contigo mismo, los que te rodean también se sienten mejor.



El mapa de mi universo



Objetivo

Descubrir cómo nuestra vida funciona como un universo en expansión, lleno de elementos que influyen en nuestro bienestar. Reflexionar sobre cómo nos hablamos a nosotros mismos, qué aspectos nos dan energía y cuáles nos la quitan, incluyendo el impacto del mundo digital. Identificar qué cambios podemos hacer para equilibrar nuestro universo personal y fortalecer los aspectos que nos hacen sentir bien, representándolo de forma visual y tangibles.



Ideas clave

Autoconciencia, autoestima, pensamiento íntimo y responsabilidad en el autocuidado físico y mental.



Recursos

Hojas grandes o cartulinas, lápices de

colores, rotuladores, pegatinas, hilo, alambre fino o palillos de brocheta, cartón o bolas de papel para hacer planetas, pegamento y materiales reciclados para crear un móvil tridimensional.



Desarrollo

Cada alumno diseña su propio universo de dos maneras: primero, en un dibujo sobre papel, y luego, como un móvil tridimensional que representará su sistema planetario personal.

En el dibujo, representan su sol como su voz interior, los planetas como sus fortalezas, intereses y aspectos que les dan energía, y los asteroides como distracciones o pensamientos que los alejan de su bienestar. También incluyen el mundo digital, que puede ser un planeta positivo o un agujero negro que absorbe demasiado.



Después, construyen su sistema planetario en forma de móvil. Cada esfera o figura representa uno de los elementos de su universo.

- El sol es la pieza central, que puede estar más grande o brillante si su voz interior es fuerte y positiva, o más pequeña si creen que necesita fortalecerse.
- Los planetas cuelgan alrededor y representan sus fortalezas o actividades que los hacen sentir bien.
- Los asteroides son elementos más pequeños o irregulares, representando distracciones o pensamientos que afectan su equilibrio.
- El mundo digital se coloca estratégicamente: ¿está en órbita equilibrada o domina su universo?

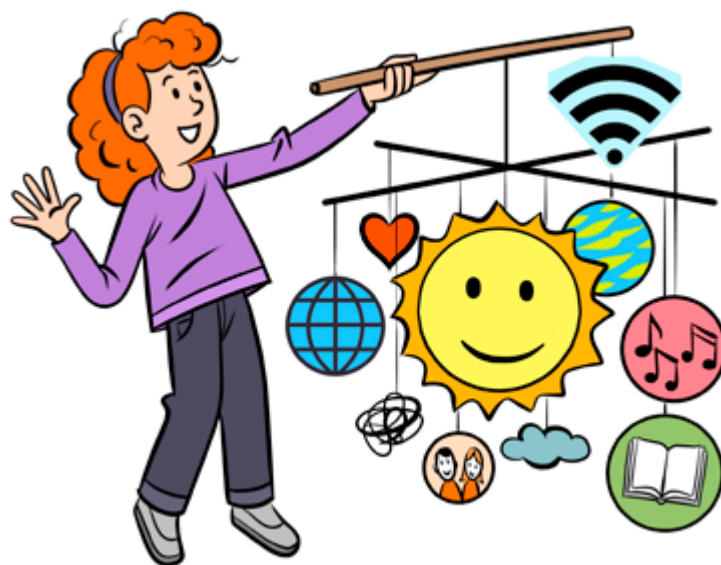
Mientras crean su móvil, reflexionan sobre cómo están posicionados sus elementos y qué cambios pueden hacer para mejorar su equilibrio. ¿Qué pasa si un planeta se aleja demasiado? ¿Qué ocurre si un asteroide es más grande que su sol?

Al finalizar, cada alumno escribe un compromiso personal sobre algo que quiera mejorar en su universo, como "Voy a reforzar mi planeta de la creatividad dibujando más en mi tiempo libre", "Voy a evitar que el agujero negro de los vídeos cortos me atrape antes de dormir", o "Voy a hablarme con más respeto y menos exigencia".



Más

Investigar sobre cómo funciona el universo y su equilibrio: cuando un planeta cambia de órbita, cómo afectan los agujeros negros o qué hace que una estrella brille más o menos.



En casa

Se anima a los alumnos y alumnas a observar durante un mes qué elementos de su universo han estado más presentes y cuáles han quedado en segundo plano.

Pueden actualizar su móvil moviendo o reajustando los elementos, añadiendo nuevos planetas o eliminando asteroides según cómo se vayan sintiendo.

También pueden reflexionar sobre si el mundo digital sigue teniendo el papel que desean dentro de su universo o si necesitan reajustarlo.



Diez segundos, una historia



Objetivo

Explorar la relación entre imágenes, sonidos y emociones, permitiendo a los niños y niñas expresar historias personales o inventadas a través de distintos formatos.

Desarrollar habilidades narrativas y emocionales utilizando las herramientas digitales de manera creativa y reflexiva. Experimentar con el uso del color como símbolo emocional, facilitando la clasificación visual de las emociones.



Ideas clave

Expresión emocional, narrativa visual, podcast, música y emociones, playlist digital, creatividad sonora, fotografía y sentimiento, código de color, percepción cromática, tecnología creativa.



Recursos

Fotografías personales o de libre

uso, dispositivos para grabar audio, acceso a aplicaciones de edición musical o podcast, material para clasificar por colores (papel de colores, rotuladores, adhesivos o cintas).



Desarrollo

Cada alumno elige una emoción como punto de partida y selecciona cómo quiere contar su historia emocional. Puede hacerlo de tres formas:

- **Fotografía:** una imagen que exprese la emoción elegida, ya sea tomada por ellos o seleccionada de fuentes libres de derechos. Puede estar enmarcada con un color representativo de la emoción.
- **Música:** una canción o fragmento musical que represente esa





emoción, creando una playlist colectiva donde cada canción sea una historia emocional en sí misma.

- **Audio:** una narración breve (20 segundos) donde expliquen la emoción a través de una historia personal o inventada, con la opción de añadir efectos de sonido o música de fondo.

Pueden elegir una sola forma de presentación o combinarlas según el tiempo disponible o su interés en la actividad.

Para hacer más visible la relación entre emociones y expresiones artísticas, se introduce la idea del código de color. Cada emoción se asocia a un color basándose en ruedas cromáticas emocionales: por ejemplo, azul para la tristeza, rojo para la ira, amarillo para la alegría, verde para la calma... Cada historia (sea en foto, música o audio) se clasifica con un marco, adhesivo o cinta de color, lo que permite visualizar rápidamente el tipo de emoción representada.

Finalmente, se exponen todas las historias emocionales en una galería o mural interactivo, donde podrán ver qué emociones predominan en el grupo y reflexionar sobre la diversidad de formas de expresión.



Más

Para quienes quieran ir más allá, pueden explorar aplicaciones de composición musical y edición sonora. Algunas opciones recomendadas son [Chrome Music Lab](#), que permite experimentar con patrones rítmicos y melodías de forma intuitiva; [GarageBand](#), para grabar y mezclar sonidos fácilmente en dispositivos iOS; o [Incredibox](#), una app que permite crear ritmos y armonías a partir de voces y efectos.

Estas herramientas pueden ayudar a componer sus propias piezas musicales para acompañar sus historias emocionales.



En casa

Pueden ampliar su historia con un nuevo formato (si hicieron una foto, pueden sumarle música; si hicieron un podcast, pueden buscar una imagen que lo represente).

También pueden observar qué colores aparecen más en su día a día y cómo influyen en su estado de ánimo.



La brújula interior



Objetivo

Explorar el autoconocimiento a través de una experiencia lúdica que permita a los niños y niñas reflexionar sobre sus fortalezas, retos y hábitos digitales. Ayudarles a identificar cómo toman decisiones, qué los motiva y qué los frena, y reforzar su autoestima mediante el reconocimiento positivo de los demás.



Ideas clave

Autoconocimiento, reflexión, autoestima, toma de decisiones, motivación, zona de confort, retos personales, compromiso digital y brújula interior.



Recursos

Cada alumno llevará un pasaporte colgado al cuello hecho con una cartulina plegada y un cordel o cinta, donde recibirá sellos o firmas al completar cada reto. Necesitaremos juegos o material deportivo para la

mesa Este, de diferente dificultad. Para la mesa Sur necesitaremos una libreta que hará de libro de firmas. Para la mesa Norte prepararemos círculos de cartulina con clavijas para construir una brújula personal de recuerdo. Para la mesa Oeste, tarjetas.



Desarrollo

Vamos a crear un recorrido con estaciones (mesas o grupos de cuatro mesas) donde deberán enfrentarse a pequeños desafíos para completar su pasaporte.

- En la mesa **Este**: "Mi zona de confort", cada uno elegirá entre una prueba fácil o una que le suponga un reto real (un juego, una prueba de habilidad, una operación matemática, un instrumento musical que tocar). La clave es que elijan libremente, pero lo que puntuará no es hacerlo bien o mal, sino si han salido de su zona de confort.



- En la mesa **Sur** "El laberinto digital", firmarán en un libro de firmas común un compromiso personal sobre su comportamiento en internet. Podrán elegir entre opciones como no etiquetar a nadie sin su permiso, no hablar con desconocidos en redes o reducir su tiempo en pantalla antes de dormir.
- En la mesa **Oeste** "Mi superpoder", cada alumno llevará una tarjeta en la espalda sin saber lo que los demás están escribiendo en ella. Sus compañeros anotarán aquello en lo que creen que esa persona destaca, lo que les parece su "superpoder". Al final, se leerán sus tarjetas en voz alta y descubrirán lo que los demás valoran de ellos, lo que ayudará a reforzar su autoestima y la forma en la que se perciben.

- En la última parada, **Norte**, "Mi brújula interior", cada alumno construirá una brújula física con círculos de cartulina y flechas insertadas con clavijas. En la parte trasera de cada dirección escribirán aspectos de su vida: al norte, sus fortalezas; al sur, sus áreas de mejora; al este, lo que les motiva; y al oeste, sus distracciones o miedos. Esta brújula les servirá como recordatorio visual de hacia dónde quieren dirigirse y cómo mantenerse en su propio camino.



Más

Para saber más sobre la orientación en la naturaleza y el espacio, pueden probar aplicaciones como Brújula, una app sencilla y precisa para aprender a orientarse sin GPS; Wikiloc, ideal para descubrir rutas de senderismo y orientación; o SkyView® Lite, que permite identificar constelaciones y estrellas en el cielo nocturno, tal como lo hacían los antiguos navegantes.

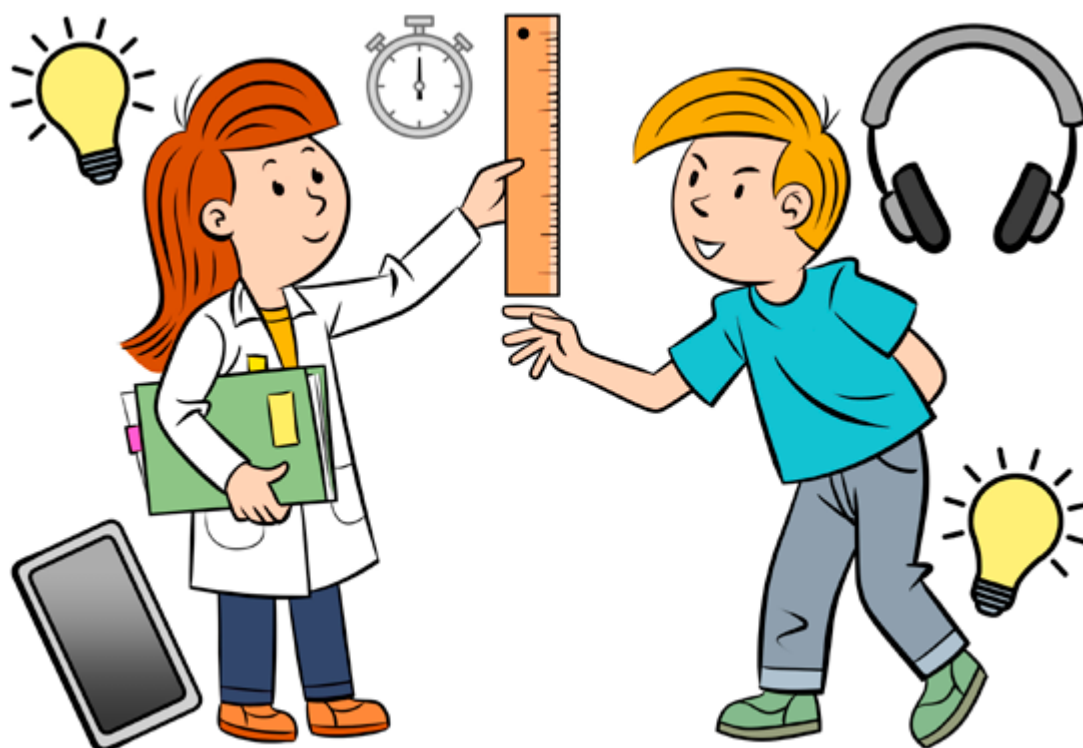


En casa

En familia se puede jugar el mismo juego o hacer una excursión. Deberán construir sus propias brújulas interiores para compartir entre todos sus fortalezas, motivaciones y áreas de mejora, fomentando la conversación y el conocimiento mutuo. Es una buena oportunidad para que los más pequeños vean que sus mayores también tienen dudas y retos, y que todos estamos en un proceso de aprendizaje continuo, y que no pasa nada por equivocarse o dudar.



El laboratorio del descanso



Objetivo

Explorar cómo el uso de las pantallas, el descanso y otros hábitos influyen en nuestro rendimiento y bienestar. Convertir la clase en un experimento científico donde analicen y comparen su capacidad de reacción, concentración, memoria y percepción en diferentes condiciones.

Aplicar herramientas matemáticas para evaluar resultados y presentar conclusiones de forma visual y estructuradas en un formato de congreso científico.



Ideas clave

Cansancio, fatiga visual, sueño, rendimiento, concentración, tecnología y bienestar, equilibrio digital y método científico.



Recursos

Batas blancas (reales o improvisadas con camisetas blancas), cronómetros o relojes, reglas o cintas métricas,

tarjetas con pruebas, luces de distintos colores, auriculares, tablets o móviles con juegos de reacción, hojas de observación, ordenadores con Excel o calculadoras, cartulinas para pósters o herramientas digitales como PowerPoint y Canva.



Desarrollo

Los niños y niñas se dividirán en dos grupos: científicos y sujetos de estudio, cambiando de rol a mitad de la sesión para experimentar ambos papeles.

El personal científico usará batas blancas y registrará los resultados con herramientas matemáticas, aplicando tablas de datos y cálculos sencillos para obtener conclusiones.

Se realizarán cuatro pruebas científicas en las que deberán analizar cómo el descanso y la tecnología afectan su rendimiento.



- En la **prueba de reacción**, medirán su rapidez en atrapar una regla que cae sin previo aviso, comparando los tiempos después de jugar un videojuego de reflejos y tras un minuto de respiración profunda.
- En la **prueba de concentración**, intentarán completar un laberinto visual o encontrar diferencias entre dos imágenes en silencio y luego con música y notificaciones simuladas, evaluando la distracción.
- En la **prueba de fatiga visual**, observarán una tabla de letras o colores bajo distintas iluminaciones (luz blanca, luz azul de pantalla y luz cálida) y registrarán en qué condiciones ven mejor.
- En la **prueba de memoria**, deberán recordar una secuencia de palabras o imágenes tras un minuto de descanso y después de mirar una pantalla con desplazamiento rápido de información, comparando los aciertos en ambas situaciones.

Cada experimento será documentado en tablas de datos, utilizando herramientas matemáticas como cálculos de promedios, comparaciones de tiempos y representación gráfica en Excel o en papel.

Finalmente se hará una presentación de resultados en un "Congreso Científico Escolar sobre el Sueño y la Vida Digital", donde cada grupo elaborará un póster visual con cartulinas o una presentación en Canva o PowerPoint, mostrando los datos y conclusiones de su experimento. Un portavoz de cada equipo será elegido para exponer los resultados ante la clase, simulando una auténtica presentación científica.



Más

pueden investigar sobre cómo los astronautas regulan sus ciclos de sueño en el espacio o cómo los deportistas de élite gestionan su descanso para mejorar su rendimiento. También pueden probar aplicaciones como [Sleep Cycle](#), que analiza la calidad del sueño, o [Flux](#), que regula la luz azul de las pantallas.



En casa

Se les anima a anotar (también a los hermanos y adultos) sus horas de sueño y descanso durante una semana, anotando también las siestas o sueñecitos en viajes en coche, además del sueño nocturno. Además añadir las horas de ir a dormir y despertar, sueños placenteros o pesadillas, uso de pantallas antes de dormir y puntuación de la sensación de descanso al despertar del 0 al 10.

Bloque 2

Conectamos
de verdad



Bloque 2

Conectamos de verdad



Convivir no es solo estar en el mismo sitio que otras personas. Puedes pasar horas con alguien sin decir ni una palabra... o puedes conectar de verdad. Entenderte con alguien no es magia: tiene que ver con cómo lo tratas, cómo escuchas lo que te dice y cómo respondes cuando algo no te gusta.

Tanto con las pantallas como sin ellas, las relaciones necesitan dos cosas básicas: respeto y empatía. El respeto es valorar lo que piensan los demás, aunque no piensen como tú. Y la empatía es ponerse en su lugar, imaginar cómo se sienten, incluso cuando no lo dicen en voz alta.

Saber relacionarse no es solo hablar

bien. También es saber escuchar, captar lo que no se dice, entender que no todo el mundo ve el mundo como tú. Convivir no significa que no haya conflictos: significa aprender a resolverlos sin hacer daño, ni que te lo hagan. Y ahí, lo digital puede ayudar... o todo lo contrario.

Porque cuando hablamos por mensaje o por redes, todo se complica un poco. No hay tono, ni mirada, ni gestos. Una broma puede sonar mal. Una palabra fuera de lugar puede molestar. Estamos conectados... pero a veces nos entendemos fatal.

Aun así, la tecnología no es el problema. Lo importante es cómo la usamos.

Bloque 2

Conectamos de verdad



Puede unirnos, hacernos reír, enseñarnos cosas nuevas, acercarnos a gente que está lejos. Un mensaje bonito puede alegrarle el día a alguien. Un grupo bien llevado puede hacer que un equipo funcione mejor. La clave no está en la pantalla, sino en nosotros.

En este bloque vamos a mirar con lupa cómo nos comunicamos con las personas más cercanas, ya sea en persona o por medios tecnológicos. ¿Nos expresamos como queremos? ¿Nos damos cuenta de lo que decimos sin querer? ¿Pensamos en cómo se siente la persona que lo lee al otro lado?

También hablaremos de cosas que pasan más de lo que parece: mensajes que duelen, comentarios que te dejan tocado, la sensación rara de ver siempre lo bien que le va a los demás. ¿Eso que compartimos nos representa?

¿O estamos enseñando solo lo que queda bien?

Porque lo que haces online tiene consecuencias fuera. Y cómo te sientes fuera afecta a lo que haces online. No son dos mundos separados.

Por eso vamos a buscar el punto justo. Usar la tecnología a favor de las personas. Seguir mirándonos a los ojos, escuchar de verdad, hablar con calma cuando hay un lío. No hace falta que todo sea perfecto. Solo que todos pongamos de nuestra parte.

Convivir bien es sentirse a gusto contigo y con los demás. En casa, en clase o en internet. Vamos a descubrir cómo hacerlo de una forma que nos haga sentir bien... y que haga sentir bien a quienes nos rodean.



El efecto Mariposa Digital



Objetivo

Experimentar en primera persona cómo pequeños gestos, comentarios o acciones digitales pueden generar reacciones en cadena, impactando positiva o negativamente en la convivencia.

Reflexionar sobre la diferencia entre intenciones y efectos, la viralidad en redes y la responsabilidad de lo que compartimos. Descubrir que nuestras interacciones digitales pueden amplificar o distorsionar las emociones y los mensajes de formas que no siempre controlamos.



Ideas clave

Impacto en cadena, viralidad digital, comunicación, consecuencias no intencionadas, empatía, responsabilidad online, emociones compartidas, convivencia digital.



Recursos

Tarjetas con consignas secretas, una hoja de registro para cada alumno, un cronómetro o temporizador y una pizarra o pantalla para analizar los resultados finales.



Desarrollo

La clase se transforma en un experimento social. Cada alumno recibe una tarjeta con una consigna secreta que debe cumplir durante una clase de plástica sin decirle a nadie cuál es. Algunas incluyen acciones positivas como sonreír, hacer un cumplido o animar a alguien. Otras son más neutras o incómodas, como ignorar a quien te hable o fruncir el ceño al responder.

Mientras trabajan, todos actúan según su papel y observan cómo cambian el ambiente y las reacciones.



Pasados veinte minutos, cada uno escribe cómo se ha sentido y si notó algo distinto en el comportamiento del grupo. Después se revelan las consignas y se reflexiona en común: ¿cómo afectan los pequeños gestos al clima de la clase? ¿Qué pasa cuando alguien se siente ignorado o bien acogido?

A continuación, la actividad se traslada al mundo digital con un juego de "teléfono roto": un mensaje ambiguo pasa de alumno en alumno, y cada uno puede modificar algo creíble antes de reenviarlo. Al final se compara con el original y se analiza cómo se ha transformado. Es una forma sencilla de mostrar cómo se propagan y distorsionan los mensajes en redes sociales... como si una mariposa agitara sus alas y causara un efecto en cadena. De ahí el nombre de la actividad: Mariposa Digital.

Para terminar, se reflexiona sobre el impacto de nuestras acciones en internet y cómo evitar malentendidos o conflictos. También se habla de la responsabilidad que tenemos al participar en conversaciones digitales.



Más

Para explorar más sobre la viralidad y la distorsión de la información, investigarán casos reales de cómo un simple tuit, un vídeo o una imagen, han cambiado de significado a medida que se compartían. También pueden probar simuladores digitales sobre difusión de noticias y desinformación, como el juego "[Bad News](#)" (en inglés), que enseña cómo se manipulan las redes sociales para generar reacciones masivas.

Para un enfoque más reflexivo, pueden analizar cómo las emociones viajan por internet y qué contenidos



suelen hacerse virales: ¿los mensajes positivos y constructivos o los polémicos y agresivos?



En casa

Se animará a las familias a probar el "efecto mariposa positivo", enviando un mensaje de apoyo, un comentario amable o simplemente evitando participar en una discusión innecesaria para observar qué sucede.



El efecto Mariposa Digital.

Listado de acciones para las consignas.

Acciones positivas

1. Sonríe a tres compañeros en diferentes momentos.
2. Ayuda a alguien antes de que te lo pida.
3. Di algo bueno sobre el trabajo de un compañero.
4. Comparte tu material con alguien que lo necesite.
5. Pregunta a alguien cómo está y escucha su respuesta.
6. Da las gracias a un compañero o profe por algo bueno que haya hecho.
7. Invita a alguien a tu grupo si está solo.
8. Felicita a un compañero por una idea que haya dicho en clase.
9. Ayuda a ordenar el aula sin que nadie te lo pida.
10. Explica algo a un compañero que no lo entienda bien.
11. Pide la opinión de un compañero que hable poco y escucha su respuesta.
12. Defiende a alguien si ves que lo tratan mal o lo dejan fuera.
13. Deja que un compañero hable primero si también quiere participar.
14. Cuéntale a alguien un dato curioso o algo divertido para alegrarle el día.
15. Pregunta a un compañero si necesita ayuda con algo de clase o del día a día.

Acciones neutras

1. Responde con un simple "ajá" sin mostrar interés.
2. Cambia de tema de repente mientras alguien habla.
3. No reaccionas cuando alguien cuenta algo o hace un chiste.
4. No respondes cuando un compañero te pide ayuda, pero sin ser borde.
5. Contestas con frases cortas y sin emoción cuando te hablan.
6. Miras para otro lado mientras alguien te cuenta algo.
7. Te quedas callado en un grupo sin participar.
8. No saludas cuando alguien te dice "hola".

9. Dejas a un compañero hablando solo sin seguir la conversación.
10. Cambias de sitio sin avisar a quien estaba contigo.
11. Respondes con un "vale" o "ok" cuando alguien te da una buena noticia.
12. Te cruzas de brazos y pones cara seria mientras alguien te habla.
13. Cambias de grupo sin decir nada ni explicar por qué.
14. Pasas al lado de alguien que necesita ayuda sin decir nada.
15. Dejas que alguien hable sin mirarlo ni mostrar interés.

Acciones negativas

1. Interrumpes a alguien mientras habla.
2. Ignoras a un compañero cuando te hace una pregunta.
3. Te burlas o dices algo sarcástico sobre lo que alguien ha dicho.
4. Respondes de forma seca o cortante cuando alguien te habla.
5. Susurras algo a otro compañero mientras alguien más está hablando.
6. Ruedas los ojos cuando un compañero da su opinión.
7. Te ríes en voz alta cuando alguien se equivoca.
8. No dejas que alguien participe en un trabajo en grupo.
9. Impones tu idea sin dejar hablar a los demás.
10. Señalas a alguien burlándote o imitando cómo habla.
11. No respondes cuando alguien te dice algo positivo.
12. Respondes con un tono irónico o desagradable cuando alguien da una idea.
13. Dejas a alguien fuera de una conversación dándole la espalda o cerrando el grupo.
14. Te burlas o imitas a alguien en vez de contestarle bien.
15. Haces un gesto exagerado de fastidio cuando alguien se equivoca.



Chat a ciegas: el misterio de los regalos



Objetivo

Experimentar cómo la falta de contexto en los mensajes de chat puede generar confusión, rumores y malentendidos. Reflexionar sobre cómo la comunicación digital, sin tonos de voz ni lenguaje corporal, puede crear ansiedad o interpretaciones erróneas.



Ideas clave

Comunicación digital, WhatsApp, rumores, incertidumbre, confusión, interpretación, convivencia digital, emociones en la comunicación escrita.



Recursos

Un documento compartido en Drive que hará de chat donde los niños y niñas pueden escribir al mismo tiempo sin hablar ni mirarse. También pueden usarse pizarras digitales o grandes cartulinas para quienes no tengan acceso a dispositivos.



Desarrollo

Se les dirá a los niños y niñas que ha ocurrido algo inesperado en la puerta del colegio: se han entregado cajas de regalos de diferentes tamaños a algunos miembros de la clase, pero nadie sabe exactamente a quién ni por qué. Hay mucho murmullo y nadie tiene la historia completa.

Para iniciar el chat, se publica el primer mensaje, que marcará el tono de la conversación y empezará a generar confusión:

"Creo que nos espera una sorpresa en el cole para algunos. He visto regalos en la entrada del colegio. Espero ser uno de los afortunados."

Inmediatamente, los demás deben reaccionar y continuar la conversación solo por escrito en el documento compartido:



"¿Quién sabe algo más?"

"¿Qué creéis qué está pasando?"

"¿Cuándo creéis que nos los darán?"

Reglas del juego:

- Solo dos personas tendrán información total sobre lo sucedido, pero no pueden hablar directamente sino solo responder preguntas en el chat con Sí o No.
- El resto de la clase debe reconstruir la historia escribiendo preguntas y compartiendo suposiciones, pero sin poder aclararlo directamente.

A medida que avanza la conversación, se generan suposiciones, confusiones e incluso pequeñas tensiones. Algunos pueden interpretar que los regalos son solo para ciertos niños o niñas, otros pensarán que es injusto o que puede tratarse de un error en la entrega.

Cuando se detiene la actividad, se lee en voz alta lo escrito y se analiza:

- ¿Cuántas versiones han salido?
- ¿Cuántos malentendidos?



- ¿Alguien se sintió excluido o confundido?
- ¿Cómo cambia la percepción de la situación cuando alguien solo recibe una parte de los mensajes?

Finalmente, se revela la historia real: las cajas no eran regalos para nadie, sino donaciones. Era una campaña solidaria para recoger libros y material escolar destinados a las familias del barrio. Los niños que las traían no eran de su clase, sino de otras, y llevaban las cosas al almacén del centro. Nadie había sido elegido ni había ningún reparto especial: malinterpretaron lo que vieron porque no conocían toda la historia.

Se reflexiona sobre cómo este tipo de confusiones ocurren a menudo en los chats o grupos de WhatsApp, donde una parte mal entendida puede acabar en un conflicto que en persona se aclararía fácilmente.



Más

También pueden hacer un ejercicio de comparación: explicar un suceso en un chat con emojis y luego en persona, viendo qué versión es más clara y fácil de entender. Además, pueden probar juegos como Incredible Stories (Black Stories Junior), que trabajan procesos deductivos, observación, lógica e imaginación.



En casa

Se les pide que revisen un chat personal en el que sintieron que hubo un malentendido y piensen en qué parte del mensaje se generó la confusión. También pueden escribir un mensaje importante de dos maneras: una con información clara y otra de forma ambigua, y analizar cómo cambia su interpretación.



Cicatrices digitales



Objetivo

Hacer que comprendan que lo que se dice o hace en internet deja una huella difícil de borrar, incluso cuando se intenta reparar el daño. Reflexionar sobre cómo el ciberbullying puede marcar a una persona de forma permanente y cómo la convivencia digital debe basarse en el respeto.



Ideas clave

Ciberbullying, huella digital, impacto emocional, responsabilidad en redes, convivencia digital, efectos a largo plazo.



Recursos

Cartulinas individuales para cada alumno, una cartulina grande para la obra final, pegamento o cinta adhesiva, rotuladores, libros pesados o planchas (opcionales para el intento de reparación).



Desarrollo

Los niños y niñas se sientan en círculo, cada uno con una cartulina en sus manos. Se les explica que la cartulina representa a una persona y que, al igual que en la vida real, las palabras y acciones pueden dejar marcas que no siempre desaparecen. A continuación, uno a uno, cada alumno dobla su cartulina cada vez que dice o escucha una frase dañina: insultos, burlas, exclusión o desprecio. Algunos pueden simplemente fruncir el ceño, ignorar a alguien o hacer un gesto desagradable, simbolizando cómo incluso un pequeño acto puede causar daño.

Cuando todas las cartulinas están llenas de dobleces, se hace una pausa. Se les pregunta cómo podrían hacer para que la cartulina vuelva a estar lisa. Se proponen soluciones como desdoblarla cuidadosamente, colo-



carla entre libros para aplanarla o incluso plancharla si fuera posible. Se ponen en práctica algunas de estas ideas, pero rápidamente se dan cuenta de que aunque las marcas mejoran, nunca desaparecen por completo.

A partir de aquí, se abre una conversación sobre qué más se puede hacer para ayudar a alguien que ha sufrido ciberbullying.

Se mencionan acciones reales que pueden aliviar el daño, como cuidar a la persona afectada, hacerse su amigo, decirle palabras positivas, defenderla en un grupo digital o acompañarla a pedir ayuda profesional. Se resalta que, aunque se pueden hacer muchas cosas para reparar el daño, siempre quedarán cicatrices que no desaparecerán por completo.

Para cerrar la actividad, en lugar de desechar las cartulinas, las unen en una sola cartulina grande, pegándolas

juntas como una obra colectiva, en la que cada doblez y cada marca representa las huellas que dejan las palabras y los gestos en los demás, recordando que lo que hacemos en el mundo digital y en la vida real tiene impacto y que sanar no siempre es fácil.

Esta pieza visual servirá como un recordatorio constante en la clase de la importancia de la empatía, el respeto y la convivencia digital responsable.



Más

Se puede explorar el artículo "[La importancia de la huella digital](#)", que explica cómo nuestras publicaciones, comentarios y acciones en internet forman parte de nuestra identidad digital y pueden tener consecuencias a largo plazo (ilunion.com).

También pueden conocer la campaña "[Piensa antes de publicar](#)", que promueve la conciencia sobre el ciberbullying y la importancia de reflexionar antes de compartir contenido en línea.



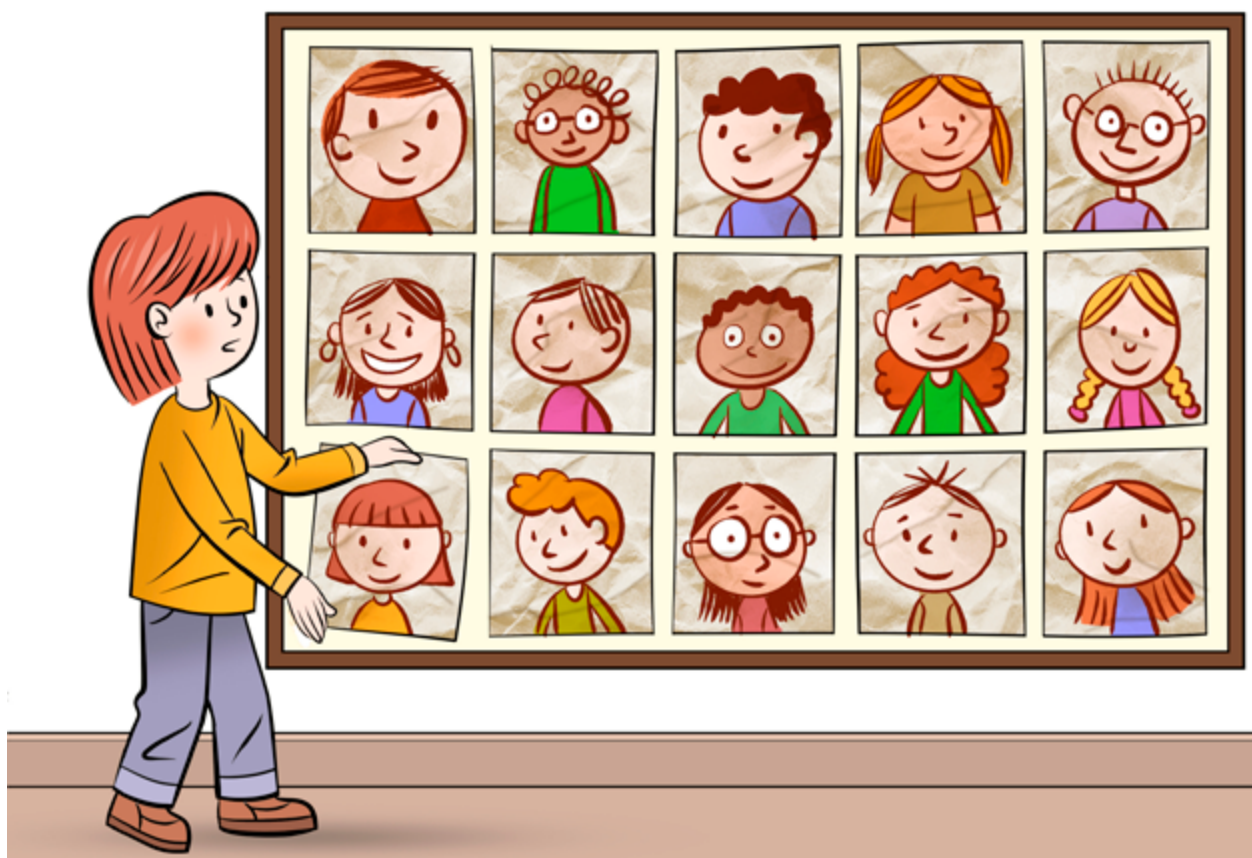
En casa

Se les pide que reflexionen en familia sobre un mensaje que los adultos hayan visto en redes o en un chat y que [podría haber dejado marca en alguien](#).

¿Cómo habría podido reaccionar la persona que lo recibió? ¿Podrían haber hecho algo para evitarlo o mejorar la situación?



Todos cabemos aquí



Objetivo

Reflexionar sobre cómo incluimos y excluimos a los demás en la vida cotidiana y en los espacios digitales, promoviendo la colaboración y la empatía en lugar de la exclusión directa. Explorar cómo se toman decisiones en grupo, quién establece las reglas y cómo estas pueden influir en la convivencia.



Ideas clave

Inclusión, convivencia, empatía, normas sociales, poder y liderazgo, participación equitativa, respeto en el mundo digital y real.



Recursos

Cartulinas, papel o pizarra para diseñar las normas del "espacio ideal", tarjetas con reglas sorpresa y un espacio del colegio como la biblioteca, el gimnasio, el comedor o un aula que servirá como escenario para la actividad.



Desarrollo

La actividad comienza con una invitación a los alumnos a imaginar que van a crear un espacio en el que todos puedan participar. Para ello, utilizarán un lugar concreto del colegio, como la biblioteca, el gimnasio, el comedor o un aula, que será el escenario donde se desarrollará la dinámica. Sin embargo, no todos participarán en la toma de decisiones iniciales.

Un grupo reducido de alumnos (de dos a cinco), elegido aleatoriamente por el profesor o profesora, será el encargado de diseñar las reglas de este nuevo espacio. Mientras ellos deciden, el resto de la clase esperará fuera sin saber qué normas se están estableciendo. El grupo encargado de crear el espacio deberá decidir aspectos clave como quién puede entrar, qué actividades están permitidas y si hay alguna norma



especial de comportamiento. Se les puede animar a inventar alguna regla totalmente arbitraria (llevar una prenda roja, por ejemplo).

Cuando las reglas estén listas, los demás alumnos entrarán al espacio y se les explicarán las normas. En este punto, algunos alumnos pueden darse cuenta de que las reglas no los favorecen o incluso los excluyen de ciertas dinámicas. Una vez que han vivido la experiencia, se introduce un cambio inesperado: se reparten tarjetas sorpresa con nuevas reglas aún más arbitrarias, como "solo pueden estar los que tienen el pelo corto", "quienes usan gafas deben sentarse en una esquina" o "los que llevan una prenda azul no pueden hablar".

Aquí comienza la segunda fase: los alumnos deben negociar cómo resolver el problema y modificar las normas para que su espacio siga siendo accesible para todos. Se les anima a reflexionar sobre cómo pueden cambiar las reglas para garantizar que nadie quede fuera sin motivo.

Al finalizar, se abre un espacio de reflexión:

- ¿Cómo se sintieron los que no participaron en la toma de decisiones?
- ¿Cómo fue experimentar o tener que cumplir reglas que ellos no eligieron?
- ¿En qué situaciones de la vida real ocurre esto? ¿Quién toma las decisiones en la escuela, en redes sociales o en la sociedad?
- ¿Qué podemos hacer cuando nos damos cuenta de que algunas reglas no son justas, inclusivas o participativas?



Más

Pueden explorar ejemplos de espacios inclusivos en la vida real, como juegos cooperativos, clubes abiertos a todos o dinámicas de aula que fomentan la participación equitativa.



En casa

Se les anima a observar situaciones en su entorno donde alguien pueda sentirse excluido y pensar en formas de hacer que más personas se sientan incluidas.

Pueden hablar con sus familias sobre momentos en los que ellos mismos se sintieron fuera de un grupo o vieron a alguien quedarse al margen.

También pueden reflexionar sobre qué normas en casa o en actividades en las que participan podrían mejorarse para ser más justas para todos.

Bloque 3

Convivimos
en un mundo
conectado



Bloque 3

Convivimos en un mundo conectado



El mundo está lleno de oportunidades. Para aprender, para compartir, para hacer amigos, para cambiar las cosas. Cada día podemos elegir: quedarnos en nuestra burbuja o participar, movernos, aportar. Dentro y fuera de las pantallas.

Vivimos rodeados de tecnología. Hablamos con nuestros amigos en persona, pero también por mensajes. Nos reímos juntos en el patio... y también con memes. Aprendemos en clase, y aprendemos en internet. Lo real y lo digital se mezclan todo el tiempo. Y lo que hacemos en ambos sitios deja huella.

Porque no, internet no es solo para ver vídeos de gatitos (aunque tampoco está mal). Sirve para conocer cómo viven los niños y niñas de otros países, para intercambiar ideas, recetas, dibujos. Podemos unirnos a proyectos donde distintos coles resuelven retos de ciencia, arte o medio ambiente. Incluso ayudar a una causa importante o contar algo que nos parezca justo y necesario.

Pero que no se nos olvide: fuera de la pantalla también pasan cosas increíbles. No hay red social que sustituya un partido en el parque, una tarde de risas, el olor de un libro nuevo o el sonido de la lluvia cayendo. Jugar

Bloque 3

Convivimos en un mundo conectado



con tu familia, construir una cabaña, mirar el cielo o ayudar a alguien del barrio... eso también nos conecta con lo que importa.

De eso va este bloque: de participar, de verdad, en el mundo. Aquí, allá, en internet o en la calle. Porque lo que hacemos en red cuenta, pero lo que hacemos fuera también. Vamos a explorar cómo convivir mejor, cómo sumar con lo que compartimos, cómo informarnos sin tragarnos bulos y cómo usar la tecnología con cabeza.

Veremos cómo nuestras acciones, grandes o pequeñas, influyen en los demás. Hablaremos de solidaridad, de compromiso, de mirar el mundo con espíritu crítico. Aprenderemos a distinguir lo que es verdad de lo que está manipulado, a no tragarnos todo lo que circula solo porque suena fuerte.

También hablaremos de algo importante: escuchar. Escuchar otras ideas, dialogar sin pelear, construir puentes en vez de levantar muros. Convivir no significa estar siempre de acuerdo, sino saber entendernos y colaborar.

Y antes de acabar, una idea clave: el equilibrio. Las pantallas molan, sí. Pero no lo son todo. No se trata de apagarlas para siempre, sino de saber cuándo es hora de mirar hacia fuera y vivir lo que pasa en el mundo real.

Así que, la gran pregunta es esta: ¿qué tipo de mundo queremos crear? Porque convivir no es solo evitar líos, es construir algo mejor. Y si además lo hacemos con alegría... aún mejor.



Participación sin fronteras



Objetivo

Fomentar la participación activa en su comunidad y en contextos globales, desarrollando su empatía, pensamiento crítico y capacidad de acción. Mostrar que sus iniciativas pueden generar un impacto real, tanto en su entorno inmediato como en otras partes del mundo.



Ideas clave

Participación infantil, acción comunitaria, conexión global, empatía y solidaridad, pensamiento crítico, herramientas digitales para la participación.



Recursos

Acceso a internet para investigar sobre líderes juveniles inspiradores propuestos en este anexo. Plataforma

digital para votar iniciativas (formulario de Google u otro). Papel, cartulinas, aula de informática u ordenadores personales.



Desarrollo

La actividad comienza con una dinámica de búsqueda. Cada grupo recibe un nombre de un joven líder que ha impulsado un cambio en su comunidad o en el mundo.

Su misión es investigar quién es, qué ha hecho y qué lidera, utilizando internet como herramienta de exploración. Una vez que han descubierto su historia, la presentan al resto de la clase, explicando qué problema abordó esta persona, cómo lo hizo y qué impacto tuvo.

A partir de estas historias, reflexionan sobre su entorno y detectan situa-



ciones en las que podrían aportar algo positivo. Se les guía para que exploren su vida cotidiana, lo que les emociona o les preocupa. ¿Hay compañeros que se sienten solos? ¿Faltan espacios para jugar o compartir? ¿Hay algo en su barrio o escuela que mejorar? ¿Cómo la tecnología ayudaría a hacer virales sus ideas?

Por grupos, eligen un tema y diseñan una acción concreta para mejorar su entorno, ya sea dentro de la escuela o en su barrio o pueblo. Puede ir desde una campaña de sensibilización sobre el respeto en redes o en el deporte a una actividad para ayudar a los nuevos a integrarse o un intercambio de cartas y vídeos con otra clase u otro colegio para conocer realidades distintas.

Cada grupo presenta su propuesta y, se introduce un sistema de votación digital para toda la escuela mediante un formulario de Google, donde entre todos podrán elegir la iniciativa más viable o inspiradora.



Más

Para seguir explorando, pueden leer el reportaje "[Niñas y lideresas: seis voces que transforman sus territorios](#)", que presenta historias reales de niñas colombianas que lideran iniciativas en sus comunidades para mejorar la educación, el medio ambiente y la igualdad de género.



En casa

Las familias reciben también el formulario de votación para conocer las iniciativas propuestas y participar en la elección.

Se les anima a reflexionar juntos sobre cómo pueden colaborar en actividades que benefician a su comunidad.



Participación sin fronteras: Jóvenes líderes

Tatenda

A los 13 años, este joven de Zimbabue se convirtió en líder estudiantil, trabajando junto a sus compañeros para mejorar su escuela y comunidad.

Autumn Peltier

Es una chica indígena de Canadá que, desde muy pequeña, defiende el derecho de todas las personas a tener agua limpia para beber. Con solo 13 años habló delante de los líderes de todo el mundo en la ONU para pedir que nadie tenga que vivir sin agua potable.

Comparsa "Las maleducadas"

Un grupo de niños y niñas de Cádiz, España, que, a través del carnaval, llevaron al escenario del Teatro Falla una emotiva representación sobre el conflicto palestino, abogando por la educación como motor de cambio en Gaza.

Melati Wijsen

Melati, de Indonesia, tenía 12 años cuando se dio cuenta de que su isla estaba llena de bolsas de plástico. Junto a su hermana, creó un grupo de jóvenes para decir "¡basta!". Gracias a ellas, en Bali ahora no se pueden usar bolsas de plástico. Demostró que los niños también pueden cuidar el planeta.

Yuliana Regalado

Desde Tumaco, Colombia, Yuliana trabaja para que las niñas de su comunidad no tengan que escoger entre la guerra o un matrimonio forzado, promoviendo oportunidades educativas y de desarrollo.

Mohammad Al Jounde

Tuvo que huir de su país, Siria, por la guerra. Cuando vivía en un campo de refugiados, decidió montar una escuela para que los niños y niñas como él pudieran seguir aprendiendo. Lo hizo cuando tenía solo 12 años. Hoy en día sigue luchando por el derecho a la educación.

Alumnado del IES Sixto Marco y del IES Severo Ochoa

Estudiantes de Elche, España, que participaron en el III Encuentro Provincial de Escuelas Embajadoras del Parlamento Europeo, enfocándose en la "producción y consumo responsable" y simulando un pleno sobre sostenibilidad y protección del entorno.

Brianna Fruean

Brianna Fruean es una activista ambiental y defensora de los derechos de las niñas de Samoa. Desde los 11 años, ha liderado iniciativas para combatir el cambio climático en toda la región del Pacífico. Ha participado en la Cumbre de Río+20 y la Conferencia de las Naciones Unidas sobre el Cambio Climático.



Two-worlds magazine



Objetivo

Fomentar la reflexión sobre el equilibrio entre la vida digital y la vida real a través de una experiencia práctica. Analizar cómo nos sentimos y qué impacto tiene en nuestra rutina el tiempo que pasamos conectados frente al tiempo que dedicamos a las actividades fuera de la pantalla.



Ideas clave

Equilibrio digital, vida online vs. vida offline, bienestar digital, impacto de la tecnología en la convivencia, pensamiento crítico sobre el uso del tiempo, comunicación en inglés.



Recursos

Acceso a las herramientas digitales para la edición de la revista (puede ser un blog, plantilla de [Canva](#), Google Docs o cualquier [plataforma](#) sencilla). Material físico para la edición [impresa](#) (papel, cartulinas, post-its de colores para comentarios). Posibles encues-

tas o desafíos diseñados por los propios niños y niñas. Diccionarios o herramientas de traducción para trabajar la parte en inglés.



Desarrollo

Trabajarán en grupos como si fueran equipos de [redacción de una revista](#), con la particularidad de que cada sección tendrá una parte online y una parte real.

La sección de vida digital recogerá reflexiones sobre el tiempo que pasamos en internet, el uso de apps, redes sociales y el impacto emocional de la tecnología. Pueden hacer encuestas entre sus compañeros, registrar el tiempo que pasan con las pantallas durante una semana o analizar cómo cambian sus hábitos cuando usan menos el móvil.

La sección de vida real incluirá actividades que deben realizar fuera de la pantalla y documentar con



textos, dibujos o fotografías. Algunos desafíos pueden ser "24 horas sin móvil", "salir a explorar sin hacer fotos" o "tener una conversación sin distracciones digitales". También pueden entrevistar a sus familias sobre cómo ha cambiado la vida sin pantallas respecto a su infancia.

Cada grupo creará artículos, reportajes, cómics o ilustraciones que reflejen las diferencias y similitudes entre ambos mundos. Se incluirá la posibilidad/obligación de escribir algunas noticias en inglés, permitiendo que la publicación tenga impacto más allá de sus fronteras y facilitando su difusión en redes o entre otras escuelas.

La revista se publicará tanto en formato digital como impreso, y la versión en papel se exhibirá en un mural interactivo donde podrán comentar con post-its para generar una conversación en el mundo real.



Más

Para seguir explorando el tema, pueden investigar sobre el bienestar digital y el impacto del tiempo de pantalla en el sueño y la concentración.

Los mayores también pueden ver el documental "[El dilema de las redes sociales](#)" (disponible en Netflix) para analizar cómo las plataformas digitales están diseñadas para captar nuestra atención y cómo podemos tomar decisiones más conscientes sobre su uso.



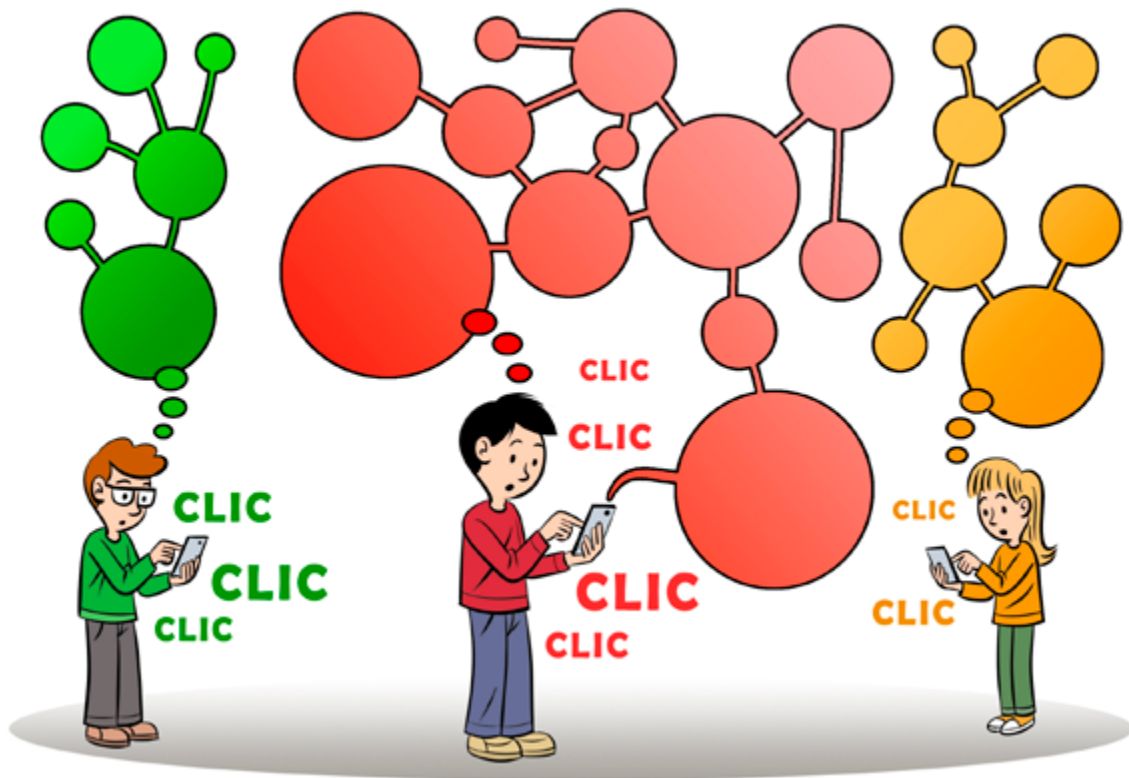
En casa

Comentarán con sus familias el proceso de creación de la revista y a reflexionar sobre cómo [gestionan el uso de pantallas](#) en su hogar. También pueden realizar pequeños experimentos como cenar sin móviles o hacer una salida sin dispositivos electrónicos para ver cómo se sienten.

Como práctica adicional, pueden intentar escribir una breve noticia en inglés sobre un tema cotidiano que les interese.



En manos del algoritmo



Objetivo

Hacer que los niños y niñas experimenten de forma práctica cómo los algoritmos influyen en la información que recibimos. Reflexionar sobre cómo nuestras búsquedas, clics y preferencias afectan lo que vemos en internet y cómo podemos salir de nuestra burbuja digital.



Ideas clave

Pensamiento crítico, burbuja de información, impacto de los algoritmos, interpretación de símbolos, diversidad de perspectivas.



Recursos

Sobres o tarjetas con símbolos relacionados con diferentes temas (deportes y aventura, ecología, videojuegos, magia y fantasía). Una pizarra o papel para que cada grupo registre sus conclusiones.



Desarrollo

Se divide la clase en cuatro grupos y cada grupo recibe un conjunto de

símbolos misteriosos, que representan los elementos que encontrarían en una página web o red social diseñada solo para ellos y que es la misma web para todos.

Los grupos no saben que los demás han recibido símbolos completamente distintos y no pueden compartir nada entre ellos. Deben observar sus tarjetas y especular sobre el contenido de esa "página web", basándose solo en los símbolos que ven.

Ejemplos de grupos y símbolos:

- *Grupo 1. Deportes y aventura: símbolos de pelotas, bicis, montañas, trofeos.*
- *Grupo 2. Ecología y sostenibilidad: árboles, gotas de agua, paneles solares, reciclaje.*
- *Grupo 3. Videojuegos y tecnología: consolas, mandos, avatares, pantallas.*



- *Grupo 4. Magia y fantasía: varitas, estrellas, dragones, libros antiguos.*

Cada grupo discute y construye una historia sobre de qué trata la página web en la que han entrado basándose en los símbolos que recibieron. Luego presentan sus conclusiones a la clase. Sorpresa: ninguna historia coincide.

Aquí es donde se revela el truco: cada grupo ha recibido solo una parte de la información, como ocurre con los algoritmos en internet. Se reflexiona sobre cómo las plataformas digitales nos muestran solo lo que creen que nos interesa y cómo eso afecta la forma en que entendemos la realidad.

Preguntas para la reflexión:

- Si solo viéramos este tipo de contenido todo el tiempo, ¿cómo cambiaría nuestra forma de pensar?
- ¿Qué pasa cuando diferentes personas ven noticias completamente distintas sobre el mismo tema?
- ¿Cómo podemos salir de nuestra burbuja digital y ver más perspectivas?



Más

Pueden jugar con [Google Feud](#), un juego online donde deben adivinar cómo completa la gente las búsquedas en Google. Esto les ayudará a comprender cómo los algoritmos sugieren contenidos en función de lo más buscado. También pueden ver videos de [Internet Segura for Kids \(IS4K\)](#), que explican el impacto de los algoritmos en un lenguaje accesible para su edad.



En casa

Se anima a observar qué tipo de contenido les aparece en sus redes sociales o en YouTube y comparar si su familia o amigos ven lo mismo.

También pueden fijarse en los anuncios que les aparecen:

- ¿Son de cosas que su familia ha estado buscando porque necesita comprar algo?
- ¿Les aparecen juguetes porque hay niños en casa?
- ¿Cómo creen que estas plataformas saben lo que les interesa?



La gran decisión: el podcast final



Objetivo

Llegar a un momento de reflexión y acción sobre su papel en la sociedad, integrando lo aprendido en el bloque 3. Fomentar el pensamiento crítico, la creatividad y el compromiso con su comunidad y el mundo, con una dinámica final que los haga sentir parte activa del cambio.



Ideas clave

Compromiso social, impacto personal, toma de decisiones, pensamiento crítico, participación activa.



Recursos

Cartulinas grandes o una pizarra dividida en tres áreas (digital, comunidad, global). Sobres con dilemas que deberán resolver (página 42). Opcionalmente, acceso a herramientas digitales para documentar las decisiones y compartirlas con la comunidad escolar.



Desarrollo

Se presenta a la clase una pregunta desafiante: "Si tuvieras que cambiar una cosa en el mundo, ¿cuál sería y qué harías para conseguirlo?".

Para llegar a una respuesta, se divide la clase en tres grandes zonas de decisión:

1. El mundo digital: ¿Cómo podemos mejorar la convivencia en internet? ¿Cómo evitar el ciberacoso? ¿Cómo podemos difundir buenas ideas en redes?
2. Nuestra comunidad: ¿Cómo podemos hacer que nuestra escuela o barrio sea más acogedor, seguro e inclusivo? ¿Cómo podemos ayudar a quienes lo necesitan cerca de nosotros?
3. El mundo global ¿Cómo podemos



actuar en temas como el medioambiente, los derechos humanos o la igualdad desde nuestra realidad?

Cada niño o niña recibe un sobre con un dilema, relacionado con una de estas tres áreas. Deberán reflexionar sobre él, debatir con sus compañeros y proponer una acción concreta que ayude a resolverlo. Podéis utilizar los ejemplos que salen en la página siguiente.

Finalmente cada participante grabará un audio de 1 minuto como máximo para exponer su decisión o solución. La idea es que se puedan organizar los audios por temáticas y presentarlos en un podcast que se podrá compartir con el resto de la comunidad escolar.



Más

Para seguir explorando, pueden reflexionar sobre cómo se toman decisiones importantes en diferentes ámbitos, como en los equipos deportivos, en la política, en la ciencia o en los proyectos comunitarios. Imaginar un entrenador eligiendo a los titulares del equipo y una estrategia que deja a otros fuera o a un científico que elige un experimento u otro, una hipótesis u otra y eso hace que tenga éxito o fracase o que incluso se pueda llegar a curar una enfermedad.

En el artículo "[13 inventos que cambiaron la historia](#)" de National Geographic verás trece inventos que han tenido un impacto profundo en la evolución de la sociedad humana.



En casa

Cada participante lleva su dilema a casa para comentarlo con su familia y traer su solución una semana después.



La gran decisión, el podcast final: dilemas

Un amigo ha compartido una noticia impactante en un grupo de WhatsApp, pero no sabes si es real. ¿Qué haces?	Recibes un mensaje de un desconocido en redes sociales. ¿Cómo respondes?	Alguien en tu clase está publicando fotos de otros sin permiso. ¿Cómo podrías abordar la situación?
Ves un comentario ofensivo en internet hacia alguien que conoces. ¿Intervienes o no? ¿Por qué?	Notas que siempre te aparecen los mismos tipos de videos en YouTube o TikTok. ¿A qué crees que se debe?	Descubres que alguien ha publicado un rumor falso sobre un compañero. ¿Cómo puedes actuar?
Tu mejor amigo quiere compartir su contraseña contigo para 'proteger su cuenta'. ¿Qué le dices?	Te llega un reto viral que parece peligroso, pero muchos lo están haciendo. ¿Participas?	Recibes un correo que dice que has ganado un premio increíble. ¿Qué haces?
Tu hermano pequeño usa tu tablet y de repente le aparecen anuncios raros. ¿Cómo podrías evitarlo? ¿Qué haces?	Un compañero de clase suele estar solo en el recreo y parece que nadie se da cuenta. ¿Cómo podrías incluirlo?	En tu barrio hay mucha basura en el suelo. ¿Qué pequeña acción podrías hacer para cambiarlo?
En tu clase siempre hablan los mismos, y otros casi nunca participan. ¿Cómo podrías ayudar a que todos se sientan escuchados?	Notas que algunos compañeros y compañeras dejan mucha comida en el comedor escolar. ¿Cómo podríamos evitar ese desperdicio?	Un amigo nuevo en la escuela no habla bien el idioma y tiene dificultades para integrarse. ¿Cómo podrías ayudar?
En el grupo de clase siempre se organizan actividades deportivas, pero no todos se sienten cómodos con ellas. ¿Cómo podríamos incluir más opciones?	En el parque infantil, algunos niños mayores no dejan jugar a los pequeños. ¿Qué podrías hacer?	En la biblioteca de la escuela siempre hay pocos libros infantiles nuevos. ¿Cómo podrías ayudar a mejorar la situación?
Ves que algunos compañeros dejan las luces encendidas y desperdician papel. ¿Cómo podríamos hacer el colegio más sostenible?	Algunas personas mayores en tu barrio viven solas. ¿Qué acción podrías hacer para que se sintieran más acompañadas?	Escuchas en las noticias que hay escasez de agua en muchos países. ¿Cómo podríamos cuidar mejor el agua en nuestra vida diaria?
Ves productos en el supermercado con demasiados envases de plástico. ¿Cómo podrías reducir tu uso de plásticos?	Aprendes que muchas personas en el mundo no tienen acceso a la educación. ¿Cómo podrías aportar tu granito de arena?	Descubres que algunas marcas de ropa no respetan los derechos de sus trabajadores. ¿Cómo podrías tomar decisiones de consumo más responsables?
Sabes que hay animales en peligro de extinción. ¿Qué pequeñas acciones podrías hacer para ayudar a la biodiversidad?	Algunas personas no pueden permitirse un desayuno antes de ir a la escuela. ¿Qué iniciativas podríamos apoyar para ayudar?	En redes sociales hay muchas campañas sobre el cambio climático, pero algunas parecen exageradas o falsas. ¿Cómo puedes saber cuáles son reales?
Algunos niños en el mundo deben trabajar en lugar de estudiar. ¿Cómo podrías dar visibilidad a este problema?	Se celebra un evento mundial sobre la paz y la igualdad. ¿Qué mensaje te gustaría compartir?	En muchos países hay problemas de acceso a agua potable. ¿Cómo podemos informarnos más y ayudar desde nuestra realidad?



Diputados por un Día: convivamos en armonía



¿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 de la Convivencia, te encantará hacer con tus alumnos esta actividad tan interesante. Se trata de preparar una ponencia de poco más de medio 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.

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 las comunicaciones. En ese momento entraréis en una lista de espera.

Damos prioridad a los colegios que no han participado nunca 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, ¡enhorabuena, vuestros alumnos y alumnas van a ser Diputados por un Día!

Ahora tenéis que poneros 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 sobre el valor de este curso: la convivencia tanto en el mundo real como en el digital.

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 media 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, en un lenguaje accesible para los niños. Es decir, que ellos puedan entenderlo, elegirlo para votarlo durante el acto, 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 por sus propios medios al Parlamento de su comunidad para participar en un pleno infantil.



EL TRANSPORTE

Necesitaréis contactar con vuestra compañía de autocares habitual.



En casa

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



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.



Semana para Convivir con Menos Pantallas



¿Qué es la Semana para Convivir con Menos Pantallas?

Os presentamos un reto para este curso, totalmente voluntario pero muy interesante: una Semana para Convivir con Menos 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 de la Convivencia Digital en las [Balears](#) 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 conectándonos menos, en el cole y 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 para Convivir con Menos 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 actividades saludables y redescubrir metodologías válidas y significativas.



ANIMAR A LA PARTICIPACIÓN

Si estáis interesados en participar en la Semana para Convivir con Menos 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 para convivir con menos 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. a través de vuestras plataformas de comunicación para que todos la puedan tener a mano y abordar la experiencia con la mejor actitud posible. Y podéis enviarlo al mail de vuestra AFA para que lo comparta también.



TRABAJAR EN EL COLE CON Y SIN PANTALLAS

Para dar ejemplo, durante la Semana para Convivir con Menos 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.

Podéis aprovechar para realizar más **actividades al aire libre**, actividades deportivas, excursiones y juegos que promuevan el trabajo en equipo y el desarrollo de las 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 para Convivir con Menos 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



A b r a z a
tus valores

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

La Convivencia

Conectando con los demás dentro y fuera de la red



ALDEAS
INFANTILES SOS

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

