

# CUADERNO DE TUTORÍA PARA 2º DE LA E.S.O.



IES EL BOHÍO. CURSO 2022-2023

## ÍNDICE

### **1. LAS REGLAS DEL JUEGO.**

1.1. BIENVENID@.

1.2. LA TUTORÍA.

1.3. ELECCIÓN DE DELEGAD@ DE CLASE.

1.4. NOS CONOCEMOS.

1.5. DERECHOS Y DEBERES.

1.6. NORMAS DE CONVIVENCIA.

1.7. CONSEJOS PARA TRIUNFAR EN LA ESO.

1.8. PROGRAMA INSTITUCIONAL “VOLVAMOS MAS CERCANOS”

### **2. CRECER COMO PERSONAS**

2.1. TAL COMO SOMOS: AUTOCONCEPTO Y AUTOESTIMA.

2.2. PERSONALIDAD.

2.3. NOS TRATAMOS BIEN. COMPAÑERISMO.

2.4. CUÁLES SON NUESTROS VALORES.

2.5. VERDE, QUE TE QUIERO VERDE.

2.6. A QUÉ DEDICA EL TIEMPO LIBRE.

2.7. LAS REDES SOCIALES.(CHARLA)

### **3. EDUCACIÓN PARA LA SALUD.**

3.1. EL RITUAL DE LA COMIDA.(CHARLA)

3.2. LAS FICHAS DE LOS ALIMENTOS.

3.3. LA PIRÁMIDE DE LOS ALIMENTOS.

3.4. VIDEOFORUM.

3.5. EL ALCOHOL.(CHARLA)

3.6. PROGRAMA ALTACAN

3.7. SOMOS SERES SEXUADOS.

3.8. LA REPRODUCCIÓN HUMANA.

### **4. MIRANDO AL FUTURO.**

4.1. LO QUE A MI ME GUSTARÍA HACER EN LA VIDA.

4.2. ¿QUÉ TENGO POR DELANTE?

## **ANEXOS**

## 1. LAS REGLAS DEL JUEGO

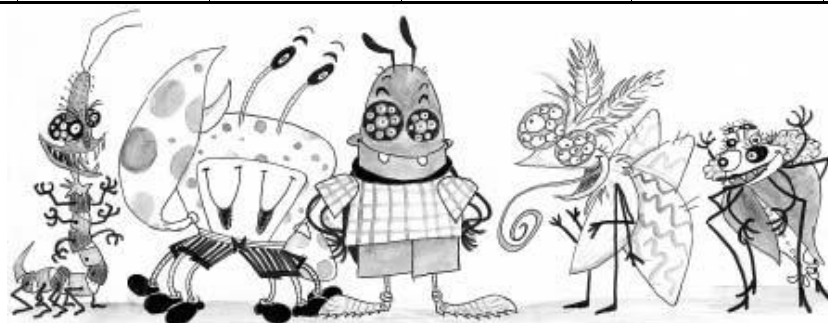


### 1.1. BIENVENIDO/A

Se pasó el verano... Un nuevo curso. El reencuentro con las compañeras y compañeros, con el instituto, con los profesores, con los libros,... cuesta trabajo. Tu cuerpo se habituó a hacer otras cosas y ahora se resiste a someterse de nuevo a la rutina de las clases. Poco a poco irás entrando en ambiente.

Ante todo, sé bienvenido o bienvenida a tu Instituto. Tal vez ya te han hecho un buen recibimiento. Una buena manera de empezar es recoger la información de la organización del centro (horarios, profesorado, plan de acción tutorial,...) en el nuevo curso.

HORAS	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES



PROFESOR O PROFESORA	ASIGNATURA

Día y hora de visitas del tutor o la tutora: Horario de las sesiones de tutoría:

## 1.2. LA TUTORÍA

Posiblemente tú tienes a estas alturas una idea bastante aproximada de lo que es la tutoría. Como sabes, la tutoría la ejerce aquel profesor o profesora que tiene a su cargo un grupo de alumnos de los que se ocupa especialmente: los conoce mejor e **intenta ayudarles a conocerse a sí mismos** para llevar mejor sus estudios, se relaciona con sus familias, coordina la labor del profesorado que atiende a los alumnos de su tutoría, se encarga de rellenar los boletines, etc., pero todo ello con una idea de fondo: **que sus alumnos se formen como personas.**

Pero hacer de tutor o tutora no es algo que se improvisa. Como todo, requiere una planificación. Normalmente el tutor tiene sus ideas sobre cuál debe ser el contenido de la tutoría, pero tú tienes mucho que decir sobre este tema.

*Aquí se parte del supuesto de que vuestro horario incluye una serie de sesiones a lo largo del curso con vuestro tutor para tratar temas de interés, aunque la tutoría no es sólo esto (también forman parte de ella las entrevistas del tutor con vuestros padres, las reuniones de evaluación, los conflictos que se produzcan a lo largo del curso y algunas cosas más).*



Ahora, para manifestar vuestros intereses en relación con la tutoría podéis hacer una de estas dos cosas:

-Una asamblea de clase para tratar este tema. Una metodología adecuada es el «torbellino de ideas». Consiste esta técnica en decir todas las cosas que se os ocurran al respecto, sin preocuparos demasiado en si son posibles, si serán de interés general, si son fáciles o difíciles de llevar a cabo, etc. (nadie debe hacer ninguna observación positiva o negativa de las propuestas que se formulen). Alguien anotará en la pizarra todo lo que se diga. Más adelante, finalizada la fase de «torbellino», podéis ir analizando una por una las distintas propuestas con la ayuda del tutor o la tutora. Es el momento de que cada persona dé a conocer su opinión sobre los temas propuestos para que como grupo lleguéis a tomar acuerdos y conclusiones. Con ellas, el tutor o la tutora podrá tener presente en la planificación de la tutoría para este curso vuestros intereses.

-El cuestionario que encontraréis a continuación puede ayudaros a concretar los temas que os gustaría tratar, entre otros, en la tutoría.

#### CUESTIONARIO SOBRE TEMAS QUE PUEDEN TRATARSE EN LA TUTORÍA

¿De qué temas debemos ocuparnos, a tu juicio, en las sesiones de tutoría?. Señala, de los que se proponen, los cuatro que más te interesen. Si piensas en alguno que no esté aquí recogido, escríbelo al final.

<i>TEMAS</i>	<i>YO</i>	<i>GRUPO</i>
Conocer las distintas profesiones		
Educación sexual		
Técnicas de estudio		
El uso del tiempo libre		
Las notas		

Coeducación		
Los problemas de la clase		
Las dificultades de los estudiantes		
Drogas		
¿Para qué estudiar?		
Relaciones con la familia		

A continuación, se puede hacer en la pizarra un recuento del número de personas que ha elegido cada tema. (No olvidéis añadir los temas que habéis propuesto y que no estaban incluidos, así como de hacer una especie de votación en la clase para saber hasta qué punto interesan a la mayoría o a unos pocos).

En la columna del grupo anota el número de elecciones que ha obtenido cada tema del total de la clase.

### 1.3. LA ELECCIÓN DEL DELEGADO O DELEGADA DE LA CLASE

*Vivimos en una sociedad democrática. Esto significa que todos debemos participar en ella. Una forma de hacerlo es a través de representantes. Así se hace, por ejemplo, para decidir qué personas deben estar en el Parlamento de la Nación, de la Comunidad Autónoma o en tu Ayuntamiento.*

De forma similar, en los institutos cada grupo de alumnos y alumnas puede elegir a un chico o una chica que les represente. Será el encargado de plantear al profesorado algunos problemas que surjan en el día a día de la clase, de ser el portavoz de las opiniones de sus compañeros y compañeras (en ningún caso de suplantarlas) sobre algunos temas, podrá ser elegido como representante del alumnado en el Consejo Escolar del Instituto y asumir otras competencias que se le asignen.

Podéis debatir brevemente cuáles son las funciones que debe desarrollar el delegado o la delegada de la clase. Apuntad en la pizarra las conclusiones.



## 1.4. NOS CONOCEMOS

Un grupo no es sólo un conjunto de personas. Es más que eso. Para que pueda decirse que hay un grupo es preciso que haya una meta común, que cada cual se sienta miembro del grupo y que las personas que lo formen se relacionen entre sí. Vosotros y vosotras en la clase estáis formando un grupo.



Hay muchas formas de participar en el grupo. Algunas son mejores que otras. Para analizar este tema os proponemos una experiencia.

Dividíos en grupos de unas seis personas. Haced seis papelitos y marcad uno de ellos con una «x». Doblados y que cada uno tome un papelito. Aquel que coja el de la «x» no debe decírselo a nadie ni dar ninguna señal de ello. Jugará el papel de observador/a.

A continuación leed el siguiente problema y tratad de resolverlo entre todos y todas:

- Luisa va a organizar una fiesta de cumpleaños.

- . • Invita a Juan y a Paqui.
- . • Luisa encarga a Paqui que avise a su primo Rafa, que tiene 14 años.
- . • Juan le regalará a Luisa un estuche de bolígrafos.
- . • Luisa y Andrés no son amigos.
- . • Juan tiene el encargo de avisar a Inés, María y Pablo.
- . • Luisa cumple 13 años.
- . • María no puede ir.
- . • Juan, como es muy despistado, olvida comprar un regalo a Luisa.
- . • Paqui tiene un año menos que Rafa.
- . • Pablo ha comprado una tarjeta de felicitación para Luisa.
- . • Inés y Juan tienen la misma edad.
- . • Inés tiene un año menos que Luisa.
- . • Pablo es mayor que Inés pero más chico que Rafa.

### «ENIGMAS A RESOLVER»

- . • ¿Cuántos invitados asisten a la fiesta?
- . • ¿Cuánto suman las edades de todos los invitados?
- . • ¿Cuál es el nombre de los que no asisten a la fiesta?

El observador se fijará en el comportamiento de los demás e informará a toda la clase, una vez resueltos los «enigmas».

Te facilitamos algunas sugerencias para facilitar la observación de los distintos grupos.

- . • ¿alguien asumió la tarea de organizar el grupo?,
- . • ¿participaban todos o alguien quedó al margen?,
- . • ¿qué se hacía cuando varios trataban de hablar a la vez?,
- . • ¿se respetaron las opiniones de todos y todas?,

- . • ¿quien ha participado más, los chicos o las chicas?,
- . • ¿alguien no tomó en serio la actividad y se dedicó a hacer otras cosas (bromear, plantear otros temas, ...)?.

A continuación podéis comentar en la clase qué comportamientos son más útiles en el grupo, cuáles facilitan el trabajo y cuáles lo dificultan, cómo se puede organizar un grupo para realizar una tarea como la de la experiencia. Es muy importante que argumentéis las razones. También lo es que si alguien de vosotros/as no está de acuerdo con alguno de estos argumentos, lo manifieste y exprese sus propias razones.

**Lo que me gusta de ti:** Un folio por alumno. En él se escribe el nombre de cada uno al principio y se pasa a los demás para que escriban algo positivo de él. Después se lee en gran grupo.

## 1.5. DERECHOS Y DEBERES



**Decreto n.º 16/2016, de 9 de marzo, por el que se establecen las normas de convivencia en los centros docentes no universitarios sostenidos con fondos públicos de la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia.**

### **Artículo 14. Derechos de los alumnos**

1. Todos los alumnos disfrutarán de los derechos básicos recogidos en el artículo 6.3 de la Ley Orgánica 8/1985, de 3 de julio, sin más distinciones que las derivadas de su edad y del nivel que estén cursando, conforme a las normas de convivencia y conducta establecidas por el centro. Los centros favorecerán igualmente el ejercicio del derecho de asociación de los alumnos y facilitarán el derecho de reunión de los mismos reconocidos por los artículos 7 y 8 de la citada ley.

2. Cuando no se respeten los derechos de los alumnos o cuando cualquier miembro de la comunidad educativa impida el efectivo ejercicio de los mismos y, sin perjuicio de la aplicación de los mecanismos de reacción que frente a su vulneración arbitra el presente decreto, el

director adoptará las medidas que procedan conforme a lo dispuesto en la legislación vigente, previa audiencia de los interesados y consulta, en su caso, a otros órganos del centro, dando posterior comunicación al consejo escolar.

### **Artículo 15. Deberes de los alumnos**

1. Conforme a lo dispuesto en el artículo 6.4 de la Ley Orgánica 8/1985, de 3 de julio, son deberes básicos de los alumnos:

- a) Estudiar y esforzarse para conseguir el máximo desarrollo según sus capacidades.
- b) Participar en las actividades formativas y, especialmente, en las escolares y complementarias.
- c) Seguir las directrices del profesorado.
- d) Asistir a clase con puntualidad.
- e) Participar y colaborar en la mejora de la convivencia escolar y en la consecución de un adecuado clima de estudio en el centro, respetando el derecho de sus compañeros a la educación y la autoridad y orientaciones del profesorado.
- f) Respetar la libertad de conciencia, las convicciones religiosas y morales, y la **dignidad, integridad e intimidad** de todos los miembros de la comunidad educativa.
- g) Respetar las normas de organización, de conducta y convivencia del centro educativo.
- h) Conservar y hacer un buen uso de las instalaciones del centro y materiales didácticos.

2. Todos los alumnos están obligados a respetar al profesor en el ejercicio de sus funciones, a respetar su autoridad, a cumplir las normas y seguir las pautas establecidas por el profesor para hacer posible la organización del aula, el trabajo sistemático y la mejora del rendimiento.

## **1.6. LAS REGLAS DEL JUEGO: NORMAS DE CONVIVENCIA**

En una de las actividades anteriores se decía que en la clase formáis un grupo. Pues bien, otra de las cosas que caracteriza a un grupo es su organización, las normas que se siguen dentro del mismo.

Para que una norma sea útil debe ser conocida y aceptada por todas las personas, pero difícilmente se puede pretender esto si quienes tienen que cumplir las normas no participan en su elaboración.

Os proponemos a continuación que elaboréis vuestras normas de clase.

Las normas de clase pueden tratar, por ejemplo, de cómo queréis que sean las relaciones entre vosotros/as, qué obligaciones debéis cumplir (no tirar papeles al suelo, cuidar el Instituto y los materiales comunes, organizar periódicamente la limpieza de las mesas, etc.), cómo se distribuirán las responsabilidades (abrir y cerrar la clase, anotar los alumnos que faltan ese día, repartir o recoger los trabajos, etc.), cómo resolveréis los conflictos o las discusiones que se produzcan, y todas aquellas cosas que os parezca que deben estar previstas como normas.

Una técnica adecuada para trabajar esto es el «torbellino de ideas» que ya conocéis. Se trata de que alguien anote en la pizarra todas las normas que se os ocurran sin que os preocupe en este primer momento si la norma será más o menos aceptada, si es fácil o difícil de cumplir, etcétera. Tan sólo debéis fijaros en que sea una norma útil para organizar la convivencia en la clase. En un segundo momento las analizaréis una por una, con la ayuda del tutor o la

tutora, e iréis concluyendo con cuáles os quedáis y cuáles desecháis, argumentando el sentido de vuestra decisión.

Una vez terminado el proceso, podéis escribirlas cada uno en vuestro cuaderno.



## NORMAS DE LA CLASE

## **TITULO III**

## **FALTAS Y MEDIDAS**

### **CORRECTORAS. PROCEDIMIENTO DE APLICACIÓN**

#### **Capítulo I**

#### **Clasificación de las conductas contrarias a las normas de convivencia**

#### **Artículo 28. Conductas contrarias a las normas de convivencia.**

##### **Clasificación**

Las conductas contrarias a las normas de convivencia se clasifican en faltas

leves, graves y muy graves. La tipificación de las mismas, así como de las medidas correctoras correspondientes, deberá figurar en las normas de convivencia y conducta del centro y se atenderán a lo dispuesto en el presente decreto.

#### **Capítulo II**

#### **Faltas Leves. Tipificación y medidas correctoras**

#### **Artículo 29. Tipificación de las faltas leves contra las normas de convivencia escolar**

Se consideran faltas leves contra las normas de convivencia en el centro las siguientes conductas, cuando por su entidad no llegaran a tener la consideración de faltas graves o muy graves:

- a) Las faltas injustificadas de puntualidad o de asistencia a clase.
- b) Las conductas que puedan impedir o dificultar a sus compañeros el ejercicio del derecho o el cumplimiento del deber del estudio, el comportamiento disruptivo y los actos que perturben el desarrollo normal de las actividades del centro.
- c) La asistencia reiterada a clase sin el material necesario.
- d) No esforzarse por realizar las actividades de aprendizaje indicadas por el profesor.



- e) No trasladar a sus padres o representantes legales la información del centro dirigida a ellos.
- f) El uso, **sin autorización**, de teléfonos móviles y otros dispositivos electrónicos en las aulas u otras dependencias del centro.
- g) Los actos de indisciplina, desobediencia, incorrección o desconsideración hacia el profesor o demás personal del centro, cuando por su entidad no sean considerados graves.
- h) La desconsideración, insultos o agresiones entre compañeros, cuando por su entidad no sean consideradas graves.
- i) Los daños leves causados en las instalaciones o el material del centro, así como el deterioro de las condiciones de limpieza e higiene del mismo.
- j) Los daños leves causados en los bienes o pertenencias de los miembros de la comunidad educativa, así como la apropiación indebida de material escolar de escaso valor.
- k) La incitación o estímulo a la comisión de una falta leve contra las normas de convivencia del centro.
- l) El incumplimiento de las normas establecidas por el centro en cuanto a indumentaria, higiene, alimentación, horarios y uso de instalaciones y recursos, así como aquellas otras establecidas en sus normas de convivencia y conducta.

### **Artículo 30. Medidas correctoras por la comisión de faltas leves contra las normas de convivencia escolar**

1. Las faltas leves contra las normas de convivencia en el centro podrán ser corregidas con hasta dos de las siguientes medidas educativas:

- a) Situar temporalmente al alumno en un lugar determinado dentro del aula o enviarlo al espacio, que, en su caso, pueda tener habilitado el centro en su plan de convivencia.

- b) Realización de actividades de aprendizaje e interiorización de pautas de conductas correctas.
- c) Amonestación por escrito, con posterior comunicación a los representantes legales, en caso de los menores de edad.
- d) Comparecencia inmediata ante la jefatura de estudios o el director del centro.
- e) **Retirada del teléfono móvil** o del dispositivo electrónico que haya sido utilizado por el alumno, de forma no autorizada, que será custodiado en las condiciones establecidas en las normas de funcionamiento del centro hasta que sus padres o representantes legales lo recojan en el mismo.
- f) Privación del tiempo de recreo por un periodo máximo de cinco días lectivos. Durante ese tiempo el alumno permanecerá debidamente atendido.
- g) Realización en casa de tareas educativas o actividades de carácter académico para el alumno.
- h) Realización, dentro de la jornada escolar y durante un máximo de cinco días lectivos, de tareas específicas dirigidas a mejorar las condiciones de limpieza e higiene del centro como fórmula de reparación del daño causado a las dependencias o material del centro, o de cualquier miembro de la comunidad educativa.
- i) Realización de un curso o taller de habilidades sociales programado por el centro para aquellos alumnos que requieran esta medida reeducativa.
- j) Suspensión del derecho a participar en alguna actividad extraescolar o complementaria que tenga programada el centro, previo informe del

profesor encargado de su desarrollo y una vez oído el alumno y sus padres o representantes legales, si es menor de edad.

k) Cambio de grupo por un periodo máximo de cinco días lectivos.

l) Realización de tareas educativas en el aula de convivencia, o en el lugar

determinado por el centro en su plan de convivencia, durante un máximo de cinco días lectivos.

m) Realización, fuera del horario lectivo y durante un máximo de cinco días, de una tarea o un servicio a la comunidad educativa como fórmula de reparación del daño causado. Esta medida deberá comunicarse previamente a los padres o representantes legales en el caso del alumnado menor de edad.

2. Conforme a lo dispuesto en el artículo 132 f) de la Ley Orgánica 2/2006,

de 3 de mayo, las faltas leves contra las normas de convivencia serán corregidas por el director que, de acuerdo con lo dispuesto en las normas de convivencia y conducta del centro, podrá delegar en las personas que se indican a continuación:

a) Los profesores, oído el alumno, y dando cuenta al tutor y a jefatura de

estudios, para la imposición de las medidas previstas en las letras a), b), c), d), e) y f) del número anterior.

b) El tutor, tras oír al alumno, a la persona que, en su caso, haya presenciado los hechos, y dando cuenta a jefatura de estudios, para la imposición de las mismas medidas que el profesor, y además, para las previstas en las letras g) y h) del número anterior.

c) El jefe de estudios, tras oír al alumno y su profesor o tutor, para la

imposición de las mismas medidas que el profesor y el tutor, y además, para las previstas en las letras i), j), k), l) y m) del número anterior.

## 2. CRECER COMO PERSONAS

### 2.1. TAL COMO SOMOS: AUTOCONCEPTO Y AUTOESTIMA



*“La confianza en sí mismo es el primer secreto del éxito”  
(Emerson).*

#### **DEBES SABER ...**

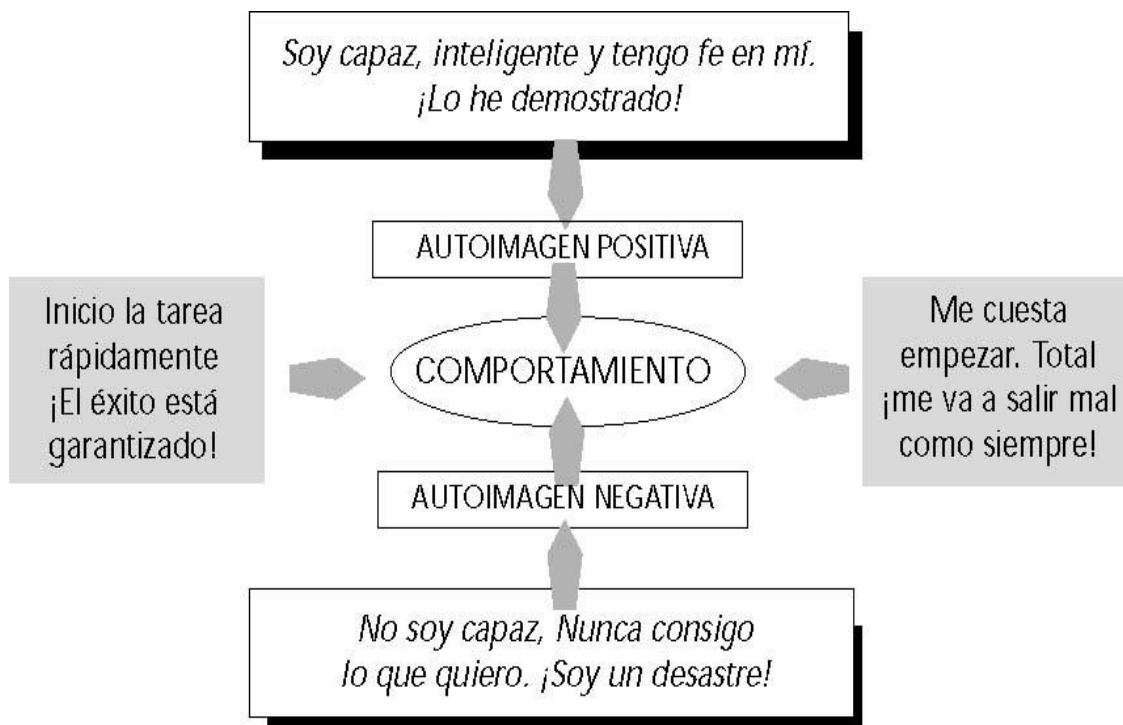
\*Que el autoconcepto es el conocimiento de tus propias capacidades y de tu valía personal.

\*Que si dicho conocimiento es positivo, Tú tendrás MAYOR ILUSIÓN, MAYOR CAPACIDAD DE ESFUERZO, Y MAYOR RESISTENCIA A LA FRUSTRACIÓN en caso de no obtener unos resultados muy positivos en tu trabajo, es decir, estudiar.

\*Que tú autoestima afecta a todas las facetas de tu vida.

## Ejercicios para conocerme:

Observa este gráfico.



Cómo habrás observado, hay dos opciones o caminos para interpretarlo.

-¿Con cuál de ellos te identificas TÚ?

Explica por qué, y di situaciones concretas en las que te has sentido con una autoimagen determinada. ¿Qué has hecho para superarte? ¿Qué has hecho para reconocer tu esfuerzo y tu trabajo? Escríbelo. También te proponemos que veas en clase el corto “ **El circo de las mariposas**” y comentes con tus compañeros tu impresión sobre el mismo.( <http://www.youtube.com/watch?v=WPey7ace294> )

## 2.2. PERSONALIDAD

Vamos a trabajar en esta unidad sobre la personalidad. Cuando hablamos de personalidad, nos estamos refiriendo a la manera habitual de ser y de actuar de las personas. El objetivo de estas actividades es que conozcas mejor algunos de los aspectos de tu personalidad, y a la vez aprendas aceptar y respetar la manera de ser de los demás.

Antonio había quedado con sus amigos en la plaza. Estaba nervioso porque era bastante tímido y no sabía cómo le iba a caer a la amiga nueva que venía con los demás. Resultó ser una chica muy sociable y enseguida entablaron conversación. Hablaron de la última película que habían visto en la que una chica muy agresiva se enamora de un chico tolerante y entablan una relación imposible de sostener.

Como ves, hay muchos aspectos distintos a la hora de definir la personalidad de alguien. ¿Cómo definirías tú a las siguientes personas? (Rodea con un círculo a, b o c)

1. Si le cuesta mucho hablar de sí misma será...

- a) amable
- b) tímida
- c) tolerante

2. Si hace amistades con facilidad será...

- a) pasiva
- b) temerosa
- c) sociable

3. Si habitualmente intenta resolver sus problemas de manera violenta o insultando, será...

- a) alegre
- b) agresiva
- c) responsable

4. Si una persona respeta las opiniones de los demás, será...

a) tolerante

b) triste

c) cortés

Ahora que entiendes mejor lo que es la personalidad, te proponemos algunas actividades para que conozcas mejor tu manera de ser, de pensar, de comportarte. Reflexiona sobre ello porque así podrás crecer mejorando como persona.



### SOCIABILIDAD

La sociabilidad se refiere a la tendencia y facilidad para relacionarte con otras personas. Para contestar al siguiente cuestionario, escribe en la casilla correspondiente *sí* o *no*, de acuerdo a cómo sueles ser tú, no a cómo te gustaría ser.

1	Tengo bastantes amistades	
2	Para realizar un trabajo de clase prefiero trabajar con otros, antes que individualmente	
3	Me gusta más jugar solo o sola que en compañía	
4	Cuando los amigos o amigas organizan un juego, apenas me tienen en cuenta	
5	En el recreo me quedo muchas veces viendo cómo juegan los demás	
6	A mi cumpleaños suelen ir muchos amigos	
7	Si hacen un teatro en el instituto, me gusta actuar en él	
8	Me agrada que haya animación a mi alrededor	
9	Me cuesta bastante trabajo hacer nuevas amistades	
10	Frecuentemente me gusta estar sola o solo	
11	Creo que me aceptan rápidamente cuando me presentan	
12	Apenas me gustan las fiestas	
13	Me agradaría aumentar el número de amigos y amigas	
14	Si pudiera, saldría todos los días con mis amigos y amigas	
15	Lo paso mal cuando hablo con un desconocido	
16	Tengo la sensación de que los demás me rechazan	
17	Me gusta ir de excursión con los demás	
18	Me buscan bastante para salir a pasear o jugar	
19	La verdad, como mejor me lo paso es a solas	
20	Creo que caigo bien entre mis compañeras y compañeros	

Para valorar los resultados haz lo siguiente:

- cuenta 1 punto por cada **sí** en las preguntas 1, 2, 6, 7, 8, 11, 13, 14, 17, 18 o 20
- cuenta 1 punto por cada **no** en las preguntas 3, 4, 5, 9, 10, 12, 15, 16 o 19.

Ahora, con el total de puntos obtenidos, sitúate en la siguiente tabla:

0	6	7	14	15	20
poco sociable		medianamente sociable		bastante sociable	

## RESPONSABILIDAD

Ahora tienes dos cuestionarios. Para contestarlos ten en cuenta la clave que hay a continuación y escribe en la casilla de la derecha el número que corresponda, de manera que refleje cómo sueles ser tú, no cómo te gustaría ser.

- 1: muy poco
- 2: poco
- 3: medianamente
- 4: bastante
- 5: mucho



A	EN EL INSTITUTO	n
1	Suelo cuidar el material escolar	
2	Presto atención a las explicaciones de las profesoras y profesores	
3	Evito alborotar cuando algún profesor se ausenta de clase	
4	Me esfuerzo bastante en hacer los trabajos que me mandan	
5	Suelo cuidar la presentación de los trabajos	
6	Me gusta que me nombren encargado de algo en clase	
7	Hago las tareas que mandan para el día siguiente	
8	Procuro ser puntual y no llegar tarde	
9	Guardo silencio mientras se explica la lección	
10	Suelo tener el material necesario para realizar las actividades	
—	Total	



<b>B</b>	<b>EN MI CASA</b>	11
1	Colaboro en las tareas del hogar	
2	Cuando me piden ir a comprar, lo hago sin protestar	
3	Ayudo a poner la mesa para comer	
4	Tengo mi cuarto bastante ordenado	
5	Me ofrezco a ayudar en casa sin que me lo manden	
6	Me ducho y me lavo los dientes sin que tengan que decírmelo	
7	Suelo respetar la hora de regreso a casa	
8	Cuando mis padres me niegan algo, suelo aceptarlo	
9	Mis padres me consideran responsable	
10	Suelo llevarme bien con mis hermanos y hermanas	
—	<b>Total</b>	

Una persona es responsable cuando cumple con sus obligaciones y trata de hacer las cosas bien. Ahora suma los puntos de cada cuestionario y valora tu grado de responsabilidad en el instituto y en casa de acuerdo con la siguiente tabla

0	19	20	34	35	50
Poco responsable		Medianamente responsable		Bastante responsable	

## TOI.FRANCIA

Una persona es tolerante cuando respeta los derechos y las opiniones de los demás, aunque piense de forma distinta.

Para contestar al siguiente cuestionario has de reflexionar tu respuesta, aunque sea brevemente; después pon *sí* o *no* en la casilla correspondiente de acuerdo con tu forma de pensar.

1	La mayoría de las personas son buenas	
2	Casi todo se puede comprar con dinero	
3	Las guerras son necesarias	
4	Los ricos son persona más inteligentes que los pobres	
5	Los drogadictos deberían estar en la cárcel	
6	La libertad de religión no debería existir	
7	Los delincuentes son personas con derechos	
8	Las madres no deberían trabajar fuera de la casa	
9	La mayoría de las personas son malas	
10	Hay pobres porque se gastan todo el dinero que tienen	
11	Las bebidas alcohólicas deberían estar prohibidas para todo el mundo	
12	La igualdad de derechos entre hombres y mujeres es positiva	
13	Hay que prohibir la venta de tabaco a los menores	
14	La información sexual debería darse sólo a partir de los 18 años	
15	Los hombres también deben hacer tareas del hogar	

Las opiniones son muy difíciles de valorar, sin embargo aquí vamos a correr el riesgo de puntuarlas. Para valorar los resultados haz lo siguiente:

- cuenta 1 punto por cada **sí** en las preguntas 1, 7, 12 ó 15
- cuenta 1 punto por cada **no** en las preguntas 2, 3, 4, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 13 ó 14

Ahora, con el total de puntos obtenidos, sitúate en la siguiente tabla:

0	4	5	10	11	15
Poco tolerante		Medianamente tolerante		Bastante tolerante	



**SERENIDAD - IMPULSIVIDAD** Vas a analizar ahora si cuando actúas eres una persona tranquila y serena, o por el contrario sueles ser una persona nerviosa o impulsiva. El cuestionario siguiente debes responderlo de acuerdo con la siguiente clave:

1	Cuando llevo sentado algún tiempo me pongo nervioso/a	
2	En clase respondo muchas veces sin pensarlo demasiado	
3	Si me tengo que quedar en casa me pongo nervioso/a	
4	Me meto muchas veces en líos	
5	Si alguien me hace esperar me enfado mucho	
6	Me gusta hacer rabiar a los animales	
7	Me encanta que me tengan miedo	
8	A muchos les encantaría vengarse de mí	
9	Sinceramente, hago muchas cosas sin pensar	
10	Los demás me ven como una persona más bien nerviosa	
11	Me meto en las peleas y broncas que los demás	
12	Me doy cuenta de que compro muchas cosas por impulso	
13	Suelo hacer muy de prisa las actividades de clase	
14	Me encantan las bromas pesadas	
15	Mis amigos/as me tienen por una persona revoltosa	

1: muy poco

2: poco

3: regula

4: bastante

5: mucho

Ahora suma los puntos y valora tu grado de serenidad de acuerdo con la siguiente tabla:

0 - 24	25 - 60	61 - 75
Muy sereno/a	Medianamente sereno/a	Poco sereno/a

Vas a pasar ahora los datos recogidos a la siguiente gráfica de manera que quede reflejado tu perfil de personalidad. Rellena la doble línea en cada rasgo según te hayas situado en respectivas tablas.

Sociabilidad=====/  
=====

Responsabilidad=====/  
==/=====

Tolerancia=====/  
=====

Serenidad=====/  
=====

¿Qué puedo hacer para mejorar mi sociabilidad, para ser más responsable, para aumentar mi nivel de tolerancia o para actuar de forma más serena?

## 2.3. NOS TRATAMOS BIEN: EL COMPAÑERISMO

### 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<sup>a</sup> José (2006): Del acoso escolar a la cooperación en las aulas, PearsonE. S.A., Madrid, pag 3-4).*

RECURSOS: Ficha 1

### •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.*

*Otra opción de actividad es visualizar la película "Cobardes" y realizar un video fórum.*

#### **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.

### **Decálogo de convivencia**

RECURSOS: Ficha 2.

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 2.*
- 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.*

FICHA 2

### **Las relaciones en el aula**

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

Nunca o casi nunca.	<b>A</b>
Algunas veces.	<b>B</b>
Bastantes veces.	<b>C</b>
Siempre o casi siempre.	<b>D</b>



	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.				

**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.

una película de los directores de "tapas"  
**jose corbacho y juan cruz**



# **cobardes**

y tú, ¿de qué tienes miedo?

FESTIVAL DE MÁLAGA CINE ESPAÑOL  
PREMIO DE LA CRÍTICA  
MENCION ESPECIAL DEL JURADO

eduardo garró / eduardo espínola / chrisa miragosa / antonio de la torre /  
luis honoré / pax pasillo / franci cruzado / blanca espinoza /  
andrea giza / javier bláquez / gocha andrada / albert badiola /



Incluye videoclip  
**"Cobardes"**  
La Excepción



Como actividad de tutoría os proponemos ver esta película y sacar algunas conclusiones sobre ella.

## 2.4. ¿CUALES SON NUESTROS VALORES?

### *Objetivos*

- *Trabajar el diálogo como valor fundamental entre participantes de un grupo.*
- *Reflexionar de forma individual y colectiva sobre los valores de los participantes.*
- *Compartir los valores individuales con el grupo y conocer los valores de los demás.*

### *Participantes:*

*Edad mínima: Adolescentes, jóvenes y adultos.*

*Participa todo el grupo (20 ó 25 personas).*

*Duración: Una hora*

### *Materiales:*

*Lista de frases incompletas*

*Papel continuo*

*Colores (lápices, rotuladores, acuarelas, etc.)*

*Recortes de prensa*

*Cartulinas*

*Pegamento*

### *Desarrollo del juego*

*Se entrega a cada participante una lista de frases incompletas y se les pedirá que las completen, rápidamente y con las primeras ocurrencias que vengan a su mente; además, se les sugiere que elaboren otras frases que no están en el listado y que crean que deben estar recogidas.*

Ahí fuera te están esperando para...  
La mejor herencia es...  
La vida es...  
El amor es como...  
¿Conoces realmente...?  
Hombres y mujeres son...  
Todas las religiones son...  
Las diferencias culturales son...  
Diferentes razones para...  
Mis derechos son...  
Mis deberes son...  
Yo deseo que...  
Yo sueño con...  
La violencia es...  
No quiero dejar de...  
Todos hemos cambiado en...  
Colaborar con los demás hace que...  
Creíamos poder conseguir...  
La igualdad es...  
No quiero más que...  
No soporto que...  
De las personas me gusta que...  
Sería feliz con...  
La injusticia me produce...  
El respeto es...  
La intolerancia hace que...  
No escucho cuando...  
Me siento mal siempre que...  
Lo más importante para mí es...  
Vivir es...

*Después de completar las frases, se hace una puesta en común y se decide cuáles son las más importantes para ellos.*

#### *Evaluación*

*El animador del grupo, al final de la actividad, realizará preguntas como:*

*¿Me ha resultado difícil terminar las frases incompletas?*

*¿Cuál me ha resultado más difícil completar?*

*¿Cómo me he sentido con esta experiencia?*

*¿Qué respuesta de mis compañeros me ha sorprendido más?*

*¿Qué he aprendido con esta actividad?*

*¿Hay algo que no esté reflejado en ninguna de las contestaciones y considero importante?*

*¿Qué frase se adecua más a mi forma de pensar?*

## 2.5 VERDE QUE TE QUIERO VERDE

“La Naturaleza es “la casa común y la ley de todos”.

Flora, fauna y “animales humanos”! vinculados en perfecta simbiosis, entre sí y con el agua, el sol, el aire, el suelo y el subsuelo son la garantía primaria de toda subsistencia.

### EJERCICIO DE EXPLORACIÓN

A continuación encontrarás una serie de frases sobre actitudes hacia la Naturaleza. Léelas con atención y razona si estás o no de acuerdo con lo que se dice.



1.- Todo progreso implica necesariamente atender contra la Naturaleza

2.- No tiene sentido la existencia de muchos animales: venenosos, etc.

3.- Si se recogen restos de comidas y demás residuos producidos tras un día de campo, privamos a los animales de su aprovechamiento.

4.- Habiendo tanto pobre en el mundo, es un despilfarro gastar dinero en reciclar basuras.

5.- La Naturaleza, hagas lo que hagas, siempre se regenera.



- 6.- La caza, entendida como deporte, es un enorme placer.
- 7.- Las personas nada podemos hacer por la mejora del clima.
- 8.- Mientras más agua se consuma, más calidad de vida.
- 9.- No hay mejor diversión que una corrida de toros.
- 10.- Es una gozada conducir la moto a la máxima potencia sin tubo de escape.
- 11.- Con «química» se consiguen más y mejores alimentos que con abonos naturales.
- 12.- Los «animales humanos» somos los dueños y señores de la Naturaleza.
- 13.- Es una «cursilería» querer prescindir de los abrigo de pieles en defensa de la vida de los animales.
- 14.- Donde se ponga una «rica hamburguesa» que se quiten todas las ensaladas.
- 15.- Sería totalmente imposible y absurdo prescindir de la energía nuclear.

### EJERCICIO DE FORMULACIÓN DE COMPROMISOS:

Con las opiniones de cada compañero y compañera podéis entablar un debate en la clase. Pero recuerda que para que se dé una actitud positiva, no basta con saber mucho de una cuestión, hace falta actuar. Por ello debes anotar tus decisiones y comprometerte con ellas.

Desde ahora mis principales compromisos para conservar la Naturaleza son:

### 2.6. ¿A QUÉ DEDICAMOS EL TIEMPO LIBRE?

*Cuando hablamos de tiempo libre nos estamos refiriendo a los momentos del día, de la semana o del año en los que las personas no tenemos que realizar actividades o tareas relacionadas con el trabajo o el estudio. Todas las personas que conocemos disponen de tiempo libre en mayor o menor cantidad. En esos momentos unas aprovechan para leer el periódico, otras para salir a pasear, ir al cine, ver la televisión, disfrutar de una*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



*excursión a la sierra,...*

Lo que se propone en esta unidad es que entre todos hagáis un estudio de las actividades con que llenáis vuestro propio tiempo libre.



Vuestro tutor o vuestra tutora os pedirán lo siguiente:

1º. En una hoja en blanco y sin poner el nombre, cada alumno o alumna escribe las tres actividades a las que ha dedicado más tiempo libre durante la última semana.

2º. En la misma hoja, pero por la parte de atrás, se escriben las tres cosas que más nos gusta hacer cuando tenemos tiempo libre.

3º. Luego se recogen todas las respuestas y se hace recuento en la pizarra anotando cuántas veces se repite cada actividad realizada. Al finalizar el recuento se ordenan de mayor a menor las cinco actividades más votadas y se anotan en la parte izquierda del cuadro que hay después de estas líneas.

4º. Se repite la operación con las actividades que más nos gustaría realizar y se anotan por orden las cinco más votadas en el mismo cuadro, pero en la parte derecha. (La lista completa de estas actividades habría que copiarla en una hoja aparte porque va a servir para otra actividad más adelante).

<b>Actividades de ocio a las que hemos dedicado más tiempo en la última semana.</b>	<b>Actividades de ocio que más nos gustaría realizar.</b>
1ª	1ª
2ª	2ª
3ª	3ª
4ª	4ª
5ª	5ª

En pequeños grupos (4 ó 6 personas) y durante 10 minutos tenéis que debatir las siguientes cuestiones:

- . • ¿Son iguales los dos listados anteriores?
- . • ¿En qué se diferencian?
- . • ¿Cuáles son las posibles causas de esas diferencias?
- . • ¿Podemos hacer algo para reducir esas diferencias?

Alguien debe hacer de secretario o secretaria para luego leer las conclusiones a que habéis llegado ante el gran grupo. Cuando todos los grupos hayan leído sus conclusiones podéis realizar un debate general sobre el tema y anotar las conclusiones en la pizarra

Probablemente pases mucho tiempo de ocio delante del ordenador, chateando y utilizando las redes sociales como whatsapp, instagram, tik-tok, twitter o facebook. ¿Conoces realmente los peligros que acechan en la red?. Te proponemos una **charla informativa** y unos **vídeos sobre el tema**.

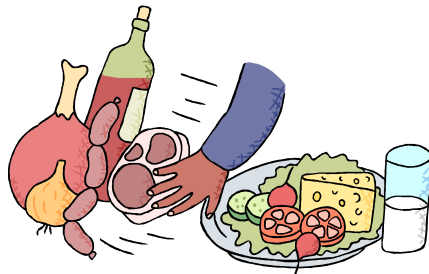


<https://protecciondatos-lopd.com/empresas/peligros-redes-sociales/>

<https://www.unicef.es/educa/biblioteca/videos-educativos-riesgos-redes-sociales>

<https://www.youtube.com/watch?v=mU4af0I3xA8>

### 3. EDUCACIÓN PARA LA SALUD.



La Salud es mucho más que la ausencia de enfermedad. Estamos sanos cuando nuestro cuerpo y nuestra mente se encuentran en equilibrio y funcionando de manera óptima. Es un concepto tan amplio que influyen en él nuestra alimentación, el modo de vida que llevamos, si realizamos o no ejercicio físico, las relaciones que mantenemos con los otros, etc.

Una de las principales cosas que debemos hacer para tener una vida satisfactoria es cuidar de nuestra salud.

En las actividades siguientes vamos a trabajar educativamente el tema de la salud para indicarte de qué manera puedes cuidar la tuya.



### **3.1. EL RITUAL DE LA COMIDA**

Vamos a hacer una lluvia de ideas sobre las actitudes saludables y no saludables a la hora de comer.

El tutor tendrá el listado de actitudes saludables y no saludables para orientar la lluvia de ideas.

#### **SALUDABLES**

Ayudar a poner y quitar la mesa

Sentarse todos juntos

Apagar la televisión o la radio

Comer despacio

Masticar bien cada bocado

Estar bien sentado en la silla

#### **NO SALUDABLES**

Llegar con prisas y no ayudar a poner ni a quitar la mesa

Comer cada uno por su cuenta

Tener encendida la televisión/ radio

Comer a toda prisa

Masticar rápidamente y con prisa

	Comer recostado en la silla o en el sofá
Conversar con la familia durante la comida	No dirigir la palabra a los demás durante la comida
Lavarse las manos antes de comer	No lavarse las manos antes de comer
Cepillar los dientes al terminar de comer	No cepillarse los dientes al terminar

### ¿POR QUÉ SON SALUDABLES ESTOS CONSEJOS?

**Ayudar a poner y quitar la mesa** es una forma de favorecer el reparto de tareas, de esta manera se educa a los adolescentes para que se responsabilicen de lo que le corresponde y aprendan que hay que colaborar con los demás cuando se convive con otros. Es importante para ayudarles a madurar y a ser más competentes socialmente.

**Sentarse juntos, apagar la televisión y conversar durante la comida**, ayuda a mejorar la comunicación entre padres e hijos, a conocer las preocupaciones y las alegrías de unos y otros. Les enseña que es bueno compartir las vivencias y que la familia es un apoyo incondicional para ellos.

**Masticar poco a poco y comer despacio**, hace que la comida se asimile mejor. Se evitan malas digestiones, se come menos cantidad, pero se asimila bien. Es una forma de evitar la obesidad y los desórdenes alimentarios.

**Mantener una postura correcta en la mesa** les ayuda a prevenir dolores de espalda en el futuro. Si se acostumbran a comer con la espalda recta y las piernas en ángulo recto, luego sabrán mantener una buena postura en cualquier parte, lo que les beneficiará cuando sean mayores para evitar dolores de espalda.



**Las normas de higiene básica**, como son lavarse las manos antes de comer, y cepillarse los dientes después, son fundamentales para evitar enfermedades debidas a la suciedad en las manos y a la falta de higiene dental, como la caries.

### 3.2. LAS FICHAS DE LOS ALIMENTOS

Vamos a hacer fichas de tres alimentos de cada grupo de los que hay en LA RUEDA DE ALIMENTOS que hicimos el otro día.

Cada grupo seleccionará tres alimentos que pertenezcan a su grupo de alimentos, y hará una ficha por alimento.

Cada alimento que seleccione de su grupo reflejará los nutrientes más abundantes del mismo, las ventajas de su consumo y las desventajas del exceso de este alimento en la dieta.

#### DOCUMENTACIÓN DE APOYO PARA EL TUTOR/A

*GRUPO 1. Los productos lácteos: **leche, queso, yogur**, etc... destacan por su contenido en calcio, fósforo, proteínas de muy buena calidad y vitaminas A, D y del complejo B. se encuentran proteínas de alto valor biológico, grasas saturadas, hidratos de carbono, minerales y vitaminas. Contiene el único hidrato de carbono de origen animal, la **lactosa**, que es un azúcar de fácil digestión. El yogur es un buen sustituto de la leche en aquellas personas a las que no les gusta este alimento. Debemos tener en cuenta que una ración de leche, equivale a dos yogures*

- *GRUPO 2. El valor nutritivo de las **Carnes** podría resumirse en: proteínas de alto valor biológico, es decir, de muy buena calidad, grasas, vitaminas del complejo B, y sales minerales, hierro principalmente. Los **Pescados** son ricos en proteínas de alto valor biológico, yodo, fósforo y potasio. **Pescados***

**azules** (pescados grasos) son ricos en ácidos grasos insaturados omega tres, que previenen las enfermedades cardiovasculares. Son pescados azules la sardina, el bonito, el boquerón, la caballa. **Pescados blancos** (magros) como la merluza, el gallo, el lenguado o el mero. **Moluscos**, por ejemplo, el mejillón, que tiene un aporte muy bueno de hierro, un precio razonable, y puede prepararse de formas muy diversas. Los **huevos** son un alimento muy nutritivo que contiene una proteína de alto valor biológico, que ha sido seleccionada como "proteína patrón", es decir, la proteína modelo con la que se compara la calidad de las proteínas de otros alimentos. La clara de huevo es cien por cien proteína-modelo.

- **GRUPO 3.** Las **patatas** aportan gran cantidad de energía debido a su alto contenido en almidón. Las **legumbres**, en cualquiera de sus variedades (garbanzos, alubias, lentejas...) son los alimentos vegetales que aportan más cantidad de proteínas vegetales. Son muy energéticas porque contienen almidón y fibra dietética, sales minerales (calcio, fósforo, calcio y magnesio). Los **frutos secos**, almendras, avellanas, nueces, cacahuets, etc., aportan gran cantidad de calorías por su contenido en grasas vegetales insaturadas. También son una importante fuente de proteínas vegetales (20%). Contienen, además, vitaminas del complejo B y sales minerales.
- **GRUPO 4.** Las **verduras** . El 80% de la composición de estos alimentos corresponde al agua. Aportan gran cantidad de vitaminas A y C, minerales y fibra dietética..
- **GRUPO 5.** Las **frutas** actúan como alimentos reguladores, por su alto contenido en vitaminas y minerales. Se diferencian de aquellas en su elevado aporte de azúcares.
- **GRUPO 6.** **Cereales (trigo, maíz, centeno, arroz)**, son una fuente importante de almidón, fibra (si son integrales) y proteínas vegetales.**El Azúcar** es rico en hidratos de carbono simples, solo contiene este nutriente y no se recomienda consumir grandes cantidades de él. Si se abusa de ellos, se produce un desequilibrio importante en la dieta, aumentando los riesgos de obesidad, aporte inadecuado de nutrientes y caries dental.

- GRUPO 7. Los **aceites**(oliva, soja, girasol..) y **grasas animales** (tocino, mantequilla, manteca...)son alimentos muy energéticos y si se abusa de ellos, el aporte calórico de la dieta es excesivo. Si bien es imprescindible consumir alimentos de este grupo en pequeñas cantidades todos los días.



### 3.3. RECOMENDACIONES DE CONSUMO DE ALIMENTOS EN LA DIETA EQUILIBRADA. PIRÁMIDE DE LOS ALIMENTOS

Haremos un cartel con la pirámide de los alimentos, que refleja las recomendaciones para que nuestra dieta sea equilibrada.

En la pirámide, los alimentos se disponen desde la base hasta el vértice, en función de la cantidad de raciones que se deben ingerir. Los que figuran en la base serán los más abundantes, y, a medida que se disponen más alto, hacia el vértice, disminuye la cantidad de raciones recomendadas.

Hacemos tres grandes apartados:

- En la base, los alimentos que deben consumirse **varias veces a diario**:
  - 6- 8 raciones de cereales (pan, pasta, arroz, harina, fideos, galletas, cereales...), patatas.
  - 3-5 raciones de aceite de oliva
  - 2-4 raciones de frutas y 3-5 raciones verduras.
- En la zona intermedia, los que deben consumirse **de 2 a 3 veces al día**
  - 2-3 raciones de leche y derivados
  - 2 -3 raciones: carne o pescados, o huevos, o legumbres (no debemos repetir el mismo alimento en la comida y en la cena). POR EJEMPLO: Si se come carne, se cenará pescado, y al día siguiente, se come legumbres, y se cena huevo.
- En el vértice, los alimentos que solo se consumirán **ocasionalmente**:
  - Embutidos y Grasas animales
  - Dulces, Refrescos, Caramelos
  - Alcohol



### **3.4.VIDEOFORUM**

Se pondrá el vídeo sobre la publicidad de los alimentos, en el que se explican algunos trucos que se utilizan para hacer más apetitosos los platos y potenciar el consumo de los mismos.

A continuación se harán comentarios sobre los engaños de la publicidad y cómo nos manipula sin darnos cuenta.

#### **DOCUMENTO DE REFUERZO.**

##### **Estrategias en publicidad de los alimentos**

Si bien hemos tratado ya este tema en una unidad previa, vamos a desarrollarlo un poco más antes de pasar al siguiente punto, pues conocer las estrategias de la publicidad es muy importante para ser consciente de cómo utilizan nuestras apetencias y sensaciones con el fin de convencernos para que compremos un producto concreto.

La publicidad tiene un propósito económico en el que toma una posición determinada para convencer a los consumidores de la bondad del producto que ofrece. La información que presenta la publicidad y las estrategias que utiliza para lanzar sus mensajes, pretende atraer al público para que compre un producto determinado, por tanto tiene un objetivo claramente comercial y económico.

“El mejor anuncio es el que consigue más cantidad de ventas del producto”.

Un buen anuncio debe crear la necesidad de consumir un artículo, que generalmente no es necesario, y además tiene que influir en el consumidor para que éste tome la decisión de comprar la marca o el producto concreto, y no otro semejante.

Los medios de que se vale la publicidad son:

- La imagen
- El color
- El sonido
- Las palabras.

Estos medios deben ser utilizados reiteradamente, de forma que el consumidor vea el producto y recuerde el anuncio que le incitará para la compra. Si no se repite, no

queda en la memoria del consumidor y no es efectivo. Por eso, la **reiteración** es otra de las herramientas fundamentales en publicidad

La **imagen** es muy importante en un anuncio. Será diferente según el público al que vaya dirigido el anuncio, por lo que establecerá según se dirija a niños, jóvenes, mujeres, hombres, ancianos, etc...

- un momento o una situación
- unos personajes
- un color
- una luz
- una historia diferente

En cada caso se recurre a una imagen concreta con capacidad de captar la atención y persuadir a un público determinado de que ese es el producto ideal para ser consumido.

El **color** en publicidad se utiliza con un fin según lo que se pretenda transmitir, de manera que produzca unas sensaciones concretas en el consumidor potencial y se sienta atraído por el producto. El color se usa como una estrategia más de publicidad, nunca aparece un color por casualidad. Por ejemplo:

- El rojo, es agresivo, seductor, pasional.
- El negro, sugiere misterio, magia, noche, elegancia, poder.
- El azul, es un color relajante, sereno, grandioso, fiable.
- El blanco, la pureza, salud, bienestar
- El amarillo, es un color alegre, joven, despreocupado, placentero
- El verde, es el color de la esperanza, la naturaleza

Las **palabras y la música**. Elegir un buen eslogan que todo el mundo repita es un éxito publicitario, y si se acompaña de una música pegadiza que ayude a relacionar el producto con ella, mejor todavía. En general los eslóganes de publicidad suelen ser frases cortas e ingeniosas que utilizan con frecuencia recursos lingüísticos, como juegos de palabras, metáforas, etc. y en general suelen ir destinados a avivar los deseos e ideales del público.

Es importante conocer los trucos de la publicidad para poder defendernos ante ella. Muchas veces creemos que por el simple hecho de salir anunciado en televisión, un producto tiene las propiedades que nos dicen, pero

debemos ser conscientes de que nos informan solo de lo que quieren que sepamos, y hay muchas cosas que callan, lo cual nos puede llevar a confusión.

Por ejemplo, ¿cómo es posible que un agua de una marca concreta adelgace? Evidentemente si se bebe más agua, de cualquier marca, se orina más y se depura mejor el organismo, pero lo que está claro es que para adelgazar es preciso seguir una dieta hipocalórica y hacer ejercicio físico. Por supuesto, con solo beber ese agua no se adelgaza, pero esto también ocurre con productos llamados Light, que dan la sensación en publicidad de que se puede consumir toda la cantidad que se quiera de ellos, y debemos leer muy bien la etiqueta para no confundirnos, pues solo tendrán este efecto si se consumen de forma controlada, pero no en cantidades masivas, como muchas veces da a entender la publicidad.

### **Estrategias utilizadas en tiendas y mercados**

Como hemos dicho, en un establecimiento de venta de alimentos, los productos están a la vista del público, especialmente en supermercados e hipermercados, donde el cliente tiene que tomar la decisión de incluir ciertos productos en su carro de la compra.

Para estimular la compra de los productos y dirigir la atención del comprador hacia lo que ellos han seleccionado para la venta, Los expertos utilizan varias estrategias como:

- La música
- El olor
- La disposición de los pasillos
- La colocación de los productos en las estanterías
- Los rótulos, las cifras de las ofertas, el color
- La megafonía

Generalmente el cliente no es consciente de estos trucos y en ocasiones se deja llevar sin darse cuenta, hasta que llega la hora de pagar, que es cuando se da cuenta de que ha comprado más cosas innecesarias de las que pensaba.

Este es uno de los motivos por los que es importante llevar ya la lista de la compra hecha antes de entrar en el supermercado y seguirla lo más estrictamente posible. De esta manera, es más difícil dejarse influenciar y caer en este tipo de “trampas”.



La **música** es una de las herramientas utilizadas para influir en la decisión de compra. Una música lenta favorece que el cliente vaya más despacio, y de este modo, compre más al detenerse frecuentemente delante de las estanterías, mientras que una música animada incita a moverse más rápidamente. Por ejemplo, cuando el establecimiento está lleno de gente, seleccionan música rápida para que los clientes vayan más deprisa y terminen antes de comprar.

El **olor** también es un factor determinante. Por ejemplo, hay establecimientos que tienen un olor característico porque difunden en el ambiente siempre el mismo perfume, y eso le da una entidad propia que el consumidor reconoce rápidamente. Asimismo, un horno de pan en un supermercado, del que se desprenden aromas de pan recién hecho y pasteles apetecibles, será determinante para decidir y atraer a la persona que duda.

**La disposición de los pasillos**, que sean largos y sin interrupciones hace que el comprador tenga que desplazarse por él desde el principio hasta el final, lo que le obliga a pasar por delante de todos los productos. Los pasillos deben ser estrechos para que el cliente vea los dos lados a medida que va pasando por ellos. Generalmente se colocan a la derecha los productos que suponen una mayor ganancia para el comerciante, ya que los clientes suelen mirar más a la derecha que a la izquierda. En la izquierda se colocan los productos necesarios, que siempre son consumidos.

**La colocación de los productos en las estanterías** también es determinante. En general los artículos de primera necesidad están más escondidos que los llamados artículos de "capricho". Además, los productos situados a nivel del suelo son los de gran consumo, los de uso necesario, como azúcar, leche, aceite... Dentro del mismo producto, la marca que el comerciante prefiere que el cliente compre se situará en las estanterías más próximas a la vista del comprador, a nivel de los ojos. Se ha demostrado que los artículos que se encuentran en las estanterías a nivel de los ojos aumentan sus ventas en un 78%, mientras que si se bajan a las estanterías que están a nivel de las manos, pierden un 20% de las ganancias que se obtendrían poniéndolos a nivel de los ojos. Pero si se colocan a nivel del suelo, se consumen un 40% menos que si están a nivel de los ojos.

También tendremos en cuenta que los **artículos en oferta** se sitúan con frecuencia en el extremo de las

estanterías para obligar al cliente a recorrer todos los productos de ese tipo, hasta llegar a él.

**Los rótulos, las cifras de las ofertas, el color** utilizado para los rótulos, la megafonía o una iluminación especial, también son importantes a la hora de la decisión de compra. El amarillo se utiliza para presentar novedades, el rojo y el azul cielo se utilizan para dar sensación de ternura, por ejemplo en la confitería, y los precios acabados en 5, 7 y 9 son más atractivos para el comprador.

**La megafonía** es utilizada para anunciar los productos que están de oferta o los que salen en ese momento, para animar a los clientes a que se acerquen a una sección concreta y compren el producto o bien, productos de esa sección.

Nota: Ver el video

<https://www.youtube.com/watch?v=tCEfykE2rRs> para completar esta actividad.

### 3.7. SOMOS SERES SEXUADOS

#### OBJETIVOS

- Conocer las reacciones corporales de deseo y excitación sexuales.
- Conocer y reflexionar sobre las diferentes alternativas que se pueden dar al deseo sexual.

#### CONCEPTOS CLAVE

Deseo, excitación, orgasmo, autoerotismo, petting.

#### INDICACIONES PARA EL PROFESORADO

Como en todas las sesiones, **el grupo de alumnas y alumnos, si es participativo, será quien vaya marcando la pauta acerca de sobre qué quiere hablar y hasta dónde quiere llegar.**

El texto "Cine y caricias" es el punto de partida para aclarar el concepto de sexualidad y el de respuesta sexual humana (RSH). Con su lectura perseguimos una doble finalidad: en primer lugar, que cualquiera de nuestras alumnas y alumnos pueda identificarse con cualquiera de los protagonistas de la historia; en segundo lugar, tratar con naturalidad una situación que puede darse de la misma forma en una pareja heterosexual y en una pareja homosexual.

Hemos de transmitir al alumnado que el deseo sexual, al igual que cualquier otro deseo, puede ser satisfecho de una manera inmediata, aplazado y, en algunas ocasiones, olvidado cuando está dirigido hacia otra persona que no desea lo mismo, pero que esto, suponiendo una contrariedad y un disgusto, no implica un fracaso personal. También hemos de evitar asociación de orgasmo como un final necesario de toda relación sexual, es decir, que puede haber relaciones sexuales placenteras en las que no se alcance el orgasmo.

Si se hablara de coito, aunque no es parte central de la sesión, intentaremos que no reduzcan las relaciones sexuales a las coitales y que entiendan que hay otras prácticas sexuales igualmente placenteras. Si surge, es conveniente que sepan que un número importante de mujeres, se calcula que un 70%, no llegan al orgasmo sólo con la penetración y que es a través de la estimulación del clítoris como lo alcanzan.

#### RECURSOS

- Ficha 1: "Cine y caricias".

#### FUENTE

El texto "Cine y caricias" está adaptado de *Así es la vida*, Carlota, de Gemma Lienas (1990), Ediciones

## DESARROLLO

- 1. Se les entregan copias del texto "Cine y caricias", que aparece citado en fuente, y se lee en voz alta.*
- 2. Se les pide que imaginen una continuación para la historia. Pueden hacer sus aportaciones en voz alta o por escrito, de manera que luego el profesorado escoja algunas, las lea en voz alta y se comenten en gran grupo.*
- 3. Conviene aprovechar los momentos más oportunos de las intervenciones para pedirles que expongan sus dudas y para explicar el contenido de esta sesión, que se resume en los siguientes conceptos que pueden ser proyectados a través de una transparencia en el aula.*

### **Definición de sexualidad:**

*La sexualidad es una dimensión de cualquier persona, con diferentes posibilidades (comunicación, vínculos afectivos, placer, fecundidad etc.), que puede vivirse en relaciones con diferente grado de compromiso, tanto por hombres como por mujeres, heterosexuales u homosexuales, jóvenes o viejos (Félix López2).*

*Nos permite:*

- El autoconocimiento: tanto de nuestra manera de ser como de nuestro cuerpo. A nuestra manera de ser hemos dedicado las sesiones previas de autoestima. Nuestro cuerpo, aparte de por las lecciones de biología, podemos conocerlo tocándonos o mirándonos directamente o con un espejo.*
- La intimidad y comunicación con la otra persona: la expresión de nuestros sentimientos y deseos, el compartirlos, la escucha de los sentimientos y deseos de la otra persona.*
- Establecer vínculos afectivos con la otra persona: que nos hacen desear estar con ella, disfrutar de su compañía y desear que esté bien.*
- Obtener placer sexual: bienestar que siente nuestro cuerpo cuando es acariciado, abrazado o besado por uno mismo o por otra persona.*

*Los seres humanos somos seres sexuados desde nuestro nacimiento hasta nuestra muerte. A lo largo de nuestra vida pasamos por diferentes etapas al tiempo que maduramos sexual y psíquicamente. Al llegar a la pubertad y a la adolescencia, como vimos el año pasado, nuestro cuerpo cambia y aparece la regla en las chicas y las poluciones nocturnas en los chicos lo que, entre otras muchas cosas, nos da idea de que empieza nuestra edad adulta. Ante determinadas situaciones, aparece el deseo sexual, que no es nuevo, pero que es distinto a lo que pudimos haber sentido antes.*

LÓPEZ SÁNCHEZ, Félix (2005): *La Educación Sexual*. Biblioteca Nueva, Madrid.

**Elementos de la respuesta sexual humana:**

**Deseo:** querer tener placer sexual. Puede tener lugar debido a la atracción que sentimos por otra persona, por conversaciones de contenido sexual o por la visión de escenas sexuales de revistas o películas. Es una experiencia subjetiva que en la adolescencia motiva para la búsqueda de satisfacción sexual.

**Excitación:** alteración mental y corporal. Mental porque hace que nuestro deseo sea más fuerte y corporal porque implica que la sangre se concentre en determinadas zonas corporales como el pecho y los genitales. En este último caso, provoca la erección del clítoris y lubricación vaginal en las mujeres y la erección del pene en los varones, entre otras manifestaciones.

**Orgasmo:** niveles altos de excitación sexual pueden culminar con el orgasmo. Probablemente traerá consigo una intensa sensación de placer. Podemos llegar al orgasmo a través de la masturbación o mediante la relación sexual con otra persona. Corporalmente se manifiesta en las mujeres con contracciones vaginales y de la musculatura, entre otros cambios, y, en los varones con contracciones pélvicas y la emisión de semen en la eyaculación.

**Alternativas:**

El deseo sexual puede ser satisfecho, aplazado u olvidado, dependiendo de la situación. Las personas tenemos capacidad de regular nuestro deseo sexual y considerar si las circunstancias son apropiadas y reúnen condiciones de seguridad, intimidad, etc. Compartir la satisfacción del deseo sexual con otra persona, implica siempre que la otra persona esté de acuerdo. Si lo hacemos en solitario estamos hablando de autoerotismo o masturbación. Cada persona es diferente, en su desarrollo y en sus deseos.

Debemos respetar las diferentes maneras de vivir la sexualidad de cada quien. No hay una edad para tener relaciones sexuales, las tendremos cuando una serie de circunstancias confluyan, cuando consideremos que es el momento adecuado, desde el conocimiento, la libertad y la responsabilidad.

**4.** Por último, se les pide que en unas tarjetas anónimas escriban aquellas dudas que les hayan quedado.

Se recogen todas en una caja o bolsa y se van leyendo y comentando entre toda la clase aquellas que dé tiempo (podremos seleccionarlas según el interés y la adecuación que tengan). Si quedan tarjetas, se continuará en la siguiente sesión.

### Ficha: Cine y caricias

Aquella tarde decidimos ir al cine unos cuantos de clase. Cuando entramos en la sala, coincidió que yo iba entre J., que me cae muy bien, y Blanca, que me cae fatal.

Nos sentamos en el mismo orden en que habíamos entrado. Nos quitamos las chaquetas y esperamos a que se iluminara la pantalla y empezara la proyección.

Al principio no me di cuenta de nada. Quiero decir que estaba tan pendiente de la película que no me fijaba en nada de lo que pasaba a mi alrededor. Yo me había inclinado hacia la izquierda, es decir, hacia J. Lo había hecho porque de esa manera veía mejor la pantalla –si me inclinaba hacia la derecha, la cabezota del tipo de delante me lo tapaba todo–. Y también porque así evitaba el contacto con Blanca, que me resultaba especialmente repelente.

Poco a poco, J. debía de haber ido haciendo lo mismo, es decir, se había ido acercando hacia mi lado.

No sé en qué momento me di cuenta de que nuestros dos codos estaban apoyados en el brazo de la butaca. Y como brazo de butaca sólo hay uno, y en cambio codos había dos, estos últimos disponían de muy poco espacio y a la fuerza tenían que tocarse.

Aquel contacto me gustaba mucho. Despertaba en todo mi cuerpo un calor dulce y me ponía la piel de gallina.

De repente me di cuenta de que estaba prestando más atención a la cantidad de superficie de mi cuerpo que rozaba el de J. que a la película. También tenía más interés en la presión que su cuerpo ejercía sobre el mío, y al revés, que en aquello que sucedía en la pantalla.

Casi no me movía ni me atrevía a respirar por miedo a que un cambio mío provocase otro en la postura de J.

No me atrevía a respirar demasiado y, sin embargo, mi respiración se había agitado. Aunque me esforzaba en contenerla, tenía la respiración muy alterada, rápida y sincopada.

Intenté mirar a J. con el rabillo del ojo. Me habría gustado saber qué cara ponía. Pero para llegar a ver su cara habría tenido que girarme tanto que forzosamente nuestros codos se habrían movido, separándose.

No valía la pena. Prefería seguir notando la presión de su cuerpo contra el mío. Me acerqué más y casi pude percibir su aliento.

“¿Qué debe de notar J.?”, me pregunté.

Posiblemente no se daba cuenta de nada. Quizá no era consciente de que nuestros cuerpos se tocaban.

Quizá ni siquiera sabía que era yo quien se había sentado a su lado. “No me extrañaría nada”, me dije, ya que últimamente empezaba a dudar de mi capacidad para llegar a gustar a alguien.

Justo cuando estaba pensando esto...

## 3.8. LA REPRODUCCIÓN HUMANA

### OBJETIVOS

- Conocer la reproducción humana y relacionarla con la madurez personal.

### CONCEPTOS CLAVE

*Reproducción humana, anticoncepción, corresponsabilidad.*

### INDICACIONES PARA EL PROFESORADO

*Con esta sesión queremos que las alumnas y los alumnos comprendan que el desarrollo biológico y el desarrollo psicológico llevan normalmente distinto ritmo. Su cuerpo ya está preparado –en casi todos los casos– para la reproducción, pero aún no han alcanzado la necesaria madurez psicológica que es imprescindible para poder tomar decisiones con responsabilidad y libertad en este ámbito de la vida.*

### RECURSOS

- Fichas 1, 2 y 3.
- Vocabulario de las páginas 37 y 38 del bloque de 1er curso.

### DESARROLLO

*1. Si quedan preguntas interesantes sin responder de la sesión anterior, en gran grupo, las respondemos en primer lugar.*

*2. Como hemos visto en el primer curso, en la sesión que titulábamos “Higiene”, con la pubertad nuestro cuerpo se prepara para poder reproducirse. Y aunque los embarazos en esta edad llevan parejos una serie de complicaciones y se desaconsejan, es posible dar a luz a una criatura a partir de este momento.*

*Repasamos el vocabulario a través de la ficha 1:*

*Canales deferentes*

*Próstata*

*Testículos*

*Pene*

*Vesículas seminales*

*Epidídimo*

*Uretra*

*Vulva*

*Trompa*

*Ovarios*

*Útero*

*Vagina*

*Endometrio*

**3. Recordamos:**

- a. Los ovarios producen óvulos. Las hormonas hacen que algunos óvulos comiencen a madurar al tiempo que el tejido que cubre el útero (endometrio)

empieza a crecer, se engrosa, para recibir al óvulo que pueda ser fecundado por los espermatozoides, ya que allí crecerá el feto.

b. Unos 14 días antes del comienzo de la regla, se libera un óvulo del ovario. Esto se llama ovulación. Los otros óvulos dejan de crecer. Este óvulo se traslada por las trompas de Falopio hacia el útero. Mientras, las paredes del útero se siguen engrosando.

c. Los espermatozoides se forman en los testículos. Se almacenan en el epidídimo. Recorren los canales deferentes donde se unen con sustancias nutritivas que vierten las vesículas seminales y la próstata y forman el semen. El semen sale al exterior por la uretra en la eyaculación. Si la eyaculación ocurre dentro de la vagina o en sus inmediaciones, los espermatozoides pueden alcanzar el útero y fecundar el óvulo en las trompas de Falopio. A partir de ese momento, empieza a desarrollarse el embrión. (Ver ficha 2).

4. Las personas decidimos cuándo queremos tener descendencia. Los avances científicos han hecho posible que podamos utilizar métodos anticonceptivos que impiden la fecundación del óvulo. Si decidimos mantener una relación sexual con coito, chicos y chicas tenemos que responsabilizarnos de prevenir embarazos no deseados. El preservativo colocado correctamente previene los embarazos no deseados y las enfermedades de transmisión sexual.

5. A continuación les pedimos que individualmente completen el siguiente cuadro con verdadero o falso (ficha 3). Finalizamos la clase solucionando el ejercicio entre todos y todas:

## FICHA 1

### Canales deferentes

Próstata

Pene

Testículos

Uretra

Vesículas  
seminales

Epidídimo

Endometrio

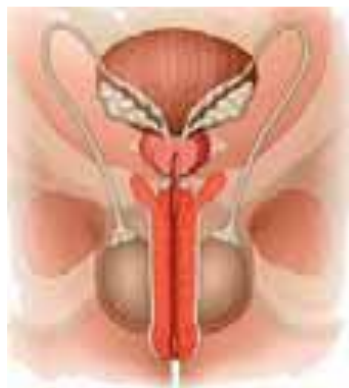
Vulva

Trompa

Ovarios

Útero

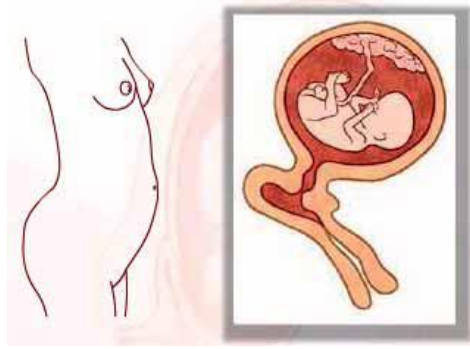
Vagina



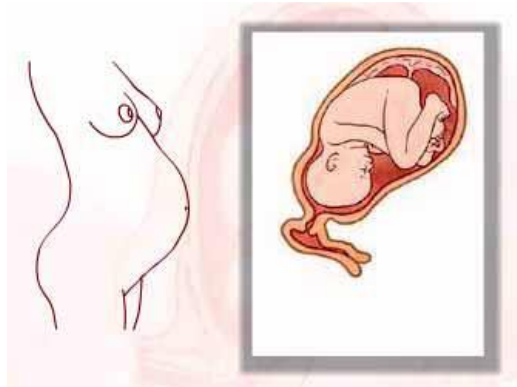


## FICHA 2

Tercer mes



Octavo



mes

El parto comienza con las **contracciones** espontáneas del útero, que se repiten con una frecuencia cada vez mayor. Estas contracciones provocan la **dilatación** o ensanchamiento del cuello uterino. La presión ejercida provoca la rotura de la bolsa amniótica y la salida de su contenido ("rotura de aguas")



### FICHA 3

1. Cada persona vive su proceso de madurez sexual a su propio ritmo	
2. En una relación, nadie te puede obligar a hacer aquello que no deseas hacer	
3. Las personas no podemos controlar nuestro deseo sexual	
4. El preservativo protege de embarazos no deseados y de enfermedades de transmisión sexual	
5. El deseo es una emoción subjetiva	
6. Las chicas no pueden quedar embarazadas la primera vez que practican el coito	
7. Tener un hijo es una gran responsabilidad para la que hay que estar preparado o preparada.	
8. Relación sexual es igual a coito	

## 2.3. El alcohol. Naturaleza y límites.



Todos necesitamos integrarnos en nuestro grupo de amigos. En un determinado momento de nuestras vidas se hace necesario imitar el modelo de conducta de los adultos y abandonar las pautas infantiles.

Desde este punto de vista, decir que bebes porque lo hacen tus amigos es lo más fácil. Si vas un poco más allá puede que pienses: *Tengo miedo a sentirme apartado, rechazado, a ser aburrido, el aguafiestas...*

El mayor peligro puede aparecer cuando la bebida se convierte, dentro de la pandilla en la que facilita las relaciones, la que iguala a los colegas, suprimiendo las diferencias, a la vez que establece puestos o categorías entre los miembros del grupo, con comparaciones para ver quién aguanta más, el número de “minis” o de “chupitos” que te puedes meter en menos tiempo, etc.

Por otro lado, el alcohol tiene el efecto psicológico de hacerte creer que eres invulnerable, de que *a mí no me va a pasar...* Además, la desinformación puede hacerte creer que en cualquier momento se puede cortar con la bebida y que no solo no se es, sino que nunca se llegará a ser un alcohólico.

Y sin embargo...

Entra en la web:

<http://www.elalcoholytu.org/>



## 4. MIRANDO AL FUTURO

### 4.1. LO QUE A MÍ ME GUSTARÍA HACER EN LA VIDA

Seguramente, durante tu infancia te hicieron más de una vez esta pregunta: “y tú, cuando seas mayor, ¿QUÉ VAS A SER?”

Creemos que ya ha llegado el momento de que tú mismo te plantees esa misma pregunta de manera *realista y objetiva*.

Piensa aquello que te GUSTARÍA HACER EN LA VIDA (estudios o profesiones) y descríbelos por orden de preferencia:



### 4.2. ¿QUÉ TENGO POR DELANTE?

Uno de los objetivos de la EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA (ESO) es que los alumnos vayan conociendo el mundo del trabajo y los caminos por los que a través del SISTEMA EDUCATIVO, pueden llegar a integrarse en la sociedad por medio del trabajo.

*Este año cursas 2º de la ESO. Si las cosas te van bien el próximo año pasarás a 3º. Si suspendes más de DOS en septiembre, tendrás que repetir curso.*

Pero si ya eres repetidor de 2º pasarás a 3º con las que te queden.

*Por último, si ya has repetido una vez en la etapa y realmente consideras que no vas a terminar la ESO, te podrán proponer para hacer un Formación Profesional Básica*

*Qué te vas a encontrar en 3º?*

**Las asignaturas que cursarás en 3º son las siguientes:**

- Geografía e Historia (3 horas semanales)
- Lengua Castellana y Literatura (4 horas semanales)
- Matemáticas (4 horas semanales)
- Biología y Geología (3 horas semanales)
- Física y Química (3 horas semanales)
- Tecnología y Digitalización (2 horas semanales)
- Lengua Extranjera (4 horas semanales)
- Educación Física (2 horas semanales)
- Música (2 horas semanales)
- Religión/ Atención Educativa (1 hora semanal)

**Una vez superado 3º cursarás 4º y terminarás la secundaria obligatoria. Aquí tienes un esquema de tus posibilidades después de 4º de la ESO:**

- **CON EL TÍTULO DE GRADUADO EN E.S.O.**

- **BACHILLERATO** (dos cursos): Después del bachillerato puedes acceder a la UNIVERSIDAD o CICLOS FORMATIVOS DE GRADO SUPERIOR.
- **Formación Profesional de Grado Medio.**( uno o dos cursos )

- **SIN EL TÍTULO DE GRADUADO EN E.S.O.**

- Ciclos Formativos de Grado Básico (Antes FP Básica)
- Educación Secundaria para Adultos (mayores de 18 años)

<b>DURACIÓN</b>	La duración de los ciclos formativos será de <b>dos cursos académicos</b> (2000 horas) a tiempo completo. Los alumnos podrán permanecer un máximo de 4 años, cursando un mismo Ciclo de Formación Profesional Básico.
<b>ORGANIZACIÓN</b>	La organización de estas enseñanzas tendrá <b>carácter flexible</b> para adaptarse a las distintas situaciones presentadas por el alumnado.
<b>REQUISITOS DE ACCESO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tener cumplidos <b>quince años</b>, o cumplirlos durante el año natural en curso, y no superar los diecisiete años de edad. <ul style="list-style-type: none"> <li>- Haber cursado el <b>primer ciclo de Educación Secundaria Obligatoria</b> o, excepcionalmente, el segundo curso de Educación Secundaria Obligatoria.</li> <li>- <b>Haber sido propuesto</b> por el equipo docente a los padres, madres o tutores legales para la incorporación a un ciclo de Formación Profesional Básica.</li> </ul> </li> </ul>
<b>ACCESO A LA TITULACIÓN DE GRADUADO EN EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA</b>	Las personas que se encuentren en posesión de un título profesional básico podrán obtener el título de Graduado en Educación Secundaria Obligatoria.

OFERTA:

CARTAGENA:

IES JUAN SEBASTIAN ELCANO: Servicios Comerciales

IES POLITECNICO:

Mantenimiento de Vehículos  
Fabricación y Montaje

IES SAN ISIDORO: Informática de Oficina

CPFP ISEN FORMACIÓN:

Informática y Comunicaciones  
Servicios Administrativos

CARTAGENA (EL ALGAR):

IES PEDRO PEÑALVER: Servicios Administrativos

CARTAGENA (LA PALMA)

IES CARTHAGO SPARTARIA: Informática y Comunicaciones

CARTAGENA (LOS DOLORES):

CPR INF-PRI-SEC SAN JUAN BOSCO:

Electricidad y Electrónica

Informática y Comunicaciones

Fabricación y Montaje

Mantenimiento de Vehículos

CARTAGENA (SAN ANTÓN)

IES MEDITERRANEO:

Servicios Administrativos

Actividades Domésticas y Limpieza de Edificios

CARTAGENA (SANTA LUCÍA):

IES SANTA LUCÍA:

Electricidad y Electrónica

Peluquería y Estética

SAN VICENTE DE PAUL (LA RAMBLA)

Artes Gráficas



## ANEXOS

### PREEVALUACIÓN TRIMESTRAL

1º ¿Cómo crees que van a ser los resultados de esta evaluación?

¿Por qué?

2º ¿Qué materias te han resultado más difíciles?

¿Por qué?.

3º ¿Qué materias te han resultado más fáciles?

¿por qué?

4º ¿Crees que podrías mejorar tu rendimiento?

¿De qué manera?

5º ¿Qué aspectos consideras que ayudarían a mejorar tu rendimiento?

¿Crees que habría que modificar o mejorar algunos aspectos de algunas áreas?

6º Quieres transmitir alguna idea o consideración para que sea

comentada en la sesión de evaluación?

### **AUTOEVALUACIÓN TRIMESTRAL**

1º Las calificaciones obtenidas son mejores o peores que las que esperabas?

¿Por qué?

2º ¿Qué materias te han resultado más difíciles?

¿Por qué?.

3º ¿Qué materias te han resultado más fáciles?

¿por qué?

4º ¿Crees que podrías mejorar tu rendimiento?

¿De qué manera?

5º Realiza observaciones sobre uno o varios de estos temas: (tus resultados en algún área concreta, el nivel de la clase, proponer algún cambio en la forma de desarrollar la asignatura, grado de satisfacción por tus notas con arreglo a tu esfuerzo...)

## EVALUACIÓN DE LA TUTORÍA

Hemos llegado al final de este camino. Ahora toca sacar conclusiones de las cosas que hemos hecho bien y mal a lo largo del curso. Las primeras para mantenerlas y mejorarlas, las segundas para cambiarlas. Pero para eso necesitamos saber tu opinión.

Contesta al siguiente cuestionario de la forma mas sincera posible.

1. ¿Crees que la tutoría te ha servido como ayuda en tu proceso de maduración durante este curso?

2. ¿Cómo definirías el papel desempeñado por el tutor o tutora?

3. ¿Te ha resultado una persona accesible para consultarle cosas que te preocupaban?

4. ¿Cuáles han sido los temas que más te han interesado?

5. ¿Cuáles son los que menos interés han tenido para ti?

6. ¿Qué otros temas te hubiese gustado tratar?

7.¿Crees que a lo largo del curso se ha logrado cohesionar el grupo?

8.Analizando las tutorías ¿crees que son de utilidad para el alumnado?

¿Por qué?

9.¿Qué sugerencias de mejora tienes para otros años?

10.Puntúa de 1 a 10 la tutoría de este año.

11. Puntúa de 1 a 10 la actuación de los representantes del grupo en este curso.

## PLAN DE EVACUACIÓN

### EXTRACTO DE INSTRUCCIONES A SEGUIR PARA UNA EVACUACIÓN ORDENADA

- \* ALARMA: Timbrazos o sonidos de bocina intermitentes.
- \* ORDEN DE EVACUACIÓN
- \* EDIFICIO PRINCIPAL: desalojarán en primer lugar los ocupantes de la planta baja, a continuación planta primera y en último lugar la planta segunda.

PLANTA BAJA: todas las personas que se encuentren en el ala del Salón de Actos (Salas de profesores, Salón de actos, Biblioteca, Secretaría, despachos), desalojarán el centro por la “puerta de cantina” y se dirigirán hacia las áreas de concentración en las pistas deportivas.

CAFETERÍA Y ASEOS DE ALUMNOS Y ALUMNAS: El personal que se encuentre en estas dependencias abandonará el centro por la “puerta de cafetería”. Dirigiéndose a las pistas deportivas. El personal de Conserjería comprobará que no queda alumnado en los aseos y abandonará el edificio por la puerta principal, dirigiéndose al lugar de concentración en el jardín exterior.

Coordinarán la evacuación de la planta baja los miembros del equipo directivo que se encuentren en esta planta, o en su defecto los profesores que se encuentren en las Salas de Profesores en el momento de la evacuación. Se prestará particular atención a los alumnos discapacitados que se encuentren en estas dependencias que, en cualquier caso, serán desalojados en último lugar.

PLANTA PRIMERA: aulas 4 a 9 abandonarán el edificio por la escalera que queda a su derecha, en el orden de proximidad a la escalera, es decir: aulas 4, 9, 5, 8, 6, 7.

Igualmente lo harán las personas que estén en los Departamentos de Lengua, Idioma y Ciencias. Todas ellas saldrán por la “puerta del ascensor” y se dirigirán a las pistas deportivas.

De igual forma, se evacuarán los alumnos/as de las aulas 3, 2 y 1 así como Laboratorios. Todos se dirigirán por la escalera que queda a su derecha y saldrán por la puerta principal dirigiéndose al jardín exterior. Desalojarán en último lugar los grupos de las aulas y laboratorios más alejados de la

escalera.

Coordinadores de Planta: Profesores de las aulas o laboratorios situados más al fondo del pasillo

PLANTA SEGUNDA: aulas 14 a 21, abandonarán el edificio por la escalera que queda a su derecha, en el orden de proximidad a la escalera, es decir 14, 21, 15, 16, 17, 18 y 19. Igualmente lo harán las personas que se encuentren en los Departamentos de Orientación, Matemáticas, Geografía e Historia. Todos ellas saldrán por la “puerta del ascensor” y se dirigirán a las pistas deportivas.

De igual forma, aula 13, aula 12, Laboratorio de Ciencias Naturales, aula 11, aula 10, Laboratorio de Física y Química, bajarán en el orden señalado por la escalera que queda a su derecha, y saldrán por la puerta principal dirigiéndose al jardín exterior.

Coordinadores de Planta: Profesores de las aulas o laboratorios situados más al fondo del pasillo.

**IMPORTANTE:** El profesor que en el momento de la evacuación atienda grupos en los que haya alumnado con deficiencia motórica o psíquica, será el responsable de la evacuación de los mismos. Se realizará con ayuda de otros alumnos y en último lugar.

CLASES DE APOYO A LA INTEGRACIÓN. Las profesoras/es que en el momento de la evacuación se encuentren impartiendo clases de apoyo a alumnos/as discapacitados, serán los responsables de la evacuación de estos. Si alguno de estos alumnos/as presentase dificultades motóricas, el profesor de apoyo demandará ayuda del profesorado de la misma planta. Estos alumnos/as serán evacuados en último lugar.

**NOTA IMPORTANTE:** Bloqueada una de las dos escaleras de bajada, se utilizará exclusivamente la otra, haciéndose todo el desalojo con el mayor orden posible y siguiendo las observaciones indicadas anteriormente. En este caso el orden de evacuación será:

**PRIMERO:** Ala de la escalera útil de la primera planta en el orden establecido anteriormente. Alumnos con dificultades motóricas de este ala.

**SEGUNDO:** El otro ala de la primera planta en el orden establecido anteriormente. Alumnos con dificultades motóricas de este ala.

**TERCERO:** Ala de la escalera útil de la segunda planta en el orden establecido anteriormente. Alumnos con dificultades motóricas de este ala.

**CUARTO:** El otro ala de la segunda planta en el orden establecido anteriormente. Alumnos con dificultades motóricas o psíquicas de este ala.

**RECORDAD:** Rápido, pero sin correr, sin atropellar y sin empujar y sin gritar

\* AULARIO SUR: desalojarán en primer lugar los ocupantes de la planta baja y a continuación los de la planta primera.

**PLANTA BAJA:** evacuarán la planta por la puerta principal del aulario en el orden de proximidad a la puerta. Se dirigirán al jardín exterior situado junto al aparcamiento. Coordinadores de Planta: Profesores de las dos aulas más alejadas de la puerta principal, aulas de Plástica 1 y 2.

**PRIMERA PLANTA:** El alumnado de la planta superior abandonará el edificio por la puerta trasera del aulario, dirigiéndose al jardín exterior situado junto al aparcamiento. Desalojarán en primer lugar los grupos que ocupen las aulas más próximas a la escalera.

**IMPORTANTE:** El profesor que en el momento de la evacuación atienda grupos en los que haya alumnado con deficiencia motórica será el responsable de la evacuación de este alumnado que se realizará con ayuda de otros alumnos y en último lugar.

Coordinadores de Planta: Profesores de las aulas situadas al fondo de la planta, es decir 29 y 30. Los profesores comprobarán igualmente que no queda alumnado en los aseos.

**GIMNASIO:** El alumnado saldrá ordenadamente hacia las Pistas Deportivas. El profesor comprobará que no quede alumnado en aseos y vestuarios.

**BIBLIOTECA:** El profesor o profesora de Biblioteca, o en su defecto el de guardia, guiará al alumnado que se encuentre en la Sala de Lectura hacia el lugar de concentración. Se quedará acompañando a este grupo

**SECRETARÍA:** El personal que en el momento del desalojo se encuentre en Secretaría se dirigirá al lugar de concentración señalado (pistas deportivas). Coordinará el desalojo la Jefa de Secretaría.

\* **NUEVO AULARIO:** desalojarán en primer lugar los ocupantes de la planta baja y los de la primera planta, a continuación los de la planta segunda.

**PLANTA BAJA:** Los ocupantes de las aulas de la planta baja abandonarán el edificio por la “Puerta de acceso” y se dirigirán hacia las áreas de concentración en las pistas deportivas.

El orden de evacuación será el de proximidad a la puerta: aula 32, 35, 33 y 34.

Coordinarán la evacuación de la planta baja, los profesores que impartan clase en estas aulas en el momento de la evacuación. Comprobarán que no queda nadie en los aseos de la planta baja.

**PLANTA PRIMERA:** Los ocupantes de las aulas de la planta primera abandonarán el edificio por la “Puerta de emergencia” de su planta y se dirigirán hacia las áreas de concentración en las pistas deportivas.

El orden de evacuación será el de proximidad a la puerta: aula 36, 38, 37, Departamentos de Música y Tecnología.

Coordinarán la evacuación de la planta primera, los profesores que se encuentren en ese momento en los departamentos de Música y Tecnología. Y en su defecto los profesores que en el momento de la evacuación estén impartiendo clase en las aulas de la planta.

**PLANTA SEGUNDA:** Los ocupantes de las aulas de la planta segunda abandonarán el edificio por la “Puerta de emergencia” de su planta y se dirigirán hacia las áreas de concentración en las pistas deportivas.

El orden de evacuación será el de proximidad a la puerta: aula 39, 41 y 40.

Coordinarán la evacuación de la planta segunda, los profesores que impartan clase en estas aulas en el momento de la evacuación. Comprobarán que no queda nadie en los aseos de la planta.

**IMPORTANTE:** El profesor que en el momento de la evacuación atienda grupos en los que haya alumnado con deficiencia motórica o psíquica, será el responsable de la evacuación de los mismos. Se realizará con ayuda de otros alumnos y en último lugar.

**CLASES DE APOYO A LA INTEGRACIÓN.** Las profesoras/es que en el momento de la evacuación se encuentren impartiendo clases de apoyo a alumnos/as discapacitados, serán los responsables de la evacuación de estos. Si alguno de estos



alumnos/as presentase dificultades motóricas, el profesor de apoyo demandará ayuda del profesorado de la misma planta. Estos alumnos/as serán evacuados en último lugar.

**NOTA IMPORTANTE: Bloqueada una de las dos escaleras de bajada, se utilizará exclusivamente la otra, haciéndose todo el desalojo con el mayor orden posible y siguiendo las observaciones indicadas anteriormente. En este caso el orden de evacuación será: Planta baja, planta primera y finalmente planta segunda.**

#### **NORMAS GENERALES**

Que no cunda el pánico. Se saldrá ordenadamente y sin mezclarse los grupos.

El profesor/a del aula será el responsable de conducir al grupo por la escalera y salida establecida en su caso y dirigirse con ellos hacia el lugar de concentración.

Una vez desalojados los distintos edificios, los alumnos/as se concentrarán en los lugares designados al efecto. El grupo permanecerá unido y acompañado en todo momento por el profesor/a de aula.

#### **NORMAS PARA LOS PROFESORES/AS**

Los alumnos y alumnas no se llevarán objetos personales en el desalojo de las instalaciones.

Apagará luces, cerrará las puertas (sin echar la llave), ventanas y persianas.

Cuando hayan abandonado todos los alumnos/as su aula, cada profesor/a comprobará que el aula y recintos que tenga asignados quedan vacíos, comprobando, de igual forma, que ningún alumno/a queda en los aseos o en otros locales.

Pasará lista en el lugar de concentración asignado.

Se hace necesario que en los grupos en los que hay alumnado con algún tipo de discapacidad, se realice algún ensayo de simulacro de evacuación antes de que se realice el simulacro colectivo.

#### **NORMAS PARA LOS ALUMNOS/AS**

Cada grupo de alumnos/as debe actuar según las indicaciones de su profesor.

Los alumnos/as no recogerán sus objetos personales con el fin de evitar obstáculos y demoras.

Los alumnos/as, que al sonar la alarma se encuentren en los aseos u otros

locales, deberán abandonar el recinto por la escalera más próxima e incorporarse a su grupo en el lugar de la concentración. Si se encontraran en distinta planta que su aula, se incorporarán al grupo más próximo en la evacuación, pero se incorporarán a su grupo en el lugar de concentración.

Todos los desplazamientos deberán realizarse con rapidez, aunque en todo caso sin correr, sin atropellar y sin empujar a los demás.

Ningún alumno/a se detendrá bajo ningún concepto junto a las puertas de salida.

En ningún caso el alumno/a deberá volver atrás, con el pretexto de buscar a hermanos menores, amigos u objetos personales.

En todo momento los grupos permanecerán siempre unidos, sin disgregarse ni adelantar a otros grupos, incluso cuando se encuentren en el exterior, con el objeto de facilitar el control al profesor/a.

El alumnado que en el momento de la evacuación se encuentren en la Biblioteca, los aseos, la cafetería, en un despacho o cualquier otra dependencia, se unirán a su grupo en el lugar de concentración establecido.

### **ACTUACIONES PREVIAS AL SIMULACRO DE EVACUACIÓN**

Ensayo Individual de evacuación de cada uno de los alumnos y alumnas con dificultades motóricas que precisen ayuda de terceros para ser evacuados.

Simulacro de evacuación de cada una de las alas y dependencias con los alumnos discapacitados incluidos, así como con los alumnos que en un momento dado estén recibiendo clases de apoyo fuera del aula. Este ensayo se realizará sin toques de timbre.

Comprobar funcionamiento del megáfono y comprar pilas o baterías de repuesto.

Sería conveniente que cada curso se realizase con los bomberos o con la empresa mantenedora de los extintores un simulacro de extinción de incendios en los que participasen los miembros de la Comisión de Coordinación Pedagógica y los delegados de curso

### **RECOMENDACIONES PARA CENTROS EDUCATIVOS EN CASO DE TERREMOTO**

Un terremoto, es un fenómeno natural, el cual consiste en un movimiento brusco de la tierra acompañado de vibraciones. La magnitud del mismo viene determinada por la Escala de Richter, no es un movimiento aislado, sino que suele estar acompañado de réplicas, las cuales son movimientos de tierra de menor intensidad que el primero.

Las consecuencias dependerán no solo de la intensidad del mismo, sino por un desconocimiento de la población de las acciones a emprender antes, durante y después de un terremoto.

Las actuaciones a emprender **antes de un terremoto** consisten en la identificación de los puntos de seguridad dentro y fuera del centro escolar.

En el centro escolar se consideran puntos de seguridad (son los mismos puntos que en cualquier edificio):

Muros de carga.

Columnas

Marcos de puertas.

Mesas y escritorios.

Lejos de: ventanas, estanterías, lámparas o cualquier objeto que pueda caer.

En un espacio abierto:

Lejos de tendidos eléctricos.

Lejos de edificios de grandes ventanales, cornisas, persianas, etc.

Por tanto una primera medida de autoprotección es tener perfectamente identificados y definidos los puntos de seguridad.

Las acciones a emprender **en caso de un terremoto**, distinguiremos durante y después del terremoto.

**Durante un terremoto:**

Si se produce un terremoto de cierta intensidad, intente concentrar la atención en evitar riesgos y tenga en cuenta las siguientes recomendaciones:

Si esta en el **interior de un edificio** es importante:

Conservar la calma. La actitud y comportamiento de los adultos será interpretada por los niños.

No obstaculizar las salidas. Evitar precipitarse a las salidas pueden estar colapsadas.

Ubicarse en los puntos de seguridad. Buscar refugio debajo de los dinteles de las puertas o de muebles sólidos, como mesas y escritorios, o bien junto a un pilar o pared maestra.

Protegerse la cabeza.

Mantenerse alejado de ventanas, cristaleras, vitrinas, tabiques y objetos que pueden caerse y llegar a golpearse.

No utilizar el ascensor, ya que los efectos del terremoto podrían provocar su desplome o quedar atrapado en su interior. Tras el terremoto, no volver a utilizarlo hasta que sea revisado y autorizado el uso por técnico competente.

Utilizar linternas para el alumbrado y evitar el uso de velas, cerillas, o cualquier tipo de llama durante o inmediatamente después del temblor, que puedan provocar una explosión o incendio.

Recordar que un terremoto dura tan solo unos segundos.

Si es posible cortar la corriente eléctrica, gas, agua.

Si la sacudida le sorprende **en el exterior** es conveniente:

Ir hacia un área abierta, alejándose de los edificios dañados. Recuerde que después de un gran terremoto, siguen otros más pequeños denominados réplicas que pueden ser lo suficientemente fuertes como para causar destrozos adicionales.

Procurar no acercarse ni penetrar en edificios dañados.

Lo primero que se puede desprender de un edificio son los aleros, balcones, tejas... Aléjate. El peligro mayor por caída de escombros, revestimientos, cristales..., está en la vertical de las fachadas.

Si viaja en un transporte escolar, haga detener el vehículo, es aconsejable permanecer en su interior, así como tener la precaución de alejarse de puentes, postes eléctricos, edificios degradados o zonas de desprendimiento.

**Después de un terremoto** las acciones a emprender serían las siguientes:

Comprobar que no se tienen heridas.

Ver si hay lesionados y no movilizarlos si con ello agravamos más la situación.

En caso de incendio u olor a gas, aviso a los bomberos y proceder a la evacuación.

Recordar de que a pesar de haber terminado pueden venir réplicas, pero recordar que son de intensidad menor.

No bloquear las líneas telefónicas.

Seguir las instrucciones de los equipos. No propagar ni hacer caso de rumores infundados

Alejarse de las zonas de peligro.

Valoración de daños producidos.

Intente responder a las llamadas de ayuda y colaborar con las ayudas externas, pero no acuda a las zonas afectadas sin que lo soliciten las autoridades.

**Nota importante:**

El Ministerio del interior, a través de su Dirección General de Protección Civil y Emergencias, tiene publicado una Guía Didáctica para profesores relativa al Riesgos Sísmico.

