



GUÍA PARA EL TRABAJO

de los **ODS** en Tiempo Libre

Educativo

Edita:
Suministros Integrales Distripaper, S.L.

Diseño y Maquetación:
Suministros Integrales Distripaper, S.L.

Didania:
■ Dirección: Calle Joaquín Turina 39, 28044, Madrid
■ Teléfono: 662 43 19 14
■ Web: <http://www.didania.org/>
■ Email: federacion@didania.org

Impresión:
Suministros Integrales Distripaper, S.L.

Esta publicación ha sido realizada con la financiación del Ministerio de Derechos Sociales y Agenda 2030, a través de su convocatoria de subvenciones con cargo al 0,7% del IRPF .

Los desplazamientos del Equipo Motor a Ecuador fueron financiados mediante las Ayudas del Plan Propio de Cooperación y Educación para el Desarrollo de la Universidad de Córdoba.

Nota: Este material ha sido elaborado por hombres y mujeres y va destinado a educadores y educadoras. Para redactar los textos hemos utilizado fórmulas inclusivas (niños, niñas, e infancia/juventud), intentando hacer un uso del lenguaje sencillo y accesible que deseamos implique un rechazo del sexismo presente en la información. Es nuestro interés utilizar un lenguaje inclusivo acorde con nuestros valores y compromiso por la Igualdad de Oportunidades.

GUÍA PARA EL TRABAJO

de los **ODS** en Tiempo Libre

Educativo

Didania es una organización fundada en 1977 como Federación de Escuelas de Educadores en el Tiempo Libre Cristianas, que ha evolucionado hacia una plataforma federativa. Didania, que aglutina actualmente tanto a entidades de formación como a redes de centros de tiempo libre, es un agente de cambio social cuyos colectivos de atención prioritarios son la infancia, la juventud y el voluntariado.

Autoría:

- Guillermo Castro Arrizabalaga (Coordinador) - Didania
- Alberto Brasero Iniesta - Cooperativa Garúa
- Marta Pastor - Fundación EDE y Didania
- Itxaso Elorduizapatarietxe - Fundación EDE
- Salvador Navas - Scouts MSC
- Vicente Corrales - Scouts de España
- Sandra Hernández - Scouts de España
- Beni M. Lado - ETL Don Bosco Santiago
- Celia Escudero - Asociación Esporánea

Colaboración en contenidos:

- Irene Ramos Nuñez - FUNDADEPS
- Marcela Gracia Leiva - FUNDADEPS
- Marta Fernández Martínez - Fundación APY- Solidaridad y Teatro del Buen Trato
- Sara María Padín - Cáritas Madrid
- Sandra Lamoneda Serrano - Cepaim
- Jose Luis Fernández Casadevante "Kois" - Cooperativa Garúa
- Nabil Chahrour Mayoral (Mar de Tierras)
- Charo Morán Cuadrado - Cooperativa Garúa y Ecologistas en Acción
- Mainer Martiarena - Bakeola-EDE Fundazioa
- Marta del Río Arcos - Centro Xuvenil Don Bosco Santiago
- Luis González Reyes - Cooperativa Garúa y Ecologistas en Acción

ÍNDICE

1. Introducción	7
2. El Equipo.....	11
3. ¿Qué son los ODS y la Agenda 2030?	13
4. ¿Cómo utilizar esta guía?.....	15
5. ¿Por dónde empezar? Orientaciones generales.	17
6. Recursos para hacer nuestras actividades más sostenibles.....	20
7. Glosario de términos clave.....	51
8. ¡Muchas gracias!.....	55
9. Bibliografía	57

1. INTRODUCCIÓN

En el año 2015 la Organización de Naciones Unidas aprobó en su asamblea anual la Agenda 2030, la cual incluye 17 Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) que pretenden alcanzar una prosperidad respetuosa con el planeta y sus habitantes.

En Didania y el resto de entidades de Tiempo Libre Educativo (TLE) queremos asumir nuestra parte de responsabilidad y favorecer el cumplimiento de los ODS desde las actividades con infancia y juventud. Creemos que el TLE es un espacio idóneo para la adquisición de las competencias y valores necesarios para un desarrollo sostenible e inclusivo. Además, por el tipo de propuesta educativa que ofrecemos fuera de los espacios formales, creemos ser una importante herramienta de divulgación, no sólo entre la infancia y juventud, sino también entre sus familias y entornos más cercanos.

Para ello, en 2021, Didania presenta este proyecto a la convocatoria de subvenciones con cargo al 0,7% del IRPF del Ministerio de Derechos Sociales y Agenda 2030. En dicho proyecto se propone crear una guía para el trabajo de los ODS desde el Tiempo Libre Educativo, que suponga una herramienta que permita a educadores y educadoras alinear sus actividades con el concepto de sostenibilidad que propone la Agenda 2030 de la ONU.

Una vez aprobada la financiación del proyecto, en 2022 se pone en marcha con la participación de algunas de las entidades más importantes del sector del Tiempo Libre Educativo nacional e internacional y otras colaboradoras:

- Asociación Esporánea.
- Confederación de Centros Juveniles Don Bosco de España
- Cooperativa Garúa
- Didania
- Scouts de Ecuador
- Scouts de España
- Scouts MSC
- YMCA

La elaboración de esta guía de forma participativa por estas entidades y el personal voluntario y remunerado de las mismas, ha permitido la creación de un producto, que además de útil y práctico, también es rico y diverso. Desde el inicio se ha considerado vital recoger las inquietudes y necesidades de todas las personas, así como implicarlas en el diseño y en la puesta en marcha del recurso.

En definitiva, ahora a comienzos de 2023, presentamos esta guía que permitirá que el TLE sea un poco más sostenible en su propuesta y favorezca que los niños, niñas, adolescentes y jóvenes que participan de nuestros programas sean protagonistas de dicho proceso.

¿A quién está dirigida la guía?:

A todas aquellas personas con responsabilidad educativa en actividades realizadas en espacios de Tiempo Libre, con interés en que sus actividades con infancia y juventud sean más sostenibles en su amplio sentido.

¿Qué vas a encontrar en esta guía?

- **Información y recursos generales sobre los ODS.** Con el objetivo de que conozcáis un poco mejor qué son los ODS propuestos por la Agenda 2030 de la ONU, os ofreceremos algo de información básica y algunas actividades para hacer con niños, niñas y adolescentes.
- **6 ODS con propuestas concretas desarrolladas (3, 5, 10, 11, 13 y 16).** En cada apartado encontraréis:
 - Información básica sobre ese ODS en concreto.
 - Actividades específicas para realizar con los niños, niñas, adolescentes o jóvenes.
- Una **base de datos** viva con todas las actividades que os proponemos para trabajar cada ODS, así como aquellas que nos vayáis mandando. Si tienes alguna actividad nos la puedes enviar y la añadiremos a la base de datos para que otras personas puedan ponerla en práctica también.
- **Experiencias de éxito:** En cada ODS encontraréis una serie de actividades y proyectos realizados por otras organizaciones que os pueden ser muy útiles para replicar o adaptar.
- **Organizaciones especializadas** en el trabajo de ese ODS, por si queréis contactar y/o colaborar con ellas.
- **Recursos:** Multitud de vídeos, textos, webs, etc. sobre cada temática para que podáis profundizar si así lo deseáis.
- **Glosario:** Quizá haya algún concepto que no conozcas o quieras profundizar. Al final de esta guía podrás encontrar un recopilatorio con los que hemos considerado más relevantes para poder utilizar esta guía con éxito.

¿Cómo hemos seleccionado los ODS?

Como se puede comprobar, la presente guía ofrece información y recursos para trabajar, con una mirada educativa, seis ODS diferentes con infancia y juventud en Tiempo Libre:

- ODS 3: Garantizar una vida sana y promover el bienestar para todas las personas en todas las edades
- ODS 5: Lograr la igualdad entre los géneros y empoderar a todas las mujeres y las niñas
- ODS 10: Reducir la desigualdad en y entre los países
- ODS 11: Lograr que las ciudades sean más inclusivas, seguras, resilientes y sostenibles
- ODS 13: Adoptar medidas urgentes para combatir el cambio climático y sus efectos
- ODS 16: Promover sociedades justas, pacíficas e inclusivas

Desde el comienzo del proceso participativo de elaboración de la guía, la elección de aquellos ODS en los que nuestro impacto como entidades educativas es mayor, fue uno de los principales retos a los que nos tuvimos que enfrentar.

En primer lugar, elaboramos un cuestionario que fue completado por más de 100 profesionales de entidades de TLE que nos permitieron descubrir que los ODS 3 (Salud), 4 (Educación), 5 (Género), 10 (Desigualdades), 11 (Ciudades

Sostenibles), 13 (Acción por el Clima) y 16 (Paz y Justicia) eran los más relevantes para nuestro sector y que por lo tanto deberían ser priorizados sobre los demás.

Igualmente, mediante la necesaria revisión de la literatura especializada, descubrimos cómo el estudio **El tiempo libre educativo en España: un impulso para la promoción de la infancia y la juventud** presentado por la Fundación Pere Tarrés en 2021, se proponen los objetivos 3, 4, 5, 10, 11 y 16 como los que principalmente se trabajan desde el TLE.

De esta forma, nuestra pequeña investigación nos ha invitado a incluir el ODS 13 al listado propuesto por la Fundación Pere Tarrés. Otro motivo que nos llevó a tomar esta decisión fue que si este ODS 13 formaba parte de la propuesta, el recurso sería mucho más completo. Esto se debe a que con esta última inclusión añadiríamos contenidos relacionados con la Naturaleza y por lo tanto comenzaríamos a trabajar la esfera “Planeta”, la única de las 5 “P” del desarrollo sostenible (Personas, Planeta, Prosperidad, Paz y Alianzas/Partnership) propuestas en la Agenda 2030, que todavía no tenía propuestas educativas concretas.

Con respecto al ODS 17 y su convicción de alcanzar las metas propuestas mediante asociaciones sólidas y la cooperación entre todos los agentes que forman parte de la sociedad, decidimos trabajarlo transversalmente. Esto se debe a que desde el inicio de este proyecto se ha buscado crear un recurso basado en la participación y en la puesta en marcha de acuerdos entre personas y organizaciones. Además se busca que todas las propuestas que realicemos, independientemente del ODS que sea, busquen profundizar en la creación de redes que permitan una mayor participación de las personas que forman parte de nuestras entidades y, en definitiva, supongan acciones con mayor impacto social.

Tal y como veremos a continuación, el ODS 4 por su gran importancia en la presente propuesta, también será transversalizado.

La educación como eje transversal de la guía

“La educación es un derecho que puede transformar la vida de las personas en la medida en que sea accesible para todos, sea pertinente y esté sustentada en valores fundamentales compartidos. Puesto que una educación de calidad es la fuerza que más influye en el alivio de la pobreza, la mejora de la salud y de los medios de vida, el aumento de la prosperidad y la creación de sociedades más inclusivas, sostenibles y pacíficas, nos interesa a todos velar por que ocupe un lugar central en la agenda para el desarrollo después de 2015.” Irina Bokova (Exdirectora de la UNESCO)

Si profundizamos un poco en las propuestas que surgen de la Agenda 2030, podremos comprobar cómo la educación adquiere un papel fundamental. No sólo por la redacción del ODS 4 (Garantizar una educación inclusiva y equitativa de calidad y promover oportunidades de aprendizaje permanente para todas las personas), sino porque la educación se conforma como herramienta fundamental para alcanzar el resto de objetivos.

Como veremos en la meta 4.7 de este objetivo, nuestro papel como organizaciones educativas es fundamental:

De aquí a 2030, asegurar que todos los alumnos adquieran los conocimientos teóricos y prácticos necesarios para promover el desarrollo sostenible, entre otras cosas mediante la educación para el desarrollo sostenible y los estilos de vida sostenibles, los derechos humanos, la igualdad de género, la promoción de una cultura de paz y no violencia, la ciudadanía mundial y la valoración de la diversidad cultural y la contribución de la cultura al desarrollo sostenible

Tal como propone la UNESCO en su Documento de posición sobre la educación después de 2015, “la educación, como instrumento esencial para el desarrollo, se entiende como una forma de lograr el bienestar social, el desarrollo sostenible y la buena gobernanza”. Además es la clave para conseguir que todas las personas sean capaces de aportar soluciones a los problemas que enfrenta nuestro mundo. Asegurar el acceso a una educación inclusiva y de calidad es imprescindible para que todas las personas puedan desarrollarse libremente y sean agentes de cambio en sus propios entornos.

Profundizando en esta línea podremos ver cómo la Agenda 2030 propone como herramienta fundamental la Educación para el Desarrollo Sostenible (EDS). Con ello se refiere a un proceso educativo constante, encaminado a promover una ciudadanía global capaz de generar una cultura de la solidaridad comprometida en la lucha contra la pobreza y la exclusión, así como con la promoción del desarrollo humano y sostenible. Es un instrumento clave para lograr los ODS y permite a las personas contribuir con la consecución de estos. Al equiparlos con el conoci-

miento y las competencias que necesitan, no sólo para comprender qué son los ODS, sino también para contribuir en calidad de ciudadanía informada a fin de lograr la transformación necesaria para lograrlo.

Su objetivo es promover que la infancia y juventud se transformen en “ciudadanía de sostenibilidad” gracias a su comprensión del complejo mundo en el que viven; que nos permita conseguir un mundo justo, equitativo, tolerante, abierto y socialmente inclusivo. Basándonos en la propuesta de la UNESCO (2015) presentamos las siguientes competencias, cuya adquisición favorece que las personas se empoderen y actúen de forma responsable y consciente:

- **Competencia de pensamiento sistémico:** las habilidades para reconocer y comprender las relaciones y analizar los sistemas complejos.
- **Competencia de anticipación:** las habilidades para comprender y evaluar múltiples escenarios futuros – el posible, el probable y el deseable. Ayuda a lidiar con los riesgos y los cambios.
- **Competencia normativa:** las habilidades para comprender y reflexionar sobre las normas y valores que subyacen en nuestras acciones.
- **Competencia estratégica:** habilidades para desarrollar e implementar de forma colectiva acciones innovadoras que fomenten la sostenibilidad.
- **Competencia de colaboración:** las habilidades para aprender de otras personas; para comprender y respetar las necesidades, perspectivas y acciones de otras personas y para facilitar la resolución de problemas colaborativa y participativa.
- **Competencia de pensamiento crítico:** la habilidad para cuestionar normas, prácticas y opiniones; para reflexionar sobre los valores, percepciones y acciones propias; y para adoptar una postura en el discurso de la sostenibilidad.
- **Competencia de autoconciencia:** la habilidad para reflexionar sobre el rol que cada persona tiene en la comunidad local y en la sociedad (mundial) y de evaluar de forma constante e impulsar las acciones que cada una realiza.
- **Competencia integrada de resolución de problemas:** la habilidad general para aplicar distintos marcos de resolución de problemas a cuestiones de sostenibilidad integrando las competencias antes mencionadas.

En definitiva, con la EDS, conseguiremos promover que la infancia y juventud se transformen en “ciudadanía de sostenibilidad” gracias a su comprensión del complejo mundo en el que viven. Desde el Tiempo Libre Educativo tenemos la gran ventaja de poder ofrecer los espacios educativos idóneos para conseguir un mundo justo, equitativo, tolerante, abierto y socialmente inclusivo.

La Educación de calidad es más que un Objetivo para el Desarrollo Sostenible. Gracias a su transversalidad es la protagonista de nuestra propuesta y gracias a éste daremos voz al resto de ODS abordados en nuestra guía. Es decir, no encontraremos una propuesta concreta para trabajar el ODS 4, sino que su perspectiva integradora y multidisciplinar nos permitirá hacer propuestas en todos y cada uno de los demás objetivos. Supondrá la herramienta principal que utilizaremos para poder alcanzar nuestros objetivos.

2. EL EQUIPO

Esta guía la hemos elaborado con mucho cariño e ilusión un grupo de personas con una gran experiencia en el Tiempo Libre Educativo, el Escultismo, la Animación Sociocultural y/o la Ecología Social: un grupo interdisciplinar que contamos además con formación en diferentes áreas del conocimiento, desde lo social a lo ambiental, pasando por el ámbito educativo.

Pero sobre todo, somos personas que nos hemos criado realizando actividades personales y grupales en contacto con la naturaleza, lo que nos ha marcado en nuestro devenir personal, social y profesional: somos personas muy sensibilizadas y preocupadas con la crisis ecosocial y la emergencia climática que ya padecemos. Por ello, formamos parte de movimientos asociativos y nos dedicamos laboralmente a la educación, Formal y No Formal, porque creemos que la educación, al igual que la poesía, es un *arma cargada de futuro*.

Nuestra visión de la educación coincide con la meta 4 de los ODS ya que queremos “garantizar una educación inclusiva y equitativa de calidad y promover oportunidades de aprendizaje permanente para todos” y todas, que contribuya a “reducir las desigualdades”, que las forme y sensibilice para empoderarlas de cara a practicar y desarrollar “una vida más saludable y sostenible”, tanto en su vida personal como comunitaria.

Por todo ello queremos colaborar en la construcción de una esperanza activa y dejar una pequeña huella en la gente joven que más van a padecer los grandes cambios ambientales y sociales que está causando esta sociedad capitalista y globalizada.

Y lo hemos hecho a través de esta guía eminentemente práctica para poder ser desarrollada por grupos de jóvenes en diferentes contextos del tiempo libre con la intención de construir un mundo mejor, donde quepan todos los mundos, y todas las realidades, de todos los seres vivos planetarios, con una mirada ecosistémica y una emoción ecofílica, para desarrollar un sentimiento de interdependencia y ecoddependencia.

El equipo que hemos elaborado esta guía ha sido extenso y variado pues por un lado ha habido un Equipo Motor que ha estado durante todo el proceso de creación; y por otro lado un grupo de Personas Expertas de cada materia que han añadido interesantes aportaciones y matices a las diferentes fichas y actividades.

Las personas y entidades que hemos formado parte del Equipo Motor somos:

- Guillermo Castro de Didania (Coordinador)
- Marta Pastor de Fundación EDE - Didania
- Beni M. Lado de la ETL Don Bosco
- Vicente Corrales de Scouts de España
- Sandra Hernández de Scouts de España
- Celia Escudero de la Asociación Esporánea
- Salvador Navas de Scouts MSC
- Alberto Brasero de la Cooperativa Garúa, Saberes y Proyectos Ecosociales

Y las personas expertas que nos han cuestionado, comentado, reflexionado, enriquecido y mejorado la guía son:

- Irene Ramos Núñez de FUNDADEPS (ODS 3)
- Marcela Gracia Leiva de FUNDADEPS (ODS 3)
- Marta Fernández Martínez de Fundación APY- Solidaridad y Teatro del Buen Trato (ODS 5)
- Charo Morán Cuadrado de Ecologistas en Acción y Garúa (ODS 5)
- Marta del Río Arcos del ETL Don Bosco (ODS 5)
- Sara María Padín de Cáritas Madrid (ODS 10)
- Sandra Lamonedada de Cepaim (ODS 10)
- José Luis Fernández Casadevante -Kois- de Garúa (ODS 11)
- Nabil Chahrour Mayoral de Mar de Tierras (ODS 11)
- Itxaso Elorduizapatarietxe de Fundación EDE (ODS 16)
- Maider Martiarena de Bakeola-EDE Fundazioa (ODS 16)
- Luis González Reyes de Ecologistas en Acción y Garúa (Varios ODS)

3. ¿QUÉ SON LOS ODS Y LA AGENDA 2030?

Desigualdad, emergencia climática, crisis humanitarias, incumplimiento sistemático de los Derechos Humanos, pobreza e, incluso, pandemias. Actualmente nos encontramos ante una encrucijada de un carácter multidimensional, donde el ser humano debe tomar decisiones vitales que supongan la elección de un camino más correcto y, de esta forma, eliminar, o al menos minimizar, los efectos de estas problemáticas.

Con esta intención, en septiembre de 2015 y con el lema “Transformando nuestro mundo”, la 70ª Asamblea General de Naciones Unidas aprobó una nueva agenda internacional para el periodo 2016-2030 que contribuya a erradicar la pobreza y favorecer un desarrollo sostenible e igualitario.

El documento denominado “Agenda 2030”, “es el fruto de un largo proceso de debate dirigido por los Estados Miembros de la Asamblea General de Naciones Unidas, en el que han participado más de 750.000 personas de 194 países a través de diversas consultas nacionales, regionales y temáticas, en la definición de un marco de desarrollo global”¹

Como afirma la propia ONU, esta agenda “es un plan de acción en favor de las personas, el planeta y la prosperidad” por lo que incluye propuestas que tienen en cuenta las tres dimensiones que conforman el desarrollo sostenible (económica, social y ambiental), satisfaciendo «las necesidades de la generación presente sin comprometer la capacidad de las generaciones futuras para satisfacer sus propias necesidades»².

¿Cómo es la Agenda 2030?

- La Agenda 2030 busca poner en el centro del desarrollo a la persona, proponiendo la desigualdad como uno de los principales problemas sobre los que actuar.
- Con el lema “No dejar a nadie atrás” y los principios de igualdad y no discriminación como marco, propone dar prioridad a los países y personas más vulnerables.
- Establece 17 Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), en los que se incluyen un total de 169 metas más concretas para poder alcanzar dichos objetivos.

¹ Revista Española del Tercer Sector, 2015

² «Nuestro futuro común» de 1987, Comisión Mundial sobre el Medio Ambiente y el Desarrollo

- Tiene 3 características fundamentales que la describen y la hacen realmente transformadora:
 - a. Integralidad: Al igual que el Desarrollo Sostenible, la Agenda 2030 hace propuestas que implican simultáneamente diferentes ámbitos: sociales, económicos y medioambientales.
 - b. Universalidad: Bajo el principio de “responsabilidades comunes pero diferenciadas”, se propone una agenda para todos los países y personas sin excepción.
 - c. Transversalidad: Desde una cooperación multinivel y multiactor propone una interacción entre los 17 objetivos y, de esta forma, se intervenga sobre los problemas de forma transversal.
- Presenta el Desarrollo Sostenible como una propuesta de carácter multidimensional, ya que entiende que lo económico, lo social y lo medioambiental están interrelacionados y son interdependientes.
- Propone que todos estos objetivos sean alcanzados para el año 2030
- Buscando organizarla de la forma más completa y comprensible posible, la Agenda 2030 gira en torno a cinco esferas o ejes centrales denominadas las 5 “P” del Desarrollo Sostenible:
- People (Personas): Erradicar la pobreza extrema y el hambre, mientras que las personas alcancen su máximo potencial en un marco de equidad y dignidad.
- Planet (Planeta): Proteger el planeta de la degradación ambiental, lograr un consumo y producción sostenibles, de manera que no se comprometan las necesidades de las generaciones futuras.
- Prosperity (Prosperidad): Crear un mundo donde todas las personas tengan acceso a vidas productivas y satisfactorias, beneficiándose del progreso económico y social. No se puede dejar a nadie atrás.
- Peace (Paz): Son requisitos imprescindibles la paz y la justicia para la dignidad humana. Se busca un mundo libre de violencia con sociedades justas e inclusivas.
- Partnership (Alianzas): Potenciar los mecanismos de cooperación internacional y de alianzas con el sector privado, buscando siempre el beneficio de los más vulnerables.

1. PERSONAS	2. PLANETA	3. PROSPERIDAD	4. PAZ	5. ALIANZAS

4. ¿CÓMO UTILIZAR ESTA GUÍA?

En la elaboración de esta guía nos hemos centrado en seis de los 17 ODS, que en realidad son ocho, puesto que el ODS 4 y el 17 están presentes de manera transversal en todas las actividades de estos seis ODS. Para que esta guía te sea lo más útil posible, lo que te proponemos es lo siguiente:

1. Empieza conociendo el apartado introductorio del ODS que te interesa:

Cada uno de los seis ODS seleccionados cuenta con una sección introductoria donde explicamos de manera general en qué se basa ese ODS y qué metas se marcan para el 2030. Cuando tengas claro el ODS sobre el que quieres profundizar y antes de seleccionar cualquier actividad, te recomendamos leer este apartado. De esta forma, no sólo podrás contextualizar dichas actividades y adaptarlas a tu realidad, sino que también las podrás mejorar.

2. Descubre qué otros recursos te ofrecemos relacionados con este ODS:

Como ésta es una guía viva y abierta hemos introducido, además, una gran cantidad de recursos para trabajar cada ODS, fechas destacadas relacionadas con ese ODS, experiencias de éxito realizadas por otros grupos, asociaciones, colectivos, etc. y un listado de entidades expertas a quien poder consultar en caso de querer profundizar en el tema que corresponda.

3. Comprueba el tipo de actividades que os proponemos:

Una vez leída la introducción, puedes pasar a consultar el dossier de actividades que hemos elaborado para dicho ODS. Comprobarás como las hemos desglosado por edad haciéndolas coincidir, en la medida de lo posible, con las etapas de la Educación Formal:

- de 6 a 12 años
- de 12 a 16 años
- de 16 a 20 años

Y en cada una de estas franjas de edad, verás que hay tres tipos de actividades diferentes³:

- de sensibilización: Es una acción de concienciación basada en la transmisión de información, que en nuestro caso se aborda desde un enfoque de derechos y de género.
- de formación: Se trata de un proceso educativo dirigido a un público objetivo claro con la idea de que adquieran determinadas competencias.
- de acción y/o incidencia: Se propone la participación activa de la ciudadanía, posibilitando su protagonismo directo. También se denomina “movilización social”.

4. Pon en práctica las actividades:

Nuestra recomendación es que estas actividades sirvan de guía orientativa, y no sean una receta fija, es decir, al igual que cuando vas a elaborar un plato culinario o un postre te adaptas a los ingredientes que tienes en casa en ese momento, de la misma manera te sugerimos que las actividades las adaptes a tu realidad concreta: características personales del grupo, realidad social, entorno ambiental, espacio físico y al aire libre, etc.

Nadie como tú conoce a tu grupo, por eso lo que aquí describimos son sugerencias para que tú las adaptes a tus necesidades y características como monitora o monitor. De esta manera las actividades serán mucho más eficaces y divertidas. Recuerda que lo importante es cumplir los objetivos.

Cada actividad cuenta además con una serie de observaciones, sugerencias y adaptaciones para que hagas tuya la actividad, es decir, que la interiorices y te sientas identificado con lo que vas a realizar.

Y si hay alguna palabra que no entiendes, puedes consultar el glosario que está en el apartado 7.

5. ¡Comparte tus conocimientos!

Si quieres hacer más actividades de ese ODS siempre puedes consultar las que ya están diseñadas para las otras edades y ver si las puedes adaptar. También puedes consultar los materiales generales que os ofrecemos en la introducción del ODS y elaborar nuevas actividades.

Tanto si son actividades propias, como aquellas que elabores nuevas, te proponemos que las compartas con nosotras y las subas a la web www.tiempolibreeducativoyods.com.

Para ello te pediríamos que sigas el modelo de ficha que tenemos para unificar criterios y sea más fácil la realización posterior por otras personas. Y por supuesto figurará tu autoría. ¿Nos ayudas a crear una gran base de datos de actividades?

³ Son 3 de las 4 dimensiones de la Educación para el Desarrollo Sostenible que, entre otras instituciones, propone la AECID.

5. ¿POR DÓNDE EMPEZAR? ORIENTACIONES GENERALES

Los ODS son nuestro compromiso común para **erradicar la pobreza, reducir la huella ecológica humana y construir un mundo pacífico**. El 2020 debía marcar el inicio de una década de acciones ambiciosas con el fin de alcanzar los Objetivos para 2030. Sin embargo, se ha retrocedido en muchos de los avances por lo que debemos redoblar los esfuerzos para cumplir con las promesas marcadas por la **Agenda 2030**. Para ello, necesitamos hacer nuestros los 17 Objetivos de Desarrollo Sostenible adquiriendo un compromiso ineludible con la Sostenibilidad. Naciones Unidas hace un llamamiento a la acción colectiva para recuperarnos de una manera mejor y conjunta, para así poder ganar la carrera contra el cambio climático, abordar decididamente la pobreza y la desigualdad, empoderar verdaderamente a todos los niños, niñas y jóvenes y crear sociedades más inclusivas y equitativas en todas partes.

La educación es la clave para el desarrollo personal y el futuro de las sociedades. Abre oportunidades y reduce las desigualdades. Constituye los cimientos de las sociedades informadas y tolerantes y es un motor fundamental del desarrollo sostenible.

¿Y cómo debemos actuar en nuestras actividades de TLE?

En este apartado de la guía buscamos ofrecer una serie de orientaciones que os permitan trabajar con infancia y juventud con una clara orientación a la sostenibilidad.

Como somos conscientes de que en ocasiones es complejo iniciar este tipo de cambios, a continuación os ofrecemos una serie de propuestas que os ayuden en estos primeros pasos. Por ello, aunque más adelante os presentaremos recursos específicos para trabajar cada ODS, ahora queremos presentaros una serie de recursos generales para trabajar todos los ODS en conjunto, ya sea de forma puntual o transversal.

En primer lugar, el Equipo Motor de este proyecto ha recopilado una serie de orientaciones que creemos muy relevantes tener en cuenta en cualquier momento de nuestra práctica educativa:

Decálogo para la sostenibilidad en el Tiempo Libre Educativo

1. Propón actividades que fomenten la **salud** de forma integral: física, emocional y social; y a ser posible al aire libre.

- Garantiza el **acceso** a tus actividades a todas las personas independientemente de su condición socioeconómica, sexual, religiosa, étnica, etc.
- Sensibiliza sobre el impacto ambiental** que tienen muchas de nuestras actividades cotidianas, cuantificando nuestra huella individual y colectiva. Para reducir esta huella promueve en tu entidad un **consumo responsable**⁴ de la energía, el agua y los materiales, fomentando la reducción y la reutilización.
- Desarrolla la biofilia en vuestro programa. Realiza el mayor número de actividades posibles en **contacto con la naturaleza** más cercana: cuidaremos aquello que amamos.
- Utiliza un **lenguaje inclusivo** que permita que todas las personas se puedan sentir parte de las actividades.
- Da **visibilidad** a aquellas personas importantes a nivel mundial o local que nunca la han tenido y puedan ser relevantes para nuestra infancia y juventud: Mujeres, personas racializadas, con diversidad funcional, etc.
- Diseña tus actividades de tal manera que fomente la **construcción colectiva del conocimiento** y el aprendizaje dialógico.
- Promueve la participación política de la ciudadanía como elemento de cambio a través de redes de **participación ciudadana**. Fomenta tanto con la infancia y juventud, como con el resto de personas que forman parte de vuestro entorno (personas educadoras, familias, etc.) el asociacionismo y la participación en redes vecinales.
- Trabaja habilidades como la **comunicación eficaz y la escucha activa**, ya que son herramientas imprescindibles para abordar y solucionar los conflictos.
- Fórmate y desarrolla tus conocimientos** sobre los ODS para que tus actividades sean cada vez más sostenibles.

Recursos generales para trabajar los ODS

Una vez presentadas estas importantes ideas, ¿quieres conocer algún recurso para trabajar los ODS de forma general?. ¿Necesitas algo que ya exista y que ayude a introducir los ODS a los niños, niñas o adolescentes con los que trabajas? Aquí te damos algunas propuesta creadas por otras organizaciones que seguro te ayudan:

- **La lección más grande del mundo.** Programa de Project Everyone con la colaboración de UNICEF y UNESCO con herramientas para que la infancia y juventud desarrollen habilidades que ayuden a cumplir los ODS.
- **Las 5 “P” del Desarrollo Sostenible:** Guías adaptadas por edades realizadas por Intered y financiadas por la Agencia Española de Cooperación Internacional para el Desarrollo (AECID)
- **Videos sobre los ODS:** Conjunto de recursos audiovisuales elaborados por UNESCO Etxea. Se puede encontrar un breve vídeo por cada ODS.
- **Voluntariado y Objetivos de Desarrollo Sostenible.** Guía práctica de la FEVOCAM con medidas para cumplir con los ODS, aplicables en programas de voluntariado.
- **Campaña #scoutscontralapobreza 2022.** Campaña de Scouts de España en la que se pueden encontrar algunas propuestas de actividades tanto grupales como individuales para trabajar todos los ODS en tu grupo de Tiempo Libre.
- **Buenas Prácticas de Educación para el Desarrollo Sostenible.** Colección de ESenRED (Escuelas hacia la Sostenibilidad en Red) promovida por el Ministerio de Educación.
- **La Guía de los vagos para salvar el mundo:** Propuesta de la ONU con buenas prácticas
- **100 buenas prácticas de aprendizaje-servicio.** Inventario de experiencias educativas con finalidad social vinculadas a los Objetivos de Desarrollo Sostenible.
- **170 acciones diarias para transformar nuestro mundo:** 10 acciones por ODS.

⁴ Una forma es priorizando la compra de productos y alimentos locales que provengan de pequeñas producciones. Puedes contratar con empresas de tu entorno, priorizando aquellas de la Economía Alternativa y Solidaria (REAS) para construir un mundo más justo y sostenible. Entra en <https://reas.red/>. Puedes buscar puedes buscar muchas más alternativas para consumo responsable en: <https://www.mecambio.net/>

- Juego de Mesa <https://go-goals.org/es/>
- Objetivo Rockhopper: <https://www.scout.es/objetivorockhopper/> (Scouts de España, 2015)
- **Un currículo orientado a la ciudadanía global. Aportes para su construcción.** Propuesta para que la Educación Formal sea transformadora y construya ciudadanía global en coherencia con los Objetivos de Desarrollo Sostenible. Elaborado por InteRed con la financiación del AECID
- **Ministerio de derechos sociales y Agenda 2030:** Página del organismo con toda la información y sus materiales sobre la Agenda 2030 y los ODS

¿Existen organizaciones estatales que apoyen a entidades de infancia o juventud como la tuya?

Actualmente hay varias organizaciones que no sólo promueven el trabajo con infancia y juventud de forma general, sino que también apoyan a que todas las entidades, estatales, autonómicas, locales, o del tipo que sean, realicen actividades lo más sostenibles posible:

- **POI:** La Plataforma de Organizaciones de Infancia es una alianza de entidades sin ánimo de lucro que trabaja por alcanzar el pleno cumplimiento de los derechos de los niños, niñas y adolescentes.
- **INJUVE:** Instituto de la Juventud es un organismo público, adscrito al Ministerio de Derechos Sociales y Agenda 2030, cuya actividad principal se dirige a promover actuaciones en beneficio de la juventud.
- **CJE :** Consejo de la Juventud de España es una plataforma de entidades juveniles formada por los Consejos de Juventud de las Comunidades Autónomas y organizaciones juveniles de ámbito estatal.

6. RECURSOS PARA HACER NUESTRAS ACTIVIDADES MÁS SOSTENIBLES

¡Este es el apartado que estabas buscando! En él encontrarás todas las actividades y recursos necesarios para hacer tu intervención educativa un poco más sostenible, pero antes de eso queremos presentaros qué os vais a encontrar dentro de cada uno de los ODS propuestos a trabajar:

1. Breve introducción donde se explica en qué consiste ese objetivo y la problemática que lo origina.
2. Importancia del TLE en el trabajo de este ODS. Relataremos brevemente por qué debemos trabajar desde el TLE este ODS y los beneficios que ello conlleva.
3. Metas que se trabajan desde el TLE: La Agenda 2030 plantea multitud de metas a alcanzar cada ODS, seleccionaremos las que mejor podemos trabajar desde el TLE.
4. Objetivos: Serán aquellos cambios que nos planteamos como deseables en los niños, niñas y adolescentes de nuestra entidades y que conseguiremos alcanzar utilizando los recursos propuestos en cada ODS.
5. Propuestas educativas: Son las actividades concretas que ofrecemos y que se dividirán en tres grupos de edad (6-12, 12-16 y 16-20). Además, a cada grupo de edad se le propondrán tres actividades diferentes que les permitan abarcar la mayor variedad de acciones posible: una actividad de sensibilización, otra formativa y otra de incidencia/acción. También queda reflejado cómo cada actividad ayuda a adquirir alguna de las diferentes Competencias clave que propone la Unesco para alcanzar el desarrollo sostenible.
6. Haremos una serie de recomendaciones para trabajar este ODS desde el TLE, que podrán ser de carácter metodológico o didáctico para trabajar este ODS.
7. A lo largo de cada ODS se podrán encontrar experiencias de éxito ya realizadas por otras entidades. Servirán de orientación y motivación para seguir en el camino de la sostenibilidad que propone dicho ODS.
8. Entidades expertas que trabajan esta temática. Indicaremos algunas de las organizaciones más conocidas que trabajan esta temática por si consideran interesante contactar o simplemente conocer más de cerca su trabajo y poder aplicarlo a la educación en Tiempo Libre.
9. Para finalizar ofreceremos multitud de recursos para trabajar este ODS: Cualquier documento, web, vídeo, etc. interesante para el trabajo con infancia y juventud.

ODS 3: GARANTIZAR UNA VIDA SANA Y PROMOVER EL BIENESTAR PARA TODOS EN TODAS LAS EDADES



INTRODUCCIÓN

La ONU en su ODS 3 comienza diciendo que “garantizar una vida sana y promover el bienestar en todas las edades es esencial para el desarrollo sostenible”.

Y para garantizar el bienestar tenemos que tener en cuenta que éste se basa en seis aspectos: bienestar físico, psicológico (o mental), social, profesional, material y ambiental.

De esta manera desde la educación formal y no formal podemos educar para la salud a través de un modelo de “educación en la prevención” (enfermedades, drogodependencias, etc.); pero también podemos dar un paso más allá con un modelo más amplio y holístico como es “educar en la promoción de la salud”.

Para ello tenemos que tener en cuenta que la salud es un concepto muy amplio que abarca distintas áreas como pueden ser:

- Alimentación y Nutrición
- Actividad Física y Descanso
- Salud Mental y Emocional
- Adicciones
- Educación Afectivo-Sexual
- Higiene Personal
- Seguridad y Primeros Auxilios
- Educación Vial y Prevención de Accidentes
- Salud Ambiental

Todas ellas están de alguna u otra manera relacionadas, y por tanto, tendríamos que educar de manera global y compleja, ya que ninguna de ellas está aislada del resto, y en todos ellos tendríamos que contribuir a crear hábitos de vida saludable.

- [Página web de la ONU con más información sobre el ODS 3](#)

IMPORTANCIA DEL TLE EN EL TRABAJO DE ESTE ODS

Desde el Tiempo Libre Educativo debemos colaborar en la concienciación de nuestra comunidad en la importancia de una buena salud y de un estilo de vida saludable, porque educar para la salud es más eficaz y eficiente si se hace en grupo, ya que éste puede ser un catalizador para crear hábitos saludables, pero también para crear otros muy perjudiciales.

Esta educación para la salud es muy importante empezar a trabajarla desde edades muy tempranas, porque muchos de los hábitos que nos creamos de niñas y niños, se mantienen de por vida.

Las actividades que proponemos inicialmente en esta guía van a ir enfocadas a trabajar cinco de las nueve áreas de la Educación para la Salud:

- Alimentación y Nutrición
- Actividad Física y Descanso
- Salud Mental y Emocional
- Adicciones
- Educación Afectivo-Sexual

Hemos elegido estas temáticas ya que es donde podemos hacer más hincapié desde el TLE, pero al ser un recurso abierto y en crecimiento probablemente en el futuro se abarquen todas.

Todo lo relacionado con la higiene valoramos incluirlo en el día a día, tanto en las actividades cotidianas como en los campamentos y demás convivencias, pues es la mejor manera de crear hábitos saludables, máxime teniendo en cuenta que los realiza todo el grupo a la vez con todo lo que ello conlleva.

Por otro lado, el tema de primeros auxilios preferimos dejarlo para personas expertas en la materia por las consecuencias que puede tener hacer un mal auxilio.

Y en el caso de la seguridad vial podrás encontrar actividades relacionadas en el ODS 11 (ciudades sostenibles); y para la Salud Ambiental, tanto en el ODS 10 (desigualdades), 13 (Acción por el clima) y 16 (Promover sociedades justas, pacíficas e inclusivas).

METAS QUE SE TRABAJAN DESDE EL TLE

De todas las que plantea la Agenda 2030 para este ODS, en las que creemos que podemos aportar más son:

- Meta 3.4.- Para 2030, reducir en un tercio la mortalidad prematura por enfermedades no transmisibles mediante la prevención y el tratamiento y promover la salud mental y el bienestar.
- Meta 3.5.- Fortalecer la prevención y el tratamiento del abuso de sustancias adictivas, incluido el uso indebido de estupefacientes y el consumo nocivo de alcohol
- Meta 3.7.- De aquí a 2030, garantizar el acceso universal a los servicios de salud sexual y reproductiva, incluidos los de planificación familiar, información y educación, y la integración de la salud reproductiva en las estrategias y los programas nacionales.

OBJETIVOS

Estos son los objetivos que creemos más interesantes plantearse desde las actividades de Tiempo Libre para el trabajo de este ODS:

- Diferenciar entre alimentación y nutrición.
- Reflexionar sobre los hábitos alimenticios personales y mejorar los del grupo en la medida que se pueda, teniendo en cuenta las características sociales, económicas y culturales. Para ello intentaremos que el grupo sea el motor de este cambio y que la presión grupal sea en positivo por el refuerzo positivo que conlleva.
- Valorar la importancia de practicar actividad física de manera constante.
- Reconocer la trascendencia de un buen descanso diario para el desarrollo personal.
- Aprender a reconocer las emociones en sí mismo/a y las demás personas y a hacer una gestión saludable de cada una de ellas.
- Conocer los problemas de salud derivados del consumo de tabaco, alcohol, cannabis, etc. Desarrollar capacidades y habilidades que les posibilite resistir la presión grupal y social. Desarrollar una actitud positiva y de respeto hacia los no consumidores.
- Promover hábitos saludables para evitar adicciones, tanto a sustancias perjudiciales para la salud (tabaco, alcohol, cannabis, cocaína, etc.) como a la tecnología, las redes sociales o las apuestas, entre otras.

- Fomentar una educación afectivo-sexual basada en el respeto y los cuidados.

PROPUESTAS EDUCATIVAS

Aquí encontraréis las actividades que os proponemos para trabajar este ODS:

6-12 años:

- **Sensibilización:** ¿Qué es la salud?

Las personas participantes reflexionarán sobre el concepto de salud. Además analizaremos hábitos saludables y no saludables relacionados con:

- Actividad Física y Descanso
- Higiene Personal
- Educación Vial y Prevención de Accidentes
- Salud Ambiental

- **Formación:** El maravilloso mundo de las emociones

A lo largo de esta sesión pensaremos y dialogaremos sobre el maravilloso mundo de las emociones. La idea es saber clasificar y agrupar emociones, así como conocer para qué sirven y que nos indican.

- **Incidencia/acción:** Nuestra dieta y la salud del planeta

Esta actividad tiene varias partes por lo que se puede realizar en una sola sesión o en varias. La primera parte consiste en organizar cada grupo de alimentos y su importancia en nuestra salud. Durante la segunda parte analizaremos la cantidad de azúcar que consumimos en diferentes productos alimenticios. En la tercera parte relacionaremos nuestra dieta con la salud del planeta.

12-16 años:

- **Sensibilización:** Actividad física y descanso: propuestas para una vida saludable y sostenible

Esta actividad tiene tres partes. En la primera parte analizaremos todo lo relacionado con la dupla: actividad física y descanso, que tan importante es para tener una vida saludable. A continuación trazaremos un plan personal de mejora. Y por último realizaremos propuestas para realizar un plan de acción colectiva y campaña de información y sensibilización.

- **Formación:** Drogadicciones

A través de esta actividad investigaremos sobre las distintas drogas que pueden encontrar los jóvenes y adolescentes, tanto las legales como ilegales. Analizaremos cómo se clasifican y en qué se diferencian.

- **Incidencia/acción:** Mi primera vez

Esta actividad nos va a permitir abordar qué es la sexualidad y para qué sirve. Además intentaremos desligar las relaciones sexuales del coito, dándole importancia a todo lo referente a los cuidados de personas, tanto míos como de las otras personas.

16-20 años:

- **Sensibilización:** ¿Vamos al huerto?

A través de una yincana de pruebas físicas y de habilidad manipulativa, mental... analizaremos las diferencias de producir alimentos de manera respetuosa y sostenible frente a la agroindustria, y su impacto en la salud, tanto a nivel personal, como social y ambiental.

■ **Formación:** ¿Amor tóxico?: NO, gracias

A través de un barómetro de opinión indagaremos sobre los conocimientos previos del grupo, así como de sus proyecciones, ensoñaciones y demás ideas sobre las relaciones de amor. Después reflexionaremos sobre diferentes tipos de relaciones de pareja y las consecuencias para la salud física y emocional.

■ **Incidencia/acción:** ¿Es compatible la felicidad con un mundo sostenible?

En esta actividad pensaremos sobre todo aquello que nos hace ser más felices y tener más bienestar. Relacionaremos consumo con deterioro ambiental, y cómo este consumo no aporta felicidad, pero sí placeres y alegrías, ¿y es lo mismo alegría que felicidad?

RECOMENDACIONES PARA TRABAJAR ESTE ODS DESDE EL TLE

Aquí tenéis algunas pistas que os ayudarán a trabajar este ODS:

- Nunca culpabilizamos. Debemos hacer que se sientan responsables de sus actos, pero no fomentar sentimientos de culpabilidad. Siempre reforzaremos el logro y reflexionaremos sobre el error.
- Las soluciones no son fáciles ni se ven a corto plazo. Todo lo que necesita de un cambio de hábitos supone un proceso lento, con altibajos y que requiere de apoyo continuado.
- Respeto a las individualidades. Cada uno desarrolla sus propios procesos de cambio y a su ritmo. Cada persona se marca sus prioridades, que no tiene por qué coincidir con las de sus compañeros.
- Los cambios individuales son difíciles, los colectivos son mucho más sencillos. Es importante organizarse con otra gente para abordar las transformaciones deseadas.
- Metodología participativa, donde las personas se sientan protagonistas de las acciones para promover hábitos saludables, sostenibles y respetuosos
- Incluir la perspectiva de género en el diseño, la ejecución y la evaluación de las actividades.
- Tener en consideración las medidas de acción positiva necesarias para la inclusión de las personas con algún tipo de discapacidad y ajustar las actividades a la realidad concreta de cada grupo, espacio físico y entorno.
- Buscar a personas expertas en cada tema para completar y mejorar la información relacionada con la salud.

Puedes aprovechar estas fechas para trabajar este ODS:

- 6 de abril: Día Mundial de la Actividad Física
- 7 de abril: Día Mundial de la Salud
- 2 de junio: Día Internacional de la Emoción
- 26 de junio: Día Internacional contra el Tráfico Ilícito y Abuso de Drogas
- 4 de septiembre: Día Mundial de la Salud Sexual.
- 10 de octubre: Día Mundial de la Salud Mental
- 16 de octubre: Día Mundial de la Alimentación

Otros ODS con los que se relaciona este objetivo:

- ODS 1: Fin de la pobreza
- ODS 2: Hambre Cero y seguridad alimentaria
- ODS 4: Educación de calidad

- ODS 5: Igualdad de género
- ODS 6: Agua limpia y saneamiento
- ODS 10: Reducción de las desigualdades
- ODS 11: Ciudades y comunidades sostenibles
- ODS 12: Producción y consumo responsables
- ODS 13: Acción por el clima
- ODS 15: Vida de ecosistemas terrestres
- ODS 16: Paz, justicia e instituciones sólidas

EXPERIENCIAS DE ÉXITO YA REALIZADAS POR OTRAS ENTIDADES

- **Programa de Intervención para la Prevención de la Obesidad infantil. PIPO.** Consejería de Sanidad. Gobierno de Canarias.
- **Programa STARS:** Proyecto europeo STARS (Acreditación y Reconocimiento de Desplazamientos Sostenibles para Colegios)
- **Programa de Agentes de Salud:** Herramienta de Scouts MSC para que sus jóvenes puedan ser agentes de cambio en el ámbito de la Educación para la Salud.
- **Embajadores de Salud:** Voluntariado de Centro Juvenil de Majadahonda
- **Proyecto Presafalín:** Esta iniciativa forma parte de las acciones de promoción de hábitos saludables de la Gasol Foundation
- **MenteScopia,** Proyecto de divulgación y promoción de la salud mental para adolescentes y su entorno

ENTIDADES EXPERTAS QUE TRABAJAN ESTA TEMÁTICA

- Salud en general
 - FUNDADEPS: Fundación de Educación para la Salud. FUNDADEPS tiene como finalidad fomentar la salud a través de la promoción de la salud, la educación para la salud y la investigación científica y técnica, aumentando la calidad de vida de la ciudadanía por medio de la Cultura de la Salud.
- Alimentación y Nutrición
 - Alimentar el cambio: programa de la Cooperativa GARÚA destinado a fomentar la alimentación saludable y sostenible en centros educativos.
 - CERAI: especialistas en el ámbito del desarrollo rural, la soberanía alimentaria y la agroecología.
 - Justicia Alimentaria: organización ecologista por el derecho a una alimentación saludable, con criterios de justicia social y sostenibilidad medioambiental.
- Actividad Física y Descanso
 - Deporte para la Educación y la Salud: ONG que trabaja con el objetivo de promover la actividad física y los estilos de vida saludables.
 - Fundación Siel Bleu: Entidad sin ánimo de lucro que mejora la calidad de vida de las personas, promoviendo los beneficios de la Actividad Física.
- Salud Mental y Emocional
 - Confederación Salud Mental España

- Asociación Cauces: Entidad de Salud Mental
- Asociación Mundial para la Salud Sexual
- RIEEB: Red Internacional de Educación Emocional y Bienestar
- Teléfono 024 de atención a la conducta suicida
- Infocop Online: revista digital, editada por el Consejo General de la Psicología de España desde 2004.

■ Adicciones

- UNAD: Red de ONG que interviene en el ámbito de las adicciones con y sin sustancia y de los problemas que derivan de ellas.
- FAD: Fundación de Ayuda contra la Drogadicción

■ Educación Afectivo-sexual

- DIALOGASEX: Asociación que trabaja por una educación sexual integral desde los derechos sexuales y reproductivos y con perspectiva de género.

■ VIH/SIDA:

- CESIDA: Coordinadora estatal de VIH y sida
- OMSIDA: Asociación para la ayuda a personas afectadas por el VIH/sida.

■ Exclusión social:

- Fundación ATENEA: Fundación para mejorar la calidad de vida de las personas en situación o riesgo grave de exclusión
- ABD: Asociación Bienestar y Desarrollo. Organización no gubernamental que defiende los derechos de las personas en situación de fragilidad social

RECURSOS PARA TRABAJAR ESTE ODS

Aquí encontrarás algunas webs, vídeos, documentos, etc. que te ayudarán en tu práctica educativa:

- Alimentar otros modelos: Guía didáctica sobre alimentación sostenible de la Cooperativa Garúa.

Incluye fichas para elaborar actividades desde 3 a 16 años.

- Materiales sobre inteligencia emocional: Documentos de la Diputación de Guipúzcoa para trabajar las competencias emocionales.

Incluye material muy práctico para hacer actividades de educación emocional desde los 3 años a los 18 años.

- Cineforum Educación para la Salud: Herramienta educativa elaborada por ASDE - Scouts de España.

Dentro de cada documento viene una ficha sobre cómo planificar y desarrollar un cineforum de manera muy sencilla.

- Cineforum Prevención de drogodependencias: Herramienta educativa elaborada por ASDE - Scouts de España

- Cineforum Prevención de VIH-Sida: Herramienta educativa elaborada por ASDE - Scouts de España

- Pasaporte OO: Recursos didácticos y material teórico para trabajar la prevención de alcohol, tabaco y bebidas energéticas de la Confederación Don Bosco.

- GUÍA BÁSICA PARA LA PREVENCIÓN DEL JUEGO DE APUESTAS EN ADOLESCENTES - JÓVENES. Raquel Díez García, Fundación FAD Juventud y Miguel Ángel Rodríguez Felipe. Fundación FAD Juventud. Edita: Consejo General Scouts MSC

- La oca de las emociones ¡de Alegría a Alegría y tiro porque tengo un buen día!. Es una herramienta didáctica para aprender y desarrollar la inteligencia emocional en sus 5 niveles o grados de competencia.
- Guía práctica para la Salud Mental de los jóvenes: Esta guía da respuesta a dudas y ofrece una amplia información para cuidar la salud emocional.
- Puedes ser tú. Juega a #PuedesSerTú y pon a prueba tus estereotipos sobre la salud mental.
- App Prevensuic. Es un programa de prevención, divulgación y formación de la Fundación Española para la Prevención del Suicidio.
- TICS: Guía para padres y educadores sobre el uso seguro de Internet, móviles y videojuegos.
- TRIVIHAL Positivo: Un proyecto que trabaja desde la prevención y la promoción de la salud en el ámbito del VIH poniendo el foco en las situaciones de riesgo que se producen dentro de determinados grupos.
- Actividad Física y Salud: Guía para familias
- Actividad física saludable: Guía para el profesorado de educación física
- El deporte, un entorno seguro para la infancia y la adolescencia. Proyecto de la Plataforma de infancia con recursos variados para trabajar este tema

ODS 5: LOGRAR LA IGUALDAD ENTRE LOS GÉNEROS Y EMPODERAR A TODAS LAS MUJERES Y LAS NIÑAS



INTRODUCCIÓN

“La igualdad de género no solo es un derecho humano fundamental, sino que es uno de los fundamentos esenciales para construir un mundo pacífico, próspero y sostenible.” (ONU, Objetivo 5 de Desarrollo Sostenible).

Desgraciadamente esta igualdad no es todavía una realidad pese a los avances legislativos en este ámbito en algunos países. Esto es algo que perjudica no solo a las mujeres y las niñas como colectivo, sino a la sociedad en su conjunto, influyendo en otros factores como la pobreza, el bienestar social y el crecimiento de las comunidades.

Según el INE⁵, la brecha laboral y salarial es un problema multifactorial que afecta a las mujeres en todo el mundo. Actualmente, las mujeres ocupan puestos con menor cualificación (techo de cristal) y por ende con salarios más bajos, y solicitan un mayor número de excedencias y reducciones de jornada para realizar tareas de cuidados no remunerados. En España la población empleada que realiza el trabajo de cuidados no remunerado es, en el caso de las mujeres, más del 80% frente al 50% de los hombres⁶.

Uno de los mayores peligros de las desigualdades de género son aquellas que implican violencia de cualquier tipo hacia mujeres y niñas⁷. Podemos partir de los casos de violencia machista que cada año llenan nuestros telediarios, pero no olvidarnos de que las mujeres a lo largo del mundo, siguen siendo víctimas de violencia física (ablacones, violencia sexual...), violencia psicológica (maltrato psicológico de las parejas y exparejas como control, manipulación, aislamiento, acoso a través de redes sociales...) además de otras formas de violencia como castigos físicos, control de los cuerpos⁸...

⁵ INE

⁶ Fuente: Desigualdades de género en la prestación de cuidados y la retribución en la UE

⁷ Estadística de violencia doméstica y violencia de género. Año 2021

⁸ como por ejemplo, Una protesta desde el mar para que Honduras permita la píldora anticonceptiva de emergencia.

Por ello, debemos trabajar para que las niñas y mujeres no sean presionadas por los cánones, roles y estereotipos que, a día de hoy, se siguen manteniendo en la sociedad.

Estos roles han encasillado a las niñas y mujeres en las tareas de los cuidados familiares (infancia, personas mayores, dependientes, etc.) y los cuidados de la naturaleza⁹ (mantenimiento de las semillas, menos huella ecológica, etc.). Esto es así, no porque las mujeres tengan un don especial para los cuidados, sino porque se les educa para ello desde pequeñas, mientras que no se hace lo mismo para los niños, a los cuales se les educa con otros modelos más privilegiados. De esta manera los cuidados se invisibilizan y recaen sobre las mujeres de manera sistemática, siendo además quienes más sufren las enfermedades ambientales¹⁰, la pobreza (el 70% a escala global), además de tener más vulnerabilidad ante la crisis ecosocial y las catástrofes climáticas. En nuestro contexto, por ejemplo, sufren más desahucios y pobreza energética.

- Página web de la ONU con más información sobre el ODS 5

IMPORTANCIA DEL TLE EN EL TRABAJO DE ESTE ODS

Desde el Tiempo Libre Educativo uno de los principales objetivos es educar en valores para mejorar nuestra sociedad que está compuesta casi por igual por mujeres y hombre, niñas y niños. Si bien, nuestro contexto socioeducativo del TLE es un sector muy feminizado ya que está relacionado con los cuidados.

Para contribuir a lograr la igualdad entre ambos sexos y empoderar a todas las mujeres y las niñas tenemos que crear espacios seguros en los que no exista desigualdad ni discriminación, donde impere la equidad para crear las oportunidades de liderazgo de las chicas y poner en valor todos aquellos cuidados que permiten la vida; cuidados que han recaído mayoritariamente en las mujeres y que están invisibilizados en la economía patriarcal.

Alcanzar este punto va a requerir un trabajo previo de deconstrucción para romper los esquemas mentales que nos anclan al patriarcado, y sobre todo, romper todos los roles de género que nos impiden avanzar hacia la igualdad total de derechos y oportunidades.

METAS QUE SE TRABAJAN DESDE EL TLE

De todas las que plantea la Agenda 2030 para este ODS, en las que creemos que podemos aportar más son:

- **Meta 5.1:** Poner fin a todas las formas de discriminación contra todas las mujeres y las niñas en todo el mundo.
- **Meta 5.2:** Eliminar todas las formas de violencia contra todas las mujeres y las niñas en los ámbitos público y privado, incluidas la trata y la explotación sexual y otros tipos de explotación.
- **Meta 5.4:** Reconocer y valorar los cuidados y el trabajo doméstico no remunerados mediante servicios públicos, infraestructuras y políticas de protección social, y promoviendo la responsabilidad compartida en el hogar y la familia, según proceda en cada país.
- **Meta 5.5:** Asegurar la participación plena y efectiva de las mujeres y la igualdad de oportunidades de liderazgo a todos los niveles decisorios en la vida política, económica y pública.

OBJETIVOS

Estos son los objetivos que creemos más interesantes plantearse desde las actividades de Tiempo Libre para el trabajo de este ODS:

- Visibilizar las diferentes discriminaciones y formas de violencia que sufren las niñas y las mujeres en todo el mundo, y por tanto, no discriminar a ninguna niña/chica en las actividades.
- Promover espacios libres de violencias sexistas en nuestras organizaciones, ya sea verbal, física, indirecta o psicológica, por muy sutil que sea.

⁹ ECOFEMINISMO, UNA PROPUESTA PARA REPENSAR EL PRESENTE Y CONSTRUIR EL FUTURO

¹⁰ Enfermedades ambientales

- Educar en la importancia de repartir las responsabilidades del trabajo, tanto productivas, como reproductivas.
- Conseguir un reparto equitativo de los cuidados en nuestros grupos.
- Eliminar los prejuicios y estereotipos sociales, visibilizando los micromachismos (prácticas sutiles que afianzan situaciones de discriminación, cómo resaltar la ropa que llevas, presuponer quién sabe de un tema o los piropos...)
- Hablar con un lenguaje no sexista.
- Incorporar la perspectiva de género en todas las actividades.
- Lograr que la participación y los liderazgos de niñas y niños sean equitativos y rotativos.
- Fomentar deportes y actividades variadas evitando el sesgo de género.
- Incluir una mirada ecofeminista en nuestras prácticas de grupo para visibilizar que nuestra cultura (modelo económico) invisibiliza todo aquello que no se monetiza. Sin embargo dependemos de los cuidados y de las funciones de la naturaleza para vivir: somos interdependientes y ecodependientes.
- Ser ejemplo y actuar en consonancia a lo que intentamos promover.

PROPUESTAS EDUCATIVAS

Aquí encontraréis las actividades que os proponemos para trabajar este ODS:

6-12 años:

- **Sensibilización:** ¿Tienen género las cualidades?

Actividad de diálogo en la que reflexionaremos cómo tenemos asociadas cualidades personales a los diferentes géneros y por qué.

- **Formación:** ¿Hoy quién cuida?

Actividad en la cual a través de los dibujos de 4 integrantes de una familia, las personas participantes tendrán que adivinar quién realiza cada una de las tareas o actividades

- **Incidencia/acción (1):** ¿Quién nos influye?

En esta actividad vamos a analizar qué personas influyen en nuestra vida, qué características tienen y cómo nos condicionan en nuestra personalidad y nuestro rol social.

- **Incidencia/acción (2):** Dibujos Tuarte

Actividad en la cual de manera anónima las personas participantes tendrán que realizar un dibujo libre y el resto deberán indicar quién creen que realizó ese dibujo.

12-16 años

- **Sensibilización:** Identifica la violencia

Actividad de juego de roles en la que las personas participantes tendrán que realizar una pequeña escena representando un tipo de violencia y el resto deberán averiguar de cuál se trata.

- **Formación:** La Sostenibilidad desde el ecofeminismo

Actividad para conocer la historia de mujeres que han liderado luchas por la defensa de la vida de las personas y la naturaleza y darlas a conocer al resto de la comunidad como ejemplo de buen hacer.

- **Incidencia/acción:** La chica y el chico "ideal"

El grupo analizará cómo tiene que ser una chica y un chico ideal según nos marca la sociedad y qué nos hace sentir. Dialogaremos para aclarar la diferencia entre sexo y género y conocerán las diferentes realidades sexuales existentes. La idea es terminar con propuestas de cambio para deshacernos de los estereotipos que nos dificultan ser y estar de una manera más libre y auténtica.

16-20 años

■ **Sensibilización:** Medios de Comunicación

Actividad en la que se analizarán campañas publicitarias y el papel de la mujer en cada una de ellas, desde la perspectiva de género.

■ **Formación (1):** El iceberg de la economía

Actividad grupal donde ubicaremos las actividades necesarias para la vida en el iceberg de la economía. Reflexión final en torno al bienestar.

■ **Formación (2):** Las múltiples caras de la violencia machista

Realizaremos una formación sobre violencia de género, sus formas y ciclo. Finalizaremos con una revisión de los recursos de la zona especializados en violencia de género.

■ **Incidencia/acción:** ¿A quién le toca...?

Es una actividad para analizar el funcionamiento interno del grupo o asociación que se realizará en varias jornadas y para ello hay que establecer previamente un calendario detallado donde se recojan distintos aspectos de la organización interna del grupo

RECOMENDACIONES PARA TRABAJAR ESTE ODS DESDE EL TLE

Aquí tenéis algunas pistas que os ayudarán a trabajar este ODS:

- Utilizar un “ lenguaje neutral en cuanto al género, que es un término genérico que engloba el uso del lenguaje no sexista, el lenguaje inclusivo o el lenguaje equitativo en cuanto al género. Para que ningún género ocupe un lugar privilegiado y no se perpetúen los prejuicios contra ninguno de los géneros”¹¹, o bien nombrar a los dos sexos cuando no sea posible: chicas y chicos, alternando femenino y masculino.
- Para redactar documentos o hacer carteles NO usar “@” ni “o/a”. Si crees que no es fácil hacerlo aquí hay dos documentos que te pueden facilitar la tarea: decálogo del lenguaje inclusivo y Nombra.
- Visibilizar a mujeres como protagonistas para reconocer su labor.
- Reparto equitativo del cuidado tanto de los espacios (sede, limpieza, etc..) como de las personas participantes (llamadas, atención a familias, mediación en conflictos, etc..)
- Lograr que la participación y los liderazgos de niñas y niños sean similares.
- Abordar las actividades desde un enfoque feminista, teniendo en cuenta la interseccionalidad¹².

Puedes aprovechar estas fechas para trabajar este ODS:

- 6 de febrero: Día Internacional de Tolerancia Cero con la Mutilación Genital Femenina.
- 11 de febrero: Día Internacional de la Mujer y la Niña en la Ciencia.
- 8 de marzo: Día Internacional de la Mujer.
- 28 de abril: Día Internacional por la Salud de las Mujeres.
- 24 de mayo: Día Internacional de las mujeres por la Paz y el Desarme.
- 28 de mayo: Día internacional de las Niñas y las TIC.
- 25 de julio: Día Internacional de la Mujer Afrodescendiente.

¹¹ UN LENGUAJE NEUTRAL EN CUANTO AL GÉNERO en el Parlamento Europeo.

¹² Interseccionalidad: definición, historia y guía

- 5 de septiembre: Día Internacional de la Mujer Indígena.
- 11 de octubre: Día Internacional de la Niña.
- 15 de octubre: Día Internacional del Mujer Rural.
- 25 de noviembre: Día Internacional para la Eliminación de la Violencia contra la Mujer.

Otros ODS con los que se relaciona este objetivo:

- ODS 3, SALUD Y BIENESTAR.
- ODS 4, EDUCACIÓN DE CALIDAD.
- ODS 8, TRABAJO DECENTE Y CRECIMIENTO ECONÓMICO.
- ODS 10, REDUCCIÓN DE LAS DESIGUALDADES.
- ODS 13, ACCIÓN POR EL CLIMA.
- ODS 16: PAZ, JUSTICIA E INSTITUCIONES SÓLIDAS.

EXPERIENCIAS DE ÉXITO YA REALIZADAS POR OTRAS ENTIDADES

- **Educar en igualdad:** Proyecto que Fundación Mujeres dirigido a favorecer el desarrollo de la coeducación y el apoyo a una educación para la igualdad y para la prevención de la violencia contra las mujeres desde la escuela.
- **Plurales: Educando en Igualdad:** Proyecto del Instituto de la Mujer que busca desarrollar e implementar Planes de Igualdad en las escuelas.
- **Wikimujeres:** Grupo de personas que trabajan desde la neutralidad y la diversidad para disminuir la brecha de género y culturas que existe en Wikipedia.
- **Eso no es amor:** Proyecto de Ymca para la prevención de la violencia de género y otras formas de violencia contra la mujer.

ENTIDADES EXPERTAS QUE TRABAJAN ESTA TEMÁTICA

- **Área de Ecofeminismo** de Ecologistas en Acción
- **Red Ecofeminista:** Grupo cuyos valores son el ecologismo político, la ética ambiental y el feminismo
- **Federación de Mujeres Progresistas:** Organización constituida por asociaciones, federaciones y colectivos de mujeres progresistas de ámbito nacional, autonómico, provincial y local.
- **Coordinadora Feminista.** Federación Estatal de Organizaciones Feministas
- **Instituto de la Mujer** y para la Igualdad de Oportunidades
- **ONU Mujeres:** Organización de las Naciones Unidas que desarrolla programas, políticas y normas con el fin de defender los derechos humanos de las mujeres.
- **UNIFEM:** Fondo de Desarrollo de las Naciones Unidas para la Mujer
- **UNFPA:** Fondo de Población de Naciones Unidas
- **EIGE:** Instituto Europeo para la Igualdad de Género
- Red de Educación Popular entre Mujeres (**REPEM**)
- **Cerai:** Entidad que trabaja para apoyar y promover sistemas alimentarios y medios rurales sostenibles
- **InteRed:** ONG que apuesta por la justicia, la equidad de género y la sostenibilidad social y ambiental.

RECURSOS PARA TRABAJAR ESTE ODS

Aquí encontrarás algunas webs, vídeos, documentos, etc. que te ayudarán en tu práctica educativa:

- **Glosario de términos** relacionados al enfoque de igualdad de género. Elaborado por Raquel Asencios (Save the Children)
- **Un cuento propio**, de la Cooperativa Pandora Mirabilla. Relatos que cuentan asombrosas historias basadas en las vidas de mujeres reales a las que la Historia no ha tenido lo suficientemente en cuenta y cuyas aventuras y aportaciones quieres dar a conocer. Tiene 3 volúmenes con diferentes cuentos en cada uno de ellos:
 - Un cuento propio #1
 - Un cuento propio #2
 - Un cuento propio #3
- **La mente en pañales:** Vídeo-documental para reflexionar cómo a través de la socialización, el género y la identidad de los niños y niñas se va conformando.
- **Cambia el cuento:** Varios cortos para “Coeducar para la igualdad”.
- **Depende de los 2:** Videoclip del proyecto educativo con el mismo nombre, que surge con el objetivo de trabajar el feminismo y la coeducación en el aula.
- **Proyecto Kitchen:** cómics sobre diferentes violencias machistas entre adolescentes, creados a partir de las narrativas de varios grupos de la ESO. Además también tienen otros recursos para la Coeducación, como una gamificación para detectar situaciones de desigualdad y una guía sobre cómo aplicar el Teatro Social en Coeducación. Los cómics también se pueden encontrar en formato podcast.
- **Guía LADA** para identificar los micromachismos, escrita por Ana Requena Aguilar para “La Aventura De Aprender”.
- **Guía de Género para trabajar con niñas, niños y adolescentes. Identidades y Cuidados.** Plataforma de Infancia.
- **Objetivos de Desarrollo Sostenible con Enfoque de Género y Cuidados:** Estudio de InteRed financiado por la Agencia Española de Cooperación Internacional para el Desarrollo (AECID)
- **No me cuentes cuentos** es un portal donde se pueden encontrar cuentos inspirados en mujeres españolas. También están en formato podcast y libro.
- **Africana**, Aportaciones para la descolonización del feminismo. Libro que aglutina una compilación de entrevistas a mujeres africanas artistas, escritoras, activistas..., editado por Oozebap
- **Tejer la vida en verde y violeta.** Cuaderno de Ecologistas en Acción donde se analizan los “Vínculos entre ecologismo y feminismo”
- **El ODS 5 es una prioridad de nuestro Plan Estratégico.** Video de Igualdad de Género de Scouts de España.
- **Recursos educativos** de Ecologistas en Acción sobre ecofeminismo y otras temáticas.
- **Convivir entre géneros.** Materiales didácticos de “Tiempo de actuar”, herramienta de FUHEM.
- **Cómo hacer tus clases más inclusivas desde la perspectiva de género:** Infografía extraída de **71 propuestas para educar con perspectiva de género** de FUHEM.
- **Nombra:** Documento del Instituto de la mujer sobre realidad y lenguaje.
- **Programa Calí** por la igualdad de las mujeres gitanas del Secretariado Gitano.
- **Gender Equality Index:** Índice de Igualdad de Género elaborado por Instituto Europeo de la Igualdad de Género (EIGE).
- **Selección de organizaciones feministas:** Listado de entidades, experiencias, observatorios, colectivos, campañas, etc. elaborado por FUHEM.

- **Documentos y Recursos** de Ecologistas en Acción.
- **La vida en el centro.**
- **Tocaigualdad.** Una propuesta de prevención de las violencias machistas a través de la Coeducación elaborada por InteRed
- **La maleta pedagógica ecofeminista** Recurso para profesorado de CERAI
- **Ficha 05: ODS 5: Igualdad de género** de Unesco Etxea.
- **Guía didáctica:** Construyendo feminidades y masculinidades alternativas, diversas e igualitaria
- **las propuestas feministas y ecologistas.**
- **Guía sobre violencias de género digitales para la generación Z.** Recurso de Ymca
- **Guía de sensibilización y prevención de la violencia de género.** Recurso de Ymca

ODS 10: REDUCIR LA DESIGUALDAD EN Y ENTRE LOS PAÍSES



INTRODUCCIÓN

La desigualdad es uno de los mayores retos de nuestra era y supone un obstáculo no solo para el desarrollo, sino también para la paz, y para asegurar los derechos humanos en todo el mundo. Hay múltiples factores que generan desigualdad entre las personas: la xenofobia, el racismo, la aporofobia, la homofobia, la transfobia y la discriminación, entre otros. Es fundamental combatir los estereotipos, prejuicios y creciente discurso del odio para construir un mundo donde se comprenda que todas las personas son importantes y valiosas.

El principio de igualdad es el derecho de todos los seres humanos a ser iguales en dignidad, a ser tratados con respeto y consideración, y a participar sobre las mismas bases en cualquier área de la vida económica, social, política, cultural o civil. La educación en DDHH es fundamental para abordar las causas de las discriminaciones y vulneraciones de éstos y sirve para empoderar a las personas para que exijan pleno respeto. Es un proceso que cualquiera puede emprender, para aprender sobre sus derechos y los de otras personas. Sirve para desarrollar las habilidades y actitudes necesarias para promover la igualdad, la dignidad y el respeto.

- **Página web de la ONU** con más información sobre el ODS 10.

IMPORTANCIA DEL TLE EN EL TRABAJO DE ESTE ODS

La educación en derechos humanos es parte integrante del derecho a la educación, tal y como se recoge en la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible. Especialmente en los últimos años, la educación en DDHH (Derechos Humanos) dirigida a niñas, niños y a jóvenes se ha considerado cada vez más como una estrategia para prevenir y hacer frente a los desafíos mundiales actuales.

Para poder garantizar el cumplimiento de los Derechos Humanos y de los Derechos de la Infancia es necesario conocerlos previamente. La mejor manera de trabajar por la igualdad y de crear un mundo mejor en el que poder vivir todos y todas en libertad es la educación. La Educación No Formal y en el Tiempo Libre, son espacios privilegiados para llevar a la infancia y la juventud a aprender acerca de sus derechos, ser conscientes de las realidades

que vive la infancia y la juventud en otros contextos, reconocer y evitar actitudes discriminatorias que fomenten la desigualdad. Por supuesto, será vital el acompañamiento adulto en este proceso de reconocer el valor de la diversidad

METAS QUE SE TRABAJAN DESDE EL TLE

De todas las que plantea la Agenda 2030 para este ODS, en la que creemos que podemos aportar más es:

- **Meta 10.2:** Potenciar y promover la inclusión social, económica y política de todas las personas, independientemente de su edad, sexo, discapacidad, raza, etnia, origen, religión o situación económica u otra condición.

OBJETIVOS

Desde el TLE abordamos los objetivos de este ODS 10, desde al menos, tres bloques temáticos:

- 1.- Derechos Humanos y Derechos de la Infancia
- 2.- Educación en valores: tolerancia, igualdad, respeto, empatía, solidaridad.
- 3.- Prevención de estereotipos y prejuicios que provocan actitudes y de discursos de violencia y odio: racismo, xenofobia, aporofobia, lgtbfobia, machismo, etc.

En consecuencia, los objetivos que creemos más interesantes plantearse desde las actividades de Tiempo Libre para el trabajo de este ODS son:

- Exponer a nuestra infancia y juventud qué es la desigualdad, sus distintas dimensiones desde su contexto más cercano a lo más global, así como sus causas y consecuencias.
- Dar a conocer entre la infancia y la juventud los DDHH y los Derechos de la Infancia desde la perspectiva del Desarrollo Sostenible con el fin de que tengan la capacidad de ejercerlos con eficacia, detectando situaciones de vulneración de estos (propias y ajenas) y reivindicando su cumplimiento.
- Educar en valores como la tolerancia, el respeto, el entendimiento, la solidaridad y la empatía para formar ciudadanos y ciudadanas comprometidos responsables, abiertos a otras culturas, capaces de apreciar el valor de la libertad y la igualdad, respetuosos con la dignidad y las diferencias de los seres humanos y capaces de evitar los conflictos o de resolverlos por medios no violentos
- Analizar los estereotipos y los prejuicios y cómo estos influyen en nuestra manera de ver el mundo y a las personas limitando nuestra visión acerca de ellas. Todo ello siendo conscientes de los procesos que promueven las conductas y la toma de decisiones discriminatorias.
- Profundizar contra el discurso del odio y en torno a los mensajes de racismo, xenofobia, aporofobia, lgtbfobia que se multiplican en las redes sociales y tienen consecuencias reales en la vida y en la salud de las personas.
- Empoderar a la infancia y la juventud para actuar mediante acciones de incidencia y participación para promover la reducción de las desigualdades.

PROPUESTAS EDUCATIVAS

Aquí encontraréis las actividades que os proponemos para trabajar este ODS:

6-12 años:

- **Sensibilización:** Saludando a los derechos

A través de un pequeño juego de saludos de diferentes países y nacionalidades trabajaremos la tolerancia, la diversidad cultural y los Derechos de la infancia.

- **Formación:** Somos Arcoiris

A través del dibujo de varias siluetas vamos a trabajar los estereotipos que tenemos vinculados a la identidad de género y a la diversidad afectivo-sexual profundizando en la importancia del respeto a las características individuales que poseemos cada persona.

■ **Incidencia/acción:** Celebra el día de la diversidad cultural

Proponemos celebrar el Día Mundial de la Diversidad Cultural para el Diálogo y el Desarrollo, organizado por la UNESCO cada 21 de mayo. Este día destaca no solo la riqueza de las culturas del mundo, sino también el papel esencial del diálogo intercultural para lograr la paz y el desarrollo sostenible.

12-16 años

■ **Sensibilización:** Refugiados y refugiadas por un día

A través de esta técnica, nos pondremos en diversas situaciones vividas por las personas refugiadas y desplazadas, lo que favorece la empatía y comprensión de dichas circunstancias.

■ **Formación:** Enfrentando roles y estereotipos

En esta actividad se busca reconocer los estereotipos y roles que asignamos a cada género, a la vez que descubrimos que es la identidad de género, la orientación sexual y la diversidad que representan

■ **Incidencia/acción:** Todos ayudamos a reducir las desigualdades

A lo largo de la actividad el grupo va a acercarse a los conceptos, tipos de desigualdad y discriminación que sufren las personas así como las consecuencias de estos. Reflexionarán sobre cuáles de estas las ha sufrido o visto en su entorno más cercano y qué acciones creen que pueden emprender ellos para ayudar a reducirlas.

16-20 años

■ **Sensibilización:** Tomando decisiones

Role playing dirigido a que el grupo empatice con las emociones que una persona refugiada o desplazada siente y las decisiones que se ve obligada a tomar.

■ **Formación:** Banderas rojas de la desigualdad y la discriminación

Vamos a revisar qué mensajes recibimos habitualmente a través tanto de los medios de comunicación como de la publicidad, las redes sociales, el cine, la música, etc, y qué papel juegan estos en la creación de prejuicios y la perpetuación de estereotipos que fomentan la discriminación y la desigualdad.

■ **Incidencia/acción:** Espacios seguros

La juventud implicada analizará y reflexionará en torno a cómo son de diversos e inclusivos los espacios abiertos de su comunidad para poder pasar a implicarse activamente en la creación de “espacios seguros” donde se respete la diversidad en todas sus manifestaciones y expresiones.

RECOMENDACIONES PARA TRABAJAR ESTE ODS DESDE EL TLE

- Es recomendable comenzar cualquier actividad desde el conocimiento previo de qué son los estereotipos y los prejuicios, tanto individuales como colectivos, de manera que lleguemos sabiendo que nuestra percepción y opinión sobre el mundo que nos rodea también puede estar basada en estos. Esto nos ayudará a comenzar realizando una reflexión crítica previa.
- Con la puesta en marcha de las actividades iremos nombrando términos que quizá sean complejos de recordar. Quizá podríamos preparar un “Rincón de la palabras inclusivas” donde tanto niñas, niños como jóvenes y educadores y educadoras puedan ir colgando (en los formatos que quieran) algunas de las palabras que más se trabajarán: interculturalidad (vs multiculturalidad), diversidad, inclusión, etc.
- Educamos a nuestras niñas, niños y jóvenes para ser ciudadanas y ciudadanos activos e implicados dentro de su comunidad. Que sean capaces de trasladar todo lo que aprenden a su contexto más cercano debería ser uno de nuestros objetivos. Por eso, ir intercalando las actividades con reflexiones sobre su realidad más cercana les hará comprender mejor los contenidos que se abordan en este Objetivo.

- Valorar la posibilidad de implicarse dentro de algún proyecto dentro de la comunidad donde pueda abordar la “Reducción de las desigualdades” desde sus diferentes enfoques.

Puedes aprovechar estas fechas para trabajar este ODS:

- 1 de marzo: Día de la Cero Discriminación
- 31 de marzo: Día Internacional de la Visibilidad Trans
- 20 de junio: Día Mundial de los Refugiados
- 28 de junio: Día del Orgullo LGTBQ+
- 18 de diciembre: Día Internacional de las personas migrantes

Otros ODS con los que se relaciona este objetivo:

- ODS 1: Pobreza
- ODS 2: Hambre
- ODS 11: Ciudades resilientes
- ODS 16: Paz

EXPERIENCIAS DE ÉXITO YA REALIZADAS POR OTRAS ENTIDADES

- **Proyecto Escuelas Visuales:** Proyecto ganador de la II Edición de los Reconocimientos go! ODS por su contribución a la consecución del ODS 10: Reducción de las desigualdades.
- **Ciudades amigas de la infancia:** Promoción de entornos locales en los que los niños, niñas y adolescentes puedan ejercer sus derechos y alcanzar su pleno desarrollo.
- **Yo soy Refugio:** Jornada de presentación de esta campaña de Cepaim
- **La inclusión social de migrantes y refugiados en las escuelas:** Proyecto de CEAR basado en la metodología ‘Aprendizaje y Servicio’ en centros de formación profesional donde el alumnado trabaja con personas migrantes y refugiadas.
- **Proyecto Crece:** Propuesta de trabajo de Scouts MSC para la Jornada Mundial del Migrante y del Refugiado de 2020.

ENTIDADES EXPERTAS QUE TRABAJAN ESTA TEMÁTICA

- **Amnistía Internacional:** Movimiento global que lucha por una humanidad justa y libre en la que todas las personas vivamos con dignidad.
- **ACNUR:** Es la Agencia de la ONU para los Refugiados.
- **CEAR (Comisión Española de Ayuda al Refugiado):** Defiende el derecho de asilo y los derechos humanos, promoviendo el desarrollo integral de las personas refugiadas que vienen huyendo de conflictos bélicos o de violación de DDHH, solicitantes de asilo, apátridas y migrantes con necesidad de protección internacional y/o en riesgo de exclusión social
- **Fundación Cepaim:** Promover una sociedad inclusiva, cohesionada, igualitaria e intercultural que facilite el acceso pleno a los derechos de ciudadanía de las personas más vulnerables, en especial las migrantes.
- **Cruz Roja:** Entre otras muchas acciones, tienen un programa de acogida e integración de personas refugiadas en España.
- **Accem:** Organización que trabaja para mejorar las condiciones de vida de las personas en situación de vulnerabilidad (Tienen Programa de Protección Internacional)

- **Unicef:** Es una agencia de la ONU que provee ayuda humanitaria y desarrollo a niños/as y madres en países en desarrollo.
- **POI (Plataforma de Organizaciones de Infancia):** Son una alianza de entidades que trabajan para alcanzar el pleno cumplimiento de los derechos de los niños, niñas y adolescentes.
- **CJE (Consejo de la Juventud de España):** Espacio de coordinación, interlocución, formación y cooperación de las entidades y organizaciones que conforman el movimiento asociativo juvenil.
- **FELGTBI (Federación Estatal de Lesbianas, Gays, Trans, Bisexuales e Intersexuales):** ONG estatal que agrupa y que se ha convertido en el referente más importante del movimiento asociativo por la diversidad afectivo-sexual, familiar y de género del país, así como por la lucha contra el VIH y sida.
- **Naizen:** Asociación de familias de Infancia Transexual de Euskadi y Navarra.
- **Chrysalis:** Asociación de Familias de Infancia y Juventud Trans.
- **No Binaries España:** Asociación de personas trans no binarias de España enlace
- **Movimiento contra la Intolerancia:** Organización que trabaja contra la Intolerancia, el Racismo y la Violencia, en esencia, una apuesta por la Solidaridad, la Convivencia Democrática, la Tolerancia y la defensa de los derechos humanos.
- **S.O.S RACISMO:** Federación cuyo objetivo principal es luchar contra las distintas manifestaciones del racismo en España.
- **Andalucía Acoge:** Federación que tiene como objetivo fundamental la construcción de una sociedad plural e inclusiva que garantice la igualdad de derechos y oportunidades para todas las personas residentes en España (Programa de Protección Internacional y STOP Racismo)
- **Fundación Secretariado Gitano (FSG):** Entidad social intercultural, sin ánimo de lucro, que trabaja por la promoción y la igualdad de oportunidades de la población gitana en España y en Europa.
- **EAPN-ES:** Red Europea de ONGs comprometidas por la inclusión social de personas que sufren pobreza y exclusión social.

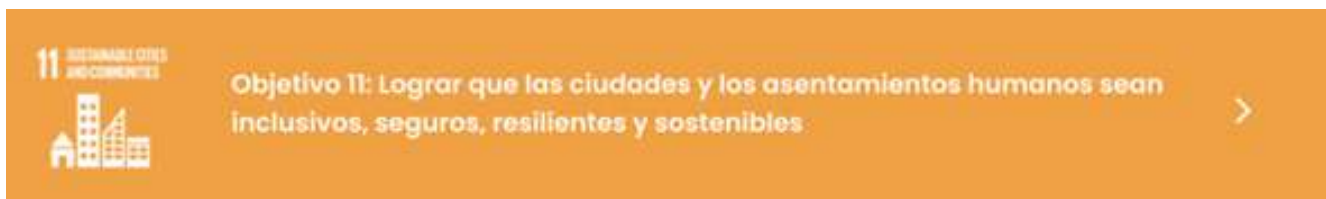
RECURSOS PARA TRABAJAR ESTE ODS

Aquí encontrarás algunas webs, vídeos, documentos, etc. que te ayudarán en tu práctica educativa:

- **Alimentar otros modelos:** Guía didáctica sobre alimentación sostenible de la Cooperativa Garúa.
Incluye fichas para elaborar actividades desde 3 a 16 años.
- **Materiales sobre inteligencia emocional:** Documentos de la Diputación de Guipúzcoa para trabajar las competencias emocionales.
Incluye material muy práctico para hacer actividades de educación emocional desde los 3 años a los 18 años.
- **Cineforum Educación para la Salud:** Herramienta educativa elaborada por ASDE – Scouts de España.
Dentro de cada documento viene una ficha sobre cómo planificar y desarrollar un cineforum de manera muy sencilla.
- **Cineforum Prevención de drogodependencias:** Herramienta educativa elaborada por ASDE – Scouts de España
- **Cineforum Prevención de VIH-Sida:** Herramienta educativa elaborada por ASDE – Scouts de España
- **Pasaporte OO:** Recursos didácticos y material teórico para trabajar la prevención de alcohol, tabaco y bebidas energéticas de la Confederación Don Bosco.
- **GUÍA BÁSICA PARA LA PREVENCIÓN DEL JUEGO DE APUESTAS EN ADOLESCENTES – JÓVENES.** Raquel Díez García, Fundación FAD Juventud y Miguel Ángel Rodríguez Felipe. Fundación FAD Juventud. Edita: Consejo General Scouts MSC

- **La oca de las emociones** ¡de Alegría a Alegría y tiro porque tengo un buen día!. Es una herramienta didáctica para aprender y desarrollar la inteligencia emocional en sus 5 niveles o grados de competencia.
- **Guía práctica para la Salud Mental de los jóvenes:** Esta guía da respuesta a dudas y ofrece una amplia información para cuidar la salud emocional.
- **Puedes ser tú.** Juega a #PuedesSerTú y pon a prueba tus estereotipos sobre la salud mental.
- **App Prevensuic.** Es un programa de prevención, divulgación y formación de la Fundación Española para la Prevención del Suicidio.
- **TICS:** Guía para padres y educadores sobre el uso seguro de Internet, móviles y videojuegos.
- **TRIVIHAL Positivo:** Un proyecto que trabaja desde la prevención y la promoción de la salud en el ámbito del VIH poniendo el foco en las situaciones de riesgo que se producen dentro de determinados grupos.
- **Actividad Física y Salud:** Guía para familias
- **Actividad física saludable:** Guía para el profesorado de educación física
- **El deporte, un entorno seguro para la infancia y la adolescencia.** Proyecto de la Plataforma de infancia con recursos variados para trabajar este tema

ODS 11: LOGRAR QUE LAS CIUDADES SEAN MÁS INCLUSIVAS, SEGURAS, RESILIENTES Y SOSTENIBLES



INTRODUCCIÓN

Las ciudades representan cerca del 3% de la superficie del planeta, pero suponen el 75% de los impactos ambientales

En las últimas décadas su población y superficie han crecido a un ritmo vertiginoso y se prevé que sigan creciendo en el futuro. Actualmente, más de la mitad de la humanidad reside en las urbes. Sin embargo, factores como la superpoblación o la emergencia climática nos hace cuestionarnos la viabilidad del modelo urbano actual, y con ello, plantearnos, tanto de forma colectiva como individual, cambios transformadores en la planificación, la gestión de las ciudades y los estilos de vida de sus habitantes. El crecimiento de las ciudades debe estar apoyado en aspectos como el aprovechamiento adecuado de los recursos, la reducción de la contaminación o la erradicación de las desigualdades, entre otros. En ese sentido, las ciudades modernas deberían acercarse a ciertos mensajes de sostenibilidad que llegan desde otros lugares, como por ejemplo el entorno rural, cada vez más en retroceso: el uso sostenible de los recursos naturales, el estilo de vida más respetuoso con el medio ambiente, la relación directa con el entorno natural...

Es necesario que el crecimiento urbano se rediseñe para que las ciudades se conviertan en lugares seguros, resilientes, inclusivos y sostenibles. La medida del impacto ambiental de las ciudades es hoy en día de tal magnitud que la consecución de estos cambios supondría un gran compromiso con la meta de lograr un planeta más comprometido con su propia salud.

- [Página web de la ONU con más información sobre el ODS 11](#)

IMPORTANCIA DEL TLE EN EL TRABAJO DE ESTE ODS

En la actualidad, una parte importante de la sociedad ya ha interiorizado la necesidad de proteger y preservar nuestro medio ambiente y los valores que rodean esta idea. Conceptos como sostenibilidad, o vivir mejor con menos, poco a poco han ido ganando terreno y en los últimos años se hallan presentes en el día a día de las escuelas y otros centros educativos. La educación en el tiempo libre supone una muy buena oportunidad para complementar el aprendizaje que se hace en los centros gracias a los valores de sostenibilidad que se transmiten a través de actividades lúdico-educativas. Algunos de ellos, serían los siguientes:

- La dimensión comunitaria: identidad colectiva, ayuda mutua, solidaridad..
- La promoción de la participación e implicación de la acción ciudadana.
- La concienciación sobre barreras arquitectónicas, físicas, sociales y económicas.
- La reducción de desigualdades.
- El fomento del respeto y buen uso por las infraestructuras y espacios tanto públicos como privados; al igual que, el fomento del respeto por los medios (recursos humanos, económicos y materiales) que se habilitan para su mantenimiento.

METAS QUE SE TRABAJAN DESDE EL TLE

De todas las que plantea la Agenda 2030 para este ODS, en las que creemos que podemos aportar más son:

- **Meta 11.4:** Redoblar los esfuerzos para proteger y salvaguardar el patrimonio cultural y natural del mundo
- **Meta 11.6:** De aquí a 2030, reducir el impacto ambiental negativo per cápita de las ciudades, incluso prestando especial atención a la calidad del aire y la gestión de los desechos municipales y de otro tipo
- **Meta 11.b:** De aquí a 2030, aumentar considerablemente el número de ciudades y asentamientos humanos que adoptan e implementan políticas y planes integrados para promover la inclusión, el uso eficiente de los recursos, la mitigación del cambio climático y la adaptación a él y la resiliencia ante los desastres, y desarrollar y poner en práctica, en consonancia con el Marco de Sendai para la Reducción del Riesgo de Desastres 2015-2030, la gestión integral de los riesgos de desastre a todos los niveles.

OBJETIVOS

Estos son los objetivos que creemos más interesantes plantearse desde las actividades de Tiempo Libre para el trabajo de este ODS:

- Conseguir que las ciudades y los asentamientos humanos sean inclusivos, seguros, resilientes y sostenibles.
- Animar a los destinatarios a participar activamente en la gobernanza y la gestión de la ciudad.
- Favorecer la interiorización de valores relacionados con la sostenibilidad en los participantes.
- Sensibilizar sobre la salvaguarda del patrimonio cultural y natural del mundo.
- Fomentar el conocimiento y el respeto por los medios y recursos empleados para el mantenimiento de las ciudades.
- Fomentar la participación política de la ciudadanía como elemento de cambio a través de redes de participación ciudadana (asociacionismo, redes vecinales, etc.)
- Aprender sobre herramientas sostenibles en las urbes (ej: huertos urbanos)
- Promover la movilidad sostenible: transporte público, bicicleta y peatonal.
- Tomar conciencia del concepto de huella ecológica de cara a construir modelos de economía y sociedad que sean capaces de perdurar en el tiempo, permitiendo la reproducción de los ecosistemas

PROPUESTAS EDUCATIVAS

Aquí encontraréis las actividades que os proponemos para trabajar este ODS:

6-12 años:

■ **Sensibilización:** Memory Ciudadano

Juego de memoria con profesiones específicas, donde el objetivo será realizar parejas y posteriormente tríos. De esta manera los niños y las niñas descubrirán profesiones y las vincularán con sus funciones.

■ **Formación:** Contenedores de reciclaje

En esta actividad, las personas destinatarias pondréis a prueba vuestros conocimientos de reciclaje y de conciencia sobre el medio ambiente.

■ **Incidencia/acción:** Huerto Ecológico

Se trata de que llevéis a cabo las tareas de cuidado y mantenimiento de un huerto ecológico de manera conjunta y coordinada; con la meta de adquirir conocimientos y valores sostenibles

12-16 años:

■ **Sensibilización:** ¿Qué normas viales existen en nuestros espacios?

Los niños y niñas aprenderán cuál es su papel como peatón/ona, analizarán el espacio físico en el que se encuentran y crearán señales que se adapten a las recomendaciones, advertencias y/o prohibiciones que existen.

■ **Formación:** Rastreo de pistas.

Preparáis una ruta a partir de pictogramas y pistas en un entorno natural; en la cual se van realizando dinámicas y juegos, todos ellos de temática ambiental, hasta llegar a la meta donde habrá premio para todos/as los/as participantes.

■ **Incidencia/acción:** Acampada sostenible

Se trata de que realices el montaje de un campamento lo más autosuficiente posible, con tiendas de campaña; y se aprovechará para llevar a cabo más acciones al aire libre (supervivencia, respeto a la naturaleza...)

16-20 años:

■ **Sensibilización:** ¿Cuánto espacio ocupamos en nuestra ciudad?

Los diferentes grupos deberán alcanzar un reto que se les proporcionará (en este caso conseguir cuadrados de 10 cm por lado) con los recursos y las normas que se les proporcione.

■ **Formación:** Carrera de orientación por señales

Se realizará un reconocimiento de las señales de la ciudad mediante una carrera de orientación.

■ **Incidencia/acción:** Elecciones

Simulación de elecciones en la que las personas participantes serán la sociedad y las personas gobernantes

RECOMENDACIONES PARA TRABAJAR ESTE ODS DESDE EL TLE

Aquí tenéis algunas pistas que os ayudarán a trabajar este ODS:

- **Desarrollar una visión de futuro** para tu edificio, calle y vecindario y actuar conforme a la misma. ¿Hay suficientes puestos de trabajo? ¿Existe acaso un fácil acceso a asistencia sanitaria? ¿Existe la capacidad de que los jóvenes y niños puedan ir andando a la escuela de forma segura? ¿Es posible ir a dar un paseo por la noche con la familia? ¿Cómo son los espacios públicos? ¿Cómo es la calidad del aire? ¿A qué distancia está el transporte público más cercano? Cuánto mejores sean las condiciones presentes en la comunidad, mayor será el efecto sobre la calidad de vida.

- **Observar y tomar nota** de lo que funciona y de lo que no funciona en la comunidad.
- **Abogar con criterio** por el tipo de ciudad que se necesita para hacer un diseño de futuro en consecuencia.
- Es muy importante que, como equipo, se tome conciencia de que la sostenibilidad se debe trabajar de manera transversal. Se debe tener en cuenta que uno de los lemas del desarrollo sostenible es “**piensa globalmente y actúa localmente**”
- Tener en cuenta iniciativas de gestión urbana alternativas, como pueden ser, las **Ciudades amigas de la infancia o las Ciudades educadoras (F. Tonucci)**; que son proyectos que brindan la posibilidad de participación y representación de los más pequeños en la política.

Puedes aprovechar estas fechas para trabajar este ODS:

- Día Internacional de la Madre Tierra (22 de abril).
- Día Mundial de las Ciudades (31 de octubre)
- Día Mundial de la Biodiversidad (22 de mayo).
- Día Mundial del Medio Ambiente (5 junio).
- Día Mundial de los Océanos (8 de junio).
- Día Mundial contra el Desperdicio de Comida (29 de septiembre).
- Día Mundial contra el Cambio Climático (24 de octubre)

Otros ODS con los que se relaciona este objetivo:

- ODS 10: Reducción de las Desigualdades
- ODS 12: Producción y Consumo Responsable
- ODS 13: Acción por el clima

EXPERIENCIAS DE ÉXITO YA REALIZADAS POR OTRAS ENTIDADES

- **Ciudades amigas de la infancia:** Promoción de entornos locales en los que los niños, niñas y adolescentes puedan ejercer sus derechos y alcanzar su pleno desarrollo.
- **Ciudades educadoras:** Francesco Tonucci creador de la “Ciudad de los Niños”, propone estos modelos transformadores de la gestión urbana y política de las ciudades.
- **BiciScout**, proyecto que apuesta por potenciar el uso de la bicicleta
- **Reto Scout Solar:** Programa de educación y participación ambiental, que promueve la transición energética de los campamentos de verano en los grupos scout.
- **Programa escolar “De mi escuela para mi ciudad”:** Programa de Educación Ambiental y de participación infantil y juvenil
- **Pueblos Educativos de Granadilla y Umbralejo:** Son equipamientos de educación ambiental ubicados en pueblos deshabitados donde se desarrollan programas y actividades educativas.
- **Barrios por el clima:** Proceso participativo para ver cuáles son las medidas necesarias para desarrollar en nuestros barrios para poder hacer frente a la emergencia climática
- **Programa STARS:** Proyecto europeo STARS (Acreditación y Reconocimiento de Desplazamientos Sostenibles para Colegios)
- **Proyectos Finalistas Secundaria-Bachillerato de Aprendizaje-Servicio:** Diversos proyectos muy interesantes.
- **Plataforma por un nuevo modelo energético:** Iniciativa que trabaja por un modelo energético más justo socialmente y sostenible ambientalmente

ENTIDADES EXPERTAS QUE TRABAJAN ESTA TEMÁTICA

- Red de municipios por la agroecología:
- Redes escolares para la Sostenibilidad – ESenRed
- Red española de aprendizaje servicio

RECURSOS PARA TRABAJAR ESTE ODS

Aquí encontrarás algunas webs, vídeos, documentos, etc. que te ayudarán en tu práctica educativa:

- **Cambio climático y ciudad:** Vídeo de Ecologistas en Acción
- **Qué es el consumo responsable:** Vídeo de Amartya-Cultura regenerativa
- **Guía Municipalista de la Activista Climática:** Documento de Ecologistas en Acción pretende facilitar claves prácticas para actuar frente a la emergencia climática a nivel municipal.
- **Mide tu huella ecológica:** Web donde averiguar el tamaño de tu huella ecológica e infinidad de cosas que podemos hacer para ser más sostenibles
- **Limpieza digital:** Recurso elaborado para la Semana Europea de la reducción de residuos dónde te explica cómo puedes disminuir de forma sencilla la contaminación que se produce por el uso de Internet
- **#OligopolyOFF:** Energía ciudadana en acción: Vídeo de la Plataforma por un Nuevo Modelo Energético que muestra la situación de la energía en España.
- **Tiempo de actuar:** Materiales didácticos para convivir y perdurar. Herramienta de FUHEM
- **Manual de buenas prácticas medioambientales.** Recurso elaborado por Ymca

ODS 13: ADOPTAR MEDIDAS URGENTES PARA COMBATIR EL CAMBIO CLIMÁTICO Y SUS EFECTOS



INTRODUCCIÓN

En la Convención Marco de las Naciones Unidas sobre el Cambio Climático (1992) se definió el cambio climático como el “cambio de clima atribuido directa o indirectamente a la actividad humana que altera la composición de la atmósfera mundial y que se suma a la variabilidad natural del clima observada durante períodos de tiempo comparables”.

El cambio climático afecta al bienestar de todos los seres vivos del planeta y a todos los territorios, en mayor o menor medida. Como suele ocurrir, las poblaciones y colectivos más pobres y vulnerables se ven perjudicadas por estos efectos.

Desde hace varias décadas se está produciendo un aumento paulatino de la temperatura media del planeta y una reducción en la disponibilidad de agua dulce. Ambas situaciones afectan de forma directa a la agricultura en un planeta cuya población mundial ya ha superado, en el año 2022 a 8.000 millones de personas. Nuestra huella eco-

lógica supera la biocapacidad del planeta, estamos agotando los recursos naturales mientras la población mundial no deja de crecer.

La aparición de eventos meteorológicos cada vez más extremos, como sequías, heladas e inundaciones, es otra de las consecuencias del cambio climático. Muchos territorios no están preparados infraestructuralmente para soportar situaciones climáticas tan intensas.

Sin embargo, la especie más afectada por el cambio climático no es la humana. Se calcula que un millón de especies se encuentran en peligro de extinción y que su pérdida tendrá grandes efectos sobre la población y la naturaleza. El 50 % de los arrecifes de coral, una de las especies más sensibles del planeta, se ha perdido en los últimos 20 años y se calcula que para 2050 morirán más del 90 %.

La emisión de gases de efecto invernadero (GEI) es una de las principales causas del cambio climático. Las emisiones de CO₂ han aumentado casi un 50% desde 1990 a nivel mundial. La mayoría de las acciones diarias que realizamos y de los objetos cotidianos que utilizamos tienen un impacto en el aumento de GEI: el transporte, la alimentación, la compra de productos, el uso de energía en nuestro hogar...

Un cambio de conducta a nivel mundial puede suponer una reducción del cambio climático. Pequeñas acciones como la consciencia a la hora de realizar la compra, el uso de la bicicleta, el ahorro de agua y apagar los dispositivos electrónicos menos utilizados, aportan un granito de arena a la solución de este problema.

“Piensa global, actúa local”.

Nos encontramos ante una crisis climática que puede conllevar la modificación del planeta tal y como lo conocemos, hacia uno en el que nuestra especie no pueda sobrevivir. Frenar y revertir el cambio climático es un reto que requiere la cooperación de todas las personas.

Este ODS lidera la esfera Planeta junto con los ODS 12, 14, 15.

■ [Página web de la ONU con más información sobre el ODS 13](#)

IMPORTANCIA DEL TLE EN EL TRABAJO DE ESTE ODS

Es realmente necesario concienciar sobre la toma de medidas urgentes para abordar la emergencia climática con el fin de salvar vidas y medios de subsistencia.

La educación reglada permite abordar el tema desde un punto de vista más teórico, imprescindible para comprender las causas y consecuencias. Por su lado, la educación no formal trata la problemática ambiental desde un punto de vista práctico, proponiendo acciones de bajo impacto ambiental y ahondando en la situación climática desde un punto de vista social y participativo.

Educar y sensibilizar en la crisis climática empodera a la población y les otorga herramientas para la lucha contra los crecientes desafíos relacionados con la sostenibilidad y el cambio climático.

METAS QUE SE TRABAJAN DESDE EL TLE

De todas las que plantea la Agenda 2030 para este ODS, en las que creemos que podemos aportar más son:

- **Meta 13.1:** Fortalecer la resiliencia y la capacidad de adaptación a los riesgos relacionados con el clima y los desastres naturales en todos los países.
- **Meta 13.3:** Mejorar la educación, la sensibilización y la capacidad humana e institucional respecto de la mitigación del cambio climático, la adaptación a él, la reducción de sus efectos y la alerta temprana.

OBJETIVOS

Estos son los objetivos que creemos más interesantes plantearse desde las actividades de Tiempo Libre para el trabajo de este ODS:

- Conocer las causas del calentamiento global y las diferentes consecuencias que tiene en los ecosistemas marino y terrestre.
- Conocer los conceptos más importantes en relación con el cambio climático y cómo se relacionan entre sí
- Tomar conciencia y sensibilizar sobre el efecto de las actividades humanas sobre la biodiversidad y el entorno.
- Proponer alternativas individuales y colectivas de bajo impacto ambiental y respetuosas con el medio natural.
- Empoderar a la población para participar activamente en acciones preventivas del cambio climático y la contaminación ambiental, así como actividades que ayuden a reducir sus efectos.

PROPUESTAS EDUCATIVAS

Aquí encontraréis las actividades que os proponemos para trabajar este ODS:

6-12 años:

- **Sensibilización:** Hojas pegajosas: La contaminación del aire y el polvo a menudo dejan residuos sobre las hojas de las plantas. Esta actividad recolecta estos residuos haciendo “visible” parte de la contaminación del aire y acercándola a la realidad de las niñas y niños.
- **Formación:** Capturar el Dióxido de Carbono: Actividad dinámica y movida para explicar el cambio climático
- **Incidencia/acción:** La vida de Don Guarrín: Realizar la limpieza de un entorno mientras creas una historia. Ideal para dinamizar un paseo o una ruta

12-16 años:

- **Sensibilización:** Explorando el agua: Explorar la localidad y descubrir dónde se encuentra el agua, para qué se usa y por qué es necesaria
- **Formación:** Cuéntaselo a GURB: El cambio climático y las ideas previas: Explicar, valiéndonos de textos y/o dibujos, en qué consiste el cambio climático
- **Incidencia/acción:** Hotel para los más pequeños: Realizar un hotel para insectos

16-20 años:

- **Sensibilización:** En busca de alternativas sostenibles: Aprender y compartir alternativas sostenibles a objetos cotidianos
- **Formación:** ¿Qué llevan mis cosméticos?. Conocer el impacto ambiental y en la salud de los ingredientes de los cosméticos
- **Incidencia/acción:** Limpia tu entorno de basural: Recoger, clasificar y contabilizar la basura que haya en un entorno natural.

RECOMENDACIONES PARA TRABAJAR ESTE ODS DESDE EL TLE

Aquí tenéis algunas pistas que os ayudarán a trabajar este ODS:

- Aumentar conocimientos sobre las consecuencias del cambio climático.
- Reconocer la importancia de pasar a la acción y recortar la emisión de gases de efecto invernadero.
- Sensibilizar sobre el impacto ambiental que tienen muchas de nuestras actividades cotidianas, cuantificando nuestra huella individual y colectiva.
- Alertar sobre los desastres ecológicos (inundaciones, huracanes, sequías, impactos de los terremotos provocados por el cambio climático...)

- Concienciar en la imposibilidad de mantener un modelo energético global sostenible con las actuales tasas de consumo y plantear modelos alternativos.

Puedes aprovechar estas fechas para trabajar este ODS:

- 15 de marzo: Día Mundial del Consumo Responsable
- 22 de marzo: Día Mundial del Agua
- 27 de marzo: La Hora del Planeta
- 17 de mayo: Día Mundial del Reciclaje
- 5 de junio: Día Mundial del Medio Ambiente
- 4 octubre: Día Mundial de los Animales
- Cuarto viernes del mes de noviembre: Día sin compras

Otros ODS con los que se relaciona este objetivo:

- ODS 11: Ciudades sostenibles
- ODS 12: Producción y consumo responsables
- ODS 14: Vida submarina
- ODS 15: Vida de ecosistemas terrestres.

EXPERIENCIAS DE ÉXITO YA REALIZADAS POR OTRAS ENTIDADES

- **Let's us bee:** Campaña para proteger las abejas de ASDE – Scouts de España.
- **¡Educación para el cambio climático para todos!:** Campaña para presentar el cambio climático a estudiantes elaborado por la **La Lección Más Grande del Mundo**.
- **Programa Scout del medio ambiente.** Programa que ofrece una colección de herramientas, recursos e iniciativas que tienen como fin apoyar el desarrollo de la educación en medio ambiente
- **Reto Scout Solar:** Programa de Scouts MSC de educación y participación ambiental que promueve la transición energética de los campamentos de verano.
- **Proyecto Libera** Propuesta de Ecoembes y Seo Birdlife que nace para frenar las consecuencias de la basura abandonada en los espacios naturales, la basuraleza.
- **Gran Batida Scout:** Actividad de éxito de Scouts MSC que propone la recogida de basura en espacios naturales, enmarcada en el Proyecto Libera de SEO/Birdlife y Ecoembes
- **La hora del planeta:** Campaña de WWF a nivel mundial que busca luchar contra el cambio climático y la destrucción de la naturaleza.
- **Día de la educación ambiental.** Propuesta de Scouts MSC para trabajar este día.
- **Día internacional de la Madre Tierra.** Propuesta de Scouts MSC para trabajar este día.
- **Earth Tribe (Desafío Tribu de la Tierra)** Programa de la OMMS (Organización Mundial del Movimiento Scout) que propone desafíos sobre la protección de la naturaleza.

ENTIDADES EXPERTAS QUE TRABAJAN ESTA TEMÁTICA

- **Centro nacional de Educación Ambiental (CENEAM):** Centro de referencia en educación ambiental que trabaja para promover la responsabilidad de los ciudadanos y ciudadanas en relación con el medio ambiente

- **Mar de Tierras:** Asociación que lucha por un cambio global hacia la construcción de una sociedad diversa, sostenible y respetuosa con los derechos humanos intergeneracionales.
- **Noctiluca:** Colectivo emergente de científicas, educadoras y amantes del mar que busca la divulgación y el acercamiento de las ciencias marinas, el mar y la navegación a todos los públicos.
- **Esporánea:** Asociación que nace para acercar la sostenibilidad ambiental y el consumo consciente mediante talleres y actividades educativas.
- **Ecologistas en Acción:** Confederación de grupos ecologistas distribuidos por pueblos y ciudades.
- **Greenpeace:** Organización ecologista y pacifista internacional

RECURSOS PARA TRABAJAR ESTE ODS

Aquí encontrarás algunas webs, vídeos, documentos, etc. que te ayudarán en tu práctica educativa:

- **Recursos del Programa Scout del medio ambiente:** Herramientas y recursos elaborados por la OMMS (Organización Mundial del Movimiento Scout).
- **Conoce y valora el cambio climático:** Publicación con multitud de propuestas para trabajar en grupo.
- **Unidad didáctica ODS 13:** Documento de UNESCO Etxea
- **Agroecología para enfriar el Planeta:** Vídeo de Ecologistas en Acción
- **Tiempo de actuar:** Materiales didácticos para convivir y perdurar. Herramienta de FUHEM
- **Manual de buenas prácticas medioambientales.** Recurso de Ymca

ODS 16: PROMOVER SOCIEDADES JUSTAS, PACÍFICAS E INCLUSIVAS



INTRODUCCIÓN

Luchar contra la violencia y por el cumplimiento de los derechos humanos es fundamental para lograr sociedades pacíficas e inclusivas. Para ello, las instituciones de justicia deben ser accesibles para todas las personas, transparentes, efectivas y responsables a todos los niveles.

La paz y la posibilidad de acceso a la justicia son fundamentales para ello. Por ello es necesario promover sociedades pacíficas e inclusivas para el desarrollo sostenible, facilitar el acceso a la justicia para todas las personas, respetar la diversidad a todos los niveles y construir instituciones eficaces que garanticen todo lo anteriormente señalado.

Sabemos que la violencia no solo es la “directa”, que no sólo es la guerra o el golpe físico; la violencia se ejerce de muchas maneras y a menudo la propia ciudadanía la ejercemos entre nosotras. La violencia está presente en nuestra vida diaria: puede ser directa (física, verbal, la que se ejerce en espacio digital, etc), es cultural y a la vez estructural, aunque estas dos últimas no son quizás tan fáciles de detectar. Todas ellas injustas, todas ellas deben ser

identificadas y transformadas de raíz, ya que son actitudes que mantienen la injusticia, la opresión y el sufrimiento.

Las personas de todo el mundo no deben tener temor a ninguna forma de violencia y tienen que sentirse seguras a lo largo de su vida, independientemente de su diversidad étnica, religiosa, sexual o funcional.

Creemos firmemente que a través de la educación de los niños, niñas, adolescentes y jóvenes podremos ir transmitiéndoles los valores y actitudes de paz, justicia e inclusión, que hagan que en el futuro cuando a ellos y ellas les llegue la hora de ser parte de esas instituciones, incluso dirigir las, lo hagan desde estos valores y actitudes adquiridas durante su infancia y juventud. Pero no solo pensando en aquellos y aquellas personas que lleguen a estas instituciones, todos y todas pueden contribuir a este objetivo como ciudadanos de su barrio, ciudad, país,.... es desde cada persona, desde nuestros comportamientos desde donde se construyen esas sociedades pacíficas e inclusivas. Siendo y aprendiendo a ser responsables de nuestras actitudes desde edades tempranas.

- Página web de la ONU con más información sobre el ODS 16.

IMPORTANCIA DEL TLE EN EL TRABAJO DE ESTE ODS

Los conflictos tienen consecuencias que trasgreden generaciones futuras ya que alimentan el odio, la violencia, la explotación, tortura, asesinatos, etc. Todo ello trasciende y pone en riesgo la paz en el futuro. La violencia, en todas sus formas, tiene un efecto generalizado en las sociedades; afecta a la salud, el desarrollo y el bienestar de los niños, niñas y adolescentes, así como a su capacidad para prosperar, y provoca traumas y debilita la inclusión social.

La mejor manera de trabajar por la igualdad y de crear un mundo mejor en el que poder vivir todos y todas en libertad, es la educación. El tiempo libre y la educación no formal, son herramientas privilegiadas para llevar a los niños, niñas y adolescentes a aprender acerca de sus derechos, así como conseguir su participación real en los espacios de su vida social.

La paz y la justicia son factores vitales que se han de promover desde el TLE, siendo un mecanismo que permite a sus personas destinatarias el desarrollo de habilidades, actitudes y valores contrapuestos al odio, la discriminación, la desigualdad y la violencia, la adquisición de herramientas para que niños, niñas y adolescentes aprendan acerca de sus derechos, y poder conseguir su participación real en los espacios de su vida social.

La Educación para la Paz es una herramienta necesaria para el trabajo en el ámbito del ocio y el tiempo libre, para propiciar el desarrollo de habilidades y la adquisición de herramientas que permitan a las personas y a los pueblos convivir de forma pacífica entre sí y con el medioambiente, o lo que es lo mismo, vivir sin violencia. Además ayuda a integrar los valores, actitudes, comportamientos y estilos de vida de las personas mediante la interacción en sociedad y fomenta formas no violentas de intervenir en los conflictos con base en la justicia, la libertad y la autonomía.

Podemos aprovechar este espacio privilegiado para trabajar un proceso dinámico, continuo y permanente, fundamentado en los conceptos de paz positiva y en la perspectiva creativa del conflicto y que, a través de la aplicación de enfoques socio-afectivos, pretende desarrollar cultura de la paz, que ayude a las personas a observar críticamente la realidad al colocarse delante de ella y a actuar en consecuencia. Así pues, el TLE, es un espacio interesante de entrenamiento para la vida, para la convivencia.

METAS QUE SE TRABAJAN DESDE EL TLE

De todas las que plantea la Agenda 2030 para este ODS, en las que creemos que podemos aportar más son:

- **Meta 16.1:** Reducir significativamente todas las formas de violencia y las correspondientes tasas de mortalidad en todo el mundo.
- **Meta 16.7:** Garantizar la adopción en todos los niveles de decisiones inclusivas, participativas y representativas que respondan a las necesidades.

OBJETIVOS

Estos son los objetivos que creemos más interesantes plantearse desde las actividades de Tiempo Libre para el trabajo de este ODS:

- Conocer los conceptos de conflicto, regulación de conflictos, paz positiva, comunicación positiva,...
- Conocer cómo entienden estos conceptos (conflicto, violencia, paz,...) la sociedad y las personas que nos rodean.
- Descubrir qué son los conflictos y cómo influyen las emociones en ellos.
- Darse cuenta de las emociones derivadas de estas situaciones tanto en uno mismo/a como en las demás personas.
- Reflexionar de manera individual y grupal sobre los conflictos.
- Detectar los contextos violentos y las herramientas que tenemos para gestionarlos.
- Identificar los diferentes tipos de violencia que se dan en el día a día (la violencia directa, la cultural y la estructural).
- Dotar a las personas de competencias para su aplicación en el manejo de los conflictos, la convivencia saludable y la promoción de una cultura de paz
- Adquirir habilidades para poner en práctica la comunicación positiva.
- Poner en práctica modelos alternativos a la competencia basados en el trabajo colaborativo y el trabajo en equipo
- Mejorar la cohesión del grupo a través de los procesos participativos.

PROPUESTAS EDUCATIVAS

Aquí encontraréis las actividades que os proponemos para trabajar este ODS:

6-12 años:

- **Sensibilización:** Sillas cooperativas: Una dinámica de distensión para trabajar el concepto de cooperación y grupo.
- **Formación:** Forzar el círculo: A través de una dinámica sencilla, veremos la importancia de la comunicación y la ineficiencia de la violencia.
- **Incidencia/acción:** ¡Que se entere el/la alcalde/sa!: En esta actividad se realiza una encuesta a las personas cercanas sobre la paz y se escribe una carta al alcalde o alcaldesa.

12-16 años:

- **Sensibilización:** MURAL DE LA PAZ POSITIVA: Mediante esta actividad vamos a trabajar el concepto de paz, violencia y conflicto a través de un mural de expresión.
- **Formación:** Figuras de paz: En esta actividad se realiza una reflexión sobre las figuras de paz referentes
- **Incidencia/acción:** Emociones ON-AIR: Se realiza y crea una audio historia sobre un cómic sobre las emociones y cómo estás ayudan o impiden que se gestionen bien durante un conflicto.

16-20 años:

- **Sensibilización:** BARÓMETRO SOBRE LA PAZ: Se trata de reflexionar sobre el concepto de paz, conflicto, agresividad y cómo los entendemos a través de una dinámica de posicionamiento ante diferentes enunciados expuestos.
- **Formación:** LA ESPIRAL DE LA VIOLENCIA: Se trata de entender la espiral de la violencia y como cada persona la alimenta, y a su vez detectar cómo pararla.
- **Incidencia/acción:** FOTO-MOSAICO POR LA PAZ: En esta actividad se realiza y expone un foto-mosaico comunitario, para hacer una reflexión grupal sobre los conflictos grupales y/o comunitarios.

RECOMENDACIONES PARA TRABAJAR ESTE ODS DESDE EL TLE

Aquí tenéis algunas pistas que os ayudarán a trabajar este ODS:

- Trabajar desde el enfoque socio-afectivo.
- Que las propuestas de actividad que se planteen estén vinculadas a su realidad más cercana para que puedan empatizar y trabajar en profundidad.
- Generar espacios para compartir cómo se han sentido después de cada actividad.
- Trabajar habilidades como la comunicación eficaz y la escucha activa, ya que son herramientas imprescindibles para abordar y regular los conflictos.
- Trabajar dinámicas participativas.
- Conocer los Derechos Humanos y los derechos de la infancia
- Conocer las instituciones de justicia de tu país y tu localidad
- Informarse sobre los conflictos armados que ocurren en el mundo y su origen, ¿qué podemos hacer para evitar este tipo de conflictos?
- Afianzarnos en la promoción y la creación de estos ODS para generar referencia en la sociedad
- Debemos tener en cuenta nuestra función social de generar vínculo y tejido social

Puedes aprovechar estas fechas para trabajar este ODS:

- 30 de enero: Día Escolar de la NoViolencia y la Paz
- 20 de febrero: Día Mundial de la Justicia Social
- 16 de mayo: Día Internacional de la Convivencia en Paz
- 30 de julio: Día Internacional de la Amistad
- 19 de agosto: Día Mundial de la Asistencia Humanitaria
- 15 de septiembre: Día Internacional de la Democracia
- 21 septiembre: Día internacional de la Paz
- 2 de octubre: Día Internacional de la No Violencia
- 8 de septiembre: Día de la persona Cooperante
- 6 de noviembre: Día Internacional para la Prevención de la Explotación del Medio Ambiente en la Guerra y los Conflictos Armados
- 16 de noviembre: Día Internacional para la Tolerancia
- 20 noviembre: Día Universal de los Derechos de la Infancia
- 10 de diciembre: Día de los Derechos Humanos
- 20 de diciembre: Día Internacional de la Solidaridad Humana

EXPERIENCIAS DE ÉXITO YA REALIZADAS POR OTRAS ENTIDADES

- **Escuela Refugio:** Proyecto de Entreculturas en diferentes países del mundo donde las escuelas se conforman como espacio de paz, de protección, de inclusión y de convivencia.
- **Mensajeros de Paz (Messengers of Peace):** Iniciativa de la OMMS (Organización Mundial del Movimiento Scout)
- **Día Internacional de la Paz:** Propuesta de trabajo de Scouts MSC para este día en 2021.
- **Living Peace International:** Proyecto de Educación para la Paz dirigido a docentes, educadores, niños y adolescentes de todo tipo y nivel educativo y también a grupos juveniles

ENTIDADES EXPERTAS QUE TRABAJAN ESTA TEMÁTICA

- **MPDL (Movimiento por la Paz y el Desarme):** Organización que tiene como objetivos la defensa de los Derechos Humanos, la prevención de la violencia, la educación para la Paz, el apoyo a las personas migrantes y la sensibilización y la movilización social.
- **Campaña Mundial por la Educación para la Paz (GCPE):** Red internacional no formal que promueve la educación para la paz entre escuelas, familias y comunidades para transformar la cultura de la violencia en una cultura de paz.
- **Kaiicid Dialogue Centre:** Organización que busca un mundo donde haya respeto, comprensión y cooperación entre las personas, justicia, paz y reconciliación, y el fin del uso de la religión para justificar la opresión, la violencia y el conflicto
- **Fundación Pluralismo y Convivencia:** Fundación pública que busca incentivar un adecuado marco de convivencia para la diversidad religiosa.
- **CEIPAZ (Centro de Educación e Investigación para la Paz):** Centro que estudia y divulga desde una perspectiva multidisciplinar, la relación entre conflictos, derechos humanos, género y educación.

RECURSOS PARA TRABAJAR ESTE ODS

- **Cómo hablar con niños y niñas sobre la guerra.** Documento de la OMMS (Organización Mundial del Movimiento Scout)
- **Guía práctica para la prevención - detección - acción - frente a la violencia.** Publicación de ASDE - Scouts de España.
- **Guía breve Para combatir el discurso de odio en internet a través de la educación en derechos humanos:** Publicación del INJUVE (Instituto de la Juventud)
- **Materiales para trabajar la Educación por la Paz.** Documento elaborado por la Federación de Escultismo de España
- **La mochila de Kay:** Proyecto de Cáritas Diocesana de Valencia donde se puede encontrar una es una colección de actividades didácticas para la educación para la Paz y otros valores dirigida a niños, niñas y adolescentes en edad escolar.
- **Scouts por la Paz:** Manual con propuestas educativas elaborado por ASDE Scouts de España.
- **Materiales generales para trabajar la convivencia positiva en el centro:** Colección de materiales para todas las edades del Gobierno Vasco.
- **Convivir en paz:** Recopilación de recursos de FUHEM
- **Convivir en democracia:** Guías didácticas de FUHEM
- **Convivir con justicia:** Guías didácticas de FUHEM
- **Ficha didáctica para trabajar el ODS 16:** Elaborado por la AEXCID y Fundación Ciudadanía.
- **Propuestas didácticas para trabajar el ODS 16:** Elaboradas por "Educ.ar Portal"
- **La ley para acabar con la violencia hacia la infancia explicada a chicas y chicos.** Proyecto de la Plataforma de Infancia con recursos para trabajar con infancia y juventud de diferentes edades..
- **Guía "Jóvenes contra el odio".** Recurso de Ymca para trabajar con jóvenes
- **Guía "Un camino de educación para la Paz:** Recurso de Living Peace International

7. GLOSARIO DE PALABRAS CLAVE

¿Conoces todos los conceptos trabajados a lo largo de la guía? Por si acaso te definimos brevemente los que probablemente te serán más útiles:

- 5 “P” del Desarrollo Sostenible: La agenda 2030 se organiza entorno a cinco ejes centrales: PLANETA, PERSONAS, PROSPERIDAD, PAZ Y ALIANZAS (denominadas en inglés, las 5 P: Planet, People, Prosperity, Peace, Partnership)
- AECID: Agencia Española de Cooperación Internacional para el Desarrollo.
- Agua virtual: Es el agua que “contiene” cada producto y servicio, es decir, la cantidad física de agua que se ha utilizado para fabricar un determinado producto o generar un servicio concreto. (No tiene nada que ver con lo digital)
- Biofilia: amor a la vida.
- Calentamiento Global:
- Cambio climático: Variación del estado del clima que persiste durante largos períodos de tiempo y se produce sobre todos los parámetros climáticos: temperatura, precipitaciones, nubosidad, etc.
- CDN: Convención de los Derechos del Niño
- CG: Ciudadanía Global
- Clima: condiciones meteorológicas normales correspondientes a un lugar durante un periodo de tiempo que puede abarcar desde meses hasta millones de años. No confundir con tiempo meteorológico. (AEMET)
- Competencias clave para el Desarrollo Sostenible: Representan las competencias transversales necesarias para el progreso del desarrollo sostenible. Permite al alumnado participar constructiva y responsablemente en el mundo de hoy.
- Conflicto armado: Todo enfrentamiento protagonizado por grupos de diferente índole (tales como fuerzas militares regulares o irregulares, guerrillas, grupos armados de oposición, grupos paramilitares, o comunidades

étnicas o religiosas) que, utilizando armas u otras medidas de destrucción, provocan más de 100 víctimas en un año". (Escola de Cultura de Pau Alerta! Informe sobre conflictos, derechos humanos y construcción de paz. Ed. Icaria, Barcelona, 2005.)

- Contaminación: cualquier tipo de impureza, materia o influencias físicas (como productos químicos, basuras, ruido o radiación) en un determinado medio y en niveles más altos de lo normal, que pueden ocasionar un peligro o un daño en el sistema ecológico, apartándose de su equilibrio (Miteco).
- Crisis ecológica: alteraciones en las condiciones ambientales de la naturaleza causados por las actividades económicas e industriales de la especie humana, que provoca, por un lado, contaminación en la atmósfera, biosfera, hidrosfera y ecosistemas; y por otro lado, escasez de materias primas, de energía, de tierras, agua y de espacio ambiental para mantener el ritmo de la economía actual, dificultando la vida de gran parte de los seres vivos.
- Ecoansiedad: preocupación ante los riesgos relacionados con la naturaleza y medio ambiente.
- Ecocentrismo: corriente filosófica que se basa en que las acciones y los pensamientos del individuo deben priorizar el cuidado y la conservación de los ecosistemas sobre las ganancias económicas.
- Ecocidio: Destrucción de los ecosistemas.
- Ecodependencia: concepto que establece la condición por la que los seres humanos necesitan de la naturaleza y sus ecosistemas para poder vivir.
- Ecofeminismo: corriente del feminismo que integra la temática ecologista.
- Ecofilia: Amor por el ecosistema dónde se encuentra.
- EDS: Educación para un Desarrollo Sostenible
- EM: Equipo Motor
- Enfoque socio-afectivo: Hace referencia a que sean actividades/dinámicas basadas en lo experiencial. Que partan de vivencias propias, cercanas o comunitarias para que el afecto (la manera en la que afecta) al individuo que las desarrolla, tenga mayor impacto en lo actitudinal y en lo conductual. Desde otro enfoque que no sea este, se entiende que es un aprendizaje más superficial, menos duradero y que cala menos.
- ENF: Educación No Formal
- Feminismo: Movimiento político, social, cultural, económico y filosófico que tiene como objetivo fundamental lograr la igualdad de género y la transformación de las relaciones de poder entre hombres y mujeres.
- Gases de efecto Invernadero:
- Huella ecológica: indicador de sostenibilidad que mide el impacto de nuestras acciones sobre el entorno. Se expresa como la cantidad de terreno biológicamente productivo que necesita una persona para producir todos los recursos necesarios para mantener su estilo de vida (Miteco)
- Huella hídrica: indicador de sostenibilidad que mide el volumen de agua dulce que necesitamos para producir los bienes y servicios que utilizamos (Miteco)
- Huella de carbono: indicador de sostenibilidad que mide la cantidad de gases de efecto invernadero, emitidos de forma directa o indirecta, que produce una actividad, organización o persona (Miteco)
- Interdependencia: dependencia recíproca, mutua y equitativa entre los seres humanos para poder vivir. Esta relación conlleva compartir determinadas normas y criterios comunes.
- ODS: Objetivos de Desarrollo Sostenible
- ONU: Organización de Naciones Unidas
- PNUD: Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo

- Principio de precaución: concepto que respalda la adopción de medidas protectoras ante las sospechas fundadas de que ciertos productos o tecnologías crean un riesgo grave para la salud pública o el medio ambiente, pero sin que se cuente todavía con una prueba científica definitiva.
- Resolución de conflictos: Es el conjunto de conocimientos y habilidades para comprender é intervenir en solucionar de forma pacífica los problemas que en cualquier ámbito social surjan. Es una disciplina que incluso, las matemáticas, la física teórica o la biología contiene, aunque son las ciencias sociales las que más aportan a la comprensión de los conflictos. Podríamos definir la resolución de conflictos, como la transformación de los mismos, para que sea un generador de capacidades constructivas y reducción de los motivos que lo generaron. El conflicto es un choque de valores é intereses, por lo cual hay que centrarse en las necesidades humanas fundamentales para promover soluciones beneficiosas.
- Soberanía alimentaria: es el derecho de los pueblos, de sus países o Uniones de Estados a definir su política agraria y alimentaria, que incluye el derecho de los campesinos a producir alimentos y el derecho de los consumidores a poder decidir lo qué quieren consumir, cómo y quién se lo produce.
- Sostenibilidad:
- Tiempo meteorológico: condiciones meteorológicas en un determinado lugar durante un breve espacio de tiempo. No confundir con el clima.
- TL: Tiempo Libre
- TLE: Tiempo Libre Educativo
- UCO: Universidad de Córdoba

8. MUCHAS GRACIAS

Desde el inicio de este proyecto, Didania, como federación que da apoyo a entidades que trabajan en el sector del Tiempo Libre Educativo, ha buscado crear la mejor de las herramientas para que sus actividades sean un poco más sostenibles.

Por eso, a ti, educador o educadora que estás leyendo esta guía, sólo queremos darte las gracias. Gracias, porque si ha llegado a tus manos este recurso es que hemos hecho bien nuestro trabajo y desde este momento te será un poco más fácil hacer que tus actividades tengan mayor calidad humana y medioambiental.

Ha sido un proceso súper enriquecedor en el que, como ya hemos mostrado, han colaborado muchas personas de diferentes entidades, sin las cuales no hubiéramos sido capaces de alcanzar estos niveles de calidad y diversidad. Muchas gracias a todas.

Esperamos que este proyecto culminado en forma de guía, no haya sido más que el primer paso de muchos en el objetivo de poner en valor el Tiempo Libre Educativo y todo lo que éste aporta a nuestra sociedad. Esperamos que, además, sea una llamada a la acción de todo nuestro sector para el cumplimiento de la Agenda 2030 de Desarrollo Sostenible.

Por ello desde Didania y el Equipo Motor de este proyecto os invitamos a que, entre todas aquellas personas que formamos parte del Tiempo Libre Educativo, desde nuestro ámbito personal y desde nuestra acción educativa con infancia y juventud:

1. Nos movilizemos:

- Identifiquemos los riesgos para garantizar que nadie se quede atrás.
- Aunemos nuestras fuerzas para lograr una movilización imparables de los ODS.
- Comprometámonos con actuar tanto a nivel individual como colectivo desde nuestro ámbito más cercano (nuestra comunidad) hasta el nivel mundial.

2. Exijamos urgencia:

- Señalemos aquello que es posible cuando las acciones generen resultados.
- Responsabilicemos a los líderes mundiales.

- Seamos la generación que erradique la pobreza extrema, que gane la lucha contra el cambio climático y que venza a la injusticia y la desigualdad de género.

3. Impulsemos ideas para que se conviertan en soluciones:

- Arrojemos luz sobre soluciones que amplíen el acceso y demuestren las posibles ideas.
- Impulsemos la innovación sostenible y abramos espacios para que los jóvenes en nuestras comunidades lideren el cambio

¡GRACIAS POR HACER UN MUNDO MEJOR!

9. BIBLIOGRAFÍA

- AECID. (2015). La agenda 2030. el reto de los objetivos de desarrollo sostenible. Recuperado de <https://www.aecid.es/ES/Paginas/Sala%20de%20Prensa/ODS/01-ODS.aspx>
- Alston, P. (2020). Declaración del relator especial de las Naciones Unidas sobre la extrema pobreza y los derechos humanos, Philip Alston, sobre la conclusión de su visita oficial a España, 27 de enero–7 de febrero de 2020. Derechos Humanos.Oficina Del Alto Comisionado. Recuperado de <https://www.ohchr.org/SP/NewsEvents/Pages/DisplayNews.aspx>,
- Armengol Siscars, C. (2012). La intervención en el tiempo libre de niños y jóvenes: Panorámica de la diversidad. Educación Social: Revista De Intervención Socioeducativa. Recuperado de <https://redined.educacion.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/29371/29371.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- ASDE - Scouts de España. (2021). Estrategia de Scouts de España para la Educación para el Desarrollo Sostenible (EpDS)
- Brundtland, G. H. (1987). Nuestro futuro común. Madrid: Alianza.
- Bureau, World Scout. (2005). Catálogo Actividades Programa Scout Mundial del Medio Ambiente.
- Confederación de Centros Juveniles Don Bosco de España. (2015). Reconoce. La situación del voluntariado juvenil ante el empleo: Competencia y empleabilidad. Madrid: Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Recuperado de: <https://reconoce.org/estudio.pdf>
- Consejo de Europa. (2006). Resolución del consejo de los representantes de los gobiernos de los estados miembros, reunidos en el seno del consejo, sobre el reconocimiento del valor de la educación formal e informal en el ámbito de la juventud europea.
- Consejo de la Juventud de España. (2013). Documento político para el reconocimiento de la educación no formal. Madrid: Obtenido de: <http://www.cje.org/descargas/cje4940.pdf>
- Coombs, P. H. (1973). New paths to learning for rural children and youth. New York: Internat. Council for Educational Development.
- Dirección General de Juventud. Gobierno de Cantabria. (2005). Libro blanco de la educación en el tiempo libre en Cantabria.
- Esporánea, Via Kreaktion and The Bettermaking. (2022). Manual for implementing sustainability with young peo-

ple. Madrid.

- Eurostat. (2020). Sustainable development in the european union. monitoring report on progress towards the SDGs in an EU context : 2020 edition. Oficina de Publicaciones de la Unión Europea. Recuperado de: <http://hdl.handle.net/10234/188975>
- Fernández Durán, R., & González Reyes, L. (2018). En la espiral de la energía. Madrid: Libros en Acción y Baladre.
- FUHEM. (2018). Educar para la transformación ecosocial. Orientaciones para la incorporación de la dimensión ecosocial al currículo. Madrid: FUHEM. Recuperado de https://tiempodeactuar.es/wp-content/uploads/sites/235/Educar-Transformacion-Ecosocial_WEB.pdf
- Fundació Pere Tarrés. (2022). El tiempo libre educativo en España: Un impulso para la promoción de la infancia y la juventud.
- Ganuza, E., Olivari, L., Paño, P., Buitrago, L., y Lorenzana, C. (2010). La Democracia en Acción: una visión desde las metodologías participativas. Madrid: Antigona Procesos Participativos. Recuperado de <http://hdl.handle.net/10261/79311>
- García Muñoz, Á. (2019). Competències per a la vida en el lleure educatiu. Fundació Jaume Bofill.
- Herrera, M. (2006). Jóvenes y educación no formal. Revista De Estudios De Juventud N° 74, 74 Recuperado de http://www.injuve.es/sites/default/files/revista_74.pdf
- Ibáñez Carpena, D. (2016). Un marco compartido de educación no formal en la actividad asociativa. Observatorio De Educación, , 49-58. Recuperado de <http://www.cje.org/descargas/cje6547.pdf>
- Instituto de la Juventud de España. (2021). Informe juventud en España 2020. Madrid: Instituto de la Juventud. Recuperado de http://www.injuve.es/sites/default/files/adjuntos/2021/11/informe_juventud_espana_2020_0_1_wdb_v1.pdf
- IPSOS. (2019). United nations sustainable development goals-global attitudes towards its use and regulation. Paper presented at the Survey for the World Economic Forum. Recuperado de https://www.ipsos.com/sites/default/files/ct/news/documents/2019-09/global_advisor-un_sdgs-report_-2019-09-06_0.pdf
- Iturralde, C. (2019). Los paradigmas del desarrollo y su evolución: Del enfoque económico al multidisciplinario. Retos, 9 (17), 7-23.
- Longás, J., Vilar, J. V., Torralbo, M. T., González, C., & Vilas, M. (2022). Ocio y tiempo libre. espacios para la educación del futuro. Recuperado de https://fundacionlacaixa.org/documents/10280/195061/ocio-tiempo-libre-caixaproinfancia.pdf?utm_source=newsletter&utm_medium=email&utm_campaign=6998_CPI_Email&utm_content=ES&utm_term=Pobreza-infantil&crm_i=POBIN_2_GEN
- Martínez-Osés, P., & Martínez, I. (2016). La agenda 2030: ¿cambiar el mundo sin cambiar la distribución del poder? Lan Harremanak : Revista De Relaciones Laborales, (33), 73-102.
- McKernan, J. (1999). Investigación-acción y currículum. Madrid: Morata.
- Medir, R. M., & Magin, C. (Eds.). (2012). Educación para la participación ciudadana en la educación no formal: Aportaciones desde el ocio y el tiempo libre. Asociación Universitaria de Profesores de Didáctica de las Ciencias Sociales.
- Mendía, R. (2017). Guía zerbikas 8: Aprendizaje y servicio solidario en el tiempo libre educativo. Bilbao: Zerbikas Fundazioa.
- Messina, G., Pieck, E., y Castañeda Bernal, E. (2008). Educación y trabajo: lecciones desde la práctica innovadora en América Latina. Santiago de Chile: UNESCO OREALC.
- Mihelcic, J., & Zimmerman, J. (2012). Ingeniería ambiental. fundamentos, sustentabilidad y diseño. Ciudad de México: Alfaomega.

- Ministerio de Derechos Sociales y Agenda, 2030. (2022). Informe de progreso 2021 y estrategia de desarrollo sostenible 2030. Recuperado de <https://www.mdsocialesa2030.gob.es/agenda2030/documentos/informeprog21eds30r.pdf>
- Morata García, T., & Alonso Sáez, I. (2019). El tiempo libre educativo, clave en la construcción de identidades personales, ciudadanía activa y sociedades inclusivas. Paper presented at the Educación En El Tiempo Libre: La Inclusión En El Centro. 37-51.
- Morata, T. (2015). Las contribuciones del tiempo libre educativo en el s. XXI. Monitor Educador, 10-11. Recuperado de <http://www.monitoreducador.org/revista/mucho-que-aportar.-presente-y-futuro-del-tiempo-libre-404>
- Movimiento, 4. 7. (2020). La meta 4.7 de los ODS. Recuperado de <https://www.4punto7.org/>
- Murillo, F. J. (2021). Justicia social y educación. Miradas Que Educan. Diálogos Sobre Educación Y Justicia Social, 96-105.
- ONU: Asamblea General. (1989). Convención sobre los derechos del niño.
- ONU: Convención sobre los Derechos del Niño. (2009). OBSERVACIÓN GENERAL nº 12. artículo 12.
- Revista Española del Tercer Sector. (2015). Transformando nuestro mundo: La agenda 2030 para el desarrollo sostenible (ODS). Revista Española Del Tercer Sector, , 179-183. Recuperado de <http://www.plataformatercersector.es/sites/default/files/N31%20RETS%20N%C3%BAmero%20abierto.pdf>
- Roman, G., Alonso, I., & Berasategi, N. (2018). El tiempo libre educativo como recurso para la inclusión de las personas migrantes y refugiadas: Diagnóstico y aproximación a las buenas prácticas en la comunidad autónoma vasca. Zerbitzuan: Gizarte Zerbitzuetarako Aldizkaria= Revista De Servicios Sociales, (66), 49-60. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6589058>
- Serrano Valenzuela, B. (2019). Lo que meto en mi mochila. descubriendo la educación no formal, una aproximación desde la psicología (1ª ed.). Zaragoza: Certeza.
- Souto-Otero, M. (2012). Estudio sobre el impacto de la educación no formal en la empleabilidad de la juventud. Universidad de Bath. Recuperado de <http://www.cje.org/descargas/cje2824.pdf>
- Torres, R. M. (2001). Participación ciudadana y educación. una mirada amplia y 20 experiencias en América Latina. Recuperado de <http://www.oas.org/udse/documentos/socivil.html>
- UNESCO. (2007). Documento de posición sobre la educación después de 2015.UNESCO.
- UNESCO. (2017). Educación para los objetivos de desarrollo sostenible : Objetivos de aprendizaje.
- UNESCO (2020). Educación para el Desarrollo Sostenible. Hoja de ruta.
- UNESCO Office Santiago and Regional Bureau for Education in Latin America and the Caribbean [143]. (2020). Educación no formal, desarrollo sostenible y la agenda de educación 2030: Estudio de prácticas de la sociedad civil en américa latina y el caribe. México: Recuperado de <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000375308>
- UNICEF España (Ed.). (2020). Claves para fomentar la participación infantil y adolescente
- United Nations. (2015). Transforming our world: The 2030 agenda for sustainable development. New York, NY, USA: Recuperado de <https://documents-dds-ny.un.org/doc/UNDOC/GEN/N15/291/93/PDF/N1529193.pdf?OpenElement>
- VILLASANTE, T. (1994): De los movimientos sociales a las metodologías participativas, en J. M. Delgado y J. Gutiérrez (coord.), Métodos y técnicas cualitativas de investigación en ciencias sociales, Madrid, Ed. Síntesis, pp. 399-424

10. FICHAS DE ACTIVIDADES



Objetivo 3: Garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades

Nombre actividad	¿Qué es la salud?
ODS con el que se relaciona	ODS 3. Garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades
Grupo de edad (6-12, 12-16 o 16-20)	6-12
Tipo de actividad (sensibilización, formación o incidencia)	Sensibilización
Breve descripción	Las personas participantes reflexionarán sobre el concepto de salud. Además analizaremos hábitos saludables y no saludables relacionados con: <ul style="list-style-type: none"> ● Actividad Física y descanso ● Higiene personal ● Educación Vial y Prevención de Accidentes ● Salud Ambiental
Objetivo/s	<ul style="list-style-type: none"> ● Comprender qué es la salud y todos los aspectos que engloba. ● Reflexionar sobre hábitos saludables y no saludables.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> ● Concepto de salud: bio-psico-social-ambiental ● Aspectos relacionados con la salud: <ul style="list-style-type: none"> ○ Alimentación y nutrición ○ Actividad Física y descanso ○ Salud Mental y Emocional ○ Adicciones ○ Educación Afectivo-sexual ○ Higiene personal ○ Seguridad y primeros auxilios ○ Educación Vial y Prevención de Accidentes ○ Salud Ambiental
<u>Competencias clave para el Desarrollo Sostenible</u>	<ul style="list-style-type: none"> ● Competencia de pensamiento sistémico ● Competencia de anticipación ● Competencia estratégica ● Competencia de colaboración ● Competencia de pensamiento crítico ● Competencia de autoconciencia

<p>Desarrollo</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Comenzaremos la actividad con todo el grupo junto haciendo una lluvia de ideas con la pregunta: ¿qué es la salud? Iremos anotando todas sus respuestas en una pizarra sin cuestionar ninguna por parte de nadie. Una vez hayan terminado de responder iremos agrupando sus respuestas en los cuatros aspectos que aborda la salud: bio-psico-social-ambiental. Aquí explicaremos qué significa cada aspecto: <ul style="list-style-type: none"> ○ bio: es la parte del cuerpo físico. ○ psico: relacionado con lo que sentimos y pensamos y, por tanto, con la salud mental. ○ Social: es la parte asociada con las personas con las que convivimos y nos relacionamos. ○ Ambiental: todo lo vinculado con el entorno en donde vivimos y que nos abastece de todo aquello que necesitamos para vivir. Aquí podemos introducir el concepto de ecoddependencia. ● A continuación preguntaremos al grupo si podemos hacer alguna otra clasificación distinta según los contenidos o temáticas que aborda, de tal manera que haremos las preguntas oportunas para que el resultado sea el siguiente: <ul style="list-style-type: none"> ○ Alimentación y nutrición ○ Actividad Física y descanso ○ Salud Mental y Emocional ○ Adicciones ○ Educación Afectivo-sexual ○ Higiene personal ○ Seguridad y primeros auxilios ○ Educación Vial y Prevención de Accidentes ○ Salud Ambiental <p>Según el grupo de edad y sus características abordaremos todas o algunas de ellas, según el criterio de la persona docente que lo aborde.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Una vez queda clara esta parte abordaremos cuatro de estos aspectos de la siguiente manera: En grupos de 3 o 4 personas escribirán (según la edad y el nivel de lectoescritura) o comentarán de manera hablada qué hábitos saludables y no saludables conocen en cada campo de: <ul style="list-style-type: none"> ○ Actividad Física y descanso ○ Higiene personal ○ Educación Vial y Prevención de Accidentes ○ Salud Ambiental <p>NOTA: dejamos la “alimentación y nutrición” y “Salud Mental y Emocional” para otras dos actividades específicas.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Cada grupo tendrá que anotar todos los hábitos saludables y no saludables que conozca en cada ámbito.
--------------------------	---

Si el grupo está poco motivado a la escritura, también podemos llevar preparadas frases de cada aspecto y hacer un termómetro de opinión para que cada persona se posicione a favor de la frase o en contra: las personas que estén completamente a favor se irán a un extremo del aula, y las personas que estén en total desacuerdo, se irán al lado opuesto. Y las personas que no lo tengan tan claro se pueden poner por el medio, o bien más inclinado a un lado u otro según su opinión.

- A partir de aquí abrimos un pequeño diálogo para que quien quiera comente por qué se ubica en un lado u otro, de tal manera que quien cambie de opinión al escuchar a sus compañeras/os puede cambiar de posición para visibilizar su postura.

Algunas posibles frases pueden ser:

- Ver dos horas de televisión por la tarde es muy saludable para la actividad física (Falso).
 - Todos los días tenemos que practicar algo de actividad física (Verdad).
 - Lo ideal es dormir unas 6 horas cada día (F).
 - Con un sueño de calidad se mejoran los aprendizajes del día (V).
 - Antes de comer no es necesario lavarse las manos (F).
 - Al terminar de comer hay que lavarse los dientes (V).
 - Si voy andando por una carretera tengo que llevar un chaleco reflectante y/o una luz y caminar por la izquierda (V).
 - En las calles de mi barrio puedo cruzar por donde me sea más cómodo (F).
 - Si voy con la bici por la calle, tengo que ir por la izquierda (F).
 - Lo mejor para la salud ambiental es ir en coche a todos los sitios (F).
 - Comer poca carne favorece la salud del planeta (V).
 - Rechazar las bolsas de plástico y comida en envase es bueno para la Tierra (V).
 - Lo mejor para la calidad del aire de mi barrio es que la gente vaya andando a los lugares, y si está lejos o no puede, en bici o autobús (V).
 - Alimentación es lo mismo que nutrición (F).
- Además invitaremos al grupo para que cada persona formule una frase.

En aquellas frases que acierten de manera unánime no nos detendremos en comentarla, para que sea más dinámico y ganemos tiempo para aquellas frases que generen más desconocimiento, disenso o debate.

Como vemos esta actividad la podemos ampliar o recortar todo aquello que queramos según las características y necesidades grupales, así como su

interés.

- Para las frases que sean claramente Verdad o Falso, podemos hacer una variante en el exterior, que es una adaptación del juego "camarones y camaleones". Para ello haremos dos grupos al azar. Cada grupo se situará en fila, estando cada persona al lado de otra (es decir, que no estén una detrás de otra). El otro grupo se situará de la misma manera y en frente a unos tres metros de distancia. Un grupo serán los camaleones y el otro los camarones.

Ambos grupos se pondrán en medio de un espacio abierto amplio para que tengan más de 5 o 10 metros por detrás.

- Se explica que iremos diciendo frases que pueden ser verdad o mentira. Si es verdad el grupo de los camarones irán a agarrar a los camaleones, y si es falso al revés. Cada grupo tendrá por detrás unos 5-10 metros para correr hasta llegar a "casa" donde no les pueden tocar.

Las personas que sean tocadas o agarradas cambiarán de equipo.

Es importante que al decir la frase dejemos para el final el aspecto clave para que todas las personas echen a correr al mismo tiempo. Por ejemplo, un par de frases podrían ser:

- para cruzar correctamente una calle, tendremos que hacerlo por... los cruces (F).
- Si vamos andando de marcha por una carretera, tendremos que caminar por el lado... izquierdo (V).

- Al terminar la sesión podemos aclarar que la salud es un proceso que se da a largo de toda la vida y que no es algo estático, por lo que siempre podemos ir cambiando para mejorar.

Además matizaremos que hay diferentes rangos de salud, es decir, que no es algo que se tiene o no se tiene, por lo que invitaremos al grupo a que se posicione en un termómetro de la salud, de tal manera, que podemos marcar de 0 a 100 nuestro estado de salud, siendo 0 estar con muy malos hábitos de salud, y 100 estar con muy buenos hábitos.

Es muy importante que anotemos aquellos temas donde hay más desconocimiento y hábitos menos saludables para incidir en ellos a lo largo de otras actividades o sesiones.

- Evaluaremos el nivel de satisfacción con la actividad y por otro lado lo qué han aprendido. Para ello al terminar la sesión cada persona dirá que ha aprendido y en que le gustaría seguir conociendo más.
- Esta actividad nos tiene que servir como punto de partida para diseñar otras actividades más concretas

Materiales	<ul style="list-style-type: none"> ● Pizarra, tizas o rotus y libreta para anotar los resultados.
¿Preparación previa?	<ul style="list-style-type: none"> ● Si queremos hacer una actividad con más impacto y adaptada a su realidad, podemos hacer una consulta previa a las familias de qué hábitos queremos mejorar y así poder introducir esas cuestiones en las frases del termómetro.
Anexo/s Otras observaciones /sugerencias/a daptaciones	

Nombre actividad	El maravilloso mundo de las emociones
ODS con el que se relaciona	ODS 3. Garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades
Grupo de edad (6-12, 12-16 o 16-20)	6-12
Tipo de actividad (sensibilización, formación o incidencia)	Formación
Breve descripción	<p>A lo largo de esta sesión pensaremos y dialogaremos sobre el maravilloso mundo de las emociones.</p> <p>Por el tiempo disponible solo vamos a poder abordar parte de la primera competencia emocional: conciencia emocional.</p> <p>La idea es saber clasificar y agrupar emociones, así como conocer para qué sirven y que nos indican.</p> <p>Además comprobaremos que las emociones se sienten de manera personal, pero están condicionadas por nuestra cultura y de ahí que tengamos más en común de lo que nos pensamos.</p>
Objetivo/s	<ul style="list-style-type: none"> ● Desarrollar la competencia de conciencia emocional en el grupo de participantes. ● Reflexionar sobre la funcionalidad de las emociones. ● Saber distinguir las emociones básicas y secundarias, y poder agruparlas por familias.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> ● Competencia de Conciencia Emocional: <ul style="list-style-type: none"> ○ emociones básicas y secundarias ○ familias de emociones ○ funcionalidad de las emociones
<u>Competencias clave para el Desarrollo</u>	<ul style="list-style-type: none"> ● Competencia de pensamiento sistémico ● Competencia de anticipación ● Competencia de colaboración ● Competencia de autoconciencia

<p>Sostenible</p>	
<p>Desarrollo</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Comenzamos la actividad lanzando la pregunta: ¿qué crees qué es una emoción?. Normalmente relacionan la emoción con los sentimientos y expresiones. ● Según la edad y su nivel madurativo aportaremos una definición más o menos detallada, que podemos ver en el documento emocional. ● A continuación les pediremos que nombren todas las emociones que conocen. Cada persona irá diciendo una emoción que escribiremos en un papel continuo y lo haremos agrupándolas según las familias de emociones descritas en el documento emocional. ● Al terminar esta primera ronda podemos hacer todas las rondas que deseemos según el nivel de profundización y tiempo disponible. ● Una vez hayan dicho todas las personas las emociones que conocen preguntaremos por qué las hemos agrupado de esa manera en el papel continuo. ● Explicaremos que las hemos agrupado por familias de emociones, donde hay una emoción básica y otras secundarias. ● Una vez que haya quedado claro que es una emoción primaria repartiremos las fichas de las emociones primarias y de su función, para que entre ellos y ellas junten cada emoción con su función. Esta parte la ajustaremos al nivel de nuestro grupo. ● Aquí aclararemos que no hay emociones buenas ni malas y todas son necesarias. ● A continuación haremos el juego de “el mensaje” y para ello colocaremos al grupo sentado en sillas que estarán en círculo y sin ningún obstáculo en medio para facilitar el cambio de sillas. ● Cada persona tendrá que expresar una situación donde sienta alguna emoción secundaria que hayan escrito previamente en el mapa emocional. ● La fórmula para expresar la frase será la siguiente: traigo un mensaje para todas aquellas personas que sientan cariño por sus abuelos. ● El juego lo comenzará la monitora o monitor que estará de pie sin silla y una vez que diga la frase se sentará en alguna silla libre, para que alguna participante se quede sin silla y diga una nueva frase con alguna emoción secundaria. ● Acto seguido todas las personas que sientan lo mismo se cambiarán rápidamente de silla, y no valdrá sentarse en la silla de al lado. ● La persona que se quede en medio será quien haga la nueva frase. ● Pasadas algunas rondas si vemos que hay personas que nunca se han quedado en medio, les invitaremos a que hagan una nueva frase. ● Al terminar el juego preguntaremos si hay más coincidencia o menos en las emociones sentidas y por qué creemos que es así. ● Enriqueceremos el diálogo grupal con más preguntas, algunas propuestas pueden ser: <ul style="list-style-type: none"> ○ ¿Siento emociones todos los días? ○ ¿Me veo identificado con las emociones o situaciones de mis compañeros/as? ○ ¿Siento siempre lo mismo ante las mismas situaciones?

	<ul style="list-style-type: none"> ○ ¿Por qué creéis que ante la misma situación hay personas que sienten emociones diferentes? ○ ¿Te gusta hablar de lo que sientes? ○ ¿Prefieres hablar de las emociones agradables o desagradables? ○ ¿Me quedo en blanco cuando tengo que contar una situación de una emoción que no me gusta? ○ ¿Para qué nos sirve tener un lenguaje emocional más amplio? ○ ¿Y un mayor conocimiento de nuestro universo emocional? ○ ¿Qué emociones nos reprimen las personas adultas? ¿por qué creéis que lo hacen? ○ Y todas aquellas preguntas que se te ocurran con sus comentarios y sentires siempre y cuando no se les fuerce a contar nada que no quieran hacerlo. <ul style="list-style-type: none"> ● Es muy importante dejar clara esta consigna para que cada cual cuente y exprese aquello para lo que se sienta preparado. ● ¿Qué nos ha parecido la actividad? ● ¿Qué hemos aprendido de las emociones?
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> ● Papel continuo, rotuladores de colores de trazo grueso. ● Fichas de emociones primarias y función.
¿Preparación previa?	Consultar el documento emocional .
Anexo/s Otras observaciones/sugerencias/adaptaciones	<ul style="list-style-type: none"> ● Una muy buena ampliación de la actividad es hacer el mapa emocional con el grupo de manera creativa para que se quede visible durante todo el año, y así que nos facilite expresar lo que sentimos. ● Este mapa lo podemos completar con la foto de cada emoción principal, y que estas imágenes sean de las personas del grupo, es decir, que cada persona se haga una foto expresando amor, alegría, sorpresa, etc. ● Si el grupo es numeroso podemos ampliarlo a otras emociones secundarias, aquellas que elija el propio grupo. ● Y también podemos ampliar la sesión dialogando en torno al género de las emociones: <ul style="list-style-type: none"> ○ ¿Hay emociones que son de niñas o de niños? ○ ¿Quién siente más cada emoción?, por ejemplo, amor, miedo, ira, tristeza, frustración, agresividad, celos, etc.: ¿niños o niñas? ○ ¿Y quién las expresa más en público? ○ ¿La ira o el enfado se expresa siempre a través de la violencia? ○ ¿por qué creéis que es así?

Nombre actividad	Nuestra dieta y la salud del planeta
ODS con el que se relaciona	ODS 3. Garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades
Grupo de edad (6-12, 12-16 o 16-20)	6-12
Tipo de actividad (sensibilización , formación o incidencia)	Incidencia/acción
Breve descripción	<p>Esta actividad tiene varias partes por lo que se puede realizar en una sola sesión o en varias.</p> <p>La primera parte consiste en organizar cada grupo de alimentos y su importancia en nuestra salud.</p> <p>Durante la segunda parte analizaremos la cantidad de azúcar que consumimos en diferentes productos alimenticios.</p> <p>Y en la tercera parte relacionaremos nuestra dieta con la salud del planeta. Por último ofrecemos la posibilidad de que organicen un menú semanal saludable de verano y de invierno.</p>
Objetivo/s	<ul style="list-style-type: none"> ● Analizar la pirámide de la alimentación. ● Clasificar los alimentos según su origen. ● Reflexionar sobre la importancia de organizar la cena en función de la comida. ● Examinar las cantidades de azúcar añadida presente en los alimentos. ● Relacionar una dieta saludable con la salud del planeta. ● Organizar menús saludables.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> ● Pirámide de la alimentación saludable. ● Grupos de alimentos: verduras, frutas, cereales, proteínas animales y vegetales, legumbres, aceites. ● Plato de Harvard. ● Comida natural y alimentos ultraprocesados. ● Azúcar. ● Alimentos de temporada y de proximidad.
<u>Competencias clave para el</u>	<ul style="list-style-type: none"> ● Competencia de pensamiento sistémico ● Competencia de anticipación

<p>Desarrollo Sostenible</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Competencia estratégica ● Competencia de colaboración ● Competencia de pensamiento crítico ● Competencia de autoconciencia ● Competencia integrada de resolución de problemas
<p>Desarrollo</p>	<p>- 1ª parte: analizamos nuestra dieta</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Antes de nada dibujaremos una pirámide en blanco en la pizarra y preguntaremos qué es. ● Una vez digan que es una pirámide, indagaremos para ver qué tipos de pirámides conocen y con qué aspectos de la vida se relacionan, como la pirámide de la violencia, ecológica (trófica) o de la alimentación. ● A continuación preguntaremos al grupo qué es lo que más les gusta comer. Irán respondiendo de una en uno y todas sus respuestas las anotaremos en la pirámide, de tal manera que se vaya colocando cada alimento donde corresponde según esta pirámide de la alimentación saludable del proyecto Delta de la Consejería de Sanidad de Canarias. ● Una vez hayan dicho todos los alimentos les preguntaremos por qué hemos ido colocando los alimentos en cada uno de los niveles de la pirámide. ● A continuación explicaremos que significa la representación de la alimentación en esa pirámide. Si tenemos dudas podemos consultar la explicación de Delta de la Alimentación del programa PIPO de Canarias Saludable. ● También podemos aclarar que los alimentos que se encuentran en la cúspide de la pirámide NO son los más importantes, sino que están ahí porque son los que menos tenemos que consumir. ● Una vez haya quedado claro cómo tenemos que alimentarnos a lo largo de la semana, pasaremos a ver cómo tenemos que alimentarnos en cada comida y cena. Para ello preguntaremos sobre los alimentos que tenemos que tener en cada comida. ● Acto seguido presentamos el plato de Harvard y preguntaremos dónde tiene que ir cada alimento que han dicho. Además podemos decir otros alimentos para completar cada grupo. Si queremos saber más información sobre qué es el plato de Harvard podemos consultar este enlace. ● Y en función de cómo haya sido la comida tenemos que planificar nuestra cena, para ello nos podemos guiar con este organizador de cenas de CERAI y Garúa. ● Para grupos con más nivel podemos terminar preguntando por la diferencia entre alimentación y nutrición: <ul style="list-style-type: none"> ○ ¿qué es alimentarse? ○ ¿y nutrirse? ○ ¿cada vez que nos alimentamos nos nutrimos? ○ ¿todos los alimentos nutren por igual?

- de la pirámide de la alimentación: ¿cuáles son los menos nutritivos?
 - La **alimentación** es la acción de comer cuando tenemos hambre y está relacionada con la ingesta de alimentos. Estos pueden ser sanos como los que hay en la base de la pirámide, o no ser sanos como es el caso de bebidas refrescantes, chuches, bollería industrial o los alimentos ultraprocesados.
 - Los [alimentos ultraprocesados](#) son aquellos que han sido elaborados a partir de sustancias derivadas de los alimentos o aditivos, suelen venir listos para consumir o calentar y requieren poca o ninguna preparación culinaria.
 - Normalmente presentan altas cantidades de grasas saturadas, azúcares o sal; y contiene estabilizantes, conservantes, aditivos... que se utilizan para potenciar el sabor del alimento, por lo que afectan a nuestra salud y pueden estar relacionados con enfermedades como: obesidad, síndrome metabólico, diabetes, enfermedades neurodegenerativas, enfermedades cardiovasculares y/o cáncer.
 - La **nutrición** es el proceso que realiza nuestro cuerpo con los alimentos que ingerimos para conseguir los nutrientes necesarios que necesita para mantenerlo bien regulado. Así pues, si nos alimentamos de una forma equilibrada nos nutriremos de manera saludable, y por lo tanto, nuestro cuerpo nos lo agradecerá y nuestro sistema inmune se fortalecerá para prevenir todo tipo de enfermedades y dotarnos de más salud.
- **2ª parte: el azúcar, ¿nos endulza la vida?**
- En esta parte nos vamos a centrar en uno de los productos estrellas de la pirámide y que más pasiones levanta entre las criaturas y sus familias: las chuches y todo aquello que lleva azúcar.
 - Vamos a comenzar esta parte con algunas preguntas para ver qué impresiones tienen con respecto a este producto tan amado como detestado:
 - ¿por qué están los alimentos con azúcar en la cúspide de la pirámide?
 - Las chuches, golosinas y productos con azúcar en general, ¿nos alimentan y/o nos nutren?
 - ¿Os gustan mucho las chuches?, ¿por qué?
 - ¿Cuál es el alimento que tiene azúcar que más os gusta?
 - Y entonces, ¿qué alimentos conoces que llevan azúcar?. Las respuestas de esta pregunta las podemos anotar en la pizarra.
 - Una vez hayan respondido a esta pregunta y no digan más alimentos, podemos ir preguntando por otros más inusuales en tener azúcar como por ejemplo, jamón serrano y cocido, tomate frito, pizza envasada, pan de molde, bebidas refrescantes y

energéticas, zumos y mosto envasado, y un sinfín de productos envasados... En este [enlace](#) puedes ver algunos de ellos.

- A continuación vamos a presentar un terrón de azúcar (si no lo podemos conseguir podemos llevar el equivalente de un sobre de azúcar) y empezaremos con el juego de los terrones de azúcar.
- Para ello haremos grupos de 3 a 5 personas, según el número de participantes (si el grupo es numeroso, pondremos más personas en cada equipo). Una vez estén hechos los grupos haremos preguntas con varias opciones para que vayan diciendo por grupo cuál es la opción correcta. Con cada pregunta visualizaremos la imagen del producto:
 - ¿Cuánto pesa un terrón de azúcar?: 2 - **4** - 6 - 8 gramos.
 - ¿Cuántos terrones de azúcar contiene 4 [galletas príncipe Maxi Choc](#)?: 6,2 - 7,3 - **8,4** - 9,5 terrones
 - Un [yogur griego super nanos](#): 2,5 - **3,5** - 4,5 - 5,5 terrones
 - 100 gramos de [golosinas](#): 8 - 10 - 12 - **14** terrones
 - Dos [sobaos](#): 3,2 - 4,2 - 5,2 - **7,2**
 - Dos [barritas kinder](#) de chocolate: 2,35 - **3,35** - 4,35 - 5,35 terrones
 - Ocho [galletas Dinosaurus](#): 2,2 - 3,2 - **4,2** - 5,2 terrones
- Si queremos ampliar el número de preguntas podemos consultar esta [imagen](#) del contenido en azúcar de alimentos infantiles.
- Podemos ampliar el juego preguntando cuánto azúcar es realmente ese número de terrones.
- Otra pregunta para reflexionar es qué tipo de imágenes utilizan y por qué creen que eligen esas imágenes y colores.
- Para terminar visualizamos de manera conjunta el panel del [contenido en azúcar de alimentos infantiles](#) de sinazucar.org.
- Viendo que no es lo más importante podríamos representar la pirámide del revés, como en esta [imagen](#) de sinazucar.org.
- Y para cerrar preguntaremos por opciones saludables al azúcar: ¿qué alimentos dulces conocéis que sean saludables?, es decir, que tengan azúcar de manera natural y no añadida: todo tipo de frutas frescas, y mejor de temporada pues es cuándo están en su punto óptimo de azúcar; y frutas secas como dátiles, pasas, higos secos, orejones, manzana seca, etc.

- 3ª parte: ¿afecta mi dieta a la salud del planeta?

- Una vez hemos aclarado a qué grupo pertenece cada alimento vamos a investigar cuál es su origen y procedencia.
- Para ello vamos a ir seleccionando alimentos de todos los grupos para conocer su origen, procedencia, forma de cultivo o crianza, etc.
- Para esta parte necesitamos un mapa de España, de Europa y [mapamundi de Peters](#).
- Con esta parte queremos fomentar el consumo de alimentos

	<p>locales y de temporada, pues son los alimentos que generan menos huella ecológica y por tanto cuidan la Tierra.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Para frutas y verduras realizaremos las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none"> ○ Tipo de cultivo: ¿dónde se cultiva? ¿en el huerto o en un árbol frutal?. ○ En el caso de ser huerto si crece bajo tierra (patata, zanahoria, remolacha...) o por encima (tomate, calabacín, lechuga, guisante...) ○ Temporada: ¿En qué época del año se recolecta? ○ Lugar de origen: ¿dónde se ha cultivado?, ¿cuántos kilómetros ha tenido que realizar para llegar a nuestro plato? ○ Huella hídrica o agua virtual: ¿cuánta agua necesita para su cultivo? ● Para carnes y pescados: <ul style="list-style-type: none"> ○ Alimentación: ¿de qué se alimenta ese animal?, ¿de dónde procede su alimento? ○ Tipo de cría: ¿dónde se ha criado ese animal?, ¿al aire libre, en una granja o en una macro granja? ○ Calidad de vida: ¿ha tenido calidad de vida? ○ Matadero: ¿cómo le han sacrificado? ○ Pescados: ¿es de mar abierto o de piscifactoría? ○ Piscifactoría: ¿cuántos animales viven en cada espacio?, ¿qué les dan de comer? ○ ¿han tomado muchos o pocos antibióticos? ○ ¿Cuántos kilómetros ha recorrido su alimento? ○ ¿Y cuántos kilómetros de su granja a nuestro plato? ● Conocer cómo se ha criado o cultivado la comida que comemos es fundamental para saber cómo nos estamos nutriendo y qué elementos estamos introduciendo en nuestro cuerpo. ● La idea de la actividad es que reflexionen sobre el impacto que tiene nuestra alimentación en la vida de otros seres vivos y en general, en la salud del planeta. ● Si el grupo está maduro y/o motivado en el tema podremos visualizar algunas fotos de macro granjas y piscifactorías para que entiendan cómo son. ● Podemos completar esta actividad con esta actividad de dos gallinas criadas en entornos muy diferentes.
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> ● Ordenador y proyector ● Pizarra ● 1 terrón de azúcar
¿Preparación previa?	<ul style="list-style-type: none"> ● Recapitular información sobre el origen de los piensos para animales de granja y piscifactoría.

Evaluación	<ul style="list-style-type: none"> ● Al terminar la actividad preguntaremos qué les ha parecido cada una de las partes y sobre todo ¿qué han aprendido?. ● Además podemos completar, qué han descubierto de la alimentación y qué cambios están dispuestos a asumir para cuidar más y mejor su propio cuerpo.
Anexo/s	<ul style="list-style-type: none"> ● Calendario de verduras, frutas y hortalizas de temporada y de producción nacional ● Pirámide de la alimentación saludable ● Plato de Harvard y ● Organizador de cenas
Otras observaciones /sugerencias/a daptaciones	<ul style="list-style-type: none"> ● Diseñar el menú de una semana para un campamento de verano y otro de invierno, siguiendo el criterio de usar fruta y verdura de temporada y local. Y para la carne y pescado los más cercanos posibles y de producción sostenible. Para ello les ofreceremos los siguientes materiales: <ul style="list-style-type: none"> ○ Calendario de verduras, frutas y hortalizas de temporada y de producción nacional ○ Pirámide de la alimentación saludable ○ Plato de Harvard ○ Organizador de cenas. ● Y también podemos hacer una actividad más lúdica y dinámica a través de esta yincana de la Alimentación Justa y Sana de Garúa.

Nombre actividad	Actividad física y descanso : propuestas para una vida saludable y sostenible
ODS con el que se relaciona	ODS 3. Garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades
Grupo de edad (6-12, 12-16 o 16-20)	12-16
Tipo de actividad (sensibilización, formación o incidencia)	Sensibilización
Breve descripción	<p>Esta actividad tiene tres partes.</p> <p>En la primera parte analizaremos todo lo relacionado con la dupla: actividad física y descanso, que tan importante es para tener una vida saludable.</p> <p>A continuación trazaremos un plan personal de mejora.</p> <p>Y por último realizaremos propuestas para realizar un plan de acción colectiva y campaña de información y sensibilización.</p>
Objetivo/s	<ul style="list-style-type: none"> ● Analizar el tiempo que dedicamos a la actividad física y al descanso. ● Mapear los espacios donde podemos practicar actividad física en nuestro entorno más cercano. ● Trazar un plan personal para mejorar nuestros hábitos relacionados con el descanso, para conseguir un sueño de calidad. <p>Motivar para desplazarse de manera saludable y segura en grupo.</p>
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> ● Actividad física y descanso. ● Intensidad de la actividad física. ● Instalaciones deportivas, zonas verdes. ● Movilidad sostenible: desplazamientos saludables y seguros.
Competencias clave para el Desarrollo Sostenible	<ul style="list-style-type: none"> ● Competencia de pensamiento sistémico ● Competencia de anticipación ● Competencia estratégica ● Competencia de colaboración ● Competencia de autoconciencia ● Competencia integrada de resolución de problemas
Desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> - 1ª parte: analizando nuestra actividad física y descanso ● Vamos a comenzar la actividad pidiendo al grupo que de manera individual rellene en una hoja su horario de un día tipo, y para ello

tendrán que hacer una escaleta lo más detallada posible con lo que hicieron el día anterior, si éste es laborable, si no lo es, que analicen uno típico en su vida, desde que se despiertan hasta que se duermen. Pueden hacer una escaleta muy sencilla dibujando una tabla con tres columnas y tantas filas como acciones haya realizado:

- <<<cla tercera columna la acción realizada, por ejemplo, desayunar, ir al instituto, clases, etc.

- Es importante que tengan en cuenta el tiempo que dedican al desplazamiento, por ejemplo, de casa al instituto, a la vuelta, de casa a las actividades de tarde, etc.
- Una vez hayan terminado, les pediremos que sumen cuánto tiempo han estado despiertos y cuánto dormido.
- Del tiempo que han estado despiertos marcarán en verde lo que conlleve una actividad física y en rojo lo que sea sedentario. Pueden incluir como actividad física el ir andando al colegio, sacar al perro... Y después sumarán la duración que han dedicado a cosas que conlleve una actividad física.
- A continuación explicaremos cuál es la recomendación de la OMS para su edad (ver observaciones) y abriremos un diálogo en torno a la actividad física y el descanso.
- Algunas preguntas que podemos lanzar para dinamizar el diálogo son:
 - ¿Cuáles pueden ser las consecuencias de no cumplir las recomendaciones? Intentar que piensen en consecuencias físicas y mentales.
 - ¿Por qué no lo hacemos?
 - Podemos reflexionar sobre la intensidad de lo que consideran actividad física.
 - ¿Es lo mismo ir al cole caminando hablando con alguien que ir rápido porque llego tarde?
 - ¿Puedes ir en bici al colegio?
 - ¿Qué deberíamos hacer para acercarnos a esas recomendaciones?
 - ¿Y cuántas horas dormimos?
 - ¿Cuántas horas son las recomendables para una persona adolescente?: unas 9-10 horas
 - ¿Qué hacemos antes de dormir?
 - ¿Cuáles son las consecuencias físicas y emocionales de dormir poco y mal?
 - Y, ¿cuántas horas dedicamos a las pantallas a lo largo de un día entre televisión, ordenador, móvil, tablet..?
- Es muy importante destacar la importancia del sueño de calidad, ya que, además de descansar bien, ayuda a fijar aprendizajes y a tener mejor salud. podemos ampliar nuestros conocimientos en este enlace de [El sueño en la adolescencia](#).
- Y para mejorar la calidad de sueño dialogaremos en grupo sobre estas [10 recomendaciones para tener un sueño saludable](#).

- **2ª parte: plan de acción personal**

- En esta parte vamos a intentar mejorar el tiempo que dedicamos a la actividad física:
 - ¿En qué huecos de mi horario puedo hacer actividad física?
 - ¿Cómo puedo mejorar la intensidad en mis actividades habituales? Ir caminando al colegio, bajarme una parada antes en el autobús, caminar más deprisa, sacar al perro más tiempo...
- Una de las razones para no hacer actividad física suele tener que ver con la falta de instalaciones.
- Vamos a preparar un mapa con los recursos/espacios de los que disponemos en nuestro barrio/pueblo para realizar actividad física en nuestra zona: instalaciones deportivas, espacios abiertos, carriles bici, zonas verdes... Hay que intentar que sean creativos.
- Haremos la leyenda del mapa incluyendo qué actividades se pueden hacer en cada instalación o espacio.
- Además, buscaremos qué actividades se practican en nuestro entorno indicando si son gratuitas, si hay que apuntarse, si son de pago, horarios...
- Para hacerlo es conveniente que visitemos los sitios y que vayamos andando o en bicicleta.
- Toda aquella información que no la tengamos disponible la buscaremos de manera colectiva, para hacer un mapa lo más completo posible, que cerraremos en la siguiente sesión.

- **3ª parte: plan de acción colectiva y campaña de información y sensibilización**

- Con toda la información recopilada terminamos nuestro mapa de espacios para la actividad física y hablamos de cómo podemos mejorarlo y proponemos iniciar una campaña para aumentar los desplazamientos saludables y seguros al instituto y al colegio.
- Para ello mostraremos primero al grupo la página del proyecto [STARS](#) y haremos una lluvia de ideas sobre cómo podríamos realizar y/o mejorar los desplazamientos activos con una movilidad sostenible y segura. Luego dialogaremos en torno a las siguientes preguntas:
 - ¿Cómo vienen las personas a las actividades?
 - ¿Nos gustaría conseguir que viniese más gente sin usar coches?
 - ¿Somos capaces de montar una campaña para que nuestros compañeros y compañeras vengan a las actividades de forma sostenible?: [bicibus](#), [pedibus](#), otras....
 - ¿Podemos montar algo similar para el colegio e instituto del barrio o del pueblo?: ¿qué rutas podríamos establecer?
 - ¿Cómo la podríamos montar?, ¿qué necesitaremos?

	<ul style="list-style-type: none"> ○ ¿Quién nos puede ayudar? y ¿Con quién tenemos que colaborar? ○ ¿Cómo lo vamos a comunicar al resto de la comunidad?: vídeo, cartel, paseo ciclista... <ul style="list-style-type: none"> ● Tenemos que intentar que sean propuestas realistas. ● Y además de este tipo de desplazamientos, ¿podríamos montar un grupo para hacer actividades físicas al aire libre y en contacto con la naturaleza? desde un grupo de bici hasta andar o correr. ● Es importante destacar que hacerlo al aire libre es mucho más gratificante y sostenible que hacerlo en interior de polideportivos o gimnasios, ya que además de respirar aire libre gastamos menos energía y por tanto reducimos la huella de carbono.
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> ● Ordenador y proyector. ● Plano del barrio/pueblo ● Mapa de la zona ● Papel continuo y rotuladores
¿Preparación previa?	<ul style="list-style-type: none"> ● Sería muy conveniente leernos previamente los enlaces que aparecen en el desarrollo de la actividad.
Evaluación	<ul style="list-style-type: none"> ● La evaluación consistirá por un lado en valorar el nivel de satisfacción por la actividad en sí misma, así como lo que han aprendido; y por otro lado, comprobar en qué medida han mejorado sus hábitos personales en cuanto a sus actividades físicas y tiempo de descanso; y sobre todo si se ha puesto en marcha algún tipo de acción colectiva para desplazamientos seguros y saludables. ● Sería conveniente repetir una actividad similar sobre el horario, pasadas unas semanas, por ejemplo para trabajar sedentarismo y uso de dispositivos móviles, y comparar el tiempo de actividad física para ver si se ha modificado
Otras observaciones/sugerencias/adaptaciones	<ul style="list-style-type: none"> ● Recomendación OMS de actividad física. Los niños y adolescentes de 5 a 17 años: <ul style="list-style-type: none"> ○ deberían dedicar al menos un promedio de 60 minutos al día a actividades físicas moderadas a intensas, principalmente aeróbicas, a lo largo de la semana; ○ deberían incorporar actividades aeróbicas intensas, así como aquellas que fortalecen los músculos y los huesos, al menos tres días a la semana; ○ deberían limitar el tiempo dedicado a actividades sedentarias, particularmente el tiempo de ocio que pasan frente a una pantalla. ● Personas más activas para un mundo más sano.

- Para valorar el nivel de actividad física, podemos utilizar la herramienta de [¿CÓMO MEDIR EL NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA?](#)
- Y si te interesa saber más sobre el cerebro del adolescente te recomendamos el libro de *El Cerebro del adolescente* de David Bueno y este [podcast](#) del mismo autor.

Nombre actividad	Drogadicciones
ODS con el que se relaciona	ODS 3. Garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades
Grupo de edad (6-12, 12-16 o 16-20)	12-16
Tipo de actividad (sensibilización, formación o incidencia)	Formación
Breve descripción	A través de esta actividad investigaremos sobre las distintas drogas que pueden encontrar los jóvenes y adolescentes, tanto las legales como ilegales. Analizaremos cómo se clasifican y en qué se diferencian.
Objetivo/s	<ul style="list-style-type: none"> ● Ampliar el concepto de droga. ● Distinguir el impacto que tienen las drogas en el cuerpo humano, tanto las positivas a corto plazo, como las negativas a largo plazo. ● Diferenciar droga de drogadicción.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> ● Concepto de droga. ● Clasificación de las drogas. ● Drogadicción. ● Consecuencias sobre la salud bio-pisco-social de las drogas. ● Impacto ambiental de la producción y distribución.
<u>Competencias clave para el Desarrollo Sostenible</u>	<ul style="list-style-type: none"> ● Competencia de pensamiento sistémico ● Competencia de anticipación ● Competencia de colaboración ● Competencia de pensamiento crítico ● Competencia de autoconciencia
Desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> ● Lo primero que haremos será conocer la información que maneja el grupo en torno a las drogas y las adicciones. Para ello lanzaremos diferentes preguntas al grupo relacionadas con la temática propuesta:

- - ¿qué es una droga?,
 - - ¿Qué drogas conocéis?...
 - - ¿es el móvil una droga?: no, porque no es una sustancia que se consuma, aunque puede crear adicción.
 - - ¿Qué aportan las drogas para que las consuma tanta gente?
 - - ¿Por qué se consumen en todas las culturas?
 - - ¿Qué es una adicción?
 - - ¿Qué es la tolerancia?
 - - y ¿qué significa drogadicción
 - - etc.
- A continuación aclararemos estas preguntas. Si tenemos dudas podemos consultar las [preguntas frecuentes](#) de la FAD.
 - Continuaremos con una pregunta clave: ¿Cómo podemos clasificar las drogas?
 - Hay muchas maneras de hacerlo: por su origen (naturales y sintéticas); su legalidad (legales e ilegales); su consideración sociológica (duras y blandas), etc.
 - Pero la más utilizada es según los efectos que causan en el Sistema Nervioso Central, y como consecuencia, sobre el cerebro y el resto del organismo. según este criterio tenemos:
 - - depresoras: disminuyen o retardan el funcionamiento del sistema nervioso central.
 - - estimulantes: aceleran la actividad del sistema nervioso central provocando euforia, desinhibición, menor control emocional, irritabilidad, agresividad, menor fatiga, disminución del sueño, excitación motora, inquietud.
 - - Alucinógenas / Psicodélicas: producen distorsiones en las sensaciones y alteran marcadamente el estado de ánimo y los procesos de pensamiento.
 - Acto seguido entregaremos un listado con todas las drogas conocidas, tanto las que hayan dicho ellas y ellos como otras que no conozcan y en grupos de tres personas tendrán que clasificarlas según la clasificación que acabamos de proponer. Podemos ver el listado completo de drogas en el Anexo.
 - Una vez que han terminado de clasificarlas haremos una puesta en común aclarando todas aquellas dudas que tengan al respecto.
 - Por último, les propondremos que cada grupo elabore una pequeña presentación de, al menos, una sustancia del listado e intentaremos que sean aquellas más conocidas y usadas en nuestro entorno, como alcohol, tabaco, cannabis, cocaína, café, etc.
 - En cada presentación tendrán que incluir al menos los siguientes

	<p>apartados:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Nombre de la sustancia. ○ Tipo de droga (depresora, estimulante o alucinógena/ psicodélica). ○ Características más importantes. ○ ¿Cómo se produce? ○ Procedencia: ¿dónde se cultiva y se procesa? ○ Efectos sobre el organismo, tanto positivos a corto plazo (¿por qué lo consume la gente?), como negativos a largo plazo, de esa sustancia a nivel Bio-Psico-Social. Para ello podemos hacer una tabla de doble entrada: en cada una de las filas pondremos los aspectos positivos y negativos, que se cruzarán con cada una de las tres dimensiones de la salud: Bio-Psico-Social. Es importante analizar también los efectos positivos pues es lo que se van a encontrar en la calle las fiestas, botellones, etc. y hay que saberlo para luego poder rebatirlo y decir NO. ○ Consecuencias ambientales de su cultivo y traslado hasta mi barrio: huella de carbono (consumo de energía), huella hídrica (agua utilizada para su cultivo), condiciones laborales de sus trabajadores, ¿fomenta algún tipo de mafia?, etc. <ul style="list-style-type: none"> ● Esta parte la podemos hacer ese mismo día o mandarla para otro día y así que investiguen sobre esa sustancia. ● Una vez tengan esta investigación haremos una puesta en común, de tal manera que cada grupo exponga el resultado de sus investigaciones y de esta manera abrir un diálogo en torno a las drogas y sus usos. ● Si queréis conocer alguna de ellas con más detalle podéis consultar el canal de Youtube de FAD.
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> ● Cartulinas o papel continuo y rotuladores para hacer la presentación. ● También se pueden hacer en ordenador por lo que necesitaremos proyector.
¿Preparación previa?	Ninguna
Anexo/s	<p>Listado de drogas.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● depresoras: <ul style="list-style-type: none"> ○ Alcohol ○ Barbitúricos ○ Benzodiacepinas

	<ul style="list-style-type: none"> ○ GHB ○ Heroína ○ Opioides ○ Metadona ○ Popper ○ Solventes Volátiles (Inhalantes), como colas, lacas, quita-grasas, gasolina, pinturas, desodorantes en aerosol, aromatizantes del hogar, aerosoles anestésicos, gas líquido, disolventes, etc. ● Estimulantes: <ul style="list-style-type: none"> ○ Anfetaminas, speed, centramina, metanfetamina... ○ Cocaína ○ Crack ○ Éxtasis ○ Tabaco ○ Xantinas: Café, té, cacao, guaraná, cola, mate, cafeína ○ Khat ○ ¿Azúcar? ● Psicoactivas / Alucinógenas / Psicodélicas <ul style="list-style-type: none"> ○ Cannabis: Marihuana, Hachís o Aceite de hachís ○ LSD ○ Ayahuasca ○ Mescalina (peyote) ○ MDMA ○ Hongos mágicos, Monguis, Setas ○ Kratom ○ Ketamina ○ PCP: Polvo de ángel, píldora de la paz, barco del amor...
<p>Otras observaciones/ sugerencias/adaptaciones</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Una ampliación de esta actividad puede ser montar una exposición para toda la comunidad con toda la investigación realizada, a través de podcast, carteles, vídeos, etc. ● Una serie a visualizar puede ser Fariña, que analiza de manera muy completa cómo se introdujo la cocaína en España en los años 80 y 90 del siglo XX y el impacto social que produjo todo aquello, y que a día de hoy todavía perdura.

Nombre actividad	Mi primera vez
ODS con el que se relaciona	ODS 3. Garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades
Grupo de edad (6-12, 12-16 o 16-20)	12-16
Tipo de actividad (sensibilización, formación o incidencia)	Incidencia/acción
Breve descripción	Esta actividad nos va a permitir abordar qué es la sexualidad y para qué sirve. Además intentaremos desligar las relaciones sexuales del coito, dándole importancia a todo lo referente a los cuidados de personales, tanto míos como de las otras personas.
Objetivo/s	<ul style="list-style-type: none"> ● Conocer las tres funciones de la sexualidad: placer; comunicación – afectividad; reproducción. ● Desvincular la primera vez del coito. ● Distinguir actitudes que manifiestan una relación de buen trato de otra de maltrato. ● Motivar para practicar buscar relaciones saludables basadas en el buen trato y que les permita tener autonomía.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> ● El sexo: más allá del coito ● Los miedos en las relaciones sexuales. ● Autocuidado y cuidados a la otra persona. ● Los celos. ● Sexualidad: qué es, para qué sirve, cómo. ● Relaciones de buen trato y de mal trato.
<u>Competencias clave para el Desarrollo Sostenible</u>	<ul style="list-style-type: none"> ● Competencia de pensamiento sistémico ● Competencia de anticipación ● Competencia estratégica ● Competencia de colaboración ● Competencia de pensamiento crítico ● Competencia de autoconciencia
Desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> ● Lo primero que haremos para comenzar la actividad es

entregarles una cuartilla con el título: MI PRIMERA VEZ y el siguiente texto:

- Mi primera vez me gustaría que.... / me hubiese gustado que....
 - Me preocupa que...
 - Y lo que no me gustaría nada que pasara es que...
 - Para la primera vez de mi mejor amiga o amigo le recomendaría que ...
- Esta carta la escribirán de forma anónima y la echarán en una bolsa o caja opaca para no saber de quién es cada carta.
 - Una vez tengamos todas será el equipo de *monis* quienes irán leyendo todas ellas en alto para todo el grupo. Es muy importante pactar con ellas y ellos que nadie dirá de quién es cada carta.
 - A continuación abriremos un diálogo en torno a lo escuchado y algunas preguntas pueden ser:
 - ¿Cuántas personas han relacionado coito con la primera vez?
 - ¿Por qué relacionamos coito con la primera vez? Aquí tendremos que dar importancia a la primera cita, al primer beso, la primera caricia, la primera vez que te enamoraste, la primera vez que te dijeron que te querían...
 - ¿El sexo es igual a coito?
 - ¿Se menciona el preservativo en la relación? El amor romántico aleja el preservativo de las relaciones ¿Nos cuidamos de esta manera?
 - ¿Pensamos en el día siguiente a la relación?
 - ¿Quién da el primer paso?
 - ¿Hablamos de los miedos? ¿Hablamos de las dificultades?
 - ¿Qué significa hacer el amor?
 - ¿Para qué sirve la sexualidad?: desde el punto de vista bio-psico-social de la salud tiene tres funciones:
 - bio: sentir placer
 - psico: comunicación y afectividad, para sentirse bien.
 - social: reproducción.

	<ul style="list-style-type: none"> ● Acto seguido dividiremos al grupo en dos mitades al azar mezclando chicas con chicos, y un grupo escribirá formas de dar placer a un chico y la otra mitad a una chica. ● Cuando lo tengan haremos una exposición de tal manera que irán diciendo cada grupo, de manera alternativa, una forma de dar placer, y que iremos anotando en la pizarra y señalando aquellas en las que se coincide. Para aquellas que no coinciden, preguntaremos si valdría también para el otro sexo. <ul style="list-style-type: none"> ○ ¿Hay diferencias a la hora de dar placer? ○ ¿Nos gusta a todas las personas lo mismo? ○ ¿Podemos comunicar a la otra persona lo que nos gusta y lo que no? ○ ¿Transmite el porno una visión real de la sexualidad? ○ ¿Podemos empezar una relación a través de un piropo? ● Y por último visualizaremos el cortometraje Acoso Callejero realizado por la Fundación Avon Arg dentro del ciclo #CambiáelTrato y dialogaremos en torno a lo que hemos visto: <ul style="list-style-type: none"> ○ Los piropos, ¿son normales? ¿son positivos? ¿En qué se basan? ○ ¿Para qué se dicen? ○ ¿Quién dice los piropos? ○ ¿Qué creéis que hacen sentir? ○ ¿Qué pensáis los chicos si os lo hiciesen a vosotros? ● Y a continuación veremos este otro para completar la visión de este fenómeno: Acoso Callejero Street Marketing "Al Revés tú también te asustarías" realizado por el Ayuntamiento de Güéjar Sierra (Granada): <ul style="list-style-type: none"> ○ ¿Por qué les cuesta a los chicos expresar la emoción del miedo? ○ Cuando un chico ha expresado miedo, ¿qué se le dice? ○ los piropos, ¿son compatibles con el amor?
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> ● Hojas de reutilizar para la carta de mi primera vez ● Bolígrafos ● Pizarra ● Ordenador con conexión a internet, proyector, pantalla y altavoces
¿Preparación previa?	No
Evaluación	<ul style="list-style-type: none"> ● ¿Qué nos ha parecido la actividad? ● Además podemos evaluar los aprendizajes con preguntas del tipo: hoy he aprendido que...

	<ul style="list-style-type: none"> ○ hoy he reflexionado sobre.... ○ hoy me he dado cuenta que.... ○ ¿Qué tema te ha tocado especialmente las tripas? ¿o te ha hecho emocionarte más de la cuenta?
<p>Otras observaciones/sugerencias/adaptaciones</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Una ampliación de esta actividad es que cada persona formule alguna pregunta de manera anónima y entre todo el grupo le damos contestación con las aportaciones del equipo de monitores y monitores.

Nombre actividad	¿Vamos al huerto?
ODS con el que se relaciona	ODS 3. Garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades
Grupo de edad (6-12, 12-16 o 16-20)	16-20
Tipo de actividad (sensibilización, formación o incidencia)	Sensibilización
Breve descripción	A través de una yincana de pruebas físicas y de habilidad manipulativa, mental... analizaremos las diferencias de producir alimentos de manera respetuosa y sostenible frente a la agroindustria, y su impacto en la salud, tanto a nivel personal, como social y ambiental.
Objetivo/s	<ul style="list-style-type: none"> ● Analizar las diferencias entre los cultivos agroecológicos y agroindustriales. ● Promover una alimentación saludable y sostenible con productos locales y de temporada. ● Sensibilizar en la importancia de cuidar la alimentación.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> ● Alimentación saludable y sostenible. ● Agroecología vs. agroindustria. ● Alimentos de producción local y de temporada.
<u>Competencias clave para el Desarrollo Sostenible</u>	<ul style="list-style-type: none"> ● Competencia de pensamiento sistémico ● Competencia de anticipación ● Competencia de colaboración ● Competencia de pensamiento crítico ● Competencia integrada de resolución de problemas
Desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> ● Preparamos un circuito con diferentes pruebas, tanto físicas como manipulativas de habilidades: correr a la pata coja, saltar vallas, hacer la carretilla, resolver puzzles, pruebas de cálculo mental,... y todo aquello que se os ocurra y le guste a vuestro grupo. ● Este circuito tiene que estar ubicado en un espacio exterior al aire libre, bien en un parque, en la montaña, de campamento, etc.

- A continuación hacemos dos grupos al azar: uno será el de los/as agricultores/as locales y el otro será el de las grandes empresas de la agroindustria, y ambos grupos tendrán que realizar todas las pruebas que cronometraremos.
- En primer lugar será el grupo de agricultores/as locales quien realice el recorrido con todo tipo de obstáculos y a continuación el de la agroindustria, a quienes retiraremos los obstáculos más importantes y facilitaremos algunas ayudas, como por ejemplo, calculadora en las pruebas de cálculo mental.
- Cuando terminen veremos que el segundo grupo habrá ganado holgadamente, y será lo que nos dé pie a preguntar qué tiene esto que ver con la vida real:
 ¿Qué obstáculos tienen los/as pequeños/as agricultores/as? falta de acceso a la tierra, a las subvenciones, herramientas, mercados de distribución, no se reconoce el valor añadido de su producto por tener menos químicos, estar más cerca o ser de temporada, generar más empleo, contribuir al enfriamiento del planeta, mantener los pueblos vivos evitando la despoblación rural, etc.
- A continuación haremos un concurso con ambos grupos con preguntas relacionadas con la agricultura y la ganadería ecológica y convencional:
 - ¿Cuál es la diferencia entre un tomate ecológico y uno producido de forma convencional?
 - ¿Por qué debemos priorizar la compra de alimentos producidos locales?, es decir, cultivados cerca de la zona donde se consume.
 - ¿Qué es más sostenible comprar en centros comerciales o en comercios locales? ¿Por qué?
 - ¿Todos los tomates son rojos y redondos?
 - ¿Todos los calabacines son verdes y alargados?
 - Di tres frutas típicas del otoño-invierno...
 - Di tres productos típicos del huerto de invierno...
 - ¿Es mejor para la salud comprar cosas que están muy envasadas? ¿Por qué?
 - ¿Qué es un agrotóxico? ¿Cómo afecta a los suelos y las personas?
 - ¿Qué diferencias hay entre un animal de macro granja y otro criado al aire libre?
 - ¿Qué diferencia hay entre un pez salvaje y otro de piscifactoría?
 - ¿Por qué es mejor consumir alimentos de temporada?
 - Di tres jugadoras de baloncesto y luego tres

	<p>variedades de judías</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Di tres jugadoras de fútbol y luego tres razas de vacas ○ ¿Qué puede pasar si solo nos quedamos con muy pocas variedades de cada fruta y verdura? ○ ¿Qué puede pasar si de cada raza de animal de granja desaparecen la mayoría? ○ ¿Qué creés que va a pasar en el campo si se siguen aumentando los fertilizantes químicos, insecticidas y pesticidas? <ul style="list-style-type: none"> ● Terminaremos la actividad visualizando un pequeño corto-documental que se llama En el campo no salen las cuentas con una duración de 3:39 para aclarar todas aquellas dudas que nos hayan surgido. Si queremos ver más vídeos de este tipo podemos entrar en su canal de Youtube #PíldoraVerde: ¿Qué os parece que sean las grandes producciones quienes reciben más subvenciones de dinero público? ● Y por último veremos el cortometraje Dos tomates y dos destinos de Veterinarios sin Fronteras que nos dará pie a dialogar por cada tipo de cultivo y sus efectos sobre la salud de las personas y del planeta.
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> ● los necesarios para la yincana ● Ordenador, proyector y altavoces
¿Preparación previa?	<ul style="list-style-type: none"> ● Si, todas las pruebas de la yincana
Evaluación	<ul style="list-style-type: none"> ● ¿Qué os ha parecido la yincana? ● ¿Por qué ha sido injusto? ● ¿Cómo os habéis sentido los/as agricultores/as locales? ● ¿Qué puede pasar si siguen desapareciendo las personas agricultoras de los pueblos? ● ¿Conocéis alguna pequeña granja? ● ¿Conocéis a personas ● ¿Qué podemos hacer para cambiar esta situación? ● ¿Qué has aprendido?
Anexo/s	
Otras observaciones/sugerencias/adaptaciones	<ul style="list-style-type: none"> ● La primera parte de la actividad está basada en una actividad de la <i>Guía de actividades para comedores escolares ecológicos</i> de Entrepueblos.

- La actividad se puede ampliar y mejorar visitando algún huerto o granja de producción local y sostenible para conocer de primera mano la realidad del campo y su impacto sobre la salud de las personas, de las culturas y del planeta.

Nombre actividad	¿Amor tóxico?: NO, gracias
ODS con el que se relaciona	ODS 3. Garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades
Grupo de edad (6-12, 12-16 o 16-20)	16-20
Tipo de actividad (sensibilización, formación o incidencia)	Formación
Breve descripción	<p>A través de un barómetro de opinión indagaremos sobre los conocimientos previos del grupo, así como de sus proyecciones, ensoñaciones y demás ideas sobre las relaciones de amor.</p> <p>A continuación reflexionaremos sobre diferentes tipos de relaciones de pareja y las consecuencias para la salud física y emocional.</p> <p>Y por último plasmaremos en un documento las características de un tipo de relación de amor sano basado en el respeto y otro tóxico con las consecuencias que tiene cada modelo para la salud física y emocional.</p>
Objetivo/s	<ul style="list-style-type: none"> ● Analizar las claves de una relación de amor sano basada en el respeto. ● Detectar los signos de maltrato en una relación de amor tóxica. ● Ayudarnos dentro del grupo para compartir y ayudarnos. ● Motivar al grupo para que transmita a la comunidad las consecuencias emocionales de una relación sana y otra tóxica.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> ● Educación para la salud sexual y reproductiva
Competencias clave para el Desarrollo Sostenible	<ul style="list-style-type: none"> ● Competencia de anticipación ● Competencia de colaboración ● Competencia de pensamiento crítico ● Competencia de autoconciencia ● Competencia integrada de resolución de problemas
Desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> ● Antes de nada tenemos que comunicar al grupo que la sesión nos puede remover emocionalmente, así que para ello cada cual hablará y dirá sólo aquello que le apetezca compartir. igualmente si alguna

persona en algún momento se siente incómoda puede salir y entrar cuando quiera.

- Además tenemos que comprometernos todo el grupo que nadie hará juicios de valor sobre las ideas, sentimientos o emociones que digan las compañeras y compañeros, para entre todo el grupo crear un espacio seguro de diálogo y escucha. Y sobre todo, que nadie dirá nada de lo que escuche a otros/as compañeros/as.

- Comenzaremos la sesión haciendo un barómetro de opinión, de tal manera que las personas que estén de acuerdo con la frase se irán a un extremo del aula, y quienes estén en desacuerdo al otro lado. Quién tenga dudas se quedará por el medio, y según se esté un poco a favor o en contra, en un lado o en otro. La idea es que se visibilice quien está a cada lado para ver cómo opina el grupo. Algunas frases que podemos usar son:
 - Los celos son una demostración de amor
 - Me mira el wassap porque se preocupa por mí
 - Quien bien te quiere te hará llorar
 - Todas las mujeres quieren casarse con un millonario.
 - No deberían molestar los piropos por la calle.
 - Los chicos son más racionales y las chicas más emocionales.
 - El amor todo lo puede.
 - Existe el amor a primera vista.
 - Mi media naranja está en algún lugar.
 - La plena compenetración sexual es prueba irrefutable de amor.
 - Cuando se está enamorada/o, no es posible sentir atracción por otras personas.

- A continuación visualizaremos el cortometraje [Hechos son Amores](#) de El Mandaíto Producciones S.L. y la ONG acciónenred dentro de su programa [Por los Buenos Tratos](#).

- Acto seguido haremos tres grupos al azar para que cada uno de ellos analice la relación de cada una de las tres parejas que aparece en el corto, destacando dónde ven acciones de maltrato y acciones de buen trato.

- Si queremos trabajar este corto de manera más amplia podemos usar el [material didáctico](#) de tiempo de actuar sobre este cortometraje.

- Después de la exposición abriremos un diálogo final con todas las dudas que hayan surgido a lo largo de la sesión y preguntas del tipo:
 - ¿El amor romántico favorece una relación saludable?
 - ¿Por qué a veces permitimos que nos traten mal?
 - los celos, ¿son normales? ¿son positivos? ¿En qué se basan y por qué surgen?
 - ¿Qué significa amor tóxico?
 - El control, ¿es parte del amor saludable o de un amor tóxico?

	<ul style="list-style-type: none"> ○ ¿Qué concepto tenemos del amor: media naranja o naranja completa? ○ ¿Qué es el amor? ¿Cuántos tipos de amor conocemos? ○ ¿Me quiero a mí mismo? ○ ¿Hay amor en una relación de amistad? ○ ¿Para qué sirve la emoción del amor? ○ ¿Qué es una relación afectivo sexual y por qué es algo tan importante en la vida? <ul style="list-style-type: none"> ● Con todo ello construiremos de manera grupal nuestro concepto real de la palabra amor. <ul style="list-style-type: none"> ● Terminaremos hablando de qué es lo que se puede y lo que no en una relación de amor: <ul style="list-style-type: none"> ○ ¿Se puede sacar una foto de tu pareja desnuda sin su consentimiento? ○ ¿Se le puede mirar el móvil a tu pareja? ○ Si en una pareja una persona quiere tener una relación con coito y la otra no, y la fuerza con chantajes para tenerlo, ¿eso sería una violación? ○ etc. ● Por último podemos visualizar el vídeo de Violencia digital realizado por la Fundación Avon Arg dentro del ciclo #CambiáelTrato y dialogaremos en torno a lo que hemos visto: <ul style="list-style-type: none"> ○ ¿Qué es el sexting? ○ ¿Quién crees que es más vulnerable, las chicas o los chicos? ○ ¿Quién tiene la culpa en esta situación? ○ ¿Qué consecuencias puede tener el sexting para la salud emocional? ● Acto seguido haremos una síntesis que tendrá dos partes: <ul style="list-style-type: none"> 1º) qué es una relación saludable y que es una relación tóxica, 2º) consecuencias de cada modelo para la salud física y emocional, ● Todo ello lo anotaremos en algún documento para, más adelante, exponerlos al resto de la comunidad (familias, grupo, amistades, IES, etc) en el formato que elijáis: vídeo, podcast, carteles, nota de prensa para periódicos o revistas locales, talleres por los institutos de la zona... ● Y podemos concluir bailando con la canción contigo de La Otra que aborda el amor saludable.
<p>Materiales</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Un espacio amplio y diáfano para la primera parte que podría ser en el exterior. ● Ordenador, proyector y altavoces

¿Preparación previa?	
Evaluación	<ul style="list-style-type: none"> ● ¿Qué os ha parecido la actividad? ● Después haremos 4 rondas para que cada persona termine las siguientes frases: <ul style="list-style-type: none"> ○ La actividad me ha hecho sentir..... (expresar una emoción) ○ Lo más importante para tener una relación de amor saludable basado en el respeto es.... ○ El amor romántico es... (expresarlo con un gesto) ○ Hoy me he dado cuenta que....
Otras observaciones/sugerencias/adaptaciones	

Nombre actividad	¿Es compatible la felicidad con un mundo sostenible?
ODS con el que se relaciona	ODS 3. Garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades
Grupo de edad (6-12, 12-16 o 16-20)	16-20
Tipo de actividad (sensibilización, formación o incidencia)	Incidencia/acción
Breve descripción	En esta actividad pensaremos sobre todo aquello que nos hace ser más felices y tener más bienestar. Relacionaremos consumo con deterioro ambiental, y cómo este consumo no aporta felicidad, pero si placeres y alegrías, ¿y es lo mismo alegría que felicidad?
Objetivo/s	<ul style="list-style-type: none"> ● Reflexionar sobre mis emociones en relación a la salud ambiental del planeta Tierra. ● Analizar qué es lo más importante en la vida. ● Relacionar consumo de materiales con deterioro ambiental. ● Indagar sobre todo aquello que nos hace felices y fomenta la sostenibilidad de la Tierra.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> ● Emociones en torno al futuro. ● Lo importante y lo superfluo. ● El PIB y el deterioro ecológico. ● Diferencia entre placer y felicidad. ● Las seis claves del bienestar.
<u>Competencias clave para el Desarrollo Sostenible</u>	<ul style="list-style-type: none"> ● Competencia de pensamiento sistémico ● Competencia de anticipación ● Competencia normativa ● Competencia estratégica ● Competencia de colaboración ● Competencia de pensamiento crítico ● Competencia de autoconciencia ● Competencia integrada de resolución de problemas
Desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> ● Iniciaremos la sesión lanzando el comienzo de una frase para que

- cada persona la termine:
- Cuando pienso en cómo se está poniendo el mundo siento....
 - La idea es que cada persona diga al menos una emoción.
 - ¿Qué emociones predominan?
 - ¿Por qué pensáis que predominan esas emociones?
 - Vamos a imaginar ahora que ante nosotros se aparece Aladino con su lámpara mágica y nos concede tres deseos a cada persona.
 - Cada participante anota sus tres deseos en un papel y después hacemos la técnica de la bola de nieve, es decir, nos juntamos de 2 en 2; después de 4 en 4; de 8 en 8 y por último todo el grupo tiene que decidir qué tres deseos eligen. En cada pareja, cuarteto y octeto tienen que elegir tres deseos de manera conjunta, y por último todo el grupo.
 - El equipo de *monis* podemos ayudar a desatascar situaciones de bloqueo comunicativo preguntando en los grupos para qué queremos ese deseo.
 - De estos tres deseos finales, ¿cuántos se pueden conseguir con dinero y cuántos no?
 - Hay que recordar que la mayoría de objetos materiales que necesitas dinero para su obtención, consumo de materiales para su fabricación y gasto energético para su elaboración y desplazamiento desde el lugar de origen hasta el de consumo, contribuye directamente a la insostenibilidad del planeta, pero contribuyen a aumentar el PIB que es el indicador de referencia para la sociedad de bienestar.
 - Lo más probable es que la felicidad sea alguno de los deseos, es decir, ser felices, lo que enlazaremos con la pregunta: ¿qué es la felicidad?, ¿Y es lo mismo la felicidad que la alegría?
 - Hay dos tipos de felicidad: la felicidad hedónica basada en los placeres y la felicidad eudemónica, asociada a una vida plena. La primera se acerca más a la emoción de la alegría, y la segunda a la de bienestar.
 - Podemos encontrar las diferencias en el artículo [diferencias entre placer y felicidad](#). *O por qué el placer se puede comprar pero la felicidad no*, elaborado por Idealoga.
 - Según el GROU de la Universidad de Barcelona el bienestar se puede medir y para ello hay cinco factores que lo conforman:
 - bienestar físico, relacionado con nuestra salud física, pero no solo la ausencia de enfermedades,

	<ul style="list-style-type: none"> ○ bienestar psíquico, asociado a la salud mental, ○ bienestar social, todo aquello que tiene que ver con nuestras relaciones sociales, tanto familiares, como de amistades, vecindad, etc. ○ material, que tiene que ver con lo económico y los bienes materiales) que poseemos ○ bienestar profesional, según mi satisfacción con mi trabajo y/o estudios. <ul style="list-style-type: none"> ● Pero a este modelo le falta la parte ambiental, ya que sin un buen entorno ambiental es muy difícil vivir, cómo les pasa a las personas que tienen que emigrar por sequía, accidente nuclear, catástrofe petrolera, etc. ● Por último, analizaremos qué relación tienen nuestras actividades de ocio con el cuidado de la naturaleza. Para ello cada persona va diciendo una actividad de ocio que practica en su tiempo libre y lo anota en una tarjeta del tamaño de una octavilla. ● Una vez tengamos todas las tarjetas tendremos que clasificarlas en función del impacto que tenga en la naturaleza. Así pues haremos una línea a modo de termómetro, de tal manera que si para su fabricación, traslado, etc. tienen una gran huella ecológica, que incluye la huella de carbono, huella hídrica, de cuidados, etc. los colocaremos en un extremo; y si tiene poco impacto la situaremos en el otro extremo. ● Por ejemplo, una excursión de fin de semana en avión estará en el extremo de gran impacto; mientras que salir a dar un paseo con las amigas, estará en el extremo opuesto de cero impacto. Y con este criterio colocaremos todas las actividades. ● Con el resultado del termómetro, abrimos un diálogo para todo el grupo: <ul style="list-style-type: none"> ○ ¿Qué tipo de actividades generan más impacto en la naturaleza, aquellas que requieren más gasto económico o aquellas que requieren menos? ○ ¿Qué actividades nos hacen más felices?, ¿coinciden con las de mayor o menor impacto en la naturaleza? ○ ¿El dinero puede comprar la felicidad? ● Terminamos la sesión visualizando la exposición ¿consumimos felicidad? de Ecologistas en Acción y dialogando en torno a lo que nos hace sentir y preguntándonos ¿cómo podemos vivir mejor consumiendo menos?
<p>Materiales</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Ordenador y proyector

¿Preparación previa?	
Evaluación	<ul style="list-style-type: none"> ● ¿Cómo valoras la actividad? ● ¿Qué has aprendido en esta actividad? ● ¿Por qué es importante consumir menos materiales? ● ¿Qué puedes cambiar en tu vida para ser más feliz y consumir menos?
Otras observaciones /sugerencias/a daptaciones	<ul style="list-style-type: none"> ● Para ampliar sobre este tema podemos leer el texto de CUESTIONES SOBRE BIENESTAR de Rafael Bisquerra.



Objetivo 5: Lograr la igualdad entre los géneros y empoderar a todas las mujeres y niñas



Nombre actividad	¿Tienen género las cualidades?
ODS con el que se relaciona	ODS 5: Lograr la igualdad entre los géneros y empoderar a todas las mujeres y las niñas.
Grupo de edad (6-12, 12-16 o 16-20)	6-12
Tipo de actividad (sensibilización, formación o incidencia)	Sensibilización
Breve descripción	Actividad de diálogo en la que reflexionaremos cómo tenemos asociadas cualidades personales a los diferentes géneros y por qué.
Objetivo/s	<ul style="list-style-type: none"> ● Incorporar la perspectiva de género en todas las actividades ● Sensibilizar a la infancia sobre los estereotipos de género y que significa la igualdad.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> ● Estereotipos y roles de género. ● Valores positivos y negativos ● Exposición de las propias ideas, escucha activa, diálogo y asertividad.
<u>Competencias clave para el Desarrollo Sostenible</u>	<ul style="list-style-type: none"> ● Competencia de pensamiento crítico ● Competencia normativa ● Competencia de autoconciencia
Desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> ● En un papel continuo o pictograma haremos 3 columnas: <ul style="list-style-type: none"> ○ en la columna central aparecerán el listado de cualidades personales que hay en el Anexo I. Según la edad de nuestro grupo elegiremos unas u otras. ○ La columna de la izquierda corresponderá a las chicas. ○ Y la de la derecha a los chicos. ● En un primer momento haremos grupos de unas 10 personas, para dialogar con más calma y escucha. ● Otra posible división es hacer un grupo de chicos y otro de chicas para luego poder comparar los resultados. ● Una vez tenemos el grupo separado, cada subgrupo estará con un/a monitor/a para facilitar el diálogo e irán analizando y consensuando si cada cualidad positiva y negativa prevalece más en chicas o en chicos. Y para

	<p>facilitar la tarea se podrá establecer un porcentaje, que se escribirá en la columna correspondiente.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sí el grupo decide que la amistad es igual para chicas que para chicos, pondrá 50% en cada columna, pero si consideran que el cariño es más de chicas que de chicos, podrán poner, por ejemplo, 60 en chicas y 40 en chicos; o 75 - 25, etc. según consideren. • Cuando termine cada subgrupo compararemos los resultados y dialogaremos sobre si hay cualidades de chicas y de chicos, y porque entonces se asocian más a un género que a otro. • Sí el grupo no entiende la diferencia entre sexo y género, se lo explicaremos y analizaremos que nos transmite nuestra cultura para marcar esas diferencias. • Después de este diálogo dejaremos un tiempo para que realicen las preguntas y dudas que les surjan y que expresen cómo se han sentido y que les parece que haya estas diferencias y qué significa para ellas y ellos la igualdad. • Aquí podemos aclarar la diferencia entre igualdad y equidad con esta imagen y esta otra que añade el término justicia. • Dentro de estas cualidades tenemos que destacar quién cuida más del planeta Tierra y la naturaleza y quien hace más por destruirlo.
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Folios y rotuladores • Papel continuo.
¿Preparación previa?	<ul style="list-style-type: none"> • Conocimientos previos sobre los roles de género y que implican para el feminismo.
Evaluación	<ul style="list-style-type: none"> • A través del propio debate que se dará por la actividad, se aprovechará para hacer una evaluación del cumplimiento de los objetivos.
Anexo/s	<ul style="list-style-type: none"> • Listado de cualidades positivas y negativas. • Para la búsqueda de pictogramas que mejoren la comprensión de la cualidad dejamos como recurso una página gratuita de pictogramas.
Otras observaciones/sugerencias /adaptaciones	<ul style="list-style-type: none"> • Una posible adaptación es hacer el listado de cualidades en función de los cuentos, series, etc que conocemos.

	<ul style="list-style-type: none"> • Cada persona dice el nombre de un personaje que conoce y la cualidad o cualidades personales que posee. • Vamos asociando personajes a cualidades y preguntamos de qué manera se cumple en nuestro grupo, familia, sociedad, etc. • Terminamos con una reflexión sobre el origen de estos estereotipos y cómo podemos cambiarlos. • También se puede finalizar la actividad cantando la canción depende de los 2. • Otro material a utilizar como complemento es el cuento de "En el techo del mundo - Chipko", de Un cuento propio. • Después de escucharlo podemos hablar de quien protege y cuida la naturaleza y quien no.
--	---

Anexo I

Listado de cualidades personales positivas
Amistad Autonomía Buena persona Cariñoso/a Colaboración Compartir Cooperación Creatividad Cuida la naturaleza Empatía Generosidad Humildad Igualdad Observador/a Ordenado/a Paz Respeto: hacia las personas, la naturaleza y los animales Responsabilidad Seguridad Simpatía Solidaridad
Listado de cualidades personales negativas

Agresividad
Autoritarismo
Avaricia
Contamina: aire, agua, suelos, mares, ríos, etc.
Corrupción
Crueldad
Destruye la naturaleza
Egocentrismo
Homofobia
Racismo
Sexismo
Violencia: hacia las personas, plantas y animales

Nombre actividad	¿Hoy quién cuida?
ODS con el que se relaciona	ODS 5: Lograr la igualdad entre los géneros y empoderar a todas las mujeres y las niñas.
Grupo de edad (6-12, 12-16 o 16-20)	6-12
Tipo de actividad (sensibilización, formación o incidencia)	Formación
Breve descripción	Actividad en la cual a través de los dibujos de 4 integrantes de una familia, las personas participantes tendrán que adivinar quién realiza cada una de las tareas o actividades.
Objetivo/s	<ul style="list-style-type: none"> ● Promover la corresponsabilidad de las tareas domésticas en las familias y los cuidados familiares. ● Favorecer la erradicación de los estereotipos de género en los cuidados familiares. ● Valorar los cuidados y el trabajo doméstico no remunerados como fundamental para la vida.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> ● Estereotipos y roles de género. ● Los cuidados de la casa y de la vida. ● Diversidad sexual.
Competencias clave para el Desarrollo Sostenible	<ul style="list-style-type: none"> ● Competencia de autoconciencia ● Competencia normativa ● Competencia de pensamiento crítico
Desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> ● Dividiremos al grupo en 4 grupos (o solo dos si no es muy grande) de tal manera que cada grupo dibujará uno de los miembros de una familia “tradicional”: madre, padre, hija e hijo. Solo se les dará la consigna de dibujar una madre/padre/hija/o “típico” según nos transmite la sociedad en nuestra cultura. Este dibujo tendrá que reflejar las cualidades físicas que se nos difunde a través de los cuentos, series, libros, películas, etc. y además escribirán las cualidades personales, según vimos en la actividad 5.1. de sensibilización. ● En una pared, corcho o pizarra se colocarán (pegados con celo o chinchetas), con una separación de 1 metro, 4 dibujos plastificados: uno que corresponda a cada miembro de la familia “tradicional”.

- La persona que guíe la actividad repartirá unos papeles donde las personas participantes irán escribiendo las diferentes tareas o actividades de una casa, como las que se describen en el anexo I.
- Este listado será enriquecido por el propio grupo de tal manera que se visibilicen los pequeños detalles que pasan desapercibidos como pensar en ir a comprar el regalo para la próxima fiesta de cumpleaños que nos han invitado, que vamos a hacer de comida el fin de semana que vienen los abuelos, etc.
- En grupos de cuatro personas irán colocando cada tarea o actividad en uno, o más, de los miembros de la familia, según piensen que es una tarea que haría la madre, el padre, la hija o el hijo. Sí piensan que lo harían dos o más miembros que decidan sólo en los dos que más lo hacen, pero preferiblemente que elijan solo uno.
- Una vez se han ubicado todas las tareas y actividades realizaremos un visionado tanto de los dibujos como de las tareas asignadas.
- En el caso de los dibujos observaremos las diferencias entre madre y padre, para ver si tiene algo que ver con los estereotipos que nos transmiten los medios de comunicación y la publicidad, a través de todas sus formas: deportes, series, anuncios, reality show, etc.
- Y para el reparto de las taras veremos si hay algún tipo de reparto por sexos según nos marcan los estereotipos sociales.
- Mientras exponen su trabajo lanzaremos preguntas para ver si hay alguna relación entre los juguetes que usamos en nuestra infancia y las tarea que asumimos al ser mayores; y que tipos de juegos hacemos en función de ser niñas o niños: ¿hay relación entre jugar a las cocinitas y cocinar de mayor?, o ¿entre jugar con muñecas y querer ser mamá?, etc.
- Cerraremos la actividad haciendo un visionado del resumen de un experimento de la BBC sobre los estereotipos de género: [Muñecas para niñas y robots para niños](#).
- Después de ver el vídeo cerraremos la actividad lanzando algunas preguntas de reflexión para incitar a un cambio de pensamiento no sexista: ¿las tareas

	<p>tienen sexo?; ¿se espera lo mismo de las hijas que de los hijos?; ¿nos permiten lo mismo?, etc.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Se pretenderá concluir la actividad dejando la idea de que las tareas o actividades de las que hablamos las puede realizar cualquier miembro de la familia en cualquier momento, no es exclusivo de ninguna persona, ni tiene porque depender del sexo ni género que tengamos.
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> ● Papel continuo o cartulinas. ● Trozos de papel para reutilizar para anotar las actividades o tareas domésticas. ● Celo. ● Ceras blandas y rotuladores de colores.
¿Preparación previa?	<ul style="list-style-type: none"> ● Conocimientos previos básicos sobre estereotipos de género y división sexual del trabajo (los cuidados). ● Información previa sobre tipos de familia.
Evaluación	<ul style="list-style-type: none"> ● Durante la actividad se hará una evaluación continua de las dinámicas de grupo, así como de los conocimientos, reflexiones y debates que surjan como parte de la actividad. Para esto, será necesario dejar que las personas participantes hablen, discutan y debatan sin interferir en las conversaciones. ● Al finalizar la actividad principal (la clasificación de tareas), se llevará a cabo una evaluación de lo aprendido a través de la reflexión final, donde se pretenderá que todas las personas participantes reflexionen sobre cómo se dividen las tareas y las actividades en las familias.
Anexo/s	<ul style="list-style-type: none"> ● Tareas domésticas
Otras observaciones/sugerencias /adaptaciones	<ul style="list-style-type: none"> ● Se podría complementar la actividad y contribuir a la no discriminación, de los distintos tipos de familia, como pueden ser las monomarentales, monoparentales, las familias extensas o las familias homomarentales/parentales, a través de una actividad más larga. En esta actividad, una vez clasificadas las tareas en la familia tradicional, se pedirá a las personas participantes que vuelvan a clasificarlas pero, esta vez, con los distintos tipos de familias. ● En este caso, será interesante analizar cuáles son las dinámicas del grupo, los debates y cuáles son las

	<p>diferencias que existen frente a otros modelos de familia. Para este caso, será necesario una reflexión final en la que se aborde la no discriminación al colectivo LGTBIQ+ y el respeto a todos los tipos de familia. Para chicas y chicos mayores se puede poner este vídeo explicativo de la diversidad sexual y de género que se hizo para colegios de Medellín.</p> <ul style="list-style-type: none">● Podemos hablar también de que se espera de los chicos y de las chicas, y complementar con los cuentos de SuperLola y Lalo el príncipe rosa.● Otro posible tema a abordar es cómo están repartidas las tareas dentro del propio grupo y en otros grupos cercanos para ver si se reparten por igual los cuidados y tanto mujeres como hombres participan de la misma manera en la vida social y existe una igualdad real de oportunidades de liderazgo a todos los niveles decisorios en la vida pública.
--	--

Anexo I: tareas domésticas

- lavar los platos,
- hacer la cama,
- recoger los juguetes,
- peinar el pelo,
- jugar con las cocinas a hacer comidas,
- ver la televisión,
- jugar con lego,
- maquillarse,
- cambiar una rueda,
- dar cariño,
- estar a dieta,
- jugar con muñecos de guerreros,
- hacerse un tratamiento estético,
- acompañar a una cita médica,
- jugar a vestir a las muñecas,
- visitar a la abuela,
- ir a la reunión del cole y/o de la asociación,
- acompañar a la hija/o cuando no puede ir al cole,
- arreglar un enchufe,
- pensar en las comidas de la semana,
- hacer un caldo caliente cuando alguien está enferma/o,
- fregar el baño,
- doblar la ropa y guardarla,

- poner la lavadora,
- regar las plantas,
- hacer la cama
- ¿Quién es más ordenado/a?
- ¿Quién aprovecha mejor los alimentos y tira menos comida?
- Reunión de la comunidad de vecinos/as
- ¿Quién vigila que no haya luces encendidas de manera innecesaria?
- sacar a pasear al perro
- llevar a la gata al centro veterinario
- hacer la compra de las comidas
- arreglar un grifo que gotea
- ir de compras (ropa. calzado...)
- ayudar en las tareas escolares
- etc.

Nombre actividad	¿Quién nos influye?
ODS con el que se relaciona	ODS 5: Lograr la igualdad entre los géneros y empoderar a todas las mujeres y las niñas.
Grupo de edad (6-12, 12-16 o 16-20)	6-12 Más bien a partir de los 8 años.
Tipo de actividad (sensibilización, formación o incidencia)	Incidencia
Breve descripción	En esta actividad vamos a analizar qué personas influyen en nuestra vida, qué características tienen y cómo nos condicionan en nuestra personalidad y nuestro rol social.
Objetivo/s	<ul style="list-style-type: none"> ● Analizar qué personas nos influyen en nuestra vida y si hay más mujeres u hombres. ● Descubrir qué características personales son más apreciadas en nuestra sociedad y si éstas se asocian a mujeres u hombres. ● Reflexionar sobre qué tipo de liderazgos son más valorados en nuestro grupo y si está relacionado de alguna manera con nuestras vidas.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> ● Influencias personales y sociales. ● Líderes, lideresas y liderazgos. ● Valores sociales. ● Los cuidados de la Tierra. ● Diálogo y escucha.
<u>Competencias clave para el Desarrollo Sostenible</u>	<ul style="list-style-type: none"> ● Competencia normativa ● Competencia de colaboración ● Competencia de pensamiento crítico ● Competencia de autoconciencia.
Desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> ● Lo primero que haremos será dar la consigna a cada participante que piense en silencio en un personaje público a quién le gustaría parecerse y por qué motivo, que podrá ser por algún valor o característica especial, física o emocional. ● Puede ser cantante, deportista, actriz/actor, <i>youtuber</i>, <i>instagrammer</i>, Tiktoker, personaje del mundo de la política, presentador/a, etc. y puede ser real o de ficción que aparezca en la televisión, dibujos, series, películas, internet...

	<ul style="list-style-type: none"> ● Una vez lo han pensado tendrán que anotarlo en un papel, que puede ser de reutilizar, y escribir, al menos, una cualidad o característica de por qué le gusta y le ha elegido. ● Esta parte lo harán en silencio y sin compartir con nadie para no condicionar al resto de personas del grupo. ● Si a alguna persona le cuesta decidirse o no lo ve claro le podemos dar la consigna de: Me gustaría ser como o parecerme a..... por qué es..... ● Una vez lo ha escrito todo el grupo, cada persona lo va diciendo en alto de una en uno: personaje y características emocionales y físicas ● Y mientras lo cuentan la persona dinamizadora de la actividad va escribiendo en una pizarra o papel continuo los personajes que han elegido y el motivo. Lo anotará de tal manera que: <ul style="list-style-type: none"> ○ los personajes elegidos por chicas se escriben en el lado izquierdo de la pizarra, y ○ los personajes elegidos por chicos en el lado derecho. ● Es muy importante que cuando lo anotemos no se diga esta consigna. Una vez que haya hablado todo el grupo preguntaremos por qué hemos hecho estas dos columnas. ● Si hay dos personas guiando la actividad, la otra persona irá buscando una imagen de cada personaje en internet para hacer dos diapositivas: una con los personajes elegidos por chicas y otra por los elegidos por chicos. La consigna es elegir una de las primeras imágenes que nos salga en cualquier buscador. ● Cuando todo el grupo haya comentado su personaje y motivos, preguntaremos por qué hemos hecho dos columnas. Una vez dicen el motivo abrimos un diálogo grupal que podemos dinamizar con las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none"> ○ ¿Hay diferencias entre lo que han elegido las chicas y lo que han dicho los chicos? ○ ¿Cuántas chicas han seleccionado personajes masculinos?
--	--

- ¿Y cuántos chicos han optado por personajes femeninos?
 - ¿Qué características predominan en los personajes elegidos por las chicas?, ¿y por los chicos?
 - ¿Por qué suelen molar más los hombres que las mujeres?
 - ¿alguno de ellos o de ellas es “malote”?
 - ¿alguno de los personajes se muestra con formas o expresiones violentas? insultos, desprecios, etc.
 - ¿Quién tiene que aguantar más la presión por la belleza?
 - ¿Qué ropa es más cómoda la de chicas o la de chicos?
 - De todos los personajes elegidos, ¿cuántos de ellos y de ellas destacan por cuidar la vida?
 - ¿Y cuántos/as hacen o dicen cosas que va en contra de la sostenibilidad?
 - ¿Por qué hay más líderes que lideresas en el mundo?
 - ¿Cómo pensáis que sería la sociedad si hubiera más lideresas?
 - ¿Pensáis que los personajes de chicas y chicos de las películas y series han cambiado de cuando vuestras madres y padres tenían vuestra edad?
- A continuación visualizaremos el vídeo [la mente en pañales](#) y al terminar les preguntaremos si tiene algo que ver el cómo nos trata la gente a lo que buscamos en nuestras personas referentes.
 - Para cerrar la actividad es importante que preguntemos por qué los personajes que molan suelen ser mucho más chicos y los de las chicas son secundarios, o aparecen porque son la novia del chico, y dependen de un príncipe que las salva. ¿os parece justo?
 - Sería muy importante que las monitoras expresen sus sentires como mujeres y su experiencia vital; así como los monitores sus vivencias como hombres y los que les ha hecho sentir.
 - Por un lado los chicos como han llevado tener siempre de referentes a hombres ágiles, fuertes, ligeros... y por otro lado a las chicas tener modelos a chicas frágiles, dulces, tiernas, sumisas y

	pendientes de un hombre.
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> ● Pizarra y rotus ● Papel (de reutilizar) y bolis o lápices para anotar
¿Preparación previa?	<ul style="list-style-type: none"> ● Ninguna
Evaluación	<ul style="list-style-type: none"> ● Evaluaremos por un lado la parte más general de que les ha parecido la actividad y su desarrollo. ● Y por otro, y más importante, preguntaremos qué hemos aprendido y cómo lo van a usar en su vida para ver que pueden cambiar. Para ello propondremos dos frases para que cada persona las termine: <ul style="list-style-type: none"> ○ Hoy he aprendido que..... ○ O bien: Hoy me he dado cuenta que.... ○ Y esto me sirve para.....
Otras observaciones/sugerencias /adaptaciones	

Nombre actividad	Dibujos Tuarte
ODS con el que se relaciona	ODS 5: Lograr la igualdad entre los géneros y empoderar a todas las mujeres y las niñas.
Grupo de edad (6-12, 12-16 o 16-20)	6-12 Más bien entre 6 y 9 años.
Tipo de actividad (sensibilización, formación o incidencia)	Incidencia
Breve descripción	Actividad en la cual de manera anónima las personas participantes tendrán que realizar un dibujo libre y el resto deberán indicar quién creen que realizó ese dibujo.
Objetivo/s	<ul style="list-style-type: none"> • Visibilizar el papel de los roles de género y cómo nos afectan a nivel social.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> • Estereotipos y roles de género. • Juegos y juguetes.
<u>Competencias clave para el Desarrollo Sostenible</u>	<ul style="list-style-type: none"> • Competencia de pensamiento crítico • Competencia normativa • Competencia de autoconciencia.
Desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> • Se le dará a cada persona participante un folio y la posibilidad de utilizar los materiales que considere más óptimos o más le apetezca usar para realizar un dibujo libre, que esté relacionado con algo que le gusta y que practica o realiza con cierta frecuencia. Es importante que ese dibujo sea anónimo para el desarrollo de la actividad. • Una vez todas las personas hayan realizado el dibujo, se recogerán y se preguntará en alto, mientras se enseña el dibujo, de quién creen que es y por qué. • Durante este proceso podremos observar cuales son los motivos que argumentan para explicar por qué es de una persona u otra. Estas ideas las anotaremos en un papel continuo haciendo dos columnas, una para los argumentos de porque es una chica quien lo ha hecho, y otra para los aportados para los dibujos de chicos, pero sin apuntar de quien es cada columna. • Al terminar la ronda preguntaremos porque hemos hecho dos columnas y qué diferencias y similitudes observamos entre ambas.

	<ul style="list-style-type: none"> ● Con todo lo dialogado explicaremos qué son los roles de género y cómo nos afectan en nuestras vidas: ¿nos hacen sentirnos más libres?
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> ● Folios, rotuladores, ceras, manley, témperas (lo que podáis ofrecer para pintar). ● Es importante que sea en un lugar amplio para que cada persona tenga un espacio suficiente como para hacer el dibujo sin nadie alrededor.
¿Preparación previa?	<ul style="list-style-type: none"> ● Conocimientos previos sobre los roles de género y que implican para el feminismo y la sociedad. ● Conocer la historia de porque se le asigna un color a las niñas y otro a los niños.
Evaluación	<ul style="list-style-type: none"> ● A través de una lista de cotejo, se le harán una serie de preguntas en alto una vez terminada la actividad para comprobar las respuestas. Ejemplos: <ul style="list-style-type: none"> ○ Los coches, motos, etc.. ¿Son juguetes de niños? ○ ¿Las muñecas siempre tienen que vestir de rosa? ○ ¿Hay juguetes de niñas y de niños?, ¿y ropa?, ¿por qué? ○ ¿Hay colores de niños y de niñas? ○ ¿Quién utiliza más colores en sus dibujos, las niñas o los niños? ○ ¿Qué juegos y juguetes favorecen los cuidados?, ○ ¿Y cuáles tienen mayor impacto ambiental por contaminación, ruido, etc? ○ ¿Qué materiales hacen falta para fabricar estos juguetes? ○ ¿Necesitan pilas u otro tipo de energía? ○ ¿Qué tipo de juguetes son más sostenibles? ● Para entender de dónde vienen estos estereotipos podemos visualizar el vídeo Run like a girl y dialogar en torno a los mensajes que nos han transmitido todas las personas que nos rodean: madre/padre, abuelas/os, tías/os, primas/os, vecinas/os, etc. <ul style="list-style-type: none"> ○ ¿qué nos han dicho y cómo nos lo han dicho? ○ ¿nos ha influido esto en nuestros gustos, aficiones, etc?
Otras observaciones/sugerencias	<ul style="list-style-type: none"> ● Dejar que las personas participantes hablen, desarrollen sus opiniones y justifiquen lo que dicen.

/adaptaciones	<p>Dejando espacio para la reflexión posterior.</p> <ul style="list-style-type: none">• Estaría muy bien acompañar esta actividad con catálogos de juguetes para analizar los colores que se asocian a unos juguetes y otros, qué personas salen en cada juguete, como es la acción asociada a cada juguete, etc.
----------------------	---

Nombre actividad	Identifica la violencia
ODS con el que se relaciona	ODS 5: Lograr la igualdad entre los géneros y empoderar a todas las mujeres y las niñas.
Grupo de edad (6-12, 12-16 o 16-20)	12-16
Tipo de actividad (sensibilización, formación o incidencia)	Sensibilización
Breve descripción	Actividad de juego de roles en la que las personas participantes tendrán que realizar una pequeña escena representando un tipo de violencia y el resto deberán averiguar de cuál se trata.
Objetivo/s	<ul style="list-style-type: none"> ● Identificar los tipos de violencias que existen.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> ● Tipos de violencia y estereotipos de género. ● Técnicas de comunicación verbal y no verbal. ● Escucha activa, diálogo y asertividad.
Competencias clave para el Desarrollo Sostenible	<ul style="list-style-type: none"> ● Competencia de pensamiento sistémico. ● Competencia de pensamiento crítico ● Competencia normativa
Desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> ● Previamente se le hablará de los tipos de violencia y sus nombres. A continuación haremos pequeños grupos de entre 2 y 4 personas, dependiendo del número total. ● A cada grupo se le dará un papel indicando un tipo de violencia, para que piensen en una pequeña escena que tendrán que representar. ● Una vez la hayan representado el resto del grupo deberá decidir cuál es y por qué. ● A partir de aquí podremos preguntar cómo nos hace sentir ver esas violencias y qué podemos hacer para que desaparezcan. ● También podemos preguntar si lo vemos en los medios de comunicación, es decir, en películas, series, canciones, influencers, deportes, etc. y por qué está tan normalizado.
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> ● folios
¿Preparación previa?	<ul style="list-style-type: none"> ● Información sobre los tipos de violencia y sus características.

<p>Evaluación</p>	<ul style="list-style-type: none"> • La evaluación se llevará a cabo en la propia actividad, si el grupo ha sido capaz de identificar la mayoría de los tipos que se han explicado en la actividad, significa que la actividad se ha desarrollado de manera correcta. • ¿Cómo nos hemos sentido representando la escena de la violencia?, ¿qué hemos sentido en un papel y en otro?, ¿qué importancia tiene el poder en estas situaciones?, ¿quién ejerce ese poder mayoritariamente? • ¿Cuál ha sido la escena que más nos ha impactado? • ¿Qué podemos hacer cuándo veamos alguna situación similar en nuestra vida?
<p>Anexo/s</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Documento sobre los diferentes tipos de violencia.
<p>Otras observaciones/sugerencias /adaptaciones</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Podemos comentar donde vemos esas violencias y si alguna la vemos en medios de comunicación, series, películas, etc. • Para grupos a partir de 14 años también se podría hablar de la violencia sexual que se ve en el porno y como eso influye en las relaciones sexuales y la trata de personas para su explotación sexual. • Es importante no banalizar las situaciones y abordarlas con mucho respeto teniendo en cuenta que alguna/a persona/a se pueden sentir identificada, bien por lo que haya vivido en primera persona o en su casa. • Una ampliación para trabajar a posteriori sería relacionar esas violencias que sufren las mujeres con las violencias que hay en el mundo, tanto a otras culturas, cómo a la naturaleza. • Y si queremos hacer un diálogo abierto en torno a este tema podemos hacer un vídeo-forum con la obra de teatro No solo duelen los golpes de Pamela Palenciano, donde ella misma cuenta en primera persona cómo sufrió violencia machista en su adolescencia, desde un punto de vista irónico y muy fino: muy recomendable. Es una obra de teatro que han visto miles de adolescentes y qué ha servido a muchas chicas para darse cuenta que sufren violencia, y a muchos chavales para comprender que ejercen violencia hacia sus parejas.

Nombre actividad	La Sostenibilidad desde el ecofeminismo
ODS con el que se relaciona	ODS 5: Lograr la igualdad entre los géneros y empoderar a todas las mujeres y las niñas.
Grupo de edad (6-12, 12-16 o 16-20)	12-16
Tipo de actividad (sensibilización, formación o incidencia)	Formación
Breve descripción	Actividad para conocer la historia de mujeres que han liderado luchas por la defensa de la vida de las personas y la naturaleza y darlas a conocer al resto de la comunidad como ejemplo de buen hacer.
Objetivo/s (entre 1 y 3 sin especificar general ni específicos)	<ul style="list-style-type: none"> ● Analizar la vida de mujeres importantes a lo largo de la historia del ecologismo y de la lucha por los derechos sociales y protección de la naturaleza. ● Exponer a la comunidad la importancia de la lucha NO Violenta. ● Visibilizar experiencias transformadoras de los 5 continentes.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> ● Ecologismo ● Activismo ● No Violencia ● Global - local
<u>Competencias clave para el Desarrollo Sostenible</u>	<ul style="list-style-type: none"> ● Competencia normativa ● Competencia estratégica ● Competencia de colaboración ● Competencia de pensamiento crítico ● Competencia integrada de resolución de problemas.
Desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> ● Al comienzo de la actividad comentaremos brevemente que es el ecofeminismo y para ello podemos utilizar alguna infografía como esta. ● Dividiremos a todo el grupo en otros 9 grupos aleatorios, de tal manera que cada grupo realizará una búsqueda de un grupo de mujeres que han realizado alguna labor de protección de la naturaleza: <ul style="list-style-type: none"> ○ Wangari Maathai y Movimiento Cinturón Verde. ○ Mujeres de Negro. ○ Chipko. ○ Red de Mujeres Fuertes por un País Próspero. ○ Feministas por el clima.

	<ul style="list-style-type: none"> ○ Fridays for future. ○ El Consejo de las 13 abuelas indígenas. ○ Movimiento de mujeres indígenas zapatistas. ○ Mujeres de Rojava. <ul style="list-style-type: none"> ● A continuación cada grupo realizará una ficha sobre esa grupo de mujeres respondiendo a las siguientes cuestiones: <ul style="list-style-type: none"> ○ Datos biográficos: dónde surge, porque, quienes lo forman... ○ ¿Qué hacen o hicieron para ser importantes? ○ ¿Cómo fue su lucha? ○ ¿Dónde se llevó a cabo su actividad? ○ ¿De qué manera vosotras/os os habéis beneficiado de su actividad? ○ ¿Qué habéis aprendido de ella/s? ● Con toda esta información se elaborará un mural para presentar al resto del grupo/asociación que se quedarán colgados a modo de exposición en el local. ● La idea de este mural es que sea elaborado de manera creativa por cada grupo. ● También podemos fotografiarlo para subirlo a la web de la asociación o a las redes sociales. ● Después proyectaremos un vídeo donde explican que es el ecofeminismo y cómo se relaciona el feminismo y el ecologismo: ¿Qué es el EcoFeminismo? ● Y terminaremos abriendo un diálogo abierto en torno a estos temas. Es muy importante que en este momento no se abra un debate (esta palabra viene de batir: golpear, derribar...) para atacar ni para ganar como en el típico debate televisivo. La idea es escuchar que nos hace sentir estas ideas y cómo podemos ponerlas en práctica en nuestra vida y asociación.
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> ● Cartulinas o papel continuo, impresora (para imprimir imágenes), ordenador con internet, rotuladores, ceras y material de papelería.
¿Preparación previa?	<ul style="list-style-type: none"> ● Para preparar la actividad nos leeremos el texto Ecofeminismo. una propuesta para repensar el presente y construir el futuro de Marta Pascual y Yayo Herrero. ● O al menos este otro de ecofeminismo más breve.

<p>Evaluación</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Comentaremos que entendemos por ecofeminismo y porqué es importante en el mantenimiento de la vida. ● También preguntaremos y aclararemos qué entendemos por una lucha NO Violenta. ● Y para terminar podemos preguntar por el papel de sus madres, tías y abuelas a lo largo de su historia y qué han hecho para cuidar y mantener la vida.
<p>Otras observaciones/sugerencias /adaptaciones</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Esta actividad es muy propicia para hacerla en torno al 8 de marzo, para ver el papel de la mujer desde los cuidados de la vida. ● Si no podemos hacer el trabajo de todas los grupos propuestos, elegiremos aquellos que más nos interese a nuestro grupo. También podemos hacerlo de alguna mujer especial de nuestra comarca.

Nombre actividad	La chica y el chico “ideal”
ODS con el que se relaciona	ODS 5: Lograr la igualdad entre los géneros y empoderar a todas las mujeres y las niñas.
Grupo de edad (6-12, 12-16 o 16-20)	12-16
Tipo de actividad (sensibilización, formación o incidencia)	Incidencia
Breve descripción	El grupo analizará cómo tiene que ser una chica y un chico ideal según nos marca la sociedad y qué nos hace sentir. Dialogaremos para aclarar la diferencia entre sexo y género y conocerán las diferentes realidad sexuales existentes. La idea es terminar con propuestas de cambio para deshacernos de los estereotipos que nos dificultan ser y estar de una manera más libre y auténtica.
Objetivo/s	<ul style="list-style-type: none"> ● Dar a conocer la diferencia entre sexo y género. ● Reflexionar sobre los mensajes que recibimos en la sociedad. ● Expresar que nos hacen sentir los estereotipos sociales. ● Motivar al grupo a romper con los tabúes sociales de género para expresarse libremente y con respeto.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> ● Diferencia entre sexo y género. ● Identidad de género. ● Diversidad sexual. ● Estereotipos sociales.
Competencias clave para el Desarrollo Sostenible	<ul style="list-style-type: none"> ● Competencia normativa ● Competencia estratégica ● Competencia de colaboración ● Competencia de pensamiento crítico
Desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> ● La primera parte de la actividad será individual para que cada persona piense y reflexione sobre dos preguntas: <ul style="list-style-type: none"> ○ ¿Cómo tiene que ser una mujer en la actualidad para ser una buena mujer? ○ ¿Cómo tiene que ser un hombre en la actualidad para ser un buen hombre? ● En ambos casos, tenemos que responder de manera muy personal según vemos que es en la sociedad con

	<p>los mensajes que nos llegan a través de medios de comunicación, redes sociales, publicidad, deportes, series, películas, cuentos, etc. Pero sobre todo que se haga desde las propias vivencias personales, recogiendo tanto expectativas como obligaciones.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Lo anotan en un papel, de tal manera que separamos las respuestas siguiendo el modelo bio-psico-social, para dividirlo en tres grupos: <ul style="list-style-type: none"> ○ biológico: todo lo relacionado con el físico y el cuerpo. ○ Psicológico: lo relacionado con lo emocional, como se tiene que sentir, que emociones puede y debe expresar, etc. ○ Social y cultural: con las formas de comunicarnos, valores, ropas, empleos, etc. ● Una vez lo tienen relleno se divide al grupo en dos: uno de chicas y otro de chicos. ● A continuación cada grupo dibuja las dos siluetas: la del chico "ideal" y la de la chica "ideal" que espera la sociedad. En cada silueta reflejarán todo lo que han anotado en la parte biológica y además anotarán y expresarán en el dibujo todo aquello que han escrito en la parte psico y social. ● Una vez lo tienen hecho los dos grupos se intercambian los dibujos para observarlo de forma separada y así poder comentar sin presiones y juicios lo que ven en las siluetas dibujadas por el otro sexo. ● Una vez se ha visto y comentado se junta a todo el grupo para realizar un análisis detallado de lo realizado y visto: <ul style="list-style-type: none"> ○ ¿Qué diferencias hay entre la silueta de chicas y la de chicos? ○ ¿Qué diferencias existen entre la silueta de chica dibujada por chicos y la dibujada por las chicas? ○ ¿Y qué cambia entre la silueta de <i>chico</i> dibujada por chicas y la dibujada por chicos? ● A partir de aquí conduciremos el diálogo para reflexionar sobre los estereotipos de género que nos llegan a través de la sociedad, y ¿qué nos hace sentir el hecho de tener que cumplir todos esos mandatos?: felicidad, alegría, ilusión, motivación... o por el contrario nos hace sentir ansiedad, estrés, temor, pena, tristeza,
--	---

	<p>frustración, rabia, indignación, asco, rechazo, etc.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Y en relación a los empleos que nos marca la sociedad quién está más relacionado con el cuidado de las personas, como por ejemplo, educación infantil, cuidado de personas mayores, tareas de limpieza de la casa, etc. Y qué personas realizan más actividades de cuidados de la naturaleza: manteniendo un huerto, guardando semillas, defensa de un bosque, etc. • Después de esta reflexión podemos abrir la mirada a la diversidad sexual a través del vídeo Educación en diversidad sexual y de género o bien este otro más completo ¿qué es la diversidad sexual? explicación fácil. • Cuando terminemos el vídeo preguntaremos qué nos ha parecido toda esa diversidad y qué nos ha sorprendido. En este punto estaría muy bien que el propio grupo responda a sus propias preguntas. • Terminaremos la actividad destacando la idea de cuántas más identidades y más diversidad, más criterios para la Igualdad tendremos.
<p>Materiales</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pizarra o Papel continuo, papel de reutilizar, rotuladores y ceras de colores.
<p>¿Preparación previa?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Preparar un espacio donde puedan trabajar las chicas y los chicos por separado. • Aclarar al grupo que esta actividad no es para atacarse ni reprocharse nada: el objetivo es conocer qué nos rodea y qué nos hace sentir. Si estos estereotipos nos hacen ser más libres o por el contrario nos encasilla y nos impide desarrollarnos como deseáramos. • Si hace falta comentaremos al grupo que para expresar nuestras ideas y opiniones no usaremos términos como tú o vosotras/os, sino a través de mensajes yo, como por ejemplo: esta situación determinada me hace sentir y por ello me gustaría que o necesito que
<p>Evaluación</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Además de preguntar por el desarrollo de la actividad y por lo qué hemos aprendido, haremos preguntas para

	<p>llevarnos a la acción:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ ¿Qué aspectos te gustaría cambiar de tu género? ○ ¿Y de otros géneros? ○ ¿Qué estás dispuesta/o a cambiar? ○ ¿Qué cuestiones de género tenemos que cambiar en el grupo o en la asociación?
Anexo/s	
Otras observaciones/sugerencias/adaptaciones	<ul style="list-style-type: none"> ● OJO con que la actividad se convierta en un enfrentamiento entre chicas y chicos.

Nombre actividad	Medios de Comunicación
ODS con el que se relaciona	ODS 5: Lograr la igualdad entre los géneros y empoderar a todas las mujeres y las niñas.
Grupo de edad (6-12, 12-16 o 16-20)	16-20
Tipo de actividad (sensibilización, formación o incidencia)	Sensibilización
Breve descripción	Actividad en la que se analizarán campañas publicitarias y el papel de la mujer en cada una de ellas, desde la perspectiva de género.
Objetivo/s	<ul style="list-style-type: none"> ● Reflexionar sobre la violencia simbólica que sufren las mujeres en los medios de comunicación. ● Visibilizar la cosificación sexual que sufren las mujeres en las campañas de publicidad.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> ● La cosificación de las mujeres ● Violencia simbólica ● Modelos de belleza. ● Técnicas de análisis de publicidad.
<u>Competencias clave para el Desarrollo Sostenible</u>	<ul style="list-style-type: none"> ● Competencia de pensamiento crítico ● Competencia normativa ● Competencia de autoconciencia
Desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> ● Comenzaremos la actividad preguntando al grupo si recuerdan alguna campaña publicitaria, sin dar más datos. ● Una vez hayan recordado un par haremos las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none"> ○ ¿En cuántos de los anuncios sea cual sea el producto se utiliza la imagen de una mujer? ○ ¿Cómo son esas mujeres y qué papel tienen en el anuncio? ● Una vez que han respondido a esa pregunta podemos visualizarlos con un proyector o televisión si disponemos de esa opción. Si no nos da tiempo a ver todos, seleccionaremos aquellos que menos recuerden y que les suscite más conflicto. De esta manera podemos ampliar el diálogo a todas las personas una vez que lo vean.

	<ul style="list-style-type: none"> • Una vez hayamos analizado sus anuncios, les proyectaremos una serie de imágenes de anuncios previamente recopilados de esta selección de anuncios de contenido sexista para ver en qué medida se cosifica a las mujeres y cuales son las técnicas que se emplean para ello. • Una vez se hayan visto les explicaremos el “Test del Objeto Sexual” creado por la socióloga Caroline Heldman que diseñó una serie de preguntas, basadas en trabajos científicos de Nussbaum and Langton, que “permite identificar la presencia de cosificación sexual en las imágenes ante una respuesta afirmativa a cualquiera de las 7 preguntas que lo componen”. • Con toda esta información se hará una reflexión final sobre la mercantilización del cuerpo de la mujer por los Medios de Comunicación y cómo influye eso en nuestras vidas, en los modelos de belleza que tenemos, el acoso sexual, en las violaciones que sufren algunas mujeres o en la industria del porno que consumen jóvenes y adolescentes. • Además podremos valorar en qué medida toda esta publicidad contribuye a nuestro bienestar o no.
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Campaña de Facua: Ya puedes votar a los nominados a El Peor (y más Machista) Anuncio del Año • Selección de anuncios de contenido sexista
¿Preparación previa?	<ul style="list-style-type: none"> • Conocer lo básico sobre la reforma de la Ley de General de Publicidad de 2004. • De todo el material propuesto, seleccionar en función del perfil grupal aquellas fotografías que vamos a usar durante la actividad. • También se podrán utilizar otras elegidas por la persona que dinamice la actividad.
Evaluación	Dinámica de las 9 palabras
Anexo/s	<ul style="list-style-type: none"> • Fotos abajo

<p>Otras observaciones/sugerencias /adaptaciones</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Recomendación, utilizar uno de los 2 anuncios que se anexan abajo, por el hecho de ser anuncios muy actuales, lo cual les puede llegar a sorprender. ● Podemos ampliar la actividad con la imagen y estereotipos que nos transmiten los medios de comunicación a través de la publicidad, las series, las noticias, etc. de los países empobrecidos del planeta, así como del medio rural. ● Para el medio rural se pueden usar imágenes del concurso de fotografía Un mundo rural vivo: <ul style="list-style-type: none"> ○ ¿Qué tipo de imagen se transmite?, ○ ¿Qué te hace sentir? ○ ¿Qué población aparece? ○ ¿Dan ganas de ir a viajar allí?, ¿y a vivir? ¿por qué? ○ ¿Qué personas predominan en las imágenes? ○ Otras sensaciones, ideas, reflexiones... ● Y para otras culturas podemos visualizar estas otras imágenes. ● Podemos aplicar las mismas preguntas y otras del tipo: <ul style="list-style-type: none"> ○ ¿Qué emoción transmite?, ¿por qué? ○ ¿Por qué crees que predomina estas imágenes? ○ Con las imágenes que has visto describe cómo podría ser el día a día de una chica y de un chico que vive en un país empobrecido. ● Y en todas estas imágenes abriremos un diálogo en torno a las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none"> ○ ¿Qué papel desempeñan las mujeres y los hombres? ○ ¿Quién da la sensación que cuida más? ○ ¿Quién tiene una imagen más agresiva? ○ ¿Quién transmite más amor?, ¿y más ternura? ○ ¿Quién da más miedo?
---	--

Foto de 2022



Foto del 2021

An advertisement for 'SERVICES energía'. The background is dark blue. On the left, the company logo 'SERVICES energía' is displayed, with 'SERVICES' in white and 'energía' in a white script font. Below the logo, the text 'PONLAS MIRANDO PAL SUR' is written in large, bold, white and yellow letters. Underneath, 'Y QUE EL SOL PAGUE POR TI' is written in white. At the bottom left, there is a gold circular seal with the text 'SATISFACTION 100% GUARANTEE'. On the right side, there is a photograph of a woman with long blonde hair lying on her stomach on a green lawn, holding a white pole that supports a solar panel. Above the photo, a dark blue banner contains the text 'TU INSTALACIÓN FOTOVOLTÁICA desde 1750€*'. Below the photo, a small white text reads '*Oferta válida para los primeros 150 clientes, sujeto a estudio definitivo'. At the bottom right, the text 'PARA EMPRESAS Y PARTICULARES' is written in large, bold, white letters.

Nombre actividad	Las múltiples caras de la violencia machista
ODS con el que se relaciona	ODS 5: Lograr la igualdad entre los géneros y empoderar a todas las mujeres y las niñas.
Grupo de edad (6-12, 12-16 o 16-20)	16-20
Tipo de actividad (sensibilización, formación o incidencia)	Formación
Breve descripción	<p>Realizaremos una formación sobre violencia de género, sus formas y ciclo.</p> <p>Finalizaremos con una revisión de los recursos de la zona especializados en violencia de género.</p> <p>En función de la formación de la persona docente, podemos dar unas pautas de actuación básicas frente a violencia de género (enlace en los contenidos).</p>
Objetivo/s	<ul style="list-style-type: none"> ● Aprender que es la violencia de género. ● Saber identificar los diferentes tipos de violencia. ● Sensibilizar para no ejercer ningún tipo de violencia y para ● Conocer los recursos de la zona especializados en violencia de género.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> ● Violencia de género y tipos que hay; formas de identificarlas; Ciclo de la violencia;
<u>Competencias clave para el Desarrollo Sostenible</u>	<ul style="list-style-type: none"> ● Competencia Normativa ● Competencia de pensamiento crítico ● Competencia integrada de resolución de conflictos
Desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> ● Comenzaremos la actividad entregando unos post-it a cada persona para que en cada uno de ellos anote un ejemplo de violencia contra las niñas y las mujeres. Tiene que ser algo concreto. ● De una en una irán leyendo sus post-it y colocándolos en una pizarra o similar. Durante esta lluvia de ideas no se podrá cuestionar ninguna de las propuestas realizadas para no condicionar a nadie. ● Una vez han puesto todos los post-it explicaremos los diferentes tipos de violencia que existen contra las

niñas y las mujeres según la clasificación de [ONU Mujeres](#):

- A continuación clasificamos los post-it anteriores en un tipo u otro de violencia, según dicha clasificación:
 - Violencia contra mujeres y niñas en el ámbito privado
 - Violencia económica
 - Violencia psicológica (incluye la vicaria)
 - Violencia emocional
 - Violencia física
 - Violencia sexual
 - Femicidio
 - Asesinatos por honor
 - Violencia sexual
 - Acoso sexual
 - Violación
 - Violación correctiva
 - Cultura de la violación
 - Trata de personas
 - Mutilación genital femenina
 - Matrimonio infantil
 - Violencia en línea o digital
 - Ciberacoso
 - Sexteo o sexting
 - Doxing
- En esta clasificación se podrán introducir otras violencias como la estructural, institucional (obstetricia), social, ambiental...
- Con los post-it que no haya acuerdo abriremos un diálogo para expresar las diferentes opiniones y sentires, y en caso de no llegar a un acuerdo, se podrá poner en más de un campo. Es muy importante que no se entre en enfrentamientos entre sexos que no favorecen la escucha y la empatía.
- En este punto las personas participantes podrán contar alguna experiencia vivida relacionado con la violencia machista siempre y cuando quiera contarlo si se siente con fuerzas para ello y se da un espacio seguro para ello. Es muy importante no forzar a contar nada que no se quiera contar. La idea es visibilizar que todas las

mujeres han sufrido algún tipo de violencia machista a lo largo de su vida.

- A continuación les preguntaremos si conocen que es el ciclo de la violencia para que cuenten lo que saben. Para aclarar este punto visualizaremos el cuento de [Pepa y Pepe. La escalera cíclica de la violencia de género en la adolescencia](#) por la socióloga Carmen Ruíz Repullo.
- Una vez visto hablaremos sobre que nos ha hecho sentir y si pensamos que es real lo que cuenta o no.
- Después de este diálogo y clasificación, haremos grupos de 3-4 personas para que definan qué es violencia de género. Y con esa definición se les pedirá que elaboren un slogan para una campaña de sensibilización al resto de la asociación.
- Al terminar su slogan lo expondrán al resto del grupo.
- Terminaremos la actividad cerrando con algunas preguntas como:
 - ¿por qué se ejerce la violencia?
 - ¿Qué emociones hace sentir esta violencia?
 - ¿Qué consecuencias tiene sentir estas emociones de manera continuada?
- Es muy importante concluir la sesión relacionando el patriarcado con el poder.
- Si queremos profundizar en este tema podremos hacer en otra sesión un vídeo-fórum, o más bien teatro-fórum, con la obra de teatro [No solo duelen los golpes](#) de Pamela Palenciano.
- Finalizaremos la sesión dando a conocer los recursos de la zona.

Actividad posterior:

- Una vez que el grupo se ha familiarizado y ha aprendido que es la violencia machista y de género elaboran una actividad con los grupos más jóvenes de la asociación para transmitir estos conocimientos.
- Para ello podrán hacerlo a través de los cuentos, analizando cual es el papel de los y las protagonistas de los cuentos tradicionales infantiles, como proponen

	<p>en la actividad Mi cuento favorito (pág. 64) de SuperLola.</p>
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> ● Ordenador ● Proyector ● post-it ● bolígrafos ● papel continuo o cartulinas ● rotuladores y/o ceras
¿Preparación previa?	<ul style="list-style-type: none"> ● Si es posible buscaremos dentro de nuestra entidad una persona con formación y sensibilidad frente a la violencia de género y la discriminación hacia la mujer para que nos ayude en el desarrollo de esta sesión.
Evaluación	<ul style="list-style-type: none"> ● Se podrá realizar a través de una dinámica tipo kahoot los conocimientos previos de las personas participantes. ● Realizaremos una evaluación final para conocer las opiniones de las personas participantes. ● Les acompañaremos en la preparación de la actividad que diseñarán y realizarán con el grupo más joven.
Otras observaciones/sugerencias /adaptaciones	<ul style="list-style-type: none"> ● Si vemos que el grupo es receptivo podríamos dar unas pautas de actuación básicas en caso de violencia de género, y un listado de recursos locales a los que podrían acudir.

Nombre actividad	¿A quién le toca...?
ODS con el que se relaciona	ODS 5: Lograr la igualdad entre los géneros y empoderar a todas las mujeres y las niñas.
Grupo de edad (6-12, 12-16 o 16-20)	16-20
Tipo de actividad (sensibilización, formación o incidencia)	Incidencia
Breve descripción	Es una actividad para analizar el funcionamiento interno del grupo o asociación que se realizará en varias jornadas y para ello hay que establecer previamente un calendario detallado donde se recojan distintos aspectos de la organización interna del grupo.
Objetivo/s	<ul style="list-style-type: none"> ● Examinar el funcionamiento interno del grupo. ● Elaborar un listado de propuestas de mejora para adaptarnos a la metas del ODS 5, especialmente la 5.4 para reconocer y valorar los cuidados promoviendo la responsabilidad compartida; y el 5.5 para asegurar la participación plena y efectiva de las mujeres y la igualdad de oportunidades de liderazgo a todos los niveles decisorios.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> ● Organización interna. ● Líderes, lideresas y liderazgos. ● Reparto de tareas. ● Estilos de comunicación. ● Regulación de conflictos.
<u>Competencias clave para el Desarrollo Sostenible</u>	<ul style="list-style-type: none"> ● Competencia normativa ● Competencia de colaboración ● Competencia de pensamiento crítico ● Competencia de autoconciencia ● Competencia integrada de resolución de conflictos
Desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> ● Esta actividad tiene distintas partes: <p><u>1ª parte: Organización interna</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● Comenzaremos por hacer un análisis de la organización interna de la asociación. Para ello realizaremos el organigrama con aspectos como: <ul style="list-style-type: none"> ○ Tipo de órgano, comisión o cargo. ○ Competencias y funciones

- Sistema de elección y renovación
- Relación con el resto de órganos y/o cargos
- Orden en la jerarquía de toma de decisiones
- Nombre de la/s persona/s responsables de cada órgano o comisión.

- A partir de aquí analizaremos el número de mujeres y hombres que ocupan los cargos de responsabilidad: ¿existen los techos de cristal?, ¿se nos ha colado el patriarcado?
- A partir de aquí podemos valorar si hay un reparto equitativo entre ambos sexos: ¿existe una igualdad de oportunidades de liderazgo?
- Y de ser así nos podemos plantear, ¿qué tipo de liderazgo realiza una mujer y un hombre? ¿son iguales?
- Para responder a estas preguntas tendremos que leer la siguiente parte.
- En caso de que no haya una igualdad en los puestos de responsabilidad tendremos que analizar cuáles son las causas y elaboraremos propuestas de mejora para que se cumpla la meta 5.4.

2ª parte: Cuidando la comunicación

- La siguiente parte de este recorrido es prestar atención a la manera que tenemos de comunicarnos entre nosotras/os las/os monis, con el grupo de participantes y las familias.
- Para ello cada miembro de la asociación realizará su propio autoanálisis con la tabla del Anexo I. Esta tabla la podéis completar con todo aquello que consideréis de interés.
- Una vez que cada persona la haya rellenado de manera individual podremos compartir en grupo todo aquello que me apetezca comunicar, pero sin forzar a nadie y siempre y cuando se cree un espacio seguro para ello.
- Hay que tener en cuenta que estamos en una sociedad donde impera la comunicación violenta (tertulias en televisión, congreso de los diputados,

series, etc.) por lo que apenas tenemos buenos referentes sociales para aprender a comunicarnos de manera asertiva; y es que al igual que aprendimos a hablar un idioma porque es lo que nos hablaron desde que nacimos, y lo aprendimos con una acento concreto (gallego, andaluz, cubano...), de igual manera lo hablamos con ciertos matices según cómo me lo hablaron desde que nací. Y desaprender esto no es nada fácil y requiere tiempo y mucha ayuda por parte de las demás personas.

- En el caso de que decidamos decirnos algunas de las cosas que nos molestan de otras personas (coordinador/a, compañeros/as, grupo de participantes) lo haremos con mucho cariño y siguiendo el esquema de los mensajes yo:
 - describir la situación que te molesta enfada... de manera precisa: cada vez que...; cuando...
 - Expresar de manera precisa la emoción que te hace sentir y no vale bien ni mal. En este punto puedes consultar el listado de emociones del ODS 3 - Salud.
 - Verbalizar cuáles son las consecuencias de esa acción.
 - Comunica tu necesidad: ¿qué es lo que realmente necesitas para mejorar esa situación?. Aquí también hay que ser muy preciso.

- De esta manera expresamos nuestro malestar ante una situación concreta, pero no despreciamos a la persona que lo hace. Un ejemplo puede ser el caso de una persona que habla a voces en las reuniones, entonces en vez de decirle eres un gritón o siempre estás gritando; le podemos decir: cada vez que levantas la voz en una reunión, me asusta y por tanto me cuesta hablar después, por lo que necesito que no hables tan alto.

- Si un/a monitor/a habla con motes al grupo, le podremos decir:
- Cuando le dices campeón a un niño y princesa a una niña, me indigna y no me apetece estar a tu lado, por lo que te pido que les llames por su nombre para no hacer estereotipos de género.

- Si vais a realizar este punto os pedimos que preparéis con mucho cuidado esta parte para que no se cree una batalla innecesaria. Una manera podría

ser haciendo las propuestas a través de mensajes anónimos y revisados antes de ponerlos en común, para asegurarnos que cumplen la estructura del mensaje yo.

3ª parte: Reparto de tareas

- Y por último nos vamos a fijar cómo estamos repartiendo las tareas dentro de nuestra asociación. Para ello cada persona va a rellenar de manera individual la tabla del Anexo II.
- La idea de esta actividad no es compararnos con nadie ni reprocharnos nada, sino analizar cuales son las tareas que llevas a cabo y por qué son éstas y no otras.
- Una vez que hayas rellenado la tabla puedes responder a las siguientes preguntas de manera individual:
 - ¿Qué tareas que se hacen en el grupo, y son importantes para el funcionamiento, no están incluidas en la tabla?
 - ¿Qué tareas haces con más frecuencia y por qué?
 - ¿Qué labores son las que no te gusta hacer? ¿por qué? ¿las haces a pesar de no gustarte o te las apañas para no hacerlas?
 - ¿Qué tareas te gustaría hacer pero no haces, y por qué?
 - Para que puedas participar en el colectivo ¿es necesario que alguien haga otras tareas por ti en tu casa: cocinar, limpiar, poner la lavadora...? y si tú no las haces, ¿quién las hace?
- Una vez que todas las personas hayan rellenado la tabla y respondido a las preguntas nos juntaremos en grupo para hacer una valoración conjunta de la situación con propuestas de mejora.
- La idea de esta parte no es culpabilizarse ni reprocharse nada, sino visibilizar los trabajos invisibles que son imprescindibles para una vida comunitaria saludable y sostenible.
- Para ello os proponemos cuidar mucho la forma de comunicarnos en este punto para evitar malestares innecesarios que no aportan nada al grupo, pero

	<p>pueden generar conflictos de difícil solución al ser temas muy personales. Una manera de respetarnos es evitar las generalizaciones (por lo que no usaremos los términos siempre, todo, nunca, jamás, imposible..), los filtros mentales (ver sólo lo negativo) y evitar las etiquetas de tal manera que convirtamos un comportamiento en un rasgo de personalidad (pasar del “ha hecho” al “es así”).</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Esto requiere no hacer “mensajes tú” (tú nunca haces nada..., tú siempre dejas todo tirado...; eres un desastre...) ni mensajes generalizables del tipo: los chicos/las chicas nunca... ● A cambio os proponemos el reto de realizar los “mensajes yo” de la comunicación no violenta, que hemos detallado en el punto anterior. ● Teniendo en cuenta la comunicación no violenta podemos preguntarnos las siguientes cuestiones (extraídas de el reparto de tareas): <ul style="list-style-type: none"> ○ ¿Qué tareas son más importantes y cuáles menos? ¿Por qué? ○ ¿Qué tareas están más repartidas en el grupo? ¿Cuáles menos? ○ ¿Cómo se lleva a cabo el reparto de tareas? ¿Cómo se revisa y evalúa este reparto? ○ ¿Cómo se sienten las personas que forman el colectivo con este reparto de tareas? ○ ¿Creéis que hay algún sesgo de género en el reparto de tareas? ● A continuación haremos las propuestas para ver de qué manera podemos hacer un reparto más equitativo de tareas y cuidados para reconocer y valorar los cuidados como tareas imprescindibles para que nuestra asociación o grupo sea sostenible. ● Y por último, realizaremos una reflexión compartida sobre todo este proceso y la importancia o utilidad de un reparto equitativo.
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> ● Tablas de auto-observación
¿Preparación previa?	Si
Evaluación	<ul style="list-style-type: none"> ● Además de las preguntas aportadas en el desarrollo estaría muy bien dedicar un tiempo

<p>Anexo/s</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Anexo I: Obervación de mi comunicación interpersonal ● Anexo II: Tabla para autoanalizar mis tareas en la asociación ● Para ajustar más la estrategia a desarrollar en vuestra realidad concreta se pueden consultar dos documentos muy relacionados con esta actividad que ha elaborado Ecologistas en Acción y que son muy interesantes: <ul style="list-style-type: none"> ○ Quién cuida a quién. Para escapar del LABERINTO del género ○ Dinámica de trabajo para analizar el reparto de tareas en nuestro grupo
<p>Otras observaciones/sugerencias /adaptaciones</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Si queréis profundizar en la comunicación interpersonal podéis practicar en grupo el gimnasio emocional de José Luis Bimbela el cual os podéis descargar en este enlace.

Anexo I: Observación de mi comunicación interpersonal

INDICADOR A OBSERVAR	NUNCA	POCAS VECES	A VECES	MUCHAS VECES	SIEMPRE
<p>Hablas con tono adecuado</p> <p>Hablas sin levantar la voz</p> <p>Hablas sin decir palabrotas ni palabras despectivas</p> <p>Llamas por su nombre a cada persona (sin mote de ningún tipo: campeón, corazón...)</p> <p>Destacas la fortaleza de cada persona</p> <p>Destacas los defectos o errores de las personas</p> <p>Ofreces feedback o retroalimentación</p> <p>Haces crítica constructiva</p> <p>Haces juicios de valor</p>					
<p>Escuchas con paciencia hasta el final</p> <p>Respetas el turno de palabra</p> <p>Miras a la cara de la gente cuando habla</p> <p>Haces gestos de desprecio</p> <p>Miras con amabilidad</p> <p>Escuchas con todo el cuerpo</p> <p>Practicas la escucha activa</p> <p>Escuchas las propuestas con interés</p>					
<p>Atiendes las demandas que te realiza el grupo</p>					


<p>Animas a la participación</p> <p>Intentas entender a las personas y sus situaciones concretas</p>					
--	--	--	--	--	--

Anexo II: Tabla para autoanalizar mis tareas en la asociación

TAREAS	NUNCA	POCAS VECES	A VECES	MUCHAS VECES	SIEMPRE
<p>Aportar temas para la asamblea</p> <p>Preparar el orden del día</p> <p>Colocar mesas y sillas</p> <p>Tomar acta</p> <p>Moderar</p> <p>Hablar en la asamblea</p> <p>Escuchar en reuniones</p> <p>Pedir silencio</p> <p>Ordenar la participación</p> <p>Seguir el orden del día</p> <p>Meter prisa.</p> <p>Controlar el tiempo</p> <p>Recoger después de la reunión</p>					
<p>Hacer tutorías con chicas/os</p> <p>Hablar con familias cuando algún/a menor tiene problemas/dificultades</p> <p>Proponer objetivos y tareas</p> <p>Asumir tareas</p> <p>Evaluar</p> <p>Repartir tareas</p> <p>Delegar tareas</p>					
<p>Preparar las subvenciones</p>					

<p>Coordinarse con otras asociaciones</p> <p>Coordinarse con la Federación</p> <p>Mediar cuando hay conflictos</p> <p>Interesarse por personas de la asociación con problemas</p>					
<p>Abrir y Cerrar el local</p> <p>Atender a la gente que viene a consultar o proponer</p> <p>Hacer las compras de productos necesarios (limpieza, papelería...)</p> <p>Hablar con la casera del local</p> <p>Reparaciones del local</p> <p>Limpiar y recoger después de las actividades</p>					

10 REDUCIR INEQUIDADES
Objetivo 10: Reducir la desigualdad en y entre los países

Nombre actividad	Saludando a los derechos
ODS con el que se relaciona	
Grupo de edad (6-12, 12-16 o 16-20)	6 - 12
Tipo de actividad (sensibilización, formación o incidencia)	SENSIBILIZACIÓN
Breve descripción	A través de un pequeño juego de saludos de diferentes países y nacionalidades trabajaremos la tolerancia, la diversidad cultural y los Derechos de la infancia.
Objetivo/s	<ul style="list-style-type: none"> ● Acercarnos a los Derechos de la Infancia. ● Trabajar las diferentes tradiciones de otras culturas. ● Trabajar los estereotipos y prejuicios. ● Promover relaciones y actitudes positivas de cooperación con los demás y el entorno.
Contenidos	Derechos de la Infancia; Derechos Humanos; Tolerancia; Amistad; Empatía, solidaridad, Estereotipos; Diversidad Cultural; Dimensión intercultural, la existencia de otras culturas, pueblos y países, respeto, diálogo, etc.
Competencias clave para el Desarrollo (Doc unesco pág 10)	Competencia de colaboración: las habilidades para aprender de otros; para comprender y respetar las necesidades, perspectivas y acciones de otros (empatía); para comprender, identificarse y ser sensibles con otros; para abordar conflictos en grupo; y para facilitar la resolución de problemas colaborativa y participativa
Desarrollo	<p>Para comenzar la actividad explicaremos a los y las niñas que vivimos en un mundo donde hay personas de diferentes países y/o continentes. Les preguntaremos si alguna vez, por televisión o por la calle han visto gente diferente a nosotras y nosotros.</p> <p>Reuniremos a todo el grupo en el centro de la sala y les dividiremos en cuatro subgrupos. Uno será de personas orientales, otro será de África, otro de Latinoamérica y el otro de Europa. Les daremos a cada grupo unas características básicas y muy simples. Además, tendrán que ponerse con un imperdible un dibujo distintivo del grupo que representen:</p>

- *Oriental*: Saludarán con una inclinación y dirán la palabra "Arigató".
- *África*: Saludarán tocándose las palmas de las manos y dirán la expresión "Hakuna Matata".
- *Latinoamérica*: Saludarán dando dos besos a las personas que se encuentren y utilizarán la expresión ¡Qué chévere!
- *Europea*: Saludarán dándose las manos derechas y usarán la expresión ¿Qué tal, cómo estamos?

Dividiremos a los grupos por zonas: El grupo oriental y el procedente de África tendrán un espacio pequeño, por ejemplo, el que ocupan dos mesas. El grupo de Latinoamérica tendrá el espacio de tres mesas y el grupo de Europa todo el espacio restante. Pondremos una música de fondo y la colonia irá andando y bailando.

Cuando se les indique, se juntarán por grupos en función del origen que tengan. Por ejemplo, si decimos "oriental", este grupo deberá dirigirse a su espacio y decir: Arigató. Lo mismo con los otros grupos. Cuando estén caminando y se les diga la palabra SALUDO, deberán saludarse de la manera indicada, según el origen.


Para acabar el juego les pediremos que se coloquen en la sala como les corresponde por su origen e iniciaremos un pequeño debate-reflexión con algunas cuestiones como, por ejemplo:


- ¿Qué saludo les ha gustado más? ¿Cuál es el más cariñoso?
- ¿Tenéis amigos y amigas de otros países? ¿Conocéis alguna de sus costumbres? ¿qué comen?, ¿a qué juegan?, ¿cómo son sus escuelas?
- Podemos pedir a los diferentes grupos divididos por orígenes que expliquen "cómo es la vida en el sitio donde viven...". Los que no son de Europa imaginarán la situación de ese continente y la explicarán al resto del grupo. ¿cuándo están enfermas y enfermos dónde van?, ¿viven en pueblos o ciudades?, ¿ayudan a sus familias para conseguir dinero?, ¿hay guerras en su país?, etc.
- Les preguntaremos si se encuentran a gusto y si les parece justo la repartición de los espacios hecha en el juego, y ¿del resto de condiciones de vida de cada país?.

A partir de estas preguntas y otras que se nos puedan ocurrir, las y los scouts introducirán de una forma sencilla y adaptada a la colonia el tema de las desigualdades y las diferentes condiciones de vida de la infancia en el mundo. Las necesidades y los Derechos de la Infancia así como la

	<p>obligación de cumplirlos en todas las partes del mundo.</p> <p>Para finalizar, podemos inventar entre el grupo una canción. La música puede ser de una canción que conozcan y la letra debe llevar las siguientes palabras: amistad, arigato, gracias, obrigado, la amistad, derechos, o cualquier palabra que se os ocurra y esté en relación con los derechos de la infancia y la alegría de tener amigas y amigos.</p>
Materiales	<p>Texto de la Convención de los Derechos de la Infancia, música, papel, imperdibles</p>
¿Preparación previa?	
Evaluación	<p>¿Han participado?, ¿cómo se ha sentido?, ¿conocen algunos derechos?, ¿conocen otras condiciones de vida diferentes a las suyas?, ¿se respetan los derechos del niño en todos los países?, ¿qué actitudes se han observado antes y después del juego y el debate?</p>
Anexo/s	
Otras observaciones/sugerencias	<p>Pon en marcha actividades de dramatización, plásticas, cuentos, leyendas, títeres.</p> <p>La actividad se puede alargar en varios días o momentos, dejando un tiempo para que la colonia busque información o pregunten a otras niñas y niños, a sus padres/madres/tutores/as, sobre las costumbres y condiciones de vida en los diferentes países.</p> <p>Para que la actividad cumpla los objetivos debemos prepararla antes, para ello las y los educadores/as deberán leer detenidamente la Convención de los Derechos de la Infancia (adaptada a 6-8 años) centrándonos en algunos derechos sobre los que pretendemos trabajar con los niños (por ejemplo, educación, salud, ocio, etc.). De esta forma orientaremos las preguntas, la reflexión en relación a estos derechos.</p> <p>Debe cuidarse especialmente de no caer en estereotipos y prejuicios, por ello las y los educadores ofrecerán información a la colonia o explicarán situaciones que son comunes en la infancia en diferentes países, por ejemplo, cuando están enfermos todos quieren que les cuiden y que haya un médico, etc.</p>



	<p>También cuando la colonia muestre prejuicios, se les conducirá hacia una actitud tolerante y de comprensión ante las diferentes situaciones. Hay que cuidar que todos los grupos respeten el turno de palabra y que toda la colonia comente y de su opinión.</p> <p>Otro material a tener en cuenta puede ser las fotos del fotógrafo Peter Menzel y la escritora Faith D'Aluisio que viajaron por todo el mundo fotografiando los alimentos de una semana de una familia común en distintos países. Lo hicieron por encargo de Naciones Unidas para mostrar al mundo las enormes diferencias entre unos países y otros. De esta manera podemos valorar lo que necesitamos y consumimos, así como los residuos que generamos.</p>
--	--

Nombre actividad	Somos Arcoiris
ODS con el que se relaciona	
Grupo de edad (6-12, 12-16 o 16-20)	6-12
Tipo de actividad (sensibilización, formación o incidencia)	FORMACIÓN
Breve descripción	A través del dibujo de varias siluetas vamos a trabajar los estereotipos que tenemos vinculados a la identidad de género y a la diversidad afectivo-sexual profundizando en la importancia del respeto a las características individuales que poseemos cada persona.
Objetivo/s	<ul style="list-style-type: none"> - Reflexionar sobre los colores y su uso social - Valorar, apreciar las características individuales que poseemos. - Conocer y respetar la diversidad de género y afectivo-sexual presente en la sociedad. - Reconocer conductas favorables y desfavorables para el desarrollo de una convivencia sana que nos facilite vivir nuestra individualidad en libertad. - Trabajar las habilidades sociales para argumentar, pedir, expresar y empatizar con experiencias diversas, etc.
Contenidos	Diversidad, Identidad de Género, Identidad sexual, Colectivo LGTBIQ+ (y definición de sus siglas e identificación de su símbolos, lenguaje inclusivo, etc.
Competencias clave para el Desarrollo (Doc unesco pág 10)	<ul style="list-style-type: none"> - Competencia de colaboración: las habilidades para aprender de otros; para comprender y respetar las necesidades, perspectivas y acciones de otros ; para comprender, identificarse y ser sensibles con otros; para abordar conflictos en grupo; y para facilitar la resolución de problemas colaborativa y participativa - Competencia de pensamiento crítico: la habilidad para cuestionar normas, prácticas y opiniones; para reflexionar sobre los valores, percepciones y acciones propias; y para adoptar una postura en el discurso de la diversidad. - Competencia de autoconciencia: a habilidad para reflexionar sobre el rol que cada uno tiene en la

	<p>comunidad local y en la sociedad; y de lidiar con los sentimientos y deseos personales</p> <ul style="list-style-type: none"> - Competencia integrada de resolución de problemas
<p>Desarrollo</p>	<p>Dibujaremos tres siluetas de cuerpo entero cada una de ellas. Las colocaremos en la pared y explicaremos que cada una de ellas representa a una persona: Igutz, Daniel y Lucía.</p>  <p>Les pediremos que se hagan varias preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿quien son cada uno? (con qué silueta les identifican) - ¿cómo son?: forma de ser, físicamente... Por ejemplo: fuertes, valientes, sensibles, etc - ¿Cuál es su color favorito? - ¿Qué quieren ser de mayor? - ¿Qué tareas realizan en casa? - ¿Qué deportes práctica? - Eetc. <p>Debatiremos con el grupo sobre qué es la identidad de género, visibilizando la diversidad existente y reflexionaremos sobre los roles que socialmente se asignan a cada género así como los prejuicios existentes que no nos permiten apreciar las características individuales que poseemos y por tanto nos impiden valorar y respetar la diversidad.</p> <p>Crearemos un cartel lateral donde se irán escribiendo aquellos términos que hallamos aprendido y que nos permitirán utilizar un lenguaje más inclusivo. Palabras que os proponemos incluir: Identidad de género, identidad sexual, Lesbiana, Gay, Trans, Bisexual, Intersexual, Queer, No Binario, Lenguaje inclusivo (Él/Ella/Elle), etc.</p>




Materiales	Papel continuo, rotuladores de colores, bandera arcoiris, bandera trans.
¿Preparación previa?	
Evaluación	¿Cómo se han sentido? ¿Les ha parecido interesante? ¿Han participado? ¿Qué han aprendido? ¿Podemos aplicar lo que hemos aprendido en los conflictos que surgen a diario: en la sección, en el grupo, en casa, en la escuela? ¿Se sienten ahora más cerca de esas situaciones?
Anexo/s	
Otras observaciones/sugerencias	<ul style="list-style-type: none"> - Dependiendo de la edad se puede pintar una bandera arcoiris o pintar un mural que represente la diversidad. - Crea un buzón seguro donde cualquier persona del grupo pueda recoger como se ha sentido durante la actividad. - Cuida el lenguaje que utilices para asegurarte que sea lo más inclusivo posible. - Proponte convertir tu local en un “Espacio seguro” donde se respete la diversidad en todas sus expresiones.

Nombre actividad	Celebra el día de la diversidad cultural
ODS con el que se relaciona	
Grupo de edad (6-12, 12-16 o 16-20)	6-12
Tipo de actividad (sensibilización, formación o incidencia)	INCIDENCIA Y VISIBILIZACIÓN
Breve descripción	<p>Proponemos celebrar el Día Mundial de la Diversidad Cultural para el Diálogo y el Desarrollo, organizado por la UNESCO cada 21 de mayo. Este día destaca no solo la riqueza de las culturas del mundo, sino también el papel esencial del diálogo intercultural para lograr la paz y el desarrollo sostenible.</p> 
Objetivo/s	<ul style="list-style-type: none"> ● Concienciar sobre la importancia del diálogo intercultural, la diversidad y la inclusión. ● Lograr que todas las personas nos comprometamos y apoyemos la diversidad mediante gestos reales en nuestro día a día. ● Combatir la polarización y los estereotipos para mejorar el entendimiento y la cooperación entre las gentes de diferentes culturas. ● Descubrir otras culturas que viven en armonía con la tierra.
Contenidos	<p>Diálogo Intercultural, Diversidad, Inclusión, Paz, Respeto, Entendimiento mutuo, Riqueza cultural, Estereotipos, prejuicios, interculturalidad, multiculturalidad, coexistencia, integración, etc.</p>

<p>Competencias clave para el Desarrollo (Doc Unesco pág 10)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Competencia de pensamiento sistémico: las habilidades para reconocer y comprender las relaciones. - Competencia estratégica: las habilidades para desarrollar e implementar de forma colectiva acciones. - Competencia de colaboración: las habilidades para aprender de otros; para comprender y respetar las necesidades, perspectivas y acciones de otros;; para comprender, identificarse y ser sensibles con otros); para abordar conflictos en grupo; y para facilitar la resolución de problemas colaborativa y participativa - Competencia de pensamiento crítico: la habilidad para cuestionar normas, prácticas y opiniones; para reflexionar sobre los valores, percepciones y acciones propias; y para adoptar una postura en el discurso frente a la discriminación - Competencia de autoconciencia: la habilidad para reflexionar sobre el rol que cada uno tiene en la comunidad local y en la sociedad;
<p>Desarrollo</p>	<p>La diversidad cultural puede verse a través de diversas manifestaciones: creencias religiosas, música, lenguaje, arte, trabajo, relación con la naturaleza y en toda actividad humana. Porque en todo lo que hacemos, las personas reflejamos nuestra cultura como comunidad, sociedad o nación.</p> <p>Esas características particulares, no solo son hermosas, sino que enriquecen nuestra vida espiritual, moral, afectiva e intelectual. Además contribuyen en la reducción de la pobreza y son la fuerza necesaria para alcanzar el desarrollo a nivel social y económico. Esta diversidad que viene acompañada de innovación, creatividad y aceptación, nos permite crecer en todos los aspectos. Lo contrario a esto genera conflictos que amenazan nuestro bienestar y nuestra dignidad como seres humanos.</p> <p>La diversidad es un patrimonio común que debemos reconocer y consolidar, sobre todo si tomamos en consideración que nos encontramos ante sociedades diversificadas que deben convivir, participar, intercambiar y garantizar el pluralismo.</p> <p>Seguro que en tu comunidad conviven personas de muy diferentes orígenes culturales, étnicos, religiosos, etc. aprovecha la Celebración de este día para:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aprender nuevas palabras o expresiones de las lenguas/idiomas de otras personas de tu comunidad o de tu grupo. - Preparar un menú para tu campamento que recoja la rica diversidad gastronómica del mundo. - Descubre instrumentos musicales que solo se tocan en algunas partes del mundo.

	<ul style="list-style-type: none"> - Pon en marcha unas olimpiadas con juegos y deportes de otras culturas del mundo - Organiza un festival de canciones y danzas típicas de otras regiones del mundo. <p>Otros ejemplos de diversidad cultural en lo que podrá investigar son: la literatura, las costumbres, las tradiciones, las construcciones (arquitectura); la religión o creencias espirituales, el uso de recursos naturales, el uso de métodos tradicionales curativos, las profesiones u oficios de las personas, las creencias populares, los valores sociales, éticos, morales y religiosos, el arte, las celebraciones populares de los pueblos, los distintos tipos de familia, la vestimenta, el uso e importancia de los colores, la relación medio ambiente-ser humano, los tabúes, los tipos de vivienda, los rituales, los hábitos, las formas de producción de alimentos de comunidades indígenas, etc.</p>
Materiales	
¿Preparación previa?	<p>No existen realmente tipos de diversidad cultural, pero en dicho concepto tienen cabida distintas formas de expresión cultural que pueden, también, ser muy diversas, tales como:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Diversidad lingüística, que consiste en la convivencia de distintas lenguas y/o dialectos dentro de una misma unidad territorial. - Diversidad religiosa, que consiste en la práctica de distintas religiones y/o tradiciones místicas o espirituales dentro de una misma nación. - Diversidad étnica, que consiste en la presencia de distintas etnias o pueblos dentro de un mismo país. <p>Sabías que....Los mejores ejemplos de diversidad cultural los constituyen los llamados “países superdiversos”, en los que conviven numerosas tendencias culturales diferentes. Algunos de los principales países en cuanto a diversidad lingüística son:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Papúa Nueva Guinea (820 lenguas distintas) - Indonesia (737 lenguas distintas) - Nigeria (510 lenguas distintas) - India (415 lenguas distintas) - México (291 lenguas distintas) - Camerún (279 lenguas distintas) - China (235 lenguas distintas) - Australia (231 lenguas distintas)
Evaluación	<p>¿Cómo se han sentido? ¿Les ha parecido interesante? ¿Han participado? ¿Qué han aprendido? ¿Podemos aplicar lo que hemos aprendido en los conflictos que surgen a diario: en la sección, en el grupo, en casa, en la escuela? ¿Se sienten ahora más cerca de esas situaciones?</p>

Anexo/s	
<p>Otras observaciones/sugerencias</p>	<p>Los espacios de educación no formal diversos desde el punto de vista cultural no solo serán más inclusivos, sino que potenciarán además el aprendizaje de nuestra infancia y juventud y serán también más innovadores.</p> <p>Con la aprobación de la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible, la comunidad internacional ha reconocido el papel fundamental que desempeña la cultura como motor del cambio y del desarrollo. La consecución de sus 17 Objetivos no será posible sin el aprovechamiento de la fuerza y el potencial creativo que emanan de la diversidad de culturas de la humanidad y sin un diálogo constante para garantizar que todos los miembros de la sociedad se benefician del desarrollo.</p> <p>Las tres cuartas partes de los mayores conflictos tienen una dimensión cultural. Superar la división entre las culturas es urgente y necesario para la paz, la estabilidad y el desarrollo. Y es que la cultura, en su rica diversidad, posee un valor intrínseco tanto para el desarrollo como para la cohesión social y la paz.</p> <p>Aprovecha también las semanas previas a la celebración de este día para dar a conocer a otros Pueblos Indígenas en peligro.</p> <p>En América:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Awás (Brasil) - Ayoreo (Paraguay) - Guaraníes (Brasil) - Yanomamis (Brasil) <p>En Africa:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Baka (Congo) - Bosquimanos (Botsuana) <p>En Asia y Oceanía:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dongria Kondhs (India) <p>Hay entidades que llevan décadas trabajando en pro de la defensa de los pueblos Indígenas. Muchas de los enlaces que encontrarás en esta ficha proceden del trabajo de la organización Survival.</p> <p>Otros recursos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cineforum Tolerancia y Diversidad Cultural

Nombre actividad	Refugiados y refugiadas por un día
ODS con el que se relaciona	
Grupo de edad (6-12, 12-16 o 16-20)	12-16 años
Tipo de actividad (sensibilización, formación o incidencia)	Sensibilización
Breve descripción	A través de esta técnica, nos pondremos en diversas situaciones vividas por las personas refugiadas y desplazadas, lo que favorece la empatía y comprensión de dichas circunstancias.
Objetivo/s	<ul style="list-style-type: none"> - Facilitar una mayor comprensión de los sentimientos que una persona refugiada o desplazada experimenta. - Desarrollar el sentimiento empático. - Analizar las situaciones que pueden provocar la necesidad de huir de un país, trabajando actitudes de responsabilidad y diálogo, suscitando el interés por su situación mundial, etc. - Reflexionar sobre como podemos facilitar el proceso de acogida de las personas que solicitan Protección Internacional en nuestro país
Contenidos	Situación de las personas refugiadas y desplazadas; causas de los desplazamientos humanos; Consecuencias de la guerra; Los Derechos Humanos y los Derechos de la Infancia; prejuicios, estereotipos; La democracia y los valores en torno a los que gira; Resolución pacífica de conflictos internacionales; Respeto a las opiniones de los demás siendo capaces de ponernos en su lugar. Trabajo en equipo.
Competencias clave para el Desarrollo (Doc Unesco pág 10)	<ul style="list-style-type: none"> - Competencia de pensamiento sistémico: las habilidades para reconocer y comprender las relaciones; - Competencia de pensamiento crítico: la habilidad para reflexionar sobre los valores, percepciones y acciones propias; y para adoptar una postura; - Competencia de autoconciencia: la habilidad para reflexionar sobre el rol que cada uno tiene en la sociedad, evaluando las acciones que uno mismo realiza; y lidiar con sus propios sentimientos. - Competencia integrada de resolución de problemas: la habilidad general para aplicar distintos marcos de resolución de problemas e idear opciones de solución equitativa.

Desarrollo

Introduciremos el tema contándoles unos cuantos datos y casos reales (ver apartados “Recursos”).

La actividad se va a desarrollar en dos partes. En la primera les dividiremos en grupos de 4 o 5 personas cada uno y les pediremos que intenten responder a una serie de preguntas, dispondrán de unos 20 minutos:

Imaginad que os veis en la obligación de abandonar repentinamente vuestro hogar, y que sólo tenéis tiempo de recoger unas pocas cosas que habréis de transportar muy lejos ¿qué os llevaríais? ¿qué os costaría más abandonar?

Representad cómo sería el viaje e imaginad las conversaciones, las esperanzas y el miedo de las familias inmersas en una situación así.

Imaginad el momento de la llegada al campamento de personas refugiadas: si no tuvieseis nada ¿cómo iniciaríais una nueva vida allí?

Pensad en qué lugares hay personas refugiadas y qué tipo de situaciones llevan a que muchos seres humanos tengan que dejar su hogar y exiliarse.

Después de hacer una puesta en común de lo debatido en los grupos de trabajo, pasaremos a la segunda parte de la actividad. Cada grupo representará a un país. Formaremos grupos de 6/8 personas, que pueden reunirse por separado en la misma habitación o aula, siempre que ésta sea lo bastante espaciosa como para permitir una cierta separación entre ellos.


A cada grupo le asignaremos un color. Cada miembro del grupo ha de recibir un papel de ese color doblado, además habrá un miembro de cada grupo que reciba escrito en el papel la palabra “refugiado/refugiada”.


El/la Scouter asignará a cada grupo una situación política/social /económica: por ejemplo “dictadura militar”, “zona de guerra”, “área devastada por un desastre natural”, “democracia estable”, etc. (deberíamos colocar carteles con amplias descripciones de estas situaciones en algún lugar visible). También explicará que en cada grupo hay una “persona refugiada en potencia”, una persona que no está de acuerdo con su situación y que está decidida a irse. El grupo deberá decidir si permitirá esta marcha o si, previniéndola, la impedirá.

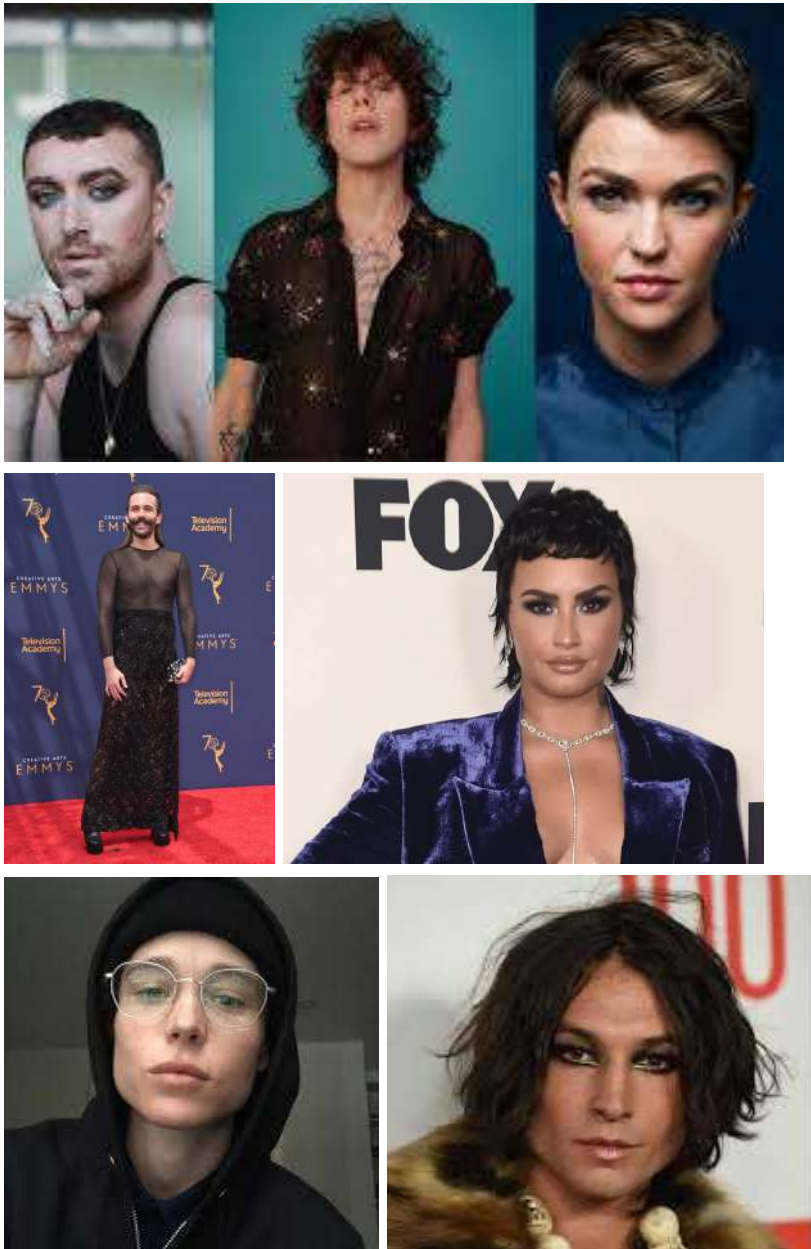
Les daremos 15 minutos para que se adapten a su nueva situación, en base a las características que les han

	<p>correspondido. Pasado ese tiempo, si el refugiado ha decidido irse, escogerá otro grupo e intentará entrar en él. Estos otros grupos determinarán si lo admiten o lo rechazan. En el último caso harán todo lo posible por impedirle entrar.</p> <p>La persona refugiada intentará conseguir su entrada negociando en base a diversas razones o bien la forzará “a escondidas”. Tanto en un caso como en otro, una vez instalado no podrá ser expulsada (tendremos en cuenta que, por problemas de espacio, “la población” de un país no ha de pasar de 10 personas).</p> <p>Una vez integradas las personas refugiadas en los nuevos grupos. los antiguos miembros decidirán cuál será su situación “social” dentro del grupo: si se podrán integrar plenamente o serán marginadas, qué trabajos les serán encomendados, etc.</p> <p>Después de haber transcurrido el tiempo estipulado como necesario por el/la educador/a pasaremos a hacer una puesta en común y reflexión, en la que las personas refugiadas y los distintos países explicarán su historia y los problemas y sentimientos experimentados durante la actividad:</p> <p>Algunas preguntas:</p> <p>Dirigidas a “las personas refugiadas”: ¿por qué huyeron? ¿qué circunstancias provocaron su marcha? ¿cómo se sintieron?, ¿rechazadas o apoyadas? ¿Cómo se sienten ahora, en su nueva situación?</p> <p>Dirigidas a “los países”: ¿Por qué decidieron admitir a las personas refugiadas en su comunidad?, si el grupo ha crecido ¿será eso positivo para su comunidad?, en caso de haber cerrado sus “fronteras” ¿cuáles son las razones que les han llevado a impedir la entrada de otras personas?</p>
<p>Materiales</p>	<p>Trozos de papel de tantos colores como grupos haya. Folios y bolígrafos. Carteles con descripciones breves de las diversas situaciones elegidas: zona de guerra, área subdesarrollada de hambre crónica, región devastada por un desastre natural (inundaciones, terremotos), minoría perseguida o marginada, etc. Tantos carteles como grupos haya.</p> <p>Propuesta: descárgate o proyecta un mapa donde se pueda visualizar y ubicar fácilmente por parte de todo el grupo, las diferentes realidades. Más abajo encontrarás enlace donde podrás encontrar mapas y datos sobre personas refugiadas y</p>

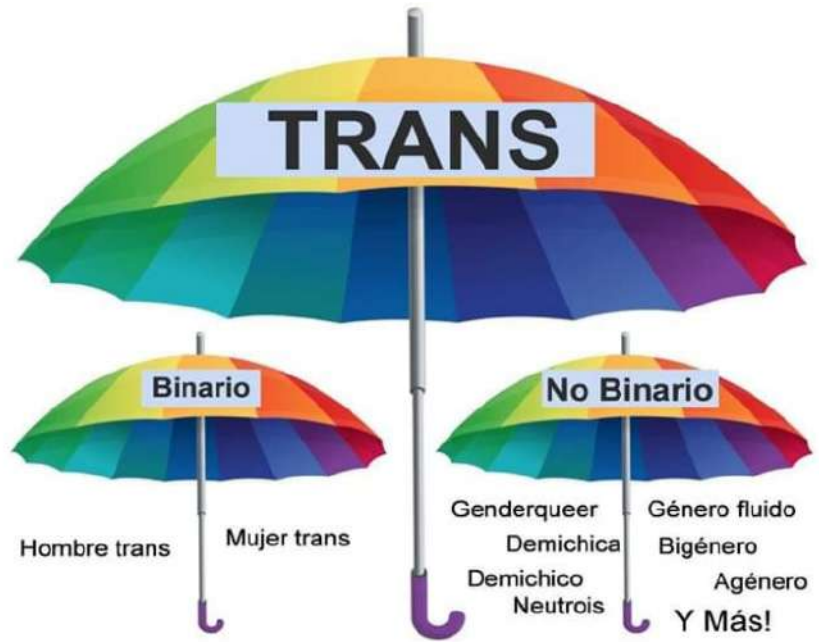
	desplazadas en el mundo.
¿Preparación previa?	Datos sobre personas refugiadas y desplazadas en el mundo (enlace) ¿Cómo es un campo de personas refugiadas? (Guía ACNUR) Historias de vida de personas refugiadas (enlace) Europa Press Data (enlace)
Evaluación	¿Cómo se han sentido? ¿Les ha parecido interesante? ¿Han participado? ¿Qué han aprendido? ¿Podemos aplicar lo que hemos aprendido en los conflictos que surgen a diario: en la sección, en el grupo, en casa, en la escuela? ¿Se sienten ahora más cerca de esas situaciones?
Anexo/s	
Otras observaciones/sugerencias	Podemos incluir en los carteles alguna imagen. Tanto la información como las imágenes podemos sacarlas de recortes de prensa, revistas, TV, internet, etc. Una manera de motivar un sentimiento relacionado con el tema que trabajamos es trasladarlo del lugar habitual donde se realizan las actividades a otro que no reúna las condiciones necesarias de luz, mobiliario, etc. sin darles ningún tipo de explicación. Si hacemos esto podemos utilizarlo como introducción de la actividad. Si disponéis de tiempo suficiente y el grupo está animado a seguir trabajandolo, sería interesante analizar cómo se relacionan las migraciones con la sequía, el cambio climático, y/o las guerras por los recursos naturales como minerales, agua, pesca, etc. Se puede buscar también qué minerales, cultivos, pesca, fuente de energía, etc. hay de importancia en las zonas donde hay guerras actualmente e incluso introducir el tema de huella ecológica.

Nombre actividad	Enfrentado roles y estereotipos
ODS con el que se relaciona	
Grupo de edad (6-12, 12-16 o 16-20)	12-16
Tipo de actividad (sensibilización, formación o incidencia)	FORMACIÓN
Breve descripción	En esta actividad se busca reconocer los estereotipos y roles que asignamos a cada género, a la vez que descubrimos que es la identidad de género, la orientación sexual y la diversidad que representan.
Objetivo/s	<ul style="list-style-type: none"> - Valorar, apreciar las características individuales que poseemos. - Conocer y respetar la diversidad de género y afectivo-sexual presente en la sociedad. - Reconocer conductas favorables y desfavorables para el desarrollo de una convivencia sana que nos facilite vivir nuestra individualidad en libertad. - Trabajar las habilidades sociales para argumentar, pedir, expresar y empatizar con experiencias diversas, etc. - Identificar el significado de las banderas LGTBIQ+
Contenidos	Diversidad, Identidad de Género, Expresión de Género, Orientación afectivo-sexual, Colectivo LGTBIQ+ (y definición de sus siglas e identificación de sus símbolos, lenguaje inclusivo, etc.
Competencias clave para el Desarrollo (Doc Unesco pág 10)	<ul style="list-style-type: none"> - Competencia de colaboración: las habilidades para aprender de otros; para comprender y respetar las necesidades, perspectivas y acciones de otros; para comprender, identificarse y ser sensibles con otros; para abordar conflictos en grupo; y para facilitar la resolución de problemas colaborativa y participativa - Competencia de pensamiento crítico: la habilidad para cuestionar normas, prácticas y opiniones; para reflexionar sobre los valores, percepciones y acciones propias; y para adoptar una postura en el discurso de la diversidad. - Competencia de autoconciencia: la habilidad para reflexionar sobre el rol que cada uno tiene en la comunidad local y en la sociedad; y de lidiar con los sentimientos y deseos personales

	<p>- Competencia integrada de resolución de problemas</p>
<p>Desarrollo</p>	<p>Recopilamos varias fotografías de personas no binarias (ver anexo con ejemplos de personas no binarias) y las colocamos en la pared.</p> <p>Preguntamos al grupo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Reconoces su género? <p>Lo más probable es que respondan chico/chica. A medida que contesten iremos agrupando las fotos. Por un lado, estarán las de personas consideradas “chicas” y por otro las de personas consideradas “chicos”.</p> <p>Una vez hayamos terminado de agruparlas, escogeremos un montón y haremos la siguiente pregunta:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Que habéis tenido en cuenta para escoger género?” <p>Anotaremos todas sus respuestas. Seguramente mencionarán pelo, complementos, ropa, colores que usa, maquillaje, etc. Abriremos un debate con respecto a los roles que asignamos socialmente al género masculino y al género femenino y los estereotipos sociales e individuales que tenemos cada uno.</p> <p>Iremos después un paso más allá para introducir los términos “Identidad de Género vs Orientación Sexual, “Binario - No Binario” para ello utilizaremos la imagen del Paraguas Trans y las banderas LGBTQI+ (ver anexos).</p>  <p>La Diversidad elciudadano.com</p> <p>EXPRESIÓN DE GÉNERO</p> <ul style="list-style-type: none"> - femenina - masculina - andrógina <p>IDENTIDAD DE GÉNERO</p> <ul style="list-style-type: none"> - transgénero - cisgénero <p>ORIENTACIÓN SEXUAL</p> <ul style="list-style-type: none"> - gay - lesbiana - bisexual - pansexual - heterosexual - asexual <p>SEXO</p> <ul style="list-style-type: none"> - femenino (mujer) - masculino (hombre) - intersexual

Materiales	Fotografías, marcadores
¿Preparación previa?	
Evaluación	<p>¿Cómo se han sentido? ¿Les ha parecido interesante? ¿Han participado? ¿Qué han aprendido? ¿Podemos aplicar lo que hemos aprendido en los conflictos que surgen a diario: en la sección, en el grupo, en casa, en la escuela? ¿Se sienten ahora más cerca de esas situaciones?</p>
Anexo/s	<p>- Anexo I: Fotografías Personas No Binarias. Añadir todas las fotografías que se estimen necesarias</p> 


- Anexo II: Paraguas trans



- Anexo III: Banderas LGTBIQ+



	<div style="display: flex; flex-wrap: wrap; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>Bisexual</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Bear</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Género fluido</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Lesbiana</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>No binario</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Pansexual</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>LGTB (Sudáfrica)</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Twink</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Leather</p> </div> </div> <p>- Aquí te dejamos un video que explica el significado de los colores de la Bandera Arcoiris así como de otros símbolos y banderas LGTBIQ+: https://www.youtube.com/watch?v=lfanCRxi_70</p>
<p>Otras observaciones/sugerencias</p>	<p>- Cómo complemento a la actividad se puede visibilizar el video ¿qué es la diversidad sexual?. Explicación fácil.</p>

Nombre actividad	Todos ayudamos a reducir las desigualdades
ODS con el que se relaciona	
Grupo de edad (6-12, 12-16 o 16-20)	12-16
Tipo de actividad (sensibilización, formación o incidencia)	INCIDENCIA Y VISIBILIZACIÓN
Breve descripción	<p>A lo largo de la actividad el grupo va a acercarse a los conceptos, tipos de desigualdad y discriminación que sufren las personas así como las consecuencias de estos. Reflexionarán sobre cuáles de estas las ha sufrido o visto en su entorno más cercano y qué acciones creen que pueden emprender ellos para ayudar a reducirlas.</p>
Objetivo/s.	<ul style="list-style-type: none"> ● conocer los Derechos Humanos y los Derechos de la Infancia ● Fomentar una actitud crítica y comprometida hacia la construcción de sociedades inclusivas, diversas y pacíficas. ● Promover la aceptación de la diferencia, el desarrollo de actitudes de apertura y tolerancia hacia otras culturas con especial hincapié en aquellas con las que convivimos en nuestro barrio/comunidad/país. ● Reflexionar sobre nuestros propios prejuicios y el daño que hacen los estereotipos. ● Promover relaciones y actitudes positivas de cooperación con los demás y el entorno. ● Empatizar con las emociones y sentimientos de las personas que sufren algún tipo de discriminación ● Reflexionar sobre como nuestra actitudes y comportamiento pueden también perpetuar la desigualdad y la discriminación.
Contenidos	<p>Tipos de desigualdades y discriminaciones que sufren las personas por ingresos, género, edad, discapacidad, orientación sexual, origen etnico, religión. etc; Derechos Humanos; Discriminación vs inclusión social, económica y política; Prácticas discriminatorias; Racismo, Xenofobia, Aporofobia, LGTBIfobia, etc.</p>

<p>Competencias clave para el Desarrollo (Doc unesco pág 10)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Competencia de pensamiento sistémico: las habilidades para reconocer y comprender las relaciones. - Competencia estratégica: las habilidades para desarrollar e implementar de forma colectiva acciones. - Competencia de colaboración: las habilidades para aprender de otros; para comprender y respetar las necesidades, perspectivas y acciones de otros;; para comprender, identificarse y ser sensibles con otros); para abordar conflictos en grupo; y para facilitar la resolución de problemas colaborativa y participativa - Competencia de pensamiento crítico: la habilidad para cuestionar normas, prácticas y opiniones; para reflexionar sobre los valores, percepciones y acciones propias; y para adoptar una postura en el discurso frente a la discriminación - Competencia de autoconciencia: la habilidad para reflexionar sobre el rol que cada uno tiene en la comunidad local y en la sociedad;
<p>Desarrollo</p>	<p>Vemos con las personas participantes el siguiente video: https://www.youtube.com/watch?v=ojl69FKxqdE</p> <p>Les dividimos en grupos para que trabajen y reflexionen sobre que tipos de discriminación se han nombrado en el vídeo, si las habían oído antes y si podrían ponernos ejemplos de cada una ellas. Iremos recogiendo todos los ejemplos que vayan citando agrupándolos por tipo de discriminación o desigualdad.</p> <p>Una vez terminado, pondremos otro cartel al lado donde podrán ir recogiendo aquellas acciones que podemos adoptar tanto a nivel individual como grupal para poner fin a estas discriminaciones. Por ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - evitamos actitudes y comentarios racistas - revisamos nuestros prejuicios y los estereotipos que tenemos tanto individuales como grupales para superarlos en pro de valores que promuevan una sociedad equitativa y justa - Que consumimos y cómo lo hacemos - comprometernos activamente como ciudadanos pidiendo a los Responsables de políticas leyes que defiendan los DDHH y prevengan estas discriminaciones - etc .
<p>Materiales</p>	<p>Ordenador, proyectos, papel continuo, marcadores</p>

¿Preparación previa?

Glosario de términos relacionados con la discriminación que deberíamos promover que se abordasen durante la actividad:

Discriminación Etaria. Es la que se produce por motivo de la edad. Cuando el acento se pone en la población económicamente productiva, a las niñas y niños no se les reconoce el estatus de sujetos, a las y los jóvenes se les visibiliza como posibles amenazas y a las adultas y adultos mayores se les infantiliza.

Discriminación Étnica: Responde a un estereotipo construido sobre la nacionalidad y/o el origen étnico de las personas.

Discriminación de Género: Los estereotipos basados en las relaciones de género y roles atribuidos a las personas a partir del sexo biológico. Básicamente, estableciendo una jerarquía en la cual lo masculino es valorado como superior respecto a lo femenino y convirtiendo la diferencia sexual en desigualdad social.

Discriminación por discapacidad: Interacción entre la discapacidad de una persona y los obstáculos tales como barreras físicas y actitudes imperantes que impiden su participación plena en la sociedad.


Discriminación por situación económica / Condición Social: las personas que se encuentran en estado de pobreza además de sufrir carencias económicas y falta de oportunidades como son el acceso a educación, salud y trabajo digno, también deben hacer frente a la discriminación social que al estigmatizar y criminalizar la pobreza limita aún más sus posibilidades de desarrollo e inclusión social.

Discriminación por orientación sexual y diversidad de género: Las posturas homofóbicas, lesbofóbicas y transfóbicas no sólo favorecen la intolerancia sino que incitan también a la violencia. Las personas LGTBIQ+ tienen el derecho no sólo a no ser discriminadas, sino a acceder a la plena inclusión.

Discriminación por origen: El derecho a la migración es esencial e inalienable de la persona. Las formas más habituales de discriminación hacia las personas migrantes son las desigualdades en cuanto al acceso a la documentación, educación, trabajo digno, etc.

Discriminación por ideología política: es cualquier acto o conducta que tiene como resultado denegar a unas personas la igualdad de trato con respecto a otras por motivo de sus convicciones. La exclusión, la discriminación y el abuso de poder en base a las creencias políticas y/o pertenencia gremial supone una mella no sólo a las víctimas de discriminación sino a todo el sistema democrático.

	<p><u>Discriminación por religión o confesión:</u> normalización de una creencia religiosa y/o al menoscabo de otras manifestaciones, incluso la agnóstica.</p> <p><u>Discriminación por aspecto físico:</u> creación y/o difusión de estereotipos por características reales o imaginarias, sean estas positivas o negativas y se vinculen a particularidades innatas o adquiridas. Caracterización de un solo modelo de belleza que resulta opresivo, burla y discriminación a quienes no se ajustan a ese modelo arbitrario, desigualdad de oportunidades de acceso al trabajo por este motivo.</p>
Evaluación	<p>¿Cómo se han sentido? ¿Les ha parecido interesante? ¿Han participado? ¿Qué han aprendido? ¿Podemos aplicar lo que hemos aprendido en los conflictos que surgen a diario: en la sección, en el grupo, en casa, en la escuela? ¿Se sienten ahora más cerca de esas situaciones?</p>
Anexo/s	
Otras observaciones/sugerencias	<p>Tipos para abordar la discriminación por motivo de su etnia u origen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sería interesante informarse antes de que grupos étnicos o personas de otros países viven por ejemplo en tu comunidad/barrio: cuáles son sus condiciones de vida, motivos por los que emigraron, si han sufrido racismo, etc.

Nombre actividad	Tomando decisiones
ODS con el que se relaciona	
Grupo de edad (6-12, 12-16 o 16-20)	16-20
Tipo de actividad (sensibilización, formación o incidencia)	SENSIBILIZACIÓN
Breve descripción	Role playing dirigido a que el grupo empatice con las emociones que una persona refugiada o desplazada siente y las decisiones que se ve obligada a tomar.
Objetivo/s	<ul style="list-style-type: none"> - Reflexionar sobre las causas que llevan a las personas a emigrar, o a desplazarse de manera forzosa de su país/ciudad - Empatizar con las emociones y sentimientos de las personas refugiadas o desplazadas - Reflexionar sobre como suelen comportarse las sociedades de acogida, la aparición de estereotipos, prejuicios, etc - Promover la aceptación de la diferencia, el desarrollo de actitudes de apertura y tolerancia hacia otras culturas. - Fomentar una actitud crítica y comprometida hacia la construcción de sociedades inclusivas, diversas y pacíficas.
Contenidos	Situación de las personas refugiadas y desplazadas; causas de los desplazamientos humanos; Consecuencias de la guerra; Los Derechos Humanos y los Derechos de la Infancia; prejuicios, estereotipos; Ciudades interculturales vs multiculturales; Respeto, tolerancia, diálogo, búsqueda colectiva de soluciones, solidaridad, riqueza cultural, artística, lingüística, étnica, etc.
Competencias clave para el Desarrollo (Doc unesco pág 10)	<ul style="list-style-type: none"> - Competencia de pensamiento sistémico: las habilidades para reconocer y comprender las relaciones y analizar sistemas complejos; - Competencia de anticipación: las habilidades para comprender y evaluar múltiples escenarios futuros - el posible, el probable y el deseable; para crear visiones propias de futuro; para aplicar el principio de precaución; para evaluar las consecuencias de las acciones; y para lidiar con los riesgos y los cambios

	<ul style="list-style-type: none"> - Competencia de colaboración: las habilidades para aprender de otros; para comprender y respetar las necesidades, perspectivas y acciones de otros (empatía); para comprender, identificarse y ser sensibles con otros ; para abordar conflictos en grupo; y para facilitar la resolución de problemas colaborativa y participativa - Competencia de pensamiento crítico: la habilidad para cuestionar normas, prácticas y opiniones; para reflexionar sobre los valores, percepciones y acciones propias; y para adoptar una postura en el discurso de la sostenibilidad - Competencia de autoconciencia: la habilidad para reflexionar sobre el rol que cada uno; y de lidiar con los sentimientos - Competencia integrada de resolución de problemas e idear opciones de solución equitativa
<p>Desarrollo</p>	<p><u><i>Lectura de Texto</i></u></p> <p>“Los controles del ISIS impiden que nadie salga de la ciudad”, afirma vía Skype Abu Ahmed, coordinador del grupo. Raqqa (Ciudad en Siria) está siendo Masacrada silenciosamente. El pasado miércoles, y tras la intensificación de los bombardeos, como represalia por los atentados de París, el ISIS (Estado Islámico, según sus siglas en inglés) cerraba todos los cafés de Internet. El cerca de medio millón de personas que aún vive en Raqqa está desconectado del resto del mundo.</p> <p>En tierra, viven sometidos a las leyes del califato. Desde el aire, caen las bombas de la aviación rusa, siria, norteamericana y francesa. Sus habitantes apenas disponen de unos minutos al día para tranquilizar a sus familiares que desde fuera aguardan noticias. “Ahora solo espero un mensaje cada noche”, confirma Anuar, economista refugiado en Turquía. “Los yihadistas viven entre la población local, por lo que son civiles los que mueren por las bombas”, lamenta Mahmoud, médico de Raqqa que hoy vive refugiado en Noruega.</p> <p>“El ISIS ha ido regulando todos los ámbitos de la vida social y privada hasta controlar absolutamente todo”, relata Abu Ahmed. Primero cerraron las tiendas donde se vendía alcohol o tabaco. Después estableció el rezo obligatorio, para más tarde una vestimenta oficial: velo para ellas, barba para ellos.</p> <p>“Lahisbah (policía islámica) se encarga de que en las calles se cumplan sus leyes, y han creado las jansa, un cuerpo específico para controlar a las mujeres”, cuenta Mahmoud.</p> <p>El ISIS implanta su sociedad soñada a través de cortes islámicas que imponen sus leyes con latigazos, decapitaciones o lapidaciones de homosexuales y adúlteras. Las antaño concurridas rotondas de la ciudad se han convertido en mataderos de castigos ejemplarizantes.</p>

A 140 kilómetros al sureste de Raqa, la ciudad de Deir Zor comparte esa realidad. Tan solo tres barrios y el aeropuerto militar siguen en manos del régimen de Bachar el Asad. Al tiempo que miles de jóvenes huyen a Europa para evitar el servicio militar en la zona leal a El Asad, otros lo hacen de la campaña de captación del ISIS. "Huir del califato es caro. Hasta 200 euros por persona, por lo que los más pobres no tienen escapatoria", asevera por teléfono Bilal, mecánico de Deir Zor refugiado en Turquía.

Miles de yihadistas extranjeros hacen el camino hacia el califato. Y entre los vecinos que quedan, no todos discrepan de su nueva vida. "Se vive mejor en las zonas del ISIS que en los barrios controlados por El Asad, donde se muere de hambre", defiende Bilal, quien huyó de los bombardeos.

El ISIS también controla a las futuras generaciones. En Tabqa, a 55 kilómetros al oeste de Raqa, ha creado el primer campamento de entrenamiento yihadista para niños de 10 años. Según el Observatorio Sirio para los Derechos Humanos, 1.100 menores de 16 años han sido reclutados. Algunos son entrenados para operaciones suicidas. "Pagan entre 235 y 328 euros por hijo y por mes", asegura Raqa SL, por lo que hay familias que se han visto obligadas a entregar a uno de sus hijos para poder alimentar al resto."


Actúa

Te encuentras actualmente en Deir Zor (cerca de Raqa, Siria). La Media Luna Roja avisa que se prevé un bombardeo dentro de 1h. Por temas de seguridad y de equipamiento permiten que cada persona avise a 20 personas para que les acompañéis a un búnker seguro y poder salvaros. Anota los nombres de esas 20 personas.


Diez minutos más tarde un representante de La Media Luna Roja os comunica que ha sido atacada una zona muy cercana. Parece que los bombardeos van a tener lugar antes del tiempo previsto y por los materiales de los que se dispone solo podrás escoger 8 de esas 20 personas ya que no hay espacio para más ocupantes. Escoge a esas 8 personas.

A los 5 minutos, el mismo representante, visiblemente preocupado, os comunica que el ejército de ISIS está en el pueblo de al lado, tú y solo 4 personas de las 20 escogidas al principio podéis terminar de prepararos ya que vendrán a recogeros en 5 minutos. Escoge a esas 4 personas.

Pasados esos 5 minutos aparece un camión y te dice que solo puedes ir acompañado por dos personas. Empiezas a oír los bombardeos y la gente asustada por la calle. No tienes mucho

	<p>tiempo para elegir o el camión se marchará sin vosotros. Escoge a esas 2 personas.</p> <p>Responde a las siguientes preguntas: ¿Te has sentido igual en la primera selección que en la última? ¿Por qué? ¿Estás convencido y conforme con tus dos últimas elecciones? ¿Por qué? ¿Crees que estarán convencidas y conformes cada una de las personas que tienen que tomar esta decisión en la realidad?</p>
<p>Materiales</p>	<p>Bolígrafos, papeles (post-it) o pequeños recortes Mapa de Siria</p>  <p>Fuente: BBC / IHS Conflict Monitor @elperiodico / @EPGraficos</p>
<p>¿Preparación previa?</p>	<p>Prepara un glosario de términos y comienza contextualizando la Guerra de Siria .</p> <p><u>ISIS:</u></p> <p>El Estado Islámico también conocido como Dáesh es un grupo terrorista paramilitar insurgente, de naturaleza fundamentalista yihadista que sigue una doctrina heterodoxa del islam suní integrado por radicales fieles a Abu Bakr al-Baghdadi. El grupo ha sido designado como una organización terrorista por la ONU, así como por diversos países en particular. Es conocido ampliamente por sus videos de decapitaciones y otros tipos de ejecuciones, tanto de soldados como de civiles y hasta periodistas y miembros de ayuda humanitaria, así como por la destrucción de lugares históricos de herencia cultural. Las Naciones Unidas consideran al Dáesh responsable de abusos a los derechos humanos y crímenes de guerra.</p> <p><u>RAQA</u></p> <p>Al Raqa es una ciudad de Siria, situada en el norte del país,</p>

	<p>ocupada entre 2013 y 2017 por el autodenominado Estado Islámico. Tras la batalla de Al Raqa la ciudad quedó bajo el control de las Fuerzas Democráticas Sirias en octubre de 2017.</p> <p><u>Bashar Háfez El Asad</u> Es el actual presidente de la República Árabe Siria, gobernando desde el año 2000 tras suceder a su padre, quien presidió el país durante 29 años hasta su muerte. Estados Unidos, la Unión Europea y la mayoría de la Liga Árabe pidieron la dimisión de Assad de la presidencia en 2011, después de que ordenara una violenta represión de los manifestantes de la Primavera Árabe, que desembocó en la guerra civil siria.</p> <p><u>Califato</u> El término califato fue inicialmente liderado por los discípulos de Mahoma como una continuación del sistema religioso establecido por el Profeta. Un califato es también un Estado que implementa este tipo de sistema político.</p> <p>La rama sunita del islam estipula que, como jefe de Estado, un califa debe ser elegido por los musulmanes o sus representantes. Los seguidores del islam chiita, sin embargo, creen que un califa debe ser un Imam elegido por Dios.</p> <p>En 2014 Abu Bakr al-Baghdadi en nombre del ISIS anunció un autoproclamado califato. Su supuesta capital era Al Raqa desde 2014 hasta que el 17 de octubre de 2017 las Fuerzas Democráticas Sirias se hicieron con el control total de la ciudad. El 23 de marzo de 2019 EE. UU. y las fuerzas kurdas anuncian el fin del califato del Estado Islámico en Siria.</p>
<p>Evaluación</p>	<p>¿Cómo se han sentido? ¿Les ha parecido interesante? ¿Han participado? ¿Qué han aprendido? ¿Podemos aplicar lo que hemos aprendido en los conflictos que surgen a diario: en la sección, en el grupo, en casa, en la escuela? ¿Se sienten ahora más cerca de esas situaciones?</p>
<p>Anexo/s</p>	
<p>Otras observaciones/sugerencias</p>	<p>Recopila información sobre la propia cultura y otras. Establece contacto mediante cartas, vídeos, etc, Pon en marcha talleres de juegos “del mundo”. Analiza qué interrelación existe entre las guerras y la naturaleza: contaminación de agua y aire, campos de cultivo animales en las granjas abandonados, etc.</p> <p>Analizar cómo afectan las guerras también a la naturaleza, al agua potable, al aire que se respira, a los campos de cultivos, a los animales de las granjas, etc.</p>

Nombre actividad	Banderas rojas de la desigualdad y la discriminación
ODS con el que se relaciona	
Grupo de edad (6-12, 12-16 o 16-20)	16-20
Tipo de actividad (sensibilización, formación o incidencia)	FORMACIÓN
Breve descripción	Vamos a revisar que mensajes recibimos habitualmente a través tanto de los medios de comunicación como de la publicidad, las redes sociales, el cine, la música, etc, y que papel juegan estos en la creación de prejuicios y la perpetuación de estereotipos que fomentan la discriminación y la desigualdad.
Objetivo/s	<ul style="list-style-type: none"> ● conocer los Derechos Humanos y los Derechos de la Infancia ● Fomentar una actitud crítica y comprometida hacia la construcción de sociedades inclusivas, diversas y pacíficas. ● Promover la aceptación de la diferencia, el desarrollo de actitudes de apertura y tolerancia hacia otras culturas con especial hincapié en aquellas con las que convivimos en nuestro barrio/comunidad/país. ● Reflexionar sobre nuestros propios prejuicios y el daño que hacen los estereotipos. ● Promover relaciones y actitudes positivas de cooperación con los demás y el entorno. ● Empatizar con las emociones y sentimientos de las personas que sufren algún tipo de discriminación. ● Reflexionar sobre como nuestras actitudes y comportamiento pueden también perpetuar la desigualdad y la discriminación.
Contenidos	Tipos de desigualdades y discriminaciones que sufren las personas por ingresos, género, edad, discapacidad, orientación sexual, origen étnico, religión. etc; Derechos Humanos; Discriminación vs inclusión social, económica y política; Prácticas discriminatorias; Racismo, Xenofobia, Aporofobia, LGTBIfobia; Estereotipos, prejuicios; etc.

<p>Competencias clave para el Desarrollo (Doc unesco pág 10)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Competencia de pensamiento sistémico: las habilidades para reconocer y comprender las relaciones. - Competencia estratégica: las habilidades para desarrollar e implementar de forma colectiva acciones. - Competencia de colaboración: las habilidades para aprender de otros; para comprender y respetar las necesidades, perspectivas y acciones de otros;; para comprender, identificarse y ser sensibles con otros); para abordar conflictos en grupo; y para facilitar la resolución de problemas colaborativa y participativa - Competencia de pensamiento crítico: la habilidad para cuestionar normas, prácticas y opiniones; para reflexionar sobre los valores, percepciones y acciones propias; y para adoptar una postura en el discurso frente a la discriminación - Competencia de autoconciencia: la habilidad para reflexionar sobre el rol que cada uno tiene en la comunidad local y en la sociedad;
<p>Desarrollo</p>	<p>Vamos a dividir el grupo en pequeños subgrupos de al menos 3/5 personas. Cada uno de estos grupos analizarán los materiales que se les comparta de cada uno de los canales de comunicación, publicidad, música, redes sociales que habremos recabado con anterioridad:</p> <p>A todos ellos se les facilitará un listado de preguntas que deberán realizarse:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué mensaje nos transmiten? - ¿Crees que podrías detectar ejemplos de discriminación? (p.ej. lenguaje, expresiones, prejuicios) - ¿Crees que este tipo de mensajes ayudan a perpetuar los prejuicios y las desigualdades? - ¿Podrías transformar estos mensajes de manera inclusiva, diversa y no discriminatoria? - ¿Quiénes son los protagonistas? - ¿A quien se victimiza/criminaliza? - ¿Perpetúan roles machistas de género? - ¿Habéis visto personas con discapacidad o con diversidad de cuerpos o creéis que es frecuente que estén invisibilizadas? <p>Dentro de los pequeños subgrupos deberán reflexionar otras “Banderas Rojas” que perciben en los mensajes verbales o no verbales que circulan en este tipo de canales de comunicación, que no se recogen en estos ejemplos que les hemos mostrado y que es importante tener en cuenta para no reproducirlos.</p>

Materiales	Periódicos, revistas, carteles, tijeras, pegamento, marcadores, ordenador y proyector si se trabaja con vídeos (anuncios, noticias), internet y acceso a Videos Musicales o canales de música, etc.
¿Preparación previa?	<ul style="list-style-type: none"> - Recopilamos noticias procedentes de diferentes periódicos de 3 meses (puede ser de periódicos digitales). - Seleccionamos diferentes ejemplos de publicidad. - Hacemos un listado de películas que nos hayan gustado en los últimos años (pueden ser de todo tipo incluso animadas) - Llistado de canciones de spotify: <ul style="list-style-type: none"> - contra el racismo - contra la violencia de Género - contra la homofobia
Evaluación	¿Cómo se han sentido? ¿Les ha parecido interesante? ¿Han participado? ¿Qué han aprendido? ¿Podemos aplicar lo que hemos aprendido en los conflictos que surgen a diario: en la sección, en el grupo, en casa, en la escuela? ¿Se sienten ahora más cerca de esas situaciones?
Anexo/s	
Otras observaciones/sugerencias	<p>GLOSARIO:</p> <p><u>Discriminación Etaria.</u> Es la que se produce por motivo de la edad. Cuando el acento se pone en la población económicamente productiva, a las niñas y niños no se les reconoce el estatus de sujetos, a las y los jóvenes se les visibiliza como posibles amenazas y a las personas adultas mayores se les infantiliza.</p> <p><u>Discriminación Étnica:</u> Responde a un estereotipo construido sobre la nacionalidad y/o el origen étnico de las personas.</p> <p><u>Discriminación de Género:</u> Los estereotipos basados en las relaciones de género y roles atribuidos a las personas a partir del sexo biológico. Básicamente, estableciendo una jerarquía en la cual lo masculino es valorado como superior respecto a lo femenino y convirtiendo la diferencia sexual en desigualdad social.</p> <p><u>Discriminación por discapacidad:</u> Interacción entre la discapacidad de una persona y los obstáculos tales como barreras físicas y actitudes imperantes que impiden su participación plena en la sociedad.</p> <p><u>Discriminación por situación económica / Condición Social:</u> las personas que se encuentran en estado de pobreza además de sufrir carencias económicas y falta de oportunidades como</p>

son el acceso a educación, salud y trabajo digno, también deben hacer frente a la discriminación social que al estigmatizar y criminalizar la pobreza limita aún más sus posibilidades de desarrollo e inclusión social.


Discriminación por orientación sexual y diversidad de género: Las posturas homofóbicas, lesbofóbicas y transfóbicas no sólo favorecen la intolerancia sino que incitan también a la violencia. Las personas LGTBIQ+ tienen el derecho no sólo a no ser discriminadas sino a acceder a la plena inclusión.

Discriminación por origen: El derecho a la migración es esencial e inalienable de la persona. Las formas más habituales de discriminación hacia las/los inmigrantes son las desigualdades en cuanto al acceso a la documentación, educación, trabajo digno, etc.

Discriminación por ideología política: es cualquier acto o conducta que tiene como resultado denegar a unas personas igualdad de trato con respecto a otras por motivo de sus convicciones. La exclusión, la discriminación y el abuso de poder en base a las creencias políticas y/o pertenencia gremial supone una mella no sólo a las víctimas de discriminación sino a todo el sistema democrático.

Discriminación por religión o confesión: normalización de una creencia religiosa y/o al menoscabo de otras manifestaciones, incluso la agnóstica.

Discriminación por aspecto físico: creación y/o difusión de estereotipos por características reales o imaginarias, sean estas positivas o negativas y se vinculen a particularidades innatas o adquiridas. Caracterización de un solo modelo de belleza que resulta opresivo, burla y discriminación a quienes no se ajustan a ese modelo arbitrario, desigualdad de oportunidades de acceso al trabajo por este motivo.

Nombre actividad	Espacios Seguros
ODS con el que se relaciona	
Grupo de edad (6-12, 12-16 o 16-20)	16-20
Tipo de actividad (sensibilización, formación o incidencia)	INCIDENCIA Y VISIBILIZACIÓN
Breve descripción	La juventud implicada analizará y reflexionará en torno a cómo son de diversos e inclusivos los espacios abiertos de su comunidad para poder pasar a implicarse activamente en la creación de “espacios seguros” donde se respete la diversidad en todas sus manifestaciones y expresiones.
Objetivo/s	<ul style="list-style-type: none"> - Valorar, apreciar las características individuales que poseemos. - Conocer y respetar la diversidad de identidades y expresiones de género así como las orientaciones afectivo-sexuales presente en la sociedad. - Reconocer conductas favorables y desfavorables para el desarrollo de una convivencia sana que nos facilite vivir nuestra individualidad en libertad. - analizar críticamente como de diversos e inclusivos son los espacios abiertos que ofrece su comunidad y trabajar de manera cooperativa y conjunta para transformarlos.
Contenidos	Diversidad, Identidad de Género, Expresión de Género, Orientación afectivo-sexual, Colectivo LGTBIQ+ (y definición de sus siglas e identificación de su símbolos, lenguaje inclusivo, LGTBIfobia, homofobia, transfobia, bifobia, etc.
Competencias clave para el Desarrollo (Doc unesco pág 10)	<ul style="list-style-type: none"> - Competencia de pensamiento sistémico: las habilidades para reconocer y comprender las relaciones; - Competencia de anticipación: las habilidades para comprender y evaluar múltiples escenarios futuros - el posible, el probable y el deseable; para crear visiones propias de futuro; para aplicar el principio de precaución; para evaluar las consecuencias de las acciones; y para lidiar con los riesgos y los cambios - Competencia normativa: las habilidades para comprender y reflexionar sobre las normas y valores que subyacen en nuestras acciones; y para negociar los valores, principios, objetivos y metas

	<ul style="list-style-type: none"> - Competencia estratégica: las habilidades para desarrollar e implementar de forma colectiva acciones innovadoras a nivel local. - Competencia de colaboración: las habilidades para aprender de otros; para comprender y respetar las necesidades, perspectivas y acciones de otros; para comprender, identificarse y ser sensibles con otros; para abordar conflictos en grupo; y para facilitar la resolución de problemas colaborativa y participativa - Competencia de pensamiento crítico: la habilidad para cuestionar normas, prácticas y opiniones; para reflexionar sobre los valores, percepciones y acciones propias; y para adoptar una postura frente a estas - Competencia de autoconciencia: la habilidad para reflexionar sobre el rol que cada uno tiene en la comunidad local y en la sociedad (mundial); de evaluar de forma constante e impulsar las acciones que uno mismo realiza; y de lidiar con los sentimientos y deseos personales - Competencia integrada de resolución de problemas: la habilidad general para aplicar distintos marcos de resolución de problemas a problemas de sostenibilidad complejos e idear soluciones.
<p>Desarrollo</p>	<p>Todas las personas existimos dentro de un espacio y somos en parte responsables de lo que ocurre en él. En concreto, cuando nos encontramos con gente en espacios comunitarios, bibliotecas, cafeterías, bares, conciertos, fiestas, festivales o cualquier otro lugar de reunión, estamos habitando un lugar que todos deberíamos poder compartir con comodidad, seguridad y protección.</p> <p>Es cierto que no existen los espacios completamente seguros porque no se puede garantizar al cien por cien la seguridad de alguien, pero siempre existe un margen para mejorar un espacio. Hasta dónde puede aplicarse este libro depende, por tanto, de las personas y de nuestra comunidad.</p> <p>Esta actividad está pensada para realizarse en varias fases.</p> <p><u>Primera fase:</u> Comenzamos poniendo en marcha un debate que estará guiado por un código de conducta donde se tendrá en cuenta el lenguaje y expresiones utilizadas. Cada participante se presentará con el nombre y pronombre con lo que se identifica (Él / Ella / Elle) para que el resto de personas puedan dirigirse a esta persona adecuadamente.</p> <p>Se establecen entre todos cuáles son los términos prohibidos así como el lenguaje hiriente (sobre etnia o cultura, religión,</p>

	<p>género, sexualidad y otras condiciones) que no se permitirá.</p> <p>Este código de conducta se recoge en un documento escrito visible para todas las personas asistentes. Cualquier persona que lo incumpla no podrá seguir participando en el debate.</p> <p>Una vez establecido el código de conducta, se da comienzo al debate que versará sobre la identidad y la expresión de género así como la orientación sexual en un espacio de confianza, intimidad y confidencialidad. Se reflexionará también sobre cuál es la percepción de las personas asistentes acerca de lo diversa e inclusiva que es su comunidad y qué papel juegan a nivel individual dentro de ésta (reflexión sobre sus propios prejuicios).</p> <p><u>Segunda fase</u></p> <p>Señalarán en un mapa cuáles son los espacios abiertos a la juventud dentro de su comunidad (públicos o lugares de encuentro) y analizarán varios aspectos de estos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nº y tipo de espacios existentes. - Señalización con lenguaje inclusivo dentro de estos espacios. - Adaptación estructural a la diversidad física de las personas (p.ej rampas, escalones, aceras altas, etc) - Suelen darse manifestaciones ofensivas o violentas que podrían entenderse como lgtbi-fóbicas (homofóbicas, transfóbicas, bifóbicas, etc) dentro de estos espacios. - Qué recursos ofrece la comunidad para prevenirlo (información/formación) apoyo jurídico, asociaciones de apoyo psicológico, ocio alternativo, etc. <p>Se puede entrar a analizar también los espacios de redes sociales que se usan y si se da el acoso u odio a través de estos canales.</p> <p><u>Tercera fase</u></p> <p>El grupo diseñará una propuesta para hacer que estos espacios sean más inclusivos y diversos así como un decálogo de buenas prácticas que podrán compartir con otras organizaciones de su barrio/comunidad.</p>
Materiales	mapa del barrio/comunidad; rotuladores, cartulina
¿Preparación previa?	<ul style="list-style-type: none"> - Evaluar nuestros propios valores con respecto a la orientación sexual y la identidad de género. De esta forma podremos detectar prejuicios interiorizados y podremos trabajar en ellos. - Reconocer nuestros límites y detectar áreas de crecimiento personal para contribuir al crecimiento de la

	<p>comunidad/barrio en el que vivimos.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dejar claro que los sentimientos y acciones lgbt-fóbicas no tienen cabida en el espacio y que podrán ser denunciados en caso de que aparezcan. - Poner en marcha una política de tolerancia cero respecto a las palabras, acciones y comportamientos discriminatorios hacia las personas LGBTQIA+. - Establecer un protocolo antiacoso con medidas efectivas que se podrán implementar en caso de agresión. - Poner carteles a la vista donde se indique que es un espacio seguro y libre de odio.
Evaluación	<p>¿Cómo se han sentido? ¿Les ha parecido interesante? ¿Han participado? ¿Qué han aprendido? ¿Podemos aplicar lo que hemos aprendido en los conflictos que surgen a diario: en la sección, en el grupo, en casa, en la escuela? ¿Se sienten ahora más cerca de esas situaciones?</p>
Anexo/s	
Otras observaciones/sugerencias	<p>Las personas educadoras deberán:</p> <ul style="list-style-type: none"> - tener en cuenta la manera de aportar neutralidad a las actividades utilizando términos y nombres neutros así como no caer en el binarismo en cuanto al género para los juegos de rol. - tener una mirada respetuosa hacia los y las jóvenes del grupo, sus historias, sus diferentes culturas... - No hacer juicios de valor – esto quiere decir escuchar con una mente abierta, evitando que afirmaciones que son opresivas para otras permanezcan sin ser cuestionadas o confrontadas. - Estar preparadas para reaccionar ante una emoción profunda dando tiempo y espacio a la persona para que lo está viviendo, entendiendo que tiene unas fases. - No tener miedo de hacer una pausa o cerrar el debate si fuera necesario porque el grupo no puede continuar.



Objetivo 11: Lograr que las ciudades y los asentamientos humanos sean inclusivos, seguros, resilientes y sostenibles



Nombre actividad	Memory ciudadano
ODS con el que se relaciona	ODS 11: Lograr que las ciudades y los asentamientos humanos sean inclusivos, seguros, resilientes y sostenibles.
Grupo de edad (6-12, 12-16 o 16-20)	6-12
Tipo de actividad (sensibilización, formación o incidencia)	Sensibilización.
Breve descripción	Juego de memoria con profesiones específicas, donde el objetivo será realizar parejas y posteriormente tríos. De esta manera los niños y las niñas descubrirán profesiones y las vincularán con sus funciones.
Objetivo/s	<ul style="list-style-type: none"> • Favorecer la interiorización de valores sostenibles en los participantes. • Fomentar el conocimiento y el respeto por los medios y recursos empleados para el mantenimiento de las ciudades. Conocer los diferentes oficios que mantienen la ciudad. • Reconocer los oficios, sus funciones y la importancia que tienen.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> • Profesiones y oficios que hacen que las ciudades sean lugares inclusivos, seguros, resilientes y sostenibles. • Reconocimiento de las diferentes profesiones con sus funciones. • Respeto a las personas trabajadoras como a las ciudades.
<u>Competencias clave para el Desarrollo Sostenible</u>	<ul style="list-style-type: none"> • Competencias de pensamiento sistémico • Competencia normativa
Desarrollo	<p>Se dispondrán todas las imágenes boca abajo. Las parejas se crearán por dos imágenes iguales de una misma profesión; los tríos se crearán por las parejas anteriores y la función de esa profesión.</p> <p>El juego será por turnos cada persona podrá levantar dos de estas imágenes. Una vez que se crea una pareja, esta se dejará boca arriba. Si alguna persona participante quiere hacer un trío deberá comunicarlo previamente a hacerlo (por ejemplo: voy a hacer un trío con la función de apagar el fuego y la pareja de bomberos y bomberas).</p> <p>Durante la realización, o después de la actividad reflexionaréis sobre:</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - La importancia de las diferentes profesiones. - ¿Qué más profesiones ayudan a que vivamos mejor y no le damos tanta importancia? - ¿Qué es lo que pasaría si no existiese esa profesión? - ¿Qué podemos hacer para facilitarles el trabajo? <ul style="list-style-type: none"> - Ej: siendo agradables, tirando la basura a las papeleras, cuidando las plantas de la ciudad... - ¿Existen profesiones que se valoran más que otras? ¿Por qué?
<p>Materiales</p>	<p>Imágenes impresas de distintas profesiones u oficios que ofrecen servicios y mantienen la funcionalidad, la seguridad y el cuidado de la ciudad:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 jardinera/o + 1 regando o podando - 2 barrendera/o + barriendo - 2 bomberas/os + fuego - 2 conductor/a de autobús + persona en transporte público - 2 panadera/o + pan - 2 periodista dando las noticias + búsqueda de información - 2 profesora/o + persona aprendiendo - 2 doctora/o + termómetro - 2 fontanera/o + llave inglesa - 2 albañil + material de construcción - 2 policía + esposas
<p>¿Preparación previa?</p>	<p>Las imágenes de las profesiones</p>
<p>Otras observaciones/sugerencias /adaptaciones</p>	<p>Evaluarás la actividad al terminar el debate, hablando sobre:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué hemos aprendido? - ¿Qué nos ha gustado? - ¿Qué no nos ha gustado? - ¿Cambiaríais algo? ¿Por qué? - ¿Qué más os gustaría haber aprendido?

Nombre actividad	Contenedores de reciclaje
ODS con el que se relaciona	ODS 11: Lograr que las ciudades y los asentamientos humanos sean inclusivos, seguros, resilientes y sostenibles.
Grupo de edad (6-12, 12-16 o 16-20)	6-12
Tipo de actividad (sensibilización, formación o incidencia)	Formación
Breve descripción	<p>En esta actividad, las personas destinatarias pondréis a prueba vuestros conocimientos de reciclaje y de conciencia sobre el medio ambiente.</p> <p>Primero hay que crear grupos, y después, en cada grupo, de la manera más rápida posible y de forma consensuada, deben decidir en qué contenedor debería ir una serie de 30, 40 o 50 imágenes de productos (lata de Coca-Cola, tetrabrick, mascarilla, bolígrafo...).</p>
Objetivo/s	<ul style="list-style-type: none"> ● Favorecer la interiorización de valores sostenibles en los participantes. ● Potenciar las buenas acciones futuras en materia ambiental por parte de los destinatarios.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> ● Adquisición de normas y valores vinculados a la sostenibilidad. ● Compromiso con el planeta y con su propia salud ambiental.
<u>Competencias clave para el Desarrollo Sostenible</u>	<ul style="list-style-type: none"> ● Competencia Normativa. ● Competencia de Autoconciencia. ● Competencia de Pensamiento Crítico.
Desarrollo	Tenéis que repartir las imágenes de desechos entre los grupos, y después cada grupo deberá consensuar lo más rápido posible en dónde va cada cosa.

	<p>Se pueden utilizar carpetas simulando los contenedores: carpeta verde= contenedor genérico; carpeta amarilla= contenedor de plásticos y envases; y carpeta azul= cartón y papel). Debéis recordar que en cada ciudad se recicla de forma diferente y existen muchos tipos de reciclaje, así que haced que los contenedores sean acordes con la realidad de cada localidad.</p> <p>Al finalizar la prueba, haréis una corta reflexión grupal sobre los resultados obtenidos y también sobre el estado actual de la ciudad en ámbitos de reciclaje; con el planteamiento de cuestiones como podrían ser:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué es la contaminación? ¿Creéis que nuestra ciudad está poco o muy contaminada? - ¿Qué es el reciclaje y para qué sirve? - ¿Por qué es importante el cuidado del medio ambiente? ¿Qué medidas se os ocurren para cuidar el medio ambiente?
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> - Imágenes de productos desechables variados. - Carpetas o cajas de los colores de los contenedores de reciclaje de la localidad pertinente.
¿Preparación previa?	Preparar las imágenes de productos.
Anexo/s	_____
Otras observaciones/sugerencias /adaptaciones	

Nombre actividad	Huerto ecológico
ODS con el que se relaciona	ODS 11: Lograr que las ciudades y los asentamientos humanos sean inclusivos, seguros, resilientes y sostenibles.
Grupo de edad (6-12, 12-16 o 16-20)	6-12
Tipo de actividad (sensibilización, formación o incidencia)	Incidencia
Breve descripción	Se trata de que llevéis a cabo las tareas de cuidado y mantenimiento de un huerto ecológico de manera conjunta y coordinada; con la meta de adquirir conocimientos y valores sostenibles.
Objetivo/s	<ul style="list-style-type: none"> ● Aprender sobre herramientas sostenibles en las urbes (ej: huertos urbanos). ● Dar a conocer técnicas de agricultura en las generaciones venideras. ● Concienciar sobre la necesidad de tomar decisiones favorables por y para el medioambiente.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> ● Aprendizaje de las técnicas de cultivo; todo ello de manera ecológica. ● Destreza en el manejo de herramientas agrícolas. ● Desarrollar preocupación por el estado actual del planeta en materia de sostenibilidad.
Competencias clave para el Desarrollo Sostenible	<ul style="list-style-type: none"> ● Competencia Estratégica. ● Competencia de Colaboración.
Desarrollo	Debéis crear un huerto urbano, ya sea en exterior o interior, mostrando todos los procesos de crecimiento de los vegetales, ya sea desde el sembrado semillas, hasta el proceso de recolecta.

	<p>Lo ideal sería llevar a cabo las actividades previas con los niños y niñas, como preparar el espacio de lo que será el huerto, elaborar carteles que diferencien unas plantas de otras, germinar semillas de aguacate o mango en agua, ir con ellos a un vivero a adquirir plántulas y las herramientas y materiales necesarios, jornadas u otras actividades complementarias en las que se hablen de frutas y verduras de temporada, etc. Involucrarlos en todo el proceso informativo y preparativo.</p> <p>Explicando los procesos de siembra, cómo trasplantar para que sigan creciendo, mantenimiento y fortaleza, y terminar cómo hacer una recogida de forma correcta.</p> <p>Al ser una tarea que implica una revisión de regularidad casi diaria, todas las “jornadas hortelanas” que hagáis tienen que finalizar con una reflexión sobre lo realizado; planteando cuestiones como:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué habéis aprendido hoy en el huerto? - ¿Os está gustando colaborar en el huerto? - ¿Qué no os ha gustado hoy? - ¿Cambiaríais algo en el huerto? ¿Por qué?
<p>Materiales</p>	<p>Herramientas de jardinería (rastrillos, palas, azadas, regadera y/o manguera, guantes de jardinería, delantales...).</p> <p>Plántulas de los vegetales escogidos, humus de lombriz y macetas que pueden decorar los niños y niñas.</p>
<p>¿Preparación previa?</p>	<p>Buscar información sobre cómo llevar un huerto o huerto ecológico si no se tienen conocimientos previos.</p>
<p>Anexo/s</p>	
<p>Otras observaciones/sugerencias /adaptaciones</p>	

Nombre actividad	¿Qué normas viales existen en nuestros espacios?
ODS con el que se relaciona	ODS 11: Lograr que las ciudades y los asentamientos humanos sean inclusivos, seguros, resilientes y sostenibles.
Grupo de edad (6-12, 12-16 o 16-20)	12-16
Tipo de actividad (sensibilización, formación o incidencia)	Sensibilización
Breve descripción	Los niños y niñas aprenderán cuál es su papel como peatón/ona, analizarán el espacio físico en el que se encuentran y crearán señales que se adapten a las recomendaciones, advertencias y/o prohibiciones que existen.
Objetivo/s	<ul style="list-style-type: none"> ● Entender la importancia de adquirir una adecuada educación vial (tanto en comportamiento del peatón como en el uso del transporte público). ● Conocer y comprender las normas de tráfico. ● Analizar el espacio físico en el que se encuentran. ● Construir sus propias normas y/o advertencias. ● Tomar conciencia de los peligros físicos y limitaciones que existen en el entorno físico. ● Proponer hábitos y comportamientos para mejorar el uso del transporte público.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> ● Señales de tráfico y sus significados. ● Entender el comportamiento de las personas peatonas en la vía pública. ● Reconocimiento de las señales de tráfico. ● Respetar las normas viales. ● Análisis de las razones específicas por las que se coloca una señal en la vía. ● Precaución en las vías públicas.
<u>Competencias clave para el Desarrollo Sostenible</u>	<ul style="list-style-type: none"> ● Competencia del pensamiento sistémico. ● Competencia de la anticipación ● Competencia de autoconciencia
Desarrollo	<p>La actividad se realizará en el espacio delimitado por vosotros y vosotras.</p> <p>Les presentarás los tipos de señales de tráfico que existen a los niños y a las niñas. Tras esto, también les explicarás algunas de las señales que existen. Posteriormente, en conjunto, realizarán un análisis de las normas que existen</p>

	<p>en el espacio en el que están (puedes dar un paseo para que los niños y niñas se vayan dando cuenta):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ej: sentido de doble circulación para entrar o salir por una puerta, prohibido más de 5 km/h para subir o bajar escaleras... <p>Tras haber elegido las normas que están establecidas en el espacio pero no están escritas; los educandos elaborarán las señales para colocar y decorar por el espacio en donde realicen la actividad.</p> <p>Consejo para la elaboración: Con cartón se recorta la figura, con papel continuo blanco se cubre para poder dibujar bien posteriormente. Después, por la parte de atrás se pega con celo una cordel que permita colgar la señal y así esta avise de la normativa del espacio físico.</p>
Materiales	Cartón, papel continuo, cuerda, celo, lápices, rotuladores, cera, témpera...
¿Preparación previa?	Deberás saber mínimo 5 señales de cada tipo para poder explicárselas a los niños y a las niñas adecuadamente.
Anexo/s	https://sede.dgt.gob.es/sede-estaticos/Galerias/permisos-de-conducir/certificacion-aptitud-profesores-formacion-vial/2020/Manual-I-Normas-y-Senales-2020.pdf (Manual de las señales de tráfico. pp. 57-125)
Otras observaciones/sugerencias /adaptaciones	Puedes aprovechar los comentarios de los niños y niñas para preguntarles sobre sus opiniones sobre el estado de sus barrios/pueblos, sobre cómo se desplazan y si existen espacios seguros, peligros, carriles bici, señales mal ubicadas o que no se respetan, etc.

Nombre actividad	Rastreo de pistas
ODS con el que se relaciona	ODS 11: Lograr que las ciudades y los asentamientos humanos sean inclusivos, seguros, resilientes y sostenibles.
Grupo de edad (6-12, 12-16 o 16-20)	12-16
Tipo de actividad (sensibilización, formación o incidencia)	Formación
Breve descripción	Las personas que os encarguéis de preparar y coordinar la actividad, deberéis organizar una ruta a partir de pictogramas y pistas en un entorno natural. En ella, se irán realizando diferentes dinámicas y juegos (con temática ambiental), hasta que se llegue a la meta. En ella, deberéis de tener ya preparados los premios para todas aquellas personas que hayan participado en la carrera.
Objetivo/s	<ul style="list-style-type: none"> - Sensibilizar sobre la salvaguarda del patrimonio cultural y natural del mundo. - Sensibilizar sobre la contaminación en la actualidad. - Concienciar a las personas destinatarias sobre la importancia del ocio en el medio natural.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> - Valores sostenibles. - Ocio al aire libre como medio de sensibilización ambiental. - Adquisición de conocimientos vinculados a la gestión urbana. - Preocupación por el estado actual de la contaminación de la ciudad. - “Actuar localmente y pensar globalmente”.

<p><u>Competencias clave para el Desarrollo Sostenible</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Competencia Integrada para la Resolución de Problemas. - Competencia de Pensamiento Sistémico.
<p>Desarrollo</p>	<p>El primer paso que deberéis realizar será buscar un lugar apto para la realización de esta actividad, es decir, un lugar que se encuentre al aire libre, que tenga espacio suficiente como para poder llevar a cabo las diferentes dinámicas y que sea seguro para los menores que van a participar en ella.</p> <p>Una vez que ya habéis comprobado todo lo anterior, procederéis a preparar todos los elementos necesarios para el desarrollo de la actividad: colocar las flechas que guían el recorrido, y por último, ubicar las pistas y pictogramas relacionadas con cada una de las pruebas (intentando que estén en lugares algo escondidas para que tengan que detenerse a buscarlas). De esta forma, deberéis asegurarnos que haya el mismo número de pistas que de dinámicas.</p> <p>Una vez que ya hayáis organizado todo correctamente, podrá dar comienzo la actividad.</p> <p>Durante su desarrollo, conforme vayan encontrando pistas, deberán de acudir a las personas que os habéis encargado de organizar todo para realizar aquella prueba que le indiquéis. Si la realizan correctamente, les autorizaréis para que pasen a buscar la siguiente pista, (así sucesivamente hasta que alcancen la meta).</p> <p>A continuación, dejamos algunos ejemplos de dinámicas con temática ambiental que podéis usar para esta actividad:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Creación de un poema con elementos de la naturaleza. - Reciclaje cooperativo (deberán encontrar 10 elementos que se consideren basura y tirarlos al contenedor adecuado).

	<ul style="list-style-type: none"> - Variantes de temática ecológica en juegos deportivos o juegos tradicionales. - Participación en tareas de gestión ambiental urbana con la ayuda de profesionales del sector. - Buscar huellas de animales. - Fotografíar plantas, arbustos o árboles - Creación escultura con materiales naturales. <p>Para cerrar la actividad, reflexionaréis con los niños y niñas sobre el impacto que tienen este tipo de lugares en las ciudades y pueblos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Este espacio, ¿qué nos da? - ¿Cómo nos sentimos cuando estamos en la naturaleza? ¿Y en la ciudad? - ¿Qué hacemos para cuidarlo?
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> - Pistas/pictogramas de papel e instrumentos requeridos para las dinámicas pertinentes. - Hoja de simbología para el rastreo.
¿Preparación previa?	<p>Exige tener preparada una programación de actividades ambientales así como la ubicación de las pistas que se usarán para/en el rastreo.</p>
Anexo/s	
Otras observaciones/sugerencias /adaptaciones	<p>Será importante marcar la ruta con flechas para que los niños y niñas puedan hacer el recorrido.</p>

Nombre actividad	ACAMPADA SOSTENIBLE
ODS con el que se relaciona	ODS 11: Lograr que las ciudades y los asentamientos humanos sean inclusivos, seguros, resilientes y sostenibles.
Grupo de edad (6-12, 12-16 o 16-20)	12-16
Tipo de actividad (sensibilización, formación o incidencia)	Incidencia
Breve descripción	Se trata de que realices el montaje de un campamento lo más autosuficiente posible, con tiendas de campaña; y se aprovechará para llevar a cabo más acciones al aire libre (supervivencia, respeto a la naturaleza...)
Objetivo/s	<ul style="list-style-type: none"> ● Favorecer la interiorización de valores sostenibles en los participantes. ● Desarrollar pensamiento crítico en los/as jóvenes sobre las acciones que conllevan efectos negativos hacia el medio ambiente. ● Incentivar conductas de responsabilidad en relación al buen uso de los recursos naturales
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> ● Técnicas de supervivencia básicas en la naturaleza. ● Valores sostenibles. ● Autosuficiencia. ● Pensamiento crítico. ● Respeto al entorno que nos rodea.
<u>Competencias clave para el Desarrollo Sostenible</u>	<ul style="list-style-type: none"> ● Competencia Normativa ● Competencia Estratégica ● Competencia de Colaboración
Desarrollo	Realizarás esta actividad de acampada con recursos naturales; en esta actividad las personas participantes aprenderán en valores en los siguientes ámbitos: <ul style="list-style-type: none"> - Fauna y flora autóctona de la zona, a través de la exploración guiada por los monitores.

	<ul style="list-style-type: none"> - Respeto hacia la naturaleza; fomentando que sus próximas interacciones con el entorno natural sean positivas y cordiales. - Diversas técnicas de supervivencia como prender un fuego controlado en plena naturaleza (solo se realizará con los permisos y la supervisión necesaria), orientarse sin brújula, conocimientos de micología (estudio de los hongos), construcción de cabaña-refugio, etc... todo esto siendo respetuosos/as con el entorno que nos rodea. - Será importante también que toda la alimentación sea saludable, y si puede ser de cercanía y de temporada. Evitando procesados y los envases en la medida de lo posible. - Crear todo lo necesario que vayamos a necesitar, aprender a hacer jabones, pasta de dientes, así como materiales útiles que podamos necesitar.
Materiales	Tiendas de campaña, farolillos, mecheros, esterillas, sacos de dormir, papel higiénico, herramientas (martillo, azada...), navaja, baterías portátiles, toldos, hornillos, cocina de gas...
¿Preparación previa?	Se realizará la programación previamente, así como establecer cómo se organizarán todas las actividades de la acampada. Además, también deberán supervisarse y estar en orden todos los permisos y datos, tanto de las personas responsables como de los y las educandos.
Anexo/s	
Otras observaciones/sugerencias /adaptaciones	

Nombre actividad	¿Cuánto espacio ocupamos en nuestra ciudad?
ODS con el que se relaciona	ODS 11: Lograr que las ciudades y los asentamientos humanos sean inclusivos, seguros, resilientes y sostenibles.
Grupo de edad (6-12, 12-16 o 16-20)	16-20
Tipo de actividad (sensibilización, formación o incidencia)	Sensibilización
Breve descripción	Los diferentes grupos deberán alcanzar un objetivo concreto (conseguir cuadrados de 10 cm por lado) con los recursos que se les proporcione.
Objetivo/s	<p>Generales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tomar conciencia de la biocapacidad, concepto relacionado con la hectárea global <p>Específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Reflexionar sobre las desigualdades que existen en el planeta, y concretamente, en nuestras ciudades. - Entender la empatía y la equidad como una herramienta para la solución de conflictos.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> - Biocapacidad - Recursos - Analizar la estructura de su ciudad. - Comparación de países. - Establecer causas y efectos en las diferencias entre países. - Adquisición de valores empáticos y equitativos en la transversalidad de nuestras acciones.
Competencias clave para el Desarrollo (Doc unesco pág 10)	<ul style="list-style-type: none"> - Competencias del pensamiento sistémico - Competencia normativa - Competencias de colaboración - Competencia de pensamiento crítico
Desarrollo	<p>Dividirás al grupo en tres subgrupos, cada uno tendrá unas características diferentes.</p> <p>Grupo 1: Espacio limitado, el objetivo es que las personas se sientan incómodas durante la realización de la actividad. Este grupo tendrá recursos suficientes, triplicados (aproximadamente) para la superación del objetivo.</p> <p>Grupo 2: Espacio de tamaño medio, pequeño, pero en el</p>

	<p>que las personas participantes se puedan mover con libertad y se puedan sentir cómodas. Tendrán los recursos justos, de manera que, si cometen algún error no tendrán una segunda oportunidad para alcanzar el objetivo.</p> <p>Grupo 3: Dispondrán de un gran espacio (debe existir una gran diferencia respecto al grupo 1). Tendrán materiales muy escasos, no podrán alcanzar el objetivo.</p> <p>El objetivo para las personas participantes será crear 8 cuadrados perfectos de papel que tengan cada uno 10 cm exactos por lado.</p> <p>Tras 10-15 minutos, les mandarás parar y juzgarás los cuadrados, dirás claramente cuáles están mal y cuáles están bien (debes ser estricto/a).</p> <p>Después se reflexionará en gran grupo sobre:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cómo se sintieron. - ¿Fue justa la actividad? - ¿Si los grupos fueran representaciones de países/ciudades, cuál correspondería a cada grupo? - ¿Cómo se reparten los recursos en el mundo? - ¿Qué pasaría si hubiésemos compartido y/o trabajado en equipo? - ¿Por qué unos grupos tuvieron más espacio que los otros?
Materiales	<p>Material por persona participante:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 regla - Folios - 1 lápiz - 1 goma
¿Preparación previa?	<p>Para la realización de esta actividad será necesario entender el concepto de biocapacidad, también saber porqué y cómo se reparten los recursos de la manera en la que se reparten. Con estos conocimientos, podrás guiar la reflexión final, a la vez que, ofrecer información a las personas participantes.</p>
Evaluación	<p>La actividad se evaluará mediante una reflexión. Guiarás la reflexión, debrás tratar los siguientes puntos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué hemos aprendido? - ¿Qué nos ha gustado? - ¿Qué no nos ha gustado? - ¿Cambiaríais algo? ¿Por qué? - ¿Qué más os gustaría haber aprendido?
Anexo/s	

Nombre actividad	Carrera de orientación por señales
ODS con el que se relaciona	ODS 11: Lograr que las ciudades y los asentamientos humanos sean inclusivos, seguros, resilientes y sostenibles.
Grupo de edad (6-12, 12-16 o 16-20)	16-20
Tipo de actividad (sensibilización, formación o incidencia)	Formación
Breve descripción	Se realizará un reconocimiento de las señales de la ciudad mediante una carrera de orientación.
Objetivo/s	<ul style="list-style-type: none"> ● Entender la normativa vial (tanto en comportamiento del peatón como en el uso del transporte público). ● Reconocer las normas viales de la ciudad. ● Conocer los significados de la señalización.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> ● Señales de tráfico y sus significados. ● Entender el comportamiento de las personas peatonas en la vía pública. ● Reconocimiento de las señales de tráfico. ● Respetar las normas viales. ● Análisis de las razones específicas por las que se coloca una señal en la vía. ● Precaución en las vías públicas.
Competencias clave para el Desarrollo Sostenible	<ul style="list-style-type: none"> ● Competencia de pensamiento sistémico. ● Competencia de anticipación. ● Competencia normativa.
Desarrollo	<p>No se les explicará previamente a las personas educandas el significado de las señales, aunque las personas educadoras estaréis de apoyo, para solucionar cualquier duda que surja durante la actividad.</p> <p>Para el comienzo de la actividad se dividirán a las personas en equipos de 4 o 5 personas. Después, darás a cada equipo un mapa (cada mapa será diferente) con puntos por los que deberán pasar (señales de tráfico). La actividad consistirá en una carrera, las personas deberán pasar por las señales en el orden adecuado, para esto tendrán que escribir en orden las señales encontradas por las rutas, también en un papel aparte, deberéis dibujar la señal de tráfico y al lado escribiréis cuál es su significado. El equipo</p>

	<p>que realice el recorrido adecuadamente y complete los dibujos y significados lo antes posible serán los encargados de explicar, una vez estén todas las personas unidas de nuevo, cuáles fueron las señales que encontraron y cuál es su significado. Además, también serán las personas encargadas de descubrir si sus compañeros y compañeras encontraron otras señales. De ser así, esos y esas compañeros y compañeras explicarán las señales restantes.</p>
Materiales	<p>Mapa con el recorrido señalado. Folios, rotuladores, bolígrafos, lápices o similar.</p>
¿Preparación previa?	<p>Previo reconocimiento del espacio en el que se realizará la carrera, creación del mapa e indicación de las balizas (señales de tráfico) en este.</p>
Evaluación	<p>La actividad se evaluará mediante una reflexión guiada por ti, tratarás cinco puntos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué habéis aprendido? - ¿Qué os ha gustado? - ¿Qué no os ha gustado? - ¿Cambiaríais algo? ¿Por qué? - ¿Qué más os gustaría haber aprendido?
Anexo/s	
Otras observaciones/sugerencias /adaptaciones	

Nombre actividad	Elecciones
ODS con el que se relaciona	ODS 11: Lograr que las ciudades y los asentamientos humanos sean inclusivos, seguros, resilientes y sostenibles.
Grupo de edad (6-12, 12-16 o 16-20)	16-20
Tipo de actividad (sensibilización, formación o incidencia)	Incidencia
Breve descripción	Simulación de elecciones en la que las personas participantes serán la sociedad y las personas gobernantes
Objetivo/s	<ul style="list-style-type: none"> • Animar a los destinatarios a participar activamente en la gobernanza y la gestión de la ciudad. • Aumentar el interés de los/as jóvenes en la participación política. • Incrementar la participación de las personas participantes en la gestión urbana.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> • Sistema político en España, CCAA y ciudades. • Pensamiento crítico. • Participación política.
<u>Competencias clave para el Desarrollo Sostenible</u>	<ul style="list-style-type: none"> • Competencia de pensamiento sistémico. • Competencia de anticipación. • Competencia estratégica. • Competencia de pensamiento crítico.
Desarrollo	<p>Dividirás al grupo en subgrupos de 10 personas. Una vez realizados los grupos deberán fundar un partido y establecer los principios de este. Tras esto, se realizarán las primeras elecciones, estas servirán para elegir a la persona representante de cada partido.</p> <p>Una vez realizado lo anterior, les explicarás que deben crear un programa electoral en el que hablen de las necesidades de su ciudad, como por ejemplo de problemas que no se tratan y deben tratarse . También se les explicará que deben ser realistas, y no caer en la promesa fácil, ya que en la realidad no contarán con el poder o la influencia suficiente para llevar a cabo propuestas irrealizables.</p> <p>Una vez creado el programa, las personas representantes (portavoces) expondrán el programa electoral en público con</p>

	<p>el apoyo de sus partidos políticos. A continuación realizarán un debate popular, podrán comentar las propuestas y las intenciones de voto. Tras esto, se realizarán las votaciones (anónimas), se hará un recuento de votos y se anunciarán los resultados. Para finalizar, reflexionará con las personas participantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Las propuestas hechas, son factibles, ¿por qué no intentáis cambiarlo de verdad? - ¿Y si presentáis un proyecto en el ayuntamiento? - Podéis ser agentes de cambio en vuestros ayuntamientos.
Materiales	Folios, rotuladores, bolígrafos, lápices, gomas...
¿Preparación previa?	<ul style="list-style-type: none"> - Saber las oportunidades que tiene la juventud como agente de cambio en sus ayuntamientos.
Anexo/s	
Otras observaciones/sugerencias /adaptaciones	



Nombre actividad	Hojas pegajosas
ODS con el que se relaciona	ODS 13
Grupo de edad (6-12, 12-16 o 16-20)	6-12
Tipo de actividad (sensibilización, formación o incidencia)	Sensibilización
Breve descripción	La contaminación del aire y el polvo a menudo dejan residuos sobre las hojas de las plantas. Esta actividad recolecta estos residuos haciendo "visible" parte de la contaminación del aire y acercándola a la realidad de las niñas y niños.
Objetivo/s	<ul style="list-style-type: none"> ● Explorar las fuentes de aire limpio en el ambiente local. ● Profundizar en los conceptos relacionados con la contaminación aérea.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> ● Aire ● Contaminación ● Medio ambiente ● Observación ● Reflexión
<u>Competencias clave para el Desarrollo Sostenible</u>	Competencia de pensamiento sistémico
Desarrollo	<p>1. Daremos al grupo cinco minutos para que exploren su entorno. Pueden explorar en pequeños grupos o individualmente. Les pediremos que descubran todas las cosas distintas que conforman el ambiente a su alrededor.</p> <p>2. Reuniremos al grupo para discutir los descubrimientos. Debieron notar seres vivos como árboles, plantas y animales, al igual que objetos inanimados como el suelo, rocas y agua. Podemos preguntar al grupo: ¿cómo están conectados todos estos elementos? ¿Quién se come a quién? ¿Dónde viven los animales? ¿Qué necesitan los árboles y plantas para sobrevivir? Deberían descubrir que todo el ambiente está conectado entre sí. Preguntaremos si hay algo más que es vital para este ambiente que no podemos ver. La respuesta es el aire.</p> <p>3. Pediremos al grupo de participantes que se sienten y durante uno o dos minutos respiren el aire y piensen en él. Deberían</p>

respirar profundamente y tratar de llenar sus pulmones. Al final del tiempo asignado les diremos que describan el aire a su alrededor. ¿Tiene sabor a algo? ¿Tiene olor a algo? ¿Pueden verlo? ¿Qué hay en el aire?

4. Ahora introduciremos la actividad de las hojas pegajosas. Nuestro aire está compuesto, aproximadamente, por 21 % de oxígeno, 72% de nitrógeno, 7% de dióxido de carbono y 1% de otros gases, incluyendo contaminantes.

La mayoría de los gases y partículas que componen nuestro aire, incluyendo el oxígeno, nitrógeno y dióxido de carbono, no tienen color, ni olor, ni sabor. Sin embargo, algunos de los contaminantes son partículas lo suficientemente grandes como para ser perceptibles a simple vista. La actividad hojas pegajosas permite coleccionar estas partículas.

5. Preguntaremos al grupo de dónde creen que pueden provenir los contaminantes aéreos (algunas fuentes son los vehículos, plantas eléctricas que queman combustible fósil, volcanes, incendios, polvo). ¿Qué fuentes de contaminación del aire están cerca?

6. Los dividiremos en pequeños grupos y entregaremos a cada grupo papel blanco, tijeras y cinta adhesiva. Dependiendo de las características del espacio y de los grupos, podemos asignar a cada grupo una zona o tipo de vegetación concreta o dejar a su libre albedrío la decisión de toma de muestras.

7. Cada grupo debe cortar una pieza de cinta adhesiva y presionar firmemente, con el lado pegajoso hacia abajo, sobre una hoja o planta. Luego deben retirar cuidadosamente la cinta adhesiva y pegarla en una pieza de papel blanco. Deben hacer esto por lo menos diez veces para obtener una muestra representativa y anotar o dibujar la ubicación donde tomaron la muestra.

8. Reuniremos a los grupos y compararemos los resultados. Si tenéis acceso a una lupa o a un microscopio, mirad de cerca las muestras. Clasificaremos las diferentes muestras de acuerdo a su grado de suciedad. ¿Dónde tomamos las muestras más sucias? ¿Dónde tomamos las muestras más limpias? ¿Existe algún patrón?, si es así, ¿por qué? ¿De donde proviene la contaminación? Si tomamos muestras en más de un área, transferiremos los resultados a un mapa y discutirlos.

10. Reflexionaremos sobre el daño que la contaminación del aire puede estar causando. ¿Cómo podría afectar a las plantas? ¿Cómo podría afectar la salud humana? ¿Cómo podría afectar a los animales? Esta es solamente la contaminación visible.

	Mucha de la contaminación no es perceptible a simple vista.
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> ● Cinta adhesiva transparente ● Mapas ● Papel blanco.
¿Preparación previa?	<p>Elegir un lugar al aire libre con árboles y arbustos. La actividad puede desarrollarse en más de un sitio. Si ese es el caso, escoger áreas que difieran en su proximidad a carreteras, fábricas u otras fuentes de contaminación del aire.</p> <p>Las hojas con superficies lisas dan mejor resultado que las hojas con superficies rugosas.</p>
Otras observaciones/sugerencias /adaptaciones	<p>1. Hay otras maneras en las que la contaminación puede ser “visible”. Podemos investigar edificios o muros construidos con piedra en su localidad. Prestando atención a las piedras que parezcan “sucias” podemos mostrar evidencias de contaminación del aire, particularmente de automóviles o carreteras adyacentes.</p> <p>2. Pensaremos cómo nuestras acciones afectan la contaminación del aire. ¿Cómo contribuimos a dicha contaminación y qué podemos hacer para reducir la contaminación del aire?</p> <p>3. Elaboraremos un póster que muestre las diferentes actividades en su localidad que contribuyen a la contaminación del aire.</p> <p>¿Qué es un contaminante del aire? Cualquier sustancia no deseada que contamina el aire que respiramos, resultando en un descenso de la calidad del aire. Los contaminantes del aire incluyen humo, monóxido de carbono, óxidos de nitrógeno, dióxido de sulfuro, partículas y ozono. Los contaminantes del aire tienen fuentes tanto naturales como humanas. Fuentes naturales incluyen volcanes, incendios naturales, polvo, la digestión de pasto por el ganado y la decadencia radioactiva natural. Sin embargo, la mayoría de la contaminación es resultado de la actividad humana, sobre todo debido al transporte y las acciones derivadas de la industria alimentaria.</p> <p>¿Qué consecuencias tiene la contaminación del aire? La mayoría de los contaminantes del aire pueden ser perjudiciales para la salud humana. La contaminación del aire a menudo se asocia con problemas respiratorios. Puede</p>

	<p>enfermar a las personas o causar complicaciones médicas a largo plazo, particularmente en aquellos más sensibles a la contaminación, tal como niños y personas mayores. Hay tres maneras en las que la contaminación del aire puede afectar a los animales. Estos pueden respirar gases o pequeñas partículas, ingerir partículas con la comida o en el agua, o absorber gases por medio de la piel. Los invertebrados de cuerpos blandos, como las lombrices de tierra, o animales con piel suave y húmeda como las ranas, son especialmente sensibles a absorber la contaminación por la piel.</p>
--	---

Nombre actividad	Capturar el Dióxido de Carbono
ODS con el que se relaciona	ODS 13
Grupo de edad (6-12, 12-16 o 16-20)	6-12
Tipo de actividad (sensibilización, formación o incidencia)	FORMACIÓN
Breve descripción	Actividad dinámica y movida para explicar el cambio climático
Objetivo/s	<ul style="list-style-type: none"> ● Comprender el origen del CO2 antropogénico en el medio ambiente local. ● Demostrar el efecto que tienen las plantas en la absorción de CO2. ● Aprender los conceptos básicos relacionados con el efecto invernadero.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> ● Dióxido de carbono ● Medio ambiente ● Juego ● Contaminación ● Fotosíntesis ● Efecto invernadero.
Competencias clave para el Desarrollo (Doc unesco pág 10)	Competencia de pensamiento sistémico
Desarrollo	<p>1. Dividiremos al grupo en dos equipos. Un equipo será los árboles y el otro las moléculas de dióxido de carbono. Debe haber más moléculas de dióxido de carbono que árboles.</p> <p>2. Pediremos a los árboles encontrar un lugar para crecer con bastante espacio entre sí. Una vez que los árboles han escogido su lugar para crecer no se pueden mover, sólo sus ramas (brazos). Como son árboles en crecimiento, necesitan atrapar dióxido de carbono (fotosíntesis). Ellos hacen esto con sus ramas y hojas. Pida a los árboles practicar cómo atrapar el dióxido de carbono (deben mover sus brazos).</p> <p>3. Las moléculas de dióxido de carbono se encuentran flotando alrededor. Pueden moverse muy rápido pero no pueden ver a dónde van (vendar los ojos de las moléculas de dióxido de</p>

carbono). Las moléculas de dióxido de carbono tienen que moverse de un lado a otro en el área de juego sin ser capturadas. Los árboles tienen que tratar de atraparlas con sus ramas. Una molécula de dióxido de carbono es atrapada si es tocada por un árbol, entonces se convierte en árbol.

4. Continuaremos con el juego hasta que casi todas las moléculas de dióxido de carbono desaparezcan, entonces pararemos y diremos que los humanos han descubierto el bosque y quieren quemar los árboles para cultivar el suelo. Elegiremos tres cuartas partes de los árboles que se convertirán en moléculas de dióxido de carbono, debido al proceso de combustión. El juego continúa, pero ahora hay muchos menos árboles.

5. Después de un tiempo, la tierra se vuelve inservible para cultivar, en vez de ello, se decide construir una ciudad, talando los árboles que quedan. En la ciudad hay muchas fábricas y automóviles que queman combustible que libera más dióxido de carbono a la atmósfera. Elegiremos tres cuartas partes de los árboles que queden y los cambiaremos a moléculas de dióxido de carbono.

5. Podemos cambiar el escenario para que un grupo de personas lleguen y siembren plantas y más árboles (cambiaremos algunas de las moléculas de dióxido de carbono a árboles). Los árboles que quedaban de la fase anterior son árboles viejos y tienen mayor capacidad de fijar CO₂ que los árboles recién plantados, por lo que por cada molécula de CO₂ capturada, se capturará una más, mientras que los árboles nuevos seguirán capturando sólo una. Se puede decir que van pasando las décadas y que los árboles nuevos van creciendo y capturando más CO₂ cada vez.

6. Os proponemos que al finalizar el juego reflexionéis sobre los siguientes puntos:

- En el juego, ¿qué efecto tiene el número de árboles sobre las moléculas de dióxido de carbono? ¿Esto ocurre también en la vida real?
- ¿Qué efectos ha tenido que vinieran los humanos a quemar árboles para hacer cultivos? ¿y que se construyera luego una ciudad? (pensad en términos de mediano y largo plazo)
- ¿Qué efecto ha tenido la plantación de árboles que hicieron las personas la gente sobre las moléculas de dióxido de carbono?

	<p>- ¿Qué efecto tiene el dióxido de carbono en la atmósfera? Aproveche para explicar el efecto invernadero. ¿Qué podemos hacer para reducir la cantidad de gases de efecto invernadero que se producen?</p>
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Vendas para los ojos
¿Preparación previa?	No requiere preparación previa
Otras observaciones/sugerencias /adaptaciones	<p>Ideas para justificar el buen comportamiento para reducir las emisiones:</p> <p>https://comunicacionmsc.wixsite.com/paismsc/post/escultismo-sostenible</p> <p>Nuestro planeta está rodeado por una capa de gases que llamamos atmósfera. Al brillar el sol sobre la tierra, recibimos calor. Un poco de este calor es capaz de atravesar la atmósfera y llegar a la superficie de la tierra y otro poco rebota de regreso al espacio. El calor que llega a la superficie queda atrapado en la atmósfera, liberándose de forma progresiva, y mantiene nuestro planeta caliente. Esto se conoce como efecto invernadero y es necesario para la vida en la Tierra.</p> <p>El problema llega cuando emitimos gases de efecto invernadero, como el CO₂, que se queda en nuestra atmósfera. Al quemar combustibles fósiles para obtener energía y al transportarnos estamos liberando gases de efecto invernadero, por su lado, al talar o quemar bosques para la agricultura estamos reduciendo la fotosíntesis y la conversión de CO₂ a O₂ (reduciendo el CO₂).</p> <p>De esta forma, los rayos solares que llegan a la Tierra con calor quedan más tiempo en la atmósfera y no se liberan, provocando un aumento de la temperatura del planeta y modificando los ciclos naturales.</p>

Nombre actividad	Capturar el Dióxido de Carbono
ODS con el que se relaciona	ODS 13
Grupo de edad (6-12, 12-16 o 16-20)	6-12
Tipo de actividad (sensibilización, formación o incidencia)	FORMACIÓN
Breve descripción	Actividad dinámica y movida para explicar el cambio climático
Objetivo/s	<ul style="list-style-type: none"> ● Comprender el origen del CO2 antropogénico en el medio ambiente local. ● Demostrar el efecto que tienen las plantas en la absorción de CO2. ● Aprender los conceptos básicos relacionados con el efecto invernadero.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> ● Dióxido de carbono ● Medio ambiente ● Juego ● Contaminación ● Fotosíntesis ● Efecto invernadero.
Competencias clave para el Desarrollo (Doc unesco pág 10)	Competencia de pensamiento sistémico
Desarrollo	<p>1. Dividiremos al grupo en dos equipos. Un equipo será los árboles y el otro las moléculas de dióxido de carbono. Debe haber más moléculas de dióxido de carbono que árboles.</p> <p>2. Pediremos a los árboles encontrar un lugar para crecer con bastante espacio entre sí. Una vez que los árboles han escogido su lugar para crecer no se pueden mover, sólo sus ramas (brazos). Como son árboles en crecimiento, necesitan atrapar dióxido de carbono (fotosíntesis). Ellos hacen esto con sus ramas y hojas. Pida a los árboles practicar cómo atrapar el dióxido de carbono (deben mover sus brazos).</p> <p>3. Las moléculas de dióxido de carbono se encuentran flotando alrededor. Pueden moverse muy rápido pero no pueden ver a dónde van (vendar los ojos de las moléculas de dióxido de</p>

carbono). Las moléculas de dióxido de carbono tienen que moverse de un lado a otro en el área de juego sin ser capturadas. Los árboles tienen que tratar de atraparlas con sus ramas. Una molécula de dióxido de carbono es atrapada si es tocada por un árbol, entonces se convierte en árbol.

4. Continuaremos con el juego hasta que casi todas las moléculas de dióxido de carbono desaparezcan, entonces pararemos y diremos que los humanos han descubierto el bosque y quieren quemar los árboles para cultivar el suelo. Elegiremos tres cuartas partes de los árboles que se convertirán en moléculas de dióxido de carbono, debido al proceso de combustión. El juego continúa, pero ahora hay muchos menos árboles.

5. Después de un tiempo, la tierra se vuelve inservible para cultivar, en vez de ello, se decide construir una ciudad, talando los árboles que quedan. En la ciudad hay muchas fábricas y automóviles que queman combustible que libera más dióxido de carbono a la atmósfera. Elegiremos tres cuartas partes de los árboles que queden y los cambiaremos a moléculas de dióxido de carbono.

5. Podemos cambiar el escenario para que un grupo de personas lleguen y siembren plantas y más árboles (cambiaremos algunas de las moléculas de dióxido de carbono a árboles). Los árboles que quedaban de la fase anterior son árboles viejos y tienen mayor capacidad de fijar CO₂ que los árboles recién plantados, por lo que por cada molécula de CO₂ capturada, se capturará una más, mientras que los árboles nuevos seguirán capturando sólo una. Se puede decir que van pasando las décadas y que los árboles nuevos van creciendo y capturando más CO₂ cada vez.

6. Os proponemos que al finalizar el juego reflexionéis sobre los siguientes puntos:

- En el juego, ¿qué efecto tiene el número de árboles sobre las moléculas de dióxido de carbono? ¿Esto ocurre también en la vida real?
- ¿Qué efectos ha tenido que vinieran los humanos a quemar árboles para hacer cultivos? ¿y que se construyera luego una ciudad? (pensad en términos de mediano y largo plazo)
- ¿Qué efecto ha tenido la plantación de árboles que hicieron las personas la gente sobre las moléculas de dióxido de carbono?

	<p>- ¿Qué efecto tiene el dióxido de carbono en la atmósfera? Aproveche para explicar el efecto invernadero. ¿Qué podemos hacer para reducir la cantidad de gases de efecto invernadero que se producen?</p>
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Vendas para los ojos
¿Preparación previa?	<p>No requiere preparación previa</p>
Otras observaciones/sugerencias /adaptaciones	<p>Ideas para justificar el buen comportamiento para reducir las emisiones:</p> <p>https://comunicacionmsc.wixsite.com/paismsc/post/escultismo-sostenible</p> <p>Nuestro planeta está rodeado por una capa de gases que llamamos atmósfera. Al brillar el sol sobre la tierra, recibimos calor. Un poco de este calor es capaz de atravesar la atmósfera y llegar a la superficie de la tierra y otro poco rebota de regreso al espacio. El calor que llega a la superficie queda atrapado en la atmósfera, liberándose de forma progresiva, y mantiene nuestro planeta caliente. Esto se conoce como efecto invernadero y es necesario para la vida en la Tierra.</p> <p>El problema llega cuando emitimos gases de efecto invernadero, como el CO₂, que se queda en nuestra atmósfera. Al quemar combustibles fósiles para obtener energía y al transportarnos estamos liberando gases de efecto invernadero, por su lado, al talar o quemar bosques para la agricultura estamos reduciendo la fotosíntesis y la conversión de CO₂ a O₂ (reduciendo el CO₂).</p> <p>De esta forma, los rayos solares que llegan a la Tierra con calor quedan más tiempo en la atmósfera y no se liberan, provocando un aumento de la temperatura del planeta y modificando los ciclos naturales.</p>

Nombre actividad	Explorando el agua
ODS con el que se relaciona	ODS 13
Grupo de edad (6-12, 12-16 o 16-20)	12-16
Tipo de actividad (sensibilización, formación o incidencia)	Sensibilización
Breve descripción	Explorar la localidad y descubrir dónde se encuentra el agua, para qué se usa y por qué es necesaria.
Objetivo/s	<ul style="list-style-type: none"> ● Crear conciencia sobre el agua en nuestro entorno y la relación entre el agua y la vida. ● Explorar las fuentes de agua limpia en el ambiente local. ● Conocer el concepto de huella hídrica y herramientas para su cálculo.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> ● Agua ● Investigación ● Aire libre ● Huella hídrica
Competencias clave para el Desarrollo (Doc unesco pág 10)	Competencia de pensamiento sistémico Competencia de autoconciencia
Desarrollo	<p>1. Dividiremos a los participantes en grupos pequeños y entregaremos a cada grupo un mapa, papel, lápiz y una cámara (opcional). Podemos marcar una ruta en el mapa, darles coordenadas a seguir, o darles la opción de que cada grupo decida su propia ruta dentro de un área delimitada.</p> <p>2. Antes de que los grupos salgan, discutiremos brevemente sobre dónde creen que podrían encontrar agua. Por ejemplo: riachuelos o ríos, baños públicos, charcos, fuentes, etc.</p> <p>3. Los grupos recorrerán la ruta en busca de agua. Cuando encuentren agua responderán a las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Dónde está? - ¿Para qué se usa? - ¿Cuánta agua se encuentra allí? - ¿Se encuentra allí todos los días?

	<ul style="list-style-type: none"> - ¿De qué color es? - ¿Tiene algún olor? - ¿Es transparente? - ¿Pueden beberla los humanos? - ¿Pueden beberla los animales? - Si tienen una cámara pueden tomar una fotografía del agua. <p>4. Una vez que todos los grupos regresen, les pediremos que presenten lo que han encontrado y discutan sus hallazgos. Utilizaremos las siguientes preguntas para facilitar la discusión:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Os habéis sorprendido de la cantidad de puntos de agua encontrados? - ¿Cómo nos ayuda el agua? - ¿Cómo ayuda el agua a las plantas y animales? - ¿Alguien mencionó el agua del aire como vapor de agua? ¿Alguien mencionó el agua en el suelo y el agua subterránea? <p>2. Si tomamos fotografías, podemos crear una pequeña exposición con las reflexiones y datos encontrados para el municipio o localidad.</p> <p>3. Explicaremos el concepto de huella hídrica y propondremos calcular nuestra propia huella hídrica (es posible que necesiten datos que les den sus familias). En el último apartado de esta actividad tenéis algunas páginas webs que permiten calcular la huella hídrica.</p>
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> ● Mapa (opcional) ● Papel ● Lápices ● Cámara (opcional)
¿Preparación previa?	No requiere preparación previa.
Otras observaciones/sugerencias /adaptaciones	<p>1. Podemos aprovechar y visitar una planta potabilizadora de agua en su localidad y aprender de dónde proviene el agua de su hogar, cómo se limpia y a dónde va después de haberla usado.</p> <p>2. Podemos profundizar sobre el ciclo del agua y crear una maqueta o póster mostrando el ciclo del agua.</p> <p>4. Podemos buscar maneras en que podamos ser más eficientes con el uso del agua en nuestra vida diaria para evitar su derroche.</p>

5. Podemos calcular la huella hídrica de tu actividad cotidiana.

El agua

El agua es vital y en muchas partes del mundo podemos encontrarla a nuestro alrededor en una variedad de lugares. En algunas partes del mundo el agua limpia y potable no está disponible gratuitamente. Esta actividad motiva a explorar nuestro ambiente local y descubrir nuestra agua, en dónde está, para qué se necesita y cómo se ve. Una vez que comprendemos el agua y por qué es importante para nuestra vida, podemos empezar a aprender acerca del agua en un contexto global.

Huella Hídrica

La huella hídrica es un indicador que mide el volumen de agua dulce utilizado a lo largo de toda la cadena de producción de un bien de consumo o servicio.

Todos los productos que utilizamos en el día a día, el transporte, la comida que ingerimos, requiere agua para su fabricación. La Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que en una ducha de 10 minutos consumimos 200 litros de agua.

Para poder hacer estos cálculos y poder medir el consumo de agua derivado de un producto o servicio y sobre todo para poder concienciar sobre el uso irracional de este recurso, es necesario utilizar el cálculo de huella hídrica, de ahí la importancia clave de este indicador. Los acuciantes problemas medioambientales como el cambio climático o la contaminación del medio hídrico, nos recuerdan que no podemos seguir consumiendo agua a este ritmo y de manera totalmente irracional. Debemos actuar y para ello es fundamental medir y hacer un seguimiento del consumo de este recurso, lo que implica calcular y conocer la huella hídrica asociada.

Según la Water Footprint Network, podemos distinguir tres tipos de huella hídrica en función de la procedencia del agua:

- Huella hídrica verde: es el agua de precipitaciones (lluvia y nieve) que queda almacenada en la tierra, en la zona de las raíces, y se evapora, transpira o incorpora las plantas. Es de gran utilidad para productos agrícolas, hortícolas y forestales.
- Huella hídrica azul: es el agua que proviene de recursos hídricos subterráneos o en superficie y que o se evapora durante la producción de un bien, o se incorpora a él o es vertida en el mar. Es la más

	<p>relevante en el caso de la industria y el uso doméstico del agua</p> <ul style="list-style-type: none">- Huella hídrica gris: es la cantidad de agua fresca requerida para diluir el agua contaminada en el proceso de producción hasta que pueda cumplir los estándares de calidad. Por tanto está relacionada con la contaminación del agua. <p>La huella hídrica puede calcularse a través de aplicaciones como estas:</p> <ul style="list-style-type: none">- https://www.fundacionaquae.org/calculadora-hidrica/- https://www.watercalculator.org/wfc2/esp/
--	--

Nombre actividad	Cuéntaselo a Gurb: El cambio climático y las ideas previas
ODS con el que se relaciona	ODS 13
Grupo de edad (6-12, 12-16 o 16-20)	12-16
Tipo de actividad (sensibilización, formación o incidencia)	Formación
Breve descripción	Explicaremos, valiéndonos de textos y/o dibujos, en qué consiste el cambio climático
Objetivo/s	<ul style="list-style-type: none"> ● Explorar los conocimientos y las creencias previas sobre el cambio climático. ● Utilizar la representación a través del dibujo y el texto como punto de partida para mejorar su comprensión y valoración del cambio climático y de las amenazas que comporta. ● Profundizar en el conocimiento de las huellas ambientales.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> ● Cambio climático ● Creatividad ● Huella de Carbono ● Huella ecológica ● Huella hídrica ● Huellas ambientales.
Competencias clave para el Desarrollo (Doc unesco pág 10)	Competencia integrada de resolución de problemas , Competencia de autoconciencia
Desarrollo	<p>1. Repartiremos una hoja a cada participante y leeremos el siguiente texto:</p> <p>“Gurb es un extraterrestre llegado de otro planeta. La ventana temporal que le ha permitido viajar a la Tierra solo estará abierta durante 20 minutos. Tú eres la primera persona con la que se encuentra. Viene a buscar información sobre el cambio climático y te pide que, en tu hoja, le hagas un dibujo, un esquema, un relato o la representación gráfica que tú quieras para poder llevarla a su planeta y explicar allí en qué consiste ese fenómeno. ¡Recuerda que solo tienes 20 minutos!”</p>

	<p>2. Cuando acaben, les colocaremos en pareja y les pediremos que se intercambien el dibujo. Explicaremos que, para ayudar a Gurb a que entienda las respuestas, van a completar el cuestionario siguiente cuestionario, que puede leerse en voz alta, proyectarse o repartir como fotocopias:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Cuáles son las causas del cambio climático? ¿y sus consecuencias? - ¿Hay otros problemas ambientales relacionados con el cambio climático? ¿cuáles? - Si aparecen personas en el texto o dibujo, ¿qué hacen? - ¿Crees que todas las personas del mundo sufren igual las consecuencias del cambio climático? ¿por qué? - ¿Afecta el cambio climático a tu vida diaria? ¿cómo? - ¿Cuáles son las principales soluciones al problema? - ¿Quiénes crees que tienen que actuar para luchar contra el cambio climático? ¿Por qué? - ¿Tú puedes hacer algo para no contribuir al cambio climático? - ¿Dónde has oído hablar sobre cambio climático (en clase, en TV, en la radio, en Internet, en la prensa, un libro, viendo un documental, etc.)? - ¿Tienes alguna duda o hay algo que no entiendas en relación al cambio climático? - Si Gurb quisiera más información, ¿con quién tendría que hablar o dónde podría encontrarla? <p>3. Explicaremos que deben responder a las preguntas que se formulan, no según sus conocimientos, sino teniendo en cuenta la explicación que se hace del cambio climático en la representación de su compañero o compañera. Es probable que muchas de las preguntas no se respondan en los dibujos o textos elaborados inicialmente, por lo que podrán dirigirse a la otra persona para aclarar dudas o completar las respuestas.</p> <p>4. Pondremos en común las respuestas del cuestionario, recogiendo las ideas principales en una pizarra o papel continuo. Esta fase es especialmente importante para aclarar las dudas que hayan ido apareciendo. Conviene destacar que ante la misma pregunta existen respuestas muy diversas, de forma que cada participante puede centrarse en aspectos diferentes del problema. A la vez, también es posible descubrir que las respuestas pueden llegar a ser</p>
--	--

	<p>muy similares ya que la mayor parte de la información sobre el cambio climático la recibimos todas las personas a través de las mismas fuentes.</p> <p>5. Para finalizar podemos lanzarles algunas de las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Creéis que a Grub le habría quedado claro el cambio climático solo con lo que hemos escrito o dibujado en nuestra hoja? - ¿Habéis podido expresar fácilmente vuestras ideas sobre el cambio climático? - ¿Es un problema fácil o difícil de solucionar? ¿Qué soluciones se os ocurren? - ¿Conoces qué es la huella de carbono? - ¿Crees que podrías hacer algún cambio en tu vida que contribuya a reducir tu huella de carbono? - ¿Habéis aprendido algo nuevo? ¿Hay algo que no entendáis y queráis compartir vuestra duda?
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> ● Pizarra o papel continuo ● Copias de las preguntas (optativo) ● Folios en blanco ● Bolígrafos, lápices y pinturas.
¿Preparación previa?	<p>Imprimir las preguntas (optativo, se pueden proyectar, escribir en una pizarra/papel que pueda ver el grupo o leer en voz alta y que las vayan respondiendo).</p>
Otras observaciones/sugerencias /adaptaciones	<p>La actividad que proponemos para evaluar los conocimientos previos resulta muy sencilla puesto que cada participante puede emplear el lenguaje (dibujos, palabras, etc.) que le resulte más cómodo. Sin embargo, al tratarse de una pregunta abierta, es posible que las respuestas vayan más allá de la simple explicación del problema, aludiendo a muchos otros aspectos de la problemática ambiental. En muchos casos las representaciones pueden recoger tópicos, conceptos y explicaciones («teorías implícitas», propias de la cultura común) que no se corresponden con la explicación científica y acerca de las cuales conviene insistir:</p> <p>Capa de ozono Es muy común que el deterioro de la capa de ozono aparezca identificado como la causa principal o única del cambio climático. En coherencia con esta creencia científicamente errónea, pero muy extendida en la cultura común, se identifican los gases que causan la destrucción del ozono estratosférico</p>

con los que se produce el cambio climático. Esto es cierto en el caso de los CFCs, pero no en el CO₂, metano u otros gases de efecto invernadero (GEI). Por lo general, las personas que asumen esta explicación entienden, aplicando el sentido común, que el agujero en la capa de ozono, al dejar penetrar más radiación solar, es el responsable de la subida de la temperatura terrestre. En la lógica que relaciona la capa de ozono y el cambio climático, no es extraño que se le atribuya a este último el aumento del cáncer de piel o se utilicen los sprays como un icono para representar la forma en que la Humanidad altera el clima.

Lluvia ácida

Otro de los tópicos equivocados consiste en relacionar cualquier forma de contaminación atmosférica con el cambio climático. La lluvia ácida, por ejemplo, puede aparecer unas veces como causa del cambio climático y otras como una consecuencia, no siendo ciertas científicamente ninguna de las dos interpretaciones.

Deshielo y aumento nivel del mar

Las representaciones del cambio climático pueden aludir a elementos o fenómenos localizados en lugares lejanos como las regiones polares (iceberg, deshielo, aumento del nivel del mar, extinción de especies, osos polares y pingüinos) o en una localización global (en todo el planeta). Puede darse también la confusión entre «glaciar» e «iceberg». Resulta menos frecuente identificar el cambio climático, principalmente sus consecuencias, con entornos cercanos a la persona.

La subida del nivel del mar (una de las principales consecuencias del cambio climático, junto con el aumento de las temperaturas) se explica y representa en función del deshielo y no por la expansión térmica del agua debido al aumento de las temperaturas.

Clima y tiempo meteorológico

Es habitual la confusión entre el tiempo meteorológico y el clima. El tiempo meteorológico es el estado de la atmósfera en un momento determinado, mientras que el clima se refiere al estado atmosférico durante largos periodos de tiempo. Para diferenciarlo claramente, podemos recordarles que para saber si llueve o no, consultamos “el tiempo”, no “el clima”.

Papel de las personas

Las figuras de seres humanos no suelen ser frecuentes, o aparecer de forma anecdótica. Sin embargo, se suelen representar las actividades humanas asociadas al cambio climático a través de centrales eléctricas, bosques talados, grandes fábricas contaminantes y automóviles privados. Otras

actividades, como la práctica de modelos agrícolas intensivos o el consumo de alimentos de importación o fuera de temporada, no suelen reconocerse en las representaciones como fuentes de emisiones, aunque tienen un papel fundamental.

Soluciones

Las posibles alternativas y soluciones tienden a aparecer tratadas en muy pocas representaciones. Cuando lo hacen, suele aludir a un menor uso de vehículos privados o a que estos sean menos contaminantes, uso de la bicicleta, separación y reciclaje de residuos o a soluciones genéricas de cara a la preservación del medio.

Huella de carbono

Es importante que el grupo conozca qué es la huella de carbono y cómo puede calcularse. Desde hace décadas se vienen implementando diversas herramientas que permiten calcular de forma estimada el nivel de impacto del ser humano, tanto a título individual, como de forma colectiva.

Algunas de estas representaciones se las denomina huella y existen de diferentes tipos, dependiendo de la forma en la que focalicemos dicho impacto:

- Huella ecológica: se relaciona con la superficie de terreno que necesitamos para producir todos los recursos que necesitamos y absorber los residuos que generamos.
- Huella hídrica: cantidad de agua que consumimos directa e indirectamente, tanto bebiendo como la necesaria para fabricar objetos de uso diario.
- Huella de carbono: la cantidad de emisiones de gases de efecto invernadero que generan nuestras acciones y las de nuestros actos.

Es importante destacar que los bienes y servicios que consumimos contribuyen a aumentar el impacto ambiental, lo cual está directamente relacionado con el ciclo de vida del producto (extracción de materias primas, fabricación, distribución, uso y desecho/reciclado).

Existen muchas calculadoras que nos permiten estimar nuestras huellas ambientales. La Cátedra de Ética Ambiental de la Universidad de Alcalá de Henares y la Fundación Tatiana Pérez de Guzmán el Bueno tienen a nuestra disposición una calculadora avanzada. Se trata de una calculadora completa y precisa (aunque siempre es un cálculo aproximado).

Para poder contestar a todos los puntos requeridos será necesario conocer algunos datos relacionados con el consumo previamente. Aconsejamos realizar esta actividad en casa y

	<p>disponer previamente del conjunto de facturas de consumos de electricidad, agua y otras fuentes de energía, así como consensuar algunas cantidades de comida, ropa, etc. Se puede realizar esta actividad en familia, ya que seguramente sea más fácil recopilar toda la información. ENLACE A LA CALCULADORA DE CO2.</p>
--	--

Nombre actividad	Hotel para los más pequeños
ODS con el que se relaciona	ODS 13
Grupo de edad (6-12, 12-16 o 16-20)	12-16
Tipo de actividad (sensibilización, formación o incidencia)	Incidencia
Breve descripción	Realizar un hotel/refugio para insectos que les permita protegerse de las amenazas.
Objetivo/s	<ul style="list-style-type: none"> • Dar a conocer la problemática de la pérdida de biodiversidad de los insectos. • Aprender a construir pequeños espacios donde este tipo de fauna beneficiosa realiza sus puestas y se refugia. • Favorecer la biodiversidad de nuestro entorno.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> • Biodiversidad • Insectos • Hogar • Construcción
Competencias clave para el Desarrollo (Doc unesco pág 10)	Competencia integrada de resolución de problemas. Competencia de autoconciencia
Desarrollo	<p>CONSTRUIR LA ESTRUCTURA PARA NUESTRO HOTEL DE INSECTOS</p> <p>Primero construiremos el exterior de nuestro hotel, teniendo en cuenta las siguientes indicaciones:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Utilizamos la caja como base para la estructura del hotel. Si tenemos otra caja igual podemos desmontarla para hacer las estanterías o pisos del hotel, si no, se cortan trozos de madera con la sierra. 2. Distribuimos los estantes utilizando como medida los materiales que después utilizaremos para rellenar cada piso. 3. Marcamos con lápiz los tablones. 4. Pegamos los tablones con cola blanca (no usar pegamentos tóxicos instantáneos, sí que podemos usar pistola de pegamento termofusible). Aplicamos un peso

- encima y dejamos secar 8-10 horas.
5. Aplicamos aceite de oliva, girasol o linaza para impermeabilizar (nunca se usará barniz sintético).
 6. Es conveniente ponerle un tejado para que el agua escurra

CONSTRUYENDO EL INTERIOR

Una vez construido el exterior, pasaremos a amueblar las habitaciones

1. Para hacer las habitaciones, rellenamos los rollos de papel con tubitos de cartón enrollados (servirán de refugio para himenópteros y sírfidos).
2. Para mariquitas y crisopas se pueden rellenar los rollos con restos de madera o trocitos de corcho.
3. Para carábidos podemos rellenar con hojarasca.
4. También podemos hacer algunas habitaciones con yogures como contenedores en vez de rollos de papel y rellenarlos con trozos de botellas de plástico en forma de cilindro.
5. Es importante que el material esté sujeto a presión, pero que también haya huecos para que los insectos se cobijen. Si se mueven los materiales rellena los huecos con materiales que tengas hasta que no se mueva.
6. Para evitar que los pájaros ataquen el hotel, colocamos una red de agujero de malla grande que permita el paso de los insectos (como la de naranjas) y sujetamos con chinchetas o clavos.
7. Si queremos colgar el hotel podemos fabricar una sujeción con anillas de plásticos de los pack de refrescos o con trozos de cuerdas

UNA VEZ FINALIZADO, ELEGIMOS EL MEJOR SITIO DONDE COLOCARLO.

Colgamos en una pared o un árbol cerca de donde se tengan plantas de flor o aromáticas. Si tenemos una huerta cercana podemos ponerla en sus inmediaciones y siempre mirando al sur. Podremos observar cómo enseguida lo empiezan a colonizar y vemos crecer la biodiversidad.

La elección de su ubicación y su orientación son muy importantes:

- Debemos situarlo cerca de zonas de cultivo o ajardinadas con plantas de flor y protegidos del viento.
- Lo ideal es dirigir la parte abierta del hotel hacia el sur o el suroeste, donde recibirá más horas de sol.
- Evitaremos que esté en contacto directo con el suelo, un poco elevado para evitar que se estropee por las lluvias y humedad o que se inunde. Podemos colgarlo de un árbol o de una pared que sea accesible para facilitar el mantenimiento periódico que tendremos que

	<p>realizar.</p> <p>Esta actividad lleva a reflexionar sobre la importancia de cuidar nuestro planeta, principalmente la naturaleza y los diferentes ecosistemas. Podemos reflexionar sobre que podemos hacer para frenar la pérdida de insectos y si es suficiente con nuestro hotel de insectos.</p> <p>Le explicaremos que además de la construcción de hoteles de insectos en nuestras casas o centros es necesario reclamar a las administraciones que se pongan en marcha medidas concretas para la conservación de los insectos, propuestas que condicionen políticas agrarias, municipales, normativas y que consigan la mayor sensibilización de la población.</p> <p>Tras un período de tiempo observaremos la biodiversidad existente y valoraremos si el hotel está dando los resultados esperados.</p>
<p>Materiales</p>	<p>Para la estructura:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Una caja de madera con una profundidad mínima de 8-10 cm (si tienen menos profundidad necesitaremos más cajas para unirlos entre sí). Una buena opción es aprovechar las cajas de fresas. - Un alicate para sacar grapas. - Regla y lápiz. - Cola blanca de carpintero. - Cuchillo de sierra o serrucho. - Clavos o chinchetas y martillo - Un objeto pesado para hacer presión mientras seca la cola. <p>Para el interior:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cartón de rollos de papel higiénico o de papel de cocina - Envases de yogur (serviría también botellas de 50 cl de plástico). - Cartón de embalaje. - Botellas de plástico que no uses - Restos de madera o corchos. - Hojarasca o papel de periódico. - Cáscaras de nueces u otros frutos secos. - Anilla de plástico de los pack de refresco o trozos de cuerdas - Red de naranjas o limones. - Chinchetas, tijeras y grapadora. - Tijeras

<p>¿Preparación previa?</p>	<p>Antes de realizar la actividad sería necesario introducir a los participantes la problemática existente y por qué necesitamos a los insectos. Te proponemos que ojees la web de ecologistas en acción donde aparecen algunas explicaciones que puedes adaptar a tu grupo para sensibilizar sobre la importancia de cuidarlos.</p>
<p>Otras observaciones/sugerencias /adaptaciones</p>	<p>Si no te imaginas cómo construir el hotel, echa un ojo a estas webs en las que te explican Cómo hacer un hotel de insectos y los pasos a seguir con fotografías</p>

Nombre actividad	En busca de alternativas sostenibles
ODS con el que se relaciona	ODS 13
Grupo de edad (6-12, 12-16 o 16-20)	16-20
Tipo de actividad (sensibilización, formación o incidencia)	Formación
Breve descripción	Buscar alternativas más sostenibles a objetos cotidianos desechables
Objetivo/s	<ul style="list-style-type: none"> ● Conocer el impacto ambiental que tiene desechar objetos cotidianos de un solo uso. ● Conocer alternativas a esos objetos. ● Desarrollar el pensamiento crítico.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> ● Alternativas ● Objetos ● Sostenibilidad ● Desechable ● Reutilizar.
Competencias clave para el Desarrollo (Doc unesco pág 10)	Competencia de anticipación, competencia de colaboración, competencia de pensamiento crítico
Desarrollo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Distribuiremos el grupo en parejas 2. Daremos a cada pareja un par de objetos desechables no orgánicos de uso cotidiano. Lo ideal es darles los objetos en físico, pero si no los podemos conseguir, antes que comprarlos es mejor enseñarles fotos o escribirlos en un papel. Algunas ideas de objetos pueden ser: <ul style="list-style-type: none"> - Cepillo de dientes de plástico - Disco desmaquillante - Tubo de pasta de dientes - Botella de champú/gel - Botella de bebida plástico - Bolsa de plástico o de papel típica de comprar fruta - Maquinilla de afeitar desechable - Pajita de plástico o papel

	<ul style="list-style-type: none"> - Plato de papel/plástico - Tupperware de plástico de un solo uso - Pañuelos de papel - Tampón - Compresa desechable - Pañal desechable - Cepillo interdental de plástico - Bastoncillos para los oídos <p>3. Les pediremos que hablen con su pareja sobre el objeto, si creen que se usa mucho, si se puede reciclar, si creen que tarda mucho tiempo en descomponerse en espacios naturales... Por último, les pediremos que piensen alternativas más sostenibles a esos objetos que no sean de un solo uso o que sean de materiales más sostenibles.</p> <p>4. Cuando todo el grupo haya acabado, cada pareja expondrá sus objetos y explicará al resto del grupo lo que han hablado, poniendo especial atención a las alternativas que han pensado.</p> <p>5. Les enseñaremos posibles alternativas a esos objetos. Lo ideal es que sean en físico, pero si no tenemos esos objetos, pueden usarse fotografías. Os dejamos algunas ideas de alternativas a los objetos propuestos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cepillo de dientes de bambú o madera - Disco desmaquillante reutilizable - Pasta de dientes sólida - champú/gel sólido - Botella de metal o vidrio - Bolsa de tela - Maquinilla de afeitar de metal - Paja de metal/bambú - Plato de metal/cerámica - Tupperware de metal/vidrio - Pañuelos de tela - Copa menstrual - Compresa de tela, bragas menstruales - Pañal de tela - Cepillo interdental de bambú - Bastoncillos para los oídos de silicona (reutilizable) <p>6. En grupo podemos debatir las siguientes ideas: ¿Cuáles de estos objetos eran desconocidos para ti? ¿Cuántos objetos de un solo uso como éstos utilizas en tu vida cotidiana? ¿Conoces alguna otra alternativa sostenible a algún objeto cotidiano?</p>
--	---

Materiales	<ul style="list-style-type: none"> - Si es posible, objetos mostrados durante la actividad, sino, fotos de estos.
¿Preparación previa?	Recopilar los objetos o buscar fotos de los mismos.
Otras observaciones/sugerencias /adaptaciones	<p>Esta actividad puede generar mucho debate, recomendamos establecer un clima adecuado de escucha y permitir a todo el grupo participar con sus propias ideas y experiencias.</p> <p>Se puede hacer con otros grupos de edad seleccionando objetos cercanos y que usen diariamente. Por ejemplo, para edades inferiores se puede proponer que piensen alternativas a la plastilina, a los bolis, a juguetes de plástico...</p> <p>Nuestras acciones: versionando la actividad. Se puede realizar una actividad similar con acciones en lugar de con objetivos, relacionándolo con el transporte (privado o público), la compra de alimentos (hipermercado o grupo de consumo), los bancos y cajas de ahorro (bancos éticos), el uso de energía (energía convencional o energías sostenibles mediante cooperativas)...</p> <p>En esta web hay algunas ideas para inspirar esta versión de la actividad: http://www.mecambio.net/</p>

Nombre actividad	¿Qué llevan mis cosméticos?
ODS con el que se relaciona	ODS 13
Grupo de edad (6-12, 12-16 o 16-20)	16-20
Tipo de actividad (sensibilización, formación o incidencia)	Formación
Breve descripción	Conocer el impacto ambiental y en la salud de los ingredientes de los cosméticos
Objetivo/s	<ul style="list-style-type: none"> ● Incrementar las estrategias para mejorar nuestro consumo ● Incorporar herramientas para conocer el impacto de los productos cosméticos ● Debatir o reflexionar sobre el impacto de los productos de higiene cotidiana
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> ● Ingredientes ● Cosméticos ● Impacto ambiental ● Salud ● Etiquetado ● Alternativas
Competencias clave para el Desarrollo (Doc unesco pág 10)	Competencia estratégica Competencia de autoconciencia Competencia de pensamiento crítico
Desarrollo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Recomendamos introducir el tema con este video, si nos encontramos en un espacio adecuado para ello "The Story of cosmetics" https://www.youtube.com/watch?v=pfq000AF1i8 2. Después de la introducción, les colocaremos en grupos de tres y les daremos las siguientes indicaciones: <ul style="list-style-type: none"> - Seleccionar un producto cosmético que tengan y usen - Analizar al menos tres ingredientes que contenga el producto (puedes utilizar las herramientas que te proponemos en sugerencias u otras que conozcas, pero nombra tus fuentes).

	<ul style="list-style-type: none"> - Para cada ingrediente seleccionado responder a dos cuestiones clave: riesgos para la salud y para el planeta. <p>3. Cada grupo compartirá los resultados de su investigación con el resto del grupo.</p>
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> ● Proyector, ordenador y video propuesto (optativo). ● Móviles u ordenadores con conexión a internet. ● Cosméticos con etiquetas legibles que tengan en casa.
¿Preparación previa?	<p>Recordar que traigan de casa cosméticos con etiquetas visibles.</p> <p>Preparar el proyector y el ordenador si quieres introducir el tema con el video.</p>
Evaluación	<p>Después de que cada grupo exponga los tres ingredientes que contiene su producto, realizaremos un pequeño debate con las siguientes ideas:</p> <p>¿Utilizáis cosméticos en vuestra vida diaria?</p> <p>¿Conocíais alguno de los ingredientes antes de la actividad?</p> <p>¿Ha sido fácil encontrar información?</p> <p>¿Se conocen realmente los efectos en el organismo y en el medio ambiente?</p> <p>¿Qué es lo que más os ha impactado?</p> <p>¿Conocéis alternativas a estos productos?</p> <p>Proponemos la cosmética natural sólida como una alternativa al uso de estos productos comerciales como forma alternativa de consumo y como forma de cuidado.</p>
Anexo/s	
Otras observaciones/sugerencias /adaptaciones	<p>El proceso de extracción y síntesis de muchos de los ingredientes que llevan nuestros cosméticos es altamente contaminante. Así mismo, tras su uso, contaminan el agua y afectan a los seres vivos (algunos de ellos son disruptores endocrinos). Cabe destacar que no existen casi estudios del efecto combinado de distintos compuestos sobre el medio o sobre la salud ni se encuentran legislados en la normativa europea vigente, por lo que no se conoce el impacto real del efecto que tiene la combinación de cosméticos e ingredientes.</p> <p>Páginas recomendadas para facilitar el trabajo y proporcionar fuentes fiables:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Environmental Working Group Data Base: https://www.ewg.org/skindeep/

- CHEMICAL SUBSTANCES SEARCH of the European Chemicals Agency:

<https://echa.europa.eu/es/information-on-chemicals>

Puedes aprovechar esta actividad para introducir una actividad de formulación de cosmética sólida como champú sólido o jabón saponificado. En el manual de Esporánea se explica cómo hacer jabón saponificado:

(<https://esporanea.org/wp-content/uploads/2022/05/Manual-CREAS.pdf>)

Nombre actividad	Limpia tu entorno de basuraleza
ODS con el que se relaciona	ODS 13
Grupo de edad (6-12, 12-16 o 16-20)	16-20
Tipo de actividad (sensibilización, formación o incidencia)	Incidencia
Breve descripción	Recoger, clasificar y contabilizar la basura que haya en un entorno natural.
Objetivo/s	<ul style="list-style-type: none"> ● Participar activamente en una limpieza de algún parque natural. ● Desarrollar un pensamiento crítico sobre el cuidado del medio ambiente. ● Concienciar sobre la magnitud del problema en relación con los residuos.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> ● Basuraleza ● Medio ambiente ● Contaminación ● Limpieza ● Contabilizar ● Residuos.
Competencias clave para el Desarrollo (Doc unesco pág 10)	Competencia integrada de resolución de problemas Competencia de autoconciencia
Desarrollo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Elige la zona que vas a limpiar. No hay que irse a un lugar alejado, puede que encuentres lugares que precisan una limpieza más cerca de lo que piensas en el barrio, en el parque, en el cauce del río que pasa cerca o en ese descampado próximo. 2. Delimita la zona a limpiar 3. Rellena la tabla de información/estadillo. 4. Organiza al grupo. Dependiendo de la cantidad de personas que acudan a la recogida, podemos organizar

	<p>varios grupos. Lo ideal es que haya 9 personas en cada grupo con las siguientes funciones.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 persona lleva bolsas de envases - 1 persona lleva bolsas para papel/cartón y bolsas para residuos de punto limpio - 1 persona lleva bolsas para vidrio - 1 persona lleva bolsas para restos y punto Sigre (Farmacéutico) - 1 persona se encarga de anotar en el ESTADILLO - 1 persona se encarga de hacer FOTOS/VÍDEOS <p>Si hay más personas aconsejamos añadir responsables de envases y restos, que serán probablemente los restos más encontrados.</p> <p>Las bolsas deberán ir todas etiquetadas con el color y fracción de residuo y serán pesadas al finalizar la batida.</p> <p>5. Clasifica los residuos al mismo tiempo que vas recogiendo y apúntalo en el estadillo. ¿Dudas sobre dónde va un objeto? Si algunos residuos están hechos de diferentes materiales y no sabes dónde van, colócalos en la bolsa del material que más predomine.</p> <p>6. Pesa las bolsas por grupos y apúntalo en el estadillo. Si no tienes báscula, puedes poner una estimación</p> <p>7. Fin de la Batida. Ahora toca depositar las bolsas en los contenedores correspondientes y reflexionar sobre los resultados: ¿Cuál ha sido la bolsa más abundante? ¿Os ha sorprendido la cantidad de residuos encontrados? ¿Por qué creéis que hay residuos en esta zona concreta?</p> <p>Recomendamos que useis la actividad e introduciremos las cinco 'Rs' de los residuos (rechazar, reducir, reutilizar, reciclar y reincorporar) y hablar sobre qué podemos hacer para aplicar estas ideas en nuestro día a día.</p>
<p>Materiales</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Bolsas de basura - Sacos de rafia (para residuos pesados como el vidrio, metales y escombros) - Guantes textiles con revestimiento de goma (evitad guantes de nitrilo/látex que se rompen muy rápido). - Básculas para pesar los residuos (optativo) - Estadillos de recogida de información (en anexos) - Etiquetas para clasificar las bolsas y sacos por tipos

	<p>de residuos.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Optativo: Cañas o palos afilados (para pinchar la basura metida entre la vegetación).
<p>¿Preparación previa?</p>	<p>Imprimir las fichas de datos para ir apuntando los residuos recogidos.</p> <p>La zona que se haya escogido puede tener dueño o ser una zona pública.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dueño privado: pide permiso para pasar. - Zona pública: informa a la administración encargada de su gestión. <ul style="list-style-type: none"> - Ayuntamiento. - Junta vecinal. - Comunidad autónoma.
<p>Otras observaciones/sugerencias/adaptaciones</p>	<p>Descarga aquí tus fichas de residuos: Estadillo de recogida de residuos</p> <p>Puedes buscar más información o proyectos similares en:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Proyecto Libera: tienen como objetivo sensibilizar y empoderar a la ciudadanía para mantener los espacios naturales libres de residuos. - Guía didáctica Educación ambiental. residuos y reciclaje: es una guía con información sobre tipos de residuos, cómo se generan y gestionan. Además tienen recursos relacionados con la educación ambiental.



Objetivo 16: Promover sociedades, justas, pacíficas e inclusivas



Nombre actividad	Sillas cooperativas
ODS con el que se relaciona	<u>Objetivo 16: Promover sociedades justas, pacíficas e inclusivas</u>
Grupo de edad (6-12, 12-16 o 16-20)	6-12
Tipo de actividad (sensibilización, formación o incidencia)	Distensión, sensibilización.
Breve descripción	Una dinámica de distensión para trabajar el concepto de cooperación y grupo.
Objetivo/s	<ul style="list-style-type: none"> ● Cooperar en grupo ● Mostrar modelos alternativos para la competencia. ● Trabajar la comunicación positiva. ● Disfrutar y distenderse
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> ● Juego cooperativo. ● Trabajo en equipo. ● Empatía. ● Colaboración.
Competencias clave para el Desarrollo (Doc unesco pág 10)	<u>Competencia integrada de resolución de problemas,</u> Competencia de colaboración
Desarrollo	Cada participante colocará su silla haciendo un círculo con todas (poniendo el respaldo de las sillas hacia dentro). Los y las participantes se situarán fuera de pie y cuando pongan la música todas y todos comenzarán a moverse/bailar alrededor de las sillas en el mismo sentido.

	<p>Cuando la música pare cada participante buscará una silla y se sentará en ella. Todas las personas deben estar sentadas sin tocar el suelo. Si entre todo el grupo lo consiguen, se quitará una silla y se volverá a repetir la dinámica.</p> <p>En una silla podrá sentarse más de una persona ya que en este juego únicamente se quitarán sillas, no se eliminarán a las personas.</p> <p>Poco a poco el número de sillas disminuirá y al grupo cada vez se le hará más difícil sentarse todas y todos en las sillas. ¿En cuántas sillas serán capaces de sentarse?</p> <p>Tras la dinámica se dejará un espacio para la reflexión. A continuación algunas cuestiones que pueden ayudar a la misma:</p> <p>-Analizar a quien se ha dejado sentarse encima y a quien no; o encima de quien sí me he sentado y de quien no.</p> <p>-Analizar actitudes y emociones que ha habido a la hora de buscar un hueco. ¿Cómo se sienten de haberlo conseguido o no?</p> <p>-Compartir actitudes que se han visto a medida que disminuían número de sillas. ¿Cómo han hecho para afrontar el reto de caber todos y todas? ¿Les ha resultado difícil? ¿imposible?</p> <p>-Identificar diferencias con el juego habitual de las sillas donde sí se quitan las sillas y se eliminan participantes. ¿Qué versión del juego de las sillas prefieren?</p> <p>- ¿En qué otras situaciones de la vida puede actuar así? (para los más mayores)</p>
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> ● Sillas (una por persona) ● Música ● Un lugar amplio

<p>¿Preparación previa?</p>	<p>No requiere preparación previa.</p>
<p>Otras observaciones/sugerencias</p>	<p>Si hay muchas personas jugando se puede dividir al grupo grande en 2 grupos y al finalizar el juego observar y comparar las diferentes estrategias que han seguido cada grupo. También se puede pedir a una o varias persona participantes que sean observadoras. De tal manera que pueden darnos información complementaria muy interesante.</p>

Nombre actividad	FORZAR EL CÍRCULO
ODS con el que se relaciona	<u>Objetivo 16: Promover sociedades justas, pacíficas e inclusivas</u>
Grupo de edad (6-12, 12-16 o 16-20)	6-12
Tipo de actividad (sensibilización, formación o incidencia)	Sensibilización
Breve descripción	A través de una dinámica sencilla, veremos la importancia de la comunicación y la ineficiencia de la violencia.
Objetivo/s	<ul style="list-style-type: none"> ● Trabajar la comunicación positiva
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> ● Comunicación ● Comunicación positiva ● Trabajo cooperativo
Competencias clave para el Desarrollo (Doc unesco pág 10)	<u>Competencia integrada de resolución de problemas.</u> Competencia integrada de resolución de problemas

<p>Desarrollo</p>	<p>Pediremos que las personas participantes formen un círculo de pie con los brazos estrechamente entrelazados. Pediremos una persona voluntaria para salir del círculo a la que le daremos una consigna: “Tienes un minuto para escapar cuanto antes del centro de círculo y salir como sea”.</p> <p>Para las personas que conforman el círculo, la consigna es que tienen que evitar las fugas "por todos los medios posibles", pero que si la persona que quiere escapar pide verbalmente, y con educación que se le deje abandonar el círculo (algo que no se ha sugerido a la persona que está fuera), éste se abrirá y se le permitirá salir.</p> <p>Tras la dinámica se dejará un espacio para la reflexión. A continuación algunas cuestiones que pueden ayudar a la misma:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Contrastar cómo se han sentido los participantes del círculo y el que intentaba escapar. -Analizar los métodos empleados por cada parte para conseguir su objetivo -Buscar otros ejemplos de estas actitudes y métodos en la vida cotidiana de cada participante
<p>Materiales</p>	<p>No requiere materiales.</p>
<p>¿Preparación previa?</p>	<p>No requiere preparación previa.</p>
<p>Otras observaciones/sugerencias</p>	<p>Se puede repetir tantas veces como sea necesario hasta que se consiga encontrar la clave para salir del círculo.</p>

En caso de que quien está en medio pide en un idioma minoritario, y lo pide desde el respeto, también será válido.

Se puede pedir a una o varias personas participantes que sean observadoras. De tal manera que pueden darnos información complementaria muy interesante.

Nombre actividad	¡Que se entere el/la alcalde/sa! (Encuesta sobre paz)
ODS con el que se relaciona	<u>Objetivo 16: Promover sociedades justas, pacíficas e inclusivas</u>
Grupo de edad (6-12, 12-16 o 16-20)	6-12
Tipo de actividad (sensibilización, formación o incidencia)	Acción
Breve descripción	En esta actividad se realiza una encuesta a las personas cercanas sobre la paz y se escribe una carta al alcalde o alcaldesa.
Objetivo/s	<ul style="list-style-type: none"> ● Conocer cómo entienden la paz las personas que nos rodean ● Generar y compartir una acción con el resto del grupo ● Dar a conocer las reflexiones de una manera creativa.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> ● Reflexión ● Concepto de paz ● Trabajo en equipo ● Análisis realidad.
Competencias clave para el Desarrollo (Doc unesco pág 10)	Competencia integrada de resolución de problemas. Competencia normativa.
Desarrollo	En grupo grande, se explicará de qué trata la actividad y como el grupo trabajará en tres momentos:

1.-En primer lugar se pensarán, entre todas y todos, sobre las preguntas que se plantean hacer a la ciudadanía. Cada participante escribe en una hoja 2 o 3 preguntas que realizaría. Y a continuación se hace una puesta en común (que es al fin de cuentas, una lluvia de ideas pero donde cada participante ha tenido que reflexionar personalmente).

A continuación se elegirán las preguntas que se van a incluir en la encuesta ciudadana. Es importante que la persona facilitadora límite tanto el número de preguntas, como las que considere que pueden ser fuera del tema o inadecuadas.

2.- Una vez diseñada la encuesta, se hacen grupos y se sale a la calle a preguntar a la ciudadanía. Se puede plantear llevar las preguntas a casa y compartirlas con la familia, en el aula, o donde se considere. Es importante determinar el perfil al que queremos preguntar, para así garantizar que se preguntara a personas de distinto sexo, edad, procedencia, capacidad motora/mental, etc. Y se puede acordar el nº de personas a las que se realizará, el perfil de éstas y quien deberá hacerlo. Trabajando de esta manera, la responsabilidad individual y la contribución personal a un objetivo común.

3.-Se pondrán en común todas las respuestas y se hará una reflexión al respecto. La idea es que de esta reflexión se escriba una carta sobre cómo se entiende/ve la paz en la comunidad y que esta carta (que puede ir acompañada de un dibujo, collage), se haga llegar al ayuntamiento, con el fin de compartir con la entidad pública la reflexión sobre la paz desde la mirada de las y los más pequeños.

4.- La evaluación se hará recogiendo los sentires de lo vivido por las personas participantes.

	<p>Se pueden hacer algunas preguntas sobre la metodología también:</p> <ul style="list-style-type: none"> -¿Para qué se ha planteado que propongamos preguntas de manera individual? -¿La encuesta era adecuada a las personas que estaba dirigido? (lenguaje, nº, idioma,...) - Los resultados ¿eran los esperados? Si esperabas otras respuestas.. ¿Cuáles? ¿y por qué? - Si habéis presentado la carta/habéis hecho reunión en el Ayuntamiento ¿cómo lo valoráis?
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> ● Hojas ● Bolígrafos ● ...
¿Preparación previa?	<p>Trabajar con el grupo sobre el concepto de paz; qué entienden por ello, qué son los Derechos Humanos, la convivencia, etc.</p>
Otras observaciones/sugerencias	<p>Es importante que la expectativa de respuesta de la carta al ayuntamiento sea realista. Preparar a los y las niñas por si no nos responden o por si no es inmediata la respuesta.</p> <p>Sería interesante poder presentar/dar la carta de manera directa al alcalde/sa y oposición. Pedir una reunión para explicar todo el proceso y el resultado.</p> <p>Si estamos en una CCAA con varios idiomas cooficiales, se podrá escribir en cualquiera de ellos. No es necesario escribir en los dos idiomas.</p>

Nombre actividad	MURAL DE LA PAZ POSITIVA
ODS con el que se relaciona	<u>Objetivo 16: Promover sociedades justas, pacíficas e inclusivas</u>
Grupo de edad (6-12, 12-16 o 16-20)	12-16
Tipo de actividad (sensibilización, formación o incidencia)	Sensibilización
Breve descripción	Mediante esta actividad vamos a trabajar el concepto de paz, violencia y conflicto a través de un mural de expresión.
Objetivo/s	<ul style="list-style-type: none"> ● Conocer el concepto de paz positiva
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> ● Conceptos: PAZ, CONFLICTO, VIOLENCIA ● Habilidades sociales: Escucha y empatía
Competencias clave para el Desarrollo (Doc unesco pág 10)	<u>Competencia integrada de resolución de problemas,</u>

Desarrollo

1. Se realizan tres grupos y a cada uno de los grupos se le asigna un concepto de manera secreta. La consigna es que no se pueden utilizar palabras. Cada uno de los grupos trabajará uno de los siguientes términos[1] PAZ, CONFLICTO, VIOLENCIA.
2. Cada uno de los grupos tiene que plasmar en un mural de expresión[2] ya sea con dibujos, collage, plastilina o lo que se desee, todo aquello que les sugiera el término que les ha tocado sin utilizar palabras. La idea es que el grupo comparta el papel estraza pero no tienen que acordar qué pintar. Cada participante puede diseñar su propia imagen. Se les pide que no utilicen símbolos, números o letras.
3. Finalmente, juntamos a los tres grupos. Les planteamos que van a ir a un museo donde van a ver unas exposición de cuadros. De uno en uno, se van mostrando los diferentes murales de expresión y el resto de los grupos intentan averiguar el término de que se trata, así como sus elementos.
4. Tras un tiempo determinado, y sin haber contado a los demás grupos, ni haber visto los demás murales, cada grupo ha de adivinar que han dibujado los demás. Es decir, el grupo que ha dibujado deberá estar en silencio hasta que el resto de participantes averigüen cuál es el concepto pintado. Una vez averiguado se explica qué significan las imágenes que se han pintado. Una vez aclarado se pasa a otro mural y se repite el proceso. Es interesante que primero se acerque al mural de “Paz”, luego el de “violencia” y finalmente “Conflicto”
5. Aprovechamos este momento de puesta en común para ir aclarando algunos conceptos:

PAZ POSITIVA: esta perspectiva defiende que no puede existir paz positiva si hay relaciones caracterizadas por el dominio, la desigualdad y la no reciprocidad. La paz positiva supone un proceso en constante construcción para crear unas relaciones basadas en la cooperación, el apoyo mutuo, la colaboración y la creación de condiciones de confianza mutua. Es un estado donde hay respeto mutuo, se acepta la diversidad, se garantizan los Derechos humanos de todas las personas, y se garantiza la justicia.

PAZ NEGATIVA: Define la paz como la ausencia de conflictos, la ausencia de guerra.

CONFLICTO: Se trata de algo consustancial a la vida, el choque de intereses y necesidades entre individualidades diferentes. Ante un mismo conflicto, la actitud y la manera de gestionar hará que se viva de una manera pacífica o violenta. El conflicto en sí, sólo es diferencia de opinión, visión, etc.

VIOLENCIA: Es una actitud y/o comportamiento a nivel personal o institucional, activo o pasivo, que rompe la armonía de la persona consigo misma, con las demás personas y con la naturaleza, bien a través de actos de violencia o de estados de violencia. Genera sufrimiento, desigualdad, menosprecia a la otra persona, puede generar daño físico o moral y genera desconfianza hacia la persona que lo ejerce.

Normalmente nos encontramos con que la obra que muestra la paz, está representada con el símbolo Hippie, la paloma de la Paz, etc. (aunque se solicite que no pinten símbolos). Así como la violencia con bombas, golpes, armas; se pinta con mucho detalle, aparece la sangre, y el dolor de manera bastante generalizada. El conflicto suele ser representado de manera negativa, como una discusión e imágenes violentas. Es importante que se hable de la paz como “paz positiva”, en la que el sujeto ha de hacer algo para lograrla.

6. Vamos recogiendo todo lo que salga, en la pizarra o en un papel. Y finalmente damos un espacio para hablar sobre lo acontecido.
7. Al cierre de la dinámica se habilitan espacios de contraste de sensaciones vividas.

PAUTAS PARA EL ANÁLISIS DE LA ACTIVIDAD

¿Cómo has vivido la experiencia de dibujar un concepto como paz, violencia y conflicto?

	<p>¿Cuántas ilustraciones han salido? ¿Qué nos es más fácil imaginar? ¿Paz, violencia o conflicto? ¿Por qué? ¿Existen elementos en común entre los murales? Si es así ¿Por qué?</p> <p>MURAL DE PAZ</p> <p>¿Con qué relacionamos la palabra paz?</p> <p>¿Qué necesitaríamos para que hubiera paz en nuestra vida?</p> <p>Las imágenes del mural de paz ¿Con qué las relacionamos? ¿Es con una definición de paz positiva o con una definición de paz negativa? ¿Por qué?</p> <p>MURAL DE CONFLICTO</p> <p>¿Con qué relacionamos la palabra conflicto? ¿Con aspectos negativos o con positivos? ¿Por qué?</p> <p>¿Qué diferencia hay entre violencia y conflicto?</p> <p>¿Tenéis conflictos en vuestra vida? ¿cómo los gestionáis de manera pacífica (mural 1) o de manera violenta (mural 2)?</p> <p>¿Qué idea/hecho/imagen te ha sorprendido en general?</p>
<p>Materiales</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Papel estraza o similar ● Pinturas de cualquier tipo ● Plastilina, lanas, u otros materiales (opcional). ● Recortes de revistas si se hace opción collage ● Espacio amplio ● Música si se desea
<p>¿Preparación previa?</p>	<p>Cortar el papel en tres trozos lo suficientemente grandes para que el grupo al completo pueda dibujar en tres subgrupos. Y disponer el material (pinturas, revistas) por cada grupo.</p>
<p>Otras observaciones/sugerencias</p>	<p>Se puede variar, y en lugar de hacer murales, se pueden hacer esculturas humanas, con plastilina, etc.</p>

Se puede pedir a una o varias persona participantes que sean observadoras. De tal manera que pueden darnos información complementaria muy interesante.

Nombre actividad	Figuras de paz
ODS con el que se relaciona	<u>Objetivo 16: Promover sociedades justas, pacíficas e inclusivas</u>
Grupo de edad (6-12, 12-16 o 16-20)	12-16
Tipo de actividad (sensibilización, formación o incidencia)	Sensibilización y reflexión.
Breve descripción	En esta actividad se realiza una reflexión sobre las figuras de paz referentes
Objetivo/s	<ul style="list-style-type: none"> ● Reflexionar sobre la importancia y la incidencia de las figuras (referentes) de paz. ● Identificar las figuras (referentes) de paz existentes ● Trabajar la expresión a través del arte plástico ● Trabajar las habilidades comunicativas
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> ● Figuras/referentes de paz ● Comunicación ● Trabajo en equipo ● Expresión plástica ● Análisis de la realidad
Competencias clave para el Desarrollo (Doc unesco pág 10)	<u>Competencia integrada de resolución de problemas.</u> Competencia de autoconciencia.
Desarrollo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Identificamos las actitudes y acciones que creamos que ayudan a tener una buena convivencia, actitudes que ayudan a crear espacios seguros, agradables y donde nos sentimos a gusto. Luego, pensaremos en las figuras que,

bien a lo largo de la historia general o bien a nivel comunidad, barrio, centro, grupo, han sido referentes como figuras de paz: una persona voluntaria de un grupo que ayudó en el barrio, un vecino-vecina que es conocida por sus buenas acciones en el barrio, en la escuela, en su trabajo, etc. Para identificarlas nos centraremos en pensar qué acciones para la comunidad han realizado, y en cómo estas han contribuido a un mejor clima en la misma.

2. Una vez identificada, haremos las figuras de paz. Para ello utilizaremos materiales reciclados y crearemos una obra que represente esta acción y/o persona.

Si el grupo es numeroso se pueden hacer varios subgrupos.

3. Con lo que salga, se hará una pequeña exposición de las obras al resto de compañeras y compañeros, explicando por qué se elige esa escena. Y si el espacio lo permite, abrir la exposición a la comunidad.

4. Tras la dinámica se dejará un espacio para la reflexión. A continuación algunas cuestiones que pueden ayudar a la misma:

-¿cuántas actitudes, acciones habéis sido capaces de definir que ayudan a la buena convivencia? ¿cuántas hubieran sido si se hubiera preguntado por actitudes que dificultan? ¿por qué?

-¿Cuántas personas habéis identificado? ¿cómo os habéis sentido identificando a personas que hacen el bien?

	<p>-Analizar si sus actitudes son tan diferentes a las que habitualmente vosotras y vosotros tenéis en vuestra comunidad.</p>
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> ● Papel estraza ● Cola ● Revistas viejas ● Materiales a reutilizar como; hueveras, tapones, hojas, recortes, hilos, etc.
¿Preparación previa?	<p>Es importante que las personas dinamizadoras conozcan la historia del barrio y tengan identificadas dos o tres personas referentes en las acciones de paz.</p>
Otras observaciones/ sugerencias	<p>Se puede plantear una alternativa en forma de representación teatral. También se pueden plasmar los momentos o personas en forma de esculturas humanas. Se puede otorgar la figura diseñada en forma de premio, a quien se lo merezca en una celebración organizada para ello.</p>

Nombre actividad	Emociones ON-AIR
ODS con el que se relaciona	<u>Objetivo 16: Promover sociedades justas, pacíficas e inclusivas</u>
Grupo de edad (6-12, 12-16 o 16-20)	12-16
Tipo de actividad (sensibilización, formación o incidencia)	Acción
Breve descripción	Se realizará y creará una audio historia sobre un cómic sobre las emociones y cómo estas ayudan o impiden que se gestionen bien durante un conflicto.
Objetivo/s	<ul style="list-style-type: none"> ● Trabajar valores de paz, convivencia y Derechos Humanos. ● Dotar a las personas de herramientas para su aplicación en la promoción de una Cultura de Paz. ● Descubrir qué son los conflictos y cómo les afectan las emociones ● Darse cuenta de las emociones derivadas de estas situaciones tanto en uno mismo/a como en las demás personas. ● Mejorar y aumentar las competencias de las personas destinatarias directas, en el manejo de los conflictos y la convivencia saludable. ● Dotar de un recurso socio-educativo para la comprensión de las emociones causadas en un proceso de conflicto.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> ● Terminología sobre el conflicto: ¿Qué es? ¿De qué está compuesto?

	<ul style="list-style-type: none"> ● Las consecuencias emocionales derivadas de las diferentes formas de abordar un conflicto tanto en mí como en las demás personas.
<p>Competencias clave para el Desarrollo (Doc unesco pág 10)</p>	<p>Competencia integrada de resolución de problemas. Competencia de autoconciencia.</p>
<p>Desarrollo</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Crearemos 3 grupos. En cada grupo habrá material para poder anotar y recoger lo que va sucediendo, así como para generar la tira de cómic. 2. A través de la técnica de role-playing, daremos a cada grupo la primera parte de una situación de conflicto*. Cada grupo hará la interpretación de esta primera parte. <p>El grupo 1 comenzará con la interpretación marcada en su papel, dejando el final abierto.</p> <p>Ahora es el turno del grupo 2; estos deben de crear un nuevo final para la historia que sus compañeros/as del grupo 1 ha interpretado.</p> <p>Mientras tanto el grupo 3, estará atento y anotará en una hoja de registro, las emociones que se van detectando en el proceso.</p> <p>Esta situación se repetirá 3 veces, para que los tres grupos puedan pasar por todas las situaciones; interpretar, improvisar, y observar/recoger.</p> <p>*Es importante que sean escenas o bien propias, o bien cotidianas con las que se puedan identificar. Para ello proponemos que sean o bien del nivel familia o bien del nivel centro educativo / grupo de tiempo libre. Por ejemplo; una escena con la familia en la mesa, una</p>

escena de una asamblea de nuestro grupo de tiempo libre, una escena cotidiana con amigas y amigos en un parque o local, etc.

3. Una vez terminada la ronda, se hará un cómic y un relato del mismo.

Esta vez se puede proponer trabajar en dos grupos; uno será el que se encargue de ilustrar y de realizar el cómic, y el otro hará el guión y grabará, la historia, basándose en:

-Qué escenas se han representado

-Por qué

-Qué emociones le pasan a uno/a misma cuando pasa esto, y cuales a las demás personas.

-Qué mensaje quieren dar a la comunidad/ clase/ grupos/ sobre las actitudes pacíficas, los conflictos etc.

La idea es que tanto el cómico como el audio, puedan proyectarse y difundirse en diferentes canales:

Youtube, Instagram, web, blogs, etc.

4. Una vez finalizada la rotación, se responden a una preguntas y se les da un nuevo final a cada historia.

-¿Qué emociones hemos detectado en cada historia?

-¿Cómo hemos detectado estas emociones? ¿En qué nos hemos fijado?

-Cojamos cada historia, y veamos qué final se le ha dado. ¿Qué estilo de abordaje han sido predominantes?

	<p>5. Ahora elegimos una de las historietas y le cambiamos el final a un estilo o una resolución más positiva. Y al terminar planteamos las siguientes preguntas:</p> <p><i>-¿En qué ha cambiado la comunicación?</i></p> <p><i>-¿Qué diferencias hay de este nuevo final al anterior?</i></p> <p><i>-¿Qué emociones se detectan en este nuevo final?</i></p> <p><i>- ¿Qué hubiera pasado si al principio la situación de conflicto se hubiera gestionado de manera pacífica?</i></p>
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> ● Hojas ● Lápices, rotuladores de colores ● Cartulinas... ● Una grabadora o un teléfono móvil para grabar las historias.
¿Preparación previa?	<p>Tener elegidas tres escenas que hayan sido conflictivas para el grupo que vaya a trabajar. Esto se puede trabajar en una sesión previa.</p>
Otras observaciones/sugerencias	<p>Se puede pedir a una o varias personas participantes que sean observadoras. De tal manera que pueden darnos información complementaria muy interesante.</p>

Nombre actividad	BARÓMETRO SOBRE LA PAZ
ODS con el que se relaciona	<u>Objetivo 16: Promover sociedades justas, pacíficas e inclusivas</u>
Grupo de edad (6-12, 12-16 o 16-20)	16-20
Tipo de actividad (sensibilización, formación o incidencia)	Sensibilización
Breve descripción	Se trata de reflexionar sobre el concepto de paz, conflicto, agresividad y cómo los entendemos a través de una dinámica de posicionamiento ante diferentes enunciados expuestos.
Objetivo/s	-Reflexionar de manera individual y grupal sobre el concepto de paz, conflicto, agresividad,... -Conocer el significado de algunos conceptos como paz, conflicto, agresividad,... -Identificar cómo se comporta o sitúa cada participante en grupo.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> ● Concepto de paz ● Concepto de agresividad ● Concepto de violencia ● Autoexploración ● Autoanálisis
Competencias clave para el Desarrollo (Doc unesco pág 10)	Competencia integrada de resolución de problemas , Competencia de pensamiento crítico.
Desarrollo	1. Se pone en el suelo, dibujado en el suelo, con folios, papel continuo, etc. una escala del 0 al 10.

El número 5 será un lugar neutral del que partiremos; el 0 la postura que menos se corresponde con nuestras creencias y el 10 en la que más se acerca.

2. La persona dinamizadora irá diciendo afirmaciones y cada participante, se deberá de poner, en primer lugar en un extremo u otro (0 o 10). No se aceptará un punto intermedio. Se les animará a cerrar los ojos a la hora de escuchar la frase posicionarse (dado que a menudo, no se rigen por sus propios criterios si no por la posición de la mayoría).

Una vez todas las personas participantes hayan ocupado el lugar, se preguntará por qué defienden esa frase, por qué han tomado una postura u otra y se abrirá debate. En la medida en la que se vayan rebatiendo argumentos y cambiando de opinión, las personas participantes se pueden ir moviendo en la escala y cambiando de lugar pudiendo, esta vez, utilizar todos los números menos el 5.

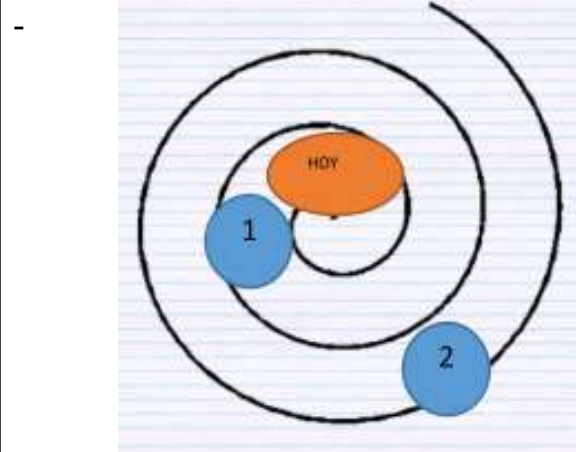
3. Al finalizar la actividad, es interesante abrir un espacio para ver cómo nos hemos sentido. Valorar si ha existido presión de grupo a la hora de tomar una u otra postura en la escala. También es importante comentar si nos ha sorprendido alguno de los aprendizajes y poner en valor qué nos llevamos tras esta reflexión. Se

	<p>puede analizar si ha habido cambio de postura y cuánto cuesta hacerlo.</p>
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> ● Números escritos en folios del 0 al 10. ● Frases con afirmaciones sobre el concepto de paz, conflicto, agresividad, violencia, educación, etc.
¿Preparación previa?	<p>Reflexionar sobre las frases y ver si son adecuadas para el grupo con el que se va a trabajar.</p>
Anexo/s	<p>Frases para trabajar en el barómetro:</p> <p>1- Los conflictos estropean las buenas relaciones entre las personas.</p> <p>2- La educación es el mejor instrumento para luchar contra la agresividad.</p> <p>3- La noviolencia es algo bonito pero imposible de realizar, somos violentos por naturaleza.</p> <p>4- La violencia ayuda a resolver los conflictos, aunque no guste a alguna de las partes.</p> <p>5- La noviolencia es una forma de lucha contra la agresividad.</p> <p>6- La agresividad es un comportamiento necesario para luchar por la paz.</p> <p>7- Una relación basada en la igualdad evita los conflictos y posibilita la paz.</p> <p>8- La noviolencia trata de pacificar los conflictos.</p>
Otras observaciones/sugerencias	<p>Si se hace en la calle, en lugar de folios se puede pintar la escala en el suelo con tiza.</p> <p>Se puede pedir a una o varias personas participantes que sean observadoras. De tal manera que pueden darnos información complementaria muy interesante.</p>

Nombre actividad	LA ESPIRAL DE LA VIOLENCIA
ODS con el que se relaciona	<u>Objetivo 16: Promover sociedades justas, pacíficas e inclusivas</u>
Grupo de edad (6-12, 12-16 o 16-20)	16-20
Tipo de actividad (sensibilización, formación o incidencia)	Sensibilización
Breve descripción	Se trata de entender la espiral de la violencia y como cada persona la alimenta, y a su vez detectar cómo pararla.
Objetivo/s	<ul style="list-style-type: none"> ● Reflexionar de manera individual y grupal sobre los conflictos. ● Detectar los contextos violentos y las herramientas que tenemos para gestionarlos ● Identificar lo que está en nuestras manos a la hora de la escalada de la violencia. ● Integrar actitudes de paz.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> ● Reflexión ● Autoexploración ● Espiral de la violencia ● Comunicación asertiva
Competencias clave para el Desarrollo (Doc unesco pág 10)	<u>Competencia integrada de resolución de problemas.</u> Competencia de autoconciencia, pensamiento crítico y competencia integrada de resolución de problemas.
Desarrollo	<p>1. Se trabajará de manera individual.</p> <p>En un primer momento se dejará un espacio para pensar en un conflicto o momento violento personal o grupal si lo hubiera vivido hace poco..</p>

A continuación, en un folio cada persona plasma el conflicto previamente pensado y dibuja la espiral de la violencia:

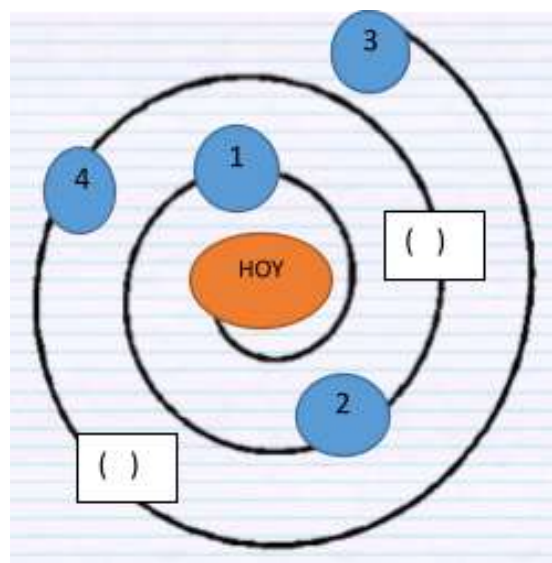
PERSONA PROCESO PROBLEMA



Espiral de la violencia: vamos dibujando en una espiral desde el momento en que nos encontramos hacia afuera, todas las acciones que han ido agravando el conflicto.

Ejemplo: hoy me han empujado(1), ayer no me saludaron por el pasillo (2); la semana anterior se colaron en el comedor(3), etc.

Se van sumando todos los momentos desagradables que se han ido dando con la persona con la que se tiene el conflicto hasta el día de hoy. Al dibujarlo (o escribirlo), se ve con más claridad toda la violencia que se ha ido dando hasta llegar a hoy.



Paréntesis: Una vez terminados los momentos violentos escritos, usamos la clave del paréntesis: Se pone un paréntesis en los momentos en los que nos paramos a hablar con esa persona en conflicto: Imaginamos que el paréntesis lo hemos hecho entre la actividad de 1 y 2 en este caso, nos habremos ahorrado un encuentro violento.

Imaginamos que desde que pasa la primera cuestión conflictiva, hacemos una paréntesis... nos hubiéramos ahorrado todos los encuentros conflictivos.

Los paréntesis, son las pausas para HABLAR, ESCUCHARNOS, COMUNICACIÓN ASERTIVA, ETC.

2. Posteriormente compartimos entre todas y todos alguno o todos las espirales y vamos viendo dónde se han situado estos paréntesis.

3. Tras la dinámica se dejará un espacio para la reflexión. A continuación algunas cuestiones que pueden ayudar a la misma:

-Analizar cuántas actitudes negativas han ido ocurriendo hasta llegar a “Hoy” y cuántos “paréntesis” ha habido. En caso de que no haya habido realmente paréntesis, identificar razones por las que no se han dado.

-Plantear acciones y /o actitudes alternativas que hubieran cambiado el espiral de la violencia (reduciendo, seguramente, el número de agresiones). ¿qué le hubieras dicho/hecho para que no hubiera habido el hecho nº2? O ¿el nº3?

-Si tú has actuado violentamente, ¿qué pasos debes de dar para dar pie a un paréntesis? Por el contrario, si has sido observador/a del hecho, qué pasos puedes dar para que las personas protagonistas se acerquen para que empiecen a hablar, escucharse?

4. Finalmente dejamos un espacio para compartir lo vivido. Puede hacerse una rueda en la que se hable de las emociones y cuestiones más personales vividas a través del ejercicio.

Materiales	<ul style="list-style-type: none"> ● Folios ● Bolígrafos ● Cuaderno para anotar
¿Preparación previa?	<p>Se pedirá a cada persona que piense en una situación conflictiva y/o violenta personal o grupal. Tener un par de casos prácticos ficticios a los que recurrir en caso de que alguien tenga dificultades para pensar un momento.</p>
Anexo/s	---
Otras observaciones/sugerencias	<p>Es importante identificar que los conflictos que se trabajan no queden abiertos. Por ello la persona dinamizadora ha de procurar acompañar, dentro de lo posible, a la persona participante para que la reflexión sea positiva y no traumática.</p>

Nombre actividad	FOTO-MOSAICO POR LA PAZ
ODS con el que se relaciona	<u>Objetivo 16: Promover sociedades justas, pacíficas e inclusivas</u>
Grupo de edad (6-12, 12-16 o 16-20)	16-20
Tipo de actividad (sensibilización, formación o incidencia)	Acción
Breve descripción	Realizar y exponer un foto-mosaico comunitario, para hacer una reflexión grupal sobre los conflictos grupales y/o comunitarios.
Objetivo/s	<ul style="list-style-type: none"> ● Mejorar las competencias directas de las personas para la transformación conflictiva y la convivencia saludable. ● Mejorar la cohesión a través de un proceso participativo. ● Crear una obra de arte público y de creación ciudadana. ● Compartir experiencias sobre los conflictos vividos. ● Identificar los diferentes tipos de violencia en la comunidad en el día a día. ● Hacer pública la imagen positiva y constructiva de cómo se gestiona la conflictividad.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> ● concepto de paz y de conflicto. ● conflictos vividos a nivel grupal / comunitario. ● Cohesión grupal ● Competencias para la resolución de conflictos.
Competencias clave para el	<u>Competencia integrada de resolución de problemas,</u> Competencia de pensamiento crítico y de colaboración

<p>Desarrollo (Doc unesco pág 10)</p>	
<p>Desarrollo</p>	<p>Proponemos realizar esta actividad en 2 o 3 momentos diferentes.</p> <p>1.-Si no se ha trabajado anteriormente en el grupo, la idea es trabajar sobre el concepto de paz y de conflicto, siempre desde una perspectiva de paz positiva y de no-violencia. Para ello se pueden plantear actividades como las propuestas en este mismo bloque de edad (ver fichas 1 y 2)</p> <p>2.-Una vez establecido el punto común desde el que entender el conflicto, se propondrá a las personas participantes que traigan un conflicto grupal o a nivel de su comunidad y que lo comenten en el grupo. La idea es poder ver qué cuestiones hicieron que este conflicto tomase una u otra dirección (cómo se resolvió). En este segundo momento, se les pedirá a las personas participantes que, de manera individual, piensen o traigan imágenes que les evoque ese momento, ya sea el conflicto en sí, cómo se sintieron cuando ocurrió, cómo vivieron el desenlace, etc.</p> <p>3.- En este tercer momento, se pondrán en común todas las imágenes y se pensará, esta vez de manera grupal, qué imagen se quiere representar, como desenlace de lo reflexionado.</p> <p>Con un programa informático de foto mosaico, se incluirán todas las imágenes elegidas por todas las personas participantes, generando una única imagen. La idea es, o bien imprimir o bien proyectar un mosaico comunitario gigante. Después se ha de colocar este fotomosaico comunitario en un lugar visible del local, barrio, centro cívico, etc. y hacer una acción informativa sobre la reflexión y la importancia de la gestión adecuada de los conflictos, sean del tipo que sean.</p> <p>La presentación de la acción, puede ser de tipo festivo o más formal. A elección del grupo.</p>

	<p>Tras la celebración de la acción, es importante poner en común las sensaciones vividas, no solo por las personas que han participado en el proceso, sino también por las que hayan acudido al acto.</p> <p>Finalizado el proceso realizar una evaluación sobre el mismo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Analizar el trabajo personal y grupal: cómo se ha elegido trabajar un conflicto u otro, si a todas las personas participantes les implica de la misma manera, si todas las ideas han sido escuchadas, a todas las personas por igual; si el conflicto tiene una o más visiones, si se han recogido todas, si cada participante ha cumplido con su compromiso, si no es así, como se ha gestionado esa situación, etc. - Analizar la elección del lugar, donde se presenta el trabajo realizado, y valorar lo logrado: pasos para la elección, cómo asegurarse poder realizar la exhibición donde se ha acordado, pasos dados, cómo ha sido el proceso, nivel de satisfacción con el resultado.
<p>Materiales</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Espacio de reunión, ● fotos, ● móviles, ● aplicación para foto-mosaico,
<p>¿Preparación previa?</p>	<p>Si no se ha trabajado anteriormente en el grupo, sería bueno trabajar sobre el concepto de paz y de conflicto previamente. Siempre desde una perspectiva de paz positiva y de no-violencia. Para ello se pueden plantear actividades como las propuestas en este mismo bloque de edad (ver fichas 1 y 2)</p>
<p>Anexo/s</p>	

Otras observaciones/sugerencias	<p>Si el grupo es muy numeroso, se puede subdividir en varios grupos.</p> <p>El fotomosaico no es necesario que se imprima, se puede proyectar.</p>
--	---



DIDANIA



FEDERACIÓN DE ENTIDADES
CRISTIANAS DE TIEMPO LIBRE