

The background is a solid green color. It features several white, stylized icons: a hand with fingers spread, a gear, a leaf, and a factory with smokestacks. The text '10' is positioned in the upper center, and 'ESO' is positioned below it, both in a bold, white, sans-serif font.

10

ESO

1º ESO

INTRODUCCIÓN 21

UNIDAD 0

DINÁMICA DE GRUPOS Sesión 0: El baúl mágico 24

UNIDAD 1

SOMOS SERES SEXUADOS I Sesión 1: Mi cuerpo cambia 29

Sesión 2: Vocabulario 33

Sesión 3: Fisiología e Higiene 39

UNIDAD 2

DIFERENCIAS SEXO-GÉNERO Sesión 4: ¿Quién soy? 43

UNIDAD 3

AUTOCONOCIMIENTO Y AUTOESTIMA Sesión 5: ¿Me quiero? 47

Sesión 6: A la de 1, a la de 2,
a la de 3 51

UNIDAD 4

NOS TRATAMOS BIEN I EL COMPAÑERISMO Sesión 7: Relaciones con mis
compañeras y compañeros 53

Sesión 8: Decálogo de convivencia 56

Sesión 9: Menú del día:
Compañerismo 58

UNIDAD 5

RELACIONES FAMILIARES Sesión 10: Diversidad familiar 59

Sesión 11: Corresponsabilidad 61

Sesión 12: Cada oveja con su pareja 65

INTRODUCCIÓN

En el presente curso consideramos como temas importantes la pubertad, las relaciones entre sexo y género, la autoestima, el comañerismo y las relaciones familiares.

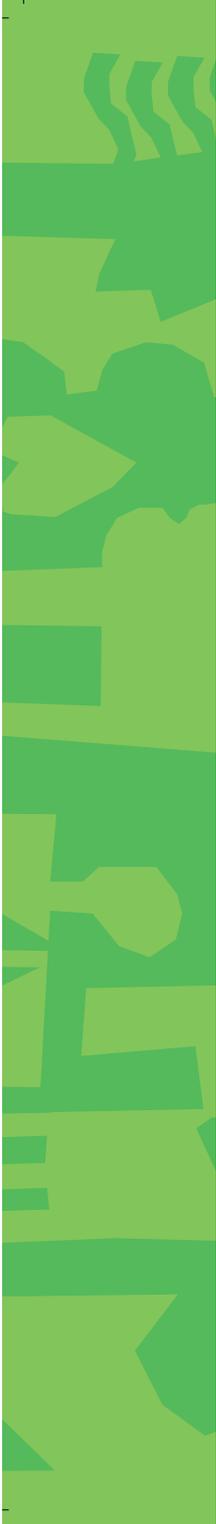
La pubertad es un período de cambios corporales y psicológicos. Conocerlos antes o a la vez que ocurren, contribuye a mitigar los aspectos intranquilizadores que todo cambio lleva aparejado. Corporalmente, tiene lugar un crecimiento importante, el llamado “estirón” y la maduración de los órganos sexuales. En el plano psicológico, se va configurando la autonomía respecto de la familia y haciéndose más fuerte la unión con el grupo de amistades. Se vuelven muy importantes los sentimientos compartidos, los acuerdos a la hora de decidir qué hacer o sentir. Hay un proceso de elaboración propia, habitualmente en contraste tanto con los pareceres de otras personas como con la norma social.

Los importantes cambios corporales son centro de reflexión de la mayoría de las y los adolescentes, aparece el vello púbico en chicas y chicos; en las chicas la primera regla, en los chicos la primera eyaculación, aumenta el tamaño del pene y los testículos en los chicos, y el de las mamas en las chicas. Estos cambios generan una serie de inquietudes respecto a cómo soy y cómo seré, si voy a tener o no altura, si las mamas están en su sitio y tienen o tendrán el tamaño adecuado, si el pene será también del tamaño adecuado, el culo será guapo..., etc. Preguntas todas ellas importantes, pues, en principio, estos factores son ingredientes de la autopercepción y pueden condicionar las capacidades de relación.

La regla y las eyaculaciones involuntarias, aunque son fenómenos paralelos en la adolescencia, no tienen el mismo significado social. La primera va acompañada de una serie de consideraciones sociales negativas, desde la contaminación en la que creían nuestros antepasados próximos hasta la ocultación que practican las adolescentes. Por otro lado, la eyaculación está asociada con la potencia, el valor y la virilidad. Pero ambas comparten el destino de pertenecer a lo íntimo que está en relación con el pudor y, por tanto, se habla poco de ellas, a la vez que producen el temor de dejar “las manchas por ahí”.

La regla tiene unos “incordios sociales” debido a dos temores habituales en las adolescentes: la vergüenza que produce nombrarla y la resistencia al uso de tampones. Lo primero se manifiesta en el hecho de que las chicas que tienen la regla, si tienen alguna molestia, suelen referirse a malestares difusos para no nombrarla: *me siento mal, me duele esto o lo otro, tengo que irme a casa*. En segundo lugar, la resistencia a usar tampones por el miedo a tocarse y pensar que van a romper algo *por dentro*, creyendo que la vagina es un órgano frágil, cuando precisamente es lo contrario. Estas dos circunstancias complican la vida académica, especialmente las clases de Educación Física, pues, en algunos casos, la regla acaba generando ausencias de las alumnas que serían evitables si se observasen medidas adecuadas como el uso de tampones.

Respecto a la cuestión de sexo-género, hemos de considerar que el sexo hace referencia a la naturaleza, mientras que el género tiene que ver con la cultura. Se nace con un sexo determinado, macho o hembra, mientras que el género, masculino o femenino, se adquiere a través del proceso de socialización. Simone de Beauvoir en 1949 acuñó la frase “no se nace mujer, se llega a serlo”; de la misma forma podríamos



INTRODUCCIÓN

decir que “no se nace varón, se llega a serlo”. Quiere decir esto que en la especie humana el nacer hembra o macho lleva aparejadas una serie de obligaciones y prohibiciones, legales o sociales, que van desde la manera de vestir y de jugar en la infancia, hasta preocupaciones, conversaciones, ocupaciones, laborales o no, en etapas más adultas. De las diferentes categorías a las que podemos pertenecer, la ineludible, al menos hasta la fecha, es la de género.

En 1975 Gayle Rubin empleó la expresión “sistema sexo-género” para referirse a cómo cada sociedad se las ingenia para organizar el dato biológico del sexo y la reproducción en pautas culturales, de género, resultando de ellas la superioridad del masculino sobre el femenino. El género sería lo fabricado frente al sexo que es lo dado.

La desnaturalización del género orientó múltiples estudios pertenecientes al ámbito de las ciencias sociales que se centraron en indagar los mecanismos de la construcción del género y cómo de estas pautas genéricas surgían planteamientos, políticas y comportamientos sexistas y homófobos.

La comprensión del género amplió los principios de justicia y democracia, pues si éstos ya contemplaban la no discriminación por cuestiones de nacimiento, de entre las circunstancias que podían restar derechos se debía eliminar el sexo con el que se nace.

Tenemos el deber de pensar en qué medida desde el ámbito de la educación académica contribuimos a la construcción del género, y de hacer el ejercicio de pensar en individuos sin el velo del género, es decir, con sus propios deseos, gustos, estilos, etc., sin tener que adecuarlos a un género determinado, sino a normas de respeto y convivencia iguales para todas y todos. Esto supone sospechar de todo y aplicar el test de la inversión, es decir, ¿pensaría, diría, esperaría esto del mismo modo si fuese chica o si fuese chico?; también supone aplicar medidas de corrección para aquellas situaciones que nos encontramos ya hechas, pues no debemos olvidar que los estereotipos de género se empiezan a construir desde la primera infancia. En el caso de las relaciones afectivas y sexuales, es importante desmitificar, por ejemplo, la idea de que las chicas son más cariñosas y seductoras y los chicos más impulsivos y conquistadores.

Es necesario que chicos y chicas reflexionen sobre el papel que les toca jugar en distintas situaciones y contextos en función del género en el que han sido socializados. Nuestra intención es hacer que alumnos y alumnas piensen y se planteen las dificultades que este tema les ocasiona: sentirse aprisionados en la camisa de fuerza de identidades de género preestablecidas de antemano que no van a tener en cuenta las diferencias individuales ni la diversidad en la construcción de la identidad personal. Los chicos y las chicas son iguales y diferentes, entre los chicos hay diferencias y entre las chicas también. La biología no puede marcarnos el destino.

Además, la cuestión de género está en el origen de la transexualidad. Son personas cuyo sexo físico no coincide con el género con el que se sienten identificados. Una actitud rígida con respecto a los roles

INTRODUCCIÓN

que debe seguir cada género tiende a uniformizar los comportamientos pero asfixia a quienes se sienten del otro género. A la inversa, favorecer la permeabilidad de roles contribuye a crear unos hábitos y comportamientos más flexibles, lo que posibilita cambios de rol sin grandes sobresaltos.

La puesta en cuestión de estereotipos sociales, como los de género, ha de tener su paralelismo potenciando la individualidad, en el sentido de autoconocimiento y autoestima (no el individualismo entendido como egoísmo). El conocimiento del cuerpo “dibujado” es un paso para el conocimiento del propio cuerpo y como cada persona dispone de uno, ni más ni menos, en esta sesión se debe alentar que cada quien conozca el suyo. Que lo laven, que lo miren, que lo exploren y que lo mejoren comiendo adecuadamente y moviéndose lo más posible. El cuerpo lo sentimos cuando nos duele algo o cuando tenemos alguna emoción: miedo, ira, deseo o placer. Es importante el reconocimiento de la repercusión de las emociones en nuestro cuerpo, el conocimiento de los órganos sexuales y los hábitos tanto de higiene como de alimentación y de ejercicio.

Ya hablamos anteriormente¹ de la importancia que adquieren los grupos de iguales en la preadolescencia, considerando que las relaciones de amistad suelen darse en esta etapa entre personas del mismo sexo. Ahora bien, en la constitución de grupos de amigos y amigas, siempre hay alguien que por diversas razones “se queda fuera”, situación que ocasiona sufrimiento, a veces insoportable, porque el hecho de estar aislado ya supone vergüenza de no ser merecedor del aprecio de nadie. Si a esto se añade alguna burla, cuchicheo o comentario, ya tenemos prefigurado el llamado acoso escolar. Nuestra tarea preventiva ha de consistir en no consentir nunca comentarios despectivos hacia nadie, ni afirmaciones generales que puedan dañar la autoestima de alguien.

La otra referencia importante es la familia que, aunque en muchos casos sea una referencia conflictiva, sigue siendo central en todo caso. La definición más inclusiva de familia es la de “personas que conviven” con lo que se da categoría de familia a todas las formas de convivencia ya sea el modelo tradicional: padre-madre-hijos, ya sean modelos emergentes como el monoparental, frecuentemente de sólo madre, madre-madre hijos, padre-padre hijos, abuelos y/o tíos con nietos o sobrinos, o tutelados en pisos de acogida.

Sea cual sea la fórmula de convivencia se ha de insistir en la corresponsabilidad de las tareas domésticas como un asunto de justicia, de reparto equitativo y como un asunto de autonomía, de saber cuidarse.

¹Ver Marco Teórico de esta misma guía.



UNIDAD 0

DINÁMICA DE GRUPOS

Sesión 0

El baúl mágico

OBJETIVOS

- Conocer a los compañeros y compañeras del grupo.
- Establecer comunicación entre sí.
- Percibirse y sentirse.
- Perder el miedo a percibirse y sentirse.
- Evaluar percepciones sobre el autoconcepto.
- Modificar dichas percepciones a través de una dinámica grupal.
- Pasar un rato divertido.

CONCEPTOS CLAVE

- Comunicación.
- Autoestima.

INDICACIONES PARA EL PROFESORADO

Este ejercicio obliga a dudar de si se trata de un simple juego simbólico o de una realidad impresionante. El proceso grupal y el debate posterior ayudarán, sin duda, a acomodar las percepciones más adecuadas sobre la necesidad de verse como una persona maravillosa.

Para que la dinámica dé buen resultado es importante asegurarse de que cada componente del grupo pasa por el baúl (siempre de uno en uno) y de que nadie desvela el secreto.

De cara a la reflexión final puede aportarnos datos interesantes el atender al lenguaje no verbal de cada participante al abrir el baúl.

RECURSOS

- Un baúl o caja con un espejo en el fondo.
- Ficha 1. *Tú eres el personaje que estabas buscando*, para colocar en el fondo del baúl, junto al espejo.
- Ficha 2. Boletín de apuestas.
- Ficha 3. *Espejo mágico para situaciones de crisis de autoestima*.

FUENTE

VILLA BRUNED, Joaquín (1998): *La animación de grupos*. Editorial Escuela Española, Madrid.

DESARROLLO

1.

En la parte delantera del aula dispondremos un baúl, si es posible con cerradura, ya que esto añade misterio al juego. Si no disponemos de un baúl, puede servir una caja. El alumnado no sabe que en el

UNIDAD 0

DINÁMICA DE GRUPOS

Sesión 0

El baúl mágico

fondo del baúl hay un espejo y una cartulina con el texto "Tú eres el personaje que estabas buscando" (ficha1).

2.

Comenzamos diciendo que en el fondo del baúl se ha depositado una foto que, según el punto de vista de quien les habla, es uno de los personajes más importantes y maravillosos del mundo. Sólo se pueden dar dos pistas: dicho personaje no es de ficción y vive actualmente.

3.

Entregamos a cada participante un boletín de apuestas (ficha 2). En la primera casilla cada participante prueba a escribir el nombre de un personaje, el que cada cual imagina quién es.

4.

A continuación se pide una persona voluntaria, se le entrega la llave del baúl y el alumno o la alumna mirará el interior del baúl, sin dejar ver a nadie su contenido ni contarlo. Además, deberá mirar la foto un ratito, tras el cual podrá contestar sólo a dos preguntas, siempre que alguien las formule:

- ¿A ese personaje lo conocen todas las personas de este grupo?
- ¿En qué faceta de su personalidad reside el ser importante?

5.

A partir de este momento otros componentes, siempre de uno en uno, pueden ir desfilando por el baúl al tiempo que el resto sigue rellenando su boletín de apuestas.

6.

Una vez que todas y todos hayan pasado por el baúl, debiendo guardar el secreto de confidencialidad de lo que ven en el interior, analizamos en gran grupo los boletines de apuestas intentando razonar qué les ha llevado a pensar en uno u otro personaje con preguntas como:

- ¿Qué has sentido al verte a ti en el fondo del baúl?
- ¿Crees que eres para ti la persona más importante?
- Si no es así ¿qué te impide serlo?
- ¿Qué puedes/podemos hacer para conseguirlo?

ACTIVIDADES OPCIONALES

Para que de vez en cuando recuerden las conclusiones a las que se ha llegado tras la dinámica, les entregamos el "Espejo mágico para situaciones de crisis de autoestima", en el que habremos pegado el texto *Tú eres el personaje que estabas buscando* y un trozo de papel de aluminio a modo de espejo (Ficha 3).

UNIDAD 0

DINÁMICA DE GRUPOS

Sesión 0

El baúl mágico

FICHA 1

“Tú eres el personaje que estabas buscando”

TÚ ERES EL PERSONAJE
que estabas buscando.

TÚ eres la persona más
maravillosa del mundo.

Mírate al espejo, y repítete
tres veces, mentalmente, y a
fin de acordarte siempre:

YO SOY UN PERSONAJE
IMPORTANTE.

YO SOY UNA PERSONA
MARAVILLOSA.

Y, POR ESO, VALORO
A LOS DEMÁS.

UNIDAD 0

DINÁMICA DE GRUPOS

Sesión 0

El baúl mágico

FICHA 2

Boletín de apuestas

BOLETÍN DE APUESTAS

¿De qué persona se trata?
Tras las instrucciones:
Tras observar al primer participante:
Tras haber contestado las pistas el primer participante:
Luego, más tarde:
Finalmente: <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; height: 40px; margin: 10px 0;"></div>



UNIDAD 0

DINÁMICA DE GRUPOS

Sesión 0

El baúl mágico

FICHA 3

Espejo mágico para situaciones de crisis de autoestima

Pegar aquí el papel de aluminio

TÚ ERES EL PERSONAJE
que estabas buscando.

TÚ eres la persona más maravillosa del mundo.

Mírate al espejo, y repítete unas veces, mentalmente,
y a fin de acordarte siempre:

YO SOY UN PERSONAJE IMPORTANTE.

YO SOY UNA PERSONA MARAVILLOSA.

Y, POR ESO, VALORO A LOS DEMÁS

UNIDAD 1

SOMOS SERES SEXUADOS I

Sesión 1

Mi cuerpo cambia

OBJETIVOS

- Conocer nuestra realidad como seres sexuados.
- Describir las diferencias anatómicas entre el hombre y la mujer.
- Conocer los cambios a lo largo de la vida y, específicamente, los de la pubertad.

INDICACIONES PARA EL PROFESORADO

La pubertad es un período de grandes cambios y el conocimiento nos ayuda a entender lo que nos pasa, a ver que a otras personas les pasa lo mismo, en suma, a vivirla mejor. Los cambios corporales transforman la figura corporal, la imagen de chicos y chicas. El resultado es un nuevo cuerpo sexuado que abre nuevas posibilidades y necesidades afectivas y sexuales.

Los chicos tienen unas cosas y las chicas otras, pero todas ellas son igual de importantes y con todas ellas tienen que sentirse a gusto y conocerlas.

Además de los cambios físicos, en el paso a la adolescencia se producen también importantes, y en ocasiones problemáticos, cambios psicológicos que también serán tenidos en cuenta por el profesorado para el desarrollo de estas sesiones.

RECURSOS

- Ficha 1. "Somos diferentes/Vamos cambiando".
- Ficha 2. "Últimamente...".



UNIDAD 1

SOMOS SERES SEXUADOS I

Sesión 1

Mi cuerpo cambia

DESARROLLO

1.

Se les entrega la ficha 1, donde se ven cuerpos femeninos y masculinos desde la niñez hasta la edad adulta. En pequeño grupo, primero van viendo las diferencias entre niños y niñas y anotándolas en la ficha. Después, identifican en el dibujo los cambios fisiológicos que se producen en la pubertad.

2.

En gran grupo, dividimos la pizarra en dos partes y un niño y una niña van apuntando las diferencias aportadas por los grupos pequeños de la actividad anterior.

3.

También en gran grupo, se van señalando los cambios físicos que aparecen con la pubertad.

4.

A continuación, les preguntamos si saben si se producen cambios psicológicos en la adolescencia (porque ellos mismos los estén pasando o porque los hayan visto en otras personas). Les pedimos que cubran la ficha 2 de forma individual y anónima. Cuando hayan acabado, les pedimos que escriban también, de forma anónima, en un papel una pregunta sobre los cambios que se producen en la adolescencia. El profesor o la profesora las recoge y se van comentando entre todas y todos.

UNIDAD 1

SOMOS SERES SEXUADOS I

Sesión 1

Mi cuerpo cambia

FICHA 1

A. SOMOS DIFERENTES

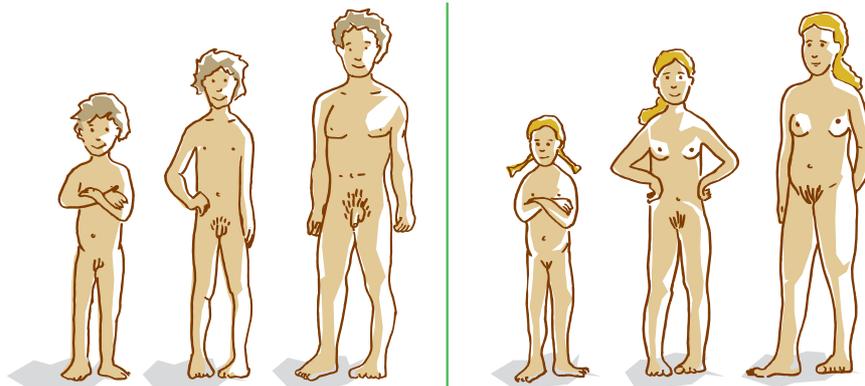
Escribe las diferencias físicas entre niños y niñas:

Los niños tienen:

Las niñas tienen:

B. VAMOS CAMBIANDO

Señala los cambios que se producen a lo largo de la vida en los niños y las niñas:



UNIDAD 1

SOMOS SERES SEXUADOS I

Sesión 1

Mi cuerpo cambia

FICHA 2

ULTIMAMENTE...

Últimamente lo más importante para mi es/son...

Hace..... años lo más importante era...

Últimamente ya no hablo en casa sobre...

Últimamente no soporto que mi madre/padre me diga....

Últimamente me hace ponerme colorado/a...

Últimamente me da muchísimo corte que...

Últimamente pierdo el control (me enfado, rabio...) cuando alguien me dice...

Últimamente...

UNIDAD 1

SOMOS SERES SEXUADOS I

Sesión 2

Vocabulario

OBJETIVOS

- Conocer el vocabulario referido a los órganos sexuales masculinos y femeninos (internos y externos).
- Diferenciar entre el vocabulario popular y el vocabulario técnico referidos a las partes sexuadas de nuestro cuerpo.
- Tomar conciencia de que no debe utilizarse un lenguaje sexista, agresivo o soez.

INDICACIONES AL PROFESORADO

Muchos libros y muchas actividades de todo tipo que trabajan el cuerpo humano para niños y niñas, reproducen, en muchas ocasiones, un cuerpo masculino sin genitales cuando plantean cuestiones generales. Es muy importante que niños y niñas se vean representados. De la misma forma, suelen hablar exclusivamente de aparatos reproductores y no de órganos sexuales, de forma que algunos órganos, como el clítoris, son los grandes desconocidos. Si tenemos en cuenta que los genitales femeninos no están a la vista, como los masculinos, entenderemos mejor la importancia que para las niñas tiene el conocimiento detallado de su cuerpo.



UNIDAD 1

SOMOS SERES SEXUADOS I

Sesión 2

Vocabulario

DESARROLLO

1.

Se les pide que, en un torbellino de ideas, digan los nombres con los que conocen los órganos sexuales. A continuación se agrupan si aparecen sinónimos. Después, se pone delante de cada nombre una P o una T según sea un término popular o técnico.

2.

Se les entrega la ficha 1, para que, en pequeño grupo, unan los nombres con la parte del dibujo correspondiente.

3.

Se pone en común la ficha. Es interesante que se pueda proyectar una transparencia con el dibujo.

4.

Se debate acerca de las siguientes cuestiones:

- ¿Por qué crees que los órganos sexuales reciben tantos nombres?
- ¿Por qué crees que se utiliza más el vocabulario popular que el culto para hablar de sexualidad?
- ¿Te resulta fácil usar términos vulgares?
- ¿Encuentras diferencias entre el vocabulario que utilizan los niños y niñas y las personas adultas?
- ¿Por qué crees que se utilizan términos peyorativos para nombrar los órganos sexuales sobre todo los de las mujeres?
- ¿Ves diferencias entre el lenguaje de los chicos y el de las chicas?

UNIDAD 1

SOMOS SERES SEXUADOS I

Sesión 2

Vocabulario

FICHA 1



UNIDAD 1

SOMOS SERES SEXUADOS I

Sesión 2

Vocabulario

FICHA 2

ACTIVIDAD OPCIONAL Se puede confeccionar un diccionario sobre sexualidad y sobre los órganos sexuales masculinos y femeninos. Les damos un listado de palabras para que en pequeño grupo elaboren las definiciones. Al final de la sesión se pondrán en común y confeccionaremos en el tablón de la clase "Nuestro vocabulario básico de sexualidad". Podemos ilustrar este vocabulario con las transparencias de las páginas 35 y 41.

Clitoris	
Eyacuación	
Flujo vaginal	
Glande	
Himen	
Labios mayores	
Labios menores	
Ovarios	
Pechos o mamas	
Pene	
Prepucio	
Semen	
Testiculos	
Trompas de Falopio	
Uretra	
Útero	
Vagina	
Vulva	

UNIDAD 1

SOMOS SERES SEXUADOS I

Sesión 2

Vocabulario

FICHA 2

Clitoris: Órgano situado entre los labios menores, cubierto por un capuchón. Posee dos raíces que penetran profundamente en los tejidos de la vulva y se sitúan a ambos lados de la abertura vaginal. La estructura del clitoris es la de un tejido eréctil semejante a los cuerpos cavernosos del pene. El aumento de volumen sanguíneo que se produce como efecto de la excitación sexual, hace que entre en erección aumentando su tamaño. La protuberancia redonda que se distingue en el exterior, llamada glande, es muy suave al tacto y en ella se concentran gran número de terminaciones nerviosas.

Eyacuación: Expulsión de semen por la uretra.

Flujo vaginal: Es la secreción de una sustancia por la vagina. Puede variar en consistencia, en color y en olor. Las glándulas en el cuello del útero producen una secreción mucosa clara. El tener secreciones vaginales es normal, especialmente en mujeres en edad de procrear. Las secreciones aumentan con la excitación sexual.

Glande: Ver pene.

Himen: Membrana elástica de tejido conjuntivo que recubre el orificio vaginal parcialmente para permitir la salida del flujo vaginal.

Labios mayores: Son dos repliegues cutáneos redondeados que recubren el resto de órganos vulvares. En su interior se encuentran las llamadas glándulas de Bartholino, cuya secreción mucosa colabora a la lubricación en los comportamientos sexuales.

Labios menores: Son dos repliegues cutáneos longitudinales que recubren la cara interna de los labios mayores.

Ovarios: Son dos órganos situados a ambos lados del útero en la pared abdominal. Tiene dos funciones: la producción de órganos y la de hormonas sexuales.

Pechos o mamas: Son dos glándulas cutáneas que, llegada la pubertad, se desarrollan en la mujer. La función de las glándulas mamarias es la producción y secreción de la leche materna después del parto. Pero, además, constituyen una zona erógena de gran importancia en el placer sexual femenino.

Pene: Órgano sexual masculino constituido por tres cuerpos cilíndricos de tejido eréctil. En el extremo final se encuentra el glande, cubierto por una piel llamada prepucio. Al fenómeno por el cual la abertura del prepucio no permite retraerse sobre el glande se le denomina fimosis.

UNIDAD 1

SOMOS SERES SEXUADOS I

Sesión 2

Vocabulario

FICHA 2

Prepucio: La piel que recubre el pene es muy elástica y tiene una zona móvil llamada prepucio, que es la que recubre el glande. El prepucio tiene la capacidad de replegarse totalmente para dejar al descubierto el glande cuando se produce la erección. La piel del prepucio está unida al glande por el frenillo, que es un delgado ligamento.

Semen: Está formado por tres componentes: espermatozoides, líquido prostático y líquido seminal. La función que cumplen estos dos últimos componentes es la de alimentación y transporte de los espermatozoides.

Testículos: Dos cuerpos ovales que se hallan dentro de unas bolsas de piel llamadas escroto. Su función es producir espermatozoides y hormonas sexuales masculinas (testosterona).

Trompas de Falopio: Son dos conductos situados a ambos lados del útero, cuya función es transportar el óvulo desde el ovario hasta el útero. En ellas se produce la fecundación.

Uretra: Conducto que transporta la orina (y en los varones también el líquido espermático) al exterior.

Útero: Órgano hueco con forma de pera invertida situado en el centro de la cavidad pélvica. Permite la comunicación de la vagina con las trompas de Falopio y está recubierto por una mucosa, el endometrio. En el útero se desarrolla el feto.

Vagina: Conducto que se extiende desde la vulva hasta el útero. Es un conducto musculoso-membranoso que normalmente está plegado, pero que es extraordinariamente elástico, capaz de contracción y expansión, que puede acomodarse al paso de un bebé.

Vulva: Órgano genital situado en el exterior y que integra los labios mayores, los labios menores, el clítoris y el himen.

FUENTE

- GÓMEZ ZAPIAÍN, Javier (2004): *Programa de educación afectivo-sexual para Asturias*. Ente Mucedá.
- VVAA (1994): *La educación sexual en la adolescencia*, Consejería de Sanidad y Servicios Sociales del Principado de Asturias.
- LÓPEZ, Montserrat (1986): *Nuevo atlas de anatomía humana*. Editorial Ariel. Barcelona.

UNIDAD 1

SOMOS SERES SEXUADOS I

Sesión 3

Fisiología e Higiene

OBJETIVOS

- Reforzar el conocimiento del propio cuerpo.
- Conocer lo que son la menstruación y las eyaculaciones involuntarias.
- Favorecer la adquisición de hábitos higiénicos.
- Romper tabúes sobre el uso de los tampones.

INDICACIONES PARA EL PROFESORADO

El comienzo del ciclo menstrual en las chicas y de las poluciones nocturnas en los chicos indica que se encuentran en plena adolescencia.

Es muy importante que las chicas conozcan bien su propio cuerpo al igual que lo es que los chicos conozcan qué es la regla y sus implicaciones. Respecto al uso del tampón, no se trata tanto de que lo usen como de que no tengan miedo a usarlo si así lo deciden o lo creen conveniente para determinadas actividades.

RECURSOS

- Transparencia.
- Compresas y tampones.
- Vocabulario de la sesión anterior.

DESARROLLO

1. En primer lugar, les planteamos conocer qué es el **ciclo menstrual**. Se proyecta una transparencia o se les entrega un dibujo (ficha 1). Recordamos el vocabulario visto en la sesión anterior:

2.

Explicamos de forma sencilla el proceso:

- Los ciclos son variables, aunque se suele hablar de ciclos de 28 días.
- Los ovarios producen óvulos. Las hormonas hacen que algunos comiencen a madurar, al mismo tiempo, el tejido que cubre el útero (endometrio) crece y se engrosa, para recibir al óvulo en el caso de que hubiera sido fecundado.
- Unos 14 días antes del comienzo de la regla, los ovarios liberan un óvulo maduro (gameto), lo que se denomina ovulación. Este óvulo está listo para ser fecundado por un espermatozoide. El resto



UNIDAD 1

SOMOS SERES SEXUADOS I

Sesión 3

Fisiología e Higiene

de los óvulos dejan de crecer. Posteriormente, el óvulo maduro se desplaza por las trompas de Falopio hacia el útero.

- Si no hay fecundación (unión ovulo-espermatozoide), baja el nivel de hormonas, y el tejido que recubre el útero se desprende y expulsa en forma de sangre, a través de la vagina, y es lo que conocemos como regla o menstruación. La hemorragia dura de 2 a 7 días.

3.

En segundo lugar, hablaremos de las **poluciones nocturnas**:

- Son eyaculaciones involuntarias que provocan una pequeña salida de semen a través de la uretra, a veces acompañado de un poco de orina.
- Es una reacción fisiológica natural que los chicos suelen experimentar a partir de los doce años y que no debe preocupar.
- Es una reacción natural del cuerpo para liberarse del exceso de semen.

4.

Abrimos a continuación un turno de preguntas.

5.

Les mostramos luego cómo son las compresas y los tampones. Y les explicamos cómo se colocan estos últimos a través del propio folleto que viene en los paquetes y de las imágenes de la ficha 1:

6.

Antes de colocarse un tampón, es necesario lavarse las manos. Les pedimos que, en grupos pequeños, respondan a las siguientes preguntas (ficha 2). Al final, hacemos una puesta en común.

	Verdadero	Falso
La higiene de los genitales externos es tan importante como la del resto del cuerpo. El aseo diario es fundamental.	X	
No es recomendable tomar duchas o baños regulares durante la menstruación.		X
El exceso de limpieza vaginal puede ser contraproducente, ya que se destruye la flora vaginal aumentando los riesgos de infección.	X	
Los chicos deben limpiarse atentamente la zona del glande, echando hacia atrás completamente el prepucio para evitar la acumulación de secreciones.	X	
Es importante secarse con cuidado después de la ducha, especialmente las zonas con pliegues.	X	
Durante la menstruación hay que aumentar la higiene.	X	
Los tampones sólo los pueden usar las mujeres de más de 20 años.		X

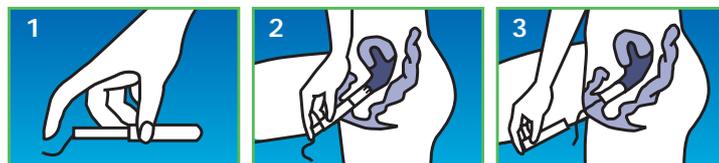
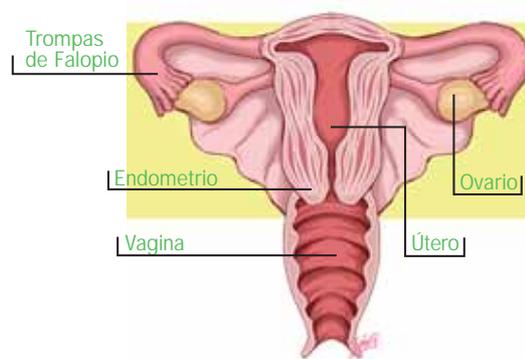
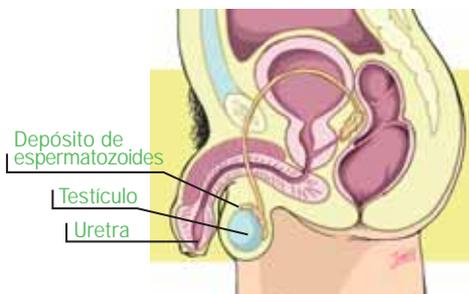
UNIDAD 1

SOMOS SERES SEXUADOS I

Sesión 3

Fisiología e Higiene

FICHA 1



UNIDAD 1

SOMOS SERES SEXUADOS I

Sesión 3

Fisiología e Higiene

FICHA 2

	Verdadero	Falso
No es recomendable tomar duchas o baños regulares durante la menstruación.		
La higiene de los genitales externos es tan importante como la del resto del cuerpo. El aseo diario es fundamental.		
El exceso de limpieza vaginal puede ser contraproducente, ya que se destruye la flora vaginal aumentando los riesgos de infección.		
Los chicos deben limpiarse atentamente la zona del glande, echando hacia atrás completamente el prepucio para evitar la acumulación de secreciones.		
Es importante secarse con cuidado después de la ducha, especialmente las zonas con pliegues.		
Durante la menstruación hay que aumentar la higiene.		
Los tampones sólo los pueden usar las mujeres de más de 20 años.		

UNIDAD 2

DIFERENCIAS SEXO-GÉNERO

Sesión 4

¿Quién soy?

OBJETIVOS

- Diferenciar sexo y género.
- Aceptar positivamente su identidad sexual.
- Percibir la influencia social en la construcción del género.
- Empezar a analizar los roles de género y su carácter discriminatorio.

CONCEPTOS CLAVE

- Identidad sexual.
- Identidad personal.
- Identidad de género.
- Roles de género.

INDICACIONES PARA EL PROFESORADO

Los seres humanos nacemos hombres y mujeres, en consecuencia somos del sexo femenino o del sexo masculino. Pero nuestra identidad personal no nos viene dado por nacimiento, sino que se construye en un proceso en el que confluyen distintos elementos: la biología, la familia, nuestro sexo, nuestra orientación sexual, los roles y estereotipos sociales, nuestra personalidad..., a lo largo del tiempo y en continua evolución.

Nuestra sociedad, por el hecho de haber nacido hombres o mujeres, nos dice que tenemos que ser de una determinada manera y dedicarnos a unas determinadas cosas y no a otras. El papel que la sociedad nos otorga por el hecho de haber nacido hombres o mujeres es lo que se conoce como roles de género. Sin embargo, HAY TANTAS FORMAS DE SER HOMBRE O MUJER COMO PERSONAS HAY. Y todas son igual de respetables. (Ver glosario).

RECURSOS

- Ficha 1. *Así soy.*
- Ficha 2. *El mundo al revés.*

FUENTE

Ficha 2: SEMINARIO DE EDUCACIÓN PARA LA PAZ DE LA ASOCIACIÓN PRO DERECHOS HUMANOS (APDH) (1988): *Para chicos-as: unidad didáctica (sistema sexo-género)*, Madrid.

DESARROLLO

1. En primer lugar, dividimos el encerado en tres partes: niñas/mujeres, niños/hombres y niñas-niños/mujeres-hombres. A cada alumno y a cada alumna le damos una tarjeta para que la peguen en el encerado en la



UNIDAD 2

DIFERENCIAS SEXO-GÉNERO

Sesión 4

¿Quién soy?

columna que crean que le corresponde. Al final, hacemos un repaso y comentamos en grupo el resultado, planteando preguntas si es necesario y evitando las valoraciones por nuestra parte. (Ver ficha 1).

2.

A continuación, explicamos a qué llamamos sexo y a qué llamamos género.

3.

En el encerado pegamos la foto de dos hombres y dos mujeres desconocidos. Les explicamos que vamos a imaginarnos que somos escritores y vamos a intentar escribir un relato con esos cuatro personajes. Para ello necesitamos inventar una identidad para cada uno, por lo que vamos respondiendo entre todos/as al siguiente cuestionario:

- ¿Cómo se llama...?
- ¿Cuáles son sus aficiones...?
- ¿Tiene mascota...?
- ¿A qué se dedica...?
- ¿Dónde vive...? (zona urbana/ rural).

Una vez que tenemos los datos más objetivos vamos otorgando a cada personaje cualidades, poniendo atención de no otorgárselas por ser un chico o una chica, sino porque es fulanita y él es así o porque es fulanita y ella es así.

4.

Para terminar: Días antes de esta sesión de clase debe pedirse a una alumna y a un alumno que estudien el papel para representar (con el texto delante) la escena titulada UN MUNDO AL REVÉS (VER FICHA 2). Se procede a la representación. Se inicia un coloquio sobre la misma, centrado en la injusticia que supone que se imponga a las personas lo que pueden hacer o no o cómo tienen que ser según sean de uno u otro sexo.

ACTIVIDADES OPCIONALES

1. ¿Qué significa ser niño? ¿Y ser niña? ¿Cuáles son las características ideales de ambos? Las características que hemos nombrado, ¿se corresponden con el sexo o con el género?
2. Escribir un role play por parejas (si puede ser, chico-chica) en el que tienen luego que intercambiar los papeles. Para el role play se les pueden presentar distintas situaciones: un domingo por la tarde, al salir de la disco, en el patio, en el parque...
3. Si yo hubiera nacido... del sexo contrario, ¿Cómo imagino que sería mi vida? ¿Cómo estaría viviendo ahora? ¿Cuáles serían mis preocupaciones, mis deseos? Es interesante una lectura posterior sin que se conozca la autoría.

UNIDAD 2

DIFERENCIAS SEXO-GÉNERO

Sesión 4

¿Quién soy?

FICHA 1

Así soy

Me encanta subir a los árboles	Cuido muy bien a mi hijo
Tengo una camisa de color rosa	Me gustan las películas románticas
De mayor, quiero estudiar ingeniería	Me gustan las películas de acción
Me gustaría tener un bebé	Me gustaría estudiar medicina
Me gustaría tener una peluquería	Creo que debo tener un trabajo remunerado
Me gustaría formar una familia y ocuparme de ella sin tener otro trabajo remunerado	Me encanta llevar el pelo corto
Me encanta llevar el pelo largo	Hago mi cama todos los días
Me gusta la poesía	Nunca me pondría una camisa rosa
En casa no me encargo de ninguna tarea	Me gustaría conducir un camión
Me gustaría encontrar a alguien que me quisiese mucho	Me gustaría encontrar a alguien a quien le gustara mucho hacer el amor
Se me dan muy bien los arreglos domésticos	No me gusta que las personas mayores me den besos
No tengo mucha fuerza física	Se me dan muy bien las matemáticas
Me da miedo la oscuridad	Disfruto mucho charlando con mis amigas y amigos

UNIDAD 2

DIFERENCIAS SEXO-GÉNERO

Sesión 4

¿Quién soy?

FICHA 2

Un mundo al revés

- *Vengo por lo del anuncio, señora.*
- Bien-dice la jefa de personal-. Siéntese. ¿Cómo se llama usted?
- Bernardo...
- ¿Señor o señorito?
- Señor.
- Déme su nombre completo.
- *Bernardo Delgado, señor de Pérez.*
- Debo decirle, señor de Pérez que, actualmente, a nuestra dirección no le gusta emplear varones casados. En el departamento de la señora Moreno, para el cual nosotros contratamos al personal, hay varias personas de baja por paternidad. Es legítimo que las parejas jóvenes deseen tener niños, nuestra empresa, que fabrica ropa de bebé, les anima a tener hijos, pero el absentismo de los futuros padres y de los padres jóvenes constituye un problema para la marcha de un negocio.
- *Lo comprendo, señora, pero ya tenemos dos niños y no quiero más. Además, el señor de Pérez se ruboriza y habla en voz baja, tomo la píldora.*
- Bien, en ese caso sigamos. ¿Qué estudios tiene usted?
- *Tengo el certificado escolar y el primer grado de formación profesional de administrativo. Me habría gustado terminar el bachillerato, pero en mi familia éramos cuatro y mis padres dieron prioridad a las chicas, lo que es muy normal. Tengo una hermana coronela y otra mecánica.*
- ¿En qué ha trabajado usted últimamente?
- *Básicamente he hecho sustituciones, ya que me permitía ocuparme de los niños mientras eran pequeños.*
- ¿Qué profesión desempeña su esposa?
- *Es jefa de obras de una empresa de construcciones metálicas. Pero está estudiando ingeniería, ya que en un futuro tendrá que sustituir a su madre, que es la que creó el negocio.*
- Volviendo a usted. ¿Cuáles son sus pretensiones?
- Pues...

- Evidentemente con un puesto de trabajo como el de su esposa y con sus perspectivas de futuro, usted deseará un sueldo de complemento. Unos euros para gastos personales, como todo varón desea tener, para sus caprichos, sus trajes. Le ofrecemos 600 euros para empezar, una paga extra y una prima de asiduidad. Fijese en este punto, señor de Pérez, la asiduidad es absolutamente indispensable en todos los puestos. Ha sido necesario que nuestra directora crease esta prima para animar al personal a no faltar por tonterías. Hemos conseguido disminuir el absentismo masculino a la mitad; sin embargo, hay señores que faltan con el pretexto de que el niño tose o que hay una huelga en la escuela. ¿Cuántos años tienen sus hijos?
- *La niña seis y el niño cuatro. Los dos van a clase y los recojo por la tarde cuando salgo del trabajo, antes de hacer la compra.*
- Y si se ponen enfermos, ¿tiene usted algo previsto?
- *Su abuelo puede cuidarlos. Vive cerca.*
- Muy bien, gracias, señor de Pérez. Ya le comunicaremos nuestra respuesta dentro de unos días.

El señor de Pérez salió de la oficina lleno de esperanza. La jefa de personal se fijó en él al marcharse. Tenía las piernas cortas, la espalda un poco encorvada y apenas tenía cabello. "La señora Moreno detesta los calvos", recordó la responsable de la contratación. Y, además, le había dicho: "Más bien uno alto, rubio, con buena presencia y soltero". Y la señora Moreno será la directora del grupo el año próximo. Bernardo Delgado, señor de Pérez, recibió tres días más tarde una carta que empezaba diciendo: "Lamentamos...".

France de Lagarde. LE MONDE, 28-29 septiembre 1975
(texto recogido por Enriqueta García y Aguas Vivas Catalá)
Ficha C7 (Unidad Didáctica - Sistema sexo-género) (APDH).

UNIDAD 3

AUTOCONOCIMIENTO Y AUTOESTIMA

Sesión 5

¿Me quiero?

OBJETIVOS

- Reconocer las cualidades, capacidades y habilidades de cada persona de la clase.
- Potenciar la autoestima.
- Fomentar la aceptación personal.

CONCEPTOS CLAVE

- Cualidades.
- Capacidades.
- Habilidades.

INDICACIONES PARA EL PROFESORADO

En esta actividad el profesorado tiene que potenciar que se haga una reflexión en positivo acerca de las cualidades de cada persona, poniendo énfasis en todas aquellas cualidades positivas que nos hacen sentirnos bien.

Todas las cualidades y habilidades son importantes. Las personas podemos tener más de unas o de otras, pero todas son buenas para vivir mejor, estar mejor y convivir con los demás. Hoy en día hay cualidades y habilidades que se valoran más (jugar al fútbol, enriquecerse rápido, esforzarse poco o lo justo, tener éxito como belleza, dinero, cosas, ligar mucho, salir en TV...) que otras (tener amigos, compartir ideas, participar en asociaciones, saber hacer algo bien, esforzarse para conseguir algo, ser responsables...). Debemos reflexionar sobre todas ellas y aprender a apreciar las que fomentan la convivencia y nos ayudan a sentirnos mejor con nosotros y con las demás personas.

RECURSOS

- Ficha 1.
- Ficha 2.

FUENTE

Vineta de la Unidad didáctica de la película "Crazy/Beautiful", de Irudi Biziak, pag. 5.

UNIDAD 3

AUTOCONOCIMIENTO Y AUTOESTIMA

Sesión 5

¿Me quiero?

DESARROLLO

1.
Se hace una lectura individual y/o en grupo del texto de la ficha 1.
2.
Les pedimos que señalen en el texto los tres consejos con los que están de acuerdo y los tres con los que están en desacuerdo y los ponemos en común.
3.
Hacemos en la pizarra un listado de cualidades. El profesorado puede comenzar el listado (por ejemplo: simpatía, amabilidad, honestidad, sinceridad...) y el alumnado lo irá completando en voz alta.
4.
Entregamos al alumnado una ficha 2 para que individualmente anoten una cualidad que poseen y otra que quieran poseer.
5.
Por orden van leyendo sus fichas en voz alta. Tomamos nota de las dos o tres cualidades que más han aparecido en el apartado "Quiero tener/Quiero ser" y les pedimos que aporten consejos para conseguirlas.

UNIDAD 3

AUTOCONOCIMIENTO Y AUTOESTIMA

Sesión 5

¿Me quiero?

FICHA 1

Te miras, te conoces, te gustas y te quieres. Estás a gusto con tu cuerpo, te ves bien. No pretendes ser perfecta/o porque eso es imposible, pero te aceptas tal como eres, con tus cosas buenas y otras superbuenas y con tus defectillos. Pero además de aceptarte como eres, quieres seguir sacando todo lo bueno que tienes dentro y que todavía no has demostrado.

Si te aceptas y te quieres podrás relacionarte mucho mejor con los demás, sin complejos. Puedes ofrecer muchas cosas positivas a toda la gente que te rodea, tus amistades, tu familia, tus compañeros y compañeras, tus profes, tu entorno.

Si vives así o lo intentas, estarás más contento/a, alegre, respetarás tus cosas y las de los demás, aprenderás a compartir, a ser solidario/a, tolerante, más igualitario/a, a escuchar... ¿no te parece interesante? No te comportes con prepotencia, con agresividad, no te aisles o acobardes, no te comas el coco malamente, juega con tus cualidades positivas, explóralas, utilízalas, sácalas a la luz... ¿qué crees?

No te fies de todo lo que ves en la tele o lees en las revistas, porque no todo es tan fácil ni todo es verdad. A veces las cosas cuesta conseguir las pero piensa que puedes y que tienes capacidad suficiente para ello, no digas "no" sin pensarlo, intenta siempre alcanzar tus metas por pequeñas o grandes que sean, intenta vivir respirando hondo y fuerte, pero dejando que quien te rodee también lo haga, no intentes imponer tu voluntad, habla, reflexiona, razona y piensa que lo que no desees para ti no será bueno para nadie. No te rindas nunca porque eres muy importante y tú lo sabes...



UNIDAD 3

AUTOCONOCIMIENTO Y AUTOESTIMA

Sesión 5

¿Me quiero?

FICHA 2

Tengo / Soy	Quiero tener / Quiero ser

UNIDAD 3

AUTOCONOCIMIENTO Y AUTOESTIMA

Sesión 6

A la de 1, a la de 2, a la de 3

OBJETIVOS

- Potenciar la autoestima.
- Fomentar el trabajo en equipo.

INDICACIONES PARA EL PROFESORADO

En este juego lo que nos interesa es que trabajen en equipo y reflexionen sobre la importancia de las cualidades, habilidades y capacidades más importantes para el grupo. Tienen que llegar a acuerdos, por lo que será necesario consensuar.

RECURSOS

Ficha 1.

FUENTE

Adaptado de la página web "tutoresalbordeunataquedeESO".
(<http://perso.wanadoo.es/angel.saez>)

DESARROLLO

1. Les explicamos que vamos a celebrar una subasta, pero en vez de objetos de arte se subastan cualidades, habilidades y capacidades que nos pueden interesar.
2. Dividimos al alumnado en grupos de tres o cuatro personas, les entregamos la ficha 1 y les decimos que deben llegar a un acuerdo y seleccionar las cinco cualidades que consideren más importantes para el grupo.
3. Se les indica que nombren un secretario/a que será la única persona del grupo que puede pujar en la subasta que se va a realizar a continuación. Deben tener en cuenta que cada grupo sólo dispone de 100 puntos para la subasta, por lo que previamente deberán decidir cuántos puntos como máximo destinarán a cada una de las cualidades.
4. Se procede a la subasta y se hace balance de qué cualidades se lleva cada grupo y de cuáles han sido las más disputadas, y esas son las que el grupo considera más importantes.



UNIDAD 3

AUTOCONOCIMIENTO Y AUTOESTIMA

Sesión 6

A la de 1, a la de 2, a la de 3

FICHA 1

CUALIDADES, HABILIDADES, CAPACIDADES

1. Intento ser buen compañero/a.
2. Se me da bien una asignatura.
3. Me gusta escuchar y ayudar a mis compañeras y compañeros.
4. Me gustaría tener buena salud toda la vida.
5. No me gusta nada pelearme, discutir e insultar.
6. Respeto a todos los miembros del centro.
7. Comparto las cosas y trabajo en equipo.
8. Digo la verdad, soy sincera/o.
9. Me gusta mediar cuando hay un conflicto.
10. Se me da bien organizar las tareas.
11. Pienso y reflexiono.
12. No soy una persona impulsiva.
13. Hago amistades en el centro.
14. No me gustan las injusticias.
15. Estudio, trabajo y tengo buenas notas.

UNIDAD 4

NOS TRATAMOS BIEN I. EL COMPAÑERISMO

Sesión 7

Relaciones con mis compañeras y compañeros

OBJETIVOS

- Establecer relaciones equilibradas, respetuosas y solidarias con las demás personas en diferentes situaciones.
- Apreciar la importancia de los valores básicos que rigen la convivencia humana y actuar de acuerdo con ellos.
- Desarrollar en el alumnado las conductas y habilidades que les permitan vivir libres de situaciones de acoso y violencia.
- Elaborar un decálogo de convivencia para el aula.

INDICACIONES PARA EL PROFESORADO

El acoso es un tipo específico de violencia que forma parte de un proceso con cuatro características que incrementa su gravedad:

1. Suele implicar diverso tipo de conductas: burlas, amenazas, intimidaciones, agresiones físicas, insultos, aislamiento sistemático.
2. No es un elemento aislado, sino que se repite y prolonga durante cierto tiempo.
3. Provocado por una persona apoyada generalmente en un grupo, contra una víctima que se encuentra indefensa, que no puede por sí misma salir de esta situación.
4. Y se mantiene debido a la ignorancia o pasividad de las personas que rodean tanto a quienes agreden como a las víctimas sin intervenir directamente. La violencia escolar reproduce un modelo de organización social caracterizado por el dominio y la sumisión, que representa la antítesis de los valores democráticos de igualdad, tolerancia y paz con los que se identifica nuestra sociedad. Por eso su erradicación debe ser considerada como una tarea colectiva imprescindible para hacer de la escuela el lugar en el que se construye la sociedad que deseamos tener, basada en el respeto mutuo.

(Adaptado de DÍAZ AGUADO, M^a José (2006): Del acoso escolar a la cooperación en las aulas, Pearson E. S.A., Madrid, pag 3-4).

RECURSOS

- Ficha 1.



UNIDAD 4

NOS TRATAMOS BIEN I. EL COMPAÑERISMO

Sesión 7

Relaciones con mis compañeras y compañeros

DESARROLLO

1.
Se divide la clase en grupos de 4 ó 5 personas y se entrega la ficha 1.
2.
Cada grupo escoge una historia, teniendo en cuenta que, aunque pueda repetirse alguna, no puede quedar ninguna sin escoger.
3.
Elaboran un role play, poniendo por escrito lo más detalladamente posible los diálogos, insultos, gestos... y a continuación lo representan.
4.
Al final de cada representación planteamos una reflexión donde se busquen soluciones adecuadas a cada situación. Para encauzar la reflexión podemos plantearles las siguientes preguntas:
 - a. "¿Qué mejorarías respecto a estas conductas?"
 - b. "¿Qué mantendrías?"
 - c. "¿Qué consejos darías a las personas implicadas?"
5.
Se toma nota de las conclusiones de cara a la elaboración del decálogo de la convivencia en el aula que haremos en la siguiente sesión.

ACTIVIDAD OPCIONAL

Las representaciones se pueden grabar en DVD, ya que al ver por segunda vez las situaciones planteadas con los diálogos elaborados por el alumnado, suelen surgir nuevas propuestas de solución.

UNIDAD 4

NOS TRATAMOS BIEN I. EL COMPAÑERISMO

Sesión 7

Relaciones con mis compañeras y compañeros

FICHA 1

“Me pasó...”

Laura y María son compañeras y amigas desde la escuela. Cuando llegan al instituto hacen nuevas amistades, ya no están todo el tiempo juntas y empiezan a distanciarse. Laura no entiende muy bien por qué su amiga no le hace tanto caso ahora como antes, se siente un poco “apartada” y decide incordiar a su amiga con algunas mentirijillas e incluso llegan al insulto...

“Pues si no lo haces...”

Luis quiere que Juan le falsifique la firma de su madre en una nota que la profesora le ha puesto por no traer los deberes. Sabe que su madre se enfadará y probablemente lo castigará, pero Juan se niega, porque piensa que eso no está bien. Luis le dice que si no lo hace, le contará a la profesora que tenía una chuleta en el examen y que copió...

“De qué vas...”

Jorge tiene un compañero que siempre le persigue, le insulta y le quita cosas. Jorge le tiene miedo y hace todo lo que su compañero le pide, incluso le da dinero, sabiendo que no debe hacerlo, pero sabe que si no lo hace le pegará. Siente miedo.



UNIDAD 4

NOS TRATAMOS BIEN I. EL COMPAÑERISMO

Sesión 8

Decálogo de convivencia

OBJETIVOS

Ver sesión 7.

RECURSOS

Ficha 1.

FUENTE

“Las relaciones en el aula”. Adaptado del “Cuestionario de percepción de conductas conflictivas” de Averroes, portal de Educación de la Junta de Andalucía.

DESARROLLO

1.

Se pasa al alumnado el cuestionario de la ficha 1.

2.

Se ponen en común las respuestas y se elaboran unas conclusiones.

3.

Partiendo de las conclusiones se elabora el DECÁLOGO DE CONVIVENCIA.

4.

Entre todas las alumnas y los alumnos elaboran el Decálogo, lo firman y lo exponen en un lugar visible del aula.

ACTIVIDAD OPCIONAL

Nos tratamos bien. Expresamos cariño y amistad.

En una cartulina tenemos el nombre de todo el alumnado del grupo y el calendario de una semana, en el que vamos anotando a lo largo de la misma quiénes han expresado buen trato cada día (es aconsejable expresarlo con dibujos sencillos que se pueden acordar, como puede ser una cara con una sonrisa, una mano tendida...).

UNIDAD 4

NOS TRATAMOS BIEN I. EL COMPAÑERISMO

Sesión 8

Decálogo de convivencia

FICHA 1

Las relaciones en el aula

Señala con una X con qué frecuencia se dan los siguientes hechos conflictivos en tu centro:

A	Nunca o casi nunca.
B	Algunas veces.
C	Bastantes veces.
D	Siempre o casi siempre.

	A	B	C	D
1. Pelearse.				
2. Romper o estropear muebles, armarios, puertas, cristales, papeleras...				
3. Gritar.				
4. Empujar.				
5. No seguir las indicaciones del profesorado.				
6. Molestar en las otras clases: colarse, golpear las puertas.				
7. Salir del centro sin permiso.				
8. Insultar a los compañeros y compañeras.				
9. Contestar mal al profesorado y a otros miembros de la comunidad educativa.				
10. Faltar a la puntualidad injustificadamente.				
11. Faltar al centro injustificadamente.				
12. Falsificar firmas.				
13. Amenazar a los compañeros o compañeras.				
14. Estropear o esconder las cosas de los compañeros o compañeras.				
15. Hablar mal unos de otros.				

UNIDAD 4

NOS TRATAMOS BIEN I. EL COMPAÑERISMO

Sesión 9

Menú del día: compañerismo

OBJETIVOS

- Reflexionar sobre las actitudes necesarias para que desarrollen relaciones de compañerismo.
- Sacar conclusiones acerca de las sesiones anteriores sobre el compañerismo y los buenos tratos.

INDICACIONES PARA EL PROFESORADO

Lo más importante en la fase individual del trabajo, la del diseño, es fomentar su creatividad. Si no se les ocurren las ideas espontáneamente se les pueden sugerir algunas. Estas fueron algunas de las que surgieron en la puesta en práctica en el aula:

- Recetas de cocina: cada ingrediente es un elemento del compañerismo.
- El árbol del compañerismo: cada elemento del compañerismo es una rama.
- El archipiélago del compañerismo: un mapa en el que cada isla es un elemento.
- La calle del compañerismo: cada letrero de las tiendas y las casas es uno de los elementos.
- El mar del compañerismo: los elementos aparecen reflejados en las olas.
- La carretera del compañerismo: los elementos aparecen reflejados en las señales de tráfico.

DESARROLLO

1. Se forman grupos de 4 ó 5 personas y se les pide que comenten cuáles son los comportamientos que les gustaría encontrar en sus compañeros de este curso y que tomen nota por escrito.
2. Se les proporciona la siguiente frase para que la completen con varias palabras:
Para nuestro grupo compañerismo es.....
3. El profesor o la profesora se presentará como un chef de un famoso restaurante que pretende elaborar la receta del compañerismo, de manera que necesita que cada grupo le proporcione dos o tres ingredientes para su cesta de la compra. Las palabras que aportará el alumnado (amabilidad, diálogo, respeto, colaboración...) se irán escribiendo en la pizarra.
4. Una vez esté elaborada la receta del compañerismo, se pide al alumnado que, partiendo de las palabras escritas en la pizarra, elabore un diseño original.
5. Expondremos los diseños en las paredes del aula.

UNIDAD 5

RELACIONES FAMILIARES

Sesión 10

Diversidad familiar

OBJETIVOS

- Reconocer que hay distintos tipos de familias y que todas son igual de importantes.
- Aceptar que todas las personas son muy importantes en la familia y que cada una tiene mucho que aportar a ella.
- Facilitar las herramientas para pedir ayuda en el caso de que alguien no se sienta bien en su familia.

INDICACIONES PARA EL PROFESORADO

La familia no es un elemento estático sino que ha evolucionado en el tiempo en consonancia con las transformaciones de la sociedad. La familia es un grupo en constante evolución relacionada con los factores políticos, sociales, económicos y culturales.

A lo largo de la historia y debido a hechos marcados, la familia ha cambiado su estructura e incluso sus funciones. Así los avances científicos y médicos han supuesto una disminución de la natalidad y el aumento de la esperanza de vida adulta. La industrialización ha cambiado la estructuración de la familia y sus funciones incorporando a la mujer al trabajo productivo dejando de lado el papel que se le otorgaba (el de cuidadora).

El mensaje que intentamos transmitir es que todas las personas de la familia tienen que responsabilizarse de las tareas en la medida de sus posibilidades.

En algunas ocasiones las situaciones personales de convivencia en el ámbito familiar pueden derivar en conflictos que generan tensión en los/as alumnos/as y que éstos/as no saben cómo enfocar.

Es conveniente indicar al alumnado que lo que damos y nos aporta la familia no son sólo cosas materiales.

RECURSOS

- Fotos de personas de distintas edades (mejor que no sean famosas).
- Papel continuo.



UNIDAD 5

RELACIONES FAMILIARES

Sesión 10

Diversidad familiar

DESARROLLO

1.

Previamente les hemos pedido que traigan fotos (recortadas de revistas o periódicos o dibujadas) de personas mayores, personas de mediana edad, niñas y niños y jóvenes para componer los distintos tipos de familias. Es conveniente que el profesorado tenga alguna de repuesto.

2.

Pegamos en la pared una tira de papel continuo dividida en cuadrados. Las alumnas y los alumnos van saliendo y colocando una figura hasta completar una familia. La rotulamos y empezamos a confeccionar la siguiente, y así sucesivamente. A título orientativo podemos considerar los siguientes tipos de familia:

- Familia nuclear (padre, madre e hijas/os).
- Familia monoparental (sólo hay un padre o madre e hijas/os).
- Familia monoparental compleja (progenitor/a con hijas/os a su cargo y comparte vida con personas ajenas a la familia).
- Familia BIS (familia en la que se produce una ruptura en la pareja y cada miembro de ésta forma una familia nueva).
- Familia de personas homosexuales que tienen hijas/os.
- Familia extensa (padre, madre, hijos, tíos, abuelos, etc.).
- Otras formas de convivencia.

3.

Al final de la sesión se les informa de qué recursos pueden disponer cuando se encuentren en situaciones familiares conflictivas:

- a) Hablar de ello.
- b) Hablar con un familiar en el que confíen.
- c) Hablar con el tutor o tutora, con algún profesor o profesora con quien tengan confianza, o bien acudir al Departamento de Orientación.
- d) Llamar al teléfono de ANAR (Ayuda a Niños y Adolescentes en Riesgo): 900 20 20 10.

UNIDAD 5

RELACIONES FAMILIARES

Sesión 11

Corresponsabilidad



OBJETIVOS

- Valorar el trabajo doméstico.
- Que el alumnado se corresponsabilice de las tareas y actitudes que, en el hogar, facilitan y mejoran la vida de todos los miembros de la familia.

INDICACIONES PARA EL PROFESORADO

(Ver sesión anterior).

RECURSOS

- Ficha 1.
- Ficha 2.

FUENTE

Las ilustraciones son de Roser Capdevila i Valls, del libro *Familia y reparto de responsabilidades*, editado por el Instituto de la Mujer en el año 1994.

UNIDAD 5

RELACIONES FAMILIARES

Sesión 11

Corresponsabilidad

DESARROLLO

1.
Se entrega la ficha 1 para que, en las situaciones planteadas, digan quién o quienes suelen resolverlas.
2.
Se entrega la ficha 2 para que completen con lo que aportan y reciben de su familia. Les explicamos que no hablamos sólo de cosas materiales.
3.
Se ponen en común las conclusiones y se orienta la sesión hacia la importancia de la colaboración de todos los miembros de la familia en aquellas tareas que facilitan la vida diaria y nos hacen sentir bien.



UNIDAD 5

RELACIONES FAMILIARES

Sesión 11

Corresponsabilidad

FICHA 1

En las situaciones planteadas a continuación, di quién o quiénes suelen resolverlas.

Lavar la ropa	
Animar y consolar a alguien que está triste	
Fregar el suelo	
Planchar	
Comprar la ropa y el calzado	
Lavar el coche	
Ayudar a hacer los deberes	
Acompañar a las personas mayores o enfermas	
Arreglar los enchufes	
Tender la ropa	
Ayudar a solucionar problemas personales	
Ocuparse de llevar el coche al taller	
Cuidar a los niños/as	
Acudir a las reuniones del instituto	
Llevar las cuentas del banco	
Hablar con el profesorado	
Comprar la comida	
Acompañar a alguien al médico	
Cocinar	



UNIDAD 5

RELACIONES FAMILIARES

Sesión 11

Corresponsabilidad

FICHA 2

Utilizando la siguiente tabla, expresa por escrito lo que das y lo que recibes en tu familia:

MI FAMILIA ME DA	YO DOY A MI FAMILIA

UNIDAD 5

RELACIONES FAMILIARES

Sesión 12

Cada oveja con su pareja

OBJETIVOS

- Establecer unas relaciones familiares más positivas.
- Valorar la importancia que la familia tiene en nuestro desarrollo personal.
- Analizar qué comportamientos manifiestan el cariño en la familia.

INDICACIONES PARA EL PROFESORADO

Mediante un juego se hace una pequeña reflexión sobre distintas situaciones que se pueden plantear en el ámbito familiar, bien sean positivas o negativas.

RECURSOS

- Ficha 1.
- Ficha 2.

DESARROLLO

1. Es un juego de cartas en el que cada frase tiene su correspondencia en la frase de otra carta.
2. Podemos preparar tarjetas con los dibujos de la ficha 2 en el anverso y las frases de la ficha 1 en el reverso.
3. Se reparten al alumnado las tarjetas y se les dice que cada quien tiene que buscar a su pareja.
4. Tendrán que moverse libremente por el aula, haciendo preguntas hasta encontrar las parejas.
5. Una vez que todo el alumnado tenga su pareja, se pide a cada una que lea sus frases en voz alta.



UNIDAD 5

RELACIONES FAMILIARES

Sesión 12

Cada oveja con su pareja

6.
Entre los mensajes que están escritos en las cartas, hay situaciones en las que nos vamos a sentir bien y otras en las que no y que deberíamos cambiar.
7.
Se propone que, o bien la pareja o el resto de la clase, encuentre soluciones para los conflictos planteados.
8.
Si hay tiempo, se leerán también las frases positivas y se comentarán.
9.
El debate en el aula nos puede ayudar a que mejoren sus relaciones familiares y que, en todo caso, éstas se vean favorecidas por un buen clima de entendimiento y respeto mutuo.

UNIDAD 5

RELACIONES FAMILIARES

Sesión 12

Cada oveja con su pareja

FICHA 1

Me paso todo el día jugando a la play.	Estoy todo el día atareada, hasta tengo que recogerle su habitación porque se pasa el día jugando a la play.
No soporto a la pareja de mi madre/padre.	Cada vez que voy a casa de mi pareja, su hijo/a se encierra en su habitación.
Cuando tengo un problema o una duda me escucha.	Me gusta que me cuente sus problemas y dudas, estoy ahí para echarle una mano.
A veces es un rollo echar una mano en casa, ya sé que tengo que colaborar más.	Casi no me acuerdo de cuándo he tenido un rato libre. Necesitaría un poco de colaboración.
Cuando salgo con mis amistades procuro decir en casa siempre dónde voy y con quién.	Estoy tranquilo/a porque sé con quien está.
Siempre encuentro mis cosas revueltas y sabe que no me gusta nada.	No me deja mirar nada de sus cosas, aunque sabe que me gusta.
Andan muy ocupados/as y no tienen tiempo ni para sentarse un rato y charlar.	Me encantaría tener tiempo para poder charlar.
Nos pasamos la vida discutiendo porque la habitación esta desordenada, porque no ayudo en casa,...	No me gusta repetir las cosas veinte veces y discutir.
En casa hacemos un reparto de tareas, todos sabemos lo que tenemos que hacer, compartimos...	En casa cada cual tiene su responsabilidad.
Dedico tiempo cada día a mis relaciones familiares.	Las comidas en familia son mi debilidad porque ponemos muchas cosas en común, disfrutamos del tiempo juntos.
Mis amistades me dicen que no haga caso a lo que me dicen en casa.	En casa me dicen que las amistades no siempre dan buenos consejos.
Como he sacado malas notas me han castigado sin salir.	Me he llevado una decepción con sus notas.
Yo hago, día a día, mi familia.	Toda la familia, día día, ponemos de nuestra parte para que funcionen las cosas.
Ayudo a hacer los deberes a mi hermana pequeña.	Me ayuda con la pequeña.
Siempre me gusta dar una vuelta con él/ella.	Sale con el abuelo/a y van a dar una vuelta.
Me gusta escuchar esas historias del pasado.	Mi abuela/o me cuenta cosas de su vida en el pasado.

UNIDAD 5

RELACIONES FAMILIARES

Sesión 12

Cada oveja con su pareja

FICHA 2

