

# programa de BUENOS TRATOS

## BLOQUE 1 - LA AUTOESTIMA

- Unidad 1** • Somos únicos/as y especiales
- Unidad 2** • Me encuentro a gusto conmigo mismo/a
- Unidad 3** • Yo soy mi mejor amigo/a
- Unidad 4** • La autocomunicación positiva
- Unidad 5** • Alejando las preocupaciones
- Unidad 6** • Aprendiendo de los errores
- Unidad 7** • Cómo hacer que las cosas te vayan bien
- Unidad 8** • Controlando la tristeza y la tensión

## BLOQUE 2 - SENSIBILIZACIÓN PARA LA COEDUCACIÓN

- Unidad 9** • La mujer en la historia
- Unidad 10** • La educación para la igualdad de oportunidades
- Unidad 11** • La riqueza de la diversidad
- Unidad 12** • Los materiales didácticos
- Unidad 13** • La igualdad en el colegio
- Unidad 14** • ¿Cómo usamos el lenguaje?
- Unidad 15** • Aprendemos a ser personas: La construcción de la identidad
- Unidad 16** • La evolución de la familia
- Unidad 17** • Ayudo a mi familia en las tareas del hogar
- Unidad 18** • Tomamos decisiones en casa
- Unidad 19** • El sexismo en los medios de comunicación
- Unidad 20** • Jugando aprendemos
- Unidad 21** • La dramatización en el aula
- Unidad 22** • Cuando ganar no es lo único que importa

## BLOQUE 3 - RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

- Unidad 23** • La toma de decisiones y sus consecuencias
- Unidad 24** • Manifestaciones de violencia y afectividad en la vida cotidiana
- Unidad 25** • El uso de la no violencia en la solución de conflictos
- Unidad 26** • Aprendiendo a comunicarse
- Unidad 27** • Cómo hacer buenas amistades
- Unidad 28** • Saber expresar lo que sientes
- Unidad 29** • Ser tú mismo/a
- Unidad 30** • Controlar la presión de los/as demás

## SOMOS ÚNICOS/AS Y ESPECIALES

### Querida familia:

En el colegio estamos trabajando el tema de la autoestima, más en concreto la idea de que cada persona, independientemente del sexo, edad y otras condiciones de todo tipo es única y especial.

Existen muchas investigaciones que demuestran que lo que una persona piense y sienta sobre si misma - esto es, su *autoestima* - influirá decisivamente en todos los ámbitos de su vida: en su rendimiento académico y/o laboral, en su habilidad para hacer amigos y amigas y resolver sus problemas, en cómo se enfrenta a las dificultades diarias, en definitiva, en su bienestar personal y en sus posibilidades de ser feliz.

Pensad en vuestro hijo o vuestra hija, en lo que deseáis para él o ella y en vuestro esfuerzo diario por lograrlo. Sabed que, para vuestro hijo o vuestra hija, sois personas imprescindibles a la hora de acometer la difícil tarea de educarles y ayudarles a crecer como personas que se aprecian y confían en sí mismas, personas con una autoestima positiva, fuerte, que sepan enfrentarse a la vida. Se trata de una meta muy elevada, lejana, pero que podemos ir persiguiendo desde ahora y con pequeños detalles.

Una primera etapa en esta carrera puede ser la de demostrarles que para su padre y su madre son seres únicos, merecedores de todo nuestro amor, apoyo, y no por nada especial, sólo por ser nuestro hijos y nuestras hijas . Con este fin, me permito sugeriros una actividad sencilla para llevar a cabo en casa. Se trata de que durante una semana, elijáis 3 momentos (es importante que estén el padre y la madre) para hablar con él o ella de anécdotas de su vida - sobre su nacimiento, cuando empezó a andar, hablar,..., “gracias” que hacía....-a través de las cuales perciban que son seres especiales, insustituibles en vuestras vidas. Para ello es importante que os centréis en aspectos positivos, gratiosos, que os hacen sentir satisfacción con su existencia.



## BLOQUE 1 • LA AUTOESTIMA

## UNIDAD dos

## 2

## ME ENCUENTRO A GUSTO CONMIGO MISMO/A.

### Querida familia:

En clase estamos trabajando la autoestima y creemos que para ello es importante que su hijo o hija aprendan a gustarse a sí mismos y así mismas. Si queréis que vuestro hijo o hija sea una persona feliz, con confianza en sí misma y en sus posibilidades para superar los pequeños o grandes retos que se le vayan planteando a lo largo de su vida, es imprescindible que aprenda a sentirse bien, a gusto consigo mismo o consigo misma, o que se guste como persona y valore sus puntos fuertes-positivos mientras acepta los negativos.

Una manera de colaborar en esta tarea podría ser la que os proponemos a continuación:

“Descubre a tu hija o hijo haciendo algo agradable en casa y házselo saber”. Se trata de que fijéis vuestra atención sobre sus cosas positivas y que se las reconozcáis (con un elogio, alabanza o diciéndole lo mucho que os gusta que haga tal cosa). Para ayudaros en esta tarea y reforzar los resultados, os facilitamos una hoja en la que podréis anotar sus cosas positivas.

DÍA	LO QUE LE DIJO A SU HIJO O HIJA	REACCIÓN DE SU HIJO/A
Lunes		
Martes		
Miércoles		
Jueves		
Viernes		
Sábado		
Domingo		



BLOQUE 1 • LA AUTOESTIMA  
UNIDAD *Eres*

# 3

## YO SOY MI MEJOR AMIGO/ A

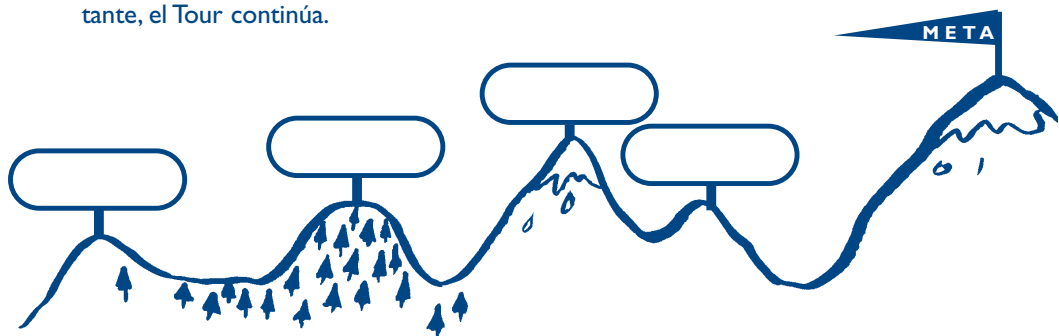
### Querida familia:

En estos momentos, en el colegio, estamos tratando el tema de los sentimientos que experimentemos hacia nuestra persona, porque está comprobado que condicionan significativamente nuestra felicidad y bienestar. Si sentimos afecto, simpatía, y nos “caemos bien”, es decir, si nos tratamos como a amigos y amigas, nuestra autoestima mejorará notablemente. ¿Cómo se consigue eso?. Algunas ideas útiles pueden ser:

Cuidándonos físicamente: respeto las horas de sueño, como equilibradamente y evito elementos nocivos para la salud, no descuido mi higiene ni mi apariencia, etc.

Cuidándonos psicológicamente: me fijo en mis aspectos positivos y los refuerzo mientras trato de mejorar los negativos, ante mis errores intento no dramatizar y ver la manera de solucionarlos, etc.

A continuación os propongo una actividad para que vuestro hijo o vuestra hija desarrollen ese hábito tan saludable de tratarse a como su mejor amigo o amiga. Se trataría de que junto con vuestro hijo o vuestra hija dibujéis el perfil de una etapa de montaña del TOUR de la AUTO-AMISTAD\* (ver el ejemplo) en una hoja grande. Para ascender a cada pico tendrá que superar un objetivo de “autocuidado”\*\* (que los pondréis conjuntamente) y esto supondrá ganar una bonificación que podrá canjear por algo que le guste (no deben ser grandes cosas, por ejemplo: ver el programa de T.V. preferido, comer su plato favorito, un elogio de su padre, un juego con su madre, etc.). De esta manera continuará hasta que llegue a la meta donde conseguirá un premio más importante. No obstante, no nos olvidemos que aunque esta es una etapa muy importante, el Tour continúa.



### ETAPA REINA DEL TOUR DE LA AUTO-AMISTAD

\* EJEMPLOS de objetivos de autocuidado:

- limpiarse los dientes después de cada comida durante “x” días (primer pico)
- acostarse a “tal” hora los días de colegio (segundo pico)
- contar una cosa positiva que haya hecho durante el día (tercer pico)
- etc.



## 4

## LA AUTOCOMUNICACIÓN POSITIVA

Querida familia:

Estamos trabajando con su hijo o con su hija sobre la manera en que cada cual analizamos las cosas que nos suceden. Es sabido que pasamos mucho tiempo pensando y hablándonos, diciéndonos cosas positivas y negativas respecto a lo que hacemos, nuestra forma de ser -personalidad-, buscando explicaciones para nuestros pequeños o grandes éxitos y fracasos, enviándonos mensajes que nos animan o nos ponen tristes, etc. y esto nos afecta al enfrentarnos a las situaciones de nuestra vida. Pues bien, todo lo que pensamos y nos decimos constituye nuestro lenguaje interior y ejerce una influencia decisiva sobre nuestra autoestima, sobre nuestra felicidad y sobre nuestro sentimiento de autoeficacia y de autoconfianza a la hora de ponernos metas, relacionarnos con otras personas y resolver nuestros conflictos.

Vosotros - padre y madre - tenéis un diálogo interno particular, vuestra autocomunicación. Del mismo modo, vuestro hijo o vuestra hija está adquiriendo el suyo propio y para ayudarle os proponemos una actividad con el fin de que aprenda una manera de hablarse que sea positiva y así fortalezca su autoestima.

La actividad es la siguiente: cada día vuestro hijo o vuestra hija escribirá algo positivo y algo negativo que le haya pasado. Lo puede hacer en un cuadernillo al que le llamaremos AGENDA DE APRECIO. Por ejemplo:

LUNES:

\* Algo positivo que me ha pasado o he hecho hoy es: \_\_\_\_\_  
y por ello me digo a mi mismo/a: \_\_\_\_\_

\* Algo negativo del día de hoy es: \_\_\_\_\_  
¿hay algo que yo puedo hacer para mejorarlo? \_\_\_\_\_ ¿Qué? \_\_\_\_\_

Cuando lo haya escrito que os lo enseñe para que le reforcéis por lo positivo (elogio, alabanza, un beso, su plato preferido, dejarle ver un poco más la T.V., etc.) y respecto a lo negativo le ayudáis a pensar en las soluciones.



## 5

ALEJANDO  
LAS PREOCUPACIONES

Querida familia:

Ahora nos toca abordar el tema de las preocupaciones y la mejor manera de hacerle frente. Suele ocurrir que cuando las cosas nos van mal o no nos salen como deseábamos nuestra reacción habitual es de disgusto, enfado y/o preocupación. Si la “preocupación” es proporcional al suceso y además sabemos hacerle frente de una manera positiva (pensando en la forma de solucionarlo y no quedándonos enganchados en ella), estupendo. Pero, en ocasiones nuestra reacción puede ser desmedida y con ello sólo conseguimos ponernos peor y no solucionar nada. Para evitar que vuestro hijo o vuestra hija se preocupen “en exceso” ante sus problemas y dificultades, os sugerimos poner en práctica la siguiente “medida”: confeccionar conjuntamente un cartel en el que aparezcan cuatro reglas básicas para hacer frente a las preocupaciones. Ese cartel, lo podéis decorar a vuestro gusto y lo colocáis en un sitio donde lo puedan ver todos los días (en su habitación, en el baño que usa a diario, en la puerta de un armario que abra todos los días, etc.), de tal manera que cada vez que vuestro hijo o vuestra hija os diga que está “mal”, “preocupado/a”, os pongáis delante del cartel y, con vuestra ayuda, él o ella aplique las reglas para “solucionar” su preocupación. Las reglas podrían ser las siguientes:

**1. Tranquilízate y piensa: ¿qué hecho concreto es el que me “preocupa” tanto?** (p. ej., tengo que hacer un trabajo de lengua difícil y no sé si seré capaz; mi amiga se ha enfadado conmigo y me ha dicho que no se va a sentar a mi lado; mi madre me dio dinero para comprar leche y lo he perdido: etc.).

**2. Sigue pensando: ¿cómo me siento de verdad?** (p. ej., con miedo; triste; asustado/a; culpable,...).

**3. Reflexiona: ¿he hecho algo para que suceda eso?** (p. ej., no he hecho nada; le he insultado; he ido jugando con la chamarra, etc.).

**4. Decide: ¿qué puedo hacer para solucionarlo?** (p. ej., pedir ayuda a alguien; pedir perdón a mi amiga por haberle insultado; decirle la verdad a mi madre y tener más cuidado la próxima vez; etc.), y **hazlo**.





## APRENDIENDO DE LOS ERRORES

### Querida familia:

El tema que nos ocupa ahora es el de cómo reaccionar ante nuestros errores y equivocaciones porque está demostrado que esa reacción tiene un fuerte impacto sobre la autoestima. Todas las personas cometemos errores, y aunque racionalmente lo sabemos (“nadie es perfecto/a”), lo cierto es que nos suele resultar muy difícil aceptarlos y reaccionar de una manera positiva ante ellos. Es frecuente que ante los errores nos digamos o pensemos cosas negativas sobre nuestra persona, es decir, que nuestro diálogo interno sea devaluador y cruel para con nuestro sentimiento de autovalía. todo lo cual nos lleva a sentir que somos menos capaces...

Como casi todo en la vida, también podemos aprender a reaccionar positivamente ante los errores, y sobre todo en la edad de su hijo o hija. Para ello hemos pensado una actividad sencilla que es la siguiente: en una hoja de calendario (donde aparezca todo el mes) ampliada vamos a ir apuntando junto con nuestro hijo o hija los días que han cometido algún error, y dependiendo de cómo hayan reaccionado ante él le pondremos una cruz de diferente color. El código puede ser el que preferáis, si no, os proponemos este:

- **Cruz Roja:** cuando reacciona negativamente, no hace nada para mejorarlo y no saca ningún aprendizaje de él.
- **Cruz naranja:** reacciona sintiéndose mal, no hace nada para mejorarlo, pero saca algún aprendizaje de él.
- **Cruz verde:** se siente un poco mal pero, hace algo por solucionarlo y además saca un aprendizaje de él.



BLOQUE 1 • LA AUTOESTIMA

UNIDAD *siete*



**CÓMO HACER QUE LAS COSAS TE VAYAN BIEN**

Querida familia:

Estos días su hijo o su hija ha aprendido que para que las cosas nos vayan bien debemos ponernos metas y planificar los pasos necesarios para alcanzarlas. Cuando logramos un objetivo nuestra autoestima mejora y sentimos satisfacción. Esto nos predispone a afrontar nuevos retos. Usted puede ayudar a su hija o hijo realizando el siguiente ejercicio. Pídale que encuentre una meta realista que pueda alcanzar en una semana (aprender a cocinar un plato, terminar una tarea del colegio, aprender un nuevo estilo de natación etc.).

Después desarrollen un plan detallado paso por paso y felicítele por cada paso que dé para lograr la meta planteada .

Mi meta es .....

Fecha en la que la habré logrado: .....

Los pasos que debo dar son

- 1. \_\_\_\_\_
- 2. \_\_\_\_\_
- 3. \_\_\_\_\_
- 4. \_\_\_\_\_

Posteriormente pueden hacer juntos una lista de objetivos realistas que pueda plantearse a partir de ahora.



BLOQUE 1 • LA AUTOESTIMA

UNIDAD Ocho



**CONTROLANDO LA TRISTEZA Y LA TENSION**

Querida familia:

Estos días su hijo o su hija ha estado aprendiendo a controlar los estados de tristeza y tensión. Los mensajes que nos damos a influyen notablemente en nuestro estado de ánimo. Para controlar la tristeza y la tensión podemos darnos ánimos, recordar buenos momentos o hacer algo que nos gusta. Para aprender a controlar las emociones negativas es fundamental conocerse cada cual y saber qué cosas nos enfadan, entristecen, etc.

Usted puede ayudar a su hijo o a su hija a aprender a manejar las tensiones realizando el siguiente ejercicio. El niño o niña completará la ficha identificando las situaciones en las que se siente mal. Después Vd. le ayudará a enumerar cosas que puede hacer en esas situaciones para sentirse mejor:

Me siento triste cuando .....

Siento nerviosismo cuando .....

¿Qué podría hacer para sentirme mejor? .....

¿Qué podría decirme para sentirme mejor? .....

¿Con quién podría hablar para sentirme mejor? .....

Guardad la ficha y si se os ocurren otras ideas anotadlas para recurrir a ellas en las situaciones difíciles.



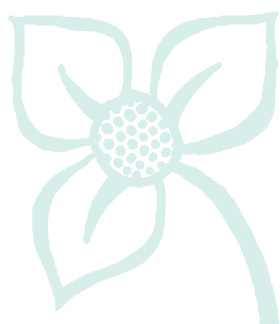
## BLOQUE 2 • SENSIBILIZACIÓN PARA LA COEDUCACIÓN

UNIDAD *nueve***LA MUJER EN  
LA HISTORIA**

Querida familia:

Seguramente ya sabéis que estos días estamos tratando el tema de la mujer en la Historia. Es posible que os hayan preguntado en casa nombres de mujeres importantes, que os hayan pedido fotos de revistas o del periódico. Efectivamente, nos hemos propuesto que vuestras hijas e hijos sepan que la mujer ha hecho una gran aportación a la Historia de la humanidad, a pesar de que aparece poco en los libros de Historia. Aparte de las mujeres famosas que han destacado en la cultura, la ciencia, la literatura, la política..., queremos recalcar el papel decisivo de las mujeres como colectivo, en el mundo de la reproducción y de la producción (en la agricultura, la artesanía, la industria...).

Para ello ¿qué mejor que centrarse en la historia de su propia familia? ¿Por qué no adentrarse en el conocimiento de las mujeres antepasadas de su familia: quiénes fueron, cuáles eran sus tareas, si tuvieron dificultades para acceder a la educación, qué papel jugaron en la época de la guerra civil...? Os proponemos que con vuestra ayuda hagan una especie de árbol genealógico de la familia hasta donde podáis llegar en el pasado. Se fijarán especialmente en las mujeres que aparecen, y desarrollarán un pequeño texto sobre cada una de ellas, valorando su aportación a la historia familiar.



## BLOQUE 2 • SENSIBILIZACIÓN PARA LA COEDUCACIÓN

## UNIDAD Diez 10

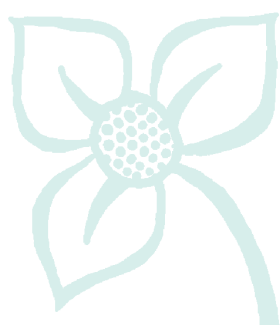
LA EDUCACIÓN PARA  
LA IGUALDAD DE  
OPORTUNIDADES

Querida familia:

El cursar la Etapa Primaria le debe proporcionar al alumnado el desarrollo de sus capacidades y la adquisición de actitudes y valores que le ayuden a configurar su autonomía e identidad personal, al margen de su género. En este sentido, hemos estado analizando en el aula la influencia que los estereotipos sexistas pueden tener en su formación y la posible repercusión de cara al futuro en la elección de salidas profesionales.

Valorando, igualmente, la importancia de las expectativas que tenéis los padres y las madres respecto a vuestros hijos y vuestras hijas en la elección de futuras carreras, os hemos proporcionado un cuestionario para que contestéis individualmente y lo comentéis conjuntamente.

	OPINIÓN-MADRE		OPINIÓN-MADRE	
	HIJO	HIJA	HIJO	HIJA
Mecánica				
Electrónica				
ED. Infantil				
ED. Primaria				
ED. Secundaria				
ED. Universitaria				
Peluquería				
Conducción				
Pesca				
Carpintería				
Albañilería				
Agricultura				
Banca				
Secretariado				
Astronauta				
Geriatría				
Gerente				



## BLOQUE 2 • SENSIBILIZACIÓN PARA LA COEDUCACIÓN

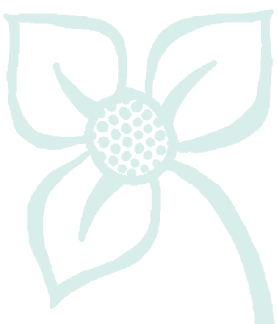
UNIDAD *once***LA RIQUEZA DE  
LA DIVERSIDAD**

Querida familia:

Durante distintas sesiones el alumnado ha recogido e interpretado informaciones de diferentes fuentes sobre la actividad humana en otros países y culturas. Sería interesante que constatasteis la existencia de esa diversidad, también, en vuestro entorno familiar y local, analizando su existencia entre los miembros de la familia. Su conocimiento hará que la convivencia entre todos y todas sea más respetuosa, valorando de esta forma las diversas identidades culturales como algo enriquecedor.

Para ello os puede ayudar el siguiente cuestionario:

- Definir los grupos culturales que conviven a vuestro alrededor.
- Describir sus rasgos físicos diferenciadores.
- Matizar las diferencias y semejanzas respecto a nuestra cultura: idioma, religión, costumbres,...
- Analizar cómo están integrados en el ámbito social.
- Comentar los conflictos existentes debido a enfrentamientos interculturales que ha habido en vuestro entorno.



## BLOQUE 2 • SENSIBILIZACIÓN PARA LA COEDUCACIÓN

## UNIDAD doce

LOS MATERIALES  
DIDÁCTICOS

## 12

Querida familia:

Estos días estamos revisando con vuestros hijos e hijas los materiales que utilizamos en el aula para comprobar si en ellos aparecen contenidos que puedan resultar discriminatorios para la mujer o el hombre, en el sentido de reproducir los roles típicos que nos limitan a ambos sexos a cumplir un determinado papel.

En casa manejan, a menudo, cuentos o juegos didácticos que pueden ayudar a romper estos estereotipos. Os animamos a que tengáis en cuenta esto a la hora de comprarlos y tratéis de seleccionar los materiales que les proporcionáis para sus ratos de ocio.

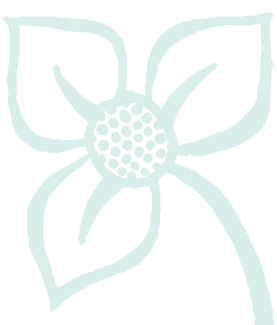
¿Soléis compartir con ellos y ellas sus lecturas? ¿Conocéis el contenido de los cuentos que suelen leer?

Os proponemos que les preguntéis por alguno de los libros que estén leyendo últimamente:

- Cuál es el tema.
- Quién es el protagonista.
- Cómo son los personajes (niños y niñas).
- Qué cualidades tiene.
- Qué papel desempeñan en la historia.
- Cómo son sus familias.
- Cuál es el papel del padre y la madre...

(es interesante que os fijéis también en las ilustraciones).

A la vez que les haréis sentir importantes porque os interesáis por sus cosas, podeis comprobar qué percepción tienen ellas y ellos sobre el papel del hombre y la mujer y dar lugar al debate en la familia.



## BLOQUE 2 • SENSIBILIZACIÓN PARA LA COEDUCACIÓN

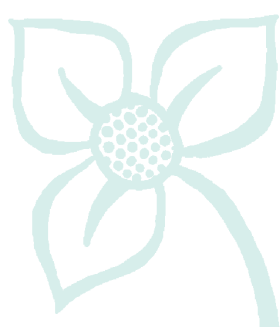
UNIDAD *Crece* 13LA IGUALDAD  
EN EL COLEGIO

Querida familia:

Estamos revisando y tomando conciencia de las actitudes sexistas que se desarrollan en el ámbito educativo, analizando los carteles, rótulos e informaciones que se os envían a casa. En este sentido os proponemos este cuestionario que permitirá revisar, también, vuestras actitudes en relación al proceso de escolarización de vuestros hijos e hijas.

Estos aspectos pueden ser el punto de partida para reflejar las opiniones personales y suscitar el debate con vuestras hijas e hijos:

- ¿Quién realiza las gestiones con la escuela?
- ¿Quién asiste a las reuniones generales de aula?
- ¿Quién va a hablar directamente con la tutora o tutor?
- ¿Quién acompaña en las actividades extraescolares al hijo o hija?
- ¿Quién lleva el peso de su educación?
- ¿Quién ayuda en la realización de las tareas escolares?



## BLOQUE 2 • SENSIBILIZACIÓN PARA LA COEDUCACIÓN

UNIDAD *catorce***¿CÓMO USAMOS EL LENGUAJE?**

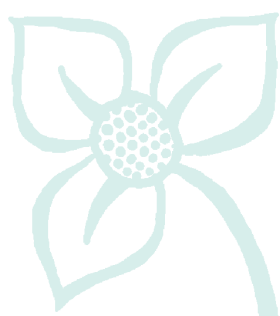
## 14

**Querida familia:**

Estamos trabajando en clase cómo el uso del lenguaje encierra también actitudes discriminatorias con respecto a la mujer. Seguro que habéis oído a menudo expresiones y frases, a veces incluso de escritores o filósofos famosos, descalificadoras para la mujer: “la mujer es un bello defecto”, “la mujer es una persona de cabellos largos e inteligencia corta”... Hay muchísimos ejemplos a lo largo de la Historia. Aunque afortunadamente las cosas están cambiando todavía ahora encontramos expresiones o calificativos peyorativos para la mujer, sobre todo en el lenguaje coloquial, en los chistes (los hay tremendamente machistas)...

Hemos animado a los niños y las niñas a que os pregunten en casa refranes o dichos que se refieran a la mujer o la relación entre hombre/mujer. Seguramente conoceréis algunos habituales en vuestra familia, en vuestra localidad...

Os proponemos que hagáis con ellas o ellos una lista de los que os acordéis, podéis preguntar también a la abuela o personas mayores de la familia o de vuestro entorno que conocerán más por la época en que les ha tocado vivir. Podéis comentarlos y hacer una crítica de sus contenidos. Por el contrario sería bueno que resaltarais las cualidades positivas de las mujeres y ayudarais a romper esa guerra de sexos, hombres/mujeres, en aras de una mayor valoración mutua y comunicación.



BLOQUE 2 • SENSIBILIZACIÓN PARA LA COEDUCACIÓN

UNIDAD *quince*

15

APRENDEMOS A SER PERSONAS

La construcción DE La Identidad

Querida familia:

En el trabajo sobre la construcción de la identidad, les hemos pedido a vuestras hijas e hijos que rellenen en clase una Tarjeta de visita en la que ellas y ellos mismos/as se describan como personas: cualidades, gustos, miedos, aspectos a mejorar... con el objetivo de que aumenten su capacidad de autoconocimiento.

De cara al desarrollo de su identidad personal es muy importante también que tengan un referente de lo que su padre y su madre piensan y esperan de él o ella. Para lo cual os proponemos que completéis otra Tarjeta de visita respondiendo a las siguientes cuestiones y comentándolas con ellas/os:

TARJETA DE VISITA PARA MI FAMILIA

Mi madre se llama .....

Mi padre se llama .....

Les gusta:

de mi físico .....

de mis hábitos de limpieza .....

de mi modo de ser .....

de mi forma de relacionarme .....

de mis hábitos de trabajo .....

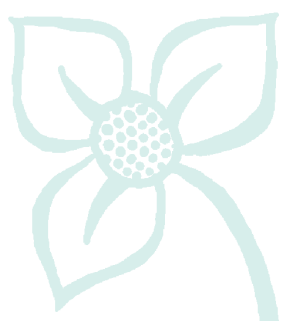
de mi comportamiento en casa: .....

Creen que puedo mejorar en .....

.....

.....

.....



## BLOQUE 2 • SENSIBILIZACIÓN PARA LA COEDUCACIÓN

## UNIDAD dieciséis

LA EVOLUCIÓN  
DE LA FAMILIA

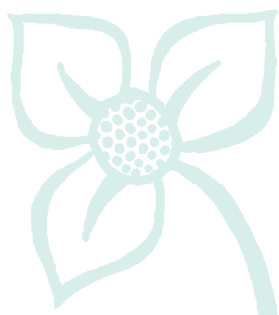
## 16

Querida familia:

Habiendo analizado el alumnado en la sesión de aula los diferentes modelos sociales dentro de cada cultura, con esta actividad se trata de que el alumno y la alumna se den cuenta de la evolución que ha experimentado su propia familia a través del tiempo.

Para ello, os proponemos que analicéis con vuestras hijas e hijos la transformación que se ha producido en vuestra familia desde los abuelos/as maternos y paternos hasta el momento reflejando los siguientes aspectos:

	LUGAR DE NACIMIENTO	HIJOS E HIJAS QUE TUVIERON	TRABAJO QUE REALIZABAN Y REALIZAN	ESTUDIOS REALIZADOS	VIVÍA O VIVE ALGÚN OTRO MIEMBRO EN LA FAMILIA
ABUELA (MADRE)					
ABUELO (MADRE)					
ABUELA (PADRE)					
ABUELO (PADRE)					
MADRE					
PADRE					



## BLOQUE 2 • SENSIBILIZACIÓN PARA LA COEDUCACIÓN

## UNIDAD diecisiete

## AYUDO A MI FAMILIA EN LAS TAREAS DEL HOGAR

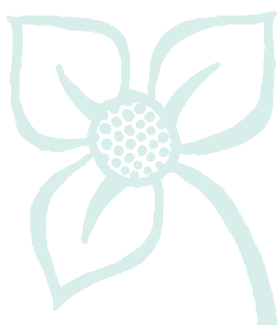
Querida familia:

En esta ficha se incluye la relación de tareas domésticas que ha seleccionado el grupo de su hijo/hija para reflexionar sobre este tema. Solicitamos colaboración de ambos progenitores en la cumplimentación de la misma y recomendamos que esta ficha sea el origen de una conversación familiar sobre este particular que sirva para reforzar los valores transmitidos desde el aula.

RELACIÓN DE TAREAS	¿QUIÉN SE ENCARGA DE ELLA?	¿CÓMO SE LE AGRADECE O PAGA?	¿QUÉ SUCEDERÍA SI ESTA PERSONA NO PUDIERA HACERLA?
Ej. Hacer las camas	Cada uno hace la suya	Nos sentimos bien porque a la noche se duerme mejor	Tendríamos que dormir en una cama revuelta y eso es incómodo o tendríamos que pagar a una persona para que la haga.

Además su hija o hijo ha manifestado la siguiente intención en el aula: **Para colaborar en las tareas del hogar quiero responsabilizarme de...**

Esperamos sea considerada esta voluntad y le sea permitido responsabilizarse de la misma.



BLOQUE 2 • SENSIBILIZACIÓN PARA LA COEDUCACIÓN

UNIDAD dieciocho

18

**TOMAMOS  
DECISIONES EN CASA**

Querida familia:

Hoy hemos planteado en el grupo de su hijo/hija la siguiente situación:

*“Mónica es una niña de 10 años de edad, vive en casa con su abuela, su madre, su padre y dos hermanos, Luis y Alberto. Hace unos días Mónica se perdió en el pueblo y llegó muy tarde a casa. Había salido a jugar con sus amigas y amigos a la calle, pero como no los encontraba empezó a andar y andar y a fijarse en los árboles, en los coches, en las flores, en las nubes. No se dio cuenta del camino que tomaba ni de la hora que era. Así que cuando oscureció no sabía dónde estaba ni cómo debía volver a casa. Le costó mucho encontrar el camino de vuelta y cuando llegó todas las personas de su casa estaban muy preocupadas y enfadadas”.*

¿Qué creéis que pasó en casa de Mónica?

**¿Cómo reaccionarías ante vuestro hija o hijo en esta situación?**

**La madre.....**

**El padre.....**

**¿Merece Mónica un castigo?.....**

**¿Cuál?.....**

**¿Qué debería haber hecho Mónica?.....**

.....

**¿Hubiera merecido el mismo castigo si en lugar de Mónica hubiera sido Luis**

**quien llega tarde a casa?.....**

.....

**En el grupo de vuestra hija/o han comentado el tema y han alcanzado un con-**

**senso. Permitidle que os cuente qué han decidido y añadid vuestra opinión al caso.**

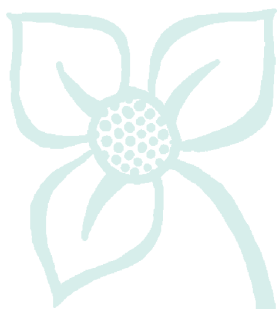
.....

.....

.....

.....

Os agradecemos el tiempo y la atención destinada a la educación de vuestro hijo o hija.



## BLOQUE 2 • SENSIBILIZACIÓN PARA LA COEDUCACIÓN

## UNIDAD Diecinueve

EL SEXISMO EN  
LOS MEDIOS DE  
COMUNICACIÓN

## 19

Querida familia:

Estos días estamos analizando con vuestros hijos e hijas la influencia de la televisión y la publicidad en su vida cotidiana.

Vosotros y vosotras sois quienes más sufrís precisamente esa influencia cuando llegan las Navidades o fiestas en las que se piden regalos, o cuando hay que comprar nuevo vestuario: las marcas “con nombre y apellido” son las que mandan, tanto en la ropa como en los juguetes, u objetos de ocio.

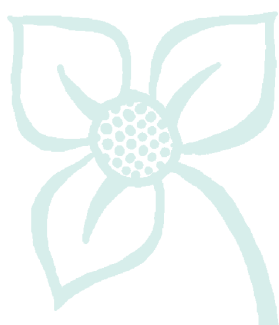
A través de la televisión se fomentan valores que no siempre son los que desearíamos para la educación de nuestras hijas e hijos: la violencia, el “tanto tienes tanto vales”, la competitividad a ultranza, la intolerancia...

Uno de los contenidos que se transmiten también tanto a través de la publicidad, como en el resto de los programas que ven (dibujos animados, series y programas infantiles y juveniles...), es la manera en que aparecemos representados hombres y mujeres. ¿Hasta qué punto creéis que se siguen reproduciendo los roles tradicionales? ¿Hasta qué punto limita esto a los chicos y chicas en su desarrollo personal?

De todas estas cosas estamos hablando en clase con vuestros/as hijos e hijas: analizando mensajes, haciéndoles reflexionar sobre ellos, inventando otros nuevos...

Desde casa también tenéis la posibilidad de sentaros con ellos y ellas y ver, de una manera crítica, algunos de esos programas (dibujos animados, programas infantiles...) o anuncios, suscitar el debate y relativizar los valores que ahí aparecen proponiendo otros más positivos como la cooperación, la corresponsabilidad en las tareas de la casa, el diálogo, la tolerancia, el respeto, la solidaridad, la autonomía...

racias por vuestra colaboración; trabajando juntos avanzaremos más rápidamente.





BLOQUE 2• SENSIBILIZACIÓN PARA LA COEDUCACIÓN

UNIDAD *veintiuno*

21

LA DRAMATIZACIÓN EN EL AULA

Querida familia:

En la asignatura de ..... se trabajó la dramatización. Vuestra hija o hijo representó el personaje de su propia persona. Ésta es una actividad que parece sencilla a primera vista pero es necesario colocarse en ese lugar para experimentar la dificultad.

Os rogamos que permitáis a vuestra hija o hijo representaros el mismo papel que ha presentado en el aula y a continuación responded a las siguientes preguntas:

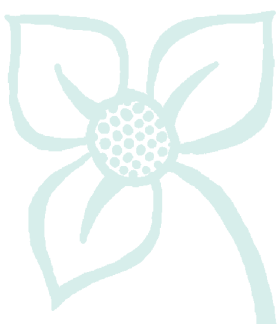
- ¿Os ha gustado? .....
- ¿Habéis observado síntomas de nervios en la representación? .....
- ¿Para qué creéis que puede ser útil esta actividad? .....

Si disponéis de tiempo, permitid que vuestra hija o hijo os explique cómo debe hacerse la presentación y a continuación probadla vosotros mismos teniendo como público al resto de la familia.

Cuando todos los miembros de la familia se hayan presentado, comentad la actividad en grupo siguiendo estas sugerencias:

1. ¿Nos hemos divertido? .....
2. ¿Hemos sentido algún nerviosismo? ¿Por qué? .....
3. ¿Ha surgido algún tema importante para la familia? .....
4. ¿Seríamos capaces de presentarnos durante más tiempo (5 minutos por persona)? .....
5. ¿Qué dificultades conllevaría eso? .....

Os agradecemos la atención y el tiempo destinado a esta tarea escolar, porque cuando las hijas e hijos observan que la familia valora positivamente las tareas escolares, ellas y ellos también se identifican más y muestran mayor entusiasmo por todo aquello relacionado con la escuela.



BLOQUE 2 • SENSIBILIZACIÓN PARA LA COEDUCACIÓN

UNIDAD *veintidos*



**CUANDO GANAR  
NO ES LO ÚNICO  
QUE IMPORTA**

Querida familia:

Durante esta semana estamos trabajando en el aula la importancia y el valor de los juegos de grupo que nos permitan disfrutar de la compañía ajena, comprender el valor de la cooperación en el desarrollo de tareas y fomentar la creación y afianzamiento de hábitos saludables. Es probable que existan actividades deportivas o físicas que puedan disfrutar ambos progenitores juntamente con sus hijas e hijos. En este caso solicitamos su colaboración para participar con sus hijas/hijos en algún juego o actividad al aire libre. Es importante evitar la competitividad, sobre todo deseamos disfrutar de la compañía de la otra persona, de cooperación y de una actividad que beneficie nuestra salud.

Posibles alternativas son:

- Dar un paseo y observar los árboles o las flores.
- Andar en bicicleta.
- Salir de merienda al campo.
- Jugar en la nieve o en la playa.
- Pescar.
- Etc.
- Si por alguna razón no son posibles, los juegos de mesa también pueden ser útiles. Tal es el caso de un puzzle o una construcción.

A continuación les pedimos que rellenen la ficha adjunta y les agradecemos su colaboración.

**JUGAMOS EN FAMILIA**

¿A qué hemos jugado o qué hemos hecho?

.....

¿Quiénes hemos participado?

.....

¿Cuánto tiempo hemos dedicado?

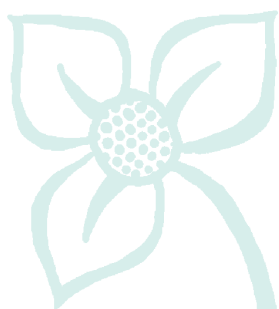
.....

¿Qué es lo que más nos ha gustado?

.....

¿Pensamos repetirlo? ¿Cuándo?

.....



## BLOQUE 3 • RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

## UNIDAD veintitrés

# LA TOMA DE DECISIONES Y SUS CONSECUENCIAS

# 23

Querida familia:

Estos días estamos trabajando en clase la toma de decisiones. Aunque en esta edad se toman muchas decisiones por él o ella, es conveniente que aprendan a tomar decisiones individualmente, ya que si no va adquiriendo mayor responsabilidad paulatinamente, cuando tengan que tomar una decisión no sabrán cómo hacerlo y se dejarán manipular por los otros y otras. Para poder tomar una decisión inteligente es necesario seguir los siguientes pasos:

1. Definir la decisión. ¿Qué tengo que decidir?. (¿Qué me pongo hoy?)
2. Buscar información. ¿Qué necesito saber? (qué tiempo hace, a dónde voy)
3. Enumerar las opciones. ¿Qué opciones tengo? (Ponerme el abrigo o la chaqueta)
4. Analizar las consecuencias de cada una. ¿Qué pros y contras tiene cada opción?
5. Elegir una opción. ¿Cuál es la mejor opción?
6. Valorar el resultado.

No importa que nos equivoquemos, lo importante es aprender del error para el futuro.

Podéis confeccionar una lista con el nombre de los miembros de la familia que conviven en casa y anotar qué cosas decide cada persona y qué cosas se deciden conjuntamente.

A continuación preguntar a vuestro hijo o vuestra hija qué le gustaría poder decidir a él o ella y si estáis de acuerdo, aceptarlo. A partir de ahora decidiréis sobre esos temas siguiendo el procedimiento de toma de decisiones y responsabilizándose de las consecuencias.

A partir de ahora yo decidiré .....



## BLOQUE 3 • RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

UNIDAD *veinticuatro***MANIFESTACIONES DE  
VIOLENCIA Y AFECTIVIDAD  
EN LA VIDA COTIDIANA**

## 24

Querida familia:

Estos días su hijo o su hija ha aprendido que frecuentemente tenemos problemas con otras personas y que esto es algo positivo que puede enriquecernos. Además, hemos estudiado que los conflictos se pueden resolver recurriendo a la violencia (agresión, insulto, gritos...) o de forma pacífica. Nos hemos dado cuenta de que resolver los conflictos sin recurrir a la violencia hace que nos sintamos mejor y que mantengamos una buena relación con los demás.

La familia tiene una influencia muy importante en la vida de su hijo o su hija, por lo que la realización del siguiente ejercicio puede ayudarle a afianzar lo aprendido en clase.

Acuérdese de la última discusión que haya tenido con su hijo o su hija y completen conjuntamente la siguiente ficha:

- ¿Qué ocurrió?
- ¿Qué quería cada cual?
- ¿Cómo se sentía cada cual?
- ¿Cómo se solucionó el problema?
- ¿Cómo se sintió cada cual después?

Recuerden en familia la última vez que hayan solucionado un problema sin reñir y respondan a las mismas preguntas:

- ¿Qué ocurrió?
- ¿Qué quería cada cual?
- ¿Cómo se sentía cada cual?
- ¿Cómo se solucionó el problema?
- ¿Cómo se sintió cada cual después?
- ¿Qué forma de solucionar los problemas es mejor? ¿Por qué?



## BLOQUE 3 • RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

UNIDAD *veinticinco*

# EL USO DE LA NO VIOLENCIA EN LA SOLUCIÓN DE CONFLICTOS

# 25

Querida familia:

Estos días hemos estado aprendiendo a resolver nuestros problemas con las otras personas de forma pacífica. Para lograrlo es necesario saber cuál es el problema, dialogar para saber cómo nos sentimos y cuál es su punto de vista, pensar en soluciones alternativas y elegir la que satisfaga a todas las partes implicadas. Además de practicar este procedimiento en el colegio cuando surge algún roce entre compañeros o compañeras, es conveniente que también practiquemos en casa. La próxima vez que esté en desacuerdo con su hijo o hija por cualquier motivo (no quiere irse a la cama, recoger su habitación etc.) u observe que éste/a tiene un roce con alguno/a de sus hermanos/as (quieren el mismo juguete, quieren ver distintos programas de televisión etc.) aproveche para sentarse con él/ella y ponga en práctica el procedimiento de resolución de conflictos. La siguiente guía le puede ayudar a hacerlo:

*1.- Definir el problema.*

Nuestro problema es ...

*2.- Inventar soluciones variadas sin valorarlas en este momento.*

Podríamos ...

*3.- Valorar las distintas soluciones y elegir la que satisfaga a las dos partes.*

Lo mejor es que tú ..... y yo .....

*4. Comprometerse a cumplir lo acordado.*

Es muy importante recordar que la solución elegida debe satisfacer a ambas partes, es decir, que nadie debe salir perdiendo.



## BLOQUE 3 • RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

UNIDAD *veintiséis*APRENDIENDO A  
COMUNICARSE

## 26

Querida familia:

En clase estamos trabajando la capacidad de comunicarnos unas personas con otras. Para ello es importante:

1. Saber escuchar a las personas con las que hablo o que me hablan.
2. Mirarles a los ojos, estar quietos y frente a esas personas, hacerles preguntas cuando paran de hablar, son señales que indican que se está escuchando.
3. Para escucharnos hay que hablar de uno en uno, por eso no deben hablar dos personas a la vez, una tiene que escuchar.
4. Todos tenemos cosas que decir, primero pensamos y luego hablamos.
5. Preguntar a tu hijo o tu hija qué piensa o qué le parece algo, estimula su capacidad de comunicación.

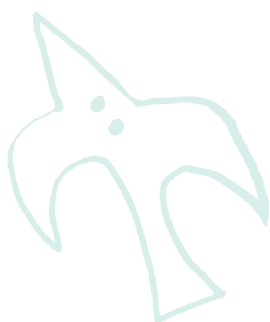
Actividades que podéis propiciar en la misma línea que la expuesta serían:

- \* Averiguar qué temas les interesan y discutir con ellos o ellas,
- \* Plantear vosotros o vosotras temas que creáis interesantes,
- \* Cuando se vea la tele, hablar sobre lo que se ve, preguntar y dar tiempo a responder.

Fijaos durante esta semana en los aspectos que relataremos a continuación y responded, por favor, a las siguientes cuestiones según los criterios siguientes:

- 1.- Casi nunca
- 2.- Rara vez
- 3.- Algunas veces
- 4.- A menudo
- 5.- Casi siempre

¿Escucha cuando le hablan?	1	2	3	4	5
¿Mira a la cara cuando le hablan?	1	2	3	4	5
¿Tiene el cuerpo dirigido a la persona que le habla?	1	2	3	4	5
¿Cambia la expresión de la cara según se habla?	1	2	3	4	5
¿Sigue las instrucciones que le dan?	1	2	3	4	5
¿Participa preguntando en las conversaciones?	1	2	3	4	5
¿Espera su turno para hablar en la conversación?	1	2	3	4	5
¿Da su opinión sin que se le pida?	1	2	3	4	5
Cuando se le pregunta, ¿da su opinión?	1	2	3	4	5
Si no está de acuerdo, ¿lo dice sin gritar o querer imponerse?	1	2	3	4	5



## BLOQUE 3 • RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

## UNIDAD veintisiete

# CÓMO HACER BUENAS AMISTADES



Querida familia:

En clase hemos explicado que las amistades nos permiten satisfacer muchas necesidades, tales como la necesidad de afecto, la necesidad de comunicarnos, de pertenencia a un grupo, etc. Las amistades nos enriquecen como personas, implicarnos con las personas, sentir y vivir experiencias comunes, resolver dificultades y conflictos, todo ello supone una interacción a un nivel más profundo, el resultado es un desarrollo personal más pleno y un crecimiento interior.

Hacer amistades supone poner en funcionamiento una muestra de habilidades que no siempre resultan tan fáciles:

- Ser amables y corteses con las personas nos facilita la entrada.
- Saber escuchar con respeto , aún cuando no pensemos igual.
- Ser capaces de decir lo que nos gusta de una persona, de su comportamiento, de su apariencia, de su forma de ser y relacionarse.
- Saber aceptar los halagos que me ofrecen.
- Expresar si algo no te gusta, hacerlo adecuadamente sin gritar ni enfurruñarse.
- Ser capaz de pedir disculpas por los errores.
- Ser consecuente con los compromisos.
- Saber pedir y prestar ayuda.

Las madres y padres también podemos ser sus amigos y amigas. Para ello piensa:

- ¿Cuántas veces le he preguntado cómo le va con sus amigas y amigos?
- ¿Le he contado yo algo sobre quiénes y cómo eran mis amigos y amigas?
- ¿Cuántas veces me dirijo a el/la para decirle cosas positivas.
- ¿Cuántas veces cambio de opinión o le cambio los planes?
- ¿Sé disculparme sin sentir que pierdo nada?



## BLOQUE 3 • RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

UNIDAD *veintiocho***SABER EXPRESAR  
LO QUE SIENTES**

## 28

Querida familia:

Estos días estamos trabajando nuestra capacidad de expresar sentimientos. Muchas veces vamos tan deprisa por la vida, tenemos tantas cosas que hacer, que no nos detenemos a pensar en lo que sentimos, pero nos damos cuenta o no, los sentimientos están tiñendo todos nuestros pensamientos y acciones, de ahí que nos fijemos ahora en ellos.

¿Cuáles son nuestros sentimientos? ¿cómo los expresamos.?

*Primero*, hay que hacerse dueño de ellos y expresarlos. No es lo mismo hablar en tercera persona, como si fueran leyes universales que decirlo en primera persona “a mí” “me”, así no resulta igual decir que a los hijos y las hijas se les quiere mucho que decirle: “Hija, me haces muy feliz” o “Hijo, me gusta que cuando me ves en la calle me des un beso”.

*Segundo*, cuando expresamos sentimientos positivos sobre lo que nos gusta de él o ella, que éstos no vayan acompañados de minusvaloraciones o ironía. Suena diferente decir: “Cómo me gusta cuando cantas”, a “Qué bien cantas, si hicieras Así de bien otras cosas, cosas más importantes, entonces sí que sería otro cantar”. Aumentar el número y la calidad de nuestras expresiones positivas, reconocerles, es una buena manera de cuidar su autoestima y de crear un clima agradable en casa.

*Tercero*, cuando quiero expresar un desagrado, disgusto o enfado, hay que hacerlo siempre sobre su actuación, sobre su conducta, no sobre su persona. Es diferente decirle: “Qué desastre eres, es que no te aguanto” a “Cuando te pido que me ayudes a recoger, además de hacerlo todo despacio se te caen todas las cosas, me pongo nerviosismo”. Mejorar el modo de expresar nuestras quejas, sin culpabilizarle, hablando de su comportamiento, es una buena manera de enseñarle que todos hacemos las cosas bien y mal, de ello también podemos aprender.

Fijaos en cómo os relata el o ella sus sentimientos sobre las distintas situaciones, que tiene a lo largo del día. Podéis ayudarle a:

- Que identifique sus sentimientos “Estoy enfadada” “estoy preocupado y nervioso”.
- Que se pregunte las causas de sus sentimientos ¿qué he hecho yo?, ¿qué ha dicho la otra persona? ¿qué ha pasado entonces?
- Que piense si quiere expresarlos y cómo:

1.- Expresar el sentimiento: Me siento .....

2.- Expresar la causa del sentimiento: Me siento así cuando tú .....

3.- Pedir el cambio: Por favor, haz..... o Me gustaría que esto lo hicieras .....

Situación:

Sentimiento:

Causa:

Cambio:

Situación:

Sentimiento:

Causa:

Cambio:

Situación:

Sentimiento:

Causa:

Cambio:



BLOQUE 3 • RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

UNIDAD veintinueve



SER TÚ MISMO/A

Querida familia:

Estos días nos interesa resaltar la importancia de ser uno o una misma, de tener una identidad propia y defenderla, aun a costa de las presiones de los/as demás. Una de las características que desde el principio comienzan a definirnos es nuestro propio nombre.

Gracias a nuestro nombre comenzamos a diferenciarnos de otras personas, nos reconocemos en él, en su sonido, en sus significados.

Por eso hoy nos vamos a detener en él. Os proponemos la siguiente tarea: ir a la caza del nombre.

Para ello rellenad la ficha de abajo, donde se trata de:

- Explicarle por qué le pusisteis ese nombre.
- Qué quiere decir para vosotros/as ese nombre.
- Buscad entre todos/as a familiares o personajes famosos que lo hayan llevado y ver en que se parecen a ellos y ellas y en qué no.
- Aprovechando este ejercicio, también podéis hablarle de si os gusta vuestro nombre.
- Cómo os hubiera gustado llamaros (si no estáis muy a gusto con él).
- A quién os recuerda.

Haced la misma labor de búsqueda con vuestros nombres.

Mi nombre es .....

Me llamo así porque .....

Otras personas que tuvieron mi nombre fueron: .....

.....

.....

Se parecen a mí en: .....

.....

.....

No se parecen a mí en : .....

.....

.....



BLOQUE 3 • RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

UNIDAD treinta

30

CONTROLAR LA PRESIÓN DE LOS/AS DEMÁS

Querida familia:

El grupo, a la vez que una fuente de crecimiento, puede resultar dañino para la persona. Hay que aprovechar sus beneficios e intentar remediar sus males, pues lo que está claro es que nos vamos a tener que relacionar en grupo (grupo de la familia, grupo de vecinos/as, grupo de estudios o trabajo, grupo de amigas y amigos, etc.).

Un buen aprendizaje es aprender a decir que no al grupo, ser capaces de resistirse a las presiones del grupo cuando no se está de acuerdo con él. Enseñarle que cada cual debe decidir lo que le parece mejor, sin dejarse presionar y que el grupo, aunque le cueste, debe admitir las decisiones de cada uno de sus miembros. Si el grupo no le deja expresarse como quiere, es mejor cambiar de grupo.

Preguntadle por las situaciones en que se lo ha pasado mal por este motivo, averiguar cómo respondió y si le parece que solucionó el tema o tenía que haber dicho o hecho otra cosa. Una forma de ayudarle es rellenar con él la siguiente hoja.

En la última semana me he sentido mal con mi grupo de ..... porque me pedía que hiciera .....  
Lo que hice fue ..... y tuvo como consecuencias .....  
..... La próxima vez haré .....  
..... y así me quedaré satisfecho/a.

En la última semana, me he sentido mal con mi grupo de ..... porque me pedía que hiciera .....  
Lo que hice fue ..... y tuvo como consecuencias .....  
..... La próxima vez haré .....  
..... y así me quedaré satisfecho/a.

En la última semana, me he sentido mal con mi grupo de ..... porque me pedía que hiciera .....  
Lo que hice fue ..... y tuvo como consecuencias .....  
..... La próxima vez haré .....  
..... y así me quedaré satisfecho/a.

\* Otra sugerencia sería ver con ellos y ellas alguna película que recoja este tema, como *Regreso al futuro I* o teleseries como la de *Al salir de clase* o *Compañeros*, entre otras.

