



Aprendiendo hábitos saludables

TÍTULO ACTIVIDAD
“Nos queremos como somos y aprendemos a comunicarnos”
Etapa/ciclo – 3º ciclo Primaria (5º y 6º Primaria)
Objetivos – Desarrollar una autoimagen ajustada y positiva de sí mismo/a. – Aceptar la propia singularidad. – Favorecer la aparición de sentimientos de competencia y confianza. – Propiciar la construcción de vínculos sociales, a través del uso de una comunicación socialmente adecuada. – Aportar modelos y herramientas de asertividad, evitando la pasividad y la agresividad.
Contenidos – Identificación de gustos y preferencias – Reconocimiento de características personales – Derecho a la diferencia como base de la convivencia – Mensajes orales como medio de expresión de sentimientos y experiencias – Escucha activa, empatía y asertividad
Actividad Pasos a seguir: 1. Se leerá en clase el cuento “Pimpollón, un ganso muy muy valiente” (Jiménez-García y Rodríguez-Jiménez, 2015), que se muestra en el Anexo 1 de esta unidad didáctica. 2. Responder a las 10 preguntas que se muestra en el Anexo 2 de esta unidad didáctica. 3. Después de la pregunta 9, sería conveniente poner en común las respuestas con el/la docente: 9.1. c (aceptar los cumplidos, sin ser vanidosos) 9.2. c (hacer cumplidos, sin desprestigiar) 9.3. c (defenderse sin herir al que intenta herirte a ti) 9.4. c (defenderse sin herir al que intenta herirte a ti) 4. Después de la pregunta 10, sería conveniente poner en común las respuestas con el/la docente: 10.1. respuesta más correcta: c / respuesta menos adecuada: a/e (es bueno ser asertivo para pedir lo que necesitas, dándole valor por tanto a tus necesidades, pero sin imponer tus deseos a los demás) 10.2. respuesta más correcta: c / respuesta menos adecuada: a/e (es bueno reconocer los sentimientos de los demás y ofrecerles ayuda, sin ignorar sus sentimientos ni hacerle sentir mal por tenerlos) 10.3. respuesta más correcta: c / respuesta menos adecuada: a/e (es bueno defenderse, pero sin herir a la persona que intenta hacerte daño)



Aprendiendo hábitos saludables

<p>10.4. respuesta más correcta: c / respuesta menos adecuada: a/e (aceptar cumplidos, sin quitarte mérito ni tampoco siendo vanidoso)</p> <p>5. Integrar el contenido del cuento y las actividades realizadas con las tips proporcionadas por la App “Healthy Jeart”. Para ello, el/la docente leerá en voz alta las tips de salud del área Bienestar Psicológico y el alumnado debería ir diciendo cuáles de esas tips están relacionadas con el contenido trabajado en esta unidad didáctica y por qué.</p>
<p>Temporalización orientativa 1 sesión de 1 hora</p>
<p>Metodología</p> <p>La sesión se organiza con el grupo de clase completo, proporcionando a cada alumno/a el anexo 2 impreso, es decir, la batería de preguntas a responder. También existe la posibilidad de que el alumnado no responda de manera escrita a las preguntas, sino que se haga de forma grupal a modo de debate.</p>
<p>Espacios</p> <p>Aula u otro espacio en el que quepa todo el alumnado de una misma clase.</p>
<p>Evaluación</p> <p>Reflexión personal</p>
<p>Referencia bibliográfica</p> <p>Jiménez-García, A. y Rodríguez-Jiménez, M. (2015). <i>PELOS. Programa para la estimulación del lenguaje oral y socio-emocional. 2º Ciclo de Educación Primaria</i>. Madrid: CEPE, S.L.</p>



Aprendiendo hábitos saludables

ANEXO 1: CUENTO “PIMPOLLÓN, UN GANSO MUY MUY VALIENTE”

(Jiménez-García y Rodríguez-Jiménez, 2015).

El ganso Pimpollón llevaba ya muchos años encerrado en una jaula. Había entrado allí voluntariamente. Desde pequeño, sus compañeros de estanque, le habían hablado con enfado y desprecio, diciéndole «Ay, ni siquiera volar sabes, ¡lo haces fatal! Y el pobre ganso se lo había terminado creyendo y se sentía tan poquita cosa, que ni siquiera se atrevía a hablar no sea que también metiera la pata.

Así silencioso, casi sin piar siquiera iban pasando las horas, los días, las semanas... Nuestro amigo ganso cada vez se sentía más triste.

Si pasaba doña Josefa, la oca, se reía de sus plumas. Si era don Heliodoro, el cisne vanidoso, se metía con sus pezuñas. Y si no el patito Nicanor, que día sí, día también, revoloteaba a su alrededor, burlándose de su pico puntiagudo.

Pero allí solito en su jaula, Pimpollón había aprendido a escuchar. Escuchaba el jugueteo de los nenúfares y el agua, el chisporroteo de los patitos al hacer carreras en el estanque... Pero sobre todo Pimpollón escuchaba a sus amigos... ¿Y a qué amigos escuchaba Pimpollón? Os preguntaréis vosotros. Pues a la oca Marifé que todos los días bajaba a contarle sus problemas con la cisne Alejandra, o la paloma Clotilda que siempre andaba metida en líos. Y Pimpollón que tenía un piquito de oro y una cabeza que pensaba muy bien, ayudaba a todos con sus sabios consejos.

Sus amiguitos siempre le decían todo lo que le querían y lo felices que estaban de ser siempre sus amigos, pero Pimpollón siempre pensaba en lo que no sabía hacer bien, no era tan esbelto como el cisne Rodolfo, no volaba tan bien como la paloma Clotilda y no mandaba tanto como la oca Marifé...

Nuestro amigo Pimpollón perdió entonces la sonrisa y nadie sabía cómo la podía recuperar.

La desgracia quiso que una noche cayera tal nevada en la ciudad, que hasta la jaula de Pimpollón se rompió y el estanque dónde vivían nuestros amigos quedó completamente sepultado y aislado por una montaña de nieve. Trataron de salir, pero el frío era tan intenso que no creyeron poder cavar un túnel con tanta nieve, así que decidieron esperar.

Pero pasaron los días, seguían rodeados de nieve, y ya no tenían comida. Pimpollón aguantaba bastante bien, pero los demás, privados de sus baños, su comida y su abrigo, estaban a punto de perder el control porque no podían con aquel frío, ni con tanta hambre y, además, tenían miedo de morir.

Mientras tanto Pimpollón cavaba y cavaba, al tiempo que animaba a sus compañeros para que hicieran lo mismo. Mandaba cavar a sus patitas sin importarle que estuvieran moradas por el frío.





Apreniendo hábitos saludables

Así, con su esfuerzo, todos los demás animales consiguieron salvarse y llegar sanos y salvos a otro estanque sin nieve dónde pudieron tomar una ducha calentita.

Todos los animales que se habían metido con él se sintieron avergonzados de su comportamiento y uno a uno todos le fueron pidiendo perdón.

Pimpollón se sentía muy feliz y ahora se daba cuenta de que aunque hacía cosas regular como volar y nadar, y aunque no fuera muy guapo y esbelto, era un gansito valiente que le gustaba ayudar, siempre que podía, a los demás.





Aprendiendo hábitos saludables

ANEXO 2: BATERÍA DE PREGUNTAS

(adaptadas de Jiménez-García y Rodríguez-Jiménez, 2015).

1. ¿Qué pretende enseñarnos la autora de este cuento?

Rodea la opción correcta:

- a) Hay gente que no sirve para nada.
- b) A todas las personas se nos da bien hacer algo.

2. Haz una lista de todas aquellas cosas que tú haces muy bien:

3. Ahora, haz una lista de todas aquellas cosas que te gustaría hacer muy bien:

4. Escribe cada una de las cosas que has escrito anteriormente, es decir, aquellas cosas que te gustaría conseguir hacer bien y, al lado, explica con hechos cómo puedes conseguirlo.

Ejemplo:

Me gustaría... *tener buenos amigos.*

Para conseguirlo...*voy a compartir mi tiempo libre con ellos.*

4.1. Me gustaría _____

Para conseguirlo _____

4.2. Me gustaría _____

Para conseguirlo _____

4.3. Me gustaría _____



Aprendiendo hábitos saludables

Para conseguirlo _____

5. **¿Cómo crees que se sentía el ganso Pimpollón cuando los compañeros decían cosas negativas sobre él?**

6. **¿Alguna vez te ha pasado eso a ti? Si es así, ¿cuándo te ha ocurrido?**

7. **¿Cómo te sientes cuando alguien dice cosas positivas o bonitas de ti?**

8. **¿Has pensado alguna vez cómo eres? Te invito a que lo hagas, para ello te voy a ayudar.**

Puedes elegir cualquier palabra que te parezca adecuada de esta lista.

- | | |
|---------------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Valiente | <input type="checkbox"/> Descarado |
| <input type="checkbox"/> Desobediente | <input type="checkbox"/> Atrevido |
| <input type="checkbox"/> Feliz | <input type="checkbox"/> Triste |
| <input type="checkbox"/> Enfadado | <input type="checkbox"/> Perezoso |
| <input type="checkbox"/> Sincero | <input type="checkbox"/> Desconfiado |
| <input type="checkbox"/> Listo | <input type="checkbox"/> Generoso |
| <input type="checkbox"/> Cobarde | <input type="checkbox"/> Creativo |
| <input type="checkbox"/> Pesimista | <input type="checkbox"/> Bueno |
| <input type="checkbox"/> Cuidadoso | <input type="checkbox"/> Agresivo |
| <input type="checkbox"/> Débil | <input type="checkbox"/> Inteligente |
| <input type="checkbox"/> Confiado | <input type="checkbox"/> Alegre |
| <input type="checkbox"/> Amistoso | <input type="checkbox"/> Popular |
| <input type="checkbox"/> Obediente | <input type="checkbox"/> Fuerte |



Aprendiendo hábitos saludables

- Infeliz
- Optimista
- Egoísta
- Educado

- Razonable
- Limpio
- Caprichoso
- Desastroso





Aprendiendo hábitos saludables

9. ¿Cómo responderías a las siguientes situaciones?

9.1. Si un compañero te dice que eres una persona muy simpática...

- a) No, no soy tan simpático.
- b) No decir nada y sonrojarme.
- c) Gracias.
- d) Gracias, es cierto que soy muy simpático.
- e) Sí, creo que soy el mejor.

9.2. Un compañero ha hecho algo que crees que está muy bien, por ejemplo, un dibujo...

- a) No decir nada.
- b) Comportarme como si no estuviera tan bien y decirle: No está mal.
- c) Decir: Está muy bien.
- d) Decir: Está bien, pero he visto dibujos mejores que este.
- e) Decir: Yo puedo hacerlo mucho mejor.

9.3. Estás haciendo algo que te gusta y crees que está muy bien. Otro niño te dice que no le gusta...

- a) Sentirme herido y no decir nada.
- b) Decir: Tienes razón (aunque en realidad no creas que tiene razón).
- c) Decir: Yo creo que está muy bien.
- d) Decir: Creo que es fantástico. Además, ¿tú qué sabes?.
- e) Decir: Eres estúpido.

9.4. Te olvidas de llevar algo que se suponía debías llevar y alguien te dice: ¡Eres tan tonto!...

- a) Decir: Sí, tienes razón, algunas veces parezco tonto.
- b) No decir nada o ignorarle.
- c) Decir: Nadie es perfecto. No soy tonto solo porque me haya olvidado algo.
- d) Decir: De todas formas, yo soy más listo que tú. Además, ¿tú qué sabes?.
- e) Decir: Si hay alguien tonto, ese eres tú.

¡Antes de continuar, pon en común con tu profesor/a y el resto de la clase las respuestas correctas!

10. Rodea con un círculo la respuesta que consideres más adecuada para responder en las siguientes situaciones. Y tacha con una X la que consideres menos adecuada.

10.1. Necesitas que otro niño te haga un favor. ¿Qué harías o dirías generalmente?

- a) No pedirle nada.
- b) Hacer una pequeña insinuación de que necesitas que te haga un favor.





Aprendiendo hábitos saludables

- c) Decir: ¿Puedes hacerme un favor? Y explicar lo que quieres.
- d) Decir: Quiero que hagas esto por mí.
- e) Decir: Tienes que hacer esto por mí.

10.2. Sabes que otro niño está preocupado. ¿Qué harías o dirías generalmente?

- a) No decirle nada y dejarle solo.
- b) Estar con esa persona y no hacerle ningún comentario sobre su preocupación.
- c) Decir: Pareces preocupado. ¿Puedo ayudarte?.
- d) Decir: ¿Te pasa algo?.
- e) Reírme y decirle: Eres un crío.

10.3. Un niño te culpa por un error que ha cometido otra persona.

- a) Aceptar la culpa y no decir nada.
- b) Decir: No creo que sea culpa mía.
- c) Decir: No es culpa mía. Lo ha hecho otra persona.
- d) Decir: ¡Yo no he sido!. No sabes de lo que estás hablando.
- e) Decir: Estás loco.

10.4. Un niño te elogia por algo que has hecho diciéndote que eres fantástico.

- a) Decir: No, no está tan bien.
- b) Decir: Ignorarlo y no decir nada.
- c) Decir: Gracias.
- d) Decir: Sí, generalmente lo hago mejor que la mayoría.
- e) Decir: Es cierto, soy el mejor.

¡Pon en común con tu profesor/a y el resto de la clase las respuestas correctas!

