

# IDEAS Y ACTIVIDADES EN FAMILIA

*Educación Secundaria*



## **Ideas y actividades en familia**

Este recurso forma parte de *Educación Responsable*, un programa educativo de la Fundación Botín que favorece el desarrollo emocional, social y de la creatividad, promueve la comunicación y mejora la convivencia en los centros escolares a partir del trabajo con docentes, alumnado y familias.

Los recursos de *Educación Responsable* permiten trabajar las siguientes variables: Identificación y expresión emocional, empatía y autoestima (desarrollo afectivo), autocontrol, toma de decisiones, y actitudes positivas hacia la salud (desarrollo cognitivo) y habilidades de interacción, autoafirmación y oposición asertiva (desarrollo social) y la creatividad.

# IDEAS Y ACTIVIDADES EN FAMILIA

*Educación Secundaria*



## CRÉDITOS

### **Produce**

Fundación Botín

### **Contenidos**

Fundación Botín

### **Revisión y actualización de contenidos**

Fundación Botín 2019

### **Diseño y maquetación**

Baixa Studio / Fernando Riancho

### **Edición**

Fundación Botín

Pedruca 1. 39003 Santander

© Fundación Botín  
@ Autores

# ÍNDICE

<b>I. PRESENTACIÓN</b>	<b>5</b>
EDUCACIÓN RESPONSABLE	6
Un programa que favorece el crecimiento feliz y saludable	
FAMILIA Y ESCUELA	7
Juntos por el bienestar y desarrollo de la infancia	
ALGUNAS IDEAS	9
Orientaciones para trabajar desde la familia	
<b>II. ACTIVIDADES</b>	<b>11</b>
CÓMO UTILIZARLAS	12
PRIMER CICLO DE SECUNDARIA (12-14 años)	13
SEGUNDO CICLO DE SECUNDARIA (14-16 años)	20



# PRESENTACIÓN



## EDUCACIÓN RESPONSABLE

Un programa que favorece el desarrollo emocional, social y de la creatividad

### ¿Qué es Educación Responsable?

*Educación Responsable* es un ambicioso e innovador programa que favorece el desarrollo emocional, social y de la creatividad a través de la literatura, la música, el arte y las tutorías y otras áreas curriculares a partir del trabajo con docentes, alumnado y familias.

**Educación Responsable es un ambicioso e innovador programa que favorece el desarrollo emocional, social y de la creatividad a través de la literatura, la música, el arte y las tutorías y otras áreas curriculares a partir del trabajo con docentes, alumnado y familias.**

El programa sirve de guía a los niños y jóvenes en el camino de conocerse y confiar en sí mismos, comprender a los demás, reconocer y expresar emociones e ideas, desarrollar el autocontrol, aprender a tomar decisiones responsables, valorar y cuidar su salud, mejorar sus habilidades sociales y desarrollar la capacidad creativa.

A lo largo de la vida, ya desde la infancia y especialmente durante la adolescencia, nos encontramos ante situaciones de riesgo más o menos evitables, momentos de dificultad que cada uno debemos afrontar en nuestro proceso de crecimiento personal y adaptación al mundo. Hoy sabemos que existen una serie de **fortalezas** en el ser humano que no sólo nos protegen y nos ayudan a afrontar mejor estas situaciones de adversidad, sino que además facilitan un desarrollo positivo y una mayor satisfacción en todos los ámbitos de la vida.

La Fundación Botín apuesta por una educación que promueva el crecimiento saludable de niños y jó-

venes, potenciando su talento y creatividad para ayudarles a ser autónomos, competentes, solidarios y felices. Una educación, en definitiva, que genere desarrollo y contribuya al progreso de la sociedad.

Para ello apuesta por la introducción en la escuela de la inteligencia emocional, social y de la creatividad con el objetivo de mejorar la calidad de la educación.

Esta es una de las bases desde la que se construye el programa *Educación Responsable* de la Fundación Botín, que tiene como objetivo principal promover y facilitar el desarrollo de estas fortalezas o capacidades en los niños, persiguiendo la consecución de un **desarrollo integral** de las personas con el fin de que cada una pueda ser feliz y dar respuesta a las demandas de la sociedad actual. A través del trabajo e interacción diaria en la escuela, en la familia y en la comunidad, como contextos fundamentales para nuestro bienestar y crecimiento saludable.

Se trata de que los niños y jóvenes se sientan bien consigo mismos y se relacionen de forma positiva con los demás, mejorando su rendimiento académico y evitando posibles riesgos psicosociales (violencia, intolerancia, fracaso, consumo de drogas...)

Concretamente se fomentan una serie de actitudes y cualidades tanto físicas e intelectuales como emocionales y sociales. En el área de desarrollo personal se trabajan el autoconocimiento, la autoestima, la inteligencia emocional y la autonomía para regular el propio comportamiento. En el desarrollo social, se fomenta la capacidad para relacionarse e interactuar con los demás de forma adecuada y eficaz. El desarrollo cognitivo se basa en el fomento de actitudes, valores y relaciones positivas en nuestra vida, la toma de decisiones responsable y la adquisición de hábitos saludables.

Este proceso de formación requiere un esfuerzo continuado por parte de todas las personas impli-

cadadas en la educación de los menores para lograr nuestros objetivos; abarcando toda su escolaridad. Por esta razón, las intervenciones educativas planteadas abarcan toda la escolaridad, es decir, comienzan en los primeros cursos de Infantil y terminan al finalizar la Educación Secundaria.

### Creatividad

La creatividad se refiere a un conjunto de aptitudes relacionadas con la fluidez, la flexibilidad, la originalidad y la sensibilidad ante los problemas y su resolución, y a su vez, con el pensamiento divergente y con la capacidad de redefinición, de análisis y síntesis de las informaciones. La búsqueda y la solución de problemas se encuentran en la base del pensamiento creativo.

Nos interesa especialmente señalar que la creatividad no es un valor exclusivo del arte plástico. El programa *Educación Responsable* utiliza el arte como vehículo para despertar la creatividad a través de las emociones pero no necesariamente la creatividad artística, sino que el propio proceso creativo es suficientemente rico en matices como para generar una actitud creadora mucho más amplia. Más que el producto creativo, lo que este programa quiere poner en valor es el proceso creativo en sí mismo.

Además, la acción educativa dirigida a promover dichas habilidades se sustenta también de la participación de otro eje esencial en la educación del adolescente, su familia, a quien se implica en este proceso de forma coordinada con las actividades que se desarrollan desde el centro educativo.

## FAMILIA Y ESCUELA

### Juntos por el bienestar y desarrollo de la infancia y adolescencia

#### ¿Qué acciones lleva a cabo la escuela?

Los docentes reciben formación, recursos educativos, seguimiento y acompañamiento para llevar a

cabo una serie de actividades anuales programadas e integradas dentro de la jornada escolar con el propósito de desarrollar las competencias emocionales, sociales y creativas del alumnado.

Para ello, la Fundación Botín ha creado un **Banco de Herramientas** que contiene materiales audiovisuales y facilita el trabajo del profesorado mediante cuentos, canciones, anuncios, poesía, noticias y secuencias de cine. A través de actividades en grupo y juegos, el alumnado va aprendiendo, practicando e interiorizando unas actitudes y habilidades que les permiten ir creciendo poco a poco en bienestar, autonomía, responsabilidad, pensamiento crítico, creatividad, solidaridad y felicidad.

#### ¿Por qué es necesaria la cooperación entre la familia y la escuela?

La adolescencia es una etapa del desarrollo del ser humano tan crucial como controvertida. Es decisiva en la construcción de la personalidad pero, con frecuencia, es vivida como un periodo de riesgo, de continua inestabilidad emocional, en definitiva, de vulnerabilidad para el adolescente. Es también momento de cambio y de oportunidad para el crecimiento en positivo.

**Familia y escuela** son **co-protagonistas** de este proceso de maduración personal que atraviesan los chicos y chicas y su papel no puede ser pasivo, sino que **el adolescente necesita y reclama su presencia eficaz**.

Para darles la respuesta que necesitan es necesario construir con ellos **relaciones de confianza** y ofrecerles los entornos, "familia y escuela", como **contextos seguros** que permitan mantener y afianzar interacciones positivas que repercutan en el desarrollo de sus potencialidades, de sus talentos, de sus competencias.

En la etapa de Secundaria nuestros jóvenes son muy permeables a la influencia social, sobre todo, al gru-

po de amigos. “La pandilla” es un referente clave para ellos, pero no debemos olvidar que **la familia continúa siendo el contexto más importante para el aprendizaje social y emocional. La escuela** no solo es fuente de conocimiento académico, sino que claramente está **comprometida con el desarrollo integral del alumno**, y por tanto, el ámbito de lo personal, es también su competencia.

**Si hay algo que resulta realmente positivo para el adolescente es que ambos contextos, familia y escuela caminen en la misma dirección y que exista coherencia entre las actuaciones que tienen lugar en las aulas y lo que se transmite dentro de la familia.**

Si hay algo que resulta realmente positivo para el adolescente es que ambos contextos, familia y escuela caminen en la misma dirección y que exista coherencia entre las actuaciones que tienen lugar en las aulas y lo que se transmite dentro de la familia.

Es fácil comprender la necesidad de esa coherencia porque ambas comparten objetivos y funciones.

A través de la relación cotidiana que establecen los distintos miembros de una familia, se ponen en marcha potentes canales de interacción por los que a través de mensajes explícitos (manifestaciones verbales claras de agrado o desagrado...) o implícitos (ignorar demandas de atención, gestos que expresan que se infravalora el esfuerzo...) estamos transmitiendo información sobre lo que sentimos, lo que esperamos del otro o cómo le valoramos. Los chicos y chicas presentan gran sensibilidad hacia este tipo de mensajes que constantemente fluyen en casa y, sin duda, causan impacto, y van dejando huellas en su personalidad en evolución.

La escuela es para el adolescente un entorno favorecedor de su bienestar emocional y social puesto que trabaja y propone de forma constante acciones para fomentar la autoestima, promover relaciones positivas con los iguales, para aprender a regular la conducta y las emociones, para tener en cuenta las emociones de los otros...

Resulta beneficioso para el alumnado, escuela y familia que esta labor conjunta se apoye en un programa específico. *Educación Responsable* permite trabajar de forma estructurada y con recursos adecuados los objetivos que familia y escuela comparten: que los chicos y chicas se sientan mejor con ellos mismos, que se sientan bien con los demás y que su rendimiento académico mejore.

Como antes señalábamos, familia y escuela co-protagonistas del proceso de maduración personal del adolescente de Secundaria, comparten metas, ¿por qué entonces no trabajar juntos?

**¿Qué objetivos del programa *Educación Responsable* requieren la colaboración entre la familia y la escuela?**

Entre todos podemos favorecer en los adolescentes distintos aprendizajes emocionales y sociales, como quererse y valorarse en su diversidad, a la vez que aprenden a valorar y respetar a los demás; confiar en sí mismos y en los demás; identificar, expresar y gestionar de forma adecuada sus emociones; relacionarse con otros de forma propositiva y resolver los conflictos si utilizar la violencia.

Se propone además utilizar como eje transversal: “la creatividad”. El pensamiento creativo, como elemento del pensamiento flexible que requerirá el adolescente para hacer frente a las exigencias de su día a día, en el que necesitará capacidad de adaptación y búsqueda de nuevas soluciones.

¡Un verdadero reto!



### ¿Qué podemos hacer desde la familia?

No es posible dar una única respuesta a modo de “receta” que sea capaz de resolver todas las dudas que surgen sobre cómo conseguir los objetivos, pero sí ofrecer algunas ideas.

En primer lugar, os presentamos unas pautas generales para favorecer el desarrollo de vuestros hijos. Se trata de sugerencias que pueden ser el marco para pensar si las actitudes, conductas y los sentidos que transmitimos a los adolescentes en la relación diaria son realmente los más adecuados para conseguir nuestros propósitos.

En segundo lugar, os proponemos algunas actividades para desarrollar en familia que pueden facilitar la tarea. Están relacionadas con el programa *Educación Responsable* que los chicos y chicas trabajan en el centro educativo y dónde vosotros, como ha quedado constatado en el apartado anterior, jugáis un papel fundamental. Todos los contenidos que se trabajan en el aula de forma sistemática son también y, sobre todo, elementos que envuelven la relación diaria dentro de la familia.

## ALGUNAS IDEAS

### Orientaciones para trabajar desde la familia

Durante la etapa de la Educación Secundaria (de los 12 a los 16 años) los chicos y chicas caminan hacia la búsqueda de su propia identidad, suelen tener metas ambiciosas y se sienten capaces de lograrlas y desean conseguirlas por ellos mismos. También se encuentran con muchas dudas: ¿quién soy yo realmente?, ¿qué quiero para mí cuando sea mayor?, ¿cómo puedo conseguirlo?, ¿puedo hacerlo solo? ¿a quién necesito?... En su interior: su cuerpo, convive con el bullicioso despertar hormonal; su pensamiento, con un mar de contradicciones constantes y sus emociones se convierten en un carrusel de feria con cambios de estado vertiginosos... En el mismo día, pueden encontrarse por la mañana con la sensación de “poder con todo” y con toda la energía y motivación para lograrlo y, por la tarde, con el pozo más profundo capaz de tragarse y hacer desaparecer sueños e ilusiones. Y ¿qué es lo que provoca el cambio de una situación a otra? Muchas veces ni ellos mismos lo saben. Los adultos invertimos muchos esfuerzos en intentar hallar la respuesta y buscar la fórmula mágica que traiga a la casa la placidez de los años de la infancia y nos desesperamos por no conseguirlo.

El papel de la familia durante esta etapa es decisivo. Los adolescentes nos reclaman como acompañantes necesarios de este proceso complicado para todos. Proceso en el que la vivencia del contexto familiar como un entorno seguro supone para el adolescente una oportunidad de desarrollo positivo de crecimiento de sus recursos personales y fortalezas.

En ese sentido proponemos a continuación algunas ideas básicas capaces de conseguir el clima de confianza que necesitan:

- **Necesitan sentirse queridos** por eso **es preciso que vosotros les transmitáis con frecuencia y de forma explícita que los queréis**. Siempre se han

de encontrar ocasiones para expresar el afecto a los hijos, hay muchas formas de hacerlo. El acierto está en buscar aquella que va más con vuestra personalidad. Es necesario que esa expresión sea natural y que el adolescente la sienta como auténtica.

- **Necesitan ser aceptados tal y como son, por eso es bueno que les hagáis llegar vuestro apoyo incondicional siempre.** Porque para vosotros, padres, vuestros hijos son únicos, irrepetibles y valiosos con sus características, sus dificultades, sus fortalezas y debilidades. La familia tiene que ser para ellos el contexto en el que son tenidos en cuenta y siempre son valorados. A través de las palabras de apoyo y aprobación se transmite esa información, pero también a través de miradas, gestos, acciones. De ahí, esta invitación a estar atentos a estas señales que les enviamos y que tanto papel juegan en la construcción de su bienestar emocional.

Señales que nunca han de cuestionar su ser sino, en todo caso, en ocasiones su comportamiento.

- **Necesitan niveles de autonomía acordes a su edad y nivel de desarrollo, por eso es sano que les dejemos avanzar en su proceso madurativo,** que les dejemos tomar decisiones y respetemos sus opiniones. Que se les permita incluso equivocarse y que se les enseñe a solicitar nuestros consejos y ayuda cuando lo necesiten porque nosotros siempre estaremos acompañándoles.
- **Necesitan normas y límites claros, justos, sencillos y adecuados a la etapa de la adolescencia, por eso, es esencial que las normas les doten de libertad para actuar y tomar decisiones y los límites, razonados y justificados, les permitan ejercer su responsabilidad de acuerdo a las exigencias de cada situación ante la que se encuentren.** A través de relaciones de confianza mutua y buena comunicación podremos orientar

a los adolescentes a desarrollar un pensamiento flexible y creativo. Deberán estar preparados no solo para conocer lo que deben o no hacer, sino para adaptar ese conocimiento y buscar nuevas soluciones cuando las circunstancias lo exijan. Una vez más, si el adolescente siente a sus padres como acompañantes y si los padres ven a su hijo como un ser capaz de actuar en libertad, podrá tener cabida la reflexión sobre las actuaciones, para reconocer y aprender de errores y valorar y disfrutar de los aciertos.

- **Necesitan respirar un clima cercano y cálido en familia, capaz de rebajar conductas defensivas y pensamientos distorsionados, capaz de dar paso a la expresión de emociones y a la empatía. Por eso, es fundamental que la comunicación sea uno de los pilares básicos de la relación con los adolescentes.** Estar disponibles para ellos, dispuestos a escuchar activamente, conectando con su emoción.

Así se encontrarán más dispuestos a contar sus cosas, si ellos sienten que vosotros “contáis con ellos”.

- **Necesitan comprender que un clima familiar positivo es cosa de todos, es labor de equipo y que abordar los retos de esta forma conlleva la necesidad de contar con una actitud activa y positiva por parte de cada miembro.**

El ser humano está predispuesto a desarrollar habilidades y comportamientos positivos, sólo necesita que se le brinde la oportunidad de hacerlo.

# ACTIVIDADES



## CÓMO UTILIZARLAS

A continuación presentamos algunas de las actividades que podéis desarrollar con vuestros hijos como parte del programa *Educación Responsable* que se está desarrollando en el colegio. Se os pedirá colaboración puntual a todos los miembros de la familia: padre, madre, hermanos y cualquier persona que conviva en el hogar familiar.

Se trata de realizar una sencilla y entretenida actividad en familia para reforzar alguna de las capacidades, actitudes o habilidades (fortalezas) que suponen nuestro objetivo común. También con el objetivo de mejora continua del programa, se os pedirá que respondáis a una breve encuesta de evaluación de la actividad llevada a cabo que nos permita conocer vuestra opinión y experiencia.

En principio, se plantea realizar una actividad durante el curso escolar. Sin embargo, te animamos a que realices primero la que te aconsejen en el cole-

gio y después todas las que quieras... ¡el curso que viene se puede repetir!

La realización de las actividades requiere de la participación, preferiblemente, de todos los miembros de la familia que viven en casa; en el caso de encontraros con hijos de diferentes edades, se recomienda incluirles en las actividades con ayuda de los demás. Es bueno que toméis iniciativa, hagáis vuestra actividad y la adaptéis a vuestra realidad familiar, si bien no perdáis de vista el objetivo final: la promoción del bienestar de los adolescentes a través del desarrollo de sus competencias emocionales, sociales y creativas.

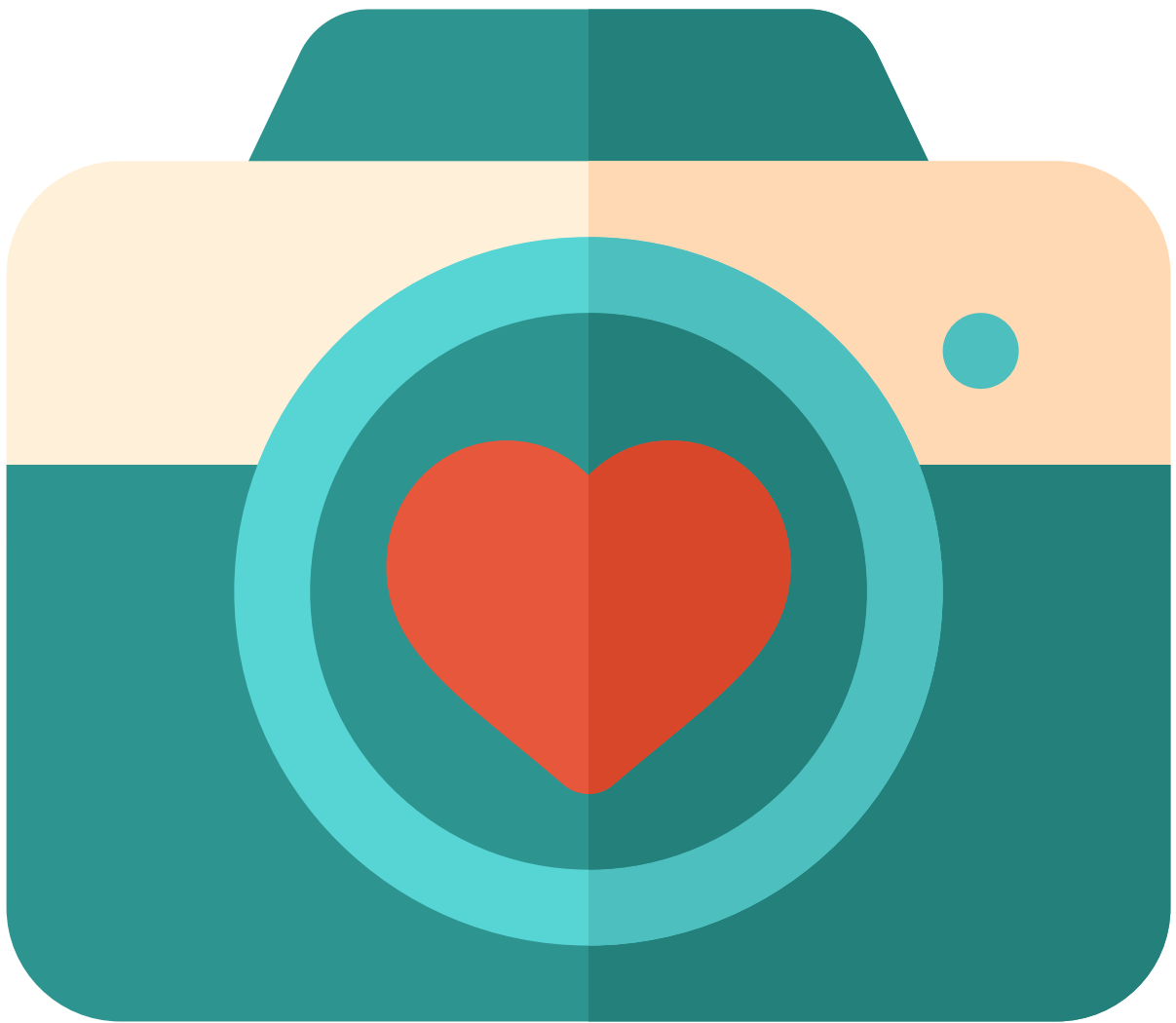
### Para saber más...

Además de esta guía, puedes encontrar más información sobre el programa *Educación Responsable* y el trabajo de la Fundación Botín en el área de educación en [www.educacionresponsable.org](http://www.educacionresponsable.org)



# Primer ciclo de Secundaria

(12-14 Años)



## Actividad 1

### Título de la actividad

**"Sonríe...y di ¡patata!"**

### ¿Qué fomento con esta actividad?

Reconocimiento, expresión y comprensión de las emociones de uno mismo y de los demás miembros de la familia.

### ¿Para que edad está recomendada?

12/13 años.

### ¿Cómo lo hago?

Esta actividad consta de dos partes:

La primera consiste en recordar en familia algunos buenos momentos vividos juntos, expresando nuestras emociones positivas y escuchando las de los otros. Para ello vamos a:

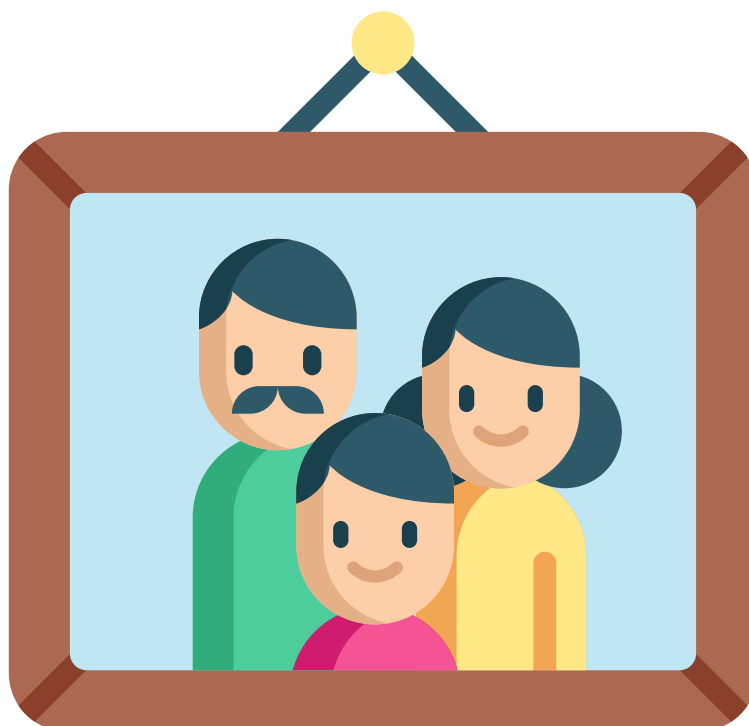
- Fijar un día y una hora de la semana en que podamos estar todos juntos.
- Para ese día cada miembro de la familia escogerá una foto que represente algún buen momento

vivido en familia (aunque no aparezcan todos, la foto representa ese momento).

- A continuación, uno a uno, se muestra la foto al resto y se explica por qué se ha escogido esa foto en particular, por qué es un buen momento para esa persona, y cómo se sintió entonces. Si alguien quiere, puede llevar más de una foto y explicarlas.

La segunda parte se dirige igualmente a compartir emociones y pensamientos de manera conjunta, conocernos mejor y pasar momentos positivos juntos. Para lograrlo:

- Fijamos un día y una hora de la semana en que podamos estar todos juntos (podemos hacerlo después de la parte 1 de esta actividad u otro día).
- Uno a uno, vamos a explicar al resto cuál es el lugar (espacio abierto, espacio natural, estatua, café, edificio público...) de la ciudad/ villa/ pueblo donde vivimos que más nos gusta, que es especial para nosotros, y por qué.
- Finalmente, sería fantástico si durante los fines de semana pudiéramos ir programando visitas a esos lugares especiales todos juntos.



## Actividad 2

### Título de la actividad

**Tesoros olvidados y escondidos.**

### ¿Qué fomento con esta actividad?

Empatía con las necesidades de otras personas, participación social en colaboración para ayudar a mejorar situaciones, el bienestar de los demás, el autoconcepto, el reconocimiento y la valoración de las cualidades propias y de los demás.

### ¿Para que edad está recomendada?

12/13 años

### ¿Cómo lo hago?

Proponemos dos alternativas de actividad, aunque recomendamos hacer ambas.

#### Tesoros olvidados

Elegid un día para realizar un zafarrancho en la casa en busca de todo aquello que no utilizáis y creéis que a otras personas más necesitadas les pudiera venir bien. Después, se repite el proceso pero esta vez se elegirá una cosa que sí usáis y/o tiene un cierto valor para vosotros. Cada uno elegirá entre sus cosas, y entre aquellas que sean comunes. Ante la propuesta de una persona, se decidirán por votación.

A continuación entre todos se decidirá cómo hacer llegar esos tesoros escondidos y olvidados por la casa a aquellas personas que los podrán aprovechar mejor. Para ello haremos una lista de personas de nuestro entorno que creemos que pueden apreciarlo así como de asociaciones u organizaciones dedicadas a esta tarea (ej. Cáritas, Cruz Roja, etc.)

Finalmente, sólo queda que entre todos (no necesariamente a la vez pero sí yendo cada uno en algún momento) lo llevemos a los lugares escogidos.

#### Tesoros escondidos

Existen otros tesoros escondidos dentro de nosotros de los cuales no hacemos mucho caso. Nos referimos a los pequeños o grandes conocimientos, habilidades y talentos que todos tenemos y que podemos ofrecer a los demás.

Para realizar esta actividad nos reunimos de nuevo todos los miembros de la familia y por turnos, decimos qué nos gustaría que nos enseñaran los demás de las cosas que saben hacer. Por ejemplo, si llega el turno de hablar del hermano pequeño yo puedo decir que me gustaría que me enseñase a abrazar como él lo hace, o mi hermano mayor me podría ayudar con los deberes de química, mi padre a bailar, mi madre a silbar, etc. También uno mismo puede ofrecer sus cualidades a los demás.

A partir de ahí, sólo queda llevarlo a cabo y aprender juntos.

## Actividad 3

### Título de la actividad

#### *Mensajes en el viento*

#### ¿Qué fomento con esta actividad?

La comunicación positiva, la regulación emocional interpersonal facilitando las emociones positivas en los otros, la autoestima (valoración adecuada de uno mismo) la empatía (ponernos en el lugar de los demás e identificar sus emociones y necesidades).

#### ¿Para que edad está recomendada?

13/14 años

#### ¿Cómo lo hago?

Durante una semana vamos a ir dejando notas positivas a todos los miembros de la familia (en su cama, bolsa, habitación, etc.) en las que escribimos de forma breve, en una frase, algo que nos gusta de él/ella,

algo que queremos reconocer, algo que queremos agradecer, darle ánimos, ser optimistas respecto a algún proyecto de esa persona. Por ejemplo: "gracias por estar siempre junto a mí", "tu sonrisa me da mucha alegría y energía", "ánimo con el lunes, seguro que será un gran día"....

Muy importante: estos mensajes deben ser anónimos y secretos.





## Actividad 4

### Título de la actividad

#### Comité de crisis

#### ¿Qué fomento con esta actividad?

La empatía (ser capaces de reconocer las necesidades de los demás y comprender sus sentimientos), la regulación emocional interpersonal (encontrar formas de ayudar a los demás a sentirse mejor) y el aumento de la participación social, siendo conscientes de lo que podemos aportar a los demás.

#### ¿Para qué edad está recomendada?

13/14 años

#### ¿Cómo lo hago?

Convocamos una reunión familiar y cada uno va pensar en una persona de su alrededor (colegio, IES, trabajo, familia, amigos, vecinos, etc.) que piensa que necesite alguna ayuda porque no lo está pasando muy bien o tiene alguna dificultad.

A continuación, cada uno, por turnos, expondrá brevemente la situación de la persona a la que va a ayudar (no hace falta dar nombres, puede ser anónimo). Por ejemplo: "conozco a una persona que ha llegado nueva al centro, está un poco sola, no conoce a casi nadie, y debe ser muy triste estar así".

Posteriormente, con cada caso, todos intentarán hacer una lluvia de ideas sobre cómo se podría ayudar a esa persona. Siguiendo con el ejemplo: "invitándole a alguna actividad agradable (cine, deporte, etc.)", "presentándole a más gente (compañeros del centro, personas con aficiones similares...)", "hablándole de algo que nos gusta (de él/ella)", etc.

Nos damos una semana para llevarlo a cabo, fijando otra fecha de reunión.

Nos volvemos a reunir comentando los resultados y entre todos buscamos más soluciones si hace falta.



## Actividad 5



### Título de la actividad

#### Receta de una gran familia

#### ¿Qué fomento con esta actividad?

- Ayudar a descubrir cualidades positivas, habilidades innatas, puntos fuertes de la personalidad y talentos.
- Reconocer la singularidad de cada uno de los miembros de la familia y de su valía.
- Reforzar la autoestima.
- Favorecer la comunicación positiva y la identificación y expresión emocional.

#### ¿Para qué edad está recomendada?

12/13 años

#### ¿Cómo lo hago?

Nos proponemos buscar un espacio de tiempo para compartir una actividad en familia. Es posible que invitemos a algún o algunos miembros que sean para nosotros cercanos (abuelos, algún tío o primo...). Se trata de reservar un tiempo para realizar juntos algo importante: ¡Vamos a desvelar un secreto!

Nuestra familia es única, porque cada uno de los que la formamos también lo somos. ¡Somos una gran familia! Queremos sacar a la luz los secretos de esta fórmula que nos hace especiales como familia.

Para ello, nos pondremos a pensar y escucharemos todas las aportaciones que vayan surgiendo. Debataremos sobre ellas e iremos haciendo **la selección de ingredientes** (en qué somos buenos, por qué se nos conoce, qué les gusta a los otros de nuestra familia...) y, por supuesto, los iremos anotando, **elaborando un listado**.

Sabemos que el éxito de una receta no está solo en los elementos de esa lista. Es necesario que añadamos cada uno de ellos **en su justa medida** y además **a su debido tiempo** (dándole a cada uno su prota-

gonismo y reconociéndole lo esencial de su papel). No podemos olvidar la importancia de la combinación, de **la mezcla** porque ahí, es cuando todos los ingredientes toman su mayor sentido y consiguen juntos un resultado final maravilloso.

Recogeremos detalladamente, los ingredientes y los pasos de elaboración de "la receta de nuestra gran familia" en un mural. Todos aportaremos algo, todos somos necesarios.

Acordaremos colocar el trabajo en un lugar compartido de la casa, visible para todos. Al final, cuando lo contemplemos, igual que cuando disfrutamos del plato de nuestra receta preferida, descubriremos emociones positivas que podemos expresar y compartir.

Y, como cuando algo nos gusta, solemos querer repetir; apostamos por la repetición, por detenemos ante "la receta de nuestra gran familia" muchas veces, y así ...recordar quiénes somos, lo que nos hace diferentes, lo que nos da valor...vivir la emoción que lo acompaña y, por supuesto, compartirlo ¡en familia!

## Actividad 6



### Título de la actividad

**Las perchas, ¿qué llevo hoy colgado?**

### ¿Qué fomento con esta actividad?

- Conciencia, expresión y regulación emocional.
- Habilidades de comunicación e interacción positiva: escucha activa, asertividad, autoafirmación (expresión de ideas, emociones, sentimientos...).
- Empatía (ponernos en el lugar de los demás e identificar sus emociones y necesidades).
- Toma de decisiones.

### ¿Para qué edad está recomendada?

13/14 años

### ¿Cómo lo hago?

Es frecuente que, sin darnos cuenta, llevemos a nuestra espalda perchas virtuales con carteles colgados que nos delatan. Nosotros a veces ni nos damos cuenta, pero los que están cerca y nos conocen enseguida las reconocen. Son perchas con carteles que roban las sonrisas porque no se puede jugar con videojuegos entre semana, que disparan el mal humor porque nadie recoge en condiciones su habitación, que amargan el fin de semana porque no se consigue un plan familiar a gusto de todos...es fácil que los carteles que se cuelgan: entorpezcan las relaciones familiares y favorezcan las emociones negativas...es fácil que se convierten en un enemigo para la buena convivencia y, si no se les identifica y se les da el alto pronto, ¡campan a sus anchas!

Proponemos esta actividad para que reunidos los miembros de la familia y tras compartir esta reflexión sobre las perchas y los carteles que cuelgan os animéis a realizar un sencillo ejercicio:

1. Cada uno, buscará **identificar el cartel que lleva hoy colgado** y lo escribirá en un papel.

2. Después **lo compartirá** con el resto de la familia y se debatirá sobre la **coincidencia o no entre lo que uno percibe y lo que los otros ven**.
3. Entre todos se descubrirán **las emociones que acompañan** ese cartel y las **consecuencias** que conllevan para uno mismo y para los otros.
4. En esta fase proponemos **tomar una decisión** sobre lo que hacer con ese cartel: "descolgárselo", "darle la vuelta", "cambiar el mensaje"... y, **cada uno, se compromete con el cambio**.
5. Tras la toma de decisiones como equipo, como familia, **hacemos balance**: ¿Qué hemos ganado con los cambios?

Ahora que se conoce la dinámica y si ha resultado positiva podéis utilizarla cuando la veáis necesaria, cuando los carteles colgados en las perchas dificulten la comunicación y levanten muros entre padres, hijos y hermanos. ¡Qué nadie se quede colgado!

# Segundo ciclo de Secundaria

(14-16 Años)



# Actividad 1

## Título de la actividad

### *Árbol genealógico...*

#### ¿Qué fomento con esta actividad?

Autoestima, empatía, expresión y regulación emocional, comunicación, desarrollo de la propia identidad.

#### ¿Para que edad está recomendada?

14/15 años

#### ¿Cómo lo hago?

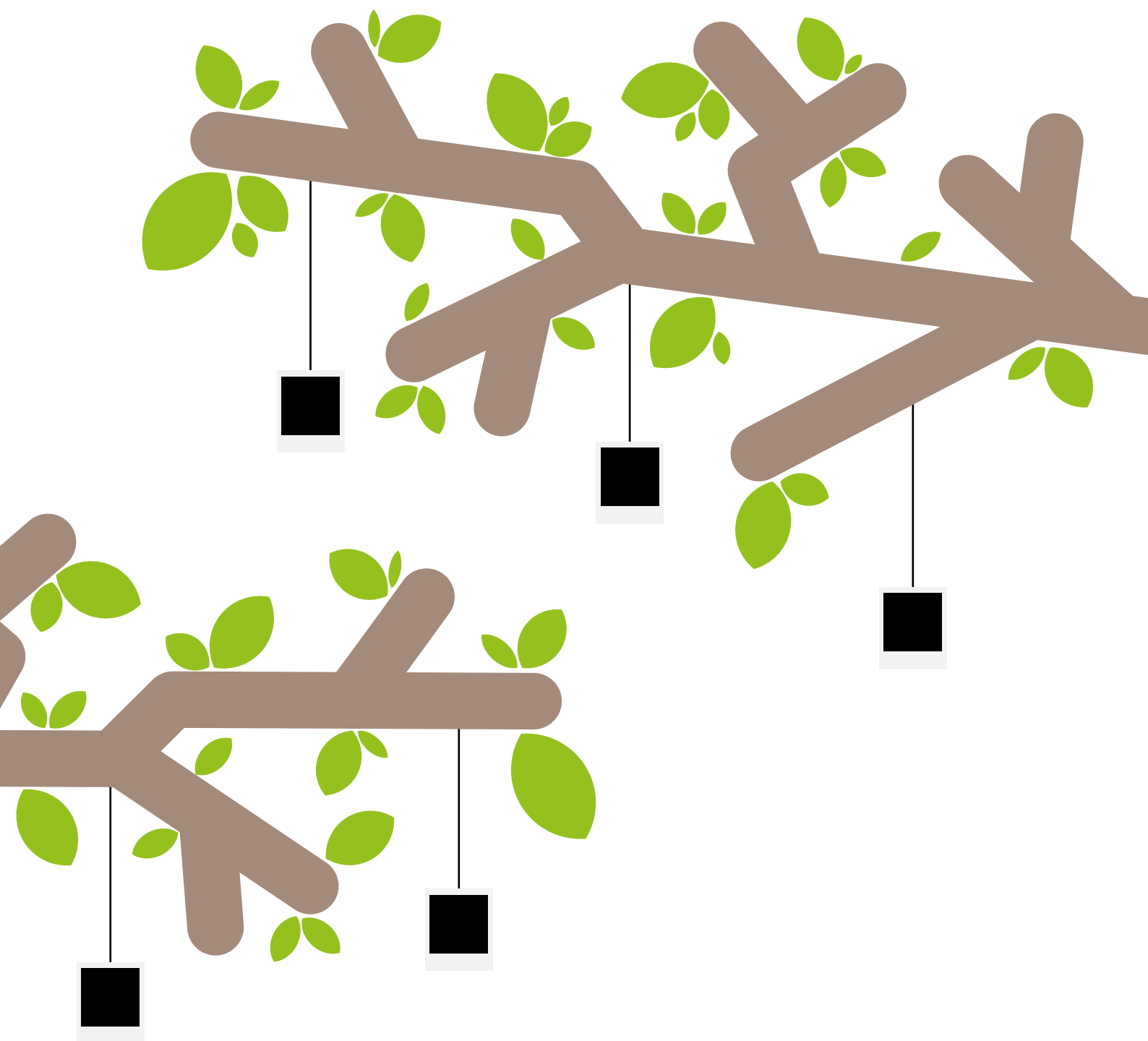
Una de las ideas más importantes que debemos aprender es lo importante de aceptarnos como somos, darnos permiso para equivocarnos y nuevas oportunidades para seguir trabajando por nuestros objetivos.

Un día cualquiera, que os encontréis todos en casa, empezad a pensar en esta posibilidad: construir un árbol familiar con los momentos más significativos en la vida de cada uno. Para ello deberíais:

- Pensar en los momentos más importantes de vuestra vida y qué ha sido lo que los ha definido como importantes.
- Buscar dos fotos de cada una de las etapas de vuestra vida (infancia, adolescencia, juventud, madurez, vejez y también actuales) que sean importantes por alguna razón. ¡No será fácil seleccionar entre todas!
- Que cada uno haga su propio árbol con los momentos que han sido fundamentales en su vida para llegar a ser quien es.
- Que cada uno explique su árbol al resto, justificando sus decisiones. Todos os tenéis que sentir cómodos con esta parte. Si no es así, si os da vergüenza, o preferís mantenerlo en la intimidad, podéis parar aquí la actividad. Seguramente encontraréis otro momento para compartirlo. Lo importante es que habéis empezado a hacerlo.

Si lo habéis compartido, podéis también construir un árbol conjunto mezclando los momentos de todos los miembros de la familia. Ahora se trata de seleccionar aquellos que os definen como familia.

Este es un ejemplo de árbol que se puede utilizar de forma individual y familiar:



## Actividad 2A

### Título de la actividad

*Otra vida (muy próxima pero muy diferente).*

### ¿Qué fomento con esta actividad?

Empatía

### ¿Para que edad está recomendada?

14/15 años

### ¿Cómo lo hago?

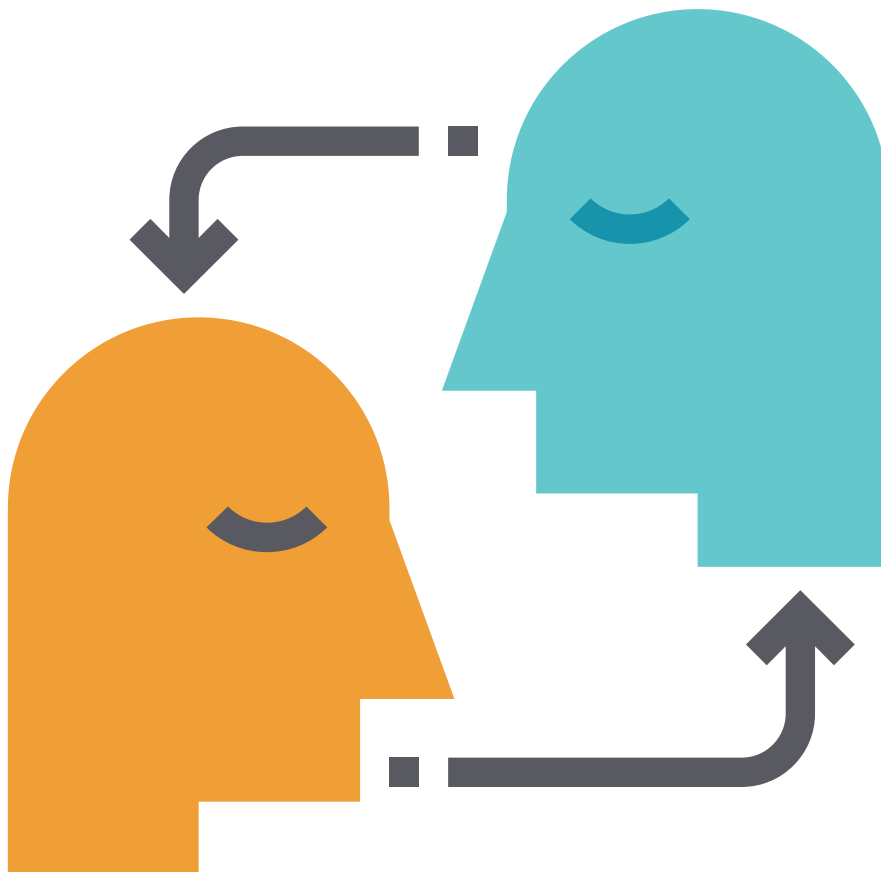
Esta actividad requiere que los diferentes miembros de la familia os pongáis de acuerdo y utilizéis un fin de semana para ponerla en práctica (o cualquier otro momento que os permita pasar una mañana completa juntos).

Se trata de intercambiar los roles dentro del hogar, para que cada uno cumpla con las funciones que

normalmente realiza otro de los miembros de la familia (el azar puede ayudaros en esta distribución).

Cuando cada uno haya acabado las tareas asociadas al rol que le ha tocado (las que normalmente no lleva a cabo), se trata de analizar entre todos cómo nos hemos sentido y qué hemos aprendido. Sobre todo podemos pensar qué implicaciones tiene ponerse en el lugar (real) del otro.

Si la dinámica familiar es complicada en relación a este tema (si es una fuente de conflicto), os proponemos que acabéis escribiendo cinco grandes frases que recojan lo que a cada uno le gustaría que los demás tuvieran en cuenta. Por ejemplo: "me gustaría que respetases mi intimidad y llamas antes de entrar en mi habitación"; o "me gustaría que recogieras el salón cuando lo desordenas"...



## Actividad 2B

### Título de la actividad

**¿Y tú qué hacías?**

### ¿Qué fomento con esta actividad?

Comunicación, expresión de emociones, empatía.

### ¿Para que edad está recomendada?

14/15 años.

### ¿Cómo lo hago?

El mundo ha cambiado muy rápido en los últimos años y las posibilidades de ocio actuales eran inimaginables hace algún tiempo. La red se ha convertido en una fuente inagotable de información, donde padres e hijos, navegan sin parar. Es tan cotidiano que parece que estuvo siempre entre nosotros (de hecho, es así para nuestros hijos).

Os proponemos un momento familiar en el que podáis compartir con vuestros hijos algunas de vuestras aficiones de hace tiempo, vuestra música, vuestros libros, revistas, etc. Podéis hacerlo como un intercambio, de forma que también tengan la oportunidad de hablar de aquello que más les guste.





## Actividad 3

### Título de la actividad

***Déjame sorprenderte.***

### ¿Qué fomento con esta actividad?

Comunicación, cohesión, valoración personal, toma de decisiones, valores, actitudes positivas hacia el ocio saludable.

### ¿Para que edad está recomendada?

15/16 años.

### ¿Cómo lo hago?

Aunque es muy normal que los chicos y chicas en este momento pasen mucho tiempo con sus amigos, sigue siendo fundamental pensar en algunas actividades de ocio compartido en familia. Piensa que es ahí donde tienen oportunidades extraordinarias para vivir actividades alternativas que además les resulten muy satisfactorias.

Os proponemos que a la hora de la comida o de la cena, o cuando todos os reunáis en algún momento en casa, penséis en hacer juntos alguna de estas propuestas. Elegid el día y la hora que a todos os venga bien y daros el placer de compartirlo.

Sesión de cine: os proponemos que cada miembro de la familia seleccione una película que le gustaría ver con el resto. Podéis priorizarlas mediante un sorteo, decidiendo qué día y... adelante. Cuando acabe la proyección sería muy interesante que hablarais sobre los sentimientos de los personajes, y si procede, por el tipo de película elegida, de las emociones y sentimientos que os ha provocado a cada uno de vosotros. Puede ser una buena excusa para hablar de cosas que a veces no hablamos.

Salid de casa juntos para el ocio: pensad en algún lugar que a alguno de vosotros le apetezca ir por algún motivo o buscad en los periódicos o en la web sobre alguna propuesta para hacer en el tiempo libre. Seleccionad una de entre todas las propuestas, para poder empezar y... adelante. Tendréis muchos días a lo largo del año para poder compartir las distintas propuestas: una excursión en bicicleta, una visita a un museo, un partido de tu equipo favorito, un concierto, un desfile...

Lo importante es que disfrutéis de ese tiempo juntos y que nadie participe obligado. Hay tiempo para todo, ¿o no?



## Actividad 4

### Título de la actividad

**Como el rascar... todo es empezar.**

### ¿Qué fomento con esta actividad?

Emociones positivas, actitud optimista, empatía.

### ¿Para que edad está recomendada?

15/16 años.

### ¿Cómo lo hago?

A veces las personas no somos plenamente conscientes de nuestras buenas cualidades, de la gente que nos quiere de verdad, de las cosas que podemos disfrutar o de todas nuestras posibilidades de futuro porque hemos aprendido a dejar que algunas cosas negativas que nos ocurren pesen más en el balance diario. Todos los mensajes que los demás nos han ido transmitiendo nos han enseñado a filtrar la realidad haciendo agujeros más grandes para que aquello que definimos como "indeseable" y dejando fuera de nuestros pensamientos, aquello que es bueno o mejor. Todos hemos oído hablar de la botella medio llena o medio vacía en función de cómo miremos un acontecimiento.

Es verdad que algunas cosas que nos ocurren son objetivamente malas, pero también es verdad que utilizar un sistema de pensamiento enfocado sobre todo en descubrir inconvenientes y dificultades de todo aquello que nos rodea, posibilita la aparición y el mantenimiento del desánimo y la insatisfacción personal. Cuando esto sucede, tendemos a dar más oportunidades a la queja constante y a atribuirnos la culpa ("no valgo, no sirvo...").

Os proponemos una actividad que nos obligue a empezar a pensar de una manera un poco diferente. Se trata de aprender a cuidar las palabras que usamos todos los días, los mensajes verbales que transmitimos al resto, sobre nosotros mismos y sobre ellos. Estas palabras se esconden, sin querer, en nuestras conversaciones y rutinas. Prestar atención

a estos mensajes puede ser una buena manera de empezar a cambiar el foco.

Es probable, que no seamos conscientes de cómo usamos el lenguaje dentro de casa. No solemos prestarle mucha atención y esto puede resultar difícil para quienes nos rodean. Para tratar de ser conscientes hacemos la siguiente petición a todos los miembros de la familia por separado: "dime tres cosas de las que suelo quejarme"

Cuando tengas esta información, puedes hacer lo siguiente:

Escribe en una hoja todas las quejas que sueles repetir y guárdalo en algún lugar.

Durante la próxima semana, NO PUEDES FORMULAR EN ALTO NINGUNA DE ESAS QUEJAS. Al contrario, te vamos a pedir que intentes transmitir a los demás miembros de tu familia, en los distintos momentos del día y en las diferentes ocasiones que tengas, MENSAJES POSITIVOS sobre ti y sobre ellos. Al acabar la semana, habla con cada uno de ellos durante unos minutos. Aprovecha esa conversación para agradecerle a tu interlocutor, alguna de las cosas que hace por ti a diario y que normalmente no sueles tener en cuenta. También puedes utilizar este momento para disculparte por algo que sientes que está pendiente con ese miembro de tu familia.

Habla de nuevo con todos los miembros de tu familia. Pregúntales si durante la semana ha cambiado algo en tu forma de expresarte. Pregúntales si esto les ha hecho sentir de una forma diferente.

Lee de nuevo la lista de quejas original y si crees que no merece la pena seguir expresándote de esa manera, rómpela. Es el momento de escribir de nuevo, sólo si lo consideras necesario. Puede ser interesante que escribas una nueva lista donde recojas un mensaje positivo que haya sido importante para cada uno de los miembros de tu familia. No lo olvides, puede ser muy importante para él.

## Actividad 5

### Título de la actividad

#### Talleres de talentos.

### ¿Qué fomento con esta actividad?

Participación social, valores, comunicación, autoestima.

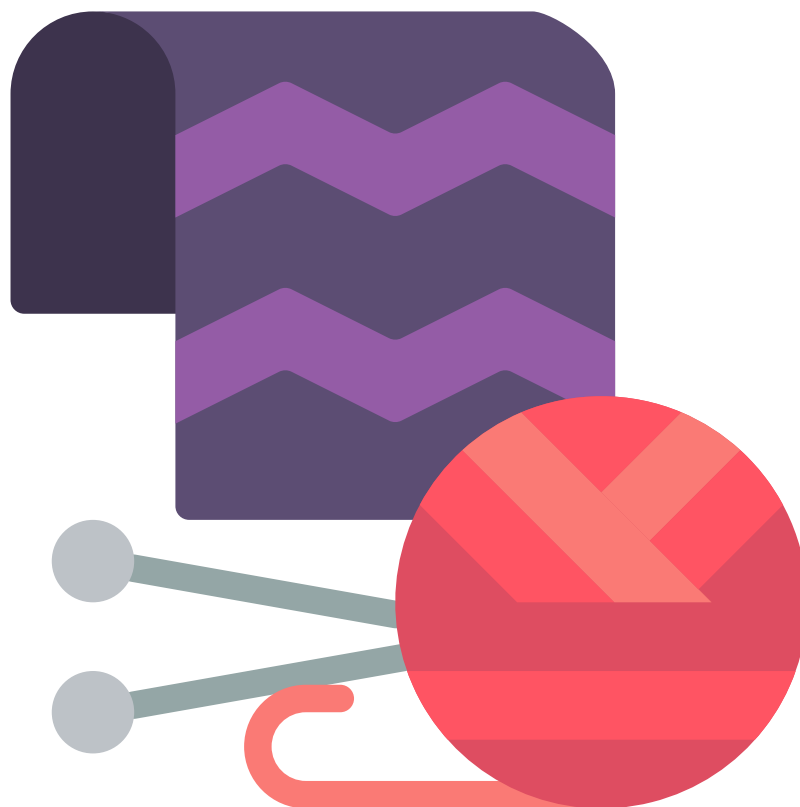
### ¿Para que edad está recomendada?

15/16 años.

### ¿Cómo lo hago?

En colaboración con el centro educativo, proponemos que penséis en un taller de padres/madres.

Los temas pueden ser muchos, en función de las múltiples aficiones y habilidades de cada uno de los miembros de las distintas familias: fotografía, medios audiovisuales, micología, carpintería, primeros auxilios, albañilería, literatura, música, cocina internacional, mecánica, etc. No tiene que ser muy extenso en el tiempo. Lo importante es crear ese espacio para intercambiar vuestras habilidades y aprender en comunidad.



## Actividad 6



### Título de la actividad

**¿Qué esconde la frase “mítica” de...?**

### ¿Qué fomento con esta actividad?

- Habilidades de comunicación e interacción positiva: escucha activa, asertividad, autoafirmación (expresión de ideas, emociones, sentimientos...).
- Expresión y regulación emocional.
- Empatía (ponernos en el lugar de los demás e identificar sus emociones y necesidades).

### ¿Para que edad está recomendada?

14/16 años

### ¿Cómo lo hago?

En numerosas ocasiones nuestros hijos utilizan expresiones como estas: “Llevaba la mítica “chaqueta” que nunca...”, “Me echaron la “mítica” bronca”, “Ese es el “mítico” cuento que te dicen cuando...”.

Han llenado de contenido esa palabra: “mítica/o”, y la colocan como comodín con bastante frecuencia en sus conversaciones. Para ellos tiene que ver con algo genuino, característico, propio de una persona,

de un objeto o de una situación y les aporta gran significado.

Por eso, por qué no aprovecharlo para averiguar, como si de un juego se tratase, entre todos “frases míticas” de los miembros de la familia y , sobre todo, descubrir qué esconden...

Reunidos en un lugar cómodo para todos en la casa o al aire libre nos proponemos coger lápiz y papel y recoger cada miembro de la familia al menos una “frase mítica” de cada uno de los otros...esa frase que le caracteriza y que puede gustarnos o no, molestar-nos, enfadarnos incluso...es esa frase que aparece con frecuencia en diversas situaciones familiares y que ya, “de tanto oírla”, no le hacemos mucho caso. Sin embargo, es posible que detrás de esas palabras haya mucho más ¿nos atrevemos a descubrirlo?

Para ello, contaremos con una tabla que completaremos entre todos, haciendo realmente una tarea de equipo:

Frase típica de...	¿Qué reacción nos produce?	¿Qué cree o qué piensa quien la dice?	¿Qué está sintiendo quien la dice?	A partir de ahora cuando escuches la frase...
Mamá...				
Papá...				
Ana...				
Roberto...				
Abuela Pepa...				
...				

A partir de ahora cuando escuches la frase sabrás mucho más de quien la dice y porqué la dice y quizás eso te haga cambiar lo que tú piensas y lo que tú sientes cuando la escuchas...

## Actividad 7



### Título de la actividad

#### El tren de lavado

#### ¿Qué fomento con esta actividad?

- Fortalecimiento del reconocimiento personal. Autoestima
- Expresión y regulación emocional.
- Habilidades de comunicación e interacción positiva: escucha activa, asertividad, autoafirmación (expresión de ideas, emociones, sentimientos...).
- Empatía (ponernos en el lugar de los demás e identificar sus emociones y necesidades).

#### ¿Para que edad está recomendada?

14/16 años

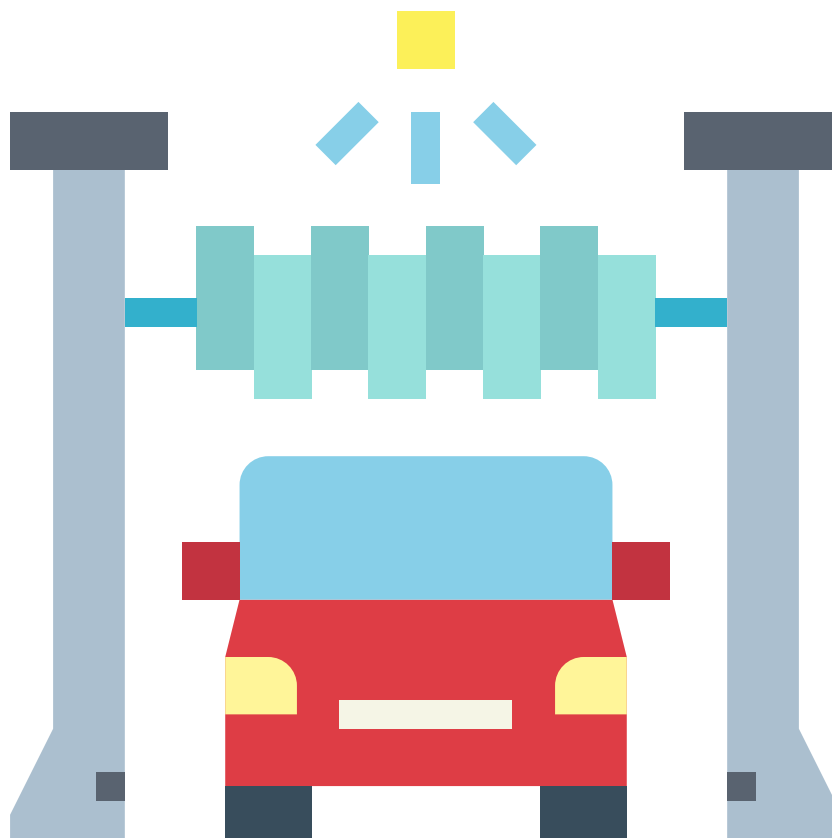
#### ¿Cómo lo hago?

Todos conocemos cómo funciona un tren de lavado de coches, llevamos nuestro coche hecho un desastre y dejándonos llevar por las instrucciones que se muestran a la entrada del mismo y tras seguir de

forma cuidadosa una serie de pasos, en un rato, el coche sale reluciente, ¡cómo nuevo! A veces, cada uno de los que formamos esta familia necesitaríamos pasar por un tren de lavado y tener la oportunidad de salir ¡cómo nuevos! ¿Por qué no crearlo?

Necesitáis buscar un lugar de encuentro y un momento en el que os encontréis relajados, compartir impresiones sobre qué os parece esto de tener oportunidad de pasar por un "tren de lavado" que permita limpiar malos entendidos, limar asperezas, dar jabón y agua que retire palabras que han podido hacer daño, sacar el brillo a todas nuestras virtudes y sacar a relucir todo lo que nos une...

Si creéis en la posibilidad de crear vuestro propio tren de lavado familiar tendréis que saber que, para ponerlo en marcha y que funcione, es necesario seguir una serie de pasos. Si los seguís y realizáis un buen trabajo en equipo todos saldréis reforzados. Podréis utilizarlo siempre que lo sintáis necesario ¿Quién se anima primero?



**TREN DE LAVADO FAMILIAR:**

1. Cuando un miembro de la familia necesite pasar por el tren de lavado se lo comunicará al resto de miembros. A veces también es posible que nos demos cuenta de que alguno necesita un buen lavado y entonces le invitamos a hacerlo.
2. Nunca se podrá poner en marcha el tren de lavado si la persona no está dispuesta a vivir la experiencia. Encontrar el momento adecuado es fundamental para el éxito de la misma.
3. Al igual que tenemos que dejar el coche en "punto muerto" para que pueda dejarse llevar por la maquinaria, decidiremos dar el paso solo si nos encontramos en un ambiente de confianza.
4. Es hora de: enseñar lo que nos preocupa, expresar nuestro malestar, reconocer una salida de tono, hacer frente a un error, pedir consejo...Es hora de que lo digamos con tranquilidad, con detalle, permitiendo sacar las emociones que nos acompañan...es hora de que los otros nos escuchen y puedan conectar con nuestro sentimiento.
5. Comienza a salir el agua y el jabón...los demás miembros de la familia comienzan a mostrar su empatía, a clarificar lo que sucede, a detectar la necesidad de reparación y actúan.
6. Tras el aclarado llega el momento de abrillantar, de dar aquello que se necesita para volver a recuperar la confianza en uno mismo, para reforzar la unión con los otros, para construir desde la reconciliación, para descubrir nuevas soluciones... Todos trabajáis en equipo.
7. El secado fija el trabajo bien hecho. Es momento de sentir satisfacción por el proceso de "lavado".
8. Ya, "como nuevo", todos lo empujan fuera del tren. Ya está preparado para continuar su camino.

## Actividad 8



### Título de la actividad

#### **Realidad vs Postureo**

#### ¿Qué fomento con esta actividad?

Con esta actividad podemos trabajar de una forma muy gráfica con los más jóvenes sobre qué es lo que hay detrás de las fotos que cuelgan a diario en las redes sociales. Sobre todo, hablaremos del postureo y la falta de veracidad en sus publicaciones debida a esa enorme presión a la que están sometidos muchos de ellos. Su autoestima en numerosas ocasiones se mide por los likes, eso les hace vivir y actuar para gustar a sus amigos y/o seguidores y conseguir tener un mayor número de ellos. Así que trabajaremos las habilidades de comunicación, la toma de decisiones y la autoestima en tiempo de postureo.

#### ¿Para que edad está recomendada?

14/16 años

#### ¿Cómo lo hago?

Proponemos ver en familia el siguiente video "Are You Living an Insta Lie? Social Media Vs. Reality" en <http://smarturl.it/860x1d>

Crea un momento a solas con tu hijo/a y analiza con ellos qué tipo de usuario de redes sociales son y cuáles son las redes sociales que más le gustan y atraen (Facebook, Instagram, Snapchat o WhatsApp son las más utilizadas) y qué es lo que más valoran de cada una de ellas.

Estas preguntas pueden ayudarte a seguir con la conversación:

- ¿Qué es lo que más te gusta de las redes sociales? ¿El diseño, el poder contar lo que hacéis a diario a vuestros amigos, el conectar con gente nueva, gustar a los demás y ser más populares...?
- ¿Cuántos seguidores tienes en los distintos perfiles? ¿Conoce a todos tus seguidores?
- ¿Crees que tus perfiles en redes sociales reflejan tu realidad, tu vida?
- ¿Cómo crees que se sentía esa chica con todos los likes de sus seguidores? ¿le importaban más que su novio?

Este es el anexo que los padres pueden tener a mano para preparar la actividad de conversación con sus hijos:



## ANEXO

### INSTAGRAM

- Es la red social de moda entre los jóvenes, tiene más de 1.000 millones de usuarios activos mensuales (datos de junio 2019). Es una aplicación gratuita que permite tomar fotografías, modificarlas con efectos especiales y compartirlas con tus amigos. Repleta de Instagramers e influencers, personajes con un elevado número de seguidores patrocinados por las marcas, ocupa un espacio privilegiado en el ocio de los más jóvenes. Su evolución ha hecho que en Instagram se pueda colgar fotos, colgar videos, emitir en directo, crear historias efímeras e incluso comprar directamente desde la plataforma los productos que más te gusten.
- Edad mínima permitida para tener un perfil: 14 años. Instagram no investiga si la edad del usuario es la permitida pero si que podría eliminar el perfil en el caso de verificarlo.
- Riesgos: los propios del resto de redes sociales no más (subir/ver fotos o vídeos inapropiados, contactar con desconocidos, falta de privacidad, sobreexposición...).
- La palabra clave para que los adolescentes hagan un uso seguro y responsable de Instagram es el RESPECTO. Respeto que deben tener consigo mismo y su identidad digital y con sus compañeros a la hora de compartir, comentar y publicar fotografías.

- Los perfiles pueden ser: públicos (es lo que se activa por defecto, todo el mundo podrá ver sus fotos) o privados (se activa de tal forma que sólo sus contactos podrán ver las fotos).
- Localización: antes de colgar tu foto preferida puedes situarla en el mapa. En muchas ocasiones no es tan evidente la localización como cuando uno se hace la foto delante de un estadio o un museo y conviene por ello enseñarles a no dar demasiados datos que facilite por ejemplo el seguimiento del menor.

### SNAPCHAT

- Red social que triunfa entre los jóvenes, tiene 150 millones de usuarios activos al día y se cuelgan 400 millones de "snaps". Es el medio de los millennials y de los jóvenes en general. Destaca por sus mensajes personalizados, que duran sólo un momento y se esfuman. Centrado en el vídeo se presta a un contenido efímero, breve, fugaz, pasajero lo que facilita a los usuarios decir lo que piensan sin consecuencias. Es una red social poco conocida por los progenitores lo que dificulta dar pautas y recomendaciones para enseñar el buen uso de la herramienta. El 71 por ciento de sus usuarios son menores de 25 años.



## Actividad 9



### Título de la actividad

**Posturea, para que el mundo lo vea**

### ¿Qué fomento con esta actividad?

Con esta actividad podrás afianzar la autoestima de tu hijo/a acercándote a una realidad que a menudo es nueva para los padres, las redes sociales. En una sociedad multipantallas y un entorno cada vez más digital, los chicos y chicas deben saber construir su identidad digital, lo que internet dice de ellos, y que se corresponda con su vida real. Cada vez más los expertos observan cómo los más jóvenes que utilizan redes como Facebook, Instagram, Snapchat o WhatsApp, rebosan de postreo debido a la necesidad de aprobación social de sus actos. Una actitud no olvidemos propia de la edad en la que están. El 'exhibicionismo social' parece haberse apoderado del mundo digital y se debe preparar a los adolescentes para manejarse en esta sociedad.

### ¿Para que edad está recomendada?

14/16 años

### ¿Cómo lo hago?

En esta ocasión vamos a plantear a los más jóvenes escuchar la siguiente canción que lleva por título "Posturea" de Arnau Griso en <http://smarturl.it/6g1xfi> y que nos servirá para debatir sobre las siguientes cuestiones con nuestros hijos:

- ¿Qué nos quiere decir la canción?
- ¿Crees que es así como lo cuenta? ¿te ves reflejado en lo que dice?
- ¿Cómo valorarías esta afirmación: "Cuanto más likes más guay eres"?
- ¿Se mide tu autoestima o la de tus amigos por el número de likes de tus redes sociales?

También puede servirte tener la letra de la canción a mano e ir leyéndola para una mejor comprensión de la actividad:



Puesta de sol, échale otra foto  
no sea que la veas con tus propios ojos.

Sólo comes platos posteables,  
ahora mi cena me hace sentir miserable.

Es viernes, el deber me llama  
obligación social, aunque me pille en pijama.

Filmaré mi noche y la subiré a Instagram,  
ahora entiendo mi resaca.

Todo me male sal,  
todo me male sal.

Me gustaría ser lo que aparento,  
dejar atrás la esclavitud de lo perfecto.

Mucho macho en Tinder,  
pero seamos sinceros,  
ni tu eres esa rubia, ni yo aquel moreno.

Posturea para que el mundo lo vea,  
que la vida con un filtro no es tan fea.

Y si no te sientes guay,  
es porque tu autoestima se mide en likes.

**Y posturea para que el mundo lo vea,  
que la vida con un filtro no es tan fea.**

**Y si no te sientes guay,  
es porque tu autoestima se mide en likes.**

Disculpa, sigue esta cadena,  
si no compartes este tema,  
morirá un gatito por tu culpa.

¡Es una pena!

Hogares donde se conecta el wifi solo,  
siendo ateos como religiosos.

Facebook me recuerda que es el cumpleaños de mi madre,

y a los desconocidos se les llama amistades.

Antes era un fiestero, ahora soy un runner,  
del deporte también se sale.

Has visto mis sixpack en todas las portadas,  
quiero ser campeón de fitness de semana,  
fitness de semana.

Sé tanto de ti que has perdido mi interés,  
no quiero ver dormir a tu bulldog francés.

Vas a pillar torticulis inmerso en tu pantalla,  
la vida en 4K cuando subes la mirada.

Posturea para que el mundo lo vea,  
que la vida con un filtro no es tan fea.

Y si no te sientes guay,  
es porque tu autoestima se mide en likes.

Y posturea para que el mundo lo vea,  
que la vida con un filtro no es tan fea.

Y si no te sientes guay,  
es porque tu autoestima se mide en likes.

Disculpa, sigue esta cadena,  
si no compartes este tema,  
nacerá un tronista por tu culpa.

¡Es una pena!

Y posturea para que el mundo lo vea,  
que la vida con un filtro no es tan fea.

Y si no te sientes guay,  
es porque tu autoestima se mide en likes.

Y posturea para que el mundo lo vea,  
que la vida con un filtro no es tan fea.

Y si no te sientes guay,  
es porque tu autoestima se mide en likes.

Dame un like, dame un like.

Quiero ser guay, quiero ser guay.

Has caído en mis redes.

Parapapapapaaaa

Dame un like, dame un like.

Quiero ser guay, quiero ser guay.

Has caído en mis redes.

Parapapapapapaaaa paraaaa

parapapapapapaaa parabaaa

parapapapapapaaa paaa paraaaaa



Tu opinión nos importa  
y nos ayuda a mejorar

Haz Click **aquí**

