

Munduko Hiritarrok

Somos protagonistas de nuestro mundo



MUNDUKO
HIRITARROK



Alboan

FUNDACIÓN PARA EL DESARROLLO SOLIDARIO
ELKARREN GARAPENERAKO FUNDAZIOA

1. Sí, ¿pero de qué mundo?

Probablemente en nuestras cabezas resuenen diferentes nombres y expresiones que se han venido utilizando para definir los procesos y características que configuran el mundo de hoy. “Sociedad de la información”, “Posmodernidad”, “Globalización”, “Capitalismo tardío”, etc. son algunos de ellos.

Más allá de las denominaciones, lo que no nos genera dudas es que somos testigos de algunos *cambios sociales* que tienen un fuerte *impacto en nuestras vidas*, en nuestra forma de percibir el mundo, en nuestra manera de actuar sobre él. Las nuevas tecnologías o la presencia de otras culturas en nuestras ciudades serían dos ejemplos de elementos novedosos. Todos estos cambios pueden comportar elementos positivos que nos hagan crecer en humanidad pero, en muchas ocasiones, están acentuando dinámicas de exclusión, de desigualdad y de indiferencia ante los males del mundo.

Somos testigos de algunos cambios sociales que tienen fuerte impacto en nuestras vidas.

La retórica de los derechos

No es muy exagerado decir que los derechos humanos se van convirtiendo en un paradigma ético global, a pesar de que desde varios frentes se cuestionan y, en muchos lugares y para mucha gente no son sino papel mojado. En parte, esto se debe al olvido y dejación de los *deberes y responsabilidades* que generan los derechos de los demás en cada uno de nosotros. Un derecho no es eficaz por sí mismo, sino por la obligación que le corresponde. Esto es especialmente importante cuando hablamos de los *derechos de los más débiles*.

Por otra parte, la retórica de los derechos se utiliza en ocasiones para defender modos de vida y sociedad que en ningún caso son universalizables a todos los habitantes del planeta. Nos referimos al estilo de vida de las sociedades de consumo que, por razones de sostenibilidad ambiental y de igualdad social, nunca serán alcanzables para la mayoría de la humanidad. Debemos tomar conciencia de que *los derechos que no son universalizables no son derechos, son privilegios*.

Decisiones lejanas

Acompañando al abandono de los “deberes” que generan los derechos de los demás, nos encontramos con que se produce una *desafección* de los ciudadanos y ciudadanas de los asuntos públicos. Esto responde a varias causas. En primer lugar, vivimos en una *cultura de la satisfacción* que nos hace replegarnos hacia las esferas más privadas (familia, amigos, trabajo, consumo...), dejando de lado la preocupación por el *bien común*.

Esta tendencia, por otro lado, se ve reforzada por el siguiente hecho: vemos que cada vez más decisiones que nos afectan en nuestras vidas se toman en *espacios lejanos* donde no tenemos capacidad de participar.

Debemos recuperar la conciencia de que *somos protagonistas de nuestro mundo* y descubrir en nuestro entorno cercano la capacidad para transformar la realidad. La emergencia, paulatina y con sus contradicciones, de un movimiento social global, pero que actúa en lo local, es un elemento que nos muestra que tenemos margen de acción.

Identidad y conflicto

Fruto también de estos procesos de conformación de un espacio único mundial, resurge con fuerza la cuestión de la *identidad*. Todas las personas precisamos tener unas raíces, sentirnos vinculadas a un grupo y reconocernos en unas características. A la vez, también precisamos que esa identidad *nos sea reconocida* como nuestra forma concreta de ser personas iguales en dignidad. Porque es en un marco cultural concreto donde adquirimos los elementos básicos que configuran nuestro horizonte de sentido.

Esta identidad, que es compleja y dinámica, y que está formada por múltiples elementos, no puede estar cerrada a las aportaciones de otros grupos y personas. De esta manera, la creciente presencia entre nosotros de culturas diferentes a la nuestra es una gran oportunidad para el enriquecimiento mutuo.



Pero vemos que el encuentro no siempre está exento de conflictos. Y esto no tiene porqué ser negativo. El conflicto puede ser una ocasión para el crecimiento de las partes implicadas siempre y cuando lo sepamos gestionar por cauces pacíficos y de diálogo. Lamentablemente, todavía esto no es lo más habitual.

Los derechos que no son universalizables no son derechos, son privilegios.

2. La idea de ciudadanía

Ciudadanía es un término que ha cobrado actualidad en los últimos años. De él se oye hablar en la vieja Europa, en los países de Latinoamérica, en los países que reúnen diversidad de culturas, como Australia o Canadá... Un concepto de moda... pero que viene de lejos.

Dos viejas tradiciones

- Por un lado, la **tradición griega**, más en concreto, de la democracia ateniense. Los atenienses descubrieron que la *pertenencia* a la polis no era un accidente más en su vida, sino algo medular en ella. Una pertenencia que les responsabilizaba en los asuntos de todos y les movía a participar en la república. En Atenas, ser ciudadano significaba ocuparse de las *cuestiones públicas*, haciendo uso del diálogo y de la *deliberación*, como procedimiento para tomar decisiones, no de la violencia, ni de la imposición. Ellos introdujeron la fuerza de la palabra en medio de los conflictos.

Sin embargo, en la tradición griega la ciudadanía excluía a los extranjeros, a los esclavos y a las mujeres. Era étnica, aristocrática y misógina. El desarrollo histórico de esta tradición ha ido ganando (con luchas, retrocesos y aún no de forma completa) nuevos círculos de pertenencia: el círculo del género, de la clase social y de la etnia. En tal sentido, podríamos decir que la tradición griega llevaba en su seno un germen de universalidad, de ciudadanía universal, que aún hoy está por conseguir.

- Por otro, la **tradición romana**. Las dimensiones de Roma hicieron imposible cualquier idea de participación directa en los asuntos públicos. Sin embargo, Roma poseía un sentido jurídico mucho más agudo que el de los griegos y entendió la ciudadanía romana en tanto que *protección jurídica*. El ciudadano es el que actúa bajo la ley y espera su protección a lo largo y ancho de todo el imperio. El sentimiento de pertenencia no era aquí tan importante. Pero sí el amparo que la ley ofrecía al ciudadano.

La tradición romana, como la griega, también ha experimentado un despliegue a lo largo de la historia. Los seres humanos hemos cobrado conciencia de las dimensiones de los derechos derivados de nuestra propia dignidad: los derechos civiles y políticos (1ª generación), los derechos económicos y sociales (2ª generación) y los derechos al desarrollo, a un medio ambiente sano y a la paz (3ª generación). Y no sólo como individuos, sino también como colectividades y pueblos que pueden decidir su propio futuro, para así preservar su identidad. La tradición romana se ha visto enriquecida por este despliegue de derechos que nos amparan por el simple hecho de nuestra humanidad.

¿No nos sentimos más objetos pasivos de derechos que sujetos activos y responsables?

Al hilo de estas dos tradiciones, cuyos rastros se han prolongado largamente en la historia, podemos reconocer la ciudadanía como una **conjunción de estos dos elementos**: la ciudadanía supone un *estatuto jurídico*, es decir, una carta de derechos que me ampara; y, a la vez, implica un *sentido de pertenencia* que me obliga interiormente.

¿Qué concepción de ciudadanía domina nuestro tiempo?

Buena parte de la reflexión ética en occidente ha versado sobre los derechos: era el modo de mostrar al poder público la dignidad inquebrantable del ser humano. En la práctica ha derivado en una acendrada defensa de *mis derechos*, cuando la legitimidad de este lenguaje procede de su defensa de los *derechos de los más débiles*.



De otra parte, el crecimiento del Estado que el proceso modernizador provocó, ha volcado sobre el Estado las antiguas obligaciones de los ciudadanos y ciudadanas para con su prójimo. Esto ha acentuado la frialdad e indiferencia personal ante el sufrimiento ajeno. *Esta es una ciudadanía que des-responsabiliza.*

Por último, la ciudadanía ha quedado confinada a los Estados nacionales (lo cual nos permite, en tanto que europeos, viajar como señores por el mundo, mientras otros seres humanos como nosotros, pero procedentes de países pobres, carecen de buena parte de derechos en nuestros países, derechos que les pertenecen en tanto que humanos, no en tanto que “nacionales”). Necesitamos desarrollar una *ciudadanía universal* que haga valer nuestra pertenencia al común género humano.

Necesitamos desarrollar una **ciudadanía activa**, motivada, que no olvide la doble tradición griega y romana de la que es hija. *Es tiempo de reunir derechos y responsabilidades.* El derecho protege y garantiza autonomía; la responsabilidad vincula y humaniza.

Elementos clave para una nueva concepción de ciudadanía

1. **Un equilibrio entre derechos y responsabilidades:** como hemos indicado, no basta con derechos. Estos son indispensables. Pero son insuficientes. Precisamos también de responsabilidades.

Una responsabilidad que *comienza en cada persona, al sacar en mi trabajo y en mi vida lo mejor de mí*; una responsabilidad comprometida con la propia humanidad. Si bien el derecho nos reconoce señores ciudadanos, en la responsabilidad brilla nuestro señorío. Es esta una tarea que cobra sentido en las distintas facetas de nuestra vida: en la familiar, en la amistad, en la profesional...

Responsabilidad que alcanza al prójimo porque lo siento parte de mí. Una responsabilidad que no se detiene en estrechos círculos de pertenencia, sino que reconoce en el rostro del lejano congénere humano, en especial del que sufre, el lugar donde se juega nuestra humanidad.

2. **Participación en los asuntos públicos:** lo público es cosa de todas las personas. No sólo de “los mejores”, de la clase política, de los que “valen” para ello. Abandonar los asuntos públicos al arbitrio de los políticos y el mercado es la mejor forma de dejar caer en manos de partidismos e intereses particulares lo que es importante para todos. Una ciudadanía renovada aspira a participar *en la acción y en la toma de decisiones* en todos los estratos de la sociedad. Por eso, uno de los signos de su madurez se expresa en la participación libre y voluntaria en asociaciones civiles.

Una ciudadanía renovada aspira a participar en la acción y en la toma de decisiones en todos los estratos de la sociedad.

La Modernidad trazó un muro de separación entre lo público y lo privado. La democracia liberal hizo de este muro un procedimiento que garantizaría nuestra libertad. Pero la participación social implica introducirse con todo lo que somos (también con nuestras propias motivaciones, privadas sí, pero determinantes de lo que soy) en la arena pública. Si dejamos de un lado la cosmovisión que nos anima y la esperanza que nos empuja, estamos escamoteando a lo público lo mejor de lo que somos.

3. **Resolver los conflictos con la fuerza de la palabra:** La realidad es conflictiva. Progresa en medio de roces y discrepancias. Una ciudadanía madura orienta el conflicto hacia el diálogo. Sitúa en medio del distinto sentir la comunicación y la comprensión mutua. Reconoce en la fuerza de la palabra el verdadero poder de los ciudadanos.

3. Esferas en las que construimos ciudadanía

La ciudadanía, por lo tanto, ha estado tradicionalmente vinculada a la esfera de lo público y se ha concretado en el reconocimiento de (1) un estatuto jurídico para cada persona y (2) su pertenencia a una determinada colectividad.



Sin embargo, la práctica de la ciudadanía ha venido estrechándose, hasta equipararse con la mera participación electoral. Esto ha hecho que el concepto de ciudadanía se viera sumamente empobrecido. A nuestro juicio, esto se debe a que no se ha tenido en cuenta el **desarrollo de la ciudadanía en las diferentes esferas** que configuran la existencia del ser humano. ¿Qué queremos decir con esto? Siguiendo la propuesta de Amartya Sen, quien habla de esferas para la construcción del desarrollo humano, entendemos que nuestra apuesta por la construcción de ciudadanía pasa por el trabajo en tres esferas o niveles: (1) personal, (2) social y organizacional, e (3) institucional. En cada una de ellas es necesario trabajar los elementos clave que hemos señalado: equilibrio de derechos y deberes: participación; y, resolución pacífica de los conflictos. Veamos ahora cada una de las esferas.

Esfera personal

Reconocerse como ciudadano o ciudadana es fundamental en el fomento de una ciudadanía activa. Esto implica el trabajo en torno a la **propia identidad y a la afirmación personal**, teniendo en cuenta que una persona es y se construye como ciudadana en su proceso de desarrollo vital.

Partimos de la premisa de que **todas las personas**, por el hecho de serlo y tener reconocidos unos derechos y deberes, son ciudadanas. Este es un elemento clave en la concepción de una nueva ciudadanía porque, hoy por hoy, el ser ciudadano o ciudadana y tener reconocidos unos derechos está vinculado a ser nacional de un Estado, y esto no está al alcance de todo el mundo (refugiados, inmigrantes, etc.)

En este sentido consideramos que, para desarrollar algunos de los elementos que constituyen una ciudadanía activa y plena, es necesario hacernos conscientes y ejercer nuestra ciudadanía en la esfera personal. Así, es necesario que todas las personas:

- Nos constituyamos en sujetos activos poseedores de unos derechos, pero también de unos deberes (fomento de la responsabilidad).
- Nos sintamos y seamos protagonistas de nuestro mundo (fomento de la autoestima, la confianza y la afirmación personal).
- Desarrollemos capacidades para la participación así como para el conflicto, entendiendo éste último como una posibilidad para el crecimiento y para la construcción de un mundo más complejo y diverso (fomento de la empatía, de la capacidad de diálogo y de la tolerancia activa).
- Ahondemos en las experiencias y fuentes que dan sentido a nuestra vida (fortalecimiento de la capacidad simbólica).

Esfera social y organizacional

La persona se desarrolla y se plenifica en sociedad. Por lo tanto es imposible hablar de ciudadanía y referir-lo únicamente a la esfera individual. La persona desarrolla su ciudadanía en convivencia con los demás. La esfera social posibilita desplegar la *agencia de la persona*: que cada persona sea agente y protagonista de su propio crecimiento tal y como exige un verdadero desarrollo humano. La agencia de la persona implica el cultivo de las capacidades individuales y grupales.

Esto refleja la idea de que cada persona es agente y, en este caso, protagonista del mundo en que vive. Lo cual se encuentra vinculado con la necesidad de reconocerse como persona ciudadana con una serie de derechos y deberes que le llevan a actuar e implicarse en la realidad en la que vive.

En la esfera de lo social se construye ciudadanía en colaboración con otros y otras al (1) definir y consensuar una serie de derechos y deberes para todos, (2) posibilitar espacios de participación en la toma de decisiones, (3) participar en la definición del modelo de sociedad que queremos construir y (4) contribuir a la generación de los símbolos compartidos en los que nos sentimos reconocidos. Y todo esto ha de tener lugar en el ámbito familiar, en el de las relaciones de amistad, en el aula, en el centro educativo, en el barrio, pueblo o ciudad, etc.



Esfera institucional o normativa

La esfera de lo institucional hace referencia a las “reglas de juego”, es decir, a aspectos estructurales (cómo pueden ser la existencia de derechos recogidos en la Constitución, o la adhesión a los diferentes Pactos de Derechos Humanos). Es esta esfera la que históricamente ha estado más vinculada al concepto de ciudadanía. A su vez, es la esfera a la que ha quedado recluida la idea de ciudadanía, entendiéndose por tal la ciudadanía política que tiene su reflejo en la elección a través del voto.

Sin embargo, como decíamos, vemos cómo muchas decisiones que nos afectan se toman en espacios lejanos sobre los que no tenemos capacidad de intervención. Por eso, una ciudadanía activa reclama la capacidad de incidencia sobre los aspectos que conciernen nuestras vidas.

Este protagonismo no puede construirse si no es teniendo en cuenta las tres esferas y los diferentes ámbitos de creación de ciudadanía. Y esta construcción y capacidad de incidencia como ciudadanos la están mostrando ya muchas personas y movimientos: desde el educador comprometido con su centro hasta las organizaciones sociales en la Cumbre de Río; desde la persona que ejerce un consumo responsable hasta los chiapanecos en la selva; desde el ahorrador que se plantea dónde invertir con criterios éticos hasta el movimiento en contra de la globalización neoliberal; desde la persona que asume un compromiso en el voluntariado hasta la coalición mundial por la abolición de la deuda externa, y así un largo etcétera.

Esfera individual:	Persona individual
Esfera social/organizacional:	En el ámbito familiar, aula/escuela, barrio/pueblo.
Esfera institucional	Ámbito global/mundial

4. Algunos principios educativos¹

En este apartado queremos señalar algunas pautas didácticas a utilizar en la promoción de una ciudadanía activa y responsable. Son algunos principios e ideas generales que precisan concretarse en cada contexto y en cada situación. Se inspiran todas en algo que es lógico: que *los medios didácticos deben ser coherentes con los fines que se pretenden*. ¿Cómo educar para una ciudadanía responsable? Ahí van unas sugerencias para el diálogo.

- Es importante trabajar todos los aspectos de la *persona en su globalidad*: lo intelectual, lo afectivo y la acción. Lo *intelectual*, para comprender críticamente la realidad que vivimos; lo *afectivo* para ser capaces de empatizar, ponernos en la piel del otro y ser capaces de lanzar una mirada crítica a nuestra forma de ser y de vivir; y la *acción*, para que los aprendizajes sean significativos, tengan relevancia en la vida de las personas y se concreten. Los contenidos teóricos y los sentimientos trabajados no tendrán validez si no se transforman en aprendizajes para la vida.
- Debe haber un constante camino de ida y vuelta entre *lo global y lo local* así como entre *lo personal y lo estructural*. La construcción de una ciudadanía activa implica ser conscientes de los problemas globales y estructurales tanto como trabajar la autoestima o la asertividad. La acción colectiva sobre lo local, en proyectos que mejoren nuestro entorno, deben incluirse en la propuesta pedagógica: no podemos generar una inquietud de participación sin que haya vías de ponerla en práctica.
- En un proceso educativo de estas características no es difícil que surjan *conflictos* con el alumnado o entre el profesorado. Las visiones “de la jugada” pueden ser diferentes entre los educadores, y los “educandos” pueden no estar habituados a procesos de este tipo. Esto hay que aceptarlo como algo positivo y manejarlo con creatividad, de forma que sea una

Los medios didácticos deben ser coherentes con los fines que se pretenden.

¹ Para la elaboración de este apartado nos hemos inspirado en sendos artículos de Pedro Sáez (“Desarrollo y Derechos Humanos: retos para la educación”) y de Miquel Martínez (“Educación y ciudadanía activa”).



ocasión para educar en el diálogo, en la aceptación y valoración de puntos de vista diferentes, en la habilidad para utilizar argumentos razonados, en la apertura al cambio de opinión, etc.

- Es importante que se creen climas cálidos, comprensivos, *facilitadores de la comunicación*. Los educadores deben esforzarse por proteger la divergencia de opiniones. Es importante que no se formulen valores, normas o juicios siguiendo mecanismos de “instrucción” sino, más bien, potenciar el descubrimiento de los mismos a través del análisis, la reflexión, el diálogo, la acción y la experiencia.
- Es fundamental caer en la cuenta de que el *clima y la estructura del centro* educativo son agentes educativos de primer orden. Esto nos puede hacer plantearnos y analizar cuáles son las normas de convivencia del centro, cómo se gestiona la autoridad, qué grado de participación de los diferentes sectores de la comunidad educativa se da, cómo se resuelven los conflictos, etc. para ver si están de acuerdo con los valores que tratamos de transmitir.
- Hay que recuperar el *valor pedagógico del esfuerzo* como medio, no como fin, porque es importante que aprendamos a aceptar a lo largo de nuestras vidas aquellas contrariedades que van a surgir al hacer compatibles nuestros derechos con los de los demás, y aquellas limitaciones que como personas y sociedades tendremos que asumir para ejercer una auténtica solidaridad. Asumir los deberes que corresponden a cada derecho nos exige muchas veces la superación personal y la renuncia a intereses particulares que se interponen en el logro de los intereses colectivos y del bien común.
- Por último, debemos aspirar a la excelencia: no podemos renunciar a sacar lo mejor de las personas y de nosotros mismos, pues eso es la mayor fuente de riqueza de las sociedades. Huir de la mediocridad es una exigencia de responsabilidad social y de la solidaridad básica hacia los demás.



Presentación



Este material no hubiera sido posible sin la colaboración de las personas voluntarias, colaboradoras y contratadas que hacemos parte del área de formación de **Alboan**.



1. Material educativo propuesto en primer ciclo de la ESO

Este material contiene una serie de propuestas didácticas para trabajar con el alumnado de la ESO el tema de derechos y deberes. Esta propuesta está enmarcada en un proceso más amplio en el que se quiere trabajar en torno al concepto de ciudadanía. En este primer año se abordará el tema de derechos y deberes intentando trabajar cuatro ideas claves:

- Todas las personas tenemos derechos.
- Los derechos que no son de todas las personas, son privilegios de unas pocas.
- Los derechos implican unos deberes.
- Tanto los derechos como los deberes están presentes en la familia, aula, barrio, ciudad.

El objetivo general de este material es adquirir conciencia de los derechos que como personas ciudadanas, tenemos y los deberes que hemos de cumplir para garantizarlos y ser protagonistas de la transformación de nuestro mundo hacia un mundo más justo y solidario.

A partir del currículo referido a esta etapa educativa se proponen distintas actividades que conjugan la investigación, el análisis, el contraste y la evaluación buscando adquirir capacidad crítica ante nuestras actitudes y ante la realidad como reflexionar sobre la necesidad de que cada persona se responsabilice de ella. En el área de **ciencias naturales** se trabaja sobre el derecho a un medio ambiente sano y el deber ciudadano de conservarlo y protegerlo; en **matemáticas**, el derecho a ser diferente y el deber de respetar esa diferencia o discapacidad facilitando recursos y accesos, así como los derechos de las mujeres y el deber de contribuir a un reparto justo de tareas; en **educación física**, el derecho a la paz y deber de condenar y no mostrar actitudes violentas; en **lengua**, el derecho a la comunicación y a la libre expresión y el deber de favorecerla; en **ciencias sociales**, el derecho a consumir y el deber de hacerlo de forma responsable y consciente, así como el derecho a la diversidad cultural de los pueblos y el deber de respetar y favorecer la conservación de la misma; en **inglés**, el derecho a interactuar y el deber de resolver los conflictos de forma pacífica; en **tutoría, ética y religión**, el vínculo existente entre derechos y deberes de todas las personas.

A partir de los objetivos propuestos en el currículo se proponen actividades que posibilitan que, a través de la educación, se constituya un espacio de reflexión y análisis de la realidad.

Los objetivos generales que se trabajarán con este material son los que a continuación se presentan.

- Favorecer el aprendizaje significativo trascendiendo la mera acumulación de contenidos e información para situarse en el ámbito de la ciudadanía.
- Obtener y relacionar información verbal, icónica, estadística... a partir de distintas fuentes, tratarla de manera autónoma y crítica de acuerdo con el fin perseguido y comunicarla a los demás de manera organizada e inteligible.



- Experimentar a través de técnicas de simulación, audiovisuales, materiales gráficos... la importancia de que existan ciertos derechos que estén garantizados para todas las personas, rechazando situaciones de discriminación originadas por motivos diversos: origen social, lengua, cultura, sexo, raza, creencias, etc.
- Participar en las situaciones de comunicación y respetar las normas elementales que posibilitan el intercambio: escuchar, respetar turnos de palabra, otras opiniones, etc.
- Valorar y respetar el patrimonio natural, cultural, lingüístico, artístico, histórico y social asumiendo las responsabilidades que supone su conservación y mejora, apreciándolo como fuente de disfrute y utilizándolo como recurso para el desarrollo individual y colectivo.
- Tomar conciencia de la propia capacidad para intervenir en la gestión del medio y en la solución de los problemas ambientales.
- Participar responsablemente en las actividades de la comunidad y prepararse para ejercer en plenitud los derechos y cumplir los deberes personales que reconoce y demanda la vida social.

Se proponen actividades que pretenden, en definitiva, colaborar en hacer de la educación un espacio de reflexión y capacitación para la transformación social y la implicación en la construcción de un mundo más justo y digno para todas las personas.

Finalmente cabe señalar, que **Alboan** está a disposición del profesorado para asesorar, formar y facilitar la puesta en práctica de esta propuesta educativa.

2. Propuesta de trabajo para el profesorado del ciclo y padres y madres

Para abordar este tema en el ciclo consideramos interesante que el propio profesorado y los padres y madres tengan un material y un tiempo para reflexionar sobre el tema así como para establecer los objetivos prioritarios y adaptarlos a la realidad concreta del centro.

Para ello se presentan dos documentos que pueden servir de orientación. En el primero de ellos titulado *“Munduko hiritarrok. Somos protagonistas de nuestro mundo”* se hace una presentación de la filosofía del proyecto que tendrá una duración de tres años. Se define el concepto de ciudadanía por el que apostamos y se concretan algunas estrategias educativas.

En el segundo, *“Derechos y deberes, derechos y responsabilidades”* se presenta la filosofía que está en la base de la propuesta de materiales educativos presentados en esta carpeta y completados con los pósters, vídeo, concursos, juego de mesa, así como la asesoría y formación por parte de Alboan.



Estos documentos pueden servir de base para que tanto el profesorado como los padres y madres puedan realizar unas sesiones de formación en las que compartir puntos de vista, establecer prioridades de trabajo en función del contexto específico y complementar las propuestas.

A continuación planteamos una propuesta de tres sesiones de formación para abordar el tema en el claustro, equipo, o con padres y madres.

Sesión 1:

Previamente se ha facilitado el documento *“Munduko hiritarrok. Somos protagonistas de nuestro mundo”*

1. Dinámica por grupos: scrabble sobre la palabra ciudadanía.

- a. Puesta en común de palabras que salen.
- b. Priorización de las mismas.

2. Planteamiento de las siguientes preguntas sobre el documento de ciudadanía.

- Aclaraciones o comentarios al documento.
- ¿Qué te sugiere el tema de ciudadanía?
- Diagnóstico del tema:
 - Aula, centro, profesorado, sociedad.
- ¿Qué tiene que ver con tu labor educativa?
- Propuestas e iniciativas que conozcas que aborden esta temática.
- Propuestas concretas que se te ocurren como necesarias o sugerentes en tu práctica educativa en cuanto a:
 - Temática
 - Metodología

3. Trabajo por grupos y puesta en común.

Sesión 2:

1. Por grupos y, teniendo en cuenta lo expuesto en la sesión anterior, se realiza un diagnóstico sobre el tema de ciudadanía en el centro educativo y el aula.
2. Puesta en común y consenso.
3. Presentación del tema de este curso: derechos y deberes.

Se reparte el documento: "Derechos y deberes, derechos y responsabilidades" y las preguntas o sugerencias.

Cuestiones para trabajar el documento

Mirando a nuestras clases...

- ¿Qué otros elementos introducirías en el diagnóstico de la situación? ¿Qué otros rasgos ves en tu entorno? ¿Qué elementos positivos aprecias en nuestro mundo? ¿Hasta qué punto crees que este diagnóstico es válido entre tus alumnos/as? ¿Piensas que se sienten más sujetos de derechos que de deberes y responsabilidades?
- ¿Cuándo notas que aumenta el sentido de la responsabilidad en los alumnos/as? ¿Ante qué circunstancias? ¿Cómo crees que se pueden promover las responsabilidades entre tus alumnos?
- Cuando razones con tus alumnos/as para que se responsabilicen de cuestiones que tienen que ver con el respeto, el bien común y el cuidado mutuo, ¿a qué argumentos apelas? ¿Cómo te sientes tú ante este diagnóstico? ¿Cómo te sitúas primariamente en tu familia, en el centro escolar, en la ciudad, en el mundo... a la defensa de tus derechos o poniendo en juego tus responsabilidades?

Mirándonos a nosotros mismos...

→ *Acerca de mis propios deberes*

Somos nosotros mismos quienes mejor conocemos hasta dónde llegan nuestros deberes y responsabilidades, muchas veces más allá de lo contractualmente exigible: ¿Cuáles considero que son mis deberes primarios en la tarea educativa que desarrollo? ¿Cuáles están más allá de mis deberes "laborales"?

Y como parte integrante de una comunidad educativa: ¿Cuáles creo que son aquellos deberes que debemos cumplir? ¿Sobre quién recaen?

→ *Acerca de los derechos de los otros*

En una concienciación creciente acerca del binomio "derechos" / "deberes" cobra una especial relevancia los derechos de los otros (especialmente de los más desfavorecidos). En el entorno educativo nos estaríamos refiriendo más concretamente a los derechos del alumnado, de los padres, del personal no docente, de los trabajadores, de la patronal... ¿Cuáles son esos derechos? (fíjate en los distintos colectivo que mencionamos) ¿Cómo los puedo defender?

Sesión 3:

1. Por grupos, puesta en común de las preguntas y elaboración de un diagnóstico del centro o del ciclo educativo.
2. Puesta en común.
3. Determinación de objetivos prioritarios y presentación del material a utilizar

3. Para ampliar información

Ofrecemos a continuación un listado de páginas webs que permiten ampliar información y facilitan el acceso a otros recursos interesantes relacionados con el tema de derechos y deberes.

Páginas con propuestas educativas

<http://www.derechos.net/links/esp/edu/> ESPECIAL DERECHO A LA EDUCACIÓN EN PAÍSES SUDAMERICANOS. LINKS CON HERRAMIENTAS PARA PROFESORES, ALUMNOS.

<http://www.derechos.net/edu/> LINKS ESPECIALES PARA NIÑOS.

<http://www.pangea.org/edualter/material/ddhh/sedupaz.htm> INCLUYE JUEGOS DIDÁCTICOS.

<http://www.hrea.org/> EN INGLÉS. INCLUYE LINKS DE FORMACIÓN PARA PROFESORES, CRITERIOS DE EVALUACIÓN DE DERECHOS HUMANOS, OTRAS ORGANIZACIONES,...

<http://www.amnistia.org.py/edu.html> PÁGINA EDUCATIVA DE AMNISTÍA INTERNACIONAL.

<http://www.serpaj.org.uy/revista.htm> ORIENTADA A LOS DOCENTES.

<http://www.uca.edu.ni/koinonia/varios/ddhh.htm> CONTIENE LA DECLARACIÓN DE LOS DERECHOS HUMANOS, UNA VERSIÓN POPULAR, UN ESTUDIO DE LA BIBLIA,...

<http://www.pangea.org/ai-cat/educadors/4propostes/index-esp.html> PROPUESTAS DIDÁCTICAS ORIENTADAS A CONCIENCIARSE EN LA DEFENSA DE LOS DERECHOS HUMANOS.

<http://www.pangea.org/ai-cat/educadors/musical/fichas-indice.html> SELECCIÓN DE CANCIONES QUE SE INSPIRAN EN LOS DERECHOS Y LIBERTADES DE LOS SERES HUMANOS.

Páginas con enlaces interesantes

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

<http://www.derechos.net/esp/>

<http://www.eurosur.org/spa/derechos.htm>



<http://www.fuhem.es/CIP/EDUCA/>

<http://www.derechos.net/links/esp/foro/> ENLACES CON LOS FOROS DE DISCUSIÓN.

<http://www.derechos.net/links/esp/temas/>

<http://www.derechoshumanos.org/> FORO DE DISCUSIÓN.

Declaraciones

<http://www.pnud.org/ve/ridh/deberes.asp#01>. PROGRAMA DE NACIONES UNIDAS. EDUCATIVO.

<http://www.derechos.net/doc/dudh/> CELEBRACIÓN DE LOS 50 AÑOS DE LA DECLARACIÓN DE LOS DERECHOS HUMANOS. EXPLICATIVO Y EDUCATIVO.

<http://www.iepala.es/DDHH/> ANÁLISIS DE LA TEORÍA DE PODER. BASTANTE EXHAUSTIVA.

http://www.unhchr.ch/spanish/html/50th/50kit2_sp.htm DERECHOS DE LA MUJER.

http://www.unhchr.ch/spanish/html/50th/50kit3_sp.htm DERECHOS DEL NIÑO.

http://www.unhchr.ch/spanish/html/menu3/b/74_sp.htm. DERECHO AL DESARROLLO.

Derechos y deberes en diferentes esferas

<http://www.oas.org/SP/PROG/pg19-23.htm> DECLARACIÓN AMERICANA DE LOS DERECHOS Y DEBERES DEL HOMBRE.

http://www.educa.rcanaria.es/usr/iespuertor/derechos_y_deberes_alumnado.htm DESARROLLO DE LOS DERECHOS Y DEBERES DE LOS ALUMNOS DE UN CENTRO.

<http://averroes.cec.junta-andalucia.es/~29003397/estiloco.htm> DESARROLLO DE DERECHOS Y DEBERES DE LOS ALUMNOS Y PADRES DE ALUMNOS DE UN CENTRO.

<http://www.internen.es/compositor/or/DCTS/Derechos.htm> DERECHOS Y DEBERES DE LOS ALUMNOS Y LAS NORMAS DE CONVIVENCIA DE UN CENTRO.

<http://www.comadrid.es/inforjoven/cridj/derdebe/derech.htm> DERECHOS Y DEBERES...

<http://www.uah.es/organizacion/otros/derechosydeberes.shtm>. DERECHOS Y OBLIGACIONES DE LOS ESTUDIANTES EN LA UNIVERSIDAD DE ALCALÁ.

<http://www.asamblea.gob.ni/constitucion/deberes.htm> DERECHOS Y DEBERES DE LOS PARLAMENTARIOS NICARAGÜENSES.

<http://www.cruzroja.org.ar/volu/debe.htm> DERECHOS Y DEBERES DE LOS VOLUNTARIOS DE CRUZ ROJA ARGENTINA.



Educación física



Alboan

FUNDACIÓN PARA EL DESARROLLO SOLIDARIO
ELKARREN GARAPENERAKO FUNDAZIOA

Objetivos

- Comprender que los comportamientos, actitudes y acciones de cada persona tienen su repercusión en otras personas y en el medio.
- Trabajar en equipo de forma coordinada y cooperativa.
- Adquirir habilidades expresivas y desarrollar la expresión corporal y mímica como manera de comunicación.
- Valorar el trabajo en equipo como forma óptima de alcanzar objetivos comunitarios.
- Comprender los efectos devastadores de las guerras.
- Reconocer y valorar el derecho a la paz y el deber de comportarse de forma no violenta.

Actividades

Actividad 1: “Máquinas en funcionamiento”

Descripción: La actividad consta de varias fases:

Ambientación: Se pide al alumnado que se maquille para la sesión de mímica. Pueden ayudarse maquillándose unas personas a otras. El maquillaje es idóneo para resaltar la expresividad gestual.

Técnica de relajación para introducir la actividad: con una música suave de fondo se va creando la situación. *"Somos velas que poco a poco se van derritiendo..."* hasta quedar tendidos/as en el suelo.

Desarrollo: esta fase se realiza en grupos. Cada grupo piensa en dos aparatos eléctricos que quiera representar: radio-cassette, lavadora, televisión... cada miembro del grupo es una parte de la máquina. Después, se representa el aparato en funcionamiento. Cada persona de manera expresiva, contribuye a que el aparato funcione. Los otros grupos deberán adivinar de qué aparato se trata.

Material: Maquillaje de cara, aparato de música y música de relajación.

Dinámica: En grupos. **Tiempo:** Una sesión.

Sugerencias: Finalizada la actividad puede dirigirse la reflexión en torno a la idea de que todos y todas formamos parte de un mismo engranaje, que cada persona es esencial para hacer que este mundo funcione y que cada uno de nosotros y nosotras tenemos la responsabilidad de hacer que así sea. Puede vincularse con el póster cuyo texto es *"El mundo no funciona bien sin derechos y deberes para todas las personas"* que expresa nuestro deber como personas ciudadanas de hacer que el mundo funcione y la necesidad de que existan unos derechos y unos deberes para todas las personas.



Actividad 2: “Minas antipersona”

Descripción: Fases de la actividad:

- 1ª Fase: Se divide la clase en dos grupos separados por una línea que no pueden rebasar y se les da un montón de periódicos viejos. En un minuto cada grupo tiene que preparar el mayor número de bolas de papel. Estas bolas serán la munición de la guerra que se avecina. Transcurrido el minuto se hace una señal que invita a la guerra de bolas. La guerra durará entre 5 y 10 minutos. Cuando los grupos todavía están combatiendo con energía y rabia se declara el fin de la guerra.
- Mientras los dos grupos se recuperan de la batalla y dejan todo tal y como queda, el o la profesora les hará caer en la cuenta de cómo ha quedado el “campo de batalla” (desorden, algún destrozo...).
 - ¿Qué se han dicho o gritado durante la guerra? ¿Sobre quién o quienes han gritado más? ¿Qué sentían cuando los gritos iban dirigidos a ellos/as? ¿En algún momento alguien se ha sentido mal?
 - ¿Qué consecuencias tienen las guerras reales tienen sobre la gente y el medio ambiente?
- 2ª Fase: Ahora el “campo de batalla” pasa a ser un lugar plagado de minas. Las bolas de papel dibujan un campo minado. Cada equipo pasa a ser un grupo de refugiados que tiene que salir de su país. Se situarán en una de las esquinas del campo. Uno/a a uno/a o por parejas, y con los ojos tapados, todos los participantes deberán atravesar el campo sin pisar ninguna mina. En caso de pisar una continuarán a la pata coja. Si pisan dos quedan descalificados/as.
- 3ª Fase: Para recoger lo experimentado a través de la actividad puede plantearse una reflexión que acerque un tema tan real como lejano a la vida del alumnado. El diálogo se puede ayudar con las siguientes cuestiones:
- ¿Vivir en un lugar plagado de minas qué impide hacer a la población? (trabajo, desplazamientos,...)
 - ¿Quiénes creéis que son responsables de solucionar esta situación?
 - Pensad en casos cercanos en los que situaciones o personas ("minas antipersonas") impiden que otras tengan acceso a sus derechos. ¿Actuáis en ocasiones como "minas antipersona"? ¿cuándo? ¿pensáis que el deber de todas las personas es favorecer los derechos de otras?

Material: Un espacio amplio, bolas de papel.

Dinámica: Grupal.

Tiempo: Una sesión.



Ética - Religión



MUNDUKO
HIRITARROK



Alboan

FUNDACIÓN PARA EL DESARROLLO SOLIDARIO
ELKARREN GARAPENERAKO FUNDAZIOA

Objetivos

- Reconocer la importancia de que existan derechos que estén garantizados para todas las personas.
- Comprender que las propias acciones ejercen una importante influencia sobre los derechos de otras personas.
- Tomar conciencia de la correspondencia entre derechos y deberes.
- Desarrollar la imaginación y la creatividad.
- Adoptar una actitud cooperativa en el trabajo en grupo.

Actividades

Actividad 1: “Recorriendo nuestros derechos”

Descripción: Se invita al alumnado a hacer un recorrido por los pósters que decoran el centro. Previamente, se habrán tapado las frases que aparecen de cada uno de ellos. En grupos, discutirán lo que se deduce de cada imagen, es decir, el significado que extraen de lo representado en los posters.

El profesor o profesora hará entrega a cada grupo de un listado de frases. Los grupos deberán buscar las relaciones que existen asignando una frase a cada uno de los posters.

Una vez que se han colocado las frases con el póster correspondiente se les pide que reflexionen sobre casos concretos en los que es o no es realidad cada una de las expresiones que se presentan en los pósters. Y también si ellos añadirían algún póster y alguna frase más.

Material: Posters y ficha 1.1.

Dinámica: En grupos.

Tiempo: Una sesión.



Actividad 2: “¿Cuáles son nuestros derechos y deberes?”

Descripción: En grupos, se reflexiona sobre qué derechos consideran básicos e ineludibles y sobre qué deberes nos corresponden para que se puedan cumplir y garantizar esos derechos. Después, se realiza una puesta en común con toda la clase. Finalmente, se recoge todo lo acordado y se completa el póster que contiene un gran espacio en blanco respondiendo a la pregunta que se formula: “¿cuáles son nuestros derechos y deberes?”

Material: Pinturas, rotuladores, etc.

Dinámica: Grupal

Tiempo: Una sesión.

Actividad 3: “Cuéntame”

Descripción: Se motiva al alumnado aventurándoles en el maravilloso mundo de la fantasía y de los cuentos. Tras la lectura individual del cuento que aparece en la ficha 3.1. responderán, en grupos, a la batería de preguntas formuladas para la reflexión.

Material: Ficha 3.1.

Dinámica: Individual y grupal.

Tiempo: Dos sesiones de 60 minutos.

Sugerencias: La actividad está pensada para que sea puesta en práctica en el área de religión. En cualquier caso, obviando las referencias que abordan de forma explícita la figura de Jesús, esta actividad puede ser desarrollada en otras áreas curriculares tales como ética o tutoría.



Ficha 1.1.

Munduko hiritarrok, Somos protagonistas de nuestro mundo.

Derechos y deberes

- Los derechos humanos son de todas las personas.
- Los derechos que no son de todas las personas, son privilegios de unas pocas.
- Los derechos implican unos deberes.
- Tanto los derechos como los deberes están presentes en la familia, clase, barrio, ciudad.

Tenemos una gran variedad de derechos

Todas las personas tenemos derechos

Los mismos derechos pero con distintas formas.

Entre derechos y deberes tiene que haber un equilibrio

Cuando los derechos no son respetados...

El mundo no funciona bien sin derechos y deberes para todas las personas.

Nuestros valores y actitudes contribuyen al respeto de los derechos humanos

Somos protagonistas de nuestro mundo

¿Cuáles son nuestros derechos y deberes?



Ficha 3.1.

Hemos crecido escuchando y leyendo cuentos. Con ellos hemos soñado, hemos volado, hemos imaginado mundos fantásticos...

¿Cuántas cosas hemos aprendido de los cuentos? Jesús también enseñaba con cuentos, se llaman parábolas. Con ellas explicaba de forma muy sencilla su mensaje.

¡Vamos a recuperar la belleza y la sabiduría de los cuentos! Os proponemos leer éste. ¡Dejaos atrapar por la fantasía!

¡Agua!

Hace muchos años el pueblo de Vegaseca había desterrado a un hombre a vivir en las montañas. ¿Por qué? Opinaban que aquel gigantesco hombre no tenía educación, ni controlaba su enorme cuerpo. Parecía un oso. Podía ser un peligro para la paz y la convivencia social.

Vegaseca sufría constantes sequías y aquel verano los pozos estaban en las últimas. EL río era un simple hilillo de agua. Los ciudadanos enfermaban, los huertos y las cosechas estaban perdidos.

Allí vivían dos hermanos llamados Candela y Candil. Su madre estaba muy enferma. Necesitaban agua para curarla y tomaron una decisión.

Candil dijo a su hermana: “Tenemos que ir a buscar agua al pantano de las montañas. Mamá se puede morir”.

Candela recordó a su hermano: “Allí vive el hombre que desterraron hace años. Dicen que es un ogro”.

Su hermano confesó; “Mamá nos ha contado cómo nació y vivió esa persona. Todo el mundo se

aprovechaba de su fuerza. Pero nadie le ofrecía casa, ni compañía, ni se preocuparon de facilitarle una educación. Digan lo que digan, no creo que sea tan peligroso”.

Candela indicó: “Estoy de acuerdo. Llevaremos un par de cubos con comida. Cuando nos lo encontremos se los cambiaremos por agua. ¿Vale?”.

Comenzaron a caminar hacia la cumbre de la montaña. Iban charlando muy alegres cuando, de repente, se encontraron con un enorme hombre que gritó: “¿Qué venís a buscar?”. Los niños explicaron sus intenciones.

El gigante dijo: “Eso a mi no me importa. ¡Dame esa comida!”.

Candil respondió con valentía: “Danos tú un poco de agua del pantano de la cumbre y te la daremos”.

Los niños abrieron los ojos, como platos, ante la sorpresa. El gigantesco hombre había accedido al cambio.



Vació los cubos de comida. Se fue al pantano. Al momento dejaba ante ellos dos cubos de agua. Candela estaba entusiasmada. Aprovechó que el gigante se agachaba a dejar los cubos en el suelo y le dio un beso en la mejilla.

El enorme hombre, que hacía años que no recibía ninguna muestra de cariño, sonrió con lágrimas en los ojos. Su corazón, que cada día se endurecía más se llenó de alegría y dijo: "Tomad también vuestra comida. Yo tengo de sobra. ¡No os preocupéis! Os prometo que nunca más pasaréis sed". El gran hombre dio dos zancadas y se puso delante de una gran roca que taponaba la salida del agua. EL caudal del río se llenó. ¿Y el gigante? Los niños vieron

cómo desaparecía detrás de la cascada que había formado la caída del agua.

Vegaseca estaba en fiestas. Pensaban que había sido un gran milagro. Todo el pueblo caminaba en procesión junto a su patrón. Por el camino se encontraron con los dos niños que regresaban de las montañas y contaron lo sucedido. Los ciudadanos se miraron unos a otros. Sentían vergüenza por haber desterrado a un hombre con tan buen corazón. En recuerdo decidieron cambiar el nombre del pueblo en su honor. Se llamó: "Vegamojada del Gigante".

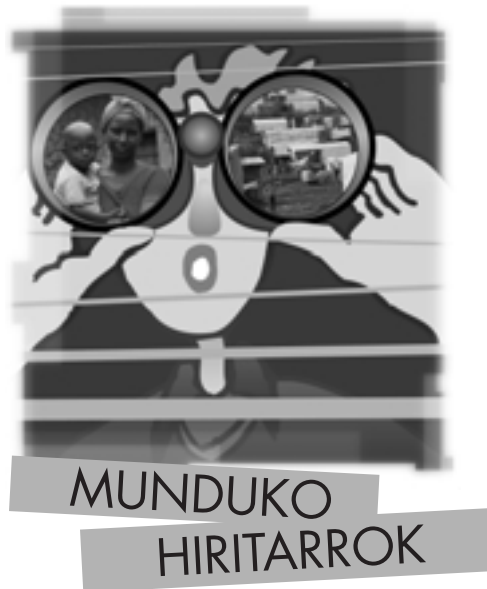
Fuente: Francia, A y Sánchez, G (1998). Educar en valores con cuentos y leyendas. San Pablo: Madrid.

Y después del cuento...

- ¿Qué os ha transmitido la historia? Comentad en grupos las ideas principales del cuento.
- ¿Existen en la sociedad actual personas que están "desterradas"? ¿Pensáis que el aislamiento o el destierro es la mejor solución para las personas que no se adaptan a la sociedad?
- ¿Pensáis que es posible vivir sin conflictos a pesar de las diferencias que hay entre las personas?
- Buscad en la Biblia pasajes que os recuerden a esta historia. ¿Cómo actuaba Jesús con los "desterrados" de su época? ¿cómo actuaba la sociedad de su tiempo?
- Teniendo en cuenta el mensaje y el estilo de vida de Jesús, ¿cuáles son nuestros deberes hacia las personas excluidas?
- ¿Contamos siempre con que otras personas tienen los mismos derechos que nosotros y nosotras y que nuestro deber es proteger y respetar esos derechos?
- ¿Qué podemos hacer para que la gente de nuestro entorno comprenda el deber que tenemos de respetar las diferencias entre las personas? Diseñad y poned en práctica en vuestro centro educativo alguna de las ideas que se os han ocurrido.



Matemáticas



Alboan

FUNDACIÓN PARA EL DESARROLLO SOLIDARIO
ELKARREN GARAPENERAKO FUNDAZIOA

Objetivos

- Analizar situaciones concretas y resolver problemas valorando la coexistencia de diferentes factores.
- Utilizar técnicas de recogida de datos para obtener información sobre situaciones concretas, representarlas de forma gráfica y numérica y formarse un juicio de ellas.
- Comprender que existen varias soluciones a un mismo problema dependiendo de cómo se valore cada caso.
- Mostrar capacidad de empatía ante cuestiones y situaciones diversas: género, discapacidad.

Actividades

Actividad 1: “Decidiendo cambios”

Descripción: El alumnado se divide en grupos para realizar un juego de rol. Cada grupo se convierte en el equipo directivo de su colegio para discutir y consensuar las adquisiciones y arreglos que se realizarán en el centro ese año. Deberán priorizar unos cambios y obviar otros para ajustarse al presupuesto disponible. Cada grupo realizará la puesta en común en cartulinas con las aclaraciones pertinentes. Finalmente habrá un debate teniendo en cuenta las preguntas que se adjuntan.

Material: Ficha 1.1., cartulinas, rotuladores y ficha 1.2.

Dinámica: En grupos.

Tiempo: Una sesión.



Actividad 2: “Cuestión de tiempo”

Descripción: Se propone al alumnado realizar una encuesta a tres hombres y a tres mujeres de su entorno: familiares, amistades, etc. En ella se cuestiona qué personas son las que habitualmente se encargan de realizar determinados tipos de trabajo. Una vez rellenas las encuestas deberán representar mediante un gráfico los porcentajes de los datos registrados. Después de responder a las preguntas planteadas y una vez representado el gráfico, puede realizarse una pequeña reflexión sobre los datos obtenidos que gire en torno a: ¿Quiénes dedican más tiempo a las tareas domésticas? Hoy en día muchas mujeres tienen un trabajo fuera del hogar ¿se reparte más, por esta razón, el trabajo doméstico? ¿por qué son las mujeres quienes habitualmente se dedican a estas tareas? ¿qué podemos y debemos hacer para que el reparto sea justo? ¿no tenemos todos y todas los mismos derechos?

Material: Ficha 2.1.

Dinámica: Individual y en grupos.

Tiempo: Una sesión dentro del aula y el tiempo necesario para pasar las encuestas.

Sugerencia: Se puede completar esta información con datos de encuestas recientes a la población que pueden facilitar los Institutos de la Mujer correspondientes o el Instituto de Estadística. En cualquier caso se puede solicitar esta información también en **Alboan**.

Ficha 1.1.

Pertenecéis al equipo de dirección de vuestro centro educativo. Estáis pensando en hacer algunos arreglos, pero contáis con un presupuesto limitado para este año. Debéis priorizar aquello que penséis que es más urgente.

Este año se dan dos situaciones especiales. *Alberto, un profesor ha sufrido un accidente de tráfico y como consecuencia no puede caminar. Se desplaza en silla de ruedas y el centro no está bien adaptado. Por otra parte, se ha matriculado Patricia,*

una alumna ciega, en 2º curso de ESO. Es la única invidente en todo el centro y por esta razón no existe nada de material en braille.

También hay que tener en cuenta que el patio del colegio lleva mucho tiempo sin arreglar y no está nivelado. Por eso, cada vez que llueve, se forman grandes charcos y no se puede jugar, ni hacer deporte allí durante días hasta que se seca todo el agua. Además, los ordenadores son bastante antiguos: no tienen conexión a Internet, ni son multimedia.

Por otra parte, se detecta que el alumnado cada vez ensucia más el centro. Después de los recreos aparecen en el suelo envoltorios, desperdicios de comida, papeles, etc. por lo que se considera necesario contratar personal para aumentar el equipo de limpieza.

Por supuesto tampoco vendría mal comprar más libros para la biblioteca, acondicionar el comedor...

Contáis con un presupuesto de 15.000 €.

Decidid qué es más urgente de la siguiente lista

Lista de arreglos y compras	Precio
Ordenadores nuevos	6.114,12 €
Material en braille	4.505,59 €
Acondicionamiento del comedor	4.505,59 €
Accesos para sillas de ruedas (rampas)	4.498,62 €
Arreglar y nivelar el patio (cancha de baloncesto y campos de fútbol)	6.010,12 €

Lista de arreglos y compras	Precio
Lote de libros para la biblioteca	1.202,02 €
Ascensor	5.409,11 €
Aumentar el equipo de limpieza	9.616,19 €

Ficha 1.2.

Preguntas para el debate:

- ¿En qué os habéis basado para hacer la elección? ¿Por qué considerarías las cosas que habéis elegido más importantes?
- ¿Cómo solucionarías los problemas que existen en el colegio y que habéis decidido que son menos urgentes?
- ¿Pensáis que es más justo invertir el dinero en cosas que benefician a la gran mayoría de personas del colegio o, por el contrario, creéis que lo más justo es gastarlo en responder a las necesidades concretas de una sola persona como en los casos de Patricia y Alberto?



Ficha 2.1.

Vamos a comprobar a qué dedican el tiempo los hombres y las mujeres. Pasad esta encuesta a 6 personas adultas de vuestro entorno: familiares, amistades, etc.

Para observar mejor las diferencias, conviene que rellenen la encuesta 3 mujeres y 3 hombres.

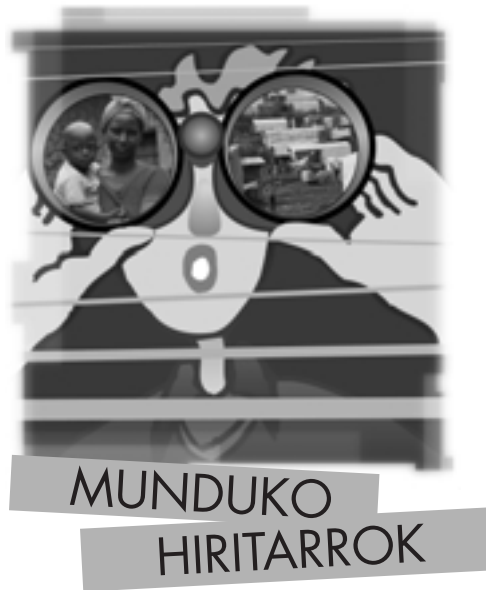
Encuesta Sexo Mujer Hombre

Cuántas horas semanales dedicas a:							
	Menos de 3 horas	De 3 a 6 horas	Más de 6 horas		Menos de 3 horas	De 3 a 6 horas	Más de 6 horas
Trabajo doméstico				Cuidado de otras personas que viven en el hogar			
Limpieza del hogar				Educación de hijos/as			
Cocinar				Disfrutar del tiempo libre			
Planchar				Trabajo remunerado fuera del hogar			
Arreglos del hogar				Descanso			
Coser							
Lavar la ropa							
Tirar la basura							

En grupos poned los resultados de las encuestas en común.

- Calculad la media aritmética de las horas semanales que dedican las mujeres a realizar cada actividad y haced lo mismo con los datos que tenéis sobre los hombres.
- Calculad ahora cuánto tiempo emplean los hombres y las mujeres en realizar trabajos relacionados con el cuidado del hogar.
- Calculad los porcentajes y representad los resultados en un gráfico de barras.

Inglés



Alboan

FUNDACIÓN PARA EL DESARROLLO SOLIDARIO
ELKARREN GARAPENERAKO FUNDAZIOA

Objetivos

- Utilizar el inglés como instrumento de comunicación significativa.
- Comprender y producir mensajes orales y escritos de forma adecuada y creativa en inglés.
- Hacer consciente y analizar aquellos mecanismos que rigen el funcionamiento de la sociedad.
- Adoptar criterios y actitudes personales con respecto a los derechos y deberes ciudadanos.
- Mostrar un espíritu y una actitud crítica ante la influencia que ejerce en las personas la publicidad y determinadas expresiones artísticas.

Actividades

Actividad 1: “Peace & War”

Descripción: Tras dividir la clase en pequeños grupos de tres o cuatro personas, se entrega a cada grupo la ficha 1.1. para que la trabajen. El primer paso pretende facilitar el conocimiento entre las compañeras y compañeros de clase para poder trabajar sobre el clima del aula y del centro. De esta forma, en un segundo paso se propone reflexionar y representar los conflictos más habituales que se dan en el aula y la necesidad de tener en cuenta no sólo mis derechos sino también los de los demás.

Material: Ficha 1.1. **Dinámica:** En grupos. **Tiempo:** Dos sesiones.

Actividad 2: “Slogans”

Descripción: Se pide a la clase, dividida en grupos pequeños, que recoja estribillos de canciones que les gustan en inglés; títulos de películas; slogans publicitarios de marcas conocidas; etc vinculados con el tema de derechos y deberes. Una vez recogido el material lo traen a clase y analizan los mensajes.

Material: Ficha 2.1.

Dinámica: En grupo.

Tiempo: Dos sesiones.

Sugerencias: La reflexión puede centrarse en la influencia que ejercen los medios de comunicación en las personas y en ellos y ellas a través de la música, el cine y la publicidad. Se trata de hacer consciente el deber que tenemos como personas ciudadanas de mostrar un espíritu crítico ante la publicidad.



Ficha 1.1.

1 In groups of three or four people, try to answer these questions:

Write down a description of a member of your group (the one on your left) answering the following questions:

- Where does he/she live?
- Where does she/he come from?
- Which is his/her favourite subject? And game to play in the playground?
- Which is your favourite music group?
- The whole group together try to find a symbol or adjective that describes each one of the members.

Let us think of the classroom:

- Write down the rules of the classroom.
- Who has chosen them?
- Which ones make the atmosphere of the class more comfortable and peaceful?
- When you are at school, in which situations do you feel at ease?
- Which are the most frequent conflicts in the class and at school?

2 Now, each group thinks of a typical conflict in your class (a discussion, a fight, and so on.). You can imagine a dialogue that represents it. Then, change the situation into a positive way and perform it in front of the whole class.

3 Finally, you can discuss what you have worked in groups with the whole class:

- What are the most frequent conflicts?
- How do we solve them?
- Where are the limits of my rights?
- Do I take into account others' rights when I discuss with others?

Ficha 2.1.

What is the message?

.....
.....

What does it mean?

.....
.....

What kind of words and expressions does it use?

.....
.....

In which way do you think music, publicity and films influence us?

Music

Publicity

Films

For the discussion

- What messages do we receive?
- Only about my rights?
- What about others' rights?
- And what about our duties and responsibilities?

Ciencias naturales



Alboan

FUNDACIÓN PARA EL DESARROLLO SOLIDARIO
ELKARREN GARAPENERAKO FUNDAZIOA

Objetivos

- Conocer la regla de las "tres erres": reducir, reutilizar y reciclar.
- Informarse sobre temas de impacto ecológico: residuos, contaminación, fuentes de energía, consumo, biodiversidad, etc.
- Manejar de forma adecuada diversas fuentes de información.
- Adquirir fluidez en la expresión oral y capacidad de hablar en público.
- Tomar conciencia del vínculo existente entre el derecho a un medio ambiente sano y el deber de protegerlo.
- Tomar una postura responsable ante el cuidado y preservación del medioambiente.

Actividades

Actividad 1: “Responsables de nuestros residuos”

Descripción: Con el propósito de detectar los conocimientos previos del alumnado acerca del cuidado del medio ambiente, se propone una actividad que aborda la conducta que deben tener los ciudadanos y ciudadanas a este respecto. Para ello, rellenarán una tabla con aquellas pautas que consideren indispensables para gestionar los residuos bajo tres perspectivas: reducir, reutilizar y reciclar.

Asimismo, se propone una tabla que aborda el tema del reciclaje para sondear si conocen los materiales y formas del reciclado. Finalmente, se plantea un ejercicio de imaginación: ¿cómo sería nuestro mundo si todas las personas tuviéramos un comportamiento responsable y adecuado respetando así el derecho de todas las personas a un medio ambiente saludable?

Material: Ficha 1.1.

Tiempo: Una sesión.

Ver: Solucionario para el profesorado.



Actividad 2: “Cámara y acción”

Descripción: Se propone al alumnado realizar un programa televisivo sobre temas ecológicos. Para ello, se divide la clase en cinco grupos, cada uno de los cuales se encargará de una sección del programa. El conjunto de la clase preparará un programa que integre secciones diferenciadas. Antes de comenzar la actividad es interesante que cada grupo consensúe el tipo de programa que quiere realizar: informativo, entretenimiento, documental, entrevistas, etc. de forma que cada grupo pueda elegir la manera y el formato en que desea presentar su tema. Luego, realizarán un trabajo de investigación y búsqueda sobre noticias de impacto ecológico vinculadas con el respeto o no al medio ambiente, o sobre una iniciativa propuesta en la Cumbre de Río como es la Agenda 21 (agenda local que recoge los compromisos de los municipios/gobiernos para conseguir los compromisos establecidos en esa Cumbre).

Después de seleccionar las noticias que consideren más interesantes, trabajarán sobre ellas para grabar el programa.

Material: Internet, publicaciones sobre ecología y medio ambiente, videocámara (si es posible) y ficha 2.1.

Dinámica: En grupos.

Tiempo: Tres sesiones.

Sugerencias: Si no se cuentan con los medios adecuados para realizar un programa televisivo, puede plantearse hacer uno radiofónico, o sencillamente no grabarlo.

Ficha 1.1.

¿Habéis pensado alguna vez que...

- Al comprar un producto, una vez utilizado, se convierte en residuo?
- Todas las personas somos responsables de los residuos que producimos?

Imaginad por un momento qué pasaría si las personas que se encargan de la recogida de basuras en vuestra ciudad se declararan en huelga.



Está claro que los ayuntamientos y gobiernos son responsables de los residuos, procurando gestionarlos adecuadamente y realizando campañas de información para ciudadanos y ciudadanas. También las empresas y los comercios deben contribuir a una mejor gestión de los residuos: disminuyendo el empaquetado de los productos, cumpliendo la normativa sobre residuos...

¿Y las ciudadanas y ciudadanos? ¿Cuáles son nuestros deberes? Se habla mucho de la regla de las tres erres: **Reducir**, **Reutilizar** y **Reciclar** (en este orden de importancia). Esta es una buena alternativa para evitar problemas de despilfarro de recursos, contaminación ambiental y gasto económico. Pero, ¿sabemos qué significa en concreto reducir, reutilizar y reciclar? Pensemos en ello mientras rellenamos la lista.

Reducir	Reutilizar	Reciclar
<ul style="list-style-type: none"> • Preguntarnos si necesitamos comprar tantas cosas. • • • • • 	<ul style="list-style-type: none"> • Usar los folios por las dos caras para tomar notas. • • • • • 	<ul style="list-style-type: none"> • Comprar productos reciclados: papel, ropa... • • • • •

Hablando de reciclaje... ¿sabéis qué se recicla y cómo?

Papel – cartón:

Materia orgánica:

Vidrio:

Envases:

Voluminosos (muebles, electrodomésticos) y ropa usada:

Residuos tóxicos y peligrosos (pilas, medicamentos, pinturas...):







Que todas las personas juguemos limpio, que nos responsabilicemos y actuemos siguiendo la regla de las tres erres ¿en qué repercute? Imaginad cómo sería nuestro barrio, nuestra ciudad, nuestro planeta, si todas las personas siguiéramos esta regla.



Solucionario para el profesorado Ficha 1.1.

Reducir	Reutilizar	Reciclar
<ul style="list-style-type: none"> • Comprar productos frescos y no envasados. • Rechazar el sobreempaquetado. • Valorar productos por su proceso de elaboración, si éste ha sido respetuoso con el medio ambiente. • Limitar el uso de productos cosméticos, de limpieza y en general todos los tóxicos (pegamento, pinturas...) • 	<ul style="list-style-type: none"> • Sustituir productos de “usar y tirar” por otros reutilizables, como pañuelos de tela en lugar de papel... • Comprar artículos de segunda mano. • Compartir productos de uso no frecuente como libros, herramientas. • 	<ul style="list-style-type: none"> • Colaborar en recogidas de desperdicios o residuos selectivos. • Adquirir productos envasados en papel o vidrio antes que en brik, plástico o aluminio. • Mantenerse informados/as de formas de reciclaje. •

¿Qué y cómo se recicla?

-  **Papel y cartón:** Muy reciclable. Contenedores azules.
-  **Materia orgánica:** Grandes posibilidades de recuperación: producción de biogás y compost.
-  **Vidrio:** Totalmente reciclable. Contenedor verde. Reciclar vidrio ahorra grandes cantidades de energía.
-  **Envases:** Sus posibilidades de recuperación y reciclaje se verán potenciadas por la implantación de la ley de envases. Contenedor amarillo.
-  **Voluminosos** (muebles, electrodomésticos) **y ropa usada:** Se recogen a domicilio por los grupos recuperadores. Se venden, tras su acondicionamiento como productos de segunda mano o se reciclan para obtener materia prima secundaria. El aprovechamiento de la madera disminuye la presión ejercida sobre los bosques.
-  **Residuos tóxicos y peligrosos del hogar:** Pilas, medicamentos, pinturas, etc. son peligrosas para el entorno. Las pilas se recogen en mini-contenedores presentes en tiendas y entidades colaboradoras. Para los otros casos, la opción es depositarlos en los Centros de Recogidas Especiales.

Fuente: Tomado y adaptado de “Imagina” Revista de Economía Alternativa.

Nº 12. Octubre-Noviembre. Pág. 32.



Ficha 2.1.

Vamos a hacer un programa de TV sobre el derecho a un medio ambiente sano para todas las personas. Nuestro objetivo es informar a los y las televidentes acerca de algunos temas de interés y de actualidad que ocurren en nuestro entorno. Al mismo tiempo, podremos dar a conocer algunas acciones que se están llevando a cabo para proteger nuestro medio (a nivel local, estatal o internacional) y ofreceremos pautas para que nuestros hábitos sean adecuados para el cuidado del entorno. Os recomendamos que os informéis sobre la aplicación de la Agenda 21 en vuestra localidad.

Pasos para el trabajo en grupos

1. En grupos vamos a decidir el tema que nos interesa tratar: contaminación, fuentes de energía, energías alternativas, consumo y basuras...
2. Vamos a investigar qué se ha escrito sobre el tema que hemos elegido. Hagamos una búsqueda y seleccionemos noticias y artículos que se han publicado sobre nuestro tema. Algunas webs donde podemos buscar:
 - a. www.greenpeace.es
 - b. www.ecologistasenaccion.org/home.htm
 - c. www.vidasana.org/noticias.html
 - d. www.ecodes.org
 - e. www.wwf.es
 - f. www.basque-red.net/cas/ecol/ecol.htm
 - g. www.fundacionatura.org/esp
 - h. www.egunkaria.com/gida/erreportaiak/hondakin.html
 - i. <http://www.vitoria-gasteiz.org/ceac/agenda21/indicadores/10informacion.html>
 - j. http://www.udaltalde21.net/ageuskadi_programa.htm
 - k. <http://www.udaltalde21.net/enlaces.htm>
 - l. <http://www.cfnavarra.es/Medioambiente/agenda/Municipios/municipios.html>
 - m. <http://www.cfnavarra.es/Medioambiente/agenda/Municipios/Pamplona/agenda.html>
3. ¡Ya tenemos material para nuestra sección del programa! ¿Cómo lo vamos a presentar: formato documental, entrevista, informativo?
4. Ahora vamos a trabajar sobre el material que hemos conseguido para adaptar esa información al tipo de programa que queremos hacer. ¡Perfecto! Ya solo nos queda ensayar un poco.
5. Todo listo. Cámara y ¡acción!

Seguro que éste es un buen material para informar a muchas personas sobre cómo influyen y dañan nuestras propias acciones al medio ambiente. ¿Por qué no utilizarlo para concienciar a la gente de la importancia y el deber que tiene de cuidar el entorno?



Lengua



MUNDUKO
HIRITARROK



Alboan

FUNDACIÓN PARA EL DESARROLLO SOLIDARIO
ELKARREN GARAPENERAKO FUNDAZIOA

Objetivos

- Conocer diferentes recursos comunicativos.
- Adquirir estrategias de colaboración y participación en tareas grupales de modo responsable y crítico.
- Utilizar estrategias para la resolución de dilemas morales y consenso de opiniones.
- Manejar y analizar diversas fuentes de información.
- Descubrir la importancia de la comunicación en las relaciones y en la vida cotidiana de las personas, asumiendo la propia responsabilidad para facilitar la comunicación.
- Apreciar el derecho de todas las personas a una comunicación fluida, a la libre expresión y a estar informadas.
- Escuchar de manera activa y respetuosa a los y las compañeras.

Actividades

Actividad 1: “Comunicando”

Descripción: Se divide a la clase en cuatro grupos. Un alumno o alumna dirigirá la actividad en cada grupo. El profesor o profesora se reúne con las personas encargadas de los grupos y les dará las pautas para que dirijan al resto de miembros en el transcurso de la actividad. Estas personas adoptarán roles diferentes: una dirigirá la actividad ofreciendo pautas de comunicación verbales y no verbales de manera correcta y atendiendo a las preguntas y sugerencias del grupo; otra persona dará exclusivamente pautas a través de la comunicación no verbal; otra no ofrecerá ningún tipo de feedback sobre lo que hay que hacer ni cómo; y otra puede utilizar comunicación verbal y no verbal, pero introduciendo elementos que distorsionen la información.

En grupos deben construir una casa, para ello se facilita material diverso de manera equitativa a cada grupo. Todas las casas deben ser iguales. Al final se realiza una pequeña reflexión sobre cómo se han sentido durante el transcurso de la actividad.

Materiales: Tijeras, pegamento, rotuladores, lapiceros, cartulinas, ficha 1.1.

Dinámica: En grupos.

Tiempo: Una sesión.

Actividad 2: “¿Qué significa belleza?”

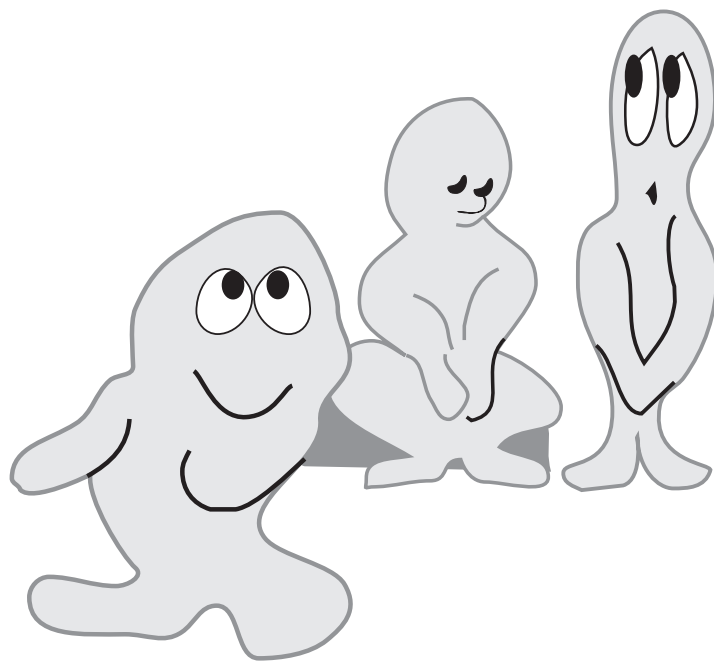
Descripción: En grupos, el alumnado leerá un dilema moral que cuestiona la relevancia de la belleza en la sociedad. Se trata de una entrevista de acceso a un puesto de empleo. Tras la lectura del caso y su discusión en grupo, responderán a las preguntas que se formulan, tratando de llegar a una decisión consensuada. Posteriormente, realizarán un trabajo de investigación y documentación sobre temas e imágenes relacionadas con el ideal de belleza, para terminar reflexionando en grupos sobre este tema. Finalmente, se propone trabajar sobre algunas de las consecuencias que se derivan de una excesiva preocupación por la imagen, investigando temas e imágenes relacionadas con la anorexia y bulimia, el ideal de belleza, el derecho a la salud, a una alimentación adecuada.

Material: Ficha 2.1. y 2.2.

Dinámica: En grupos.

Tiempo: Tres sesiones.

Sugerencias: En función de la disponibilidad de tiempo o de la situación del alumnado se puede reducir la actividad o abordar uno sólo de los casos que se presentan.



Ficha 1.1.

Pautas para dirigir los grupos:

Grupo 1

Vamos a construir una casa. Aquí tenemos el material. Tiene que ser una casa blanca, con el tejado naranja, con un balcón y tres ventanas de color azul.

Mientras se fabrica la casa puedes animar al grupo y decirles cómo lo van haciendo. Tú también puedes participar en su construcción.

Grupo 2

No puedes hablar, tienes que hacerte entender por gestos. Debéis construir una casa blanca, con el tejado naranja, con un balcón y tres ventanas de color azul.

Durante la elaboración puedes dar instrucciones y animar al grupo, pero siempre sin decir ni una sola palabra.

Grupo 3

No puedes hablar, ni hacer ningún tipo de gesto. Si el grupo te pregunta qué tiene que hacer o se impacienta, tú debes mantenerte igual, sin hablar y sin alterarte. Probablemente los miembros del grupo se fijen en otros equipos y descubran lo que hay que hacer.

Grupo 4

Mientras das la información a tu grupo debes introducir elementos confusos, que no tengan nada que ver con lo que hay que hacer, hablarles de otras cosas. Si te hacen preguntas puedes contestarles lo que quieras, aunque no tenga relación con lo que te han preguntado. La información básica, aunque confusa, que tienes que dar es:

- Hacer un casa.
- Blanca.
- Tejado naranja.
- Balcón y tres ventanas azules.

Para reflexionar en los grupos

- Cómo os habéis sentido en el transcurso de la construcción de la casa?
- ¿Habéis recibido una comunicación completa? ¿Qué ha faltado?
- ¿Qué ocurre cuando recibimos una información incompleta, limitada o cuando existen distorsiones?
- ¿Consideráis que es necesario respetar algunas normas a la hora de comunicarnos?
- ¿Pensáis que es importante la comunicación? ¿Por qué?

Para reflexionar toda la clase

- ¿Son todas las casas que habéis diseñado iguales? ¿Por qué?
- ¿Cómo os habéis sentido las personas responsables de dirigir cada actividad?
- ¿Pensáis que es importante poder expresarse libremente, sin limitaciones?

Ficha 2.1.

Sois los propietarios y propietarias de una tienda de ropa de moda y necesitáis contratar a una persona como dependienta. Habéis puesto un anuncio en varios periódicos solicitando una persona con experiencia en un puesto de atención al público. En los últimos días recibís por correo varios currículum y finalmente habéis decidido hacer una entrevista a las dos personas que consideráis más apropiadas para el puesto.

La primera a quien entrevistáis es una chica. Físicamente es alta, delgada y tiene una preciosa sonrisa, sin embargo parece tímida e insegura, aunque ha trabajado durante dos años como camarera.

La segunda también es una chica. A primera vista se escapa del ideal de belleza. Es bastante gruesa y más bien baja de estatura. Es posible que ninguna de las prendas que se venden en la tienda sean de su talla. Ha trabajado durante un año como dependienta en una panadería y es una chica muy simpática y abierta.

- ¿A quién decidís contratar? ¿Por qué?
- Pensad en cómo les comunicaríais vuestra decisión a cada una. Enviad a ambas una carta explicándoles vuestras razones.
- ¿Cómo os sentiríais si fueseis cada una de ellas y os rechazaran?

Os proponemos un trabajo de investigación:

<p>❶ Buscad en la prensa, anuncios publicitarios, etc. imágenes de personas. Analizarlas y ver si existen patrones específicos a la hora de presentar imágenes de personas. ¿Cómo son los cuerpos humanos que se representaban? ¿Creéis que ha sido así siempre? ¿Conocéis otras imágenes en otras épocas o culturas?</p>	<p>❷ Buscad en la prensa anuncios publicitarios que utilicen imágenes de personas que no corresponden al ideal de belleza establecido. ¿Os ha resultado fácil encontrarlos?</p>	<p>❸ ¿Qué conclusiones podéis extraer de esta investigación?</p>
---	---	--

Para reflexionar en grupos

- ¿Consideráis importante la imagen de las personas?
- ¿Qué requisitos os parecen más importantes en una persona: simpatía, capacidad de escucha, ser delgada o delgado, tener los ojos claros, generosidad, ser guapo o guapa..?
- ¿Cómo te describirías a ti mismo/a? Escríbelo. ¿Qué destacas de ti? De lo físico, de tu forma de ser, de tus aficiones, etc.
- Todas las personas deben de tener las mismas posibilidades y derechos independientemente de su apariencia física. ¿Estáis de acuerdo? ¿Qué podemos hacer para procurar que así sea? ¿Cómo debemos comportarnos?

Ficha 2.2.

Navidad con anorexia no es Navidad

*Las fiestas de Navidad se celebran en España con la familia alrededor de una mesa. Mucha familia y mucha comida. Son días de mucha fiesta. Pero para las casi ochenta mil personas que sufren en España anorexia o bulimia son días de sufrimiento. La mayoría son jóvenes mujeres entre catorce y veinticuatro años. Las personas que sufren anorexia se obsesionan por el cuerpo y tienen pánico a **engordar**. Las personas que sufren bulimia comen compulsivamente y luego vomitan. Cuatro jóvenes nos cuentan su experiencia con esta enfermedad y nos dan su opinión. Blanca ha superado la enfermedad. Carolina está en tratamiento por anorexia y Lourdes está en tratamiento por bulimia. Carolina y Lourdes van cada día a terapia. Y Rodri es el novio de Carolina.*

¿Qué es la anorexia? ¿Y la bulimia?

Lourdes (18 años): Anorexia y bulimia es lo mismo. Es buscar ser aceptada, y no sólo por tu cuerpo sino también por tu personalidad. Quieres ser la persona perfecta. Piensas que dejando de comer se soluciona todo.

Carolina (19 años): Un **trastorno** mental que afecta a la alimentación. Es pánico a engordar y detrás hay muchas más cosas: pánico a crecer, a afrontar la vida, a **fracasar**, a querer y no ser correspondido, miedo a ser independiente. Es una **vía de escape** como puede ser el alcohol, las drogas o el juego.

Blanca (21 años): Es un deseo de superación.

¿Por qué afecta principalmente a mujeres jóvenes?

Lourdes: Creces y miras a las **modelos** y a la gente guapa. Conoces a chicos y te preguntas si les gustas. Yo pensaba que no valía nada.

Carolina: La sociedad y los padres exigen demasiado a los jóvenes. Ahora hay niñas y niños de seis años también con anorexia.

Rodri: Es más fácil influenciar a los adolescentes. Ellos son bombardeados con mensajes sobre la belleza, el cuerpo, la competitividad, el éxito y no hay mensajes sobre la comunicación o aceptar el fracaso.

Blanca: Yo cambié muy rápido y no lo asumí. Me sentía inferior y quería seguir como antes, como niña. Yo a los once años empecé a tener ideas raras, y a los trece tenía anorexia. Me preocupaba de forma exagerada por mi imagen, por lo que comía, por lo que hacía en general.

¿Cómo prevenir?

Lourdes: Con más información. Cuando enfermas te das cuenta de que hay algo que no funciona pero no quieres cambiarlo. Y no quieres que los demás se den cuenta. Para prevenir puede ser más eficaz hacer campañas de información a los padres.

Rodri: Es muy difícil. En nuestra sociedad vende la imagen y un cuerpo de anuncio. Prevenir es cambiar este **chip**. Y decir que se pueden hacer mucho daño.

Blanca: No es fácil detectarlo porque cualquier niña hoy hace régimen. Piensas que no te pasará nada por perder un par de kilos. Las campañas no ayudan mucho y pueden provocar el espíritu de contradicción.



¿Cómo afrontar la enfermedad?

Blanca: Lo importante es hablar para admitirlo. Y aceptar ayuda. Es complicado, porque curarte es engordar, y no quieres. Esto es lo más difícil.

Lourdes: Trabajar con los grupos de terapia, oír los testimonios de otras personas. Es **imprescindible** que te obliguen a ser honesto, a decir toda la verdad de lo que sientes y haces. Todo.

Carolina: Para mí era vivir una enfermedad crónica, curarme o morir. No podía seguir en aquel infierno. Entonces ingresé en un hospital diez horas al día. Tenía diecisiete años, pero desde los catorce ya estaba mal.

Rodri: Afrontarlo es poner la salud por delante de todo. Es imprescindible buscar a profesionales.

¿Y la reacción de las personas de tu entorno?

Lourdes: Sabían que estaba enferma. Además tomaba también drogas y alcohol. Estaba muy mal y no estaba nunca en casa. Mis padres se asustaron. Yo soy de Menorca y vine a vivir a Barcelona con mi hermana para la terapia.

Carolina: Yo era muy irritable e histérica, y gritaba a mis padres. Mi madre todavía hoy tiene miedo a mis reacciones.

Rodri: Las personas del entorno necesitan mucha paciencia y optimismo. Es un proceso muy largo. Es importante informarse para poder ayudar y mantener la calma en los momentos de **crispación**. Las personas que sufren no quieren ayuda porque no tienen conciencia de que están enfermas. Distorsionan la realidad.

Blanca: Mi familia estaba sorprendida. Fue horrible. En casa había muchos gritos, discusiones y tensión.

¿Cómo vive la Navidad una persona con anorexia?

Lourdes: Con **angustia**. Para nosotras es engordar. No disfrutas ni dejas disfrutar a tu familia. Con la familia nos volvemos agresivas y no quieres ver a los amigos.

Carolina: Con mucho miedo. Es un infierno. Es contar las horas que quedan antes de comer.

Rodri: Puede ser un **reto**, una prueba muy difícil. Si están muy enfermas la obsesión por la comida borra todo lo demás.

Blanca: Con miedo a las comidas en familia. Sientes que te pondrán más comida que a los demás, que te miran y te controlan.

<http://education.guardian.co.uk/schools/spanish/story/0,7919,419552,00.html>

1. En grupos pequeños comentar el artículo, los argumentos y aspectos fundamentales que sobre el tema de la anorexia y bulimia se presentan en él.
2. Informaos sobre estos temas (razones por las que surge, quiénes suelen padecer estas enfermedades de forma más habitual...). Algunas páginas web donde podéis informaros:
www.chasque.apc.org/chasque2000/informes/marzo-2000/info2000-3-10.htm
www.dobleu.com/categorias/20/290/1338/1339/default.htm
www.terra.com.ar/buscador/salud/alimentacion/trastornos_alimentarios/anorexia_y_bulimia/
education.guardian.co.uk/schools/spanish/story/0,7919,419552,00.html
www.familiadigital.com/ellasabe/show_art.asp?rel=1520&img_tem=Salud
3. Si en la Declaración de Derechos Humanos se afirma que todas las personas tienen derecho a la salud y a la alimentación ¿se puede obligar a personas que no quieren alimentarse a ello? ¿Cuáles son sus derechos y cuáles sus deberes?
4. Presentad la investigación en clase exponiendo claramente argumentos utilizados.