

3.- 10 MESES: 10 CAUSAS

En nuestra segunda edición de la revista no queremos dejar pasar la oportunidad de mirar por la ventana del **programa de Educación Socioemocional "10 Meses 10 Causas"** que a lo largo del curso 2015/16 se ha puesto en marcha en nuestro centro para potenciar el desarrollo socioemocional de nuestro alumnado.



Recordemos el trabajo llevado a cabo cada mes dentro del programa atendiendo a la siguiente **planificación temporal**, para pasar después a realizar una pequeña exposición de las actividades realizadas a lo largo de los meses de Enero y Febrero dentro de este programa y en las que ha participado de una u otra forma toda nuestra comunidad educativa:

MES	VALOR
Septiembre	*Responsabilidad
Octubre	*Convivencia
Noviembre	*Amistad *Amor <i>25 Noviembre -Día Internacional para la eliminación de la Violencia de Género</i>
Diciembre	*Solidaridad <i>3 de Diciembre -Día de las personas con discapacidad</i>
Enero	*Paz <i>30 Enero -Día Escolar de la Paz y la No-violencia</i>
Febrero	*Salud I (Educación sexual y promoción de hábitos de vida saludable) <i>15 Febrero -Día Mundial contra el cáncer infantil</i>
Marzo	*Igualdad <i>8 Marzo -Día Internacional de la mujer</i>
Abril	*Salud II (Alimentación y prevención del consumo de drogas y otras adicciones) <i>7 Abril -Día Mundial de la Salud</i>
Mayo	Conciencia Medioambiental
Junio	Libertad

ENERO: PAZ / 30 Enero -Día Escolar de la Paz y la No-violencia

Este mes está dedicado dentro de este programa a la **promoción de la cultura de paz y la no violencia**; terminando con la **celebración del Día Escolar de la Paz y la No-violencia el 30 de Enero**.

En la actualidad, la conflictividad escolar se ha convertido en una de las preocupaciones mayores de nuestra sociedad; hecho que lejos de ser considerado como un fenómeno inevitable frente al que no se puede hacer nada más que responder con medidas duras de choque para reducir sus efectos, debe ser enfocado como una dimensión más del aprendizaje escolar, dentro de la que desarrollar medidas preventivas tendentes a reducir la aparición de la violencia y fomentar la cultura de la paz y la no violencia.



Entendemos la **cultura de la paz y la no violencia** como "un proceso que permite a los miembros de una sociedad desarrollar una serie de valores, actitudes y comportamientos que rechazan la violencia y previenen los conflictos tratando de atajar sus causas, para solucionarlos mediante el diálogo y la negociación entre las

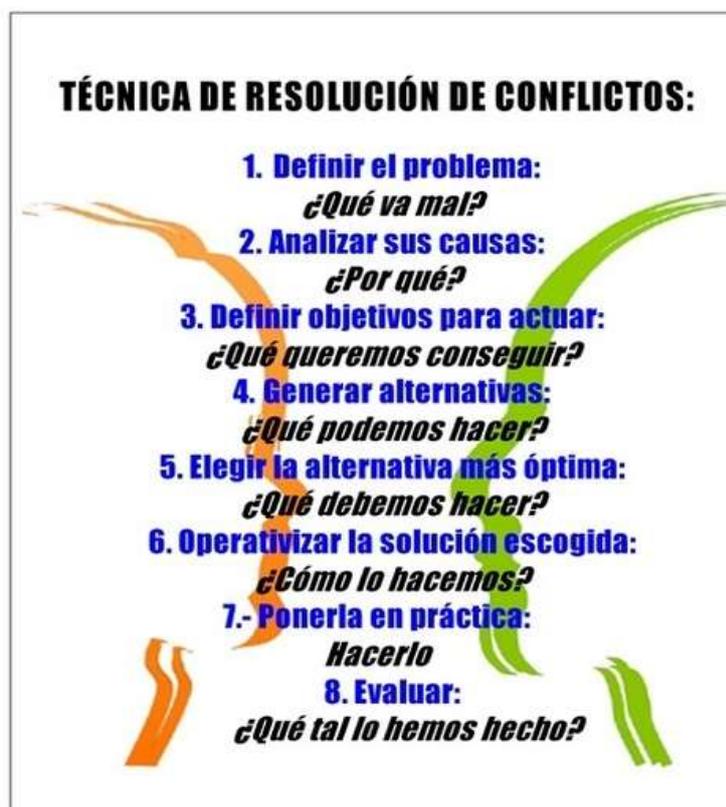
personas y los grupos.

Y **¿Qué es un CONFLICTO?**: Los conflictos son situaciones en las que dos o más personas entran en oposición o desacuerdo porque sus posiciones, intereses, necesidades, deseos o valores son incompatibles, o son percibidos como incompatibles; son algo inherente al ser humano y deben ser visto como una oportunidad de desarrollo personal y de mejora de la convivencia. En ellos juegan un papel muy importante las emociones y los sentimientos.



La relación entre las partes en conflicto puede salir fortalecida o deteriorada en función de cómo sea el proceso de resolución del conflicto. En el IES Hiponova estamos empeñados en favorecer el afrontamiento de los conflictos desde una

perspectiva democrática y no violenta basada en la cooperación y la negociación :



ACTUACIONES DESARROLLADAS DENTRO DE ESTE PROYECTO DURANTE EL MES DE ENERO:

Muchas son las actuaciones que se llevan a cabo en el centro para desarrollar la cultura de la paz y la no-violencia tales como la Escuela de Flamenco, el Servicio compartido de guardias de recreo, el programa de Alumnado Ayudante, el Programa de Intervención con Adolescentes en Conflicto, aspectos trabajados dentro del Plan de Acción Tutorial o aprendizajes realizados dentro de diversas materias; pero vamos a esbozar



ahora una breve enumeración de las actuaciones llevadas a cabo a lo largo del mes de Enero y que han pretendido visibilizar aún más si cabe la apuesta del centro por el desarrollo de la cultura de paz y la no-violencia:

1) 1º E.S.O.: Participación en el CONCURSO ESCOLAR DE LA ONCE:



Los tres grupos de 1º ESO, en colaboración con sus tutoras y con la Orientadora del centro, han participado en el concurso "Descubrir tu talento lo cambia todo", cuyo objetivo principal es sensibilizar sobre la importancia de la igualdad de oportunidades para todas las personas, siendo el desarrollo del talento de cada una de estas personas lo que hace posible esta igualdad de oportunidades.

El concurso ha consistido en la realización por parte de cada grupo de un cartel que representara el lema de este año: "Descubrir tu talento lo cambia todo: transforma lo cotidiano en extraordinario". Nuestros alumnos de 1º de la ESO, se han quedado los cuartos a nivel provincial con los siguientes carteles:

1ºA:



1ºB:



1ºC:

Tu talento forma parte de ti

Todo el mundo tiene un talento. Está en tí encontrarlo para hacer de la rutina algo diferente. El talento es una cualidad innata de todos nosotros. Con esta imagen los alumnos de 1ºC queremos representar los ocho talentos que existen. ¿Y tú, has encontrado ya el tuyo?



- 2) **2º ESO: TALLERES DE RESOLUCIÓN PACÍFICA DE LOS CONFLICTOS**, impartidos por la Orientadora del centro a los dos grupos de 2º de ESO.
- 3) **TALLERES PARA LA MEJORA DE LA COMPETENCIA SOCIOEMOCIONAL DEL ALUMNADO**, impartidos por Miguel Ángel Caballero, para el alumnado del centro con mayor nivel de conflictividad escolar, familiar o personal.



- 4) **3º ESO: CINEFORUM** en torno a un conflicto de actualidad, realizado este curso sobre el conflicto existente entre Israel y Palestina y para el que los grupos de 3º de ESO visionaron la película "Una botella en el mar de Gaza".



- 5) **4º E.S.O.: MESA REDONDA** sobre un conflicto de actualidad, analizando este año el conflicto vasco. Los meses de Enero y Febrero se han dedicado este curso a trabajar en grupos heterogéneos este conflicto, con diverso material audiovisual, para pasar después a elegir 5 representantes del alumnado de entre los mejores trabajos entregados por los equipos formados entre todo el alumnado del centro. Los meses de Marzo y Abril se han dedicado a preparar y ensayar la actuación de la mesa redonda, que finalmente se celebró el día 10 de Mayo, siendo la experiencia de aprendizaje valorada muy positivamente por todos los implicados de una u otra forma en el desarrollo de la misma (alumnado protagonista, alumnado espectador, alumnado que actuó como azafatos, padres espectadores, profesorado protagonista y

espectador y autoridades locales que acudieron a ver a los futuros ciudadanos montefrieños analizar un conflicto de gran envergadura).



6) **LECTURAS** sobre temáticas referentes a la cultura de la paz y la no violencia, trabajadas por el alumnado en la materia de **TALLER DE LECTURA**.

7) **CAMPAÑA** para la celebración del **30 DE ENERO: DÍA ESCOLAR DE LA PAZ Y LA NO VIOLENCIA**; donde el alumnado analizó a través de la materia de Educación para la Ciudadanía y los Derechos Humanos el grado de cumplimiento de los derechos humanos en nuestra sociedad, dejando su **HUELLA POR LA PAZ**, en un intento de convertirse en ciudadanos activos y cívicos que cumplen sus deberes, exigen sus derechos y contribuyen con esta actitud a ir creando un mundo mejor.



FEBRERO: SALUD I (Educación sexual y promoción de hábitos de vida saludable) / 15 Febrero -Día Mundial contra el cáncer infantil

ACTUACIONES DESARROLLADAS DENTRO DE ESTE PROYECTO DURANTE EL MES DE FEBRERO:

En el IES Hiponova se trabaja con el alumnado para promocionar la adquisición de un estilo de vida saludable, estando dedicado el mes de Febrero a desarrollar en las horas de tutoría lectiva de la ESO y de la FPB los siguientes bloques temáticos: Educación afectivo-sexual, prevención del

consumo de drogas y uso seguro de internet y otros dispositivos electrónicos.

Para el trabajo de estos bloques se cuenta en muchas ocasiones con técnicos de diferentes organismos públicos u ONG que trabajan en la promoción de la salud entre los adolescentes; ¿quieres saber quién ha venido al centro este mes a ayudarnos a concienciarnos de la importancia de una vida sana?

1.- TALLER SOBRE EDUCACIÓN AFECTIVO SEXUAL:

Esta charla fue impartida por la sexóloga del Servicio Andaluz de Salud Doña Ana Bernardo el martes 2 de Febrero y fue destinada a los grupos de 3º de ESO y 1º de FPB; formando parte del programa de Educación Afectivo Sexual que se desarrolla a lo largo de todos los cursos de la ESO en base al siguiente cronograma:

1º ESO	La adolescencia y tú: Cambios físicos, cognitivos y emocionales al llegar a la pubertad - Talleres realizados por la Orientadora del centro
2º ESO	Relaciones de noviazgo saludables -Talleres realizados por las técnicas del CMIM
3º ESO	Mitos de la sexualidad (actividad que aquí se describe)
4º ESO	Métodos anticonceptivos -Charla impartida por el Director del centro de Salud de Montefrío, dentro del programa Forma Joven.

En el Taller de Educación Afectivo-sexual impartido a los 3º de ESO y a los grupos de 1º de FPB nos explicaron los siguientes conceptos:



*** ¿Qué es la sexualidad?**

La sexualidad humana representa el conjunto de comportamientos que conciernen la satisfacción de la necesidad y el deseo sexual.

*** Importancia de que los jóvenes tengan una correcta educación afectivo sexual, en base a los siguientes motivos:**

1.- Importancia de promocionar relaciones de pareja sanas: porque así, de esta forma, se evitan la violencia de género entre los adolescentes; ya que muchos jóvenes empiezan desde temprana edad a echarse "noviazos" y a

veces no tienen la suficiente información para mantener una relación de pareja sana.

2.-Importancia del conocimiento de nuestro propio cuerpo: porque al tener información sabemos lo que hacemos y lo que está bien y lo que está mal y no hacemos "cosas a lo loco"



3.- Importancia de tomar decisiones correctas y maduras: para evitar embarazos no deseados y/o enfermedades de transmisión sexual, las cuales nos traerían muchas complicaciones.

4.- Edad legal para mantener relaciones sexuales: la edad legal en España es a los 16 años; eso quiere decir que si un adulto tiene relaciones sexuales con un niño o niña que aún no haya cumplido los 16, aunque estas sean consentidas, el adulto podrá ser condenado por "abusos" a una pena de entre dos y seis años de cárcel.

***¿Qué saben en realidad los adolescentes sobre la sexualidad?**

Muchos adolescentes piensan que tienen mucha o bastante información sobre la sexualidad. En muchas ocasiones se dejan llevar por la mala información que se encuentra en google o por la información que les dan sus amigos, la cual muchas veces es incorrecta.



Estos son algunos de los FALSOS MITOS que muchos adolescentes creen:

- 1) **La mujer no puede quedar embarazada en su primera relación sexual:** Sí, sí puede. Y no sólo eso, también es frecuente que se piense que una sola vez de sexo no protegido no tiene mayor

trascendencia pero es justo esa "única vez" la que conlleva los embarazos no planificados de dos de cada 10 mujeres.

- 2) **La mujer tienen que sangrar en su primera relación sexual:** esto es muy famoso en la cultura gitana, lo que se conoce como prueba del pañuelo. Esta prueba consiste en introducir un pañuelo blanco en la vagina para supuestamente romper el himen. Las manchas recogidas de esta forma sobre el pañuelo serían la afirmación de la pureza.
- 3) **Si te lavas el pelo con la regla se te corta:** esto es falso. Cuando menstrúas puedes llevar una vida absolutamente normal. Por lo tanto, puedes y debes lavarte el pelo cuantas veces sea necesario y asearte como corresponde.
- 4) **Lavarse los genitales después de la relación sexual impide el embarazo:** Esto no sirve más que como un elemento higiénico, la verdad es que es totalmente falso si se pretende utilizar como método anticonceptivo.
- 5) **La marcha atrás es un método anticonceptivo:** Basta una pequeña gota de semen con millones de espermatozoides para lograr el embarazo. Recuerden que el líquido pre eyaculatorio también contiene espermatozoides, así que aquello de "nada más la puntita" es también peligroso.
- 6) **Con el condón no se siente igual:** Falso. Esta percepción es más psicológica y cultural que real. Después de la abstinencia, es el método anticonceptivo y de prevención de enfermedades sexuales más seguro.
 
- 7) **El preservativo se rompe con facilidad:** Falso. La industria farmacéutica actual elabora condones bajo controles estrictos de calidad, lo que hace que sea muy difícil su rotura. Es importante conservarlos en temperatura y humedad adecuadas. Un condón que se rompe es porque fue mal puesto.
- 8) **La píldora del día después se puede usar como método anticonceptivo:** esto es una gran barbaridad; hay personas que se toman la píldora 4 veces al año. La píldora del día después es un método anticonceptivo de emergencia. No debe ser utilizado de modo habitual, sino
 

solo cuándo fallan otros medios.

9) **El himen se rompe si montas a caballo o en bicicleta y afectaría a tu virginidad:** es falso ya que el himen tiene agujeros por donde circula la menstruación.

10) **Los anticonceptivos hormonales dañan la salud, engordan y no es bueno utilizarlos si la mujer es joven:** Falso. Los anticonceptivos hormonales ofrecen beneficios como regulación del ciclo menstrual, reducción de cólicos y sangrados. Pueden usarse sin problema desde la adolescencia, en el inicio de la vida sexual.

INFORMATE BIEN:

La mejor solución, cuando estemos en caso de duda, es preguntarle a nuestros padres o a nuestra asesora del programa Forma Joven.



2.- TALLER SOBRE EL PLAN DIRECTOR

Esta charla del Plan Director fue impartida por personal de la Guardia Civil el lunes 8 de Febrero y sus destinatarios fueron los grupos de 3º de ESO y 1º de FPB y en ella realizaron aprendizajes como los siguientes:

***Relación de los adolescentes con los móviles:**

Una de las enfermedades más habituales entre los jóvenes es la nomofobia: el miedo irracional a estar sin teléfono móvil. La dependencia al dispositivo electrónico genera una infundada sensación de incomunicación en el usuario cuando este no puede disponer de él, bien porque lo haya dejado olvidado en casa, bien porque se haya agotado su batería o esté fuera de cobertura. Los síntomas de este trastorno son sensación de ansiedad, taquicardias, pensamientos obsesivos, dolor de cabeza y dolor de estómago.

***Uso seguro de las redes sociales:**



¿Qué es una red social?: Página web en la que los internautas intercambian información personal y contenidos multimedia de modo que crean una comunidad de amigos virtual e interactiva.

Sobre la seguridad de tu equipo:

- Sea cual sea tu equipo (de sobremesa, portátil, tablet o smartphone) ten la precaución de tenerlo siempre



actualizado con programas antivirus y cortafuegos para evitar infecciones y ataques externos de virus, malware y demás programas maliciosos que pueden hacer que tu equipo no funcione bien o, lo que es peor, que accedan a él para robar información y datos, siempre con no muy buenas intenciones, claro.

- En dispositivos móviles se recomienda bloquear la pantalla para evitar el acceso de otras personas al contenido de nuestro dispositivo.
- Personaliza tu equipo con tu cuenta de usuario, sobre todo si se trata de un equipo compartido con otros usuarios.

Sobre los registros:

- Una gran mayoría de las herramientas 2.0 que usamos tienen la ventaja de ser gratuitas y de no necesitar ser instaladas en nuestros equipos. Sin embargo, casi siempre es necesario registrarse con un nombre de usuario y contraseña y una dirección de correo electrónico donde nos enviarán un mensaje de confirmación. Es fundamental leer las condiciones de uso antes de aceptarlas para después no llevarnos desagradables sorpresas.

Sobre las contraseñas:

- Las contraseñas son personales e intransferibles, por lo que no deben ser conocidas por nadie distinto a nosotros mismos.
- Las contraseñas deben ser seguras para evitar que sean descubiertas por terceros y puedan suplantarlos la identidad. La seguridad de las contraseñas será mayor si éstas contienen caracteres alfanuméricos, mayúsculas, minúsculas y algún signo de puntuación o símbolo y el total de estos caracteres debe ser al menos 8. Debe evitarse el uso de contraseñas fáciles de descifrar (del tipo 123456, password, usuario, minombre...)
- Se recomienda el cambio de contraseñas cada cierto tiempo, cumpliendo siempre los requisitos establecidos en el apartado anterior.

Sobre la navegación web:

- Navega siempre por sitios web permitidos. Evita las páginas no recomendadas para tu edad.
- Activa el bloqueador de ventanas emergentes de tu navegador para evitar el spam.



- No te dejes llevar por la publicidad engañosa que en no pocas ocasiones inundan las páginas web.
- Instala sólo programas de sitios de confianza. Así evitarás que en tu equipo se instalen programas no deseados y maliciosos.

Sobre el uso de redes sociales:

¿Tienes la edad mínima necesaria para poder estar registrado en una red social? Si no es así, ¿te has registrado con una edad o fecha de nacimiento falsa? ¿Es ésta una actuación que cumple las normas de uso? ¿Verdad que no? Si a pesar de que no debes estar por edad en una red social aún así estás, aprende a usarla de forma adecuada. Algunos consejos:

- Respeta y hazte respetar.
- Usa en cada momento un lenguaje adecuado.
- Cuida tu privacidad y comparte fotos y vídeos sólo con familiares y círculo de amistades cercano.
- No trates con desconocidos.
- Evita el uso de la webcam.
- Ten claro quiénes son tus amigos.
- Si en algún momento te sientes acosado comunícaselo a algún adulto cercano a ti (familia, profesor...).



3.- TALLER SOBRE LA PREVENCIÓN DE CONSUMO DE ALCOHOL

***Datos del consumo entre adolescentes:**



En general: El consumo de alcohol entre los escolares españoles de entre 14 y 18 años ha aumentado en los últimos dos años. Pese a este aumento, sube ligeramente la edad de inicio en el consumo de bebidas alcohólicas, que se sitúa en los 13,9 años.

Se hizo una encuesta en la que incluye una muestra de 27.500 estudiantes de entre 14 a 18 años y revela las tendencias del consumo de drogas entre los escolares españoles. Según esta encuesta, el alcohol y el tabaco siguen siendo las drogas más consumidas por los estudiantes españoles.

El 81,9% de los estudiantes dice haber consumido alcohol en el último año.

En Montefrío: yo diría que más de la mitad de los adolescentes de este municipio consumen alcohol, ya que la mayoría de los jóvenes confunden pasárselo bien con beber alcohol o consumir cualquier tipo de drogas; muchos de ellos sólo quedan para irse al botellón y beber hasta que su cuerpo pueda... supuesta manera de divertirse. Nadie se lo pasa bien cuando a tí o a algunos de los amigos se emborracha, se pone malo, se pone a pelear, pierde el control de sus actos,..

***Consecuencias para el desarrollo adolescentes**

Los jóvenes se encuentran en constante riesgo ante el consumo de alcohol debido a varios factores. Fisiológicamente, se encuentran todavía experimentando cambios en su desarrollo. El cerebro del adolescente se encuentra en un alto nivel de desarrollo. Este desarrollo establece las bases para las habilidades de la persona en su vida adulta, tales como la planeación, la integración de información, la resolución de problemas y el razonamiento. Estos importantes cambios que están sucediendo son la razón de que el cerebro del adolescente sea más vulnerable a los efectos nocivos del alcohol en comparación con un cerebro adulto.



***¿Sabes qué órganos son afectados por consumir alcohol a temprana edad?**

Cerebro, hígado, estómago, páncreas e intestinos son solo algunos de los que pueden acabar dañados por este hábito.

***Efectos causados por el alcohol:**

A corto plazo

- Habla confusa
- Vómitos
- Diarrea
- Molestias estomacales
- Dolores de cabeza
- Dificultades respiratorias
- Distorsiones visuales y auditivas
- Disminuye la percepción y la coordinación
- Pérdida del conocimiento
- Anemia (pérdida de glóbulos rojos)
- Coma
- Pérdida de memoria durante la cual el bebedor no puede recordar lo que ocurre mientras está bajo la influencia del alcohol



A largo plazo

- Intoxicación por alcohol
- Alta presión arterial, derrame cerebral, y otras enfermedades relacionadas con el corazón
- Enfermedades hepáticas
- Daños a los nervios
- Problemas de tipo sexual
- Daños cerebrales permanentes
- Úlceras



- Gastritis (inflamación de las paredes del estómago)
- Desnutrición
- Cáncer de boca y garganta

***Mitos y realidades sobre el alcohol:**

1. **El alcohol te da energía:** el alcohol es un depresor del sistema nervioso. Reduce la capacidad para pensar, hablar, moverse...
2. **Una ducha o un café te despejan:** nada quita la borrachera de golpe. Se podrá estar más despejado pero se sigue estando ebrio, porque ni la ducha ni el café disminuyen el nivel de alcohol en la sangre.
3. **El alcohol ayuda a ligar y mejora las relaciones sexuales:** el alcohol puede producir relajación y hacer a alguien más interesado en el sexo pero interfiere en la capacidad sexual y se tienen menos en cuenta las consecuencias.
4. **Manteniendo en la boca un cicle, dos granos de café o soplando de determinada manera, se engaña al alcoholímetro:** estos métodos no funcionan porque el alcoholímetro mide igualmente el alcohol, aunque haya otras sustancias.
5. **Se puede eliminar alcohol vomitando haciendo ejercicio o vomitando :** por estas vías se expulsa menos de 2% de alcohol, insuficiente para afectar al nivel de alcoholemia o a la borrachera.
6. **Mezclar diferentes bebidas alcohólicas emborracha más:** la cantidad de alcohol que circula por la sangre es lo que determina lo borracho que se está. Mezclar diferentes bebidas no emborracha más pero puede provocar más malestar.
7. **Quién está más acostumbrado a beber se emborracha menos:** quien ha desarrollado tolerancia al alcohol no se emborracha menos, ya que el alcohol llega a la sangre en igual medida, pero muestra menos los efectos.



*La charla de prevención de consumo de alcohol fue impartida por la Asociación granadina de personas con trasplantes hepáticos, el día jueves 18 de Febrero y fue destinada al alumnado de 3º ESO y 1º FPB; formando parte del programa PREVENCIÓN DE CONSUMO DE ALCOHOL que se desarrolla a lo largo de todos los cursos de la ESO en base al siguiente cronograma:

1º ESO	Talleres de la Fundación alcohol y sociedad
2º ESO	Talleres de la Fundación alcohol y sociedad Campaña del cáncer infantil
3º ESO	Talleres de la Fundación alcohol y sociedad ATHEG
4º ESO	Talleres de AESLME (Asociación española de lesionados medulares)



ATHEG

La ATHEG es una entidad sin ánimo de lucro constituida en Granada en el año 2003 y está formada por personas voluntarias interesadas por las enfermedades hepáticas y por enfermos que las padecen y sus familiares.

La ATHEG fomenta la investigación de las enfermedades del hígado y la creación de Unidades de Trasplante Hepático.

