



Aprender  
juntos, crecer  
en familia  
El libro de  
los hijos



# **OBRA SOCIAL. EL ALMA DE "LA CAIXA"**

A fin de evitar la repetición excesiva de dobles en el texto (niños y niñas, hijos e hijas, padres y madres, etc.) y agilizar su lectura, se ha optado por el masculino morfológico (género no marcado) que tiene valor genérico en las lenguas románicas. Este uso normativo es recomendable, dentro del marco de un lenguaje no sexista, en los casos de continua repetición de los mismos términos.

**EDICIÓN:**

**Fundación Bancaria "la Caixa"**

**AUTORES:**

*Universidad de Barcelona*

Pere Amorós

Núria Fuentes

Ainoa Mateos

Crescència Pastor

*Universidad de La Laguna*

M.<sup>a</sup> José Rodrigo

Sonia Byrne

*Universidad de Lleida*

M.<sup>a</sup> Àngels Balsells

*Universidad de Las Palmas de Gran Canaria*

Juan Carlos Martín

Mónica Guerra

**DIRECCIÓN DEL PROYECTO**

Pere Amorós (Universidad de Barcelona)

**DISEÑO GRÁFICO:**

Cèl·lula Acció Creativa, SL

**ILUSTRACIONES:**

Imma Itxart

**CORRECCIÓN LINGÜÍSTICA:**

Isidro Sánchez y Aston Translations

**TRADUCCIÓN:**

Esther Barnet, Joaquim Obrador y Aston Translations

**IMPRESIÓN:**

Milimétrica Producciones

© de la edición, Fundación Bancaria "la Caixa"

3ª Edición, 2016

Av. Diagonal, 621 – 08028 Barcelona

D.L.: B 13386-2016

Aprender  
juntos, crecer  
en familia  
El libro de  
los hijos



# Índice

Presentación.....	7
Datos personales.....	11
Introducción.....	13
Características del programa.....	14
Aprender juntos, crecer en familia.....	14
Cómo se desarrollan las sesiones.....	15
Fichas y orientaciones.....	16
Módulo 1. Mostramos afecto en la familia.....	16
Módulo 2. Educamos a nuestros hijos.....	30
Módulo 3. Aprendemos a comunicarnos en familia.....	45
Módulo 4. Comemos en familia.....	56
Módulo 5. Conectamos con la escuela.....	77
Módulo 6. Disfrutamos juntos en familia.....	90
Módulo 7. Afrontamos los retos cotidianos.....	101



# Presentación

**Aprender juntos, crecer en familia** es un programa de la Obra Social “la Caixa” dirigido a los niños y a sus padres, que les invita a hablar y a entenderse, a compartir puntos de vista y a expresar sentimientos.

Las sesiones son participativas, divertidas y se plantean como un juego. ¿Cómo nos puede ayudar nuestra familia a salir adelante en nuestros estudios? ¿Qué podemos hacer para mejorar la convivencia en casa? Mientras los chicos debatimos sobre estos temas, nuestros padres también reflexionan e intercambian impresiones. ¿Qué papel tiene que jugar la familia en nuestro desarrollo y bienestar? ¿Qué pueden hacer nuestros padres para que todos nos sintamos bien en casa? Al final, niños y padres se reúnen en sesiones conjuntas, que tienen como finalidad llegar a acuerdos sobre derechos y compromisos para potenciar el papel de la familia y mejorar la vida en familia.

Respecto a los trabajos domésticos, por ejemplo. ¿Qué podemos hacer para distribuirlos equitativamente y que las mujeres no tengan que cargar con más tareas que los hombres? ¿Qué pueden hacer los padres para ayudarnos en las labores escolares y que nos resulte más fácil adaptarnos a la escuela? Y nosotros, los chicos, ¿qué estamos dispuestos a hacer para que la relación con nuestros padres sea más fluida? ¿Por qué no buscamos actividades que nos gusten y que podamos compartir con ellos? Deportes, aficiones, salidas... Si

estamos bien en casa, si nos sentimos comprendidos y apoyados, todo es mucho más fácil.

Esta publicación reúne las fichas que vas a utilizar en los talleres, para que las puedas consultar y recuperar los temas que se van tratando. Los ejercicios se presentan de manera sencilla y clara, con actividades prácticas y consejos útiles, organizados alrededor de ocho módulos: “Mostramos afecto en la familia”, “Educamos a nuestros hijos”, “Aprendemos a comunicarnos en familia”, “Comemos en familia”, “Conectamos con la escuela”, “Disfrutamos juntos en familia”, “Afrontamos los retos cotidianos” y “Recordando lo aprendido”. Junto a la reflexión teórica, el programa tiene una vertiente práctica y por esta razón te proponemos que te marques objetivos de cosas a hacer que repercutan en el día a día de la vida familiar.

Compartir, debatir y argumentar las opiniones, sacar todo el partido de nuestra capacidad de relación y nuestras potencialidades afectivas es la meta final de **Aprender juntos, crecer en familia**. Esperamos que estas fichas nos ayuden a conseguirlo.

La Obra Social “la Caixa” quiere agradecer la colaboración de los centros universitarios que han participado en la elaboración del programa –Universidad de Barcelona, Universidad de Lleida, Universidad de Las Palmas de Gran Canaria y la Universidad de La Laguna–, de los profesionales que lo desarrollan y, muy especialmente, la aportación de padres y niños que con su experiencia nos ayudan a mejorar.





# Datos personales

Nombre y apellidos:

Nombre de las personas dinamizadoras:

Fecha de inicio del curso:

Días en los que se llevará a cabo el curso:

Horario:

Días de asistencia:



# Introducción

**Este libro es para ti**, para que te lo lleves a casa y lo cuides mucho. Te va a servir para tener los contenidos del programa que estás desarrollando sesión a sesión. De modo que cuando quieras saber por dónde vamos y lo que debes hacer, no tienes más que abrirlo y leer los contenidos de la sesión correspondiente. Dentro de cada sesión vas a encontrar una pequeña introducción que te explica de qué vamos a hablar en esa sesión. También te presentaremos las fichas de trabajo que tienes que rellenar en la sesión, completadas con los juegos y actividades que propondrá la persona dinamizadora. Después encontrarás el apartado “Recuerda”, donde se resumen las ideas que queremos que recuerdes porque recogen lo más importante que hemos tratado durante la sesión. Así, cuando quieras recordar de qué se habló, no tienes más que mirarlo en tu libro personal. Por último, se incluye un “Compromiso”, ésto es, algo que quieres mejorar. Para que no seas tú solo, los compromisos los decidiréis en familia, viendo lo que podéis hacer juntos esa semana para mejorar. Esperamos que aprendas mucho y, sobre todo, que aproveches todas las cosas interesantes que estamos tratando en el programa.

# Características del programa

## Aprender juntos, crecer en familia

Este es el título que le hemos puesto al programa. ¿Qué te parece? ¿Qué te sugiere? La primera idea que queremos que tengas al leerlo es esa, que disfrutes con tu familia, que estéis juntos, que os acompañéis, como cuando vais de paseo o de viaje y estáis todos juntos y os lo pasáis muy bien. Pensando en ti y en tu familia hemos hecho este programa. Con él te vamos a ayudar a mejorar en todo lo que tienes que hacer en el día a día. Estás creciendo, estás dejando de ser un niño pequeño y eso es muy bonito. Pero eso tiene ventajas e inconvenientes. La ventaja es que cada vez te dejan hacer más cosas. Confían más en ti porque estás creciendo y madurando. El inconveniente es que cada vez tus padres esperan más de ti, te dan más responsabilidades en casa, con tus hermanos, en la escuela, por lo que tienes que esforzarte en aprender cosas cada vez más difíciles. No hablamos de cosas del colegio, que para eso tienes ya a los profesores, sino de cosas tuyas, de tu manera de pensar, de las cosas que haces, de lo que te gusta, de cómo te portas con los compañeros de clase, con tus hermanos o con tus padres. Estás en una edad muy buena para mejorar todo lo que puedas y seguir creciendo hasta que llegues a ser adolescente. Tus padres y nosotros vamos a estar ahí ayudándote en todo lo que podamos para que veas cumplidos tus deseos de ser mejor, ¿vale?



# Cómo se desarrollan las sesiones

## **Composición de los grupos**

Se formarán dos grupos: el de los adultos y el vuestro. En el primero estarán todos los papás; no sólo los tuyos, sino también los de los demás niños. Habrá mamás, papás y algún abuelo u otro familiar cercano. En tu grupo vas a estar con otros compañeros de tu edad o parecida, que son los hijos de los papás que te dije antes.

## **Horario**

Después de trabajar un rato por separado, habrá un descanso con un pequeño refrigerio y luego se juntarán los dos grupos para trabajar un poco más todos juntos. Decimos trabajar, pero también vamos a divertirnos, a jugar, a hablar, etc.

## **Contenido del programa**

- Sesión 0. Nos conocemos.
- Módulo 1. Mostramos afecto en la familia.
- Módulo 2. Educamos a nuestros hijos.
- Módulo 3. Aprendemos a comunicarnos en familia.
- Módulo 4. Comemos en familia.
- Módulo 5. Conectamos con la escuela.
- Módulo 6. Disfrutamos juntos en familia.
- Módulo 7. Afrontamos los retos cotidianos.
- Módulo 8. Recordando lo aprendido.

Cada módulo consta de dos sesiones, de modo que estaremos varias semanas trabajando juntos y, como hemos dicho antes, divirtiéndote primero con los compañeros que conozcas en tu grupo y luego con todas las familias de esos niños, incluida la tuya, ¡por supuesto! Una última cosa. Aunque hemos preparado todo para que te guste y te lo pases bien, también esperamos que te portes bien en el grupo y que prestes atención para aprender de todo lo que hagamos. Atender, escuchar, participar, disfrutar y aprender. Esa es la idea.

# Fichas y orientaciones

## Módulo 1. Mostramos afecto en la familia

Las personas tenemos la necesidad de querer y ser queridos, aunque en ocasiones no lo expresemos de la manera que nos gustaría. Cuando tenemos la sensación de que nadie nos quiere creemos que no importamos, que no valemos nada y que nadie se interesa por nosotros. En cambio, cuando sentimos que otras personas nos quieren, nos parece que somos los más importantes en sus vidas, y probablemente para ellos lo seamos.

Pero el hecho de que sintamos en algún momento que no se preocupan por nosotros no significa que realmente sea así. Siempre hay alguien que se preocupa por nosotros, aunque tenga dificultad para expresarlo o a nosotros nos cueste comprender el significado de sus acciones.

En todas las relaciones, con los padres, los hermanos o los amigos, es importante demostrar a los otros que los queremos y los apreciamos, aunque sean cariños diferentes. Lo importante es encontrar el modo de transmitirles lo que sentimos por ellos y comportarnos de manera que todos podamos llegar a ser felices.








## Recuerda:

- Nuestros padres nos demuestran cada día que nos quieren con pequeñas cosas.
- Es importante que también sepamos demostrarles afecto a las personas que queremos.
- Cada uno expresa sus sentimientos de forma diferente; por eso es necesario encontrar la forma que más le guste hacerlo.
- Si somos capaces de demostrar afecto a nuestra familia y de darnos cuenta de que ellos también nos lo demuestran, seremos una familia más feliz.

# Compromisos para casa

	No conseguido	Algo conseguido	Conseguido
Me comprometo a...			

No lo pude hacer porque...

Lo pude hacer porque...





# Historia de Carlos

**C**arlos es un niño muy activo y nervioso, que siempre está buscando la manera de salirse con la suya. Muchas veces esconde sus juegos para no prestárselos a los demás y les quita a sus amigos las cosas sin permiso. En ocasiones, para conseguir lo que quiere, hace sentir mal a los otros, pero no le importa si al final se sale con la suya. Todos los niños le respetan porque le tienen miedo y hacen siempre lo que él dice.



# Historia de Pablo

**P**ablo es un chico muy tranquilo; aunque le encanta hacer deporte y estar con sus amigos, es algo tímido y reservado. Muchas veces le gustaría quedarse las cosas para él, pero termina compartiéndolas porque entiende que todos tienen derecho a pasarlo bien. Cuando sus amigos tienen un problema, van a hablar con él para que les ayude a resolverlo, porque siempre está dispuesto a echar una mano.

# Acciones de amigos

Ayudar a tu amigo a levantarse  
cuando se cae

Guardarle a tu amigo la mochila  
cuando va a algún sitio

Cuando tu amigo está llorando  
acudes a consolarle

Compartes la merienda  
con tu amigo

Pegas a tu amigo

Le quitas a tu amigo  
algo que es suyo

Ignoras a tu amigo  
cuando te habla




Escondes las cosas para no  
compartirlas con tu amigo



## Recuerda:

- Es normal que nos comportemos de forma diferente con cada persona, porque nuestra relación con ellas es distinta.
- Todos tenemos cosas buenas y cosas malas.
- Para poder ser buenos amigos de otros tenemos que portarnos bien con ellos y evitar que se sientan mal por nuestra culpa.
- En nuestras relaciones tenemos que pensar tanto en nosotros mismos como en los demás.
- La manera de tener buenos amigos es ser buenos con ellos, ayudarlos en todo lo que podamos y no darles de lado; así ellos también serán buenos amigos nuestros.

# Compromisos para casa

	No conseguido	Algo conseguido	Conseguido
Me comprometo a...			

No lo pude hacer porque...

Lo pude hacer porque...

## Módulo 2. Educamos a nuestros hijos

En este módulo analizaremos la forma en que vuestros padres y familiares os educan. Veréis que vosotros también tenéis un papel muy importante en la educación que recibís de ellos.

Aprenderéis a desarrollar maneras de expresar vuestras opiniones, que siempre deben estar basadas en razonamientos y en motivos justificados. ¡Seguro que os gusta decir lo que pensáis y que os escuchen!

También aprenderéis a aceptar las opiniones de los demás y especialmente la de vuestros padres, aunque no os gusten. Es importante que entendáis que vuestros padres toman las decisiones pensando en vosotros.

También veremos en este módulo que el derecho a expresar la opinión y a participar en las decisiones familiares va acompañado de un deber muy importante: el de ser responsables en todo lo que hacemos y decimos. Crecer significa que cada vez se tiene más en cuenta vuestra colaboración en casa, pero también que crecéis en la responsabilidad de ordenar la habitación, de hacer los deberes sin que nadie deba recordároslo, de respetar a todo el mundo o de no tirar papeles al suelo.

Jugaremos y nos divertiremos, explicando todo ésto y muchas cosas más, y como resultado de todo ello aprenderéis a ayudar a vuestros padres en vuestra educación.

# La historia de Edu

**V**iendo a Edu no te puedes imaginar qué tipo de persona es. Es un niño como tú, y a veces, está triste. La gente no sabe por qué. Y es que Edu vive en un barrio poco común. Allí todas las casas son muy grandes, misteriosas y parecen muy sólidas. Nadie que viva en el centro de la ciudad se atreve a ir hasta allí porque todo parece muy extraño en ese lugar.

La casa de Edu es muy grande y con las paredes muy gruesas; las ventanas siempre cerradas y la puerta blindada. En aquella casa tan especial, Edu vive con sus padres y su hermana mayor. Toda la familia tiene un secreto: son superhéroes (pausa de tres segundos). Los padres de Edu se conocieron en la escuela de superhéroes, donde ingresaban todos los niños que tenían poderes. Todos los menores que son hijos de superhéroes saben hacer alguna cosa extraordinaria y después de practicar en casa durante dos años ingresan en la Superescuela.

Todos los superhéroes pueden volar, pero la madre de Edu lo hace a una velocidad más rápida que la de la luz (pausa de tres segundos). Su padre es capaz de parar el tiempo (pausa de tres segundos).

La hermana de Edu, Noemí, se hace invisible (pausa de tres segundos).

Es una familia alucinante, excepto por una cosa: Edu aún no tiene poderes (pausa de tres segundos).

“¿Cómo te sientes? Todos tienen superpoderes menos tú, piensa en una palabra que explique tus sentimientos.”

Un día se despierta sintiendo una especie de calor que le va desde el corazón hacia el resto del cuerpo, una sensación muy agradable. Cuando se mira en el espejo, ve que le brillan los ojos más de lo habitual y que tiene las mejillas ligeramente sonrosadas. Ladea un poco la cabeza y adelanta una mano para tocar el reflejo de su cara en el espejo, pero en el mis-

mo instante que la yema de su dedo índice toca ligeramente el espejo, éste explota, vuela en mil pedazos, aunque los trozos del espejo que tocan en Edu rebotan contra su cuerpo.

Edu queda boquiabierto: ¡por fin han llegado sus poderes! Se siente extraordinariamente feliz (pausa).

Da un pequeño salto, pega con la cabeza el techo y lo atraviesa. “¡Pata-pum!”, suena: está en el piso de arriba, envuelto en ruinas. Su madre lo mira con los ojos como platos, pero se limita a decirle “Tenemos que decírselo a tu padre”, y se le escapa una sonrisa traviesa (pausa).

Durante los días siguientes, Edu no deja de practicar sus poderes. Es lo mejor que le ha pasado nunca y no quiere desaprovechar la oportunidad. Todos sus amigos han tenido un año más que él para practicar, pero Edu no tiene mucho tiempo y los resultados de sus ensayos son desastrosos. Lo que más le fastidia es que con su superfuerza lo rompe todo, y como la casa no es muy grande, no puede volar. Pide a sus padres que le dejen ir al parque a jugar con sus amigos superhéroes para enseñarles sus poderes y poder volar con libertad, pero ellos le explican por qué no puede ser:

“Hay tres razones:

— La primera es que los jefes de los superhéroes no dejan a los niños usar sus poderes fuera de casa, y si se enteraran seguramente te impondrían un castigo muy severo.

— La segunda es que te puede ver algún niño que no sea superhéroe, y ya sabes que eso sería muy malo porque no deben saber que somos especiales, ya que los científicos querrían hacer pruebas con nosotros.

— Y la tercera y última es que tú aún no controlas muy bien tus poderes y podrías hacer daño a alguien o a ti mismo, y alguno de tus amigos podría salir herido. Cuando empieces a ir a la Superescuela, podrás jugar tanto como quieras con los otros niños superhéroes, pero hasta entonces sólo puedes practicar con tus superpoderes en casa” (pausa). ¿Cómo te sientes?

Edu es un chico muy inteligente y entiende lo que le dicen sus padres, pero le sienta muy mal porque él quiere jugar con sus amigos que ya van

a la Superescuela. Cuando sólo faltan dos meses para empezar la escuela, Edu nota que su control sobre sus poderes ha mejorado mucho.

Una noche muy calurosa, cuando Edu se va a la cama, ve en la ventana a todos sus amigos, que le dicen “ven con nosotros a volar un rato; no será peligroso; lo haremos sin que nos vea nadie”. Pero Edu no sabe qué hacer. Si va con ellos, se lo pasará muy bien, aunque se puede meter en un lío, pero si se queda en casa durmiendo, todos los niños se lo pasarán bien menos él. ¿Qué piensas? ¿Qué harías tú? ¿Te vas con tus amigos o te quedas?

Edu decide irse con ellos, pero cuando van hacia el parque un niño no superhéroe los ve. Edu se pone nervioso y choca contra una farola y la hace añicos. El golpe es tan grande que cae de bruces y se hace daño. Entonces llega la policía de superhéroes y le prohíben usar sus poderes. Cuando sus padres lo van a buscar, está avergonzado: ya no se fiarán nunca más de él. Están muy enfadados. Y ahora, ¿cómo te sientes?, ¿lo podrías haber evitado?




*Final alternativo:*

A Edu le cuesta mucho decidir, pero finalmente resiste y se queda en la cama, aunque muy disgustado. A la mañana siguiente se lo cuenta a sus padres y ellos deciden que, como ha hecho lo correcto, lo llevarán al campo y lo dejarán volar bajo su vigilancia. ¿Como te sientes ahora?

## Recuerda:

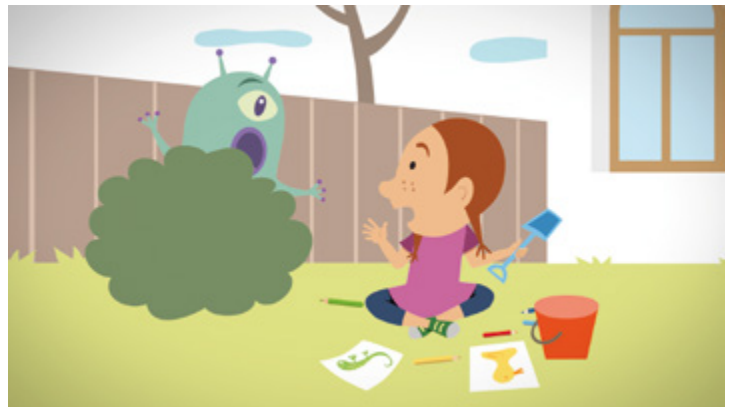
- Nuestra opinión vale mucho, pero para conseguir que nos escuchen debemos explicar siempre el porqué de las cosas.
- A veces no estamos de acuerdo con nuestros padres, pero tenemos que aceptar sus decisiones porque las toman pensando en lo que es mejor para nosotros.
- Para poder participar en las decisiones de la familia, además de dar nuestra opinión, es preciso dejar que los demás también puedan expresarse, aunque sus ideas sean muy diferentes a las nuestras.

# Compromisos para casa

	No conseguido	Algo conseguido	Conseguido
Me comprometo a...			

No lo pude hacer porque...

Lo pude hacer porque...



¿Qué pasa en la historia?

¿Frisk se integra correctamente en la vida familiar?

¿Qué tiene que aprender Frisk?









# Fábula de los tres cerditos

**T**res cerditos habían crecido alegres, junto a sus padres, en una cabaña del bosque. Y como ya eran mayores, sus papás decidieron que era el momento de que empezaran a decidir, y la primera decisión sería cómo construir su propia casa. Los tres cerditos se despidieron de sus papás, y se fueron a conocer mundo.

CERDITO 1 –¿Qué haremos ahora? –se preguntaron.

CERDITO 2 –Construiremos cada uno nuestra propia casa.

TODOS –De acuerdo –contestaron los otros dos.

CERDITO 3 –Pero primero tendríamos que decidir juntos cómo van a ser –dijo uno de los cerditos.

CERDITO 1 –Tienen que ser casas sólidas para que nos protejan del lobo; ¿de acuerdo?

TODOS –Sí, sí, ¡estamos de acuerdo!

Pero el primer cerdito, el perezoso de la familia, decidió hacer una casa de paja. En un minuto hizo la choza y luego se fue a dormir.

El segundo cerdito, un glotón, prefirió hacer la cabaña de madera. No tardó mucho en construirla. Y después se fue a comer manzanas.

El tercer cerdito, muy trabajador, optó por construirse una casa de ladrillos y cemento. Tardaría más en construirla, pero estaría más protegido. Después de un día de mucho trabajo, la casa quedó preciosa. Pero ya se empezaban a oír los aullidos del lobo en el bosque.

No paso mucho tiempo antes de que el lobo se acercara a las casas de los tres cerditos. Hambriento, el lobo se dirigió a la primera casa y gritó:

LOBO –¡Ábreme la puerta! ¡Ábreme la puerta o soplaré y tu casa tiraré!

Como el cerdito no le abrió, el lobo sopló con fuerza y derrumbó la casa de paja. El cerdito, temblando de miedo, salió corriendo y entró en la casa de madera de su hermano. El lobo lo siguió.

Delante de la segunda casa, llamó a la puerta, y gritó:

LOBO –¡Ábreme la puerta! ¡Ábreme la puerta o soplaré y tu casa tiraré!

Pero el segundo cerdito no le abrió y el lobo sopló y sopló, y la cabaña se fue por los aires. Asustados, los dos cerditos corrieron y entraron en la casa de ladrillos de su otro hermano. Pero, como el lobo estaba decidido a comérselos, llamó a la puerta, y gritó:

LOBO –¡Ábreme la puerta! ¡Ábreme la puerta o soplaré y tu casa tiraré!

El cerdito trabajador le contestó:

–¡Sopla lo que quieras, pero no abriré!




Entonces el lobo sopló y sopló. Sopló con todas sus fuerzas, pero la casa ni se movió. La casa era muy fuerte y resistente. El lobo se quedó casi sin aire. Pero aunque estaba muy cansado, no desistía. Llevó una escalera, subió al tejado de la casa y se deslizó por la chimenea. Estaba empeñado en entrar en la casa y comerse a los tres cerditos como fuera.

Pero lo que él no sabía es que los cerditos habían puesto al final de la chimenea un caldero con agua hirviendo. El lobo, al caerse por la chimenea, acabó quemándose con el agua caliente. Dio un enorme grito y salió corriendo, y nunca más volvió. Así los cerditos pudieron vivir tranquilos. Y tanto el perezoso como el glotón aprendieron que se habían equivocado al romper su pacto y que sólo con el trabajo se consiguen las cosas.

## Recuerda:

- Es fundamental saber respetar opiniones diferentes a las nuestras.
- Cuando hablamos con otras personas:
  - Sólo una persona habla a la vez.
  - Todo el mundo tiene oportunidad de hablar.
  - Todo el mundo escucha las ideas de los otros.
  - Si queremos que nos escuchen tenemos que saber escuchar a los otros.
- Nuestra responsabilidad va creciendo con nosotros: cuando participamos, damos nuestra opinión y decidimos cosas también somos más responsables y estamos más obligados a cumplir lo que hayamos dicho.

# Compromisos para casa

	No conseguido	Algo conseguido	Conseguido
Me comprometo a...			

No lo pude hacer porque...

Lo pude hacer porque...

## Módulo 3. Aprendemos a comunicarnos en familia

Desde que nacemos, estamos prestando atención a todo lo que nos rodea, y una de las cosas que más nos agrada ver, escuchar y sentir es a nuestros padres, que nos dan afecto y seguridad. A medida que crecemos, aparece uno de los dones más importantes del ser humano, la palabra, y, a través de ella, la posibilidad de comunicar todo lo que sentimos y necesitamos.

Nuestros padres son los primeros que están a nuestro lado y nos dan todo lo que necesitamos para crecer, aunque a medida que vamos cumpliendo años, nuestros amigos comienzan a tener un gran protagonismo en nuestras vidas y los necesitamos también a nuestro alrededor. Pero esta necesidad de relacionarnos con los demás, de aprender cosas nuevas, incluye el importante papel que siguen teniendo nuestros padres en nuestra vida.

Comenzamos así esa etapa de nuestra vida en la que vamos madurando y adquiriendo responsabilidad, asumimos nuevas responsabilidades y se tiene más en cuenta nuestra opinión, pero está claro que necesitamos del apoyo de nuestra familia a lo largo de nuestra vida. La familia siempre estará cuando la necesitemos y no debemos desaprovechar lo mucho que nos puede aportar.

Sabemos también que debido a la relación cotidiana, surgirán conflictos, pequeñas discusiones y enfados, porque no siempre opinamos y queremos todos lo mismo. Cuando eso ocurra, lo más importante es saber decirnos las cosas que nos preocupan, los desacuerdos que vemos, decir lo que queremos nosotros y escuchar lo que quieren los demás, todo ello mediante la palabra. De ahí la importancia de este módulo, que nos demostrará la necesidad de la comunicación en la familia y nos mostrará algunos modos de comunicarnos mejor, sobre todo ante las dificultades cotidianas.



---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---



---

---

---

---



padre



madre



abuelo



abuela



hermanos



tío



tía



vecino



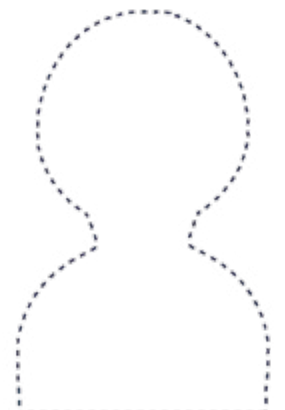
profesor



profesora



amigos



padre



Cuento contigo cuando...

Cuento contigo porque...

madre






Cuento contigo cuando...

Cuento contigo porque...

## Recuerda:

- Además de nuestros amigos, nuestra familia es muy importante, ya que nos ayuda a crecer felices.
- Los padres son una fuente de apoyo ante cualquier situación conflictiva.
- Debemos conocer las mejores formas de comunicarnos con nuestra familia.
- Nuestros padres están siempre dispuestos a ayudarnos; por eso debemos contar con ellos para cualquier dificultad.

# Compromisos para casa

	No conseguido	Algo conseguido	Conseguido
Me comprometo a...			

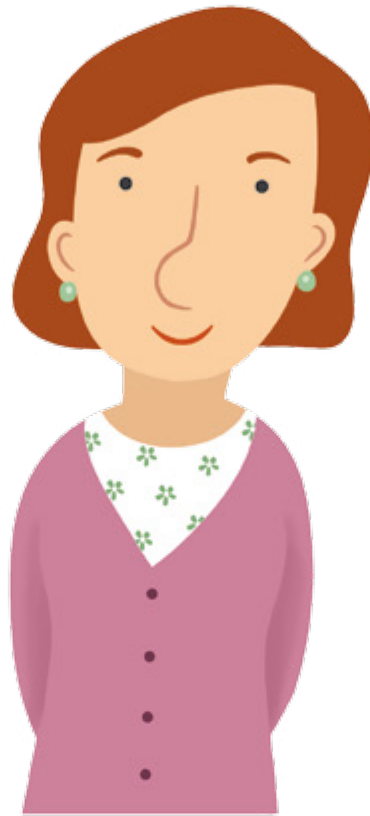
No lo pude hacer porque...

Lo pude hacer porque...

# El caso del aprobado de Pedro

**E**l pasado jueves entregaron a Pedro la nota del último trabajo de una asignatura importante. Este trabajo era muy difícil y Pedro tuvo que estar varios días haciéndolo. Estaba un poco asustado porque creía que no le había salido del todo bien. Cuando la profesora dijo su nombre, un escalofrío repentino le recorrió todo su cuerpo, pero la profesora dijo: -Pedro, lo has hecho muy bien, ¡estás aprobado!-. En ese momento Pedro comenzó a dar saltos de alegría. Corría de un lado para otro, de abrazo en abrazo con sus compañeros. ¡Estaba loco de contento!

Al salir de clase, sólo pensaba en llegar a casa para contárselo a sus padres. Cuando toca el timbre de la casa, su padre le abre la puerta, y sin que Pedro abra la boca, el padre le dice secamente: -¡Merienda!, ¡te pones a hacer los deberes y no dejes nada tirado por ahí!-. Pedro, algo cabizbajo, le obedeció. Todas las ganas de contarle lo ocurrido se desvanecieron. Se fue a la cocina, merendó, subió a la habitación y se puso, muy distraídamente, a hacer los deberes.








## Recuerda:

- Tenemos que saber cuándo una situación es conflictiva o no, aprender a analizarla para encontrar la mejor forma de comunicar lo que nos está ocurriendo.
- Debemos aprender que “una mano tendida a la comunicación” nos va a permitir llevarnos bien con todas las personas a las que queremos.
- En el día a día, tenemos oportunidades para compartir con nuestros padres aquellas cosas que nos preocupan. Para ello, debemos aprender formas de comunicarnos mejor con ellos.

# Compromisos para casa

	No conseguido	Algo conseguido	Conseguido
Me comprometo a...			

No lo pude hacer porque...

Lo pude hacer porque...

## Módulo 4. Comer en familia

A menudo nos cuesta comer ciertos alimentos, porque no estamos acostumbrados. Cuando papá y mamá nos los ponen en el plato y los comemos todos juntos nos resulta más fácil aceptar nuevos sabores y texturas que, al final, seguro que nos acaban gustando. También se aprende a comer.

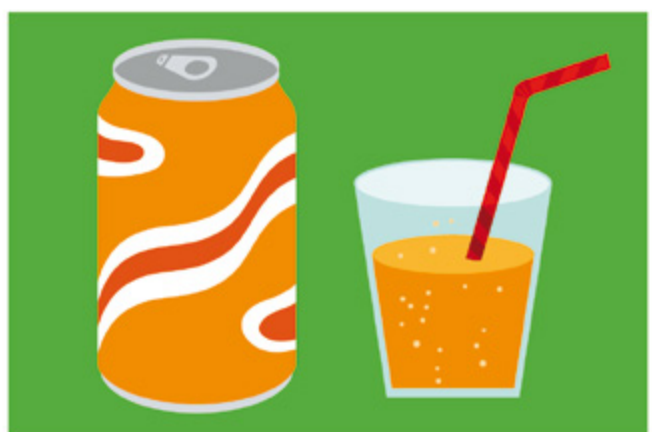
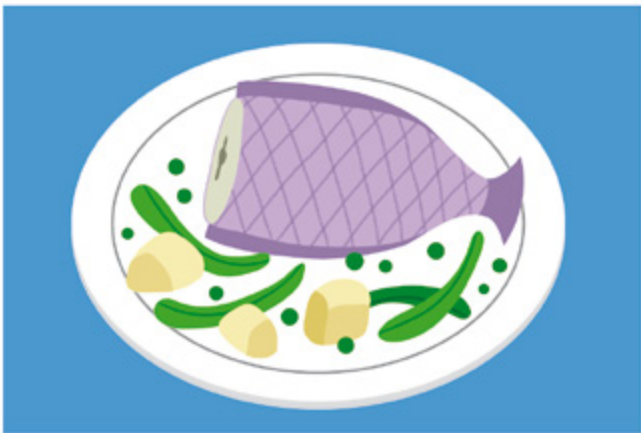
Para que una alimentación sea saludable hay que tener en cuenta tanto la calidad como la cantidad de los alimentos que comemos.

Si queremos garantizar la calidad, debemos priorizar los alimentos saludables (frutas, hortalizas, legumbres, frutos secos, aceite de oliva, pan, pasta, arroz...). No es sano comer alimentos de un solo tipo, sobre todo si son productos ricos en azúcares, sal y grasas poco saludables.

Las comidas son momentos del día en los que nos podemos comunicar con la familia, y si el ambiente no es propicio no podremos escucharnos. Es muy importante que, a la hora de comer, apaguemos la tele y la música, dejemos los móviles y seamos conscientes de que la comida es una oportunidad para dar y recibir afecto.

Nos comunicamos, hablamos, nos cuidamos y nos sentimos cuidados por nuestros padres.

# Juego de tarjetas de alimentos para recortar






# Juego de cuatro grupos de alimentos para la máquina de convencer



## Recuerda:

- La importancia de conocer lo que comemos.
- La necesidad de integrar nuevos alimentos en nuestra dieta y de entender el papel de nuestros padres y madres cuando nos proponen una alimentación variada.
- Es necesario colaborar en las tareas domésticas, como práctica para mejorar la convivencia familiar durante las comidas.

# Compromisos para casa

	No conseguido	Algo conseguido	Conseguido
Me comprometo a...			

No lo pude hacer porque...

Lo pude hacer porque...

# Situaciones durante las comidas

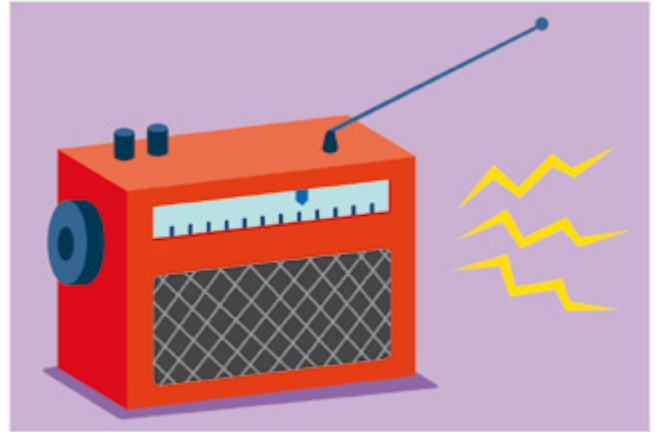


# Tarjetas con ilustraciones de sonidos

Música – cantar una canción.



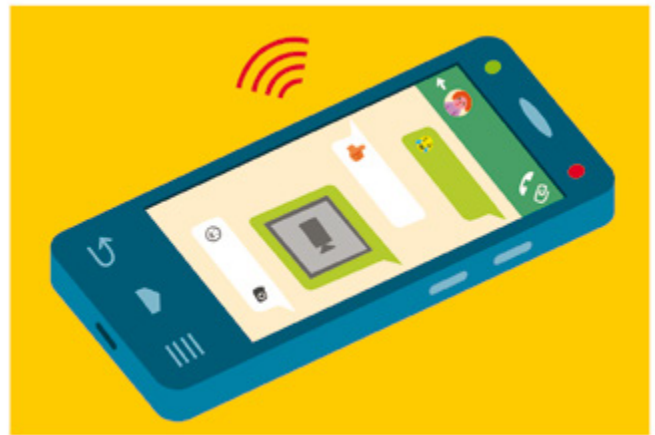
Radio – retransmisión de un partido de fútbol.



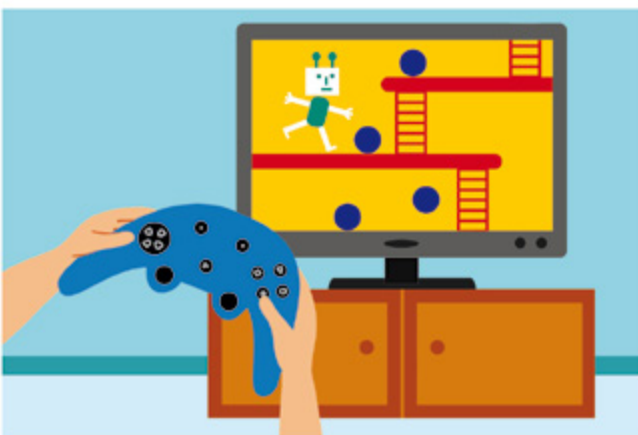
Televisión – explicar un concurso.



Whatsapp – imitar el sonido.



Consola – imitar los sonidos de un videojuego.






Juguete ruidoso – imitar una ambulancia de juguete.



## Recuerda:

- Las horas de las comidas son importantes porque compartimos un rato juntos, toda la familia.
- Son una buena ocasión para ayudar a papá y mamá a cocinar (¡es muy divertido!) o para poner la mesa entre todos.
- También son un buen momento para explicarnos cómo ha ido el día, qué nos ha gustado más en clase o en el parque, si nos gusta ir al cole, con los amigos y amigas, o para organizar el fin de semana en familia, etc.
- Las horas de las comidas no son tan solo para comer, son para pasarlas en familia.

# Compromisos para casa

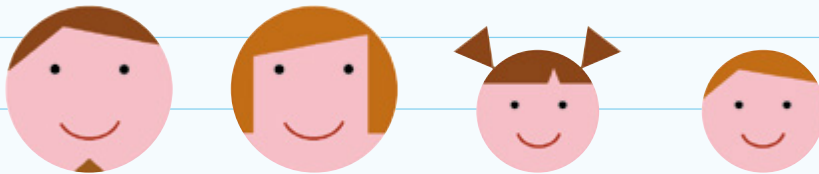
	No conseguido	Algo conseguido	Conseguido
Me comprometo a...			

No lo pude hacer porque...

Lo pude hacer porque...

# Un caso de celebración

La familia Puig Martínez está de celebración. Faltan pocos días para que mamá, Rosa, cumpla los 38 y por eso papá, Juan, y los hijos, Pol, de 11 años, y Berta, de 8, han decidido celebrarlo el próximo domingo invitando a los abuelos, los tíos, los primos y a un par de amigas de la familia. Han calculado que serán unas 15 personas. Para que todo salga bien tienen que organizarse y, por eso, piden vuestra ayuda. Tenemos que pensar qué tiene que asumir cada uno para distribuir y realizar las tareas relacionadas con la fiesta.



Tareas que hay que hacer	Decidir, entre papá, mamá, el hijo y la hija, quién asumirá cada tarea (escribid los nombres):
Decidir el menú	
Hacer la lista de la compra	
Ir a comprar los alimentos y bebidas	
Preparar la comida	
Ordenar la casa para la fiesta	
Poner la mesa	
Recoger la mesa	
Recoger la cocina	

# Degustación final

En la próxima sesión, cada familia debe traer un plato para compartir en una degustación final.

Deberá ser un tentempié:

1. Planificado y elaborado en familia.
2. Apto para comer frío.
3. Saludable.
4. Fácil de comer con las manos o con un tenedor.

Sería interesante que incorporara sabores nuevos, que fuera poco conocido y que permitiera a las demás familias incorporarlo en sus menús (por eso hay que destacar que no se trata de una merienda, sino de primeros o segundos platos, postres o bebida).

Recordad:

1. ¡No podemos tirar nada! Somos muchos y, por lo tanto, la cantidad de comida que traigáis tiene que ser moderada.
2. ¡La mejor forma de ahorrar es reutilizar! Traed vuestros propios platos, vasos, servilletas y tenedores para no generar residuos.
3. ¿Y para beber? Agua para acompañar la degustación o alguna bebida sana y elaborada por vosotros mismos.
4. ¿Y si sobra algo? Pues fiambreras para llevarnos todo lo que haya quedado.

# Criterios de valoración de los platos

El plato mejor presentado

El plato más saludable

El plato más original

El plato más fácil  
de elaborar

El plato más económico

El plato más simpático

El plato con la receta mejor  
explicada

El plato más laborioso

El plato elaborado con  
más participación de toda  
la familia

Otros, si hay más familias  
participantes

Certificados  
de los  
premiados



Las familias participantes en el programa de alimentación saludable y crianza positiva  
COMEMOS EN FAMILIA, reunidas ..... el .....

han decidido otorgar el

# PREMIO AL PLATO MÁS ORIGINAL

a la familia .....

Y para que así conste, firman el presente certificado sus representantes

Nombre: ..... Nombre: .....

..... de ..... de 20.....





Las familias participantes en el programa de alimentación saludable y crianza positiva  
COMEMOS EN FAMILIA, reunidas ..... el .....,

han decidido otorgar el

# PREMIO AL PLATO MEJOR PRESENTADO

a la familia .....

Y para que así conste, firman el presente certificado sus representantes

Nombre: ..... Nombre: .....

..... de ..... de 20 .....





Las familias participantes en el programa de alimentación saludable y crianza positiva  
COMEMOS EN FAMILIA, reunidas ..... el .....,

han decidido otorgar el

# PREMIO AL PLATO MÁS SALUDABLE

a la familia .....

Y para que así conste, firman el presente certificado sus representantes

Nombre: ..... Nombre: .....

....., ..... de ..... de 20.....





Las familias participantes en el programa de alimentación saludable y crianza positiva COMEMOS EN FAMILIA, reunidas ..... el .....,

han decidido otorgar el

# PREMIO AL PLATO CON LA RECETA MEJOR EXPLICADA

a la familia .....

Y para que así conste, firman el presente certificado sus representantes

Nombre: ..... Nombre: .....

....., ..... de ..... de 20 .....





Las familias participantes en el programa de alimentación saludable y crianza positiva  
COMEMOS EN FAMILIA, reunidas ..... el .....,

han decidido otorgar el

# PREMIO AL PLATO MÁS LABORIOSO

a la familia .....

Y para que así conste, firman el presente certificado sus representantes

Nombre: ..... Nombre: .....

....., ..... de ..... de 20.....





Las familias participantes en el programa de alimentación saludable y crianza positiva  
COMEMOS EN FAMILIA, reunidas ..... el .....,

han decidido otorgar el

# PREMIO AL PLATO MÁS SIMPÁTICO

a la familia .....

Y para que así conste, firman el presente certificado sus representantes

Nombre: ..... Nombre: .....

..... de ..... de 20 .....





Las familias participantes en el programa de alimentación saludable y crianza positiva  
COMEMOS EN FAMILIA, reunidas ..... el .....

han decidido otorgar el

# PREMIO AL PLATO MÁS ECONÓMICO

a la familia .....

Y para que así conste, firman el presente certificado sus representantes

Nombre: ..... Nombre: .....

....., ..... de ..... de 20.....





Las familias participantes en el programa de alimentación saludable y crianza positiva  
COMEMOS EN FAMILIA, reunidas ..... el .....,

han decidido otorgar el

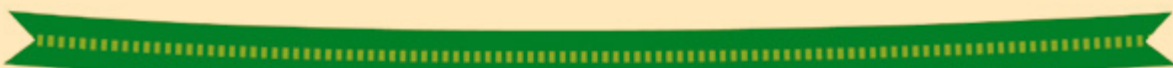
# PREMIO AL PLATO MÁS FÁCIL DE ELABORAR

a la familia .....

Y para que así conste, firman el presente certificado sus representantes

Nombre: ..... Nombre: .....

....., ..... de ..... de 20 .....



## Módulo 5. Conectamos con la escuela

La escuela es un lugar muy importante porque en ella aprendemos muchas cosas que nos sirven en la vida. Todo lo que se aprende en la escuela se puede poner en práctica desde la infancia y sirve para nuestro futuro. Además de aprender matemáticas, lengua, ciencias, etc., en la escuela aprendemos a convivir y a relacionarnos con otras personas: niños y profesores. Con cada cosa que aprendemos cambiamos, crecemos y podemos hacer más cosas que antes.

En la escuela pasamos muchas horas al cabo del día, y, como es lógico, se presentan muchas situaciones, unas en las que disfrutamos más y otras no tanto. Poder explicar a nuestros padres cómo nos sentimos nos ayudará a sentirnos mejor, nos permitirá recibir felicitaciones por lo que hacemos bien, y también nos ayudará a encontrar soluciones para sentirnos mejor. Nuestros padres siempre estarán a nuestro lado si los necesitamos; cuanto más hablemos con ellos, más fácil será para ellos ayudarnos.

Aparte de lo anterior, hay tres cosas que también os van a ayudar en la escuela. La primera es trabajar los hábitos de estudio y de higiene. Un hábito se construye repitiendo una acción de forma continuada; es algo parecido a hacer gimnasia. Al principio cuesta, pero cuando tenemos el hábito todo es muy fácil. Hábitos son, por ejemplo, estudiar cada día, lavarse los dientes cada día, etc. Vuestros padres os ayudarán recordándoos lo que tenéis que hacer, y vosotros tenéis que escucharlos y hacer siempre lo que os dicen. Veréis como al cabo del tiempo no os costará y todo saldrá de forma automática. La segunda es encontrar motivaciones en la escuela, es decir, saber qué os gusta de ésta. Como decíamos, en la escuela pasan muchas cosas, se estudian muchas materias y se realizan muchas actividades. Seguro que de todas ellas hay algunas que os gustan y que hacen que tengáis ganas de ir. Si vais con ganas a la escuela y estáis contentos, estaréis más predispuestos a aprender. En cambio, si pensáis que nada de lo que sucede en la escuela os gusta, os costará ir y, por lo tanto, aprender cualquier cosa. La última cuestión a la que nos referimos son las tecnologías de la información y la comunicación (TIC). Algunas de las TIC son el ordenador, Internet, la televisión o el móvil. Estas tecnologías os pueden ayudar en vuestro aprendizaje y vuestras relaciones sociales si sabéis cómo utilizarlas y si hacéis un uso responsable. Con ayuda de vuestros padres y maestros, podéis aprender a regular su uso y beneficiaros de las posibilidades que os ofrecen.

# EL DIARIO MÁGICO DE LOS SENTIMIENTOS ESCOLARES

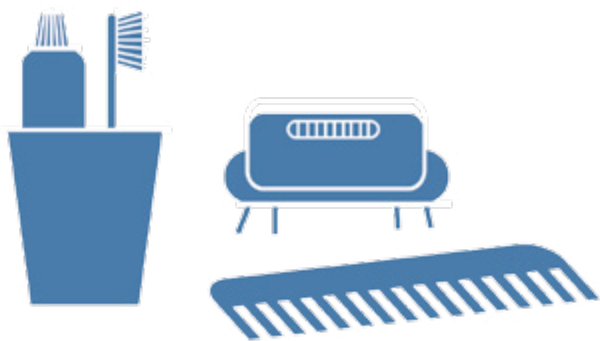


¿Qué me hace sentir mal en la escuela?

¿Qué me hace sentir bien en la escuela?

¿Qué podemos hacer?

# Listado de hábitos



Cuidar mi higiene.



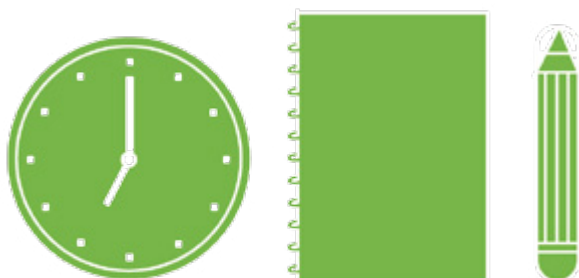
Ser puntual.



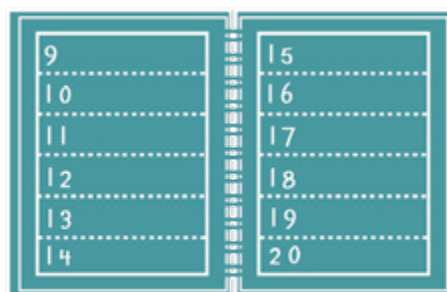
Hablar con mis padres o con otros adultos importantes (maestros y educadores).



Mantener en orden y limpiar mis cosas.



Tener un horario y un espacio fijo para estudiar.



Planificar el estudio (agenda).

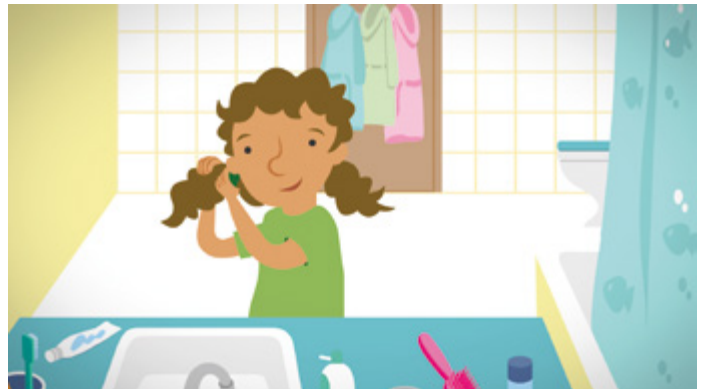


Pedir ayuda.



Ser responsable con las tareas que me asignan.




# Un día con Max, Sara y Leo



## Recuerda:

- Aprender a reconocer qué me sucede me ayuda a poder expresarlo y a comunicarme con otras personas, en especial con mis padres, mis maestros o mis educadores.
- Cuando expreso y hablo de lo que me pasa:
  - Me siento mejor y más unido a las personas que quiero.
  - Recibo felicitaciones por los avances que he realizado.
  - Si tengo problemas, puedo buscar ayuda.
- Los hábitos de estudio y de higiene me ayudan en mi aprendizaje y en mi integración en el medio escolar, y hacen que poco a poco sea más autónomo.
- Es importante que en mis actividades diarias incorpore hábitos de:
  - Higiene.
  - Puntualidad.
  - Comunicación con mis padres y otros adultos importantes para mí (maestros y educadores).
  - Orden y limpieza en mis cosas.
  - Horarios y espacios fijos de estudio.
  - Planificación del estudio (agenda).
  - Pedir ayuda cuando lo necesite.
  - Ser responsable con las tareas que me asignan.
- Para conseguir incorporar estos hábitos, me tengo que esforzar en practicarlos diariamente. No sirve hacerlo una vez. Cuantas más veces los haga, más fácil será incorporarlos.

# Compromisos para casa

	No conseguido	Algo conseguido	Conseguido
Me comprometo a...			

No lo pude hacer porque...

Lo pude hacer porque...



Niño



Niña



Lectura



Patio escuela



Gimnasia



Grupo de niños y niñas



Monitor/a escolar



Música



Profesora



Entrenador/a



Inglés



Deportes



Baile



Trabajos manuales



Profesor



Excursiones



Teatro
























Ordenador



Cocina




# Frases "un, dos, tres, stop y sigue" con la tecnología

Puedo mandar SMS o consultar el móvil desde clase.	
Puedo escribir e-mails a personas que conozco y están lejos.	
Me conviene ver toda la tarde la televisión.	
Los niños de 6 a 11 años no necesitan tener un móvil.	
Puedo utilizar Internet para realizar un trabajo escolar.	
Puedo comprar logos, tonos o llamadas a programas de televisión por el móvil sin autorización de mis padres.	
Puedo ver la televisión un rato por la tarde después de hacer mis tareas.	
Puedo utilizar Internet para consultar la biblioteca.	
Es bueno utilizar el móvil para llamar a personas que acabo de ver.	
Puedo ver la televisión durante la noche un día de escuela.	
Puedo utilizar Internet para consultar mis e-mails.	
Puedo utilizar o contestar fuera de la escuela las llamadas de las personas que conozco.	
Puedo contestar SMS o llamadas de personas que no conozco.	
No pasa nada si un día no veo la televisión.	
Puedo ver programas de televisión para mayores sin consultarlo.	
Puedo utilizar Internet y comentar las páginas que visito con mi maestro, mi monitor o mis padres.	
Puedo contestar e-mails de personas que no conozco.	
Puedo comentar con mis padres los programas que veo en la televisión.	
No pasa nada si estoy un día sin mi móvil.	
Puedo poner fotos mías o de personas que conozco en Internet.	
Otras frases...	

## Recuerda:

- La participación en actividades escolares y extraescolares me hace sentir bien, me ayuda a integrarme, a la vez que aprendo cosas nuevas.
- Si pienso en por qué me gustan las actividades escolares y extraescolares, estoy más motivado para seguir realizándolas.
- Mantener una buena comunicación con mi familia y con los adultos que son importantes para mí hace que:
  - Me sienta valorado y querido.
  - Sepa que tengo personas que me pueden ayudar si lo necesito.
- Puedo aprovechar las TIC al máximo y reducir riesgos si aprendo a utilizarlas de una manera responsable.
- Cuando tenga dudas sobre el uso o los contenidos del móvil, Internet o la televisión, lo consultaré con un adulto.

# Compromisos para casa

	No conseguido	Algo conseguido	Conseguido
Me comprometo a...			

No lo pude hacer porque...

Lo pude hacer porque...

## Módulo 6. Disfrutamos juntos en familia

A todos los niños os gusta jugar. Durante el día son numerosos los juegos a los que jugáis. Juegos de diferentes tipos, a los que jugáis solos o en grupo, juegos movidos como correr, pillar, ir en bicicleta o juegos tranquilos como disfrazarse, montar puzles, etc.

A todos los niños os gusta jugar con amiguitos, pero, sobre todo, os gusta jugar con la familia, aunque, en ocasiones, no lo podéis hacer porque los padres están muy ocupados. Es necesario que toda la familia, tanto los padres como los hijos, piense lo que podéis hacer juntos para divertirlos y que colaboréis para lograrlo.

Además de jugar, hay otro tipo de actividades que se pueden realizar de manera individual o en grupo de amigos o con la familia. Estas actividades se pueden llevar a cabo aprovechando las oportunidades que os ofrece el barrio y la ciudad donde vivís, como por ejemplo: los parques, las plazas, la montaña, la playa, los centros cívicos, los centros sociales, los centros abiertos, las bibliotecas, las ludotecas, los pabellones de deportes, los museos, etc. Planificar estas actividades en familia puede ayudar a que todos disfrutéis y os divirtáis juntos.

# La familia Chuches juega junta

La familia Chuches estaba compuesta por la mamá Nube de Azúcar, el papá Regaliz, el hijo Melón, de 11 años, la hija Naranja, de 9 años y Fresita, la pequeña, de 6 años.

Un día de invierno por la tarde, estaban todos en casa, pues no había colegio y no podían salir al parque ni a pasear porque estaba lloviendo.

Mamá Nube de Azúcar, viendo que no podían salir, dijo:

—Esta tarde, como llueve y no podemos salir, aprovecharé para escribir unos e-mails.

Papá Regaliz dijo:

—Pues yo me pondré a arreglar un enchufe, que hace tiempo que lo tengo que hacer.

Melón, Naranja y Fresita se entretuvieron durante un rato viendo la televisión y dibujando. Pero cuando ya llevaban un rato jugando solos, empezaron a aburrirse.

Cada uno de ellos fue a quejarse a mamá Nube de Azúcar y a papá Regaliz.

—Mamá, papá, me aburro.

Mamá Nube de Azúcar y papá Regaliz, como estaban muy ocupados, les dijeron:

—No molestéis e ir jugar juntos los tres.

Como ya no sabían a qué jugar solos se reunieron los tres. Comentaron a qué podían jugar y decidieron que lo que les gustaría sería jugar todos juntos: Melón, Naranja, Fresita, mamá Nube de Azúcar y papá Regaliz.

Sin embargo, tenían un problema. Su papá y su mamá estaban muy ocupados y se preguntaron:

—¿Cómo podemos convencerles para que jueguen con nosotros?

Melón, el mayor de los tres hermanos, les dijo:

—Podemos pensar un plan.

Así que los tres se pusieron a pensar en un plan con el que convencer a sus padres para que dejaran sus ocupaciones y jugaran todos juntos.

Fresita comentó:

—Cuando estén tranquilos, vamos los tres juntos a hablarles; así entre todos será más fácil convencerlos.

Naranja propuso:

—Para que no tengan que preocuparse por los juegos, nosotros pensamos y escogeremos aquellos a los que queremos jugar.

Melón concluyó:

—Les diremos que nos hace mucha ilusión jugar todos juntos.

A partir de ese momento, Melón, Naranja y Fresita estuvieron todo el rato atentos a lo que estaban haciendo su padre y su madre. De pronto, los vieron a los dos riendo.

Los tres dijeron a la vez:

—Esta es la ocasión; vamos a hablar con ellos.

Melón, Naranja y Fresita se dirigieron donde estaban sus padres y les dijeron:

—Mamá, papá, queremos hablar con vosotros.

Al verlos tan serios, mamá Nube de Azúcar y papá Regaliz se miraron y preguntaron:

—¿Qué queréis?, ¿qué os preocupa tanto?

Melón, en representación de los tres, comentó:

—Hemos pensado que nos gustaría jugar juntos, nosotros y vosotros, esta tarde.

Papá Regaliz contestó:

—Ahora estamos muy ocupados; jugad vosotros solos.

Pero ellos respondieron:

—Es que nos hace mucha ilusión y ya hemos pensado los juegos a los que podemos jugar. Fresita tiene un juego, Naranja otro y yo otro, así no nos peharemos y podremos divertirnos todos.

Mamá Nube de Azúcar y papá Regaliz escucharon atentamente y, a medida que Melón iba hablando, estaban cada vez más sonrientes. Una vez planteado el plan, mamá Nube de Azúcar y papá Regaliz se miraron y dijeron:

—De acuerdo. Nos gusta el plan que habéis pensado. Ahora terminaremos el trabajo que estamos haciendo y dentro de rato nos pondremos a jugar. Id preparando los juegos.




Aquella tarde, estuvieron jugando los cinco durante mucho rato. Se divirtieron tanto que casi se olvidaron de la hora de la cena.

Esa noche la familia Chuches se fue a dormir contenta y alegre, y sobre todo, Melón, Naranja y Fresita, ya que jugar con sus padres había sido muy divertido y agradable. Quedaron todos tan contentos, que acordaron repetirlo más a menudo.

## Recuerda:

- Hay muchos juegos a los que puedes jugar solo, acompañado de amigos, hermanos y también con tus papás.
- Los papás no siempre están disponibles para jugar; lo que hay que hacer es organizar el tiempo.
- Debes ser imaginativo y no conformarte con estar viendo la televisión todo el día. Hay muchas cosas que puedes hacer para divertirte con tu familia.

# Compromisos para casa

	No conseguido	Algo conseguido	Conseguido
Me comprometo a...			

No lo pude hacer porque...

Lo pude hacer porque...

# Frases de recursos de ocio

En el tiempo libre podemos realizar muchas actividades para divertirnos, entretenernos y aprender con ellas.

## REUNIONES FAMILIARES

- Bailamos y cantamos.
- Reímos y hablamos.
- Disfrutamos en comidas familiares.
- Celebramos fiestas.

## DESCUBRIR LA NATURALEZA

- Disfrutar
- Correr
- Nadar
- Jugar
- Hacer ejercicio

## PASEAR POR LA CIUDAD

- Vamos con patines, en bicicleta o a pie.
- Caminamos y descubrimos la ciudad.

## CONOCER PARQUES Y PLAZAS

- Vamos al parque a jugar con columpios, toboganes...
- Nos encontramos con los amigos.
- Participamos en actividades lúdicas.

## IR A LOS CENTROS

- Vemos teatro infantil.
- Hacemos manualidades.

- Jugamos con otros niños.
- Realizamos actividades deportivas.
- Aprendemos y escuchamos música.

### DIVERTIRSE EN LA LUDOTECA

- Jugamos con otros niños.
- Compartimos momentos agradables con los otros.
- Nos contamos cuentos, hacemos teatro...

### APRENDER EN LA BIBLIOTECA

- Leemos libros y cuentos.
- Utilizamos el ordenador para jugar con la familia.
- Participamos todos juntos en actividades lúdicas.

### MOVERSE EN EL PABELLÓN DEPORTIVO

- Hacemos deporte acompañados de nuestros padres.
- Participamos en campeonatos.
- Realizamos actividades saludables.

### EXPLORAR LA CULTURA

- Visitamos exposiciones y disfrutamos aprendiendo cosas nuevas.
- Conocemos la cultura de nuestro país y del mundo.
- Participamos en actividades creativas con la familia.

En nuestro entorno hay muchos recursos que podemos utilizar de forma individual, con nuestros amigos y con nuestra familia, y que nos permiten compartir, divertirnos y, a la vez, aprender.




# Desarrollando el plan

¿Dónde vamos a ir?	
¿Cómo vamos a ir?	
¿Cuándo vamos a ir?	
¿Con quién vamos a ir?	
¿Qué tenemos pensado hacer?	
¿Qué necesitamos?	

## Recuerda:

- En nuestro entorno hay muchos sitios a los que podemos ir y actividades que podemos hacer, tanto solos, con amigos, como con nuestra familia, que nos permiten ocupar el tiempo, divertirnos y, a la vez, aprender.
- Para salir juntos y pasarlo bien, es importante que lo planifiquemos bien antes, ya que así tendremos muchas más oportunidades de disfrutar y de pasarlo bien todos juntos.

# Compromisos para casa

	No conseguido	Algo conseguido	Conseguido
Me comprometo a...			

No lo pude hacer porque...

Lo pude hacer porque...




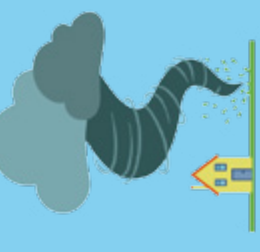



















## Módulo 7. Afrontamos los retos cotidianos

Cuando tenemos un problema, nos sentimos mal. A veces, esos sentimientos negativos son fuertes y otras, son débiles, pero están siempre presentes y pueden hacernos sentir tristes, nerviosos o angustiados. Aunque sabemos que nos sentimos mal, normalmente no entendemos exactamente qué estamos sintiendo o por qué nos sentimos así.

Es importante que aprendamos a saber cuáles son esos sentimientos para poder actuar y hacer algo para sentirnos mejor y aliviar las malas sensaciones que tenemos en el cuerpo. No siempre podremos hacer lo mismo para sentirnos mejor, sino que, en función de cómo nos sintamos y por qué nos sentimos así, tendremos que hacer cosas distintas para mejorar esa sensación, porque no existe una poción mágica que al beberla nos haga sentir bien sin hacer nada más.

En realidad, la poción la tenemos que fabricar nosotros. Para encontrar la poción mágica ideal para cada situación o problema tenemos que pensar en lo que somos capaces de hacer para arreglar la situación, pero también podemos pensar en las personas que tenemos a nuestro alrededor y que nos pueden ayudar a resolverla.




No debemos olvidar que no estamos solos en el mundo, que tenemos a nuestra familia, amigos, profesores, etc. Hay muchas personas en nuestro entorno que se preocupan por nosotros y que están dispuestos a ayudarnos ante cualquier problema si se lo pedimos.

<p>Suerte Desastre</p>				
			<p>Suerte Desastre</p>	
		<p>Llegada</p>		
				<p>Suerte Desastre</p>
				
<p>Suerte Desastre</p>				<p>Salida</p>

## Recuerda:

- No podemos dejarnos vencer por los sentimientos negativos; tenemos que luchar contra ellos y superarlos.
- Existen muchas formas de resolver un problema o una situación difícil. Debemos pensar en todas las opciones.
- Cada problema tiene que resolverse de una manera diferente. Debemos buscar la mejor solución para cada problema.
- Podemos apoyarnos en otras personas que nos puedan ayudar cuando tenemos un problema y no sabemos qué hacer.

# Compromisos para casa

	No conseguido	Algo conseguido	Conseguido
Me comprometo a...			

No lo pude hacer porque...

Lo pude hacer porque...



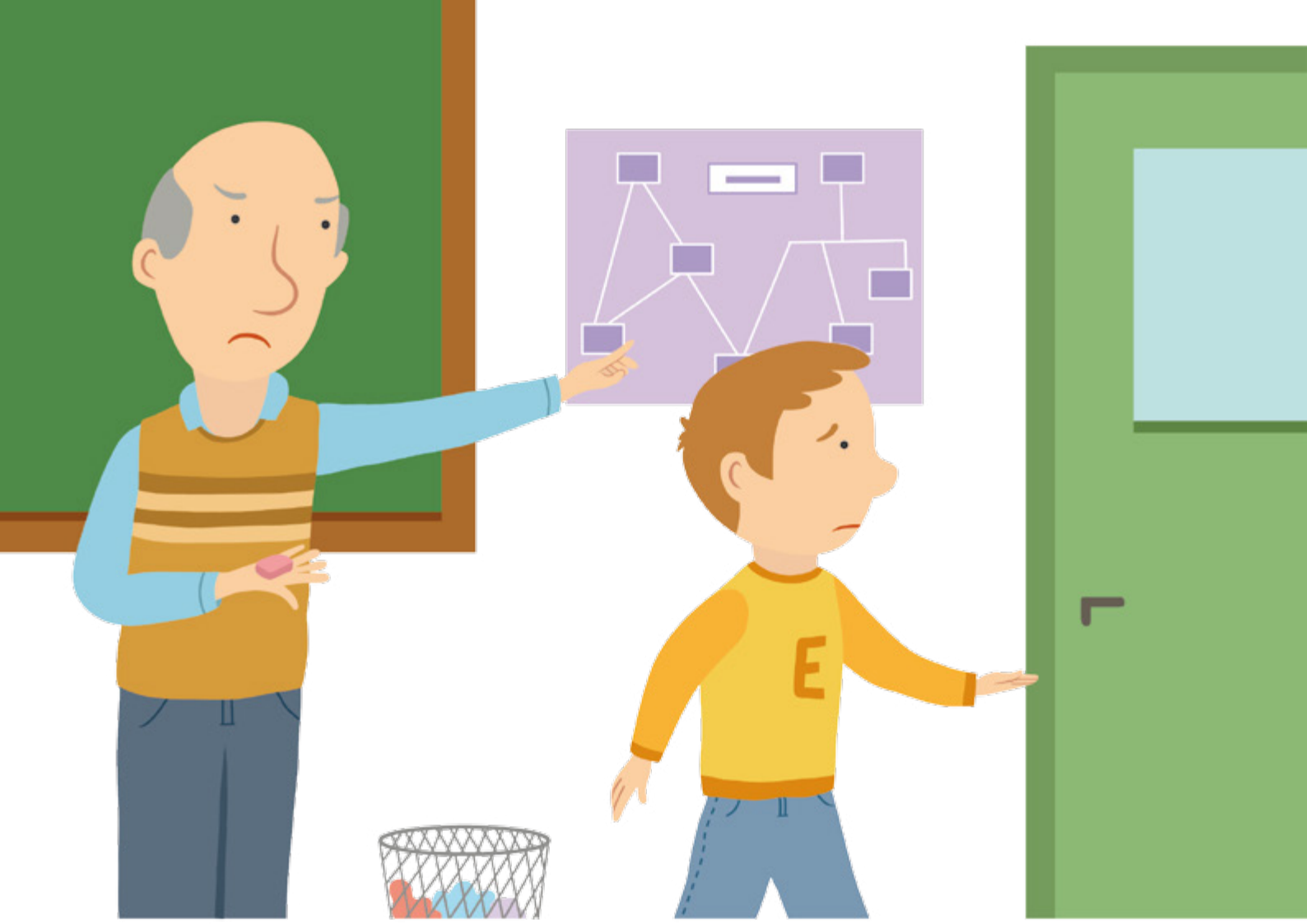
Cuando vosotros tenéis un problema ¿utilizáis alguna de las soluciones en las que ha pensado Jaime?

¿Se os ocurren tantas opciones u os quedáis con una sola?

¿Cuál creéis que es la opción que mejor le funcionaría a Jaime?  
¿Por qué?









## Recuerda:

- Somos capaces de superar cualquier problema; sólo tenemos que encontrar la mejor manera de hacerlo.
- Tenemos que pensar en todas las cosas que podemos hacer ante un problema.
- Podemos ayudar a los demás cuando tienen un problema; toda ayuda es importante.
- Nuestra familia puede ser una gran fuente de ayuda ante las dificultades; podemos apoyarnos en ella para resolverlas.







Obra Social "la Caixa"