



Universidad de Valladolid

FACULTAD DE EDUCACIÓN Y TRABAJO SOCIAL

TRABAJO FIN DE GRADO

Grado en Educación Primaria

HÁBITOS SOCIOSALUDABLES EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE EDUCACIÓN PRIMARIA. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA.

Autora:

Coral González Martín

Tutor:

Óscar Álvarez Alonso

RESUMEN

El presente trabajo tiene como objetivo principal conocer los hábitos saludables de los niños y niñas de Educación Primaria, en concreto alumnos entre los 9 y los 10 años.

Para ello, lo dividimos en tres ámbitos diferenciados: Hábitos de higiene y cuidado personal, uso de las tecnologías de la información y Educación afectivo-sexual, cada una de ellas con su pertinente explicación. Gracias al diseño de unos cuestionarios dirigidos a los alumnos, hemos podido conocer qué hábitos deberían mejorar.

Tras ello, se ha planteado una propuesta de intervención, con una serie de actividades con el fin de mejorar los resultados obtenidos previamente.

PALABRAS CLAVE:

Hábitos de higiene, hábitos alimenticios saludables, tecnologías de la información y la comunicación, redes sociales, seguridad, autoestima, autoconocimiento.

ABSTRACT

The aim of the present work is to get knowledge about the children's social-health habits, specifically about students from 9 to 10 years. To do this, we divide it into three different topics: Hygiene and personal care, using information and communications technologies (ICT) and affective-sexual education. Each with their relevant explanations. We have designed a few questionnaires deal to this that student should complete. We have been able to know what habits are needed to be improve and design an educational intervention based on it, to developing social and healthy habits with a series of tasks that will bring them lifelong benefits.

KEY WORDS

Hygiene and personal care, healthy eating habits, using information and communications technologies, social networks, security, self-esteem, self-awareness.

INDICE

I. Introducción.....	6
II. Objetivos.....	7
III. Justificación del tema elegido.....	8
IV. Fundamentación Normativa.....	10

CAPITULO UNO: MARCO TEÓRICO

1.1 Hábitos de higiene y cuidado personal.....	12
1.2 Uso de las tecnologías de la información y la comunicación.....	18
1.2.1 Ciberbullying.....	20
1.2.2 Grooming.....	23
1.2.3 Sexting.....	25
1.2.4 ¿Cómo prevenir estos delitos informáticos?.....	26
1.3 Educación afectivo sexual.....	26

CAPITULO DOS: PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

2.1 Presentación de la propuesta.....	29
2.2 Diseño/ plan de trabajo.....	29
2.3 Análisis del contexto.....	30
2.3.1 El centro.....	30
2.3.2 El aula.....	31
2.4 Objetivos.....	32
2.5 Contenidos.....	33
2.6 Competencias.....	33

2.7 Resultados de las encuestas.....	35
2.7.1 Hábitos de higiene y cuidado personal.....	35
2.7.2 Uso de las tecnologías de la información y la comunicación.....	41
2.7.3 Educación afectivo sexual.....	45
2.7.4 Análisis general de los aspectos de higiene y cuidado personal.....	48
2.7.5 Análisis general de los aspectos de uso TIC.....	49
2.7.6 Análisis general de los aspectos de educación afectivo sexual.....	49
2.7.7 Conclusiones generales y relaciones entre los tres aspectos.....	49
2.8 Propuesta de intervención.....	50
2.8.1 Metodología.....	50
2.8.2 Actividades propuestas.....	51
2.8.3 Evaluación.....	64

CAPITULO TRES: CONCLUSIONES

V. Bibliografía.....	70
VI. Anexos.....	76

I. INTRODUCCIÓN

La adquisición de hábitos sociosaludables se adquiere en la infancia y permanece toda la vida. La escuela y la familia son modelos a imitar en estas edades, por lo que educar a los niños y niñas en hábitos sociosaludables correctos, de manera conjunta y desde temprana edad, es la medida preventiva más eficaz a la hora de mejorar la vida del individuo.

Así, en el período de los 6 a los 12 años, etapa que abarca la Educación Primaria, la escuela se presenta como uno de los principales foros donde los niños y niñas deben aprender la importancia de adquirir unos buenos hábitos de vida. La práctica regular de ejercicio físico, la prevención de trastornos de conductas alimenticias, el fomento del ocio no sedentario, como el consumo excesivo de televisión, videojuegos u otros aparatos tecnológicos. Hábitos de higiene y salud bucodental, la educación en el correcto uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación, la prevención de los delitos informáticos (tanto los provocados por sus iguales como por los adultos) así como el desarrollo de un adecuado autoconcepto, entre muchos otros, no deberían quedar relegados a charlas, seminarios o talleres puntuales, han de tratarse como contenidos ineludibles dentro del propio currículo. No basta con la simple información. Sólo concienciándoles de la importancia de su cuidado estaremos consiguiendo uno de los principales fines de la educación: El pleno desarrollo de la personalidad y de las capacidades de los alumnos.

Como maestros, tenemos una gran responsabilidad y debemos ser conscientes de que nuestra labor también se centra en la promoción de estas prácticas. Con esta propuesta de intervención se pretende prevenir y mejorar los hábitos sociosaludables de los niños/as y conocer los problemas que pueden surgir de no ser así.

II. OBJETIVOS

Los objetivos propuestos para este TFG son los siguientes:

1. Aportar información sobre distintos aspectos relacionados con los hábitos saludables.
2. Conocer los hábitos saludables de los niños y niñas del aula donde se lleva a cabo la intervención.
3. Ser capaz de diseñar una propuesta de intervención y llevarla a cabo en el aula.
4. Fomentar en los niños un espíritu crítico y desarrollar actitudes correctas ante determinadas situaciones de riesgo.
5. Conocer la importancia de los medios de comunicación como fuente de información en el proceso enseñanza- aprendizaje.
6. Fomentar el uso de internet como herramienta educativa.
7. Aportar información sobre los riesgos existentes en la red, sus consecuencias y la forma de actuar frente a ellos.
8. Prevenir los delitos informáticos (ciberacoso, cyberbullying, o grooming) dotando a los alumnos de información y recursos para el correcto uso de las TIC.
9. Ayudar a conocer las relaciones sociales y afectivas que los niños y niñas de primaria establecen durante estas edades.
10. Favorecer la autoestima y el conocimiento de los demás.

III. JUSTIFICACIÓN DEL TEMA ELEGIDO

La elección del tema ha estado motivada por mi interés personal, desde hace tiempo, por la salud y todo lo que ello conlleva. Los hábitos saludables son un tema de gran relevancia y actualidad, puesto que cada vez preocupan más a la sociedad. Aunque hoy en día, nuestra calidad de vida ha mejorado notablemente gracias a los avances tecnológicos, médicos o sociales entre otros, la forma en la que desarrollamos nuestro día a día, cada vez con mayores índices de estrés, está sufriendo infinidad de cambios, siendo los principales desfavorecidos los hábitos alimenticios diarios, la actividad física y el deporte, la forma de relacionarnos con los demás debido al uso de las nuevas tecnologías y las relaciones sociales y afectiva. Todo ello trasciende directamente en nuestra salud y sobre todo en los niños que día a día van creciendo y conociendo todo lo que ello implica.

En este sentido, una escuela promotora de la salud, ha de convertirse en un lugar que abogue por el bienestar de sus estudiantes, estar integrada en el contexto en el que se ubica y contar con la participación de toda la comunidad. La etapa de Educación Primaria es muy importante ya que es durante esta edad, cuando los niños deben aprender y asimilar estos hábitos para, en un futuro, conseguir tener una vida plena y saludable.

Desde la normativa, la educación para la salud, aparece reflejada desde varias consideraciones:

Como uno de los **objetivos** fundamentales del Título de Maestro en Educación Primaria:

6. Fomentar la convivencia en el aula y fuera de ella, resolver problemas de disciplina y contribuir a la resolución pacífica de conflictos. Estimular y valorar el esfuerzo, la constancia y la disciplina personal en los estudiantes.

Como uno de los **finés** a los que se orientará la labor educativa:

h) La adquisición de hábitos intelectuales y técnicas de trabajo, de conocimientos científicos, técnicos, humanísticos, históricos y artísticos, así como el desarrollo de hábitos saludables, el ejercicio físico y el deporte.

Como uno de los principales **objetivos** de la etapa de Educación Primaria:

k) Valorar la higiene y la salud, aceptar el propio cuerpo y el de los otros (...)

Por todo ello, creo de vital importancia abordar el tema de la salud, en su máxima expresión (física, afectiva, emocional y social) de manera transversal desde todas las áreas del currículo.

IV. FUNDAMENTACIÓN NORMATIVA

Entre las competencias / objetivos formativos del Título del Grado en Educación Primaria, los futuros docentes debemos ser capaz de:

- Reconocer, planificar, llevar a cabo y valorar buenas prácticas de enseñanza-aprendizaje.
- Analizar críticamente y argumentar las decisiones que justifican la toma de decisiones en contextos educativos.
- Integrar la información y los conocimientos necesarios para resolver problemas educativos, principalmente mediante procedimientos colaborativos.
- Interpretar datos derivados de las observaciones en contextos educativos para juzgar su relevancia en una adecuada praxis educativa.
- Reflexionar sobre el sentido y la finalidad de la praxis educativa.
- Utilizar procedimientos eficaces de búsqueda de información, tanto en fuentes de información primarias como secundarias, incluyendo el uso de recursos informáticos para búsquedas en línea.

Paralelamente a esto, debemos hacer referencia al actual momento de transición normativa; aunque se trata de un tema transversal que debemos fomentar desde todas las áreas del currículo, la aprobación y puesta en vigor de la Ley Orgánica para la mejora de la calidad educativa, 8/2013, de 9 de Diciembre, de educación nos lleva a situar esta intervención en el área de Conocimiento del medio por llevarse a cabo en cuarto de Educación Primaria, curso con desarrollo curricular LOE:

- Real Decreto 1513/2006 de 7 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria.

- Decreto 40/2007, de 3 de mayo, por el que se establece el Currículo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León.
- Orden ECD/65/2015, de 21 de enero, por la que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la Educación Primaria, la Educación Secundaria Obligatoria y el Bachillerato.

CAPITULO UNO: MARCO TEÓRICO

En líneas sucesivas abordaremos la revisión bibliográfica pertinente acerca del tema propuesto “Hábitos saludables”, centrándonos en tres ámbitos diferenciados que detallamos a continuación:

1.1 HÁBITOS DE HIGIENE Y CUIDADO PERSONAL

En 1946 la OMS, en su Carta Fundacional, definió la salud como un estado de completo bienestar físico, mental y social. En palabras de Rodríguez Martín (1995), “es el proceso por el que el ser humano desarrolla al máximo sus capacidades, tendiendo a la plenitud de su autorrealización personal y social”. Desde los centros educativos, debe asegurarse su promoción, cultivando la interiorización de valores y actitudes que subyacen en la elección de un estilo de vida saludable, asumiendo la responsabilidad de incluir la educación para la salud en el currículo ordinario.

La salud está fuertemente vinculada con el estilo de vida, que tal y como define Mendoza (1995) se trata del conjunto de patrones de conducta que caracteriza la manera general de vivir de un individuo o grupo.

Una buena educación para la salud debe pretender que los alumnos desarrollen hábitos y costumbres sanos, que los valoren como uno de los aspectos básicos de la calidad de vida y que rehacen las pautas de comportamiento que no conducen a la adquisición de un bienestar físico y mental (Nieda, 1993 p.13).

Estos hábitos comportamentales cotidianos han de llevarse a cabo de manera saludable. Es en la infancia, momento de conformación de la propia identidad, cuando hemos de adquirir las rutinas y conductas que aseguren un desarrollo armónico e incidan de manera positiva en nuestro cuerpo y mente. En la etapa que nos ocupa, los alumnos han adquirido ya importantes conductas, como el control de esfínteres o la habilidad para vestirse y desvestirse de manera autónoma; son en definitiva, menos dependientes del adulto, quien hasta ahora le ha provisto de todos los cuidados. Aun así no debemos olvidar, que los niños y niñas de seis a doce años disfrutan explorando todo lo que está a su alrededor, lo que implica su exposición a gérmenes e infecciones. Como maestros, debemos dotar a los alumnos con las herramientas necesarias para crear su propio estilo de vida y ayudarles a comprender la importancia de hacerlo de manera saludable. Solo así conseguiremos que adquieran un compromiso individual desde edades tempranas que les permita mantener una buena salud y un bienestar personal que favorezca el rendimiento escolar y evite enfermedades. Es especialmente importante, que los alumnos creen una imagen positiva de su cuerpo, que aprendan a valorarlo y respetarlo; es por tanto esencial cuidar su autoestima y la formación de un ajustado autoconcepto.

Entre los hábitos que se consideran más favorables para salud, Shepard (1984), contempla los de una alimentación correcta, una actividad física adecuada y unas pautas de descanso regulares y apropiadas. En la misma línea, De la Cruz y Cols (1989), señalan como hábitos de salud en edades escolares además de la alimentación equilibrada y la práctica del ejercicio físico frecuente los descansos y esfuerzos adecuados, cuidando especialmente las posturas escolares y la higiene personal.

Centrándonos en los **hábitos de higiene personal**, son varias las alusiones que podemos encontrar:

- Es la ciencia que enseña a conservar y mejorar la salud (Sánchez y Casado, 1874).
- Concepto básico del aseo, limpieza y cuidado de nuestro cuerpo. Paris (2010).
- Parte de la medicina que tiene por objeto la conservación de la salud y la prevención de enfermedades. (*Diccionario de la lengua española* 23.^a ed).
- Limpieza, aseo de las viviendas, lugares públicos y poblaciones (*Diccionario de la lengua española* 23.^a ed).

Como podemos comprobar en la totalidad de las definiciones, la higiene es un medio fundamental para mantener una buena calidad de vida así como vivir con una salud óptima, una responsabilidad individual que ha de fomentarse a través del proceso educativo. Los hábitos higiénicos no son algo aislado sino que guardan relación directa con el resto de actividades que de manera diaria ocupan al niño: comer, dormir, jugar, ir al baño, mantener el cuerpo limpio, etc.

Al hablar de higiene podemos hacerlo en términos de:

1. Higiene corporal, referida al aseo y cuidado del propio cuerpo.
2. Higiene mental, referida al conjunto de valores y creencias que ayudan a establecer relaciones positivas con nosotros mismos y con los demás.

Así pues, la higiene personal nos ayuda a vivir con una salud física y psíquica buena y mantener una calidad de vida óptima. Desde la escuela debemos promover en los niños la idea de que contar con una buena higiene es imprescindible tanto para su salud como

para mantener su imagen personal. Es por ello, que como profesores debemos conocer y aportar información sobre este tema, teniendo en cuenta la importancia de fomentar **hábitos** de higiene que aseguren la formación integral del alumno como ser humano tales como:

1. Ducharse de manera diaria.

Duchándonos todo los días conseguimos vigilar los olores naturales que nuestro cuerpo, debido al sudor o la transpiración, produce; así como evitar la aparición de gérmenes y bacterias que puedan perjudicar la salud de nuestra piel. Debe ser una ducha con productos los menos agresivos posibles porque parte de la comunidad bacteriana que tenemos en la piel ayuda a una buena defensa del organismo.

2. Cortarse y asearse las uñas.

Las uñas son uno de los principales focos de infección ya que su estructura hace que la suciedad se acumule fácilmente, por lo que es necesario córtaselas frecuentemente, tanto las de las manos como las de los pies, así como limpiárselas.

3. Cuidarse los ojos para prevenir infecciones y enfermedades.

Los ojos son una de las partes del cuerpo más delicadas de modo que aunque tienen un mecanismo propio de limpieza, formado por el sistema “lacrimonal”. Deben lavarse con agua, de manera diaria y evitar tocarlos con las manos sucias, pañuelos u otros objetos que pueden estar contaminados. Además se deben tomar otro tipo de medidas, como mantener una iluminación adecuada para evitar forzar la vista al realizar diversas tareas como leer, estudiar o escribir.

4. Mantener una higiene de la nariz para poder respirar mejor.

La nariz además de formar parte del sentido del olfato, también interviene en el proceso de la respiración. La producción de mocos es algo común, pero si existe un exceso de mucosidad, se obstruyen las fosas nasales, lo que dificulta la respiración.

5. Lavarse las manos.

Continuamente mantenemos contacto con los objetos que tenemos a nuestro alrededor. El contacto permanente con estos objetos favorece el transporte de infinidad de gérmenes y bacterias que pueden causar diversidad de enfermedades, de manera que debemos limpiarlas constantemente y evitar tocarnos otras partes del cuerpo con ellas.

6. Lavarse los dientes.

La higiene bucodental es fundamental para evitar el mal aliento, malos olores, caries o posibles enfermedades por lo que desde pequeños, se debe inculcar el lavado de los dientes de forma adecuada y periódica. A modo de ejemplo gráfico, algunos estudios han demostrado la vinculación de la mala higiene bucal con posteriores infartos.

7. Mantener limpios los oídos.

Se deben limpiar de manera asidua las orejas y el oído externo, evitando que entre agua en el oído medio. Es importante saber que no se debe introducir ningún tipo de objeto en ellos, como por ejemplo bastoncillos.

8. Higiene de los genitales.

El aseo de los genitales es imprescindible ya que al estar tan cercanos a los orificios de salida de las heces y la orina, son una parte del cuerpo que es vulnerable a las infecciones. De esta manera se evitara malos olores, así como infecciones y enfermedades.

9. Lavar bien los alimentos.

Los alimentos pueden estar contaminados a través de diferentes fuentes como el agua, el aire, el suelo, seres vivos...de modo que debemos seguir una serie de normas antes de consumirlos.

Las **técnicas** que deben utilizar para ello son, entre otras:

- Limpieza de los genitales.
- Limpieza de las manos.
- Limpieza y transpiración de los pies.
- Limpieza del cuero cabelludo.
- Limpieza de los ojos.
- Limpieza de los oídos.
- Limpieza de los dientes.
- Limpieza de la nariz.

Además de todo lo anterior, no podemos dar por concluido el epígrafe sin hacer referencia a la importancia de las condiciones ambientales del aula, lo que implica:

- Instalaciones adecuadas (secamanos, inodoros, lavabos...)
- Asegurar que las dependencias del centro se mantengan siempre limpias.

- Borrar la pizarra provocando el menor polvo posible.
- Contar con los felpudos necesarios para asegurar la limpieza de las aulas.
- Ventilación adecuada de todas las aulas.
- Grado de temperatura y humedad.
- Mobiliario ergonómico y funcional.

1.2 USO DE LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y LA COMUNICACIÓN

Los niños y niñas hacen uso de internet de manera constante, beneficiándose de la infinidad de ventajas que proporciona (información a su alcance, posibilidad de comunicación con sus amigos, videos, juegos...), pero su uso no siempre trae consigo actuaciones positivas. Es por ello, que tanto padres como profesores debemos enseñarles y poner medios para prevenir estos riesgos, fomentando que puedan navegar de manera segura por internet. La educación en aspectos de seguridad, privacidad, protección de los derechos de las personas etc. es algo que se debe enseñar desde la infancia.

Así pues, en la actualidad, los avances sociales y económicos han dado lugar al aumento del uso de las nuevas tecnologías. Es aquí donde entra en juego el concepto de "*Nativo Digital*", término acuñado por Marc Prensky, autor estadounidense, en 2001. Prensky, define a los nativos digitales como aquellas personas que nacieron en una cultura nueva, hacia mediados de los 90 con la extensión de dispositivos como el ordenador y los teléfonos móviles con acceso a internet. Esos niños, son hoy en día plenamente competentes en el ámbito digital; en cambio nosotros, los adultos, debemos adquirir competencias para su uso. En una sociedad altamente tecnológica sería realmente difícil desenvolvernos sin un mínimo conocimiento en esta área.

En este sentido, las Naciones Unidas denuncian que:

Con la llegada de internet y los teléfonos móviles ha surgido una cultura de ciberintimidación (Estudio mundial sobre la violencia contra los niños, 2005).

El acoso o violencia entre iguales es algo que siempre ha estado a la orden del día, sin embargo, en los últimos tiempos, el acceso a internet por parte de los menores, ha provocado que esta situación se agrave dando lugar a diferentes tipos de acoso pero con una característica común: se producen siempre a través de la red y producen efectos muy negativos en quienes lo sufren. Según el diccionario de la real academia Española (RAE), la palabra acosar significa “perseguir, sin darle tregua, ni reposo, a una persona”.

En palabras de García Bacete, F.J.; Sureda García, I. & Monjas Casares, M^a.I.:

El rechazo entre iguales es un proceso interpersonal que hace que el alumnado rechazado entre en una espiral negativa, que tiene como resultado directo una restricción importante de oportunidades de interacción positiva con sus compañeros, privándole o dificultándole la adquisición de competencias sociales necesarias para relacionarse de forma satisfactoria con sus coetáneos, lo que a su vez conlleva consecuencias negativas graves a corto y largo plazo (2010 p. 133).

Además, el Profesor José María Avilés añade:

Existe ciberacoso cuando, de forma reiterada, un sujeto recibe de otros a través de soportes móviles o virtuales, agresiones (amenazas, insultos, ridiculizaciones, extorsiones, robos de contraseñas, suplantaciones de identidad, vacío social, ...) con mensajes de texto o voz, imágenes fijas o grabadas, etc., con la finalidad de

socavar su autoestima y dignidad personal y dañar su estatus social, provocándole victimización psicológica, estrés emocional y rechazo social.

Los delitos más frecuentes de ciberacoso en nuestro país son:

1.2.1 Cyberbullying

Según INTECO (Instituto nacional de ciberseguridad) el cyberbullying se define como:

Acoso entre iguales en el entorno TIC e incluye actuaciones de chantaje, vejaciones e insultos de niños a otros niños. Para llevar a cabo dicho acoso se utilizan el correo electrónico, las redes sociales, SMS así como publicaciones de videos y fotografías en plataformas electrónicas de difusión de los contenidos (como por ejemplo, youtube).

Asimismo, tal y como sostiene Ortega:

Debemos tener en cuenta que el uso de las nuevas tecnologías configura unas características propias que hacen diferentes las agresiones online de otros tipos de agresión. La invisibilidad del agresor, el aumento potencial del número de espectadores y la falta “de espacios seguros” para la víctima, identifican los problemas del cyberbullying (2007, p. 316).

Entre las principales características del cyberbullying destacan:

- La situación de acoso se prolonga en el tiempo, es decir, un momento puntual no se considera cyberbullying.
- La situación de acoso no cuenta con elementos de carácter sexual.
- El acoso se produce entre iguales, es decir, tanto víctimas como acosadores cuentan con edades similares.

- El acoso se produce a través de medios tecnológicos como Internet, teléfono móvil, redes sociales, etc.

Desde el punto de vista psicológico, Javier Urra, (psicólogo que ostentó el cargo de Defensor del Menor de la Comunidad de Madrid), va más allá y destaca que el *ciberbullying* se trata de “un tipo agravado de acoso, por dos razones, una por el acoso en sí y, en segundo lugar, por la expansión que se produce de la noticia y que suele atender contra la intimidad y el honor, ya que se hace saber al resto del mundo, menoscabando estos derechos”.

En este tipo de acoso las personas que participan son:

1. El acosador:

Es la persona que tiene problemas como puede ser falta de autoestima y acosando a otra persona se siente bien manifestando su carácter, fuerza, etc.

2. La víctima:

Es la persona que recibe el acoso.

3. Los espectadores:

Son aquellas personas que ven el acoso desde otra perspectiva, desde fuera, de manera que se pueden convertir en personas pasivas que no se implican en el acoso y por tanto lo están consintiendo.

Dentro del ciberbullying existen diferentes formas de acoso:

- Hostigamiento:

Se produce cuando se envían imágenes infamantes sobre una persona, se lleva a cabo un seguimiento por de software espía, se envían virus informáticos, en los juegos online se

intenta que la víctimas jueguen siempre con el personaje menos hábil para de esta manera ganarles siempre, burlarse de ellos y humillarlos.

- Exclusión:

Este tipo de acoso se produce un determinado grupo de personas niega el acceso o expulsa sin motivo a la víctima de foros, redes sociales, etc. También en este acoso, los acosadores utilizan entornos públicos para acosar e insultar a la víctima con el fin de provocar una respuesta de rechazo hacia la persona acosada.

- Manipulación:

Se produce cuando se utiliza información extraída de plataformas sociales de forma inadecuada, sobre la víctima. También cuando roban contraseñas de redes sociales y suplantan la identidad de la víctima.

Otras manifestaciones frecuentes del ciberbullying pueden ser:

- Mandar mensajes insultantes a una persona de manera repetitiva.
 - Enviar amenazas a través de la red.
 - Propagar rumores falsos de la víctima para dañar su identidad.
 - Difundir información online para avergonzar a la persona acosada.
 - Excluir de manera intencional de un grupo online.
 - Grabar y colgar videos en internet de la víctima o pegar a la víctima y después colgarlo en la red.
 - Utilizar blogs para hablar mal de una persona.
 - Robar contraseñas para suplantar identidad.
- Etc.

1.2.2 Grooming

El *grooming*, es un nuevo tipo de abuso dirigido hacia los niños, que se realiza por Internet. Se conoce como *grooming* cualquier acción que tenga por objetivo minar y socavar moral y psicológicamente a una persona, con el fin de conseguir su control a nivel emocional. Suele producirse a través de servicios de chat y mensajería instantánea, para obtener imágenes de contenido erótico y extorsionar a la víctima, dificultando que ésta pueda salir o protegerse en esa relación (Van Dan, 2001; Sanderson 2006; Powel, 2007; Sheldon & Howitt, 2007).

Este tipo de acoso es cada vez es más frecuente, debido, entre otras cosas, a que los niños y niñas tienen acceso a internet a edades muy tempranas. Los adultos que realizan este tipo de acoso suelen crear un falso perfil en la red haciéndose pasar por otro niño o niña para, de esta manera, emprender una relación de amistad y confianza con la víctima. El adulto comienza a pedir fotos o videos de carácter sexual, utilizando este falso perfil y cuando lo consigue comienza el chantaje amenazando a la víctima con mostrar esos videos o fotos sino le sigue enviando más o si no consigue quedar con ella.

Podemos diferenciar dos tipos de grooming:

1. Cuando no existe la fase previa de relación y obtención de confianza, de modo que el acosador consigue tener videos y fotos de la victima a través del robo de contraseñas o el hackeo de cuentas. Cuando el acosador tiene ese material visual, extorsiona a la víctima con enseñarlo sino le manda más contenido o queda con él. Con este tipo de grooming, el acosador está obteniendo el material a la fuerza.

2. Cuando existe la fase previa, intentando ganarse la confianza de la víctima. En este caso, el material es entregado por la victima, ya que piensa que está manteniendo una

relación con otra persona. Para ganarse esta confianza, el acosador utiliza diversos medios:

- Se hace pasar por un menor y lo logra modificando o falseando fotos o videos.
- Obtiene los gustos o preferencias de la victima para intentar acercarse a ella de manera que piense que comparten los mismos gustos.
- Utiliza el tiempo para fortificar e incrementar la relación, de modo que puede conseguir la confianza de la víctima en un par de charlas, en meses o incluso años, logrando que la víctima se olvide de que al otro lado de la pantalla está un desconocido.

Las fases en las que el acosador se gana la confianza del menor son:

1. Contacto y acercamiento:

El acosador utiliza diferentes técnicas para mentir sobre su verdadera edad y ganarse la confianza de la victima mediante imágenes o videos falsos.

2. Sexo virtual:

El acosador consigue que la víctima le envíe fotos o videos de contenido sexual o erótico.

3. Ciberacoso:

Si el menor no accede a las pretensiones sexuales del acosador, este le amenaza con difundir sus imágenes a través de la red o con enseñárselas a las personas cercanas a la víctima.

4. Abuso y agresiones sexuales:

Muchas veces debido a las amenazas del acosador, la victima accede a sus deseos llegando incluso, en algún caso a producirse un encuentro y abusar sexualmente del menor.

Para concluir, podemos reseñar las características más importantes del grooming:

- Iniciarse de manera amistosa, puesto que el acosador toma contacto con la víctima empezando a conocer sus gustos, preferencias y consolidando una relación de amistad con el objetivo de ganarse la confianza de la víctima.
- Consolidar un inicio de relación ya que se producen revelaciones personales entre el menor y el acosador para conocer datos más específicos sobre su vida, gustos y costumbres.
- Componente sexual, se empieza a pedir a las víctimas participar en actos de contenido sexual grabando imágenes o tomándose fotografías.

1.2.3 Sexting

Cuando hablamos de Sexting nos referimos al envío de contenido de carácter sexual, normalmente fotos o videos, mediante teléfonos móviles, producido por el propio remitente. Este hecho se está desarrollando entre los jóvenes gracias a las redes sociales, que permiten mandar de forma inmediata imágenes de contenido sexual y puede llegar a causar graves daños, puesto que se trata de una práctica de alto riesgo, ya que los jóvenes o adolescentes desconocen cuál puede ser el destino final de esas fotografías íntimas.

El problema de esta práctica viene cuando la persona que recibe el contenido decide publicarlas en internet o enseñarlas entre amigos, como consecuencia de una ruptura, por ejemplo.

1.2.4 ¿Cómo prevenir estos delitos informáticos?

El uso de las nuevas tecnologías produce muchos beneficios, sin embargo, los niños y niñas deben aprender a utilizarla de manera correcta, ya que puede llegar a tener infinidad de riesgos. Por lo que debemos prevenirlo, y para ellos debemos:

- Dar a conocer los riesgos que existen en la red como pueden ser los virus, la suplantación de identidad, etc. Así como concienciarles de no entrar en determinadas páginas web.
- Limitar el horario de uso de la red para evitar depender continuamente de ella, así como de las redes sociales.
- Enseñarles a no divulgar información personal debido a las consecuencias que puede conllevar, usar apodos y avatares.
- No enviar fotografías o videos sin permiso de los padres.

1.3 EDUCACIÓN AFECTIVO SEXUAL

La educación afectivo sexual es un proceso por el cual los niños y niñas adquieren información y formación de diferentes actitudes, creencias y valores sobre la sexualidad.

Este tipo de educación tiene gran importancia en la formación de los niños y niñas puesto que implica ayudarles a construir su propia identidad, a desarrollarse integralmente. Por este motivo, en la etapa que nos ocupa, debemos cuidar la formación de un ajustado autoconcepto, considerado por muchos psicólogos como el fundamento del desarrollo social y emocional. (Davis-Kean y Sandler, 2001)

En este sentido, Bisquerra declara que:

el desarrollo de las competencias emocionales requiere de una práctica continuada. Por esto, la educación emocional se inicia en los primeros momentos

de la vida y debe estar presente a lo largo de todo el ciclo vital. Debería estar presente en la educación infantil, primaria, secundaria, formación de adultos, medios sociocomunitarios, organizaciones, personas mayores, etc. (2011, p. 22)

La formación del autoconcepto empieza en la niñez, una etapa decisiva ya que la imagen que se va a formar en los primeros años va a ser la que va acompañar al individuo durante toda su vida. La persona, va construyendo su autoconcepto a lo largo del desarrollo, a través de las experiencias vividas y de las opiniones que recibe de los demás. En este proceso, además del papel de la familia (primer núcleo de socialización) es esencial el papel de la escuela, ya que es en ella donde tienen lugar infinidad de experiencias de socialización con adultos diferentes a los padres y con iguales.

Como educadores y personas adultas debemos tener mucho cuidado con lo que decimos delante de los más pequeños, así como las actitudes que mostramos ante ellos, porque la imagen que los niños y niñas tienen de las personas más cercanas va a influir mucho a la hora de formar su autoconcepto. Así, debemos evitar los refuerzos negativos y emplear los positivos, transmitirles una imagen positiva, no sobreprotegerlos y ayudarles a tomar sus propias decisiones.

También debemos ayudar a desarrollar a nuestros alumnos su autoestima, de manera que se quieran y se respeten tanto a sí mismos. La autoestima es un componente básico en la formación personal de los niños, ya que en función del grado de autoestima que tengan, dependerá su desarrollo en el aprendizaje, en las relaciones con los demás, etc. Si un niño o niña adquiere una autoestima buena, positiva se sentirá una persona valiosa, segura de sí misma y competente.

La autoestima se va construyendo día a día y el papel de los padres y educadores es fundamental, ya que es en ellos donde encuentran seguridad y afecto.

En el ámbito de la educación sexual, según **Freud**, los años escolares se corresponden con el **periodo de latencia**, etapa de relativa tranquilidad situada entre la sexualidad pregenital infantil y la sexualidad genital que aparecerá en la pubertad

Durante la etapa de Primaria, los niños y niñas se empiezan a dar cuenta de la transformación que su cuerpo está sufriendo, es por ello, que deben saber:

- Los cambios se producen de manera diferente de una persona a otra, así como entre hombres y mujeres.
- Cómo cambian los cuerpos de los hombres y de las mujeres, ya que cada uno cuenta con unas características diferentes e implica el conocimiento del aparato reproductor femenino y masculino. En este sentido, Alexander, Roodin y Gorman señalan que niños y niñas tienen reacciones predecibles durante su desarrollo físico: Para ellos ser altos, fuertes y grandes es un valor; mientras que para ellas estar más desarrollada es incomodo.
- Sobre la menstruación en las niñas, ya que durante esta etapa muchas de ellas sufren este cambio.

Para finalizar la educación cumple un papel esencial en lo que respecta al desarrollo de la sexualidad, es por ello que como maestros es fundamental que ayudemos a entender todos estos cambios que, durante la etapa que nos concierne, van a sufrir nuestros alumnos y alumnas.

CAPITULO DOS: PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

2.1 PRESENTACIÓN DE LA PROPUESTA

La propuesta de intervención se llevará a cabo en el colegio Rafaela María, centro de ámbito concertado situado en la provincia de Valladolid, que escolariza a alumnos y alumnas de Educación Infantil, Primaria, Secundaria y formación profesional (F.P).

En concreto, va dirigida a alumnos de edades comprendidas entre 9 y 10 años que corresponden al cuarto curso de Educación Primaria.

Para su elaboración, hemos de tener en cuenta el grado de desarrollo que tengan los alumnos en cuanto a los hábitos saludables, motivo por el cual hemos diseñado unas encuestas anónimas que éstos han de contestar.

En la presente propuesta cobra especial importancia aspectos como el desarrollo de los hábitos de higiene y cuidado personal, uso de las tecnologías de la información y la educación afectivo sexual.

2.2 DISEÑO/PLAN DE TRABAJO

Como ya se ha mencionado, hemos elaborado unos cuestionarios con diferentes preguntas acerca de los hábitos saludables de nuestros alumnos. Tras su diseño y aprobación por parte del tutor de la facultad, se han utilizado varias sesiones del Practicum II para llevar a cabo esta evaluación inicial, separando los ítems por ámbitos: hábitos de higiene y cuidado personal, uso de las tecnologías de la información y la comunicación y educación afectivo sexual. De esta forma cada día, se entregaba un cuestionario con el fin de que lo leyeran atentamente y respondieran de la forma más sincera, sin cansarse de tantas preguntas.

A partir de ello, se ha llevado a cabo el análisis de datos y se han extraído una serie de conclusiones para posteriormente elaborar una propuesta de intervención en aquellos ámbitos en los que se han demostrado mayores dificultades.

2.3 ANÁLISIS DEL CONTEXTO

2.3.1 El centro

El ámbito de actuación del Centro Rafaela María, cuya titularidad ostenta la sociedad limitada Gestión de empresas Ecamsol, S.L, se centra en la calle Fray Luis de León número 4, en el centro de la ciudad de Valladolid; es una institución que tal y como indica el proyecto educativo del centro “promueve la formación integral de los alumnos desde una perspectiva cristiana del hombre, de la vida y del mundo”.

Se trata de un centro de línea uno formado por tres unidades de Educación Infantil, seis de Educación Primaria, cuatro de Educación Secundaria y dos de Formación Profesional (F.P).

Actualmente, el conjunto de familias que forman el centro es muy variado aunque la mayoría se sitúan dentro de la media en términos económicos. Además, los alumnos que recibe el centro escolar provienen de la propia zona donde se encuentra y de otras zonas más lejanas.

Consta de un solo edificio principal con tres plantas donde se ubican todas las aulas de todos los niveles Educativos, dos patios de recreo (uno destinado para Educación Infantil y otro para Educación Primaria y Secundaria).

En la planta baja se sitúan tres aulas ocupadas por Educación Infantil, un gimnasio, una sala de reunión AMPA (compartida como sala de reunión para tutorías), un recibidor, un comedor, una cocina, secretaría, dirección y dos aseos niños/as.

La planta primera consta de seis aulas ocupadas por el 1º, 2º y 3º ciclos de Primaria, una sala de material audiovisual, una sala polivalente, dos aulas de apoyo a la integración, un departamento de orientación, dos zonas de aseos, dos recibidores y una sala de limpieza.

La segunda planta cuenta con 6 aulas de Educación Secundaria, un aula polivalente, un laboratorio, una biblioteca, un grupo de aseos y un aula de apoyo a la integración.

En la tercera y última planta se ubican dos aulas de F.P, dos salas de profesores y cuatro aseos.

Cabe destacar que el centro cuenta, también, con una biblioteca general, además de las correspondientes de aula y un aula de informática con 22 puestos y un servidor.

2.3.2 El aula

Como ya hemos dicho, el grupo de alumnos para quienes se ha diseñado esta propuesta cursa cuarto de Educación Primaria. Se trata de un grupo de 24 alumnos (trece niñas y once niños) todos ellos con edades comprendidas entre 9 y 10 años.

En cuanto a las características más importantes de los niños y niñas de este periodo destacamos:

Cognitivamente se encuentran inmersos en el periodo de las operaciones concretas. En estas edades el pensamiento es más flexible, gana en plasticidad, ya son menos dependientes de la apariencia perceptiva de los estímulos, y desarrollan una serie de capacidades lógicas y racionales que más tarde desembocarán en la formación del pensamiento abstracto. Destaca también el aumento significativo de la capacidad de retención de datos.

Lingüísticamente, ya han adquirido todos los fonemas y existe un dominio lector cada vez mas importante, son capaces de iniciar y mantener una conversación variando el

registro en función del contexto. La caligrafía es aún desigual, y les cuesta respetar los márgenes.

Motrizmente, el desarrollo en esta etapa está marcado por suponer la culminación del desarrollo nervioso. Por su parte, el desarrollo cardiovascular se encuentra en pleno proceso por lo que a veces pueden mostrarse cansados.

La etapa de Primaria se caracteriza por ser una etapa sosegada y tranquila en el **plano afectivo**, en la horquilla de edad que nos ocupa, los alumnos se encuentran en el periodo de latencia, que, según Freud, supone el paso de la sexualidad pregenital infantil a la sexualidad genital que más tarde aparecerá en la adolescencia. **Socialmente** adquieren mucha importancia los iguales, son personas con las que comparten confidencias y la mayor parte de las actividades escolares y extraescolares (ya que están marcadas en función de la fecha de nacimiento); comienzan a dividirse por sexos. Según Hartup (1996) la influencia de los iguales se extenderá no solo al ámbito socioafectivo, sino también al cognitivo e intelectual.

2.4 OBJETIVOS

Con la presente propuesta se pretende conseguir los siguientes objetivos:

- Conocer los hábitos saludables de los niños y niñas del aula donde se lleva a cabo la intervención.
- Ser capaz de diseñar una propuesta de intervención y llevarla a cabo en el aula.
- Fomentar en los niños un espíritu crítico y desarrollar actitudes correctas ante determinadas situaciones de riesgo para la salud.

2.5 CONTENIDOS

Los contenidos que vamos a trabajar con el desarrollo de esta propuesta son los siguientes:

- Hábitos de higiene diaria.
- La salud bucodental.
- La higiene íntima.
- Hábitos alimenticios.
- El deporte como forma de vida.
- Hábitos deportivos.
- Las nuevas tecnologías.
- Uso de las redes sociales.
- Prevención de acoso a través de la red.
- El grooming.
- El sexting.
- El ciberbullying.
- El autoconcepto.
- La autoestima.
- La educación sexual.
- La educación afectiva.

2.5 COMPETENCIAS

Dentro de nuestro ámbito de actuación, se fomenta el desarrollo de las siguientes competencias, entendiendo como tales “las capacidades para aplicar de forma integrada los contenidos propios de cada área y etapa educativa, con el fin de lograr la realización adecuada de actividades y la resolución eficaz de problemas complejos”:

- **Competencia digital**

La competencia digital es aquella que implica el uso crítico, creativo y seguro de las tecnologías de la información y la comunicación para lograr los objetivos concernidos con el trabajo, el aprendizaje, el uso del tiempo libre, la inclusión y la participación en la sociedad.

Esta competencia supone las habilidades, conocimientos y actitudes necesarias actualmente para ser competente en un entorno digital, lo que implica la formación en su uso seguro.

- **Aprender a aprender**

La competencia de aprender a aprender es elemental para el aprendizaje constante que se produce a lo largo de la vida y que tiene lugar en diferentes contextos no formales, formales e informales.

Esta competencia se identifica por la habilidad para iniciar, organizar y perdurar en el aprendizaje. Adquiere importancia desde nuestra propuesta ya que, a través de las actividades diseñadas, los alumnos se sentirán los verdaderos protagonistas del proceso, lo que aumentará su deseo por aprender, la reflexión y la toma de conciencia de los propios procesos de aprendizaje, desembocando en un aprendizaje cada vez más autónomo y con carácter realmente autorregulatorio.

- **Competencias sociales y cívicas**

Las competencias sociales y cívicas implican la destreza y capacidad para utilizar conocimientos y actitudes sobre la sociedad, para confeccionar respuestas, tomar decisiones y resolver conflictos, así como, para interactuar con otras personas y grupos en relación a las normas fundamentadas en el respeto mutuo.

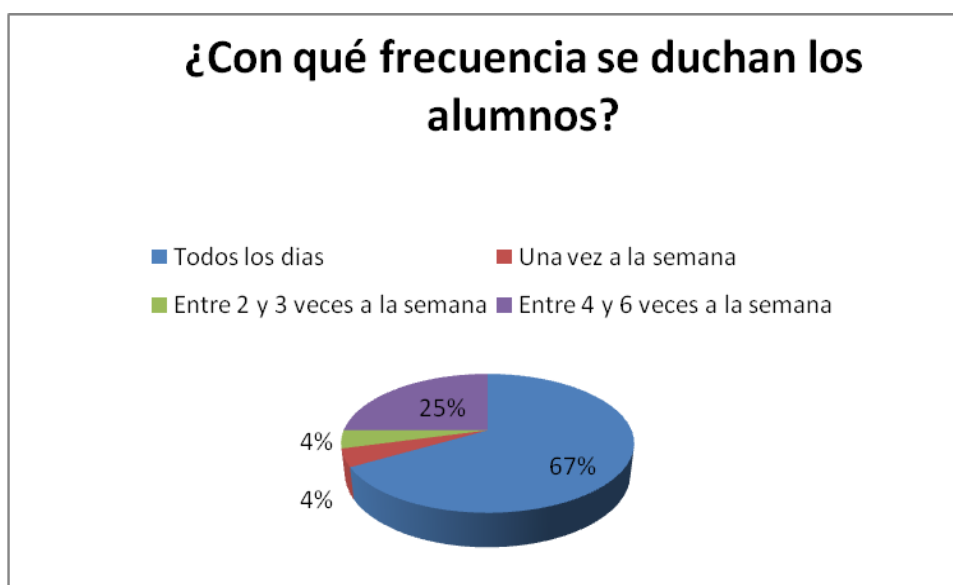
Cabe destacar que la competencia social se relaciona estrechamente con el bienestar personal, ya que pretende entender la manera en que las personas pueden adquirir un estado de salud física y mental óptimo así como conocer como un estilo de vida saludable.

2.7 RESULTADOS DE LAS ENCUESTAS

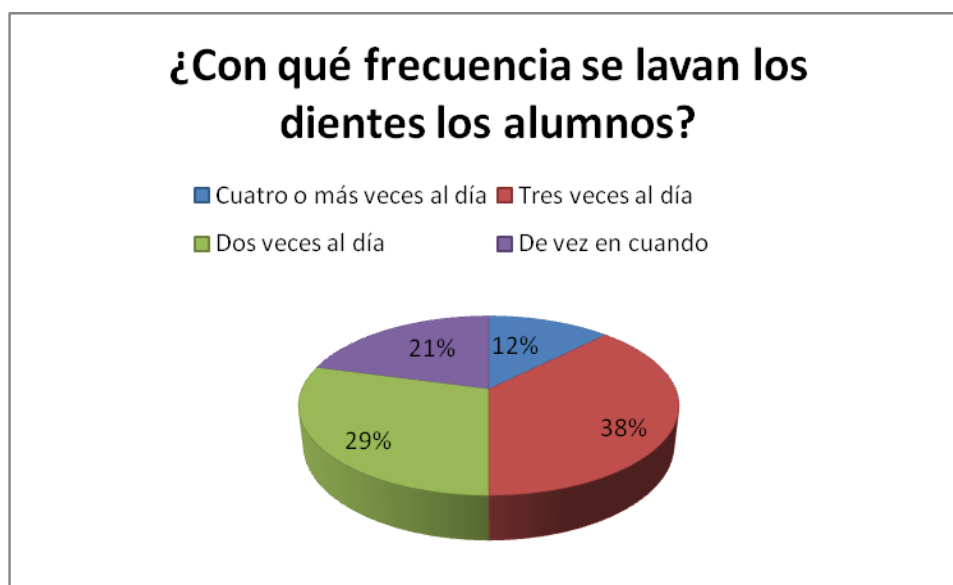
Al igual que hicimos en la conceptualización del marco teórico, dividiremos los resultados en función de los tres ámbitos de estudio del trabajo:

2.7.1 Hábitos de higiene y cuidado personal

Tal y como podemos apreciar en el siguiente gráfico de sectores, el 67% de los alumnos afirma que se duchan todos los días, además, teniendo en cuenta el siguiente mayor porcentaje, el 25% lo hace entre 4 y 6 veces a la semana, datos significativamente altos que evidencian que la amplia mayoría tienen una **higiene personal adecuada**.

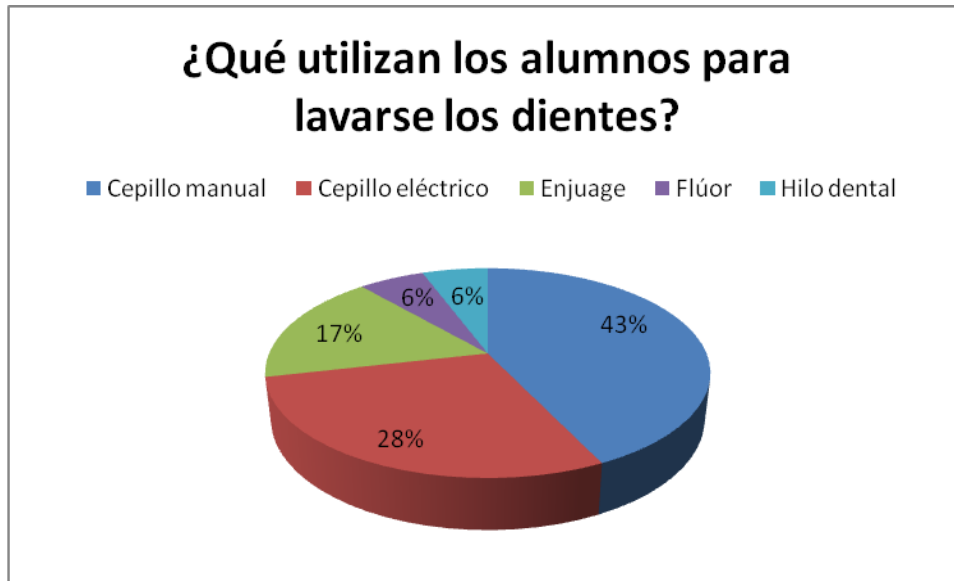


En el siguiente gráfico encontramos una gran igualdad de porcentajes. Tal y como podemos apreciar, el 38% de los alumnos afirma que se lavan los dientes tres veces al día lo que puede coincidir con las tres comidas más importantes del día: desayuno, comida y cena. Seguidamente el 29% afirma lavarse los dientes dos veces al día y muy cerca encontramos un 21% que se lava los dientes de vez en cuando. Un dato muy significativo que **nos hace plantearnos un cambio** en la forma de actuar de los niños y niñas en este aspecto. Otro resultado muy sorprendente en el que nos muestra a los alumnos que se los lavan cuatro o más veces al día, ya que es un porcentaje significativo (25%) y apreciamos que es una rutina muy desmesurada, que puede llegar a convertirse en obsesivo.

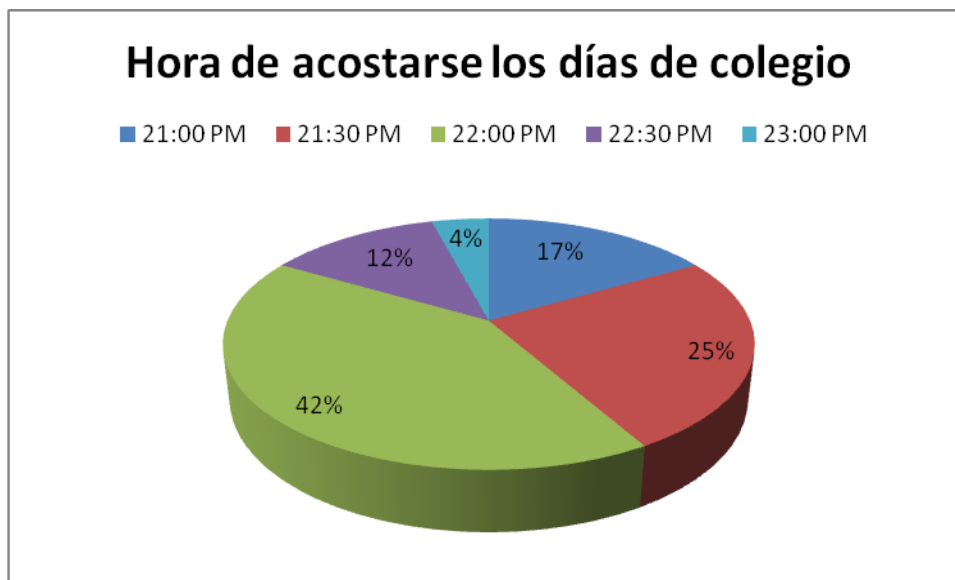


En consonancia con lo anterior, hemos querido comprobar los medios que utilizan los alumnos a la hora de lavarse los dientes. En este sentido, podemos comprobar como una gran mayoría, el 43%, continúa utilizando el cepillo manual; el siguiente porcentaje más alto que afirma que el 28% utiliza cepillo eléctrico. Muy por debajo encontramos otros medios que no son tan utilizados como el enjuague, el flúor y el hilo dental, lo que nos

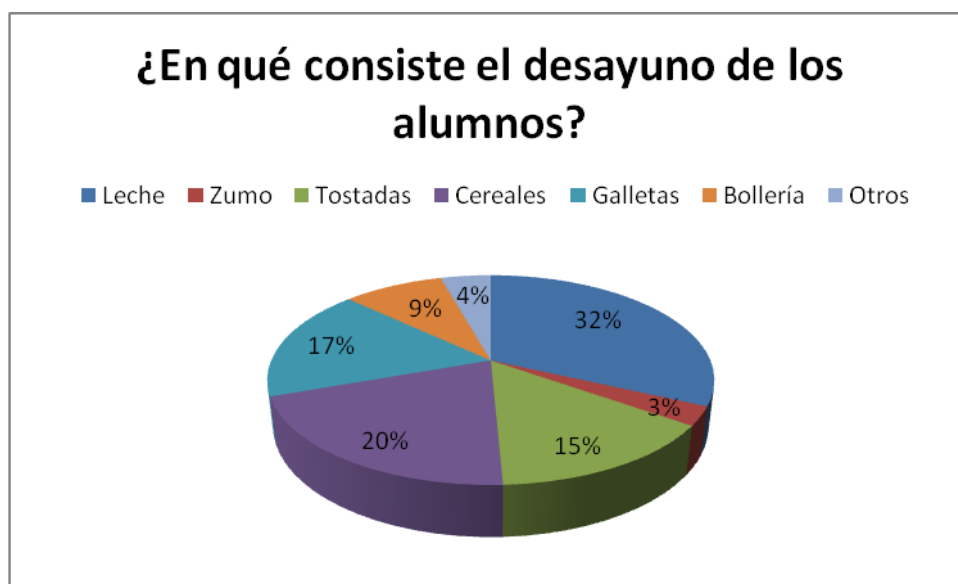
hace preguntarnos si realmente existe entre los alumnos una higiene bucodental completa.



En otro orden de cosas, podemos ver en el siguiente gráfico de sectores que el 42% de los alumnos, un porcentaje relativamente alto, se van a la cama los días de escuela en torno a las 22:00 pm; El siguiente mayor porcentaje, el 25% lo hace a las 21:30 pm; teniendo en cuenta diferentes recomendaciones que existen en torno a este tema, podemos decir que se acuestan a una hora adecuada en relacion a la edad que tienen, para poder descansar adecuadamente y encontrarse bien durante la jornada escolar, ya que duermen un minimo de 9/10 horas diarias.



Otro de los temas que queremos tratar en este trabajo son los hábitos alimenticios de los alumnos, haciendo hincapié en el desayuno, ya que está considerada la comida más importante del día. Como podemos ver en el siguiente gráfico el desayuno de los alumnos se puede definir como completo, puesto que no consta de un solo alimento sino de al menos dos. La leche es lo que más toman los niños y niñas acompañado seguidamente de cereales, galletas o tostadas. Muy por debajo, como dato más llamativo, encontramos que únicamente el 4% toma zumo en su desayuno, complemento que apreciamos como fundamental debido a la gran cantidad de energía que aporta.



Además de esto, otra pregunta con un 100% de respuestas positivas ha demostrado que los alumnos desayunan todos los días que tienen clase, lo que nos permite comprobar que tanto ellos como sus familias, están concienciados de que el desayuno es una de las comidas más importantes del día e imprescindible para poder rendir a un ritmo alto durante la jornada escolar.

Asimismo, en términos porcentuales, a la pregunta de si los alumnos se lavan las manos antes de comer, el 50% afirma que siempre lo hace, frente al resto que lo hacen a veces.

Este dato es curioso, ya que como sabemos y hemos comentado en el marco teórico, las manos son uno de los principales focos de infección ya que continuamente están en contacto con infinidad de objetos que facilitan el transporte de gérmenes y bacterias que pueden provocar enfermedades. En la misma línea, un 66,6% de los alumnos afirma después de ir al baño siempre se lavan las manos. Este es por tanto **otro de los aspectos en los que hemos de centrar nuestra intervención**, con el fin de conseguir aumentar ambos porcentajes.

A la cuestión de cómo consideran que es su salud, una mayoría absoluta, el 62,5% creen que es bastante buena frente a un 29,2% que piensan que su salud es bastante buena. Muy por debajo se encuentra el porcentaje restante 8,3% que considera que tienen una salud regular.

Uno de los resultados que más nos ha llamado la atención es las respuestas a las cuestiones sobre el tabaco, ya que el 100% de los alumnos piensa que el tabaco es un vicio perjudicial para la salud. Este dato nos hace pensar que los niños y niñas tienen claro, desde pequeños que el tabaco perjudica gravemente nuestro cuerpo, algo que debemos seguir inculcando para evitar la adicción a esta sustancia.

Centrándonos en las restantes comidas del día, a la pregunta de si suelen comer algún alimento durante el recreo, el 79,1% afirma que siempre, frente a datos muy por debajo que alegan que solo algunas veces o nunca lo hacen.

A la hora de comprobar qué alimentos toman durante la merienda, el 66,6% bebe zumos, el 33,3% toma bocadillo y, además, un 58,3% toma fruta. Si tenemos en cuenta el resto de porcentajes, nos permite comprobar cómo los alimentos que toman los alumnos en la merienda son alimentos saludables y muy recomendados (alimentos como la bollería industrial, las golosinas o los frutos secos, no llegan al 20%, dato

curioso si tenemos en cuenta que son alimentos que gustan demasiado a los niños y niñas.)

A continuación mostramos la siguiente tabla de frecuencias en la que queda reflejada la asiduidad con la que los alumnos toman los subsiguientes alimentos.

FRECUENCIA	Más de una vez al día	Una vez al Día	Alguna vez a por semana	Pocas veces por semana	Nunca
Fruta y zumo	15	4	3	2	
Chocolate			6	11	7
Refrescos	2			8	14
Verduras y hortalizas	1	2	17	4	
Carne	6	5	13		
Pescado			19	5	
Pasta		1	20	3	
Pizzas, etc.			6	16	2
Queso y yogur	7	8	9		
Golosinas			6	16	1
Frutos secos	1		9	8	6
Helado			4	20	

Como podemos apreciar 15 alumnos afirman que toman fruta y zumo más de una vez al día, por debajo de este porcentaje encontramos que únicamente siete toman queso y yogur mas de una vez al día. También podemos ver que mas de la mitad toma carne, pescado y pasta al menos una vez a la semana, teniendo en cuenta que estos alimentos son los principales que debemos incluir en nuestra alimentación, **podemos decir que tiene unos hábitos alimenticios buenos.**

En cuanto a alimentos menos saludables, podemos comprobar como 16 de los alumnos afirman que toman pizzas u otro tipo de comida rápida, así como golosinas muy pocas veces a la semana, por lo que vemos que no abusan de estos alimentos que es lo que se recomienda.

2.7.2 Uso de las tecnologías de la información y la comunicación

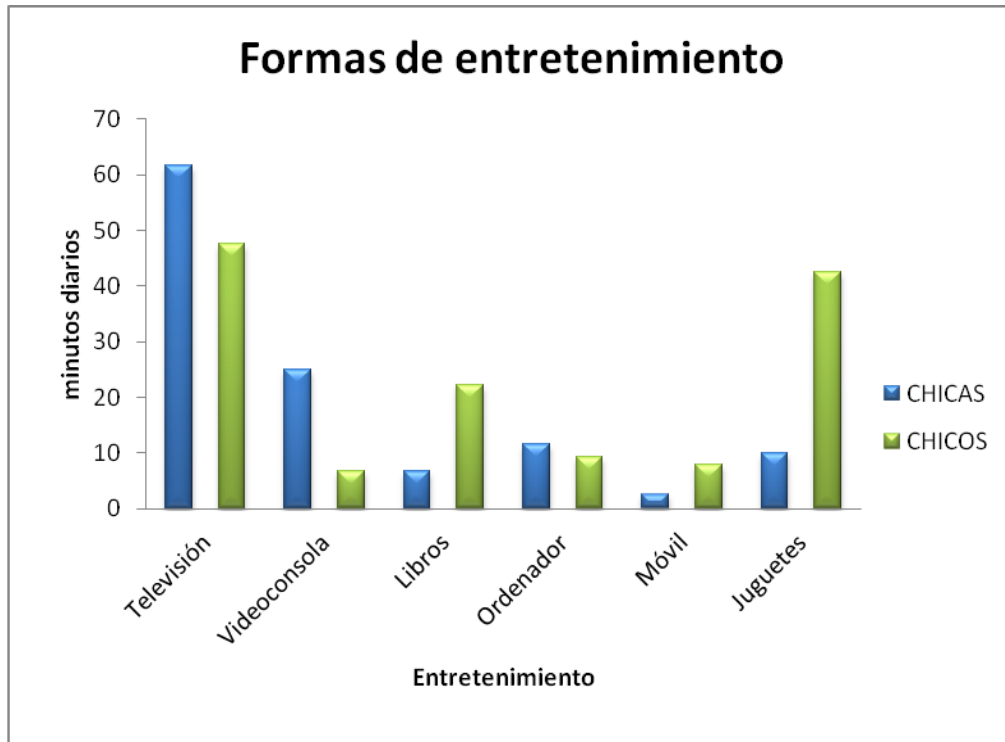
Como podemos apreciar en el siguiente gráfico de barras, existen notables diferencias entre las formas de entretenerse de los niños y de las niñas, así como el tiempo que dedican a cada una de estas formas.

Vemos como el medio más utilizado por ambos es la televisión, a la que dedican una media de 60 minutos las chicas, frente a 45 minutos los chicos. Esto puede ser debido a la cantidad de contenidos que este medio nos oferta y hacen que los alumnos se enganchen de forma rápida a ellos.

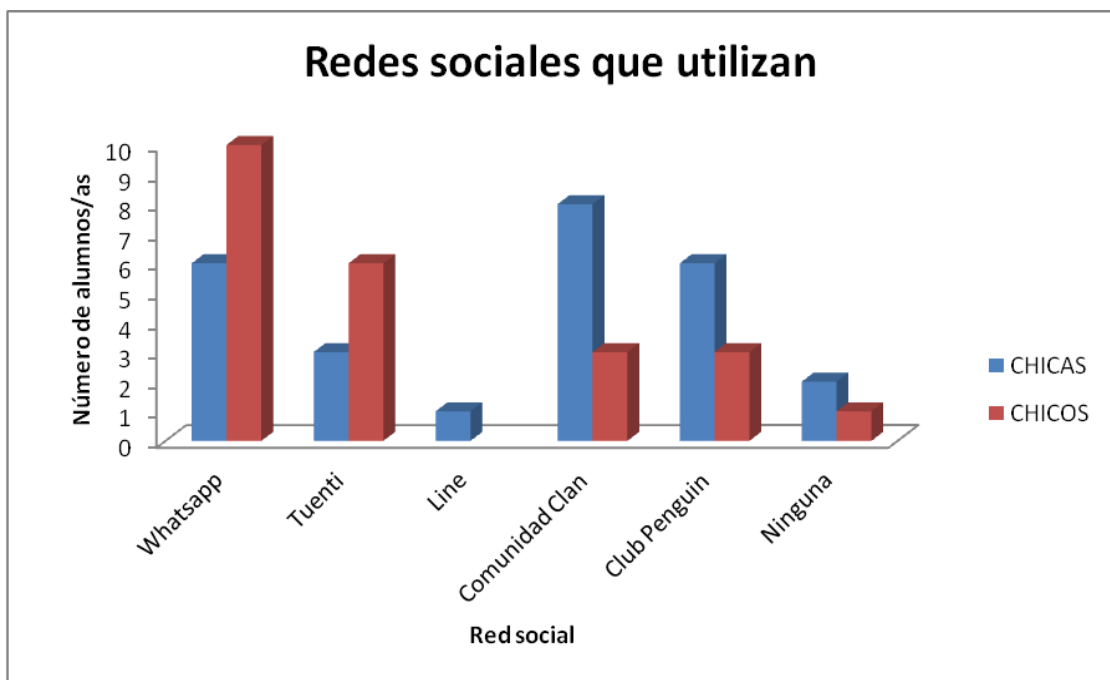
Un dato significativamente curioso es que son las niñas quienes más tiempo pasan frente a la videoconsola, algo que debemos comentar ya que generalmente, suelen ser los niños quienes utilizan más este medio para entretenerse. También, apreciamos cómo los chicos utilizan más los libros para entretenerse que las chicas, siendo por regla general siempre al revés.

El resto de medios podemos comprobar cómo está prácticamente igualado a excepción de los juguetes que son mucho más utilizados por los niños que por las niñas. Este dato puede que venga motivado porque los balones de fútbol cuentan como juguetes y las niñas no juegan tanto a las muñecas como hace unos años por lo que buscan nuevos hobbies como pueden ser las videoconsolas.

A la luz de estos resultados, debemos **hacer especial hincapié en la valoración por parte de los alumnos de otras formas de entretenimiento**, más saludables y cooperativas y menos sedentarias.



Uno de los temas que queremos tratar en este trabajo es el uso de las redes sociales, ya que suele ser por esta edad cuando muchos de ellos empiezan a utilizarlas tal y como consideramos fundamental una correcta formación en su uso para garantizar la seguridad en la red.



Las redes sociales que mas utilizan son Whatsapp y Comunidad Clan. Whatsapp es una de las redes más utilizadas actualmente, el hecho de que la usen implica la posesión de un telefono móvil propio (41,6%, como veremos más adelante o de los padres, 58,4%). Diez de cada 24 chicos utilizan esta red, frente a 6 de cada 24 chicas. En nuestra opinión, son datos realmente significativos que reafirman los estudios que reconocen que en nuestro país los niños y niñas tienen su primer teléfono móvil a edades cada vez mas tempranas. Comunidad clan es una red social dirigida exclusivamente a niños, donde pueden ver sus series infantiles favoritas, así como participar en juegos educativos, concursos, etc. También pueden relacionarse con otros niños pero siempre bajo la supervisión de los padres. Es por ello, que se trata de una red social de carácter educativo y mucho más beneficiosa para ellos si la comparamos con whatsapp. Esta red como vemos en el gráfico es utilizada en mayor medida por las niñas.

Seguidamente comprobamos como Tuenti y Club Penguin son también utilizadas de forma habitual (a las que puede accederse tanto desde dispositivos móviles, como tablets y ordenadores con conexión a internet). Esta última es una red social que va en la misma línea que Comunidad Clan. Tuenti, es una red social que permite el contacto con otras personas y compartir diferentes fotos y estados de ánimo; es utilizado mayoritariamente por los chicos.

Por último podemos ver como solamente tres de cada 24 niños y niñas no tienen red social.

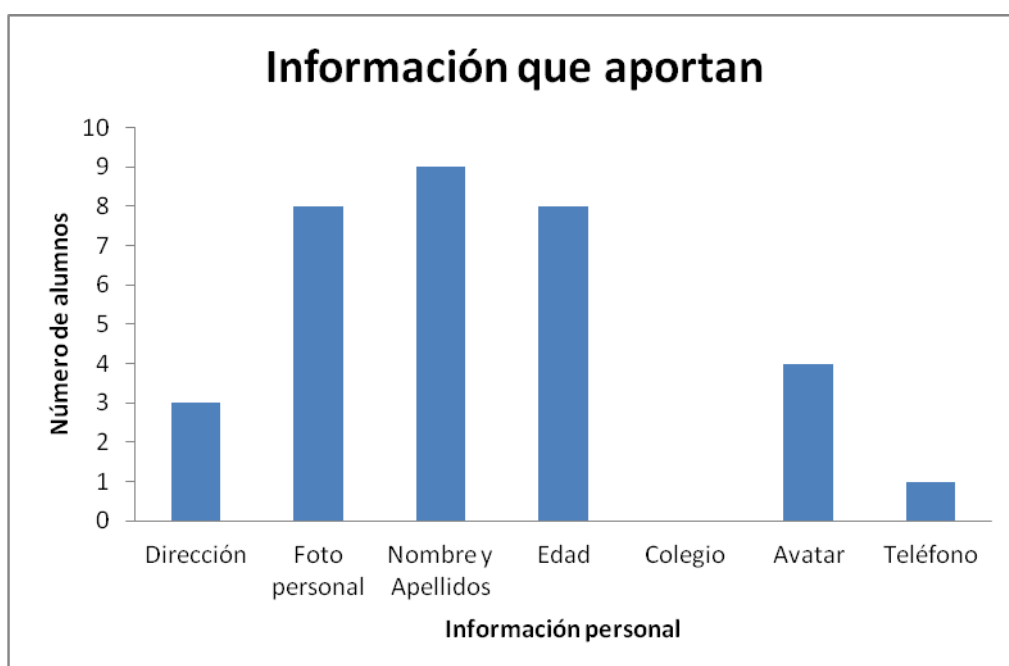
Como hacíamos alusión anteriormente, a la hora de preguntar sobre la posesión de un telefono móvil propio para el acceso a estas redes, un 41,6% de los alumnos asegura tenerlo, este dato es curioso dado que nos encontramos con niños y niñas de nueve y diez años de edad. Por lo general, a esta edad aún no tiene alcanzado por completo un cierto grado de madurez y responsabilidad, por lo que poseer un aparato de estas

dimensiones a estas edades puede conllevar un peligro. Según expertos en grado de edad adecuado para tener un telefono movil propio es en torno a los 12-13 años de edad. A la pregunta de si tienen ordenador con internet en su habitación un 37,5% afirma que sí que lo tiene. Datos menores pero tambien preocupantes, ya que tener un ordenador con acceso a internet en su propia habitación implica un grado de vigilancia por parte de los padres que ha de ser adecuado.

En línea con ello, hemos querido saber qué información aportan nuestros alumnos a ellas.

En el gráfico podemos apreciar tres elementos claramente igualados, ya que la mayoría aporta una foto personal, nombres y apellidos y su edad.

Solo cuatro de cada 24 alumnos aportan un avatar que no les identifica, dato curioso si tenemos en cuenta el peligro que en estas edades puede conllevar aportar datos sobre nuestra identidad sino sabemos manejar bien este tipo de redes.



Todos ellos son datos que llaman la atención y nos hace plantearnos si realmente es correcto permitir a nuestros menores, tanto profesores como padres, el uso de una red social en tan temprana edad, con los riesgos que ello puede conllevar. Por este motivo, diseñaremos una intervención que responda a la **necesidad de formar adecuadamente a los niños y las niñas en su uso correcto.**

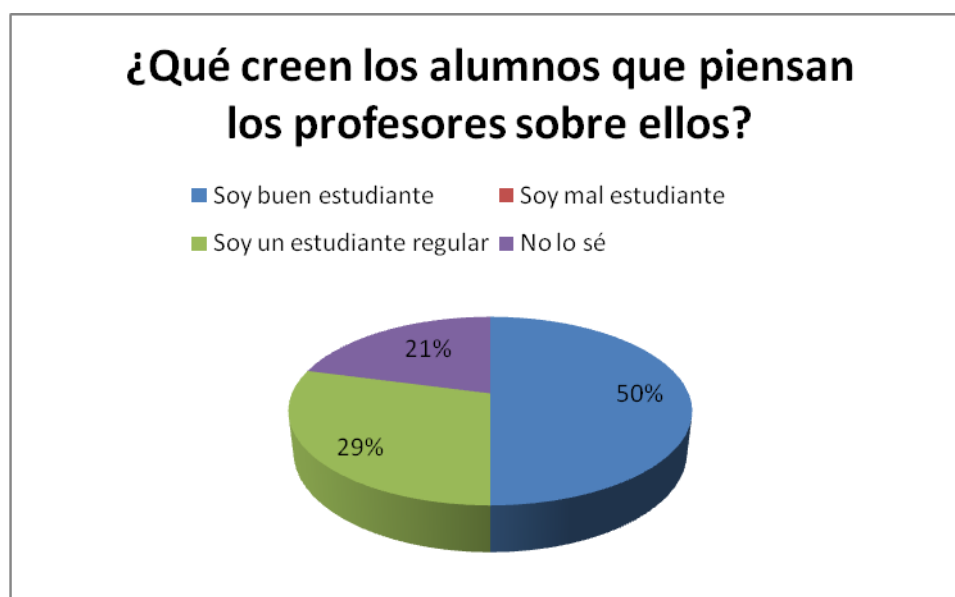
En el momento de preguntarles acerca de las personas de quienes han recibido consejos sobre el uso de internet de forma segura, más de la mitad, el 70,8% afirma que lo han recibido por parte de sus progenitores frente al resto que lo ha hecho a través de los medios de comunicación. Esto nos ayuda a ver que los padres, realmente son conscientes de los peligros que pueden surgir en este tipo de medios y es imprescindible que aconsejen a sus hijos sobre ello, pero demuestra la falta de información recibida por parte de la escuela, **ámbito en el que deberemos trabajar.**

Por último, debemos destacar que el 12,5% de los alumnos afirma haber sido víctima de un “acoso” a través de internet por parte de un chico de su misma edad, basado en insultos y/o amenazas. Esto es realmente preocupante ya que, en consonancia con otros resultados de medios de comunicación, podemos ver como el ciberacoso o el cyberbullying pueden llegar a estar presente en edades muy tempranas, convirtiéndose en la nueva forma de acoso entre iguales.

2.7.3 Educación afectivo sexual

Como podemos comprobar en el siguiente gráfico de sectores la mitad de los alumnos consideran que los profesores piensan de ellos que son buenos estudiantes. Podríamos decir que tienen un alto grado de autoconcepto, sin embargo por debajo encontramos porcentajes igualados entre aquellos estudiantes que afirman creer ser estudiantes

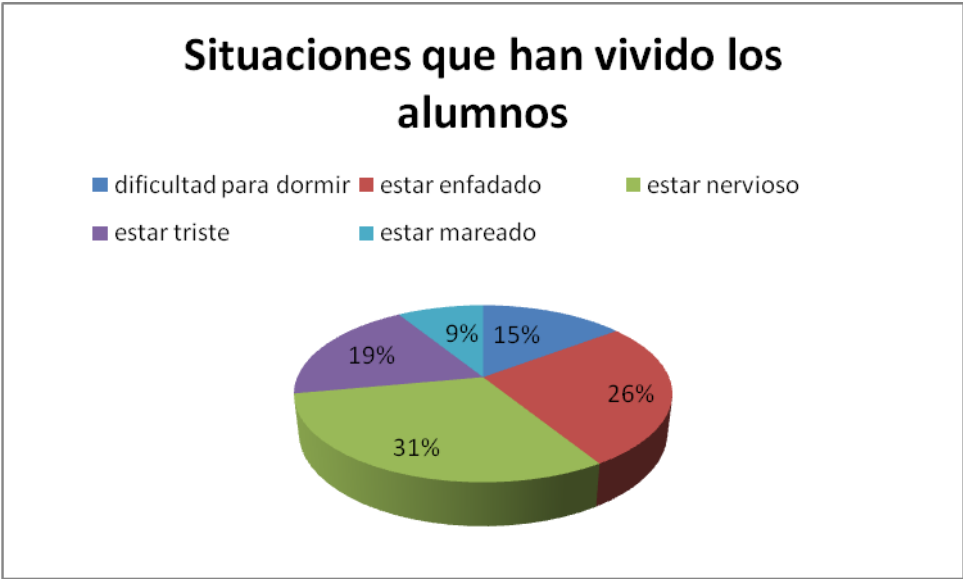
regulares y aquellos que dicen no saber lo que pueden llegar a pensar los profesores sobre ello.



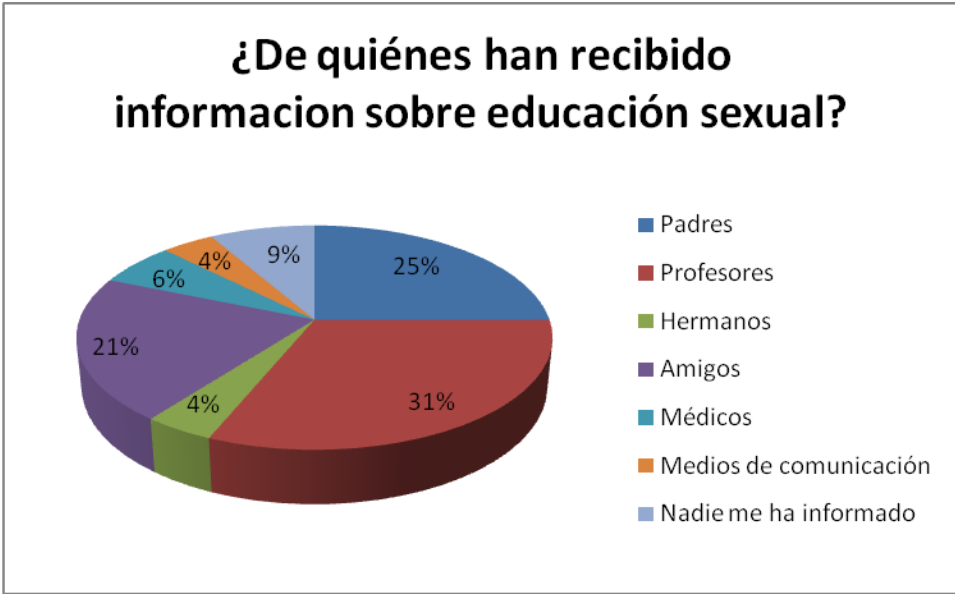
A la cuestión de si se consideran un miembro importante dentro de su clase encontramos unos datos parciales ya que el 58,3% contesta que sí que lo son frente a un 41,7% que no se consideran como tal. Cuando se les pregunta si normalmente tiene buenas ideas, la gran mayoría, el 87,5% dice que sí. Estos datos son los mismos a la hora de plantearles si se consideran un miembro importante de su familia.

De esta forma podemos decir que casi la mitad de clase tiene un autoestima o autoconcepto más bajo del que debieran, **aspecto en el que deberemos incidir.**

En el siguiente gráfico podemos comprobar como estar enfadado, triste y/o nervioso son las situaciones que los alumnos han vivido más frecuentemente. Esto puede ser debido a las diferentes situaciones que viven en el entorno escolar, relacionado con el tema de los exámenes por ejemplo. Estar enfadado puede ser debido a peleas o enfrentamientos con sus compañeros.



A la hora de preguntarles sobre qué personas han sido responsables de educarles en las relaciones afectivo-sexuales, podemos comprobar como el porcentaje mayor es de los profesores, personas fundamentales en su educación, pero que contrasta con el dato expuesto anteriormente sobre seguridad en la red. Seguidamente van los padres y los amigos, dato curioso teniendo en cuenta que se trata de personas de su misma edad.



En relacion a la pregunta de si actualmente están saliendo con algien como novios el 79,2% afirma que no, frente a un 20,8 que contesta que sí, otro dato significativo teniendo en cuenta la edad de los niños y niñas, es importante tener en cuenta que muchas veces una amistad un poco más estrecha entre niños puede que se vea como una relación. Son cuestiones posiblemente “inocentes” pero debemos tenerlo en cuenta.

Un aspecto que debemos destacar recae en torno a la pregunta de si se sienten rechazados, ya que más de la mitad, el 66,6% afirma que sí. Podemos comprobar que se trata de un dato preocupante que muestra la existencia de un problema en las relaciones internas del grupo. Estos mismos datos los encontramos a la hora de preguntarles si les gustaria ser distintos de cómo son, por lo tanto es posible que ese rechazo venga condicionado por esto.

Por ultimo a la pregunta de si les gusta el colegio el 66,7% afirma que si, el resto asegura que no. Por lo que es posible que debemos plantearnos que se está haciendo mal para que un poco menos de la mitad no disfrute acudiendo a la escuela.

2.7.4 Análisis general de los aspectos de higiene y cuidado personal

En vista de los resultados obtenidos y centrándonos en este ámbito podemos decir que los alumnos tienen una higiene personal adecuada, sin embargo respecto a la higiene bucodental las respuestas de los alumnos nos hacen planternos cambios respecto a ello. Asi mismo, en lo relacionado con los hábitos alimenticios, en general son buenos, ya que consumen principalmente alimentos necesarios para tener una buena salud, relegando los dulces, la comida rápida u otro tipo de alimentos menos aconsejables a ocasiones especiales y/o poco frecuentes.

2.7.5 Análisis general de los aspectos de uso de TIC

Respecto a este ámbito hemos comprobado como la mayoría de los niños y niñas se entretienen con medios tecnológicos, en detrimento de juguetes y juegos tradicionales, hábitos bastante sedentarios y poco activos. Respecto a las redes sociales los alumnos son usuarios activos de ellas, así como del teléfono móvil, aportando información que no deberían. En cuanto al tema del ciberacoso, el dato es bajísimo pero aún así preocupante, ya que lo ideal sería reducir esa tasa al 0%.

2.7.6 Análisis general de los aspectos de la educación afectivo sexual

Teniendo en cuenta las edades en las que nos encontramos, en este ámbito muchos de los alumnos tienen una autoestima por debajo de lo normal, además muchos de ellos se sienten rechazados por parte del resto de iguales y les gustaría ser distintos a como son en la realidad.

2.7.7 Conclusiones generales y relaciones entre los tres aspectos

A excepción del ámbito afectivo sexual, los datos son en gran medida los esperados. Hacemos esta distinción debido al carácter de los niños y niñas de este aula; en un principio esperábamos encontrarnos con personas con un alto grado de autoestima, sin embargo no es así. También, debemos destacar que la mayoría afirma sentirse rechazado por lo que deberíamos intentar mejorar las relaciones dentro del grupo mediante, por ejemplo, convivencias. Asimismo, hemos comprobado cómo padres y profesores en ocasiones no somos capaces de transmitir determinados aspectos a nuestros menores. Un ejemplo de ello es la falta de información recibida en torno al uso de las nuevas tecnologías, las redes de comunicación y/o el ámbito afectivo sexual. Como comentamos con anterioridad, los principales perjudicados en la sociedad del siglo XXI

son los hábitos alimenticios diarios, la actividad física y el deporte, la forma de relacionarnos con los demás, el ocio sedentario... En este sentido aspectos sociales y saludables se encuentran íntimamente ligados ya que necesitamos de unos hábitos adecuados en ambos campos para desarrollar una vida plena y feliz.

2.8 PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

A la vista de las conclusiones extraídas, hemos diseñado un taller a través del cual potenciaremos el desarrollo de la higiene bucodental, higiene de manos, formas de entretenimiento, uso de las redes sociales, información sobre ellas para los padres, formación para los docentes, autoestima y autoconcepto.

Para ello, hemos diseñado una serie de experiencias activas, atractivas y motivadoras para alcanzar los objetivos propuestos.

La mayoría de las actividades requieren de diversas sesiones de aprendizaje en función del tiempo y las asignaturas que demanden, o las tareas que se planteen.

2.8.1 Metodología

La metodología que se va a llevar a cabo a la hora de diseñar las diferentes actividades para conseguir los objetivos propuestos a través de los contenidos, es una metodología principalmente **activa**, basada en **la cooperación entre iguales**, es decir, que todos los alumnos participen interaccionando entre sí, colaborando y trabajando mutuamente con el fin de que todos ellos puedan conseguir los objetivos propuestos.

Las actividades que desde esta propuesta se plantean están orientadas al **trabajo colaborativo** de los alumnos, de manera que deben tener en cuenta no solo su propio aprendizaje sino participar activamente con el resto de compañeros del grupo para

conseguir un objetivo común. De esta forma, podrán comunicarse entre si, intercambiar ideas y opiniones, etc.

Plantaremos actividades variando el **tipo de agrupamientos** de forma que las tareas no sean siempre individuales, y los grupos de trabajo no sean siempre los mismos. En este sentido, modificando los tipos de agrupamientos conseguiremos que todos los alumnos participen independientemente del grado de timidez o extroversión que tengan.

En este tipo de metodología el **papel del docente es el de mediador** de los procesos de enseñanza-aprendizaje de los alumnos, así mismo el profesor es el responsable de desarrollar las tareas que se van a llevar a cabo en el aula, tomando una serie de decisiones y explicándoles a los alumnos las actividades que se van a desarrollar, a través de estrategias expositivas, así como supervisar el correcto desarrollo de las tareas y evaluar el proceso.

2.8.2 Actividades propuestas

- **Higiene Bucodental e higiene de manos:**

Las actividades propuestas en este bloque girarán en torno a la asignatura de Conocimiento del medio natural, social y cultural.

Los contenidos que encontramos en este área durante todo el curso están relacionados con la autonomía personal, la salud, hábitos de alimentación saludables, la higiene íntima, etc.

En relación con estos contenidos y fijándonos en los ámbitos en los que centramos el presente trabajo, realizaremos una serie de actividades para mejorar la higiene bucodental y la de manos, ya que es donde hemos comprobado que más dificultades tienen los alumnos.

HIGIENE BUCODENTAL				
Actividades	Agrupamiento	Temporalización	Contenidos	Objetivos
Actividad 1: Video	Gran grupo	20 min	Correcto cepillado. Conocimiento del trabajo del dentista.	Adquirir una adecuada higiene bucodental.
Actividad 2: Asamblea	Gran grupo	25 min		Concienciar sobre la importancia de acudir al dentista.
Actividad 3: Fichas	Individual	20 min		Concienciar sobre una correcta higiene bucodental.

Para tratar la higiene bucodental comenzaremos mostrando un video animado a partir del cual los alumnos comprobaran como realizar una higiene bucodental completa y adecuada.



Tras la visualización del video, realizaremos una asamblea para comentar entre todos cómo es su higiene bucodental, cuántas veces se lavan los dientes al día, si creen que es importante este habito, si creen que no, etc. Después, entregaremos unas fichas a los

alumnos para concienciarlos sobre ello (en los anexos se puede ver un ejemplo de ficha).

HIGIENE DE MANOS				
Actividades	Agrupamiento	Temporalización	Contenidos	Objetivos
Actividad 1: Video gérmenes y bacterias	Gran grupo	10 min	Higiene de manos.	Adquirir una adecuada higiene de manos. Concienciar sobre la importancia de lavarse las manos antes de cualquier comida, así como después de ir al baño
Actividad 2: Experimento	Gran grupo	25 min		
Actividad 3: Lavado de manos	Gran grupo	10 min		

Comenzaremos explicándoles los conceptos de gérmenes y bacterias, a través de un video en el que se muestra como los gérmenes pueden estar en cualquier lugar y como debemos combatirlo.



A partir de este video creemos que los alumnos percibirán cómo se transfieren los gérmenes de una forma más gráfica y real. Posteriormente realizaremos un experimento a partir de una tiza; consistirá en llenar una caja de polvo de tiza, tras esto, uno de los alumnos meterá sus manos en ella para después sacudirlas junto con las manos de los demás niños. De esta manera todos los niños tendrán polvo de tiza en las manos que será la que estaba al principio en la caja. Con este experimento, les explicaremos a los alumnos que los gérmenes se transmiten de forma similar a lo que hemos hecho con el polvo de tiza.

Después de esta explicación gráfica de cómo se contagian los gérmenes, enseñaremos a los niños la forma de lavarse las manos acudiendo a uno de los baños del centro. Les mostraremos los pasos a seguir para la adecuada higiene de manos; mojaremos nuestras manos, pondremos el jabón, lo convertiremos en espuma y esparciremos la espuma durante al menos 20 segundos, después enjuagaremos nuestras manos y las secaremos. Para que no se aburran durante esta práctica, les aconsejaremos cantar alguna canción que les guste durante el tiempo previsto de la higiene.

- **Formas de entretenimiento**

Las actividades propuestas en este bloque girarán en torno a la asignatura de Educación Física que aunque se trata de una asignatura impartida por el maestro especialista, sabemos que en la Educación Primaria se debe plantear un tratamiento didáctico global e integrador bajo las premisas de cooperación entre todos los docentes que intervienen en el grupo, creando contenidos y pautas de acción comunes.

Los contenidos que encontramos en este área durante todo el curso giran en torno a conceptos relacionados con la actividad física y la salud, juegos y actividades deportivas, etc.

En relación con estos contenidos y fijándonos en los ámbitos en los que nos centramos en el presente trabajo, realizaremos una serie de actividades para mejorar las formas de entretenimiento de nuestros alumnos a lo largo de la vida como fuente de salud y bienestar., ya que la mayoría se centra en el uso de la televisión o la videoconsola, actividades totalmente sedentarias.

FORMAS DE ENTRETENIMIENTO				
Actividades	Agrupamiento	Temporalización	Contenidos	Objetivos
Taller de juegos populares	Gran grupo	120 min	Los juegos populares.	Conocer diferentes juegos populares. Aprender a cooperar.

Llevaremos a los alumnos al patio del colegio para realizar una serie de juegos populares de forma que favorezcan la cooperación y la no competición. Los juegos populares ayudarán a los alumnos a aprender a jugar al aire libre y no solo con actividades que requieran un balón, que es lo que normalmente hacen cuando están en el patio, parque, etc.

Comenzaremos con un juego de sacos donde los niños deberán seguir nuestras órdenes, es decir, les diremos con las manos que se muevan hacia la derecha, izquierda, delante y atrás.

Después realizaremos juegos de comba poniendo diferentes niveles, es decir, empezaremos con los juegos de serpiente, enseñaremos a entrar y salir a los que no sepan hacerlo, y después saltarán a la comba aprendiendo canciones típicas de este juego.

Otro juegos que llevaremos a cabo en este taller será el juego de la tiza, el balón prisionero o el limbo. Como podemos comprobar son juegos que no son competitivos ya que lo que pretendemos es que los niños y niñas se diviertan y participen unos con otros.

- **Redes sociales**

En este ámbito hemos detectado carencias importantes. A pesar de que los alumnos conocen bien el manejo de las redes sociales, se encuentran poco formados en el uso seguro de las mismas. Por otro lado, los profesores deben adquirir capacidades que justifiquen su intervención educativa en esta materia. Por estos motivos, hemos diseñado dos actuaciones diferenciadas según el receptor: Actuaciones con los alumnos y actuaciones con el equipo docente y las familias.

Las actividades propuestas para este bloque girarán en torno a la asignatura de Educación Artística y Educación para la ciudadanía (aún presente en el currículo de cuarto curso según la disposición adicional quinta de la LOMCE).

Los contenidos que encontramos en estas áreas durante todo el curso giran en torno a conceptos relacionados con las imágenes en el contexto social y cultural, la interpretación, valoración y comentarios de la información que proporcionan, etc.

1. Actuaciones con los alumnos:

REDES SOCIALES (ALUMNOS)				
Actividades	Agrupamiento	Temporalización	Contenidos	Objetivos
Actividad 1: Taller formativo	Gran grupo	90 min	Prevenición de riesgos en la red. Uso correcto de internet y las redes sociales.	Informar a los alumnos de los peligros existentes en la red.
Actividad 2: Creación de avatares o caricaturas	Gran grupo	90 min	Información sobre los peligros de internet.	Ayudar a prevenir riesgos como el ciberacoso, el grooming, el sexting o el cyberbullying.
Actividad 3: Comunidad escolar	Gran grupo	90 min	Creación de avatares o caricaturas. Creación de una comunidad escolar.	Aprender a crear un avatar o una caricatura para evitar la subida de fotografías propias. Aprender a crear una comunidad escolar.

Lo primero que haremos será llevar a cabo un taller formativo en el que les enseñaremos a saber controlar y cuidar los datos personales de forma que no los proporcionen, que aprenden a usar siempre apodosos y avatares sustituyendo su identidad real así como reflexionar acerca de lo que pueden llegar a exponer abiertamente en chats o salas privadas.

También llevaremos a cabo una formación en “netiquetas”, que son un conjunto de reglas de comportamiento que hacen de internet y las TIC, lugares más agradables con

una buena convivencia y un respeto mutuo. Las netiquetas les permitirán comunicarse de forma adecuada, mientras disfrutan y aprovechan mejor las redes sociales, los chats, foros, etc. Tras ello les informaremos también, de cómo deben saludar a través de internet, el uso correcto de los emoticonos, la utilización de las mayúsculas solo en los casos necesarios etc. Formación de un equipo de cibermentores (ayuda entre el propio alumnado).

Tras este taller informativo reuniremos a padres y educadores junto a sus hijos y realizaremos una actividad que girará en torno a la creación de avatares o caricaturas para evitar que los alumnos suban información que les identifique en las redes sociales, ya que como hemos visto en el análisis de las encuestas es uno de los principales puntos que más necesitamos mejorar, ya que la mayoría utiliza una foto propia para identificarse, sin ser conscientes de los peligros que conlleva, teniendo la edad que tienen. Aprenderemos a crear avatares a partir de aplicaciones como Portrait Illustration Maker, Joystiq Mii characters o Mini-mizer entre otras.

Después de todo lo expuesto anteriormente acudiremos al aula de informática con los alumnos y crearemos una comunidad escolar en la que se pondrá en práctica todo lo aprendido: creación del avatar, elección del apodo, uso de netiquetas, etc.

2. Actuaciones con el equipo docente y las familias:

REDES SOCIALES (FAMILIAS)				
Actividades	Agrupamiento	Temporalización	Contenidos	Objetivos
Charla Informativa	Gran grupo	120 min	Prevención de riesgos en la red. Control del uso de internet. Información sobre los peligros de internet. Educación en el funcionamiento técnico.	Informar de los peligros existentes en la red. Informar sobre riesgos como el ciberacoso, el grooming, el sexting o el cyberbullying. Fomentar hábitos seguros del funcionamiento de internet.

Lo primero que haremos será reunir a los padres para informarles sobre el uso seguro de internet y nuevas tecnologías , ya que como hemos comentado anteriormente en este trabajo, son muchos los peligros que los niños y niñas pueden encontrar en internet, es por ello que realizaremos una charla, en horario de tarde, sobre:

- Herramientas y orientaciones para controlar el uso de internet de nuestros hijos o alumnos: Limitar los horarios.
- Peligros como el ciberacoso, sexting, grooming o cyberbullying.
- Privacidad de la identidad personal y suplantación de la misma.

- Educación en el funcionamiento técnico: Darles a conocer los riesgos (virus, spam, suplantación de identidad...), las herramientas que es necesario que estén instaladas en los equipos (antivirus, cortafuegos...), además de los hábitos seguros como el no entrar en páginas que no sean fiables o el uso de contraseñas robustas y su cambio periódico.

Con esta charla los padres podrán conocer mejor estos riesgos existentes en la red y serán capaces de ayudarles e informales para que hagan un uso seguro y responsable de internet y de las nuevas tecnologías.

REDES SOCIALES (DOCENTES)				
Actividades	Agrupamiento	Temporalización	Contenidos	Objetivos
Actividad 1: Formación en competencias tecnológicas	Gran grupo	180 min	Competencias tecnológicas.	Enseñar diferentes herramientas para fomentar las TIC en el aula. Promover el uso de programas informáticos colaborativos. Fomentar el uso de recursos educativos en el aula.
Actividad 2: ETWINING			Proyectos educativos a través de la red.	
Actividad 3: Recursos educativos			Uso de las TIC en el aula.	

Con los profesores, y de manera específica llevaremos a cabo las siguientes actuaciones, en horario de tarde:

1. Formación en competencias tecnológicas que deben adquirir por ser necesarias para el uso y la generación de recursos para el fomento de las TIC: Herramientas como CLIC, HOT POTATOES, SCRATCH que proporcionan un potencial educativo a los docentes que no debemos dejar escapar.
2. Implicación de un grupo de docentes en el programa europeo ETWINING, que promueve y ofrece herramientas para establecer proyectos educativos conjuntos a través de internet entre dos o más centros educativos.
3. Además, para que puedan desarrollar clases ricas en tecnología en sus áreas específicas recomendaremos el uso de Webquest, presentaciones multimedia, uso de la Pizarra Digital Interactiva.

- **Autoestima y autoconcepto**

Las actividades propuestas para este bloque giraran en torno a la asignatura de Educación para la ciudadanía y los derechos humanos, dado que el estudio se ha realizado en un curso par que este curso académico 2014/2015 aún se rige bajo el desarrollo curricular LOE.

Los contenidos que encontramos en esta área durante todo el curso giran en torno a conceptos relacionados con la autoestima, los derechos humanos, la convivencia, etc.

En relación con estos contenidos y fijándonos en los ámbitos en los que nos centramos en el presente trabajo realizaremos una serie de actividades para mejorar la autoestima y

el autoconcepto, ya que según el resultado de las encuestas la mayoría de los alumnos de este aula lo tienen por debajo de lo que deberían.

AUTOCONCEPTO Y AUTOESTIMA				
Actividades	Agrupamiento	Temporalización	Contenidos	Objetivos
Actividad 1: Video	Gran grupo	10 min	El autoconcepto. La autoestima. La confianza en uno mismo. La valoración propia y de los demás.	Concienciar sobre los sentimientos propios y de los demás. Aprender a observar y apreciar las cualidades positivas propias y de otras personas. Aprender a valorar a los demás y a uno mismo. Tener confianza en sí mismo. Aceptarse tal y como somos.
Actividad 2: Debate	Gran grupo	20 min		
Actividad 3: El círculo	Gran grupo	40 min		
Actividad 4: La caja mágica	Gran grupo	40 min		

Lo primero que haremos es mostrar un video para concienciar a los alumnos sobre este tema.



Tras ello, haremos un pequeño debate para que los alumnos expongan lo que piensan sobre el video.

Además, realizaremos una serie de dinámicas de grupo; la primera actividad la denominaremos “el círculo”, se trata de una actividad en la que los alumnos deberán centrarse en las cualidades positivas que tienen el resto de compañeros, características como la simpatía, el sentido del humor, la alegría, la solidaridad, rasgos físicos que les caractericen como puede ser unos ojos bonitos, una sonrisa dulce, etc.

Para ello los alumnos se sentarán en círculo y deberán escribir en un folio su nombre y dárselo al compañero que tienen al lado, de esta manera el folio de cada niño o niña va dando vueltas hasta que vuelve a su propietario para poder leer todo lo positivo que el resto de compañeros han escrito de él.

La siguiente actividad recibe el nombre de “la caja mágica” que consiste en introducir un espejo dentro de una caja para después preguntar a los alumnos quien creen que es la persona más especial del mundo. Los niños y niñas contestarán lo que ellos creen, tras

esto les diremos que dentro de la caja está la persona más importante del mundo, una persona que tiene unas características únicas. Uno a uno irán viendo la caja y tendrán que describir a esa persona nombrando alguna cualidad o característica (que son ellos mismos), manteniendo el secreto de lo que hay en la caja.

Tras pasar la caja por todos los niños hablaremos entre todos comentando puntos como lo que han sentido al abrir la caja, cuales son las razones que nos hacen especiales y únicos, que han aprendido con la caja, etc.

Con este juego los alumnos aprenderán a valorarse como personas y reconociendo que cada uno tiene una personalidad única y propia, así como a tener confianza en sí mismos.

2.8.3 Evaluación

La evaluación se orienta tanto a la recogida de información como a la toma de decisiones en consecuencia (Martínez Medrano, 2007). Es por ello que no debe abordarse únicamente como un complemento o un nexo de unión del proceso enseñanza-aprendizaje, sino como un conjunto de acciones que el profesor desarrolla para llevar a cabo su labor docente con el objetivo de que sus alumnos desarrollen su formación de la mejor manera posible.

De esta forma, la evaluación debe ser siempre continua, valorándose todo el proceso de aprendizaje y no solo el resultado final. El alumno debe conocer desde el principio qué es lo que el profesor espera de él así como los criterios de evaluación que se van a llevar a cabo durante su proceso de enseñanza-aprendizaje.

Es por ello, que debemos crear, como docentes, una serie de instrumentos de evaluación que nos ayuden a recibir información de los alumnos durante todo el proceso que se ha llevado a cabo. Éstos, han de ser variados y presentarse en diferentes soportes. Por

ejemplo, podemos utilizar un cuaderno de campo en el que el profesor al final de cada sesión apunte lo más destacado del desarrollo de la misma; tablas de seguimiento o parrillas de observación directa donde anotar diariamente los problemas de los alumnos, los aspectos a mejorar, los fallos, las virtudes...de esta forma el profesor será capaz de guiar al alumno en aquellos aspectos que requieran una mejora. Además, es recomendable fomentar la autoevaluación de los alumnos, la reflexión sobre su propio aprendizaje, su nivel de compromiso con el mismo, sus expectativas etc.

Así pues llevaremos a cabo una evaluación formativa y global, estableciendo tres momentos durante el proceso:

- **Evaluación inicial:** Al comenzar la propuesta, mediante los cuestionarios para evaluar a los alumnos previamente en los tres ámbitos propuestos.
- **Evaluación continua:** Llevaremos a cabo una evaluación procesual de carácter formativo dado que hace posible el seguimiento del proceso y la toma de decisiones en función de los aspectos observados. A través de este tipo de evaluación se hace posible ajustar algunos elementos del proceso de enseñanza-aprendizaje inicialmente planificados, bien porque se ha comprobado su dominio o porque encierre alguna dificultad para el alumno.
- **Evaluación final:** Debido al tema que nos concierne, será difícil llevar a cabo una evaluación final puesto que los niños y niñas llevan a cabo todo este tipo de hábitos fuera del aula y es difícil saber si gracias a la propuesta los han mejorado. Para ello, proponemos llevar a cabo una valoración de sus hábitos en el plazo de dos meses, reuniéndonos con los padres y valorando mediante una charla si los alumnos están mejorando sus hábitos sociosaludables. Es ahí

cuando podremos comprobar si ponen en práctica los conocimientos adquiridos con esta propuesta en su vida diaria.

CAPITULO TRES: CONCLUSIONES

Tras abordar el marco teórico y la propuesta de intervención, hemos podido comprobar que los niños y niñas de Educación Primaria tienen unos hábitos saludables relativamente buenos.

Tras los resultados obtenidos a través de los cuestionarios, hemos llegado a la conclusión de que debemos aportar una mayor información a los alumnos en estos ámbitos, puesto que aunque, como hemos señalado anteriormente, los resultados son buenos, existe una escasa formación sobre ello en los entornos formales de educación...

No podemos olvidar que actualmente existen muchos casos de suicidios, aislamiento, o bullying en las aulas. Tema muy preocupante, y que si tenemos en cuenta los resultados, debemos poner remedio cuanto antes para intentar solucionarlo. Así pues, debemos promover campañas de higiene así como talleres para mejorar el autoconcepto y la autoestima. Tener una buena autoestima en un niño de esta edad, es fundamental a la hora de relacionarse, de acudir al colegio o de tener resultados positivos en su educación. Es por ello, que no debemos dejarlo de lado y actuar inmediatamente ante la detección de cualquier conducta alarmante.

En esta misma línea, hemos comprobado como la formación del profesorado en el ámbito de las tecnologías de la información y la comunicación es escasa. Siendo en este sentido vital que los docentes comiencen a formarse en este tema ya que actualmente vivimos en una sociedad altamente tecnológica, y como modelos a seguir por los alumnos, es imprescindible, guiarlos e informarlos para que puedan desenvolverse de una manera eficaz y segura, fomentando su uso responsable.

Si queremos impedir casos de ciberacoso o cyberbullyng, entre otros muchos que pueden surgir, debemos formar desde la escuela. Eso sí, la ayuda de los padres es imprescindible.

Otro punto que nos gustaría destacar es las formas de entretenerse de nuestros menores. Todos sus hábitos están relegados al uso de aparatos tecnológicos, algo que no es lo más adecuado, teniendo en cuenta su edad y el carácter sedentario de estas actividades. Existe un excesivo consumo de este tipo de tecnologías en detrimento de los tradicionales libros o los juegos de calle, lo que ha dado lugar a un consumo poco recomendable de televisión, videoconsolas o teléfonos móviles, en términos de horarios y contenidos.

Por último en cuanto a la alimentación de los alumnos, es importante recalcar que alimentos considerados sanos como el pescado, la fruta o la carne, son consumidos de manera habitual por nuestros alumnos, rechazando alimentos como la bollería industrial, comida rápida o dulces, que son consumidos de forma escasa y sólo en ocasiones muy determinadas.

Por todo ello se planteó esta propuesta, de modo que integre varios de los elementos que recorren el currículo de Primaria de manera ordinaria y transversal, y que constituyen uno de los espacios que, en ocasiones, son tratados de manera difusa en la escuela, algo que podemos calificar como reduccionista.

Para concluir, me gustaría señalar de forma reflexiva que este trabajo para mí ha sido muy positivo ya que, respetando siempre la privacidad de los alumnos, me ha permitido conocer e indagar en su día a día en temas tan personales como son sus hábitos de

higiene y relación e interacción social. Esto me ha permitido conocer en profundidad las características de los niños y niñas de este grupo de edad y ser capaz de diseñar un proyecto recabando información sobre las necesidades específicas del mismo. Creo, además, que el contenido didáctico de este TFG me permitirá en un futuro poder abordar cualquier tipo de problemática que se presente en el aula, ya que he aprendido que no debemos quedarnos sólo con lo que muestran los alumnos al exterior, sino que detrás de cada conducta o actitud existe algo que lo motiva. Los docentes, no podemos dejar estos temas, exclusivamente, en manos de los padres; debemos trabajar juntos y establecer una dirección bidireccional que ayude a prevenir los problemas a los que diariamente nos enfrentamos, motivados por hábitos y conductas poco saludables y/o problemáticas.

V. BIBLIOGRAFÍA

- **Libros y artículos**

Avilés, J. M^a (2006). *Bullying. El maltrato entre iguales. Agresores, víctimas y testigos en la escuela.* Salamanca: Amarú.

Avilés, J. M^a (2012). *Manual contra el bullying. Guía para el profesorado.* Lima: Libro Amigo.

Banet, E y Núñez, F. (2000). *Aprender sobre la alimentación para desarrollar hábitos y actitudes saludables en el alumnado de primaria. Aula de innovación educativa 92* (pp.9-14).

Bisquerra, R. (Coord.). (2011). *Educación emocional. Propuestas para educadores y familias.* Bilbao: Desclée de Brower.

Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar.* Barcelona: Praxis.

Botia, F. (2007). *Sexualidad, identidad y afectividad. Como tratarlas desde la escuela.* Barcelona: Graó.

Cruz Márquez, de la, J.C. (1989). *Desarrollo anatómico-fisiológico-motor del niño y adolescente.* En: Antón, J. *Entrenamiento deportivo en la edad escolar.* Málaga. Junta de Andalucía Universidad Internacional deportiva de Andalucía, (pp.29-57).

Davis-Kean, P.E., Vida, M., & Eccles, J. (2001). Influences on parental expectations for post-high school transitions. *Paper presented at the biennial conference of the Society for Research on Child Development, Minneapolis, MN.*

Fernández, P y Ramos, N.(2005). *Corazones inteligentes*. Barcelona: Kairós.

García Bacete, F.J., Sureda, I., & Monjas, I. (2010). El rechazo entre iguales en la educación primaria: una panorámica general. *Anales de Psicología*, 26 (1), (pp.123-136).

Guerrero, L. y Aníbal, L. Aproximación al concepto de salud. Revisión histórica. *Revista Fermentum*, 18, (pp. 610-633).

Henderson, J.; Hall, M. y Lipton, H. (1980). Changing self destructive behaviours. En G. Stone; F. Cohen y N. Adler (Eds.). *Health psychology* (pp. 33-42). San Francisco: Jossey Bass.

Marchesi, A. (1984). El conocimiento social de los niños. En J. Palacios, A. Marchesi y M. Carretero (Comps.). *Psicología Evolutiva. Tomo 2*. Madrid: Alianza.

Mora Merchán, J.A. y Ortega, R. (2007). Las nuevas formas de bullying y violencia escolar. En R. Ortega, JA Mora Merchán y T Jäger (Eds.). *Actuando contra el bullying y la violencia escolar. El papel de los medios de comunicación, las autoridades locales y de Internet E-Book*.

Nieda, J. (1993). El reto de la reforma. *Cuadernos de pedagogía*, 214, (pp. 13-15).

Sánchez Casado, F. Elementos de Fisiología e Higiene. Madrid, 1882, (pp. 135).

Shepard, R. N., & Zare, S. (1984). Path-guided apparent motion. *Science*, 220, (pp. 632-634).

Williard, N. (2006). Cyberbullying and cyberthreats. Eugene. Center for Safe and Responsible Internet Use.

- **Páginas web**

AEDEL (Asociación Española de Evidencias Electrónicas), *Guía azul: Consejos sobre privacidad, defensa contra abusos para menores y conservación de evidencias electrónicas para menores y sus tutores*. Disponible en: <http://aedel.es/wp-content/uploads/2011/12/menores1.pdf> (Rescatado el 25 de junio de 2015)

Educación Afectivo-Sexual en la Educación Primaria. JUNTA DE ANDALUCÍA. Consejería de Educación y Ciencia. Disponible en: <http://www.educacionenvalores.org/Educacion-Afectivo-Sexual-en-la.html> (Rescatado el 25 de junio de 2015)

Estudio mundial sobre la violencia contra los niños. Naciones Unidas. (2005) Disponible en: <http://www.unicef.org/violencestudy/spanish/> (Rescatado el 25 de junio de 2015)

Guía de actuación contra el ciberacoso para padres y educadores. Instituto Nacional de Tecnologías de la comunicación. Disponible en:

http://xuventude.xunta.es/uploads/Gua_de_actuacin_contra_el_ciberacoso.pdf

(Rescatado el 25 de junio de 2015)

Observatorio de la Seguridad de la Información de INTECO. *Guía legal sobre ciberbullying y grooming.* Disponible en:

http://www.apaagustinadearagon.org/pdf/guia_redes_sociales_y_menores_internet.pdf

(Rescatado el 25 de junio de 2015)

Paris, E. (2010) *Seis consejos para adquirir hábitos de higiene en la infancia.*

Disponible en: <http://www.bebesymas.com/salud-infantil/seis-consejos-para-adquirir-habitos-de-higiene-en-la-infancia> (Rescatado el 25 de junio de 2015)

Polo, J.D (2009). *Programas en Internet para diseñar caricaturas y avatares.*

Disponible en: <http://www.whatsnew.com/2009/08/29/programas-en-internet-para-disenar-caricaturas-y-avatares/> (Rescatado el 25 de junio de 2015)

Prensky, M. (2001) *Nativos e inmigrantes digitales.* Disponible en:

[http://www.marcprensky.com/writing/Prensky-NATIVOS%20E%20INMIGRANTES%20DIGITALES%20\(SEK\).pdf](http://www.marcprensky.com/writing/Prensky-NATIVOS%20E%20INMIGRANTES%20DIGITALES%20(SEK).pdf)

(Rescatado el 25 de junio de 2015)

Programa PERSEO (*Programa piloto escolar de referencia para la salud y el ejercicio, contra la obesidad*). Disponible en:

http://www.perseo.aesan.msssi.gob.es/es/programa/secciones/programa_perseo.shtml

(Rescatado el 25 de junio de 2015)

- **Videos**

Familia Gil Casado, A.(2010). *El caso de Lorenzo [Video]*. Disponible en <https://www.youtube.com/watch?v=OK4CyYaatI0>

Jáuregi Torre, J. (2014). *Dr. Muelitas y los Defensores de los Dientes [Video]*. Disponible en <https://www.youtube.com/watch?v=kfLbPgdyUE8>

Orchdept (2010). *¡Proteja de infección! La Guerra de los Gérmenes [video]*. Disponible en <https://www.youtube.com/watch?v=nWohY8mnV1E>

Fichas de higiene bucodental. Disponible en http://www.portalfarma.com/Profesionales/campanaspf/categorias/Documents/CUADE_RNO%20NIOS%208-12%20AOS.pdf

- **Documentos oficiales**

Real Decreto 1513/2006, de 7 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria. B.O.E. de 8 de Diciembre de 2006.

Decreto 40/2007, de 3 de mayo, por el que se establece el Currículo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León. BOCYL de 9 de Mayo de 2007.

ORDEN ECD/65/2015, de 21 de enero, por la que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la Educación Primaria, la Educación Secundaria Obligatoria y el Bachillerato. B.O.E. de 29 de Enero de 2015.

Ley Orgánica para la Mejora de la Calidad Educativa (LOMCE 8/2013), de 9 de diciembre. B.O.E. de 10 de Diciembre de 2013.

Ley Orgánica de Educación (LOE 2/2006), de 3 de Mayo. B.O.E. de 4 de mayo de 2006.

VI. ANEXOS

“CUESTIONARIOS”

- La finalidad de este cuestionario es conocer cuáles son tus **costumbres en relación con la salud, la higiene y la alimentación.**
- Es importante que no escribas tu nombre, ya que el cuestionario es **anónimo.**
- Si hay alguna pregunta que no entiendas bien no dudes en levantar la mano y preguntarme.

¿Cuántos años tienes? _____ años.

¿Cuál es tu sexo?

Chico

Chica

Te lavas las manos antes de comer...

Siempre A veces Nunca

Después de ir al baño te lavas las manos

Siempre A veces Nunca

¿Con que frecuencia te duchas o bañas?

Todos los días Una vez a la semana

Entre dos y tres veces a la semana Cuatro y seis veces a la semana

¿Con qué frecuencia te sueles cepillar los dientes?

Cuatro o más veces al día Tres veces al día Dos veces al día

Una vez al día De vez en cuando Nunca

¿Qué utilizas cuando te lavas los dientes?

- Cepillo manual Cepillo eléctrico Enjuague dental
 Flúor Hilo dental

¿A qué hora te sueles ir a dormir los días de colegio?

A las _____ de la noche.

¿A qué hora te sueles ir a dormir los fines de semana?

A las _____ de la noche.

¿Cuántas horas duermes normalmente?

- Menos de seis Más de seis Ocho horas Más de ocho horas

¿Con qué frecuencia te sientes cansado/a?

- Siempre Varias veces a la semana Alguna vez a la semana
 Pocas veces Nunca

¿En qué actividades en las que participes realizas ejercicio físico (fútbol, natación, baloncesto, voleibol, etc.)? Puedes escribir más de una actividad.

¿Con qué frecuencia realizas actividades físicas?

- Una vez a la semana Dos veces a la semana Más de dos veces

¿Crees que practicarías deporte cuando seas mayor?

- Seguro que si Seguro que no Probablemente No lo sé

¿Cómo crees que es tu salud?

- Muy buena Bastante buena Regular Mala Muy Mala

¿Piensas que el tabaco produce daño en el cuerpo humano?

- Si No

¿Sueles desayunar los días que tienes clase?

- Si No

¿En qué consiste tu desayuno? Puedes marcar más de una casilla

- Leche Zumo Tostadas Cereales Galletas
 Bollería Dulces Churros Embutido Otros

¿Con qué frecuencia tomas los siguientes alimentos o bebidas?

Alimentos	Más de una vez al día	Una vez al día	Alguna vez a la semana	Pocas veces	Nunca
Fruta y zumo					
Chocolate					
Refrescos					
Verduras y hortalizas					
Carne					
Pescado					
Pasta					
Pizzas, hamburguesas, perritos, etc.					
Queso y yogur					
Golosinas y frutos secos					
Helado					

¿Sueles comer alguna cosa durante el recreo?. En caso afirmativo, escribe que tipo de alimento (zumos, bocadillos, bollería, golosinas, etc.)

- Sí, siempre Algunas veces Nunca

¿Qué comidas haces al día?. Puedes marcar más de una casilla.

- Desayuno Almuerzo Comida Merienda Cena

¿Qué meriendas?. Puedes marcar más de una casilla.

- Nada Fruta Bollería industrial Golosinas
 Zumo Batido Bocado Frutos secos Galletas

- La finalidad de este cuestionario es conocer cuáles son tus **costumbres en relación con la educación afectivo-sexual**.
- Es importante que no escribas tu nombre, ya que el cuestionario es **anónimo**.
- Si hay alguna pregunta que no entiendas bien no dudes en levantar la mano y preguntarme.

¿Cuántos años tienes? _____ **años.**

¿Cuál es tu sexo?

Chico

Chica

En general, ¿cómo te sientes actualmente?

Soy muy feliz A veces soy feliz Poco feliz Nunca soy feliz

¿Te gusta ir al colegio?

Si No

¿Qué crees que piensan tus profesores de ti como estudiante?

Soy buen estudiante Soy mal estudiante

Soy un estudiante regular No lo sé

Me pongo nervioso/nerviosa cuando el profesor me pregunta

Si No

Cuando tengo un examen me preocupo mucho

Si No

Normalmente, tengo buenas ideas

Si No

Me considero un miembro importante en mi clase:

Si No

De las siguientes situaciones indica cuáles has vivido y con qué frecuencia:

- Estar enfadado Estar nervioso Dificultad para dormir
 Estar mareado Estar triste

Cuando te preocupa algo ¿con quién lo sueles hablar?

- Padre Madre Tutor Hermano Hermana
 Amigo Amiga Otros (¿Quién?) _____

Soy un importante miembro en mi familia:

- Sí No

¿Haces nuevos amigos con facilidad?

- Sí, me resulta fácil hacer nuevos amigos
 No, Me resulta difícil hacer nuevos amigos.

¿Con qué frecuencia sueles estar con tus amigos, sin contar el horario de colegio?

- Todos los días Los fines de semana Casi nunca Nunca

¿Con qué frecuencia te sientes solo/a?

- Siempre Muchas veces Algunas veces Casi nunca
 Nunca

Siempre quiero salirme con la mía:

- Sí No

Cuando las cosas son difíciles, las dejo sin hacer:

- Sí No

Me considero una persona que hace muchas cosas malas:

- Sí No

Suelo meterme en muchos líos a menudo:

- Sí No

Me preocupo mucho por las cosas:

Sí No

Mis padres me exigen más de lo normal:

Sí No

Me gusta ser como soy:

Sí No

A veces me siento rechazado:

Sí No

Me gustaría ser distinto/a de como soy:

Sí No

De la lista que verás a continuación, señala de quién o quiénes has recibido información sobre educación sexual:

Padres	
Profesores del colegio	
Amigos/ as	
Hermanos/ as	
Medios de comunicación	
Medico	
Nadie me ha informado	

Actualmente, ¿estás saliendo con alguien como novios?

Sí No

- La finalidad de este cuestionario es conocer cuáles son tus **costumbres en relación con las tecnologías**.
- Es importante que no escribas tu nombre, ya que el cuestionario es **anónimo**.
- Si hay alguna pregunta que no entiendas bien no dudes en levantar la mano y preguntarme.

¿Cuántos años tienes? _____ años.

¿Cuál es tu sexo?

Chico

Chica

Los días de diario ¿con qué sueles entretenerte? ¿Cuánto tiempo? Señala el número de horas o minutos

Televisión _____ Videoconsola _____ Pros _____

Ordenador _____ Móvil _____ Juegos _____

¿Tienes televisión en tu cuarto?

Si No

¿Tienes teléfono móvil?

Si No

¿Tienes ordenador con internet en tu habitación?

Si No

¿Sabes lo qué son las redes sociales?

Si No

En caso afirmativo a la pregunta anterior ¿Utilizas alguna red social?

Si No

Si tienes redes sociales.... ¿en cuál de estas tienes un perfil abierto?

Twitter Facebook Tuenti Instagram Skype
 Whatsapp Line

¿Cuelgas fotos en las que salgáis tú o tus amigos en alguna red social?

Sí, pero solo las mías Si No No tengo red social

En caso de tener un perfil abierto en una red social ¿Qué elementos están en tu perfil? Puedes marcar más de una casilla.

Una foto mía Mi nombre y apellidos Mi edad Mi colegio
 Una foto que no refleja mi identidad Mi dirección Mi número de tlf

¿Con qué frecuencia usas las redes sociales?

Más de una vez al día Una vez al día Una vez a la semana
 Entre una y tres veces a la semana Entre tres y seis veces

¿Dónde usas internet habitualmente?

Donde usas internet habitualmente En mi móvil En el ordenador
 En el móvil de mis padres En la tablet En el colegio
 Otros ¿Cuál? _____

¿Has recibido alguna vez consejos de cómo utilizar internet de manera segura?

Si No

En caso afirmativo ¿De quién?

De mis padres De mis profesores De la policía
 De los medios de comunicación

¿Alguna vez has conocido a alguien por internet/ red social?

Si No

¿Alguna vez se han metido contigo a través de internet/ red social?

Si No

En caso afirmativo, ¿quién?

- Un chico Una chica Un grupo de chicos Un grupo de chicas
 Alguien más mayor Nadie se ha metido conmigo

¿Cómo te sientes cuando otra persona se mete contigo? Puedes marcar más de una opción.

- Nunca me ha pasado Me siento mal Me siento triste
 Me siento solo Me siento enfadado Me da igual
 Me preocupa

¿Cómo crees que se sentiría una persona si se meten con él/ella?

- No me importa Se siente mal Se siente triste
 Se siente solo Se siente enfadado Le da igual No le preocupa

Durante los últimos tiempos, ¿has observado algo en internet que haya molestado? Por ejemplo, que te haya hecho sentir mal, disgustado, incomodo o que no tendrías que haber visto.

- Si No No sé



La familia dental

Busca en la sopa de letras cinco palabras (además del ejemplo) de la misma familia que “diente” y utilízalas para rellenar las frases.

A	D	A	L	M	O	D	S	B	W
J	I	C	T	Q	L	D	D	T	O
Q	E	I	D	D	S	O	N	M	K
M	N	R	D	E	N	T	A	L	Q
M	T	F	E	N	G	N	N	G	K
B	E	I	N	T	N	I	T	F	V
U	T	T	T	I	J	H	A	H	A
R	G	N	I	S	J	F	G	E	Y
R	D	E	N	T	I	C	I	D	N
H	D	D	A	A	L	I	I	Ñ	K



1. La **DENTINA** es la parte del _____ que está debajo del esmalte.
Es dura, pero sensible.
2. La soda _____ sirve para limpiar los rincones a los que no llega el cepillo.
3. Es bueno usar pasta _____ para cepillarse los dientes,
pero no es bueno trágirada.
4. Se llama _____ al proceso por el cual salen los dientes.
5. Es bueno ir al _____ al menos una vez al año.



¿Cómo se cepillan los dientes?

Empareja los dibujos con las explicaciones.

Después, numera los dibujos en el orden que realizas estas acciones.

- A. La parte superior con la que masticamos se cepilla con movimientos cortos horizontales.
- B. Cepillar de la misma forma la cara interior de los dientes.
- C. Acabar con el cepillado de la lengua, para evitar el mal aliento.
- D. Con movimientos cortos y suaves, cepillar diente por diente (los de arriba y los de abajo), con cuidado de cepillar bien la parte más próxima a las encías y el espacio entre los dientes.

