

Ocio saludable  
N.º 4 - Año 2012



el tren  
de la  
salud

## CONSEJO DE DIRECCIÓN

**María Rodríguez Moneo**

Directora del Centro Nacional de Innovación e Investigación Educativa (CNIIE)

**Jesús Cerdán Victoria**

Consejero Técnico

**Elena González-Briones**

Jefa del Área Programas de Innovación

## CONSEJO DE REDACCIÓN

**Alejandro García Cuadra**

Jefe de Servicio Relaciones Institucionales

**Elena García Alindado**

Asesora Técnico Docente. Área Programas de Innovación

Isabel Silva Lorente

**Carla Morales Pillado**

**Noelia del Rosario Sánchez Pérez**

Becarias colaboradoras

Diseño y Maquetación

**África Planet**

**Charo Villa**

Catálogo de publicaciones del Ministerio: [mecd.gob.es](http://mecd.gob.es)

Catálogo de publicaciones oficiales: [publicacionesoficiales.boe.es](http://publicacionesoficiales.boe.es)



MINISTERIO DE EDUCACIÓN,  
CULTURA Y DEPORTE

Centro Nacional de Innovación e Investigación Educativa (CNIIE)

Edita:

© Secretaría General Técnica

Subdirección General de Documentación y Publicaciones

NIPO: 030-12-396-5

# ÍNDICE

## OPINIÓN DEL EXPERTO

---

<i>Xavier Orrit Prat</i>	
Actividad física y ocio .....	5
<i>Juan Marín Girona</i>	
A donde quiera que te desplaces a diario, hazlo en bici. .	10
<i>Estrella López Aguilar y Natalia Bernabeu Morón</i>	
Momentos de ocio, momentos de lectura.....	16
<i>Elena García Alindado</i>	
Entrevista a José Canales, director del Colegio	
Estudiantes Las Tablas .....	25

## PROGRAMAS Y ESTUDIOS

---

<i>Raúl Fraguela Vale, Lara Varela Garrote y Uxía Garrido Filgueira</i>	
Conciliación, familia y ocio activo en la infancia.....	29
<i>Carla Rodríguez Caballero y Ramona Martínez Bastida</i>	
Programa SÍ! .....	35
<i>Ana Ponce de León Elizondo, Eva Sanz Arazuri, M.ª Ángeles Valdemoros San Emeterio y Rafael Ramos Echazarreta</i>	
El mediador físico-deportivo como agente impulsor de un ocio saludable .....	39
<i>Dr. Rafael Casas Esteve, Santiago Felipe Gómez Santos y Thaís Prat Sierra</i>	
El Programa Thao-Salud Infantil .....	45

## EXPERIENCIAS EDUCATIVAS

---

<i>Fernando Montero Castellano</i>	
Juegos de Tierra y Salud .....	52
<i>Pablo Madrid López</i>	
Tienes una historia que contar.....	58
<i>Eusebio Martínez Díaz</i>	
Radio Patio y Tele Patio: promocionando la salud de forma creativa y divertida .....	62

<i>Alaitz Escudero y Teresa Martínez Peñalba</i>	
Espacio de tiempo libre infantil "Goxali".....	66
Entrevista a Miguel de la Quadra-Salcedo.....	72

## LA RESEÑA DEL AÑO

---

<i>Teresa López López y Paloma Matías</i>	
"La magia de desarrollar la inteligencia de nuestros hijos" .....	78

## HÁBITOS SALUDABLES

---

<i>Ángela Molina Bernáldez</i>	
Una escuela para aprender, sentir y ser .....	80
<i>Heike Freire</i>	
Una infancia saludable en la naturaleza... ..	85
<i>Jorge Fernández de los Ríos</i>	
Orientaciones a las familias para un uso seguro, educativo y saludable de las TIC y del Ocio Digital.....	89
<i>Carmen Angosto Sánchez</i>	
Eligiendo reír.....	93

## DE INTERÉS

---

<i>Regina Fernández Durán</i>	
Concurso Escolar Consumópolis .....	97
<i>Alejandro García Cuadra</i>	
El ocio y la salud en la Convocatoria de los Premios Nacionales de Innovación Educativa 2011.....	100

## Y ADEMÁS...

---

<i>Israel López García</i>	
Un camino de crecimiento personal .....	107
<i>Ana Julia Garrido Prada</i>	
Una experiencia de Ocio Saludable desde la Inclusión ..	111
<i>Ana Turrado López</i>	
Tras el tiempo libre.....	117

# EDITORIAL

**E**l ocio es un derecho de los ciudadanos que la propia Constitución reconoce en su artículo 43, en el que declara: "... los poderes públicos deben fomentar el deporte y facilitar la adecuada utilización del ocio". El tiempo libre es aquel del que disponemos al margen del dedicado a nuestras obligaciones, ya sean educativas, laborales, familiares, etc. También se excluye del concepto "tiempo libre" el dedicado a satisfacer las necesidades físicas y fisiológicas y a otras obligaciones tales como ir a la compra o realizar cualquier actividad burocrática. En resumen, **TIEMPO LIBRE es el tiempo del que se puede disponer libremente.**

**El ocio, en cambio, sería la forma de emplear ese tiempo libre en alguna actividad que implique la obtención de una satisfacción personal.** Actualmente, por desgracia, el ocio se asocia demasiado frecuentemente con el consumo, lo que impide que se desarrollen otras alternativas más saludables y creativas que favorezcan el bienestar y el enriquecimiento de las personas. Por esa razón, desde edades tempranas es preciso educar en la escuela a la población, para que sea capaz de aprovechar y no malgastar el tiempo libre, en beneficio de la propia salud y del desarrollo personal.

Se pueden emprender actividades grupales (teatro, deportes, bandas de música, coros, etc.) o indivi-

duales (lectura, pintura, dibujo, etc.), pues el ocio tiene una dimensión pública y social y otra privada y personal.

Para dar respuesta a la creciente demanda de alternativas de ocio para los más jóvenes, la administración suele poner a disposición de las familias diferentes instalaciones: polideportivos municipales, bibliotecas públicas, etc.; no obstante, sería conveniente que la escuela, en la medida de sus posibilidades, pudiera cubrir parte de esos tiempos libres en beneficio de un desarrollo armónico y equilibrado de la población en la etapa de la enseñanza obligatoria.

En definitiva, es preciso que exista coordinación entre la escuela, las familias y otros agentes sociales para que entre todos puedan establecer alternativas de ocio realmente motivadoras y atractivas para los más jóvenes.

El número 4 de la revista *El Tren de la Salud* que ahora se presenta tiene como tema monográfico el Ocio saludable, y recoge diversas ideas y sugerencias para alentar y animar, tanto desde la escuela como desde las propias familias, aquellas aficiones e intereses que los alumnos manifiestan, pues solamente de esa manera se consigue el desarrollo pleno, físico, mental y emocional, de la ciudadanía del mañana.



# Actividad física y ocio

**Xavier Orrit Prat**

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte

Diploma de Estudios Avanzados en Educación Física

Responsable de Contenidos del Programa Sí! de la Fundación SHE

Miembro del Grupo de Investigación IVE (Innovació Valors i Esport) (Universidad Autónoma de Barcelona)

## LA IMPORTANCIA DE TENER UNA VIDA ACTIVA

Actualmente los avances tecnológicos y los cambios sociales de nuestro país provocan que cada vez sea más común tener un estilo de vida sedentario. Los trabajos cada vez implican más horas delante del ordenador, los horarios laborales se tienen que combinar con los horarios familiares, y las comodidades hacen que subir una escalera o ir andando de un lado para otro sea, en muchos casos, anecdótico. Por otro lado, el ocio también está cada vez más relacionado con actividades sedentarias como jugar a la videoconsola o al ordenador, navegar por Internet, chatear con los móviles de última generación o ver

películas con los múltiples aparatos reproductores o en el mismo cine. En definitiva, Moreno (2003, p. 39) lo resume con la siguiente frase: *“La sociedad occidental ha modelado unos quehaceres cotidianos que no requieren, en la mayor parte de los casos, prácticamente de ningún esfuerzo físico”*.

En este contexto, la inactividad física derivada de este estilo de vida puede causar graves problemas de salud como la obesidad, la diabetes o las enfermedades de corazón. Todas estas enfermedades están presentes en España con un índice muy elevado. En este sentido hay, desde hace tiempo, trabajos que demuestran que no hacer ejercicio es muy peligroso para el corazón. Por ejemplo, en 1994,

el *New England Journal of Medicine* publicó un estudio que probaba de forma tajante que la inactividad física puede influir en la incidencia de un ataque cardíaco, tanto como el colesterol o el tabaquismo.

Adquirir, por ejemplo, el hábito de ir a pie o en bicicleta al colegio, salir a caminar con la familia, jugar durante el recreo a juegos más físicos y deportivos, acostumbrarse a salir a jugar con los amigos, en lugar de ver la televisión o jugar a la videoconsola, subir las escaleras en vez de utilizar el ascensor, ir a hacer la compra andando con la familia, etc., todo esto nos ayuda a llevar lo que denominamos una vida activa, con todos los beneficios físicos, sociales y psicológicos que esto conlleva.

## La opinión del experto

### OCIO Y ACTIVIDAD FÍSICA

Debido a la estructura social y cultural en que estamos insertos, en la que podemos realizar tareas que antes eran puramente físicas con solo apretar una tecla, nos conduce a tener que buscar alternativas para potenciar nuestra salud y compensar los estilos de vida de la sociedad actual, supliendo la necesidad de movimiento que tiene el ser humano por naturaleza.

En este sentido integrar la actividad física en nuestro ocio puede ser

una de las claves para poder llevar un estilo de vida activo en la sociedad actual. Es lo que llamaríamos el ocio activo, descrito como aquellas actividades que libremente podemos hacer con los amigos o en familia, actividades que, además de hacernos pasar un buen rato, nos permiten movernos y quemar calorías sin necesidad de ir al gimnasio o de hacer un deporte reglado. Estas se convierten en una alternativa real para mejorar la calidad de vida de las personas. Por un lado,

por el hecho de reforzar el estilo de vida activo para prevenir posibles enfermedades, por otro lado, para poder mejorar el descanso y, finalmente, por el bienestar psicológico que conlleva un ejercicio físico de estas características.

Hay muchas alternativas de ocio activo, no obstante a continuación se presentan algunas que pueden ser interesantes de llevar a cabo por su facilidad, su carácter saludable y porque las podemos llevar a cabo acompañados de los nuestros.

### ALTERNATIVAS DE OCIO



1. **SALIDAS EN BICICLETA:** es una actividad que se puede hacer con los amigos o en familia, muy adecuada para organizar excursiones y visitas a parajes naturales. Al ser un tipo de ejercicio aeróbico es muy aconsejable para la salud.
2. **BAILE O DANZA:** es una alternativa ideal para hacer solos, con la pareja, o con los amigos. Se trata de un ejercicio aeróbico en el que también se trabajan aspectos de coordinación y de ritmo.
3. **EXCURSIONES O SENDERISMO:** una actividad de ocio común que permite adaptarse a todos los niveles físicos dependiendo de la intensidad. Hay itinerarios muy variados y divertidos que se pueden ajustar a todos los gustos.
4. **PATINAR:** es una actividad que requiere cierta destreza. No obstante salir a patinar con los amigos es una actividad de carácter aeróbico muy completa que nos permite mejorar también nuestro equilibrio, coordinación, resistencia y fuerza.
5. **EL ESQUÍ:** es una de las actividades de ocio más exitosas, conlleva cierta destreza y, en la mayoría de casos, un desplazamiento y un gasto económico en material importante. Por otro lado el esquí, sobre todo el esquí de fondo, al ser de carácter más aeróbico, conlleva muchos beneficios para nuestra salud. Se puede realizar con amigos o familia y es una oportunidad ideal para conocer paisajes naturales únicos.

6. **EL REMO O PIRAGUA:** el remo y la piragua son actividades que también se adaptan a todos los públicos, no conllevan ninguna dificultad y se pueden realizar con amigos y familiares, en el río o en la playa. Es una actividad muy recomendable para gente con sobrepeso severo, ya que al no tener que sostener tu propio cuerpo constantemente permite no dañar las articulaciones de las rodillas y tobillos. Actualmente en muchas playas, embalses o lagos hay empresas que ofrecen este tipo de actividades.
7. **SALIR A CORRER:** tiene la ventaja que no precisan horarios, ni desplazamientos, ni material concreto para hacerlo. Con unas zapatillas deportivas adecuadas es suficiente. Aparte de esto también se puede adaptar a todos los niveles físicos regulando la intensidad o seleccionando un itinerario u otro. Es aconsejable evitar, dentro de lo posible, superficies muy duras como el asfalto y cemento. Mientras corremos, las articulaciones de las piernas y de la espalda tienen que absorber el impacto en cada zancada y, por lo tanto, si se practica sobre una superficie dura durante mucho tiempo puede provocar lesiones.
8. **NATACIÓN Y ACTIVIDADES ACUÁTICAS:** la natación puede ser una actividad de ocio muy interesante, se puede realizar en todo tipo de piscinas, pero también en playas, embalses o lagos. Se puede realizar solos, con amigos o en familia. Es una actividad muy completa donde intervienen todas las partes de nuestro cuerpo y que, al ser una actividad con poca resistencia, apenas existe riesgo de lesión. A veces se puede entrenar con un estilo concreto de natación, pero a veces es suficiente jugar dentro del agua con las olas, con una pelota... Actualmente las piscinas ofrecen muchas y variadas actividades dirigidas para practicar dentro del agua.
9. **ACTIVIDADES DE MONTAÑA:** vía ferrata o escalada. Estas actividades requieren una cierta condición física y preparación. No obstante en las últimas décadas se han preparado muchos itinerarios y vías de distintos niveles adecuados acasi todos los públicos. Son actividades que, además de disfrutar de la naturaleza y de parajes únicos, nos permiten trabajar las capacidades condicionales, concretamente la fuerza y la resistencia, a la vez que tienen un contenido de trabajo aeróbico que es beneficioso para nuestra salud.
10. **GIMNASIO O DEPORTES:** ir al gimnasio o realizar algún deporte en concreto también es una alternativa de ocio activo. Es importante escoger el deporte o la actividad a realizar dependiendo de las características físicas y del objetivo que se busca con esa actividad. Estas actividades requieren adaptarte a los horarios de entrenamiento del grupo o club deportivo.

En todos estos casos es importante:

- Adaptar la intensidad a nuestras características físicas.
- Empezar de menos a más, progresivamente.
- La regularidad, para que la actividad física tenga una repercusión positiva en la salud.

## La opinión del experto

### RECOMENDACIONES DE ACTIVIDAD FÍSICA SALUDABLE Y OCIO

#### Elegir una actividad que nos guste

A la hora de elegir una actividad física para nuestro ocio es muy importante que nos guste, pues de lo contrario no tendrá la continuidad adecuada. En este sentido, hay propuestas de actividad física muy variadas que seguro que se adaptan a los gustos de cada uno: desde salir a realizar caminatas diarias hasta actividades más deportivas, como puede ser el baloncesto, el balonmano... hay un abanico muy amplio de posibilidades, algunas de ellas comentadas en el punto anterior.

#### Tener en cuenta nuestras características

La actividad física debe adaptarse a las posibilidades reales de la persona según el sexo, la edad, la condición física, etc. (Moreno, 2003, p. 44). Obviamente, con un cuerpo más pesado habrá que recomendar actividades como la natación, por ejemplo, que no exige estar constantemente aguantando todo el peso del cuerpo durante el ejercicio, ya que ello podría generar problemas en las articulaciones de las rodillas, los tobillos o las caderas, que recibirían un gran impacto. También es importante tener en cuenta la edad. Por supuesto, la actividad física tie-

ne que ser para toda la vida pero, como todo, debe adaptarse a cada etapa de la vida.

Para tener unas referencias claras del ejercicio físico preferible

en cada etapa, la OMS (2010), en la publicación “Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud”, realiza recomendaciones por edades.

## RECOMENDACIONES MUNDIALES SOBRE LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD

### A. JÓVENES (DE 5 A 17 AÑOS)

Para los niños y jóvenes de este grupo de edad, la actividad física consiste en juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados en el contexto de la familia, el colegio o las actividades comunitarias. Para mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea se recomienda que:

1. Los niños y jóvenes de 5 a 17 años dediquen, como mínimo, 60 minutos diarios a actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa.
2. Una actividad física superior a los 60 minutos diarios reportará un beneficio aún mayor para la salud.
3. La actividad física diaria sea, en su mayor parte, aeróbica. Convendría incorporar, como mínimo tres veces por semana, actividades vigorosas que refuercen los músculos y los huesos en especial.

### B. ADULTOS (18 A 64 AÑOS)

Para los adultos de este grupo de edades, la actividad física consiste en

actividades recreativas o de ocio, desplazamientos (por ejemplo, paseos a pie o en bicicleta), actividades ocupacionales (es decir, trabajo), tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados en el contexto de las actividades diarias, familiares y comunitarias. Se recomienda que:

1. Los adultos de 18 a 64 años dediquen, como mínimo, 150 minutos semanales a realizar una actividad física aeróbica de intensidad moderada, 75 minutos de actividad física vigorosa cada semana, o bien una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas.
2. La actividad aeróbica se debe practicar en sesiones de 10 minutos de duración, como mínimo.
3. Se recomienda que, para obtener incluso más beneficios para la salud, los adultos de este grupo de edad aumenten hasta 300 minutos por semana la actividad física moderada aeróbica, hasta 150 minutos semanales la actividad física intensa aeróbica o bien una com-

binación equivalente de actividad moderada y vigorosa.

4. Dos o más veces por semana se deberían realizar actividades de fortalecimiento de los grandes grupos musculares.

### C. ADULTOS MAYORES (DE 65 AÑOS EN ADELANTE)

Para los adultos de este grupo de edad, la actividad física consiste en actividades recreativas o de ocio, desplazamientos (por ejemplo, salidas caminando o en bicicleta), actividades ocupacionales (cuando la persona todavía realiza una actividad laboral), tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados en el contexto de las actividades diarias, familiares y comunitarias. Se recomienda que:

1. Los adultos de 65 años en adelante dediquen 150 minutos semanales a realizar una actividad física moderada aeróbica, algún tipo de actividad física vigorosa aeróbica durante 75 minutos o bien una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas.

2. La actividad se practique como mínimo en sesiones de 10 minutos.

3. Para obtener mayores beneficios para la salud, los adultos de este grupo de edad dediquen hasta 300 minutos semanales a la práctica de actividades físicas moderadas aeróbicas, 150 minutos semanales a actividades físicas aeróbicas vigorosas o bien una combinación equivalente de actividad moderada y vigorosa.

4. Que los adultos de este grupo de edad con movilidad reducida realicen actividades físicas para mejorar su equilibrio e impedir caídas, tres o más días a la semana.

5. Conviene realizar actividades que fortalezcan los principales grupos de músculos, dos o más días a la semana.

6. Cuando los adultos de más edad no puedan realizar la actividad física recomendada a causa de su estado de salud, deben mantenerse físicamente activos en la medida que su estado se lo permita.

### Actividades de carácter aeróbico y de resistencia

En tercer lugar, en cuanto a nuestra salud, es importante priorizar las actividades de carácter más aeróbico y de resistencia. Las actividades físicas aeróbicas son de larga duración (de un mínimo de 30 minutos), de baja intensidad y sin interrupciones, y la energía se obtiene principalmente del oxígeno. Actividades así son, por ejemplo, salir a correr, caminar a paso rápido, patinar, el esquí de fondo, pedalear, bailar, remar, etc. El ejercicio aeróbico, con un componente de trabajo de la resistencia, proporciona mejoras en los sistemas cardiovascular, neuromuscular y metabólico (Adrià, Fuster y Corbella 2010, pp. 234-235).

### Tener en cuenta la importancia del ejercicio oculto

El ejercicio oculto (Adrià, Fuster y Corbella, 2010, p. 233) se define como aquel que esta inerte en las tareas cotidianas: encontrar cosas que hacer antes de estar sentado, andar mientras se habla por teléfono, andar hasta el trabajo, utilizar las escaleras y no el ascensor, ir caminando a hacer la compra... Son movimientos que pueden llegar a quemar 350 kilocalorías al día, tantas como nadar 40 minutos, y parte de ellas pueden integrarse en nuestras actividades de ocio. ■

### BIBLIOGRAFÍA

- Adrià, F., Fuster, V., y Corbella, J. (2010). *La cocina de la salud*. Barcelona. *Planeta*.
- Moreno, F. (2003). Promoción de estilos de vida saludables a través de la actividad físico-deportiva. *Revista española de educación física y deportes*, Vol. X, n.º X, pp. 37-44.
- OMS (2010). *Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud*, Suiza.



# A donde quiera que te desplaces a diario, hazlo en bici

Juan Marín Girona

Geógrafo y especialista en Transportes Terrestres

<http://geomobike.blogspot.com.es/>

La bicicleta siempre ha sido una gran alternativa para la realización de actividades deportivas al aire libre y por tanto para la práctica de un tipo de ocio saludable. Se trata de un deporte bastante extendido en España, accesible a todo el mundo y que puede ser practicado en muchos lugares como parques y espacios al aire libre de nuestras ciudades, así como en rutas interurbanas o de montaña y espacios naturales singulares. Además, la bicicleta ha sido, desde hace muchos años, un icono de la infancia ya que es uno de los regalos más anhelados por todo niño y, además, es generadora de momentos imborrables, como por ejemplo, aprender a montar en bicicleta (entre otras cosas, porque nunca se olvida).

En los últimos años en España, y desde hace mucho más tiempo en buena parte del resto de Europa, la bicicleta es, además, un eficiente medio de transporte para desplazarse por la ciudad tanto para las actividades obligadas, como el trabajo o los estudios, como para las de ocio. Por tanto, el uso de la bicicleta es en sí mismo una actividad de ocio saludable independientemente del objetivo y destino del viaje ya sea el trabajo, el lugar de estudio o cualquier otra actividad de ocio como puede ser ir a un polideportivo, al cine o a un museo. La bicicleta permite un acceso rápido, económico, sostenible, divertido y saludable a cualquiera de las actividades diarias de corta y media distancia en la ciudad o en otros entornos.

## EL PROBLEMA DEL TRÁFICO EN LAS CIUDADES

En los últimos años se está produciendo un incremento de la movilidad motorizada en las ciudades y en sus áreas metropolitanas. En los núcleos centrales de las ciudades, si bien es mayor el uso del transporte público y menor la dependencia de modos de transporte motorizados (por ser más frecuentes los desplazamientos peatonales al ser menores las distancias a recorrer), el aumento del parque automovilístico y la capacidad finita del viario urbano ha provocado un incremento de los problemas de tráfico y, por tanto, de todos los inconvenientes asociados a ello como son la contaminación, los ruidos, la pérdida de tiempo, los costes económicos, etc.

Por eso, para invertir esta tendencia se hace necesario por parte de los organismos públicos y entidades privadas, importantes esfuerzos en las ciudades para la promoción de una movilidad sostenible con los que se favorezca el empleo de los sistemas de transporte público y los modos no motorizados (bicicleta, itinerarios peatonales adecuados, etc.).

### UNA ALTERNATIVA SOSTENIBLE, SALUDABLE Y ECONÓMICA

Es en este contexto donde aparece la bicicleta como alternativa real de movilidad en los desplazamientos en las ciudades. Una alternativa que presenta muchas ventajas, tanto para el usuario individual como para la sociedad, y algunos inconvenientes que inciden en su todavía no muy extendido uso pero que serían una clara apuesta por parte de las administraciones a este medio de transporte.

Así, entre varios aspectos, se trata de un medio de transporte muy adecuado para su empleo en las ciudades puesto que según varios estudios se trata del modo más rápido en recorridos cuya longitud se sitúa en torno a los 5 km

(unos 25-30 minutos a una velocidad media de aproximadamente 12 km/h)<sup>1</sup>.

Además es un modo sostenible al no consumir ningún tipo de combustible y necesitar una infraestructura muy ligera y sencilla que no requiere de grandes obras en la ciudad.

Se trata de una alternativa saludable ya que fomenta el deporte y el ejercicio físico, puesto que se realiza tanto en desplazamientos al trabajo como al resto de actividades diarias urbanas de ocio en la ciudad.

Y finalmente, es un modo económico ya que la infraestructura mínima que se requiere tiene un bajo coste pues el importe de una bicicleta es muy variado existiendo modelos de precios muy diferentes que cubren todo el mercado y las necesidades de cada uno. Además, su uso en detrimento de otros modos como el vehículo privado redundaría en una reducción de los costes económicos derivados del uso de este último.

Igualmente, existen algunos inconvenientes que inciden en el no extendido uso de la bicicleta pero que podrían ser mitigados mediante adecuadas políticas de fomento de la bicicleta. El riesgo de robo es uno de ellos pero podría reducir-



se adquiriendo buenos dispositivos antirrobo, creando un registro de bicicletas, mediante la existencia de aparcamientos de bicicletas vigilados o habilitando plazas para bicicletas en aparcamientos de coche vigilados así como potenciando los sistemas públicos de alquiler de bicicletas.

La seguridad vial es quizá otro de los problemas que implica que no haya más ciclistas urbanos. Soluciones para ello hay varias, algunas de las cuales podrían ser: la creación de carriles bici adecuados a las características de cada calle de manera que estén separados tanto del tráfico rodado como del flujo

1. Plan Director de Movilidad Ciclista de Madrid (<http://www.madrid.es/portal/site/munimadrid/menuitem.4acc01ad7bf0b0aa7d245f019fc08a0c/?vgnnextoid=09bccea83e67a110VgnVCM200000oc205a0aRCRD&vgnnextchannel=co03ca1c5a057010VgnVCM100000dc0ca8coRCRD>).

peatonal, la adecuada señalización vial, creación de zonas de templado de tráfico o zonas 30 en donde los vehículos no puedan superar los 30 km/h, campañas de concienciación a los conductores para que vean que comparten la vía con otros usuarios con vehículos de características diferentes y con el mismo derecho a utilizar esas vías, circular con precaución y con elementos reflectantes (sobre todo por la noche) para ser visible al resto de los conductores y circular por el carril de la derecha de forma general pero siempre por el centro de este puesto que es peligroso ceñirse al lado derecho por el peligro que suponen que se abran puertas de coches aparcados, los bordillos, etcétera.

Un tercer inconveniente es el asociado a las dificultades orográficas. Las pendientes limitan el uso de la bicicleta si bien su efecto está en función de las condiciones físicas del usuario así como del tipo de bicicleta empleado. Además, generalmente es posible realizar itinerarios ciclistas urbanos por los que no se pase por pendientes superiores al 3-6% asumibles por buena parte de los potenciales usuarios. Igualmente, los avances tecnológicos permiten la incorporación de un pequeño motor a la bicicleta que sirva como ayuda en las pendientes más fuertes. Finalmente, la intermodalidad, que permite la introducción

de la bicicleta en los sistemas de transporte público, permite evitar aquellos recorridos que puedan presentar una mayor dificultad. De hecho en ciudades con una orografía accidentada como la ciudad de San Francisco (EE.UU.) el uso de la bicicleta es muy importante y se extiende cada vez más.

En cuanto a otro de los aspectos que se cita a veces como negativo, la meteorología, conviene decir que España presenta un clima privilegiado para la práctica de la bicicleta. Los principales agentes meteorológicos que afectan a la bicicleta son la lluvia y la nieve (puesto que aumentan la inseguridad y el riesgo de aquaplaning e incomodan al ciclista) así como el frío. Pues bien, en lugares del centro y norte de Europa, donde son frecuentes esos agentes, es también donde mayor empleo de la bicicleta existe. Esto es visible principalmente en países como Holanda, Dinamarca y Alemania con inviernos fríos o muy fríos y con abundantes precipitaciones. El inconveniente meteorológico en España podría ser el calor de los meses de verano, pero, en cualquier caso, su incidencia es baja, 1 a 3 meses al año y con mayor incidencia en las horas centrales del día, el resto del año puede emplearse la bicicleta con unas condiciones meteorológicas muy adecuadas.

### CONTRIBUYENDO A MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA

De esta manera y minimizando los inconvenientes que pueda presentar, fomentar la bicicleta en la ciudad contribuye de forma clara a conformar un entorno y ciudades más saludables para vivir que permitan realizar, con una alta calidad de vida, las actividades obligadas así como las de ocio. Así, ganando espacios públicos para la bicicleta en detrimento del vehículo privado se contribuye a crear ciudades más pausadas, más tranquilas y menos contaminadas, en definitiva adecuadas al ser humano que es precisamente el protagonista de las ciudades.

Aunque en buena parte de Europa se ha dado desde hace mucho tiempo, en España hemos asistido en los últimos años al renacer de la bicicleta en las ciudades creando una nueva cultura de la bicicleta que ha potenciado la creación de nuevas infraestructuras ciclistas lo que ha contribuido a aumentar significativamente la movilidad ciclista en muchas ciudades. Las infraestructuras se han desarrollado por parte de los ayuntamientos en el ámbito urbano, y por parte de las comunidades autónomas y del Estado en forma de itinerarios ciclistas de ocio por espacios naturales o como el ejemplo de las Vías Verdes que recuperan anti-

guas líneas ferroviarias para el uso del ciclista y del peatón.

En este sentido, y centrándonos en las ciudades, cabe destacar el impulso ciclista que se ha dado en ciudades como Donostia-San Sebastián, Sevilla, Zaragoza, Barcelona, Valencia y Madrid. Se ha conseguido que en muchas de estas ciudades el uso de la bicicleta se haya incrementado sustancialmente y suponga ya una relevante parte de la movilidad total. Para ello, se han elaborado por parte de los ayuntamientos planes de movilidad ciclista para el fomento de la bicicleta que suelen incluir el diagnóstico de la movilidad ciclista en la ciudad así como las estrategias y actuaciones que promuevan un uso cotidiano de la bicicleta.

En cuanto a algunas de las medidas puestas en marcha y partiendo de la premisa de que el mejor carril bici es el que no existe (lo que significaría que existen en la ciudad las condiciones ideales para circular por la calzada con el resto de vehículos con comodidad y sin ningún peligro para ninguna persona) cabría citar, en primer lugar, la creación de carriles bici o áreas reservadas a estos vehículos. Contribuye a mejorar la seguridad de los ciclistas y es por tanto la medida más visible y que con mayor envergadura puede aumentar la demanda ciclista en las ciudades, al menos en las primeras fases de desarrollo de los planes.

En este sentido y en función de las características de cada calle se adopta el sistema de carril más adecuado, entre los que se puede destacar: Carril bici, pista-bici, acera-bici, etc.

Un segundo aspecto, y muy importante sobre todo en las grandes ciudades, es la potenciación de la intermodalidad entre los sistemas de transporte público y la bicicleta. En este sentido la intermodalidad podría ser entendida de dos maneras. Por un lado potenciando la creación de itinerarios hacia los grandes nodos de transporte como estaciones de tren así como la ubicación, en ellos, de aparcamientos con capacidad suficiente y vigilancia, en la medida de lo posible. De esta manera un usuario podría desplazarse con su bicicleta hasta la estación en vez de en coche o autobús y allí coger el tren o el metro. Por otro lado, la intermodalidad entendida también como la posibilidad de introducir la bicicleta en el sistema de transporte. Esto ya existe en muchas ciudades y conviene potenciarlo lo máximo posible, principalmente en las grandes ciudades, siempre entendiendo que es necesario su regulación y adecuación en



función de las horas punta de uso del transporte público en la ciudad y eliminando cualquier posible riesgo o perjuicio sobre el resto de usuarios del sistema de transporte.

Otro aspecto importante es la instalación de aparcamientos para la bicicleta. Se trata de un tema relevante con el que se consigue la ordenación de estos vehículos en la vía pública de manera que no se incomode a otros usuarios de la vía, como los peatones, cuando se dejan las bicis en lugares que puedan ocasionar perjuicios sobre estos. Los tipos de aparcamiento son muy variados y conviene destacar que su instalación deberá estar asegurada principalmente en aquellos lugares de destino que suponen importantes polos de atracción como son: estaciones o paradas de transporte público, centros educativos, hospitales, instalaciones deportivas, lugares de ocio, zonas comerciales,

## La opinión del experto

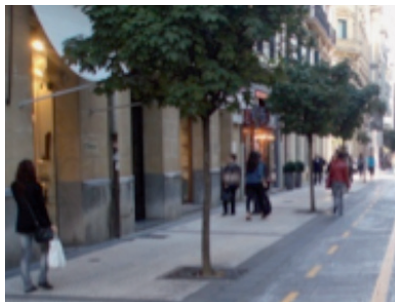


puntos turísticos o monumentales y parques y zonas verdes.

Y, finalmente, un aspecto que está teniendo éxito en muchas ciudades europeas así como en los últimos años en ciudades españolas donde se ha implantado, como Barcelona, Sevilla y San Sebastián. Se trata de los sistemas públicos de alquiler de bicicletas. Estos sistemas permiten mediante una suscripción anual de bajo coste el uso de bicicle-

tas durante un determinado periodo de tiempo evitándonos así el coste de la bicicleta, la disponibilidad de aparcamientos o espacio en el hogar, así como los inconvenientes y preocupaciones en caso de robo. Se dispone de una tarjeta de abono y de una serie de aparcamientos a lo largo de la ciudad con puestos automáticos que permiten disponer de una bicicleta al momento sin necesidad de reservar.

Pero sin lugar a dudas, lo más importante para aumentar la movilidad ciclista es concienciar a la gente de ello y de los beneficios que tiene tanto a nivel individual como colectivo o de la sociedad. En este sentido hay que animar a la gente a moverse en bicicleta en su entorno, porque es cierto que las administraciones pueden promover mejores condiciones para ello pero no debe evitar que todas las personas tomemos la iniciativa de movernos en bici. Debe salir de cada uno, de hablarlo con los grupos de amigos y conocidos y que cada vez seamos más ciclistas por la ciudad de manera que así nos podamos hacer más visibles ante el resto de usuarios de la vía de una manera más vigorosa y potenciar aun más, si cabe, que se trata de una estupenda alternativa para nuestros desplazamientos urbanos. Además ello tendría un efecto amplificador de tal manera que cuantos más ciclistas se vean por la calle diariamente, más gente se animará a ello.



### EN BICI DESDE LA INFANCIA

En este sentido, es fundamental que este sentimiento se transmita de padres a hijos y sea precisamente en las edades más tempranas de la vida cuando se empiece a tener contacto con la bici de un modo natural para su uso a diario tanto para actividades escolares como extraescolares y de ocio. Es ahí cuando se



puede tener un contacto intenso con la bicicleta de manera que al crecer no se pierda el hábito de su uso en favor de otros modos como el coche, puesto que se habrá creado un vínculo especial con la bicicleta al ver todas sus bondades para moverse por la ciudad.

Por ello, además de promover el uso de la bicicleta en los mismos hogares, es muy importante que también se haga desde los centros educativos y en este sentido hay que destacar la campaña Con Bici al Cole promovida por ConBici (Coordinador en Defensa de la Bici) cuyo objetivo es introducir y promover la bicicleta en los entornos escolares. La campaña (<http://www.conbicialcole.com/>)

desarrollada en diferentes colegios prete de, a partir de diferentes unidades didácticas, fomentar el uso de la bicicleta en los centros escolares.

La bicicleta aporta al niño una manera de desplazarse saludable así como una concienciación y un conocimiento temprano y activo sobre la circulación y la seguridad vial y el respeto entre todos, generando además un aumento de la autonomía. Para que los niños puedan realizar o acceder a sus actividades escolares y extraescolares en bicicleta pueden aplicarse algunas medidas como son la creación de caminos escolares seguros así como acudir en grupos de bicicletas al colegio entre los niños que

tengan itinerarios similares para así hacerse más visibles ante el vehículo privado.

En definitiva, potenciar la bici en la ciudad supone ayudar a crear espacios más saludables, incluso en las ciudades en las que uno está acostumbrado al tráfico, el humo y los ruidos (parece que nos tenemos que resignar a vivir con ello). Podemos mejorar el entorno en el que vivimos dejando aparcado el coche y cogiendo la bici. Contribuiríamos así a crear ciudades más habitables, más humanas en las que uno pueda practicar el ocio saludable cada día y en cada paso, o pedálada que da. ■

### BIBLIOGRAFÍA

Asociación Cicloturista de Usuarios de la bicicleta Pedalibre. <http://www.pedalibre.org/>.

Campaña Con bici al cole. <http://www.conbicialcole.com/>.

Coordinadora en defensa de la bici Conbici. <http://www.conbici.org/>.

Moverse en bici (Ayuntamiento de Barcelona). [http://w3.bcn.cat/bicicleta/O,4022,621827370\\_656584026\\_2,00.html](http://w3.bcn.cat/bicicleta/O,4022,621827370_656584026_2,00.html).

Observatorio de la bicicleta de San Sebastián (Ayuntamiento de San Sebastián). <http://www.observatoriodelabicicleta.org/>.

Observatorio de la Movilidad Metropolitana (Ministerio de Medio Ambiente). <http://www.observatoriomovilidad.es/>.

Oficina de la bici (Ayuntamiento de Madrid). <http://www.madrid.es/portales/munimadrid/es/Inicio/Ayuntamiento/Movilidad-y-Transportes/Oficina-de-la-bici?vgnextfmt=default&vgnnextchannel=125331dc4f768210VgnVCM2000000c205a0aRCRD>.

Plan Director de Movilidad Ciclista de Madrid (Ayuntamiento de Madrid). <http://www.madrid.es/portales/munimadrid/es/Inicio/Ayuntamiento/Movilidad-y-Transportes/Oficina-de-la-bici/Plan-Director-de-Movilidad-Ciclista?vgnextfmt=detNavegacion&vgnextoid=09bccea83e67a110VgnVCM2000000c205a0aRCRD&vgnnextchannel=125331dc4f768210VgnVCM2000000c205a0aRCRD>.

Resultados “La ciudad sin mi coche”. 2002. Día Europeo sin coches. Ministerio de Medio Ambiente.

San Francisco Bicycle Coalition <http://www.sfbike.org/>.

Sanz Alduán, A. *Calmar el tráfico*. Ministerio de Obras Públicas, Transportes y Medio Ambiente. 1999.

Sevilla en bici (Ayuntamiento de Sevilla). <http://www.sevilla.org/sevillaenbici/>.

Valenbisi (Ayuntamiento de Valencia). <http://www.valenbisi.es/>.

Vías Verdes. <http://www.viasverdes.com/ViasVerdes>.

Vicente Torrado, T. L. y Hormaeche Larrauri, I. *La bicicleta como medio de transporte: puntos de vista de las personas usuarias y expertas*. Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco, 2006.

# Momentos de ocio, momentos de lectura...

**Estrella López Aguilar**

Asesora Técnica Docente. Centro Nacional de Innovación e Investigación Educativa

**Natalia Bernabeu Morón**

Asesora Técnica Docente. Centro Nacional de Innovación e Investigación Educativa



La Literatura Infantil y Juvenil (LIJ) se consolida como motor del sector editorial con cerca de 60 millones de ejemplares y un aumento de la facturación del 14,8%. ¿Qué significa este dato? Significa entre otras cosas que el tramo de edad entre los 9 y 14 años es en el que los españoles leemos más. Los jóvenes son los lectores más frecuentes de libros y el porcentaje disminuye conforme aumenta la edad del lector. **La lectura entre los más jóvenes se consolida como un hábito normalizado de ocio y placer.** Entre las ventajas que se derivan de la lectura, quizá una de las más significativas sea la de que, a través de ella, ganamos en autonomía e independencia porque fomenta el sentido crítico y provoca la inquietud intelectual al aportarnos ideas nuevas, y proporcionarnos conocimientos y argumentos, lo que vie-

ne a estimular el razonamiento y la imaginación. Nos hace más libres en nuestros pensamientos y en nuestros actos al disponer de elementos de juicio y evaluación, favorece la adecuada toma de decisiones, potencia la creatividad personal y desarrolla como hábito saludable la lectura a lo largo de toda la vida.

Según el *Estudio Conecta* sobre hábitos lectores de nuestro país en 2011, realizado por Conecta Research & Consulting por encargo de la Federación de Gremios de Editores de España y con la colaboración de la Dirección General del Libro, Archivos y Bibliotecas del Ministerio de Cultura, podemos señalar que:

- Las niñas leen revistas en mayor medida que los niños, mientras que estos leen más periódicos y tebeos. No hay diferencias en cuanto a la lectura de libros.
- Si prestamos atención al formato, el 54,1% de los niños de 10-14 años leen en soporte digital, y el 44,8% leen al menos una vez a la semana.
- En cuanto al soporte, se observa que nueve de cada diez niños lectores en soporte digital utilizan el ordenador, quedando otros dispositivos con menor incidencia y



relevancia (leen en e-Reader un 0,8%).

La principal razón por la que niños y jóvenes compran un libro es el ocio y el entretenimiento, y la temática es la principal premisa a la hora de elegir. Fantasía, aventuras y amor son los tres temas más demandados a la hora de que niños y jóvenes se “abandonen” a los placeres de la lectura.

Evidentemente algunas premisas como el nivel cultural de las familias y otros estímulos del entorno próximo inciden directamente en los hábitos lectores de los más jóvenes.

### LEER LA PRENSA, LEER LOS MEDIOS

Las sociedades occidentales, y con ellas las familias, han venido sufrien-

do en las últimas décadas una transformación muy rápida como resultado del cambio producido por la incorporación de las tecnologías a todos los ámbitos de la vida personal y social.

La exposición a los diversos medios de comunicación, en especial la televisión e Internet, y el uso de teléfonos móviles y otros productos tecnológicos cada vez más sofisticados configuran la experiencia de los niños y

las niñas en el seno de las familias y dan forma a su mundo personal y a un entorno vital que se ha ensanchado considerablemente pues, a través de estos medios, ya no solo interactúan en un entorno real cercano e inmediato, sino que lo hacen igualmente en un entorno virtual que abarca el mundo entero.

Los niños y los jóvenes, nacidos en una época de convergencia de los tradicionales medios de comunicación de masas con los nuevos medios tecnológicos, han ido desarrollando una estructura mental diferente a la de sus mayores. Esto hace que asuman de forma poco crítica, informaciones, conocimientos, valores, actitudes y modelos de vida, hábitos de consumo y normas de convivencia, y que hagan suyos, a veces de forma

## La opinión del experto

inadvertida, una visión del mundo y unos valores que chocan frontalmente con los de la propia familia o con los de la institución escolar.

La importancia creciente de los medios como forma de acceso al conocimiento y a la participación social, marca claramente una línea divisoria o “brecha digital” entre las personas que pueden tener acceso a ellos y las que quedan excluidas de las posibilidades informativas, comunicativas y creativas que estos promueven.

Incluir entre los hábitos de lectura familiar la lectura de los periódicos y de revistas así como la lectura en pantalla de la prensa digital favorece en los más jóvenes ese espíritu crítico y ese gusto por el saber actualizado que es posible desarrollar a través de los medios.

Habrà que tener en cuenta que un periódico no se lee igual que un libro. Generalmente, el lector ojea el diario rápidamente para fijarse en las noticias que más le interesan o llaman su atención y solo después leer en profundidad las informaciones seleccionadas. Además, no tiene

por qué llevar un orden establecido en su lectura: puede, por ejemplo, comenzar a leer la última página, ir luego a la primera y después a la sección que más le interesa...

Igualmente, en el contexto de una página cualquiera, su mirada tampoco se desliza de arriba a abajo y de derecha a izquierda, como lo haría si leyera un libro, pues los diferentes elementos que aparecen: las fotos, los titulares, las noticias y su diferente tamaño, etc., le incitan a deslizar la mirada siguiendo un orden determinado u otro. Generalmente, de forma natural, los lectores tienden a mirar antes las páginas pares que las impares, y la parte superior derecha de una página antes que la superior izquierda.

Los periódicos utilizan un código mixto que combina la palabra, las imágenes y los elementos de diseño. Así que si queremos que nuestros hijos se ejerciten en la lectura crítica de su contenido deberemos valorar a fondo aspectos como el sentido y las características del texto (código verbal), la tipografía de los titulares, los elementos de

diseño, el color, etc. (código paralingüístico), y las fotos, los gráficos, las viñetas y otros elementos visuales (código icónico).

Una vez que hayamos reparado en todo ello, deberemos poner toda nuestra atención para intentar comprender el contenido de los textos, comprobar que las fuentes de información son serias y fiables y “leer entre líneas”, es decir, captar en profundidad lo que el periodista nos está transmitiendo así como su intención comunicativa, incluso aunque en el texto no se exprese explícitamente.

### ¿CÓMO PODEMOS AYUDAR A LOS NIÑOS A DISFRUTAR LEYENDO?

Compartir lecturas con los hijos es una excelente manera de acercarse a ellos, conocer mejor su mundo y enriquecer la conversación, creando un espacio de diálogo al que ellos, y nosotros, queremos volver a lo largo de la vida. Por ello, la lectura debe ser una parte natural de la vida familiar. ■

### QUÉ HACER PARA QUE UN NIÑO SEA LECTOR...

- Léele en voz alta a cualquier edad.
- Dedícale 15 minutos diarios de lectura.
- Escoge un buen momento para leer, en un lugar confortable y sin distracciones.
- Leed libros que podáis disfrutar juntos (en las primeras etapas).
- Respeta sus elecciones.
- Léele y diviértete, querrá repetir la experiencia.
- Relee el mismo libro cuantas veces te lo pida.
- Habla con él sobre lo que leen, permítele expresar sus gustos y opiniones.
- Nárrale cuentos de hadas, de la vida diaria, de tu familia.
- Lee con él las imágenes: describidlas y hablad sobre ellas.
- Organiza con tu hijo su propia biblioteca.
- Lee en casa lo que te gusta, tu hijo seguirá tu ejemplo.
- Lleva a casa diversos materiales de lectura: cuentos, libros de animales, revistas y periódicos. Ve a las bibliotecas con tu hijo.
- Visita las librerías y permítele comprar el libro que quiera.
- Regálale libros y anímalo a regalar libros a sus amigos.
- Lleva libros a las consultas médicas, viajes largos...
- Lee con él recetas, vallas, paquetes, instrucciones, noticias de prensa...
- Visita el quiosco del barrio y lleva el periódico a casa cuantos más días a la semana mejor.
- Procura que los más jóvenes de la familia te vean leer el diario con interés. Puedes expresar en alto algún dato que llama tu atención o dar tu interpretación de las noticias más importantes.
- Intenta buscar algún rato para leer y comentar las noticias del día en familia. Haz que la lectura del periódico sea un momento divertido. Si consigues que la actualidad “empiece a rodar por la casa”, ayudarás a tus hijos a comprender lo que leen y a expresar sus propias opiniones y sentimientos.
- Selecciona algún texto periodístico que tus hijos puedan entender. Puedes empezar leyendo la sección de deportes, música o espectáculos para, poco a poco, ir comentando los hechos de actualidad.
- Presta atención a las emociones que determinados textos o imágenes del periódico suscitan. Ayuda a tus hijos a reconocer esas emociones y comentadlas juntos.
- Completa la información que ellos tienen sobre los acontecimientos del día haciendo que reconozcan el origen de los hechos, los conflictos que generan, y el mejor modo de resolverlos.
- Relaciona las noticias del periódico con las que dan la radio y la televisión. Cuando en el telediario den una noticia importante, enséñales a acudir al periódico para entenderla mejor. Estarás formando su espíritu crítico.
- Anímales a que usen los periódicos digitales: se interesarán más por el mundo que les rodea y tendrán una información más actualizada.



# La opinión del experto

## ALGUNAS EXPERIENCIAS DE OCIO LECTOR

### Los clubs de lectura

#### *La denominación club de lectura*

Denominamos club de lectura al grupo de lectores que se reúne periódicamente para realizar una puesta en común de los libros que sus integrantes, previamente, han leído en todo o en parte, de forma solitaria.

A partir de esta genérica definición los matices son infinitos por la cantidad de variantes que admite: desde la composición de sus miembros, la periodicidad de las reuniones, el género de la lectura, la lengua en la que se comentan los libros, el lugar donde se celebran las reuniones y un largo etcétera.

#### *¿Qué se necesita para poner en marcha un club?*

Ante todo necesitamos un **local** donde celebrar los encuentros, **lotes de libros de un mismo título**, un **coordinador** de la actividad, unos acuerdos básicos para funcionar y lo más importante: **participantes**. La disposición del espacio será preferentemente circular para favorecer la comunicación entre los miembros lectores.

#### *¿Cuántos podemos formar el grupo?*

Un buen grupo es aquel que se mueve en torno a los 10-20 participantes. Por debajo de esta cifra el riesgo de que un día no puedan acudir parte o la mayoría de sus miembros entraña serios riesgos para el éxito de la actividad. Más de 20 miembros no es aconsejable, tanto por la dificultad de moderar la tertulia como por la de reunir lotes de libros de más de 20 ejemplares. Si bien hay clubs que contradicen este postulado y funcionan a la maravilla con tan solo 6 participantes o con 25.

#### *¿De dónde sacamos los libros?*

Cada miembro compra o saca de la biblioteca su ejemplar. Otra opción, que funciona bien en muchos casos, consiste en intercambiar lotes de libros con otros clubs de lectura que disfruten de esta actividad.

#### *¿Con qué periodicidad nos reuniremos?*

Una vez cada semana.  
Una vez cada quince días.  
Una vez al mes.  
Dependiendo de la naturaleza del club, de la facilidad para conseguir lotes libros, del tiempo que dispongan los integrantes del grupo, se podrá fijar una periodicidad. A priori ninguna es mejor que el resto.

#### *¿Necesitamos un nombre?*

El nombre proporciona cierta información sobre la actividad, por eso es importante que se llame de alguna manera. Club de lectura, tertulias literarias, taller de lectura, grupo de lectura son algunos de las denominaciones más frecuentes.

#### *La figura del coordinador o coordinadora*

Sin coordinador es difícil, aunque no imposible, poner en marcha un club de lectura. La persona que coordina es la encargada de planificar todos los aspectos referidos la actividad:

- La elección de los títulos.
- La programación del club para el tiempo que se estime (trimestre, semestre o año).
- La periodicidad de las reuniones, así como la elección de día, fecha y hora más idóneos.
- Preparar la documentación sobre los autores y las obras elegidas.
- Planificar las actividades complementarias que vayan a hacerse.
- Moderar las reuniones (impedir la monopolización de la palabra).
- Controlar el préstamo y la devolución de los libros.
- Recoger las sugerencias de los miembros del grupo y proponer iniciativas.

Las responsabilidades del coordinador son grandes. Puede coincidir con la figura del bibliotecario, pero

también podemos dar esta responsabilidad a otra persona, por ejemplo, si en la experiencia participara algún menor, podría ser el encargado de estas funciones (nunca en los principios del club).

### *Acuerdos básicos*

Un club de lectura se rige más por acuerdos que por normas. Es importante mencionar desde el principio el respeto a las opiniones ajenas, desterrar el insulto y la descalificación y facilitar el diálogo.

En cuanto al cuidado de los libros se debe repetir a menudo la prohibición del subrayado de libros y aconsejar a los participantes que forren sus ejemplares mientras lo están usando para prevenir posibles manchas y deterioro de las pastas.

### *El primer día*

El primer día hay que dedicarlo a conocerse. Los integrantes del club pueden presentarse y comentar por qué han respondido a la llamada de la actividad y qué esperan del club de lectura. Definir sus perfiles como lectores ayudará al coordinador a reorientar la actividad. Es aconsejable introducir algún juego dinamizador pues ayuda a superar el bloqueo inicial del grupo.

El coordinador debe explicar en qué consiste su papel y cuál va a ser la mecánica de funcionamiento del

grupo en adelante. Explicará que todos los participantes van a recibir un libro para llevar a casa y que en el caso de los títulos voluminosos se fijará una cantidad de páginas para cada reunión del club. Si lo considera conveniente, puede dar unas pautas de antemano sobre la obra: localización de la historia, grado de dificultad, singularidades del autor...

### *¿Cómo se desarrolla una sesión tipo?*

En la mayor parte de las experiencias de clubes de lectura los participantes esperan indicaciones del coordinador para empezar a comentar la lectura. Lo habitual es empezar, si no se ha hecho en una sesión anterior, con la presentación del autor/a y de la obra.

El coordinador debe ir introduciendo, si no lo hacen los participantes del club, temas como estructura, contenido, género, punto de vista, tiempo narrativo.

### *¿Qué clase de actividades complementarias podemos proponer?*

“Imaginación al poder”. Hay infinidad de actividades que complementan la lectura del libro: desde ver una película basada en el original literario o asistir a una representación teatral, hasta una excursión al lugar donde se ambienta una novela, planificar encuentros con escritores, trazar un itinerario literario

de una ciudad protagonista de una lectura, confeccionar un mapa con los acontecimientos históricos que surgen de un determinado libro, organizar una conferencia sobre conexiones entre la música y la literatura; realizar una lectura colectiva de homenaje a un clásico, visitar un museo de arte moderno si se ha elegido una obra que provoque una discusión sobre el arte contemporáneo, convocar un concurso de relatos. Y suma y sigue.

### *La elección de los títulos*

Quizás este sea el capítulo más delicado y en el que resulte más difícil atinar. Una buena selección de obras para el club de lectura requiere: conocimiento previo de la obra, exigencia de calidad literaria, interés del planteamiento argumental y del desarrollo de la historia.

### *Evaluación*

La crítica es siempre constructiva y por eso el coordinador debe someter a examen la actividad. Mejor que la encuesta sea anónima porque así los participantes se sentirán más libres de opinar.

La evaluación de la actividad debe contemplar aspectos como: nivel de integración de los participantes, satisfacción, aspectos positivos y negativos, calificación de los libros y cuál sería su contribución para mejorar el desarrollo del club.

## La opinión del experto

### *Bookcrossing ¡Libera tus libros!*

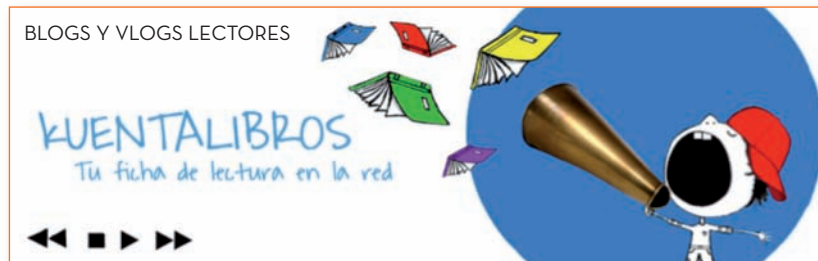
**BookCrossing** o **BC** (pronunciado becé) es la práctica de dejar libros en lugares públicos para que los recojan otros lectores, que después harán lo mismo. La idea es liberar libros “en la jungla” para que sean encontrados por otras personas.

Si alguien decide liberar un libro vía BookCrossing, tendrá que registrarlo para conseguir un BCID (número de identificación de BookCrossing) que será lo que identifique ese ejemplar concreto en la base de datos del sistema. Ese número de registro lo lleva el libro escrito, directamente en el interior de la cubierta, o bien en una etiqueta en la que se pide a la persona que lo encuentre que entre en la web de BookCrossing y escriba un pequeño apunte para notificar el hallazgo, y finalmente que suelte de nuevo el libro una vez lo haya terminado.

En la web de Bookcrossing España, estarás al día de todas las novedades y podrás dar de alta tus libros liberados o consultar los encontrados (<http://www.bookcrossing-spain.com/>).

¿Te gusta leer? ¿Quieres compartir tus lecturas? ¡Abre tu propio blog o vlog (videoblog)!

Cada vez son más las personas que disfrutan su ocio leyendo y compartiendo sus lecturas *on-line*. Puedes realizar reseñas escritas o grabadas (vídeo o podcast de audio), reco-



mendar tus lecturas favoritas, compartir comentarios sobre un texto concreto, ponerte en contacto con otros lectores e incluso con autores.

### *El periódico en casa*

La familia, además de ser el ámbito de la afectividad, es uno de los es-

pacios educativos más importantes para los niños y las niñas. Por eso, como ya hemos visto, en relación a su desarrollo cognitivo y ético, puedes reforzar su evolución proponiendo juegos con el periódico. Uno de ellos puede ser el juego del **1,2,3... leo y comprendo a la vez.**

- **1,2,3... Leed juntos** una noticia y luego leedla otra vez.
- **1,2,3...** Estableced una **ronda de preguntas** para ver cuántos detalles sois capaces de recordar y comprender.
- **1,2,3... Leed atentamente el titular.** “Darle la vuelta” y convertir una mala noticia en una buena.
- **1,2,3...** Si en la información periodística hay **siglas** o se nombran personas, instituciones o empresas, aclarar entre todos a qué se refieren y, luego, jugar a inventar un nuevo significado para esas siglas de forma que os riáis un buen rato.
- **1,2,3... Diferenciad** entre todas las informaciones de las opiniones, la realidad de la ficción y lo verdadero de lo falso.
- **1,2,3... Relacionad** la noticia con otras informaciones que aparecen en el periódico. Según se complementen, se amplían mutuamente, o entren en contradicción, decidid si las noticias son hermanas, primas, suegra, etc.
- **1,2,3... Tachad las noticias** que no os gusten y luego decid por qué las habéis tachado.
- **1,2,3... Indagad juntos** acerca de las posibles causas y consecuencias de los hechos a los que se refiere la noticia.
- **1,2,3...** Reflexionad y **sacad vuestras propias conclusiones.** Quedaos pensando y pensando... hasta la próxima vez.

### Leer en vacaciones

Las vacaciones son el momento óptimo para el descanso y el ocio dejando de lado la rutina. Durante las vacaciones podemos encontrar muchos ratos para leer. Con un poco de imaginación, se les puede dar un “toque personal”.

Estas son algunas actividades que podemos llevar a cabo con los niños durante las vacaciones. En todas ellas se propone el contacto con diferentes tipos de materiales y propuestas vinculadas con la lectura:

#### *¿Visitamos un museo?*

Los museos son siempre un destino turístico popular. En algunas ciudades y localidades hay museos que los niños pueden conocer. En ellos, es posible encontrar información sobre temas de su interés (por ejemplo, de ciencias naturales, de historia, vinculados con las maneras de vivir en otras épocas) y ponerse en contacto con diferentes expresiones artísticas. Antes de visitar un museo pueden leer algún libro o historieta que entusiasme a los niños con la visita. Por ejemplo, si visitan un museo histórico pueden leer un cuento que transcurra en otra época, donde aparezcan elementos que verán en el museo o leer un libro informativo sobre la temática de una exposición (por



ejemplo, sobre dinosaurios, medios de transporte, etc.).

#### *De paseo al aire libre*

¿Qué mejor época que el verano para dar un paseo, observar diferentes tipos de plantas y aves, recoger frutos o hacer trabajitos manuales con elementos de la naturaleza? Organiza un paseo a algún parque en la ciudad o lugar más agreste. Planifica junto con tus hijos el paseo y elabora una lista de libros que los entusiasmen para observar la naturaleza. Por ejemplo, libros sobre pájaros o insectos.

#### *Día de picnic*

Organiza una comida al aire libre y, después de que los chicos corran y jueguen, compartid cuentos e historias.

#### *A la luz de las estrellas*

Disfrutad de una noche de verano leyendo cuentos o inventándolos vosotros mismos.

#### *Abuelito dime tú*

Invítalos a compartir historias de cuando ellos eran pequeños. También pueden contar leyendas o anécdotas familiares.

#### *Entre hermanos*

Propón a los hermanos mayores que lean a los más pequeños. También pueden representar una obra de títeres entre todos o dibujar e inventar historias basadas en el dibujo.

#### *Películas basadas en libros*

Existen obras teatrales y películas apropiadas para los niños, basadas en obras de la literatura. Podéis seleccionar una de estas obras, leerla y luego ir ver su puesta en escena en el teatro o ver la película. Resulta interesante conversar sobre las diferencias y similitudes entre una y otra.

#### *Cocinar*

Cocinar en familia, una experiencia que integra diferentes aspectos relacionados con la competencia en

## La opinión del experto

comunicación lingüística. Podemos leer recetas, inventar y escribir las nuestras, medir, hablar, escuchar...

### *Elaborar un diario de vacaciones*

Recopilar folletos, fotos, menús, mapas de los lugares que se visitan para elaborar un diario de las vacaciones.

### *El periódico familiar*

Junto al diario, podéis redactar breves noticias en las que vayáis contando las aventuras y sucesos llamativos que vivís o de los que

sois testigos en vuestras vacaciones. ¡Ah! ¡No os olvidéis de la parte gráfica de la noticia!

### *La prensa: leer, comprender y opinar*

Desayunar en familia, leyendo la prensa con tiempo para comentar las noticias, es una manera de fomentar la lectura comprensiva y crítica.

### *La siesta, un momento mágico*

Las largas sobremesas de las comidas estivales y el descanso en

las horas de más calor del día, hacen de estos, momentos perfectos para compartir historias, cuentos, lectura.

**En definitiva, leer ha formado, forma y formará parte de nuestra vida y por extensión de nuestro ocio y tiempo libre. Es una actividad que nos ayuda a viajar, a conocer, a reflexionar, a divertirnos, a llorar, a preocuparnos, a contextualizar, a humanizarnos y todo ello sin moverse casa, o sí. ■**

## REFERENCIAS PARA SABER MÁS...

**Hábitos de lectura y compra de libros en España 2011.** Estudio anual que analiza el comportamiento de los ciudadanos españoles de 14 y más años en materia de lectura y compra de libros, además de otros hábitos culturales. Con la colaboración de la Dirección General del Libro, Archivos y Bibliotecas del Ministerio de Cultura, el estudio ha sido realizado por Conecta Research & Consulting por encargo de la Federación de Gremios de Editores de España.  
[http://www.mcu.es/libro/docs/MC/Observatorio/pdf/HLCLE\\_2011.pdf](http://www.mcu.es/libro/docs/MC/Observatorio/pdf/HLCLE_2011.pdf)

**Barómetro de hábitos de lectura y compra de libros. Primer semestre 2011.** Informe semestral presentado por la Federación de Gremios de Editores de España, elaborado por Conecta Research & Consulting y patrocinado por la Dirección General del Libro, Archivos y Bibliotecas. Refleja las principales magnitudes relacionadas con los hábitos lectores y de compra de libros de la población española. Se incluyen también datos de lectura en soporte digital así como uso y valoración de bibliotecas.  
[http://www.mcu.es/libro/docs/MC/Observatorio/pdf/HLCLE\\_semestre1\\_2011.pdf](http://www.mcu.es/libro/docs/MC/Observatorio/pdf/HLCLE_semestre1_2011.pdf)

**Club de lectura ¿Por dónde empezar?** Gobierno de Canarias.

**Bookcrossing-spain ¡Libera tus libros!** <http://www.bookcrossing-spain.com/>.

**Babar**, revista online sobre literatura infantil y juvenil <http://revistababar.com/wp/>.

**El templo de las mil puertas**, revista online sobre literatura infantil y juvenil  
<http://www.eltemplodelasmilpuertas.com/>

López Cubino, R., López Sobrino, B y Bernabeu Morón, N. Madrid. (2008). **El periódico**. Ministerio de Educación, Política Social y Deporte. Secretaría General de Educación. Centro de Investigación y Documentación Educativa (CIDE).

Bernabeu Morón, N. y González Hernández, O. (2011). **Leer periódicos en casa. Guía para familias**. Ministerio de Educación, Instituto de Formación del Profesorado, Investigación e Innovación Educativa (IFIIE).

**Proyecto Mediascopio**. <https://www.educacion.gob.es/mediascopio/index.do>.

**Veoleo**, recomendaciones lectoras audiovisuales. Fondo Nacional de Fomento del libro y la lectura de Chile. <http://www.veoleo.cl/>.



# José Canales

## Director del Colegio Estudiantes Las Tablas

**Elena García Alindado**

Asesora Técnica Docente. Centro Nacional de Innovación e Investigación Educativa

El Colegio Estudiantes Las Tablas es un centro educativo privado con enseñanzas concertadas promovido por la Fundación Estudiantes, inspirado en los principios pedagógicos de la Institución Libre de Enseñanza y animado en la pasión por el deporte del Estudiantes. Es un centro laico, mixto, bilingüe español-inglés y que presta especial atención a la educación física y deportiva en el proceso de enseñanza-aprendizaje. José Canales es el director del centro que ha iniciado su andadura en el curso 2010-2011.

*Desde el colegio se apuesta por una enseñanza a través del deporte, ¿qué recuerdos tiene de los juegos en el patio de su colegio de niño? ¿Practicaba algún deporte?*

**R.:** Mis recuerdos son generalmente agradables. Los juegos del patio eran divertidos, aunque algunos muy “brutos”, especialmente uno que me gustaba mucho

“churro, media manga, manga entera”, seguro que no es el más aconsejable, pero nos lo pasábamos “bomba”. Como no podía ser de otra forma, sobre todo, baloncesto.

*En la sociedad actual es importante transmitir a los más pequeños la capacidad de esfuerzo y superación de los deportistas como valores para conseguir metas en la vida, ¿se mantiene algún contacto desde el colegio con los jugadores del Asefa-Estudiantes?*

**R.:** Durante el curso 2010-2011 tuvimos una visita del primer equipo al completo, jugadores y entrenador. Cada uno de ellos pasó por una clase y jugó con los niños. Había que ver la cara de esos pequeños cuando levantaban los ojos casi al techo para ver a los jugadores.



## La opinión del experto

Este curso han estado con los más mayores Pepu Hernández y Carlos Jiménez, y más adelante habrá más visitas y sorpresas.

*En vuestra presentación a la comunidad habláis de crear conciencia de educación para la salud desde la práctica deportiva y la promoción de valores como el compañerismo, igualdad, responsabilidad, esfuerzo, autonomía, trabajo en equipo, solidaridad... ¿cómo se aborda en el día a día? ¿Qué avances en este sentido se hacen visibles en los niños y niñas desde edades tempranas?*

**R.:** Desde el modelo educativo del Colegio se aborda la educación en valores desde la transversalidad, como parte imprescindible de una educación integral que abarca cualquier actividad que se realice en el centro, desde las actividades extraescolares, el comedor y patio/siesta hasta el aspecto propiamente formativo. En este empeño no solo están implicados el personal docente sino todos aquellos que formamos parte de este proyecto, trabajadores de administración y servicio, por supuesto con la implicación de las familias y el entorno, en definitiva, toda la comunidad educativa. Los avances que se producen se manifiestan en la práctica de las actividades que realizan, donde frecuentemente tienen que tirar de compañerismo, trabajo en equipo, y sobre todo esfuerzo para poder llevarlos a cabo.

*La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha señalado que el actual aumento de la obesidad en la población mundial hará que esta enfermedad se convierta en una epidemia global durante el siglo XXI. Debido a los múltiples trastornos y enfermedades que se asocian a la obesidad, su desarrollo epidémico puede poner en crisis los sistemas de salud pública en todo el mundo. Así, uno de los factores que se manejan para explicar el incremento de las tasas de obesidad se refiere al cambio conductual y la drástica reducción de la actividad*

*física. El colegio Estudiantes Las Tablas apuesta por un enfoque educativo basado en el deporte, ¿podría explicarnos cómo se fomenta desde el centro la actividad física cotidiana; el uso de bicicletas, las escaleras en lugar del ascensor, caminar en lugar de usar automóvil para recorridos cortos, etc.?*

**R.:** Como bien señalas el sedentarismo y la obesidad son dos grandes males de nuestro tiempo, y lo que es peor en niños y jóvenes.

Nuestra propuesta parte de una oferta de Actividad Física y Deportiva diaria, una clase diaria, en total 5 horas a la semana con el propósito fundamental de educar para la salud de manera activa y lúdica, y no solo en la clase de Educación Física sino en el resto de Áreas donde se fomentan las metodologías dinámicas para estimular el aprendizaje, a veces fuera del aula y haciendo hincapié en la utilización de la inteligencia motriz como medio de enseñanza.

Las excursiones desde pequeños potencian este propósito motriz de educar a través del movimiento y los valores.

Desde el Colegio se propone el uso de transportes sostenibles, a través del “Proyecto de Innovación Verdequequieroverde” se insiste en venir al Colegio andando o corriendo, en bicicleta, patines, patinetes...

La utilización de las escaleras es diaria en el centro, no solo por necesidad, sino sobre todo por conciencia.

*Aunque la cultura de la bicicleta no está muy incorporada en la sociedad española, desde los centros escolares puede ser promovida a través de iniciativas que favorezcan su uso como alternativa de ocio así como forma de desplazamiento habitual. ¿El barrio dónde está ubicado el centro dispone de infraestructuras y espacios para su práctica de forma segura?*

**R.:** Nuestro barrio es ideal para desarrollar o activar la cultura por la bicicleta, sin ir más lejos el viernes 25 de noviembre los alumnos de 1.º y 2.º de Primaria saldrán

todos en bicicleta por el carril bici que rodea el Colegio y se desplazarán hasta Sanchinarro, barrio próximo al Colegio.

El resto de cursos de 3.º, 4.º, 5.º y 6.º de Primaria van en bicicleta hasta la estación de Fuencarral del Cercanías e irán hasta Príncipe Pío y darán un paseo por Madrid Río. En este sentido la infraestructura es muy adecuada, pero el problema sigue siendo la poca educación vial, y me atrevería a decir en valores, que muestra una gran parte de los conductores de vehículos, especialmente en cuanto al poco respeto de los pasos de cebra y de peatones.



*Al igual que el caso de la bicicleta se puede potenciar el uso de patines o monopatín, ¿es factible desde el centro potenciar estas formas activas de desplazamiento?*

**R.:** Por supuesto, además de crear espacios para su uso recreativo dentro del Colegio, también forma parte de los contenidos de la asignatura de Educación Física donde se fomentan las habilidades y destrezas con estos y otros elementos de transporte.

*Idealmente, la estructura deportiva escolar apoyada en la estructura deportiva comunitaria debería ser capaz de proporcionar a cada escolar una oportunidad de participación que le permita incorporar la práctica de actividades físicas y deportivas a sus hábitos de vida siguiendo itinerarios de participación con objetivos diferenciados, participación competitiva o recreativa*

*y participación saludable, ¿qué iniciativas se llevan a cabo desde el centro dirigidas a aquellos alumnos a los que las actividades competitivas no les gustan o que tienen una menor habilidad para el deporte?*

**R.:** El centro tiene un planteamiento amplio en cuanto a los objetivos de la Educación Física en los diferentes ciclos y etapas. Común a todas ellas es la enseñanza deportiva y de la actividad física a través de la salud y de metodologías lúdicas y cooperativas, pero sin descartar según la edad madurativa de la que se trate el carácter competitivo, inherente no solo a determinada práctica deportiva, sino al propio carácter del ser humano, siempre que se entienda de forma educativa y valorando las diferentes habilidades de los alumnos y su colaboración en el fin común de dicha participación. Se trata en definitiva de apostar por la atención a la diversidad en el aprendizaje deportivo.

*En la sociedad actual los hábitos saludables de los más jóvenes en lo que se refiere a alimentación, ejercicio físico y ocio han cambiado radicalmente. Los estilos de vida actuales influyen notablemente en la forma de ver y afrontar el ocio. ¿Según su experiencia, de qué manera se podría educar a los niños y niñas sobre formas saludables de ocupación del tiempo libre?*

**R.:** Nuestro colegio apuesta por un uso racional y responsable del tiempo libre y de ocio, tanto individualmente dotando a nuestros escolares de sentido crítico para poder discriminar dentro de una oferta excesiva y muy dirigida a crear fidelidad consumista en perjuicio de la finalidad formativa.

También ofreciendo un amplio abanico de Actividades Deportivas, Artísticas y Culturales no solo en horario lectivo, sino fuera de él, en días laborables y fines de semana, en grupo o en familia.

*El centro presta especial atención a programas de actividad física, ¿presenta además otras iniciativas o*

## La opinión del experto

*alternativas lúdico-recreativas y motivadoras para el alumnado?*

**R.:** Esta última es nuestra gran apuesta, ofrecer una alternativa de ocio responsable, saludable y fiel a nuestro propósito de educar en valores.

*Es importante que las familias se comprometan con el centro en la promoción de hábitos de vida saludables y es sin duda indispensable su función en la gestión y control de las actividades de ocio de los niños y niñas. Así mismo, la familia es la única que puede ejercer una función de control efectiva para que los niños y las niñas no adopten hábitos de ocio excesivamente sedentarios controlando el tiempo que estos dedican a actividades como ver la televisión, jugar con videojuegos o usar el ordenador o internet. ¿Se ha tenido esto en cuenta en su centro proponiendo a los padres y madres planes familiares con alternativas de ocio saludable?*

**R.:** Estas dinámicas se están favoreciendo desde la participación de las familias en diferentes ámbitos educativos en el centro, siendo los padres, abuelos... quienes protagonizan a veces sesiones en el colegio, ya sea en las asambleas o en el desarrollo de unidades didácticas convirtiéndose en maestros.

También hay un variado operativo de colaboración en proyectos de innovación, utilización de bicicletas, creación de la biblioteca, participación en las fiestas de los alumnos, etc.

*¿Se generan en el centro dinámicas de comunicación en base a las cuales todos los miembros de la familia puedan compartir su ocio y vivir de forma conjunta experiencias enriquecedoras?*

*En este sentido, en muchas ocasiones no existe para las familias la alternativa de dejarles salir a jugar a la*

*calle por la falta de lugares adecuados y seguros donde permanecer sin la supervisión directa de un adulto. Está previsto que el colegio disponga de instalaciones deportivas suficientes y variadas para la práctica de ejercicio físico, ¿podrá el alumnado utilizar estos espacios en los periodos en los que estos no se utilizan para tareas docentes? ¿Y en el caso de otras instalaciones o espacios como la biblioteca?*

**R.:** Por supuesto que el centro contará en breve con espacios deportivos, artísticos y culturales para utilizar no solo en horario lectivo, sino también fuera de él, y por supuesto también estos espacios estarán abiertos para la utilización por parte de las familias y el entorno del barrio.

Menciono algunos de ellos:

- Parques infantiles, atractivos y variados que permiten actividades experienciales.
- Campus multideportivos, cubiertos y descubiertos.
- Zona para deportes urbanos (BMX, monopatines, patines, etc.)
- Piscina con un planteamiento innovador; son 3 vasos que se convierten en 4 ó 5 espacios para trabajar diferentes actividades acuáticas (natación, aguas profundas, fitness acuático, matronatación/actividades suaves y juegos acuáticos).
- Salas de fitness y wellness (trabajo de la fuerza y la flexibilidad y resistencia-máquinas de pesas, cardiovasculares, peso libre...).
- Huertos ecológicos.
- Bibliotecas.
- Salas “virtuales” donde interactúan alumnos, padres y profesores.
- Aulas o salas para desarrollo de Artes escénicas, música y baile... ■

# Conciliación, familia y ocio activo en la infancia

## *Hacia ritmos de vida más saludables*

### **Raúl Fraguela Vale**

Doctor en Educación Física (Universidad de A Coruña -UDC-). Profesor en la Facultad de Ciencias de la Educación (UDC). Miembro de las redes de investigación RINEF-CISOC y OcioGune. Grupo investigación SEPA (Universidad de Santiago de Compostela) y PEHS (UDC)

### **Lara Varela Garrote**

Doctora en Educación Física (Universidad de A Coruña -UDC-). Profesora en la Facultad de Ciencias de la Educación (UDC). Miembro de las redes de investigación RINEF-CISOC y OcioGune. Grupo de investigación SEPA (Universidad de Santiago de Compostela) y PEHS (UDC)

### **Uxía Garrido Filgueira**

Licenciada en Educación Física por el INEF de Barcelona en 1982. Profesora de Educación Física en todas las etapas de educación preuniversitaria. En la actualidad ejerce como docente en la Facultad de Formación do Profesorado (Campus de Lugo, Universidad de Santiago de Compostela)

## **INTRODUCCIÓN**

El proyecto CONCILIA<sup>1</sup> surge como respuesta a la necesidad de estudiar el tiempo de ocio de la infancia desde una perspectiva global y contextualizada. Las decisiones sobre la ocupación del ocio de los más pe-

queños son, en el mejor de los casos, resultado de la interacción entre la disponibilidad de los padres y las preferencias de sus hijos. Para comprender esta realidad es necesario estudiar ambas perspectivas: qué uso hacen los niños de su tiempo li-

bre y cómo se organizan los adultos para compaginar sus obligaciones cotidianas con este tiempo.

El proyecto estudia la organización del tiempo de las familias con hijos escolarizados en la etapa de Educación Primaria, analizando los proce-

---

1. "Escuelas, familias y ocio en la conciliación de los tiempos cotidianos de la infancia: problemáticas específicas y alternativas pedagógico-sociales en la Galicia urbana". Proyecto de investigación financiado por el Programa Sectorial de Investigación Aplicada e I+D de la Consellería de Innovación e Industria de la Xunta de Galicia (código O8SECO19214PR), del que es investigadora principal la profesora María Belén Caballo Villar, de la Universidad de Santiago de Compostela.

sos de ajuste entre la conciliación de los padres y los horarios escolares y de ocio de sus hijos. Trata de reconocer cuáles son las necesidades de las familias en relación al tiempo libre de sus hijos, con la intención de contribuir a una mejor conciliación de sus tiempos cotidianos. Para ello se analizan las iniciativas en las que participa la infancia durante su tiempo libre y se valoran medidas de conciliación y experiencias (desarrolladas en contextos escolares y comunitarios) consideradas como buenas prácticas en la Educación del Ocio infantil.

Dentro del marco general del proyecto, existe un apartado centrado en la práctica de actividad física, en el que se estudia la actividad física realizada por las familias durante el ocio y se valora la prevalencia de estilos de vida activos o sedentarios. También se realiza un análisis de los tiempos familiares para conocer la relación existente entre el nivel de conciliación y la práctica de actividad física, tanto de los adultos como de sus hijos.

La investigación señala la falta de tiempo como una de las principales razones para que jóvenes y adultos no practiquen actividad física. Sin embargo, este argumento se ha puesto en duda en numerosas ocasiones, ya que puede enmascarar otros motivos menos aceptados socialmente, como la pereza, el can-

sancio, etc. La conciliación no es un indicador del “tiempo disponible”, sino de la organización del tiempo y de la percepción que tienen los sujetos de esta organización. Su análisis puede ayudar a comprender si el tiempo es un factor decisivo en la práctica de actividad física de los adultos y, por extensión, si tiene incidencia sobre los hábitos de ocio de la infancia.

El estudio de la práctica de actividad física de ocio debe abordarse de forma sectorial. Son necesarias líneas de investigación y propuestas de trabajo específicas para cada sector poblacional (en este caso, la infancia). Las estrategias de promoción de la actividad física para la “población en general” se han mostrado poco efectivas hasta el momento. Por este motivo, destacamos varias cuestiones clave en el ámbito de la actividad física de ocio en la infancia, señaladas por la investigación en los últimos años:

- El ocio y la práctica de actividad física de la infancia están muy relacionados con la disponibilidad de tiempo y los hábitos de las familias. Es necesario investigar no solo la realidad de los adultos y de la infancia, sino la interacción y dependencia que se da entre ellos para fomentar la práctica de actividad física en ambos colectivos.
- Aumentar la práctica de actividad física en la infancia no siempre

requiere acciones específicas del ámbito físico-deportivo. Desarrollar medidas de apoyo a las familias para que puedan organizar mejor sus tiempos puede favorecer indirectamente una mayor práctica de actividad física. Si las personas disponen de tiempo y facilidad de acceso a espacios de práctica, es más probable que realicen actividad física. Esto también repercutirá sobre el nivel de actividad física de la infancia. Existen programas que buscan mejorar el uso del tiempo de las familias y a la vez estimular el ocio activo de la población escolar. Podemos señalar como buenas prácticas: patios abiertos (*patís oberts*) en Barcelona, “Luditarde” en A Coruña y otras iniciativas que se encuentran extendidas por numerosas poblaciones, como los programas de juegos intergeneracionales, de ocio activo para padres que esperan a sus hijos en colegios o clubs deportivos, entre otros.

- Existen ciertas creencias socialmente asumidas sobre el ocio de la infancia que no tienen base científica. Una confusa interpretación de los resultados de la investigación, o su desconocimiento, provoca que ciertas líneas de acción socioeducativa y de ocio se mantengan año tras año, a pesar de su ineficacia. Un ejemplo de este problema es la relación que se establece entre ocio



electrónico y sedentarismo en la infancia. Generalmente se asume que la proliferación del ocio electrónico en la infancia resta tiempo de práctica motriz. Esta asociación ha dado lugar a propuestas que pretenden reducir el problema del sedentarismo limitando el tiempo de exposición de la infancia al ocio electrónico. Aunque esta medida pueda tener efectos beneficiosos en otras dimensiones del comportamiento, es poco probable que afecte al nivel de práctica de actividad física. El ocio electrónico no limita de forma relevante el tiempo dedicado a la actividad física. Son tiempos y actividades diferentes, entre los cuales difícilmente tienen que elegir los más pequeños. Habitualmente el ocio electrónico se hace protagonista cuando las posibilidades de movimiento se encuentran limitadas y los niños y niñas están en casa o en contextos poco propicios para el juego activo. Es necesario tener en cuenta el conocimiento científico y realizar un esfuerzo para que este llegue de forma fluida y comprensible a los contextos en los que se toman decisiones políticas socioeducativas y de ocio.

■ No es suficiente con aumentar la actividad física de ocio, el objetivo es conseguir estilos de vida más activos en la infancia. La actividad física realizada durante el ocio no

es suficiente para alcanzar los niveles mínimos recomendados de práctica motriz, especialmente en poblaciones con sobrepeso y riesgo de obesidad. Deben promocionarse los estilos de vida activos y no solo la práctica deportiva de ocio. Desde el punto de vista de la investigación, se buscan metodologías que permitan registrar la actividad física realizada en períodos temporales más amplios (días e incluso semanas). Para valorar si los sujetos son activos o sedentarios, es necesario conocer la globalidad de su actividad a lo largo del día, ya sea en su tiempo de ocio o en su desempeño laboral o académico. Vinculados con este enfoque, aparecen programas que promueven estilos de vida más activos desde una perspectiva general, no solo durante el ocio: desplazamiento activo al colegio (caminando o en bicicleta), implicación de la infancia en las labores domésticas (sobre todo cuando requieren actividad motriz), etc. Este tipo de medidas requieren de la implicación y la concienciación de las familias como elemento central en la adquisición de ritmos de vida más activos.

■ La Educación Física y el deporte escolar deben repensarse y organizarse para tener una mayor incidencia en el desarrollo de hábitos saludables entre los escolares. Es

necesario analizar cómo los contenidos y las estrategias pedagógicas del profesorado de Educación Física predisponen las actitudes de la población escolarizada hacia la actividad física y, por tanto, condicionan los hábitos saludables de la práctica físico-deportiva. Una percepción positiva del área de Educación Física escolar parece ser determinante de un estilo de vida activo en los escolares de Primaria (De la Cruz *et al.*, 2008). La expresión “desesperanza aprendida” hace referencia a niños y adolescentes de ambos sexos (aunque mayormente femenino) que en las sesiones de Educación Física no son capaces de mejorar su nivel de competencia motriz, lo que les lleva a perder el interés por la práctica y a rechazar o no escoger actividades físico-deportivas en sus tiempos de ocio. Revisar y modificar ciertos contenidos y estrategias didácticas de un sector del profesorado de Educación Física, es uno de los pilares para conseguir un cambio de actitud en aquellos niños y adolescentes que mantienen una postura defensiva o negativa ante las sesiones de esta materia y, por aproximación vivencial, hacia las actividades físico-deportivas. En esta misma línea, habrá que revisar las características de las actividades extraescolares para comprender por qué algunas

no son mantenidas en el tiempo sino que su práctica es abandonada prematuramente (sobre todo por la población femenina, tanto niñas como adolescentes).

Teniendo en cuenta las características particulares que afectan el estudio de la práctica de actividad física durante la infancia, planteamos un diseño que profundiza en la influencia que tienen los padres en las decisiones de ocio de sus hijos. Pretendemos analizar si la conciliación de los tiempos de los padres tiene relación con la práctica de actividad física de ocio de sus hijos y valorar si las experiencias motrices de los más pequeños están influenciadas por las posibilidades que tienen los adultos de dedicarles tiempo a lo largo de la semana.

## OBJETIVOS

- Analizar el uso del tiempo libre de la infancia, estudiando sus prácticas en relación con los hábitos sedentarios.
- Estudiar la influencia de la escuela (actividades lectivas y no lectivas) en la organización de los tiempos de las familias.
- Conocer el nivel de práctica de actividad física de familias con hijos escolarizados en Educación Primaria.
- Analizar la relación existente entre el nivel de conciliación de la vida

laboral, familiar y personal de los adultos y la práctica de actividad física de sus hijos.

## MÉTODO

La muestra estudiada fue de 1.670 familias del ámbito urbano gallego con hijos escolarizados en Educación Primaria pertenecientes a 31 colegios.

El instrumento de recogida de datos empleado fue el cuestionario, centrado en las siguientes temáticas: datos personales, *índice de conciliación* (se aplicó la “Escala de Conciliación de la Vida Laboral, Familiar y Personal”, Fraguera, Lorenzo y Varela, 2011a), *necesidad de servicios escolares para la conciliación, tiempo dedicado a la práctica de actividad física* (se diferenciaron los días lectivos de los fines de semana y también las actividades institucionalizadas de la práctica por libre), e *índice de actividad física de ocio* (a partir de la frecuencia semanal de paseo y de práctica deportiva de los adultos y los hijos de las familias estudiadas –Fraguera, Lorenzo y Varela, 2011b–).

El cuestionario se entregó en los centros educativos a los escolares, quienes se lo hicieron llegar a sus familias. Una vez cubiertos, los devolvieron de nuevo al centro educativo en un sobre cerrado.

## RESULTADOS

### Recursos escolares para la conciliación

De los distintos servicios que ofertan los centros educativos, las familias señalan como el más necesario para ayudarles a organizar sus tiempos, la jornada escolar únicamente de mañana. En segundo lugar se encuentran las actividades extraescolares, donde las propuestas físico-deportivas ocupan un lugar destacado. Cuanto peor concilian sus tiempos las familias, más necesarias consideran las actividades extraescolares.

Las familias señalan la jornada única combinada con las actividades extraescolares vespertinas y el servicio de comedor como su opción preferida para conciliar los horarios laborales con los escolares.

### Niveles de práctica de actividad física

En general, los datos obtenidos indican que el nivel de actividad física de las familias estudiadas es bajo (figura 1). Aunque los hijos realizan más práctica motriz que sus progenitores, su nivel de actividad es moderado, ya que solo alcanza la mitad de la valoración máxima del índice (3,3 sobre 6). A esto hay que añadir el fenómeno del abandono deportivo, que se hace más relevante con el paso de la edad. Muchos de los niños que en la infancia presentan niveles de

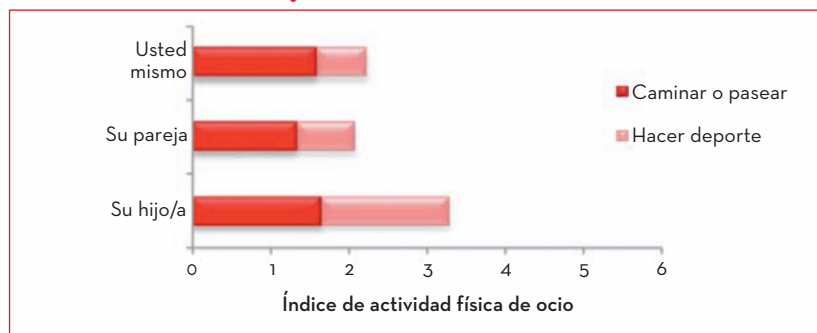
práctica aceptables, abandonan estas actividades al comenzar la pubertad, a pesar del aumento sustancial que se ha producido en nuestro país en las últimas décadas en cuanto a material e instalaciones, tanto públicas como privadas.

Como puede observarse en la imagen, el paseo supone una parte importante de la actividad física que realizan las familias. En el caso de los

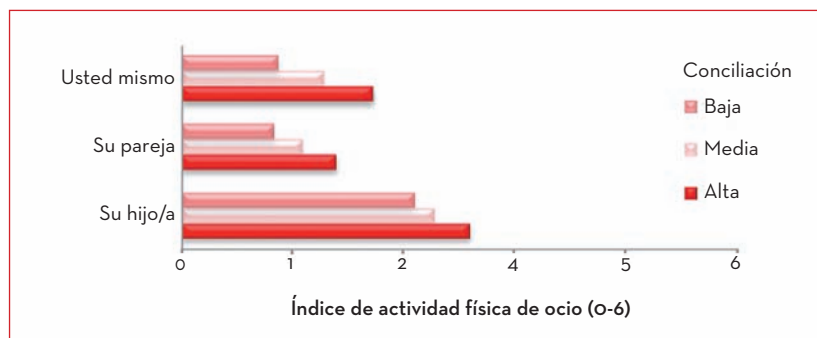
adultos, es la actividad mayoritaria. En el caso de la infancia, el paseo se encuentra al mismo nivel que la práctica deportiva. Pasear no requiere instalaciones específicas, ni un equipamiento deportivo especial, se trata de una práctica accesible, que se puede realizar cerca del hogar y casi a cualquier hora, por lo que cada vez más personas de todas las edades eligen este tipo de actividad física.

En el caso de la infancia, el paseo está relacionado con los hábitos de los adultos: es una actividad que puede realizar toda la familia y, cuando es posible, las familias intentan incorporar a sus hijos a esta práctica. Esta tendencia refleja la influencia que tienen las preferencias y disponibilidad de las familias y sobre los hábitos de práctica motriz de sus hijos.

**Figura 1. Niveles de práctica de actividad física en familias con hijos e hijas en Educación Primaria.**



**Figura 2. Conciliación de la vida laboral, familiar y personal y práctica de actividad física**



## Conciliación y práctica de actividad física

Los resultados indican que aquellas personas que concilian mejor su vida laboral, familiar y personal, tienen un estilo de vida más activo (figura 2). Las que encuentran más dificultades para compaginar sus tiempos, tienen mayor probabilidad de desarrollar ritmos de vida sedentarios. La capacidad para organizar adecuadamente el tiempo se presenta, por lo tanto, como un factor relevante para la práctica de actividad física de ocio. Esta tendencia se mantiene en el caso de la infancia: los niños cuyas familias concilian mejor sus tiempos, practican más actividad física durante su ocio y viceversa. La conciliación de los padres y madres afecta, por lo tanto, al nivel de práctica motriz de sus hijos. Se detecta un paralelismo en el comportamiento de los adultos y el de los más pequeños respecto a la práctica de actividad física, si bien los niveles

de práctica de la infancia superan significativamente los de los adultos.

### **Actividad física a lo largo de la semana: días lectivos frente a fines de semana**

Los días lectivos las familias disponen de menos tiempo que los fines de semana, aspecto que se refleja en los hábitos de práctica motriz de la infancia. Los datos obtenidos confirman que las actividades físicas de ocio realizadas por la infancia de lunes a viernes son diferentes de las practicadas durante los fines de semana.

Las actividades físicas más frecuentes durante las jornadas lectivas son institucionalizadas y organizadas (actividades extraescolares), mientras que se dedica menos tiempo a la práctica motriz por libre. El patrón habitual durante los fines de semana es el contrario.

Las familias disponen de más tiempo los fines de semana que de lunes a viernes, lo que influye en el tipo de actividades físicas que realizan sus hijos, independientemente de las necesidades o preferencias de estos últimos. Los resultados destacan, una vez más, la relevancia de los horarios adultos en la toma de decisiones sobre la práctica de actividad física de ocio de la infancia.

A pesar de la importancia de tener en cuenta las necesidades e intereses de la infancia cuando se busca potenciar la actividad sobre el sedentarismo, en numerosas ocasiones las limitaciones temporales de las familias y las dificultades de acceso a las prácticas preferidas, hacen que las posibilidades de elección de la infancia sean reducidas. Esta problemática contribuye al proceso de abandono deportivo y dificulta el asentamiento de ritmos de vida activos y saludables en la infancia. ○

se ayuda a las familias a organizar mejor sus tiempos y liberar sus agendas, o las probabilidades de incrementar los niveles de práctica de adultos y niños seguirán siendo reducidas. Torns, Borràs, Moreno y Recio (2006) señalan que desde el ámbito político no se la ha dedicado suficiente atención a la incidencia que tiene el tiempo y su organización en el bienestar de los ciudadanos. Los resultados aportados por Rueda, Artazcoz y Cortés (2009) indican que las personas que tienen una percepción positiva de su gestión del tiempo tienen ritmos de vida más saludables.

La gestión del tiempo es, pues, un problema real para las familias, una importante barrera para el acceso a la práctica de actividad física, mucho más que los recursos materiales y las instalaciones, sobre los que tanto inciden las políticas socioeducativas y de ocio. ■

### **BIBLIOGRAFÍA**

- De la Cruz, E., García, A., Domínguez, A. M., Escalante, Y. y Saavedra, J. M. (2008). Relación entre el gasto energético habitual y la actitud hacia la actividad del entorno afectivo percibido y la percepción del área de educación física en escolares preadolescentes. En Juan I. Lillo y otros (eds.). *Actas VII Congreso Deporte y Escuela*. Cuenca: Diputación Provincial de Cuenca, 91-96.
- Fraguela, R., Lorenzo, J. y Varela, L. (2011a). Escuelas, familias y ocio en la conciliación de los tiempos cotidianos de la infancia. *RIE. Revista de Investigación Educativa*. 29 (2), 429-446.
- Fraguela, R., Lorenzo, J. y Varela, L. (2011b). Conciliación y actividad física de ocio en familias con hijos en Educación Primaria. Implicaciones para la infancia. *Revista de Investigación en Educación*. 9 (2), 162-173.
- Grupo SEPA (2011). *Escuelas, familias y ocio en la conciliación de los tiempos cotidianos de la infancia: problemáticas específicas y alternativas pedagógico-sociales en la Galicia urbana*. Santiago de Compostela: Universidad de Santiago de Compostela (<http://www.usc.es/sepa>).
- Rueda, S., Artazcoz, L. y Cortés, I. (2009). *Usos del tiempo y salud*. Barcelona: Ayuntamiento de Barcelona. Sector de Educación, Cultura y Bienestar. Concejalía Usos del Tiempo.
- Torns, T., Borràs, V., Moreno, S., y Recio, C. (2006). *Las políticas de tiempo: un debate abierto*. Barcelona: Ayuntamiento de Barcelona. Sector de Educación, Cultura y Bienestar. Concejalía Usos del Tiempo.

# Programa Sí!



**Carla Rodríguez Caballero**  
Coordinadora de zona del Programa Sí! en Madrid

**Ramona Martínez Bastida**  
Coordinadora general del Programa Sí!

### INTRODUCCIÓN Y OBJETIVOS

Diversos estudios e investigaciones avalan la puesta en marcha de programas educativos de Promoción y Educación para la Salud en las escuelas, como medio de prevenir enfermedades en la población adulta desde edades tempranas (Ania Palacio, 2007; Salvador Llivina y otros, 2009 y Unión Internacional de Promoción de la Salud y Educación para la Salud, 2000).

Siguiendo estas recomendaciones, la Fundación SHE, iniciativa del Dr. Valentín Fuster, está desarrollando el Programa Sí! (Salud Integral), con la intención de reducir los riesgos de la enfermedad cardiovascular y mejorar la calidad de vida desde la infancia.

Teniendo en cuenta los factores principales de riesgo cardiovascular, y siguiendo una visión global de promoción de la salud que vaya más allá de la prevención de la obesidad, el Programa Sí! incide en cuatro componentes básicos e interrelacionados entre sí:

1. Adquisición de hábitos de alimentación saludable.
2. Práctica de actividad física.
3. Conocimiento del funcionamiento del cuerpo y corazón.

4. Desarrollo de los factores de protección frente a las adicciones y al consumo de sustancias extrañas para el organismo (tabaco, alcohol y drogas):

- Gestión emocional
- Responsabilidad social

El Programa Sí! quiere ser un marco de referencia de lo que significa y comporta una educación en salud integral buscando la máxima calidad y excelencia en los contenidos y en los procesos de implementación.

Utiliza como eje de la intervención para la adquisición de hábitos de vida saludable la escuela, actuando en 13 cursos de educación, tanto obligatoria como no obligatoria, de los 3 a los 16 años.



# Programas y estudios

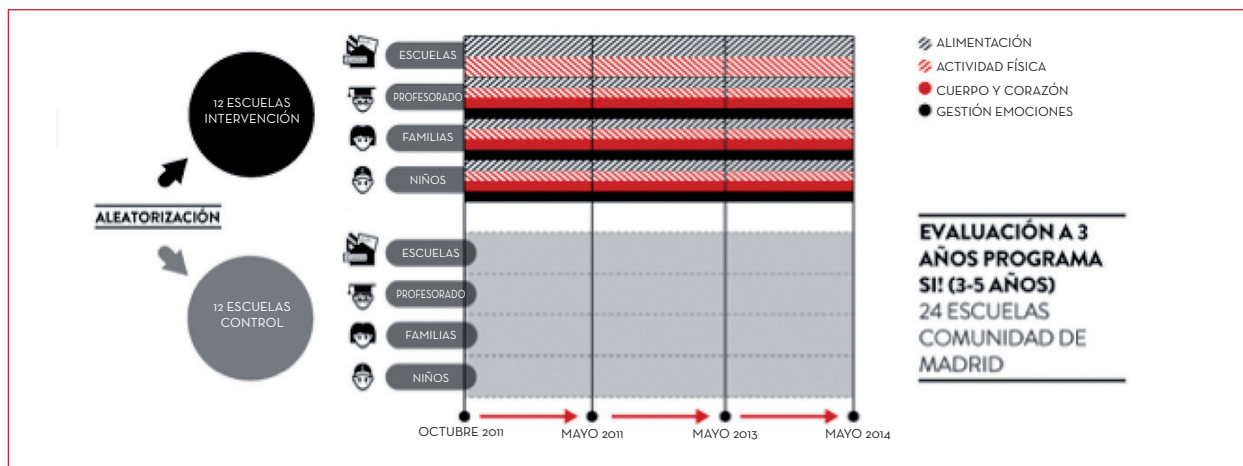
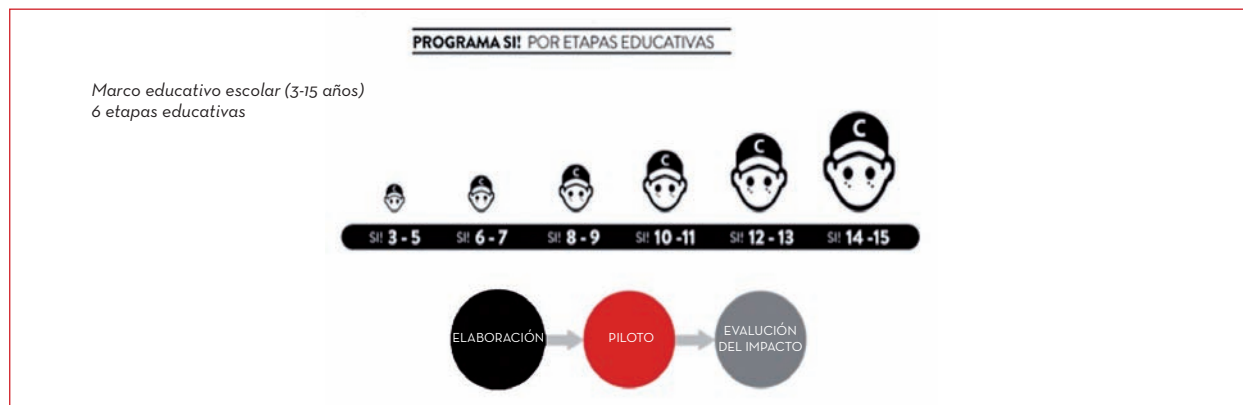
## DESARROLLO DEL PROGRAMA SÍ! EVALUACIÓN DEL IMPACTO

Desde la Fundación SHE, con la colaboración del ICE de la Universidad Autónoma de Barcelona entre otras, se está creando el Programa SÍ! para las diferentes etapas educativas. La planificación para la elaboración de todo el Programa completo (3 a 16 años) contempla su finalización en el año 2015.

Un aspecto prioritario y diferencial del Programa SÍ! es la evaluación de su impacto en la población interve-

nida. De este modo, y a medida que crece el programa en los distintos niveles educativos se diseñan estudios científicos de evaluación de la eficacia del mismo en la adquisición y consolidación de hábitos saludables.

En octubre de 2011 se inició un estudio aleatorizado y controlado a 3 años del impacto del Programa SÍ! en niños de 3 a 5 años, con mediciones de 2.000 alumnos, sus padres y profesores, del que aún no se han obtenido resultados.





### INTERVENCIÓN, ESTRATEGIAS Y MATERIALES

El Programa SÍ! de Educación Infantil interviene en 4 niveles: ambiente escolar, profesorado, alumnado y familia.

#### Nivel 1: Ambiente escolar

Mediante reuniones con los directores y dinamizadores de los centros y la entrega de documentos con recomendaciones sobre posibles cambios en el entorno del centro que favorezcan un clima más saludable.

#### Nivel 2: Profesorado

Con el fin de modificar conocimientos, hábitos y actitudes del profesorado respecto a los cuatro componentes del Programa SÍ!, la estrategia incluye cursos de formación, conferencias de expertos y apoyo continuado del coordinador o coordinadora de zona del Programa SÍ!

Otra herramienta básica es la web del Programa SÍ! donde pueden obtener toda la información del Programa: contenidos, propuestas metodológicas y organizativas, actividades y recursos. Además, el entorno web también les permite intercambiar experiencias con profesorado de otros centros educativos que intervienen en el Programa SÍ!

#### Nivel 3: Alumnado

Para cambiar hábitos, actitudes y conocimientos en la población escolar respecto a los cuatro componentes



del Programa SÍ!, se ofrecen una serie de materiales, adaptados al currículo español y al ciclo del que se trate. De esta manera, en Educación Infantil se trabaja en el aula con unidades didácticas y fichas de emociones (material de Barrio Sésamo para el trabajo de la gestión emocional), mientras que en Educación Primaria se trabaja con los Retos de Cardio y el Panwapa (material de Barrio Sésamo para el trabajo de la responsabilidad social).

#### Nivel 4: Familia

Con el fin de modificar conocimientos, hábitos y actitudes de la familia respecto a los cuatro componentes del Programa SÍ!, se llevan a cabo sesiones informativas en la escuela y se han elaborado materiales educativos específicos para los padres y madres en los que se les da información sobre hábitos saludables y se les propone actividades y recetas para elaborar con sus hijos e hijas. Los padres y madres tienen acceso a la web del Programa SÍ! para disponer de más información e intercambiar opiniones con otros miembros de la comunidad educativa.

### ¿POR QUÉ ES DIFERENTE?

Dada la gran eficacia que han demostrado tener los programas de salud escolares, hoy en día hay un gran número de propuestas que llegan a los centros de diversas instituciones privadas y públicas. El Programa SÍ! se ha elaborado a partir de un minucioso estudio de muchas de estas iniciativas, de las cuales ha extraído importantes conclusiones de mejora.

En síntesis, estas mejoras se refieren a tres ámbitos:

- **Materiales didácticos:** se han elaborado materiales didácticos flexibles y adaptados a los contenidos mínimos de cada nivel educativo, marcados por el Ministerio de Educación, Cultura y Deporte. Se trata que estos materiales sean fáciles de utilizar y conocidos por el profesorado, de forma que su uso en el aula no suponga un trabajo extra para el profesorado participante.

## Programas y estudios

- **Seguimiento por parte de la Fundación:** uno de los aspectos mejor valorados, junto con la flexibilidad y utilidad de los materiales, ha sido el apoyo constante por parte de los coordinadores de zona. El contacto y el asesoramiento continuos son claves del éxito del programa.
- **Salud Integral:** dar unidad y un objetivo común a los diferentes componentes del programa ha sido, sin duda, la mayor novedad de este proyecto. Gracias al personaje central del programa, Cardio, los niños empiezan a reconocer desde la infancia que el cuerpo, la alimentación, la actividad física y nuestras emociones y relaciones personales, están integradas, y que si queremos ser personas sanas debemos cuidar todos los aspectos de nuestra vida.
- **Evaluación científica:** el Programa Sí! es el primer programa educativo de promoción de salud que se verá sometido a una evaluación científica en nuestro país. Esta evaluación científica contará con centros de intervención (en los que se desarrolla el programa) y centros control (en los que no se desarrollará mientras dure la investigación) y se realizará longitudinalmente, de forma que cubra todos los años del nivel educativo que se esté evaluando, por ejemplo, el programa de educación infantil será evaluado en 24 centros de la Comunidad de Madrid (12 de intervención y 12 de control) durante 3 años (los años que dura el segundo ciclo de educación infantil). Esta evaluación científica ofrecerá una valiosísima información sobre la calidad del programa y sus resultados, favoreciendo que el programa crezca con altas garantías de éxito.

### EL PROGRAMA SÍ! Y EL OCIO

Las familias juegan un rol crítico en la educación y la salud de los niños y niñas. Por esta razón es importante conseguir cambios en los hábitos y rutinas familiares.

En los materiales elaborados por la Fundación SHE, dirigidos a las familias, se da una gran importancia a que las familias aprendan a gestionar su ocio, haciéndolo más saludable. Por ello, se les da consejos y se ofrecen actividades conjuntas para trabajar los cuatro componentes del programa en su tiempo libre: ir a la compra y cocinar juntos, realizar actividad física o deporte en familia, ver álbumes familiares y compartir las emociones que despiertan, pensar acerca del corazón y su funcionamiento, así como en los factores que hacen entristecer a Cardio, etc. Solo cuando la salud y los hábitos saludables formen parte de nuestras vidas, de una forma natural, sin imposiciones vividas como castigos, lograremos que nuestra sociedad gane en salud y, por tanto, en calidad de vida. ■



### BIBLIOGRAFÍA

Ania Palacio, J. M. (2007). *Guía para el diseño y la mejora de proyectos pedagógicos de educación y promoción de la salud*. Ministerio de Educación y Ciencia y Ministerio de Sanidad y Consumo.

Salvador Llivina, T. y Suelves Joanxich, J. M. (2009). *Ganar salud en la escuela. Guía para conseguirlo*. Ministerio de Educación y Ministerio de Sanidad y Política Social.

Unión Internacional de Promoción de la Salud y Educación para la Salud (2000). *La evidencia de la eficacia de la promoción de la salud. Configurando la salud pública en una nueva Europa. Parte dos: Libro de evidencia*. Ministerio de Sanidad y Consumo.

# El mediador físico-deportivo como agente impulsor de un ocio saludable<sup>1</sup>

**Ana Ponce de León Elizondo**

Doctora en Ciencias de la Educación

**Eva Sanz Arazuri**

Doctora en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte

**M.ª Ángeles Valdemoros San Emeterio**

Doctora en Ciencias de la Educación

**Rafael Ramos Echazarreta**

Doctor en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte

**Universidad de La Rioja**

Dpto. de Ciencias de la Educación

## JUSTIFICACIÓN Y OBJETO

A lo largo de estos años, miembros de AFYDO (grupo de investigación sobre actividad física y deporte en el espacio de ocio) de la Universidad de La Rioja, vienen investigando los comportamientos, las actitudes y las motivaciones que los estudiantes de Educación Secundaria Obligatoria, Bachillerato, Ciclos Formativos y Universidad muestran hacia la práctica físico-deportiva (PFD) de tiempo libre (Lanuza, 2011; Ponce de León, Sanz, Valdemoros y Ramos, 2009; Ramos, Sanz, Ponce de León y Valdemoros, 2009; Sanz, 2005; Valdemoros, 2010).

Las conclusiones de estos estudios han permitido transformar los resultados en propuestas educativas novedosas, y transferirlas a la sociedad juvenil actual, de manera que se impulse la experiencia y la vivencia de un ocio físico-deportivo (OFD) habitual y saludable, a través de un programa de intervención que estimule, favorezca y mejore la PFD de los niños y jóvenes, convirtiéndola en verdadera experiencia de ocio saludable. El diseño de este programa de intervención se justifica desde tres ejes fundamentales:

---

1. Agradecemos a la Consejería de Educación, Cultura y Deporte del Gobierno de La Rioja el soporte financiero concedido al estudio dentro del Plan Riojano de I+D+I en los años 2005-2007 (Ref. ANGI 2005/17) y 2007-2010 (Ref. FOMENTA 2007/2).

## Programas y estudios

- Las principales conclusiones del grupo AFYDO referidas en esta justificación.
- La Ley Orgánica de Educación (LOE, 2006) y los Reales Decretos por los que se establecen las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria, Secundaria y Bachillerato, en los que se enfatiza que la práctica de actividad física debe ser “imprescindible” entre las alternativas de “ocio” de niños y jóvenes, así como que se han de intensificar y experimentar las virtudes que para la salud tienen este tipo de experiencias.
- El Plan Integral para la Actividad Física y el Deporte (Consejo Superior de Deportes, 2010). Entre las medidas que ofrece se destacan algunas en consonancia con nuestro programa, caso de impulsar la creación del proyecto deportivo dentro del proyecto educativo de centro, potenciando la figura del coordinador deportivo [Medida 12]; fomentar, desde las corporaciones locales, proyectos específicos de práctica de actividades físico-deportivas que den respuesta a intereses comunes de la población juvenil [Medida 15]; diseñar y evaluar un modelo del perfil de educador o educadora de la actividad física y el deporte en edad escolar [Medida 16]; crear una gran campaña institucional de promoción de la práctica de actividad física y deporte en edad escolar [Medida 55]; instaurar actividades de formación y formación continua sobre actividad física y salud para profesionales de la educación y del deporte [Medida 78]; e incorporar zonas de deporte “informal” en los nuevos proyectos de espacios públicos urbanos [Medida 96].

En el Programa de Promoción de la Actividad Físico-Deportiva Saludable en los adolescentes de Educación Secundaria Obligatoria (ESO) se resalta la figura del mediador físico-deportivo juvenil como agente imprescindible para garantizar el éxito y la efectividad del programa para impulsar un ocio saludable entre los jóvenes. Este mediador se integraría como eje vertebrador de todas las acciones y, fundamentalmente, en la acción

siete, que presenta un nuevo modelo de organización juvenil, las denominadas peñas socio deportivas.

Este programa resultará más eficaz si es asumido por el Proyecto Educativo de Centro, puesto que supone una apuesta por el ocio como espacio de desarrollo personal y social y por la práctica físico-deportiva como actividad saludable.

Se entiende por ocio una experiencia, vivencia, actitud personal, libertad, motivación interior, derecho humano, placer y desarrollo personal, entre otras cuestiones, lo que inevitablemente lleva a considerar el ocio como espacio propicio, a priori, para el fomento de importantes valores (Dumazedier, 1971; Puig y Trilla, 1987; Trilla, 1993; Caride, 1998; Cuenca, 1995, 2009).

A su vez, por práctica físico-deportiva en el espacio de ocio se concibe tanto el deporte federado o institucionalizado como la práctica no competitiva dirigida por un técnico, así como aquella actividad libre autogestionada por el joven, que favorece el desarrollo humano (Sanz, 2005). La constatación de que la PFD en el espacio de ocio constituye uno de los ámbitos potenciales para el fomento de valores y de que la salud se establece en un valor holista, que se configura por una dimensión física, otra psicológica y otra social en continua interacción y que, de forma transversal, abarca multitud de valores que conforman el ámbito axiológico de las experiencias de ocio físico-deportivo (Valdemoros, 2010), impulsa la necesidad de diseñar, implementar y evaluar el Programa para la promoción de un ocio físico-deportivo saludable, insertado en el marco de la Educación para la Salud como un programa estable para la promoción de la salud en contextos de educación formal y no formal, cuyos pormenores se detallan a continuación.

### **OBJETO Y ACCIONES DE UN PROGRAMA PARA LA PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA SALUDABLE**

El Programa de Promoción de la Actividad físico-deportiva saludable en los adolescentes de Educación Secun-

daria Obligatoria, titulado “Por un ocio físico-deportivo saludable ¿Te animas?”, dirige sus esfuerzos a favorecer una práctica físico-deportiva que afiance, entre los jóvenes, los valores del compromiso, el esfuerzo, la autodisciplina y la responsabilidad, con el fin de hacerlos transferibles al resto de dimensiones de la vida cotidiana, así como a prevenir la adquisición de hábitos nocivos entre esta población; además, dicho programa se orienta a proporcionar las herramientas precisas para que el adolescente sea capaz de autogestionar su tiempo libre con experiencias de ocio saludables.

Incorpora ocho acciones impulsadas y coordinadas por el mediador, figura que dinamizará y conducirá el programa. Para tal fin recibirá una formación específica en un curso –1.ª acción del Programa–.

**1.ª acción: Curso de formación de mediadores físico-deportivos juveniles.** La formación de los técnicos físico-deportivos hoy ha de reorientarse con una nueva concepción y finalidad educativa, instituyendo la figura del mediador físico-deportivo. Este curso persigue formar como mediadores a estudiantes de bachillerato y de la universidad, así como a técnicos deportivos que quieran reciclarse, ofreciéndoles una sólida base psicopedagógica que les permita conocer y transmitir el arte de relacionarse con los demás, con el fin de conseguir aprendizajes corporativos entre los sujetos y proporcionarles una competencia físico-deportiva que genere un hábito de práctica que se mantenga a lo largo de la vida.

El mediador adquiere un papel fundamental en la conducción de cada una de las siete acciones siguientes.

**2ª acción: Concurso artístico para estudiantes de Educación Secundaria.** Persigue conseguir en el adolescente, incluso en aquellos que no muestran interés por la ejercitación motriz, un acercamiento y sensibilización hacia la necesidad de ser físicamente activos para lo-



gar un estilo de vida saludable; se basa en un trabajo creativo de expresión artística en el que el alumno intente observar, reflexionar y plasmar una situación físico-deportiva resaltando sus aspectos saludables.

De esta forma el alumno, inconscientemente y desde una actividad indirecta, tomará conciencia de la importancia de la PFD para su bienestar personal y social.

Se presentan 2 modalidades:

- Individual, cartel publicitario y dibujo, dirigida a 1.º y 2.º de ESO.
- Colectiva, de elaboración de vídeos y spot publicitario, dirigida a 3.º y 4.º de ESO (3.º y 4.º).

**3.ª acción: Charlas informativas con especialistas de la actividad física, del deporte y de la salud.** Ciclo de tres charlas-coloquio en los centros escolares que persiguen sensibilizar a los escolares sobre los beneficios que una adecuada práctica físico-deportiva puede suponer en la salud de los adolescentes, dar a conocer las consecuencias negativas que se derivan de un estilo de vida sedentario, conocer las posibilidades físico-deportivas

## Programas y estudios

de nuestro entorno de actuación, y averiguar nuevas formas de organizar nuestra actividad físico-deportiva. Las charlas propuestas son:

- ¿Qué es una práctica físico-deportiva saludable? Beneficios físicos, psicológicos y sociales.
- Cómo auto-organizar nuestro ocio físico-deportivo: las peñas socio-deportivas como propuesta de intervención. ¿Qué nos ofrecen en el ámbito físico-deportivo y qué podemos organizar nosotros?
- Hábitos de alimentación, sedentarismo y actividad físico-deportiva.

**4.ª acción: Jornadas de actividad físico-deportiva extraescolar.** Esta acción, coordinada, supervisada y asesorada por el mediador, busca ofrecer a los adolescentes un amplio y novedoso abanico de posibilidades físico-deportivas que pueden integrar en su tiempo libre. La atención la centran en cómo se orientan y se dirigen estas actividades. En el desarrollo de estas jornadas la cualificación para la práctica de la actividad física se ve relegada a un segundo plano, a favor del enriquecimiento del adolescente como persona. Se proponen los siguientes bloques de actividades. Estas jornadas tendrán un carácter periódico:

- Las actividades alternativas y cooperativas se ofertarán tres veces por semana, en horario extraescolar y cada dos meses se cambiará de actividad. [Acrosport, Kinball].
- Las fiestas de la actividad física se harán una vez al mes, en fin de semana. Se utilizarán las instalaciones deportivas disponibles en el centro escolar. Cada cuatro semanas se efectuará un torneo físico-deportivo de la modalidad que se haya estado practicando. [Acrosport, malabares, multideporte].
- Las actividades deportivas se desarrollarán en dos sesiones a lo largo de la semana, dedicando tres o cuatro semanas para cada modalidad que se oferte. [Beisbol, pádel].
- Las salidas a la naturaleza se realizarán cada fin de semana, buscando en la medida de lo posible una variedad de práctica. [Orientación, senderismo, espeleología, bicicleta todo terreno (BBT)].

**5.ª acción: Unidad didáctica.** Esta acción, llevada a cabo por el profesor de Educación Física, propone implementar la unidad didáctica *La actividad físico-deportiva saludable* en los distintos cursos de Educación Secundaria Obligatoria.

Ciclo anual de diversas actividades físicas alternativas y juegos cooperativos en las instalaciones de los centros educativos y polideportivos.

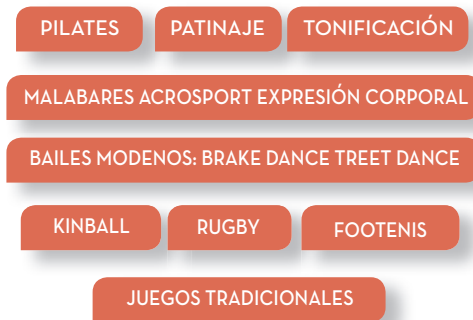
Fiestas de la actividad física y torneos físico-deportivos en el centro y entre distintos centros educativos.

Actividades deportivas, patinaje sobre hielo, pádel y beisbol.

Salidas a la naturaleza en bbt, orientación, senderismo, ski, etc.



**6.ª acción: Actividades físico-deportivas en los horarios de los recreos.** Se apuesta por invertir el tiempo de los recreos escolares en la práctica de diversas actividades físico-deportivas, tanto competitivas como no competitivas, en las que los propios estudiantes participen en su organización y desarrollo, tratando de sensibilizar y atraer al escolar hacia un ocio físico-deportivo que pueda instaurarse en su rutina diaria. Se proponen dos planificaciones bimensuales.



**7.ª acción: Las peñas socio-deportivas.** Se busca introducir un nuevo modelo de organizaciones físico-deportivas juveniles denominadas “peñas socio-deportivas”. Su finalidad es ofrecer a los adolescentes un espacio y un tiempo combinado con el apoyo y la orientación de un mediador físico-deportivo, que les facilite la auto-organización y la autogestión de sus prácticas físico-deportivas en base a deseos, preferencias y necesidades personales y sociales. Se pretende implicar de manera más activa al adolescente en sus propios aprendizajes orientados a la salud y conseguir aprendizajes corporativos que les proporcionen una competencia físico-deportiva saludable, tratando de que estas experiencias se interioricen, instaurándose un ocio físico-deportivo saludable que les acompañe a lo largo de sus vidas.

**8.ª acción: Recompensas anuales a la constancia físico-deportiva saludable.** Se busca estimular la asiduidad y la constancia de los adolescentes en la PFD saludable, así como la creatividad y la novedad de los proyectos de las peñas socio-deportivas, con recompensas y premios relacionados con el mundo físico-deportivo y la salud, que atienda a la calidad y la cantidad de la práctica físico-deportiva de una peña o de los individuos.



**Un perfil innovador y efectivo del técnico deportivo: el mediador físico-deportivo juvenil como agente de ocio saludable**

Una vez reflejada la vital importancia que adquiere la figura del mediador físico-deportivo juvenil en el éxito y la efectividad del Programa de promoción de la actividad físico-deportiva saludable, se hace necesario especificar el perfil de este.

A lo largo del texto, se viene disertando sobre la necesidad de que para que la PFD se convierta en un verdadero ocio debe ser una experiencia “personal” para la satisfacción, el descanso, el desarrollo y la autorrealización. Si el joven se siente parte activa de su propia vivencia es más probable que esta se convierta en un ocio personal. ■

## Programas y estudios

El mediador físico-deportivo es entendido como un facilitador que ayuda a los jóvenes a que autodescubran qué tipo de ocio físico-deportivo desean realizar y favorece la autogestión por parte de los propios adolescentes. De este modo, su objetivo fundamental debe ser:

Desarrollar la autoconfianza de los jóvenes para que sean capaces de tomar decisiones y asumir responsabilidades, de manera que por sí mismos sean capaces de alcanzar las expectativas planteadas al principio de la temporada.

Su interés fundamental ha de centrarse en ofrecer un apoyo individualizado que haga posible orientar, transmitir y enseñar un nuevo modelo de ocio saludable a jóvenes. Sus principales focos de atención serán los intereses, los deseos, las necesidades, las inquietudes y las expectativas de los adolescentes.

Por último, se considera que para poder desempeñar adecuadamente sus tareas deberá reunir una serie de valores, entre los que se destacan el respeto a las ideas de los demás, la humildad, la honestidad, la comprensión, la solidaridad, la paciencia y la tolerancia. ■

---

### BIBLIOGRAFÍA

- Caride, J. A. (1998). Educación del ocio y del tiempo libre. En Beas, M., y García, J. (coords.): *Atención a los espacios y tiempos extraescolares* (pp. 17-31). Granada: Grupo Editorial Universitario.
- Colomer, C. y Álvarez-Dardet, C. (2001). Promoción de la salud: concepto, estrategias y métodos. En C. Colomer y C. Álvarez-Dardet (eds.): *Promoción de la salud y cambio social* (pp. 27-46). Barcelona: Masson.
- Consejo Superior de Deportes (2010). Plan integral para la actividad física y el deporte. Recuperado el 3 de diciembre de 2010 de: <http://www.csd.gob.es/csd/estaticos/plan-integral/LIBRO-PLAN-AD.pdf>.
- Cuenca, M. (1995). *Temas de pedagogía del ocio*. Bilbao: Universidad de Deusto.
- (2009). *Ocio humanista. Dimensiones y manifestaciones actuales del ocio*. Bilbao: Universidad de Deusto.
- Dumazedier, J. (1971). *Ocio y clases sociales*. Barcelona: Fontanella.
- Lanuza, R. (2011). *El comportamiento físico-deportivo de tiempo libre de los estudiantes no universitarios oscenses de 12 a 25 años*. Logroño: Universidad de La Rioja. [Tesis doctoral].
- Ponce de León, A.; Sanz, E.; Valdemoros, M. A. y Ramos, R. (2009). Los valores personales en el ocio físico-deportivo. Un estudio con jóvenes, padres y profesores. *Bordón. Revista de Pedagogía*, 61 (1), 29-41.
- Ponce de León, A.; Valdemoros, M. A. y Sanz, E. (2010). El influjo educativo de los profesores en el abandono de la práctica físico-deportiva de los adolescentes. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 13 (4), 211-220.
- (2011). Pedagogía del ocio físico-deportivo. En E. Isidori y A. Fraile (eds.): *La pedagogía del deporte hoy. Escenarios y desafíos* (pp. 97-133). Roma: Edizioni Nuova Cultura.
- Puig, J. M., y Trilla, J. (1987). *Pedagogía del ocio*. Barcelona: Alertes.
- Ramos, R.; Sanz, E.; Ponce de León, A.; y Valdemoros, M. A. (2009). La percepción del ocio saludable en la práctica físico-deportiva juvenil. Un análisis cualitativo. *Apunts Educación Física y Deportes*, 95, 24-31
- Ramos, R.; Sanz, E.; Valdemoros, M. A. y Ponce de León, A. (2010). Sinergias de la educación no formal e informal para consolidar una práctica físico-deportiva en el espacio de ocio. *ADOZ. Revista de Estudios de Ocio*, 33, 99-116.
- Sanz, E. (2005). *La práctica físico-deportiva de tiempo libre en universitarios*. Logroño: Universidad de La Rioja.
- Trilla, J. (1993). *La educación fuera de la escuela. Ámbitos no formales y educación social*. Ariel: Barcelona.
- Valdemoros, M. A. (2010). *Los valores en el ocio físico-deportivo. Análisis y propuestas educativas*. Logroño: Universidad de La Rioja.
- Valdemoros, M. A.; Ponce de León, R.; Ramos, R. y Sanz, E. (2011). Pedagogía de la convivencia y educación no formal. Un estudio desde el ocio físico-deportivo, los valores y la familia. *European Journal of Education and Psychology*, 4 (1), 33-49.

# El programa Thao-Salud infantil

## Dr. Rafael Casas Esteve

Médico Especialista en Psiquiatría. Director científico de la Fundación Thao. Barcelona, España

## Santiago Felipe Gómez Santos

Psicólogo de la Salud, Máster en Salud Pública. Responsable del Área de Evaluación de la Fundación Thao. Barcelona, España

## Thaís Prat Sierra

Maestra de educación especial y enfermera, estudiante de Psicopedagogía y del Máster Universitario de Nutrición y Salud de la Universitat Oberta de Catalunya

## PRESENTACIÓN-INTRODUCCIÓN DE LA EXPERIENCIA

La obesidad es uno de los problemas sociales y de salud más graves del mundo. La Organización Mundial de la Salud (OMS) la califica como la “Epidemia del siglo XXI” ya que contribuye al desarrollo de otras enfermedades como la diabetes, la hipertensión y las enfermedades cardiovasculares, además de varios tipos de cáncer. Los costos de la obesidad, tanto directos para el sistema sanitario (diagnóstico y tratamiento) como indirectos (días de ausencia laboral, consecuencias psicosociales) son muy importantes. Según la International Association for the Study of Obesity (IASO), la prevalencia de sobrepeso y obesidad en niños, niñas y adolescentes presenta una tendencia en alza de dimensión mundial. El estudio de la Fundación Thao, realizado durante el curso académico 2010-2011 en una muestra de 38.008 niños y niñas

Thao  
salud infantil



## Programas y estudios

de 3 a 12 años de 25 municipios españoles, muestra que la prevalencia del exceso de peso es del 30,0% siendo la obesidad el 8,3% y el sobrepeso el 21,7%.

Las dos causas principales y directas de la obesidad se asocian al estilo de vida: el deterioro de los hábitos alimentarios y el aumento de la inactividad física o sedentarismo. Por esto, la única manera de hacer frente a esta epidemia es promover los hábitos saludables desde la infancia, con el objetivo de prevenir la obesidad, ya que una vez instalada, es mucho más difícil combatirla.

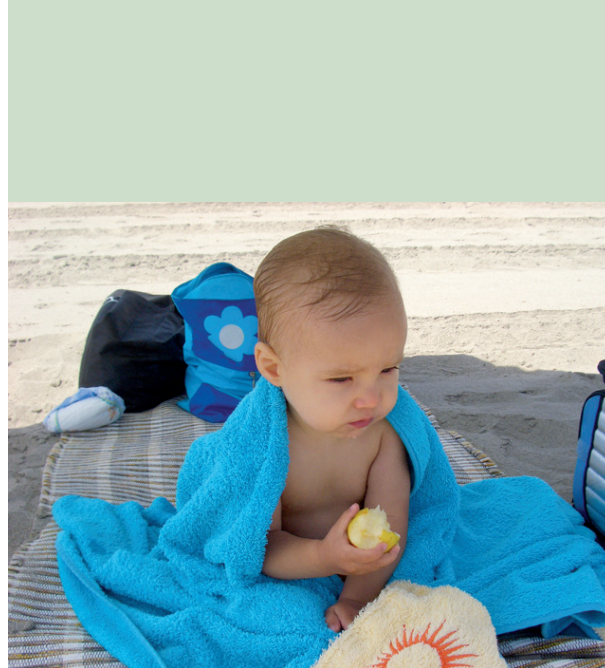
La Fundación Thao tiene como objetivo promocionar unos hábitos de vida saludable, prestando especial atención a la población infantil y sus familias. A partir de la experiencia positiva del estudio Fleurbaix-Laventie Ville Santé (1992-2004), en dos municipios del norte de Francia, y del programa francés EPODE (*"Ensemble Prévenons l'Obésité des Enfants"*, iniciado en 2004) la Fundación Thao ha desarrollado en España el Programa Thao-Salud Infantil.

### 1) Objetivo

Thao es un programa municipal de base comunitaria que tiene como objetivo favorecer los hábitos saludables entre la población infantil (0-12 años) y sus familias, a través de la promoción de una alimentación variada, equilibrada y placentera, e incentivando la práctica de actividad física regular. También aborda otros determinantes que tienen relación con el sobrepeso y la obesidad infantil, tales como el tiempo de descanso y los aspectos psicológicos y sociales.

### 2) Desarrollo de la actividad

Se trata de un programa transversal a diferentes áreas, que actúa a largo plazo y que se adapta a las diferentes realidades locales, desde grandes ciudades hasta municipios rurales. Se inició en España en 2007 en cinco municipios piloto: San Juan de Aznalfarache (Sevilla), Aranjuez y Villanueva de la Cañada (Madrid), Castell-



defels (Barcelona) y Sant Carles de la Ràpita (Tarragona). Actualmente Thao se está implementando en 78 municipios españoles de 8 comunidades autónomas, formando una gran red de municipios Thao para llegar a más de 150.000 menores.



### EL COMITÉ DE EXPERTOS

El Programa Thao cuenta con un Comité de expertos multidisciplinar. Las funciones de este comité son las estrategias y el concepto global del Programa y otras posibles acciones propuestas por los municipios. Una red formada por equipos de investigación y Universidades colabora en el desarrollo de los aspectos evaluativos y científicos.

### ASOCIACIÓN PÚBLICO-PRIVADA

Para garantizar su sostenibilidad, Thao cuenta con financiación mixta: por un lado, la aportación económica de patrocinadores privados y por otro el canon anual que aporta cada municipio.

A nivel estatal Thao cuenta con el soporte de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN), del Consejo Superior de Deportes (CSD). También cuenta con el soporte de diversas instituciones autonómicas, provinciales y comarcales.



### LOS PRINCIPALES PARTICIPANTES

La dirección del Programa corresponde a la coordinación nacional (Fundación Thao), que desarrolla la metodología basada en tres pilares: las acciones planificadas y a largo plazo, el plan de evaluación y la comunicación permanente.

El Programa Thao se implementa en la comunidad a través de los municipios, por un lado gracias a la implicación política que ejerce el liderazgo, y por otro a través de la figura técnica del “coordinador local”, quien forma un equipo de trabajo multidisciplinar, que integra a aquellos actores que intervienen en la vida comunitaria (educación, salud, comercio, restauración escolar, etc.), así como el sector asociativo y los productores locales. De este modo, el Programa se adapta de forma flexible y creativa a las características y al tejido social de cada municipio.

La coordinación nacional realiza la formación inicial y reuniones de formación periódicas (cada 6 meses), ofrece los materiales y propuestas de acciones y aporta



## Programas y estudios

el acompañamiento permanente para los coordinadores locales. Además cada 6 meses, elabora una “Hoja de ruta” con los objetivos y plan de acciones.

### METODOLOGÍA

Se basa en acciones continuadas y duraderas, movilizan- do y dotando de recursos a todos los agentes locales y actuando sobre el entorno cercano de los ciudadanos para llegar a la población infantil y sus familias. Todas las acciones se realizan bajo un mismo “paraguas”: una marca (“Thao”), una imagen gráfica y los 4 personajes que llamamos “thaoines”, que representan la alimenta- ción, la actividad deportiva, el juego lúdico y los sabios consejos y con los que la población infantil se vincula emocionalmente.

### Las acciones del Programa a nivel local

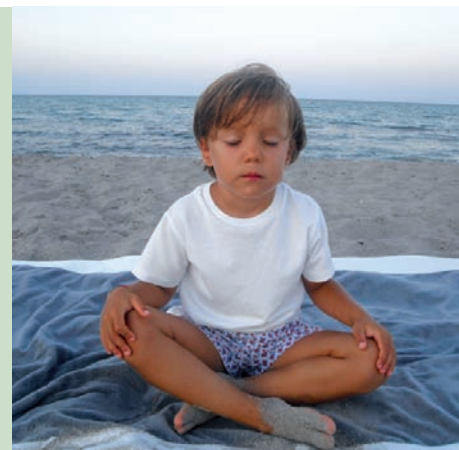
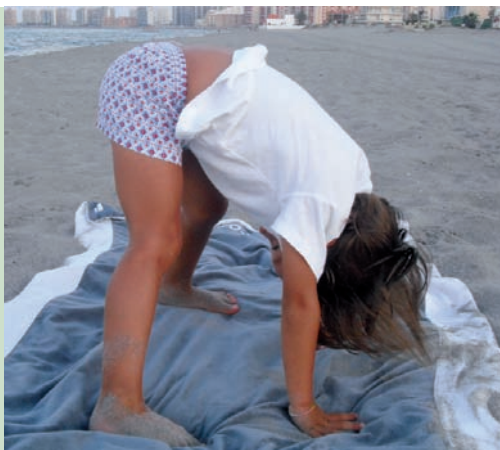
Cada curso escolar se lanza una nueva temática, llama- da “temporada Thao”, con un mismo mensaje de salud transversal en todo el municipio. Se diseñan acciones para los diferentes ámbitos en los que los niños y niñas y las familias desarrollan su vida cotidiana, como son las escuelas y escuelas de educación infantil, los mercados, comercios y restaurantes, los centros de salud, los cen- tros lúdicos y deportivos, etc.



Para cada temporada Thao, se diseñan diversos mate- riales:

- Cartel temático para las escuelas y para el municipio.
- Dípticos informativos para familias (0-3 años y 3-12 años).
- Circular informativa para los profesionales de la salud.





- Fichas-acción para diversos actores locales (restaurantes, productores locales, etc.).

Existen materiales específicos para la escuela, que se detallan más adelante.

Hasta el momento se han realizado las siguientes temporadas: Fruta, Agua, Farináceos, Frutas y verduras, Lácteos, Actividad física, Pescado y marisco, y Ahorro, cocina fácil y sana.

Una vez al año se propone en el municipio la “Semana Thao”, dedicada a promover intensivamente actividades de alimentación saludable y actividad física, entre otras.

Paralelamente a las “temporadas”, existen otros materiales transversales:

- Para la promoción de la actividad física, la guía “El patio de mi cole”, una recopilación de juegos tradicionales para jugar en el tiempo de recreo, y el Thao-bús que anima a los alumnos a ir caminando al colegio.
- El Deca-Thao: un decálogo de los 10 mejores consejos para disfrutar una vida saludable, adaptados al lenguaje infantil por niños.

- La revalorización del desayuno. Esta acción cuenta con un díptico de información dirigido a las familias.



## Programas y estudios

Además del plan de acciones y materiales gráficos propuestos por la Fundación Thao, los municipios pueden proponer a la Coordinación nacional otras iniciativas y acciones dentro del Programa Thao para que sean validadas por parte del Comité de expertos. Estas validaciones permiten vincular bajo una misma marca muchas actividades saludables, aportándoles una mayor visibilidad.

### La evaluación

Consiste en la medición anual del peso y talla para determinar el Índice de Masa Corporal y la medición de la circunferencia de la cintura de los niños y niñas de 3 a 12 años que participen en el Programa, previa autorización paterna solicitada por el municipio. En una submuestra de niños y niñas de 8 a 12 años se aplican cuestionarios sobre hábitos de alimentación y actividad física. Anualmente la Coordinación nacional envía a cada municipio un informe de resultados que estratifica todos los datos recogidos según escuelas, franjas de edad y género. Resulta una información muy rica para el municipio y las escuelas ya que permite conocer la magnitud de la problemática y los principales determinantes, monitorizando su evolución a lo largo de los años.

Finalmente, se realiza también una evaluación de procesos que permite evaluar la implementación del Programa Thao-Salud Infantil para mejorarlo constantemente.

### La comunicación

Una vez al año se realizan los “Encuentros Thao”, en los que participan todos los sectores implicados en el Programa, desde coordinadores locales, alcaldes y otros estamentos políticos, expertos y patrocinadores.

Se convoca una conferencia de prensa nacional anual, así como conferencias de prensa de lanzamiento en los municipios y notas de prensa mensuales.

El Programa Thao tiene también una amplia participación en congresos y eventos científicos presentando estudios relativos al Programa.

Las acciones de comunicación se soportan con la web 2.0 ([www.thaoweb.com](http://www.thaoweb.com)), así como la presencia en las redes sociales (facebook, youtube) y la edición periódica de una newsletter digital.

### LA IMPORTANCIA DE LA ESCUELA EN EL PROGRAMA THAO

Teniendo en cuenta la obligatoriedad de la escuela para toda la población y el tiempo que pasan los niños y niñas en el entorno escolar, y la importancia que adquiere la relación entre familia-escuela-comunidad para el completo desarrollo, la Organización Mundial de la Salud (OMS) en su iniciativa global de salud en la escuela, defiende el centro educativo como un espacio pedagógico idóneo para la adquisición de conocimientos teóricos y prácticos sobre salud en general. De esta manera, la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (LOE) incluye la educación en actividad física y alimentación saludable dentro de algunas áreas de Infantil, como Conocimiento de sí mismo y Autonomía personal y Primaria, como Conocimiento del Medio Social y Natural y Educación Física. En este sentido resulta preciso buscar estrategias que motiven al profesorado, a los alumnos y a las familias a través no solo de la transmisión de conocimientos relacionados con unos hábitos saludables correctos, sino que se fundamenten en la transmisión de actitudes, el refuerzo de la autoeficacia y el entrenamiento de habilidades tal y como proponen los modelos sociocognitivos en promoción de la salud, uno de los fundamentos teóricos del Programa Thao-Salud Infantil.

#### Los materiales Thao para el ámbito escolar

Así, dentro de cada “temporada”, además de los materiales mencionados Thao aporta para la escuela:

- Fichas-taller pedagógicas (por ciclos), para utilizar de manera transversal dentro del programa curricular.

- Carta para centros de educación infantil y fichas-taller pedagógicas (0-3 años).
- Tres carteles educativos: “los 4 sabores”, “los 7 grupos de alimentos” y “la guía alimentaria”, que se suelen colgar en el comedor o en el aula.
- Recientemente se ha creado una Guía Thao para el Profesorado de Educación Física, junto con el Consejo Superior de Deportes. Se trata de una recopilación de divertidas actividades que facilitan la adquisición de conceptos clave relacionados con la actividad física saludable, y que resultan un recurso valioso para los educadores y educadoras.

## Día Thao en la escuela

Persiguiendo la misma finalidad, el Programa Thao-Salud Infantil ha diseñado también una programación con el objetivo de promocionar hábitos alimentarios saludables que complemente la curricular, que tenga en cuenta todos los agentes educativos que inciden en el desarrollo de los niños y las niñas (comunidad, fami-

lia, maestros y los propios compañeros) a través de una metodología fundamentada en el trabajo cooperativo y el aprendizaje significativo.

Para ello se ha creado el “Día Thao en la escuela”, una propuesta didáctica anual que pretende fomentar hábitos alimentarios saludables, adaptando la metodología a cada grupo de edad y entorno y fomentando la implicación de toda la comunidad. Una vivencia positiva, diferente y lúdica, fácil de llevar a cabo, pero que su efecto perdure en el tiempo y se instaure en otros ámbitos, que genere actitudes y dote de habilidades que favorezcan la intención de cambiar o reforzar conductas saludables, con el soporte de un contexto (municipios Thao) donde estas se fomentan y donde se trabaja para eliminar las barreras hacia la adquisición de hábitos saludables.

Una experiencia que busca convertirse en una esperada tradición escolar, en una chispa que encienda el interés por conseguir el bienestar con la ayuda de unos correctos hábitos nutricionales, tanto en alumnos y alumnas, como en sus familiares y maestros. ■

## BIBLIOGRAFÍA

- Aranceta, J., Pérez-Rodrigo, C., Serra-Majem, L. et al. (2007). Prevention of overweight and obesity: a Spanish approach. *Public Health Nutrition*; 10: 1187-1193.
- Blanco, S. (2009). La inclusión de la promoción y educación para la salud dentro del sistema educativo. *Innovación y experiencias educativas*, n.º 23. Octubre.
- Borys, J. M., Le Bodo, Y., De Henauw, S., Moreno, L., Romon, M., Seidell, J., Visscher, T. (2011). *Preventing Childhood Obesity. Epode European Network Recommendations*. Lavoisier Publishing. <http://www.epode-european-network.com/en/ressources-center/224-eeen-recommendations.html>.
- Branca, F., Nikogosian, H., Lobstein, T. (2007). *The challenge of obesity in the WHO European Region and the strategies for response*. Copenhagen, WHO Regional Office for Europe.
- Caballero, B. (2007). The global epidemic of obesity: an overview. *Epidemiologic Reviews*; 29:1-5.
- Casas, R., Gómez-Santos, S. F. (2011). La importancia de los factores psicosociales en la prevención de la obesidad infantil: de la comprensión a la acción”. *ISEP Science*; 1: 14-23.
- De Onis, M., Blössner, M., Borghi, E. (2010). Global prevalence and trends of overweight and obesity among preschool children. *The American Journal of Clinical Nutrition*; 92:1257-64.
- Doak, C. M., Visscher, T. L., Renders, C. M. et al. (2006). The prevention of overweight and obesity in children and adolescents: a review of interventions and programmes. *Obesity Reviews* 7: 111-136.
- Estrategia NAOS: <http://www.naos.aesan.msps.es/>. 24/02/2012.
- Gavida, V. (2003). La educación para la salud en los manuales escolares españoles. *Revista española de salud pública*. Ministerio de Sanidad y Consumo de España.
- Vázquez, C., Isabel de Cos, A., Calvo, C., Nomdedeu, C. L. (2011). *Obesidad: Manual teórico-práctico*. Díaz de Santos.

# Juegos de Tierra y Salud

Fernando Montero Castellano

Red SHE. CEIP Fabián y Fuero. Villar del Arzobispo (Valencia)

Desde el Grupo de la red SHE (School for Health in Europe) del CEIP “Fabián y Fuero”, entendemos que nuestros alumnos y la sociedad en general no hacemos una utilización inteligente del tiempo dedicado al ocio. Quizá en otros ambientes más urbanos, llegar a conjugar el binomio Ocio-Salud sea mucho más difícil, pero en nuestro entorno rural, con grandes espacios abiertos, suelo de tierra, tenemos muchas posibilidades **de hacer del ocio una fuente de salud**. Nuestros alumnos disponen de infinidad de espacios abiertos limpios, sin apenas contaminación, un tráfico rodado muy reducido en nada comparable con el de grandes ciudades y pueblos. Estas condiciones son favorecedoras para que el tiempo libre de nuestros alumnos lo ocupen realizando **actividades lúdico-recreativo-saludables**. No obstante, estas condiciones de las que disfrutamos, día a día son menos aprovechadas por nosotros,

*Ante la rutina, quietud y, quizá, falta de imaginación con que nuestros alumnos ocupan su tiempo libre (debido a lugar de residencia, situación social, soledad, falta de comunicación, sedentarismo, etc.), se nos ocurrió hace tiempo recuperar el conjunto “Juegos de Tierra al Aire Libre” que se han practicado toda la vida en nuestra localidad y que ahora apenas se conocen ni se practican.*

por nuestros alumnos y por la sociedad en general: cada vez se calleja y se juega menos en nuestros entornos.

La mayor parte de nuestros alumnos se encierran en un mundo solitario, se hacen sedentarios y a veces su comunicación con el mundo exterior es escasa; son niños hábiles, con mentes despiertas, muy diestros en el manejo de aparatos, pero esta situación en que viven les impide muchas veces beneficiarse del ambiente natural que les rodea, ambiente óptimo para crear e imaginar juegos al aire libre. La triste realidad nos dice que nuestros alumnos cada

vez utilizan menos estos espacios abiertos, son más individuales y tienen un concepto de ocio con poco contenido social.

Expuesto lo anterior e independientemente del entorno en el que nos situemos, nuestra labor como educadores debería comprometernos a realizar propuestas a nuestros alumnos de cómo ocupar mejor su tiempo libre, en prácticas que los enriquezcan como personas y mejoren **tanto su salud física como emocional**.

Nosotros, como equipo de la red SHE, pensamos que la práctica del ocio de nuestros alumnos es mani-

fiestamente mejorable, tanto en calidad como en cantidad.

Para intentar mejorar la calidad del tiempo dedicado al ocio por nuestros alumnos, presentamos un diseño de **Tres Juegos Antiguos** que se practican al aire libre. Se practicaban en nuestro pueblo y creemos que sería bueno que los alumnos los conociesen y los practicasen; son juegos que, como hemos dicho antes, tienen en común su práctica al aire libre, su facilidad y, como se observará en su conjunto, son juegos en que la habilidad, la fuerza y la imaginación están continuamente en desarrollo.

## Objetivos que pretendemos conseguir:

- 1.º Recuperar tradiciones
- 2.º Socializar al alumnado
- 3.º Trabajar la inteligencia emocional
- 4.º Potenciar las habilidades sociales
- 5.º Acercar la naturaleza al alumnado

### 1. Recuperar tradiciones

Dada la situación actual, en la que el medio poco o nada ayuda a que nuestros alumnos entrenen y eduquen su cuerpo mediante el movimiento de una manera placentera y natural, la recuperación de juegos tradicionales al aire libre nos ayuda

a la práctica del ejercicio físico y al empleo de la imaginación.

Los juegos al aire libre, reglados, han sido hasta hace poco una forma de entretenimiento natural entre niños, que han ido pasando de generación en generación. Con nuestra participación en el programa Ocio-Saludable, pretendemos recuperar formas tradicionales de prácticas de ocio y al mismo tiempo poner a nuestros alumnos en contacto con el medio natural que tan cercano tienen y a veces tan poco aprovechan.

Pero es que además con la elaboración, diseño y puesta en funcionamiento de estos juegos de tierra, se mejora el lenguaje y su capacidad de interpretación, pues la mayoría de ellos en su diseño y práctica llevan canciones y un vocabulario específico para cada juego.

### 2. Socializar al alumnado

La escuela favorece la relación entre los miembros de la comunidad educativa, los alumnos conviven formando sus grupos y círculos de amistad, se conocen etc. Esta socialización que se lleva a cabo en la escuela en ocasiones depende del lugar (urbano, rural, marginal, etc.) donde se lleva a cabo. El entorno familiar y social favorece el aislamiento, sobre todo en ambientes urbanos en el que el contacto con sus amigos en un medio ambiente abierto y sin ruidos es casi imposi-

ble. En los entornos rurales, el medio favorece las actividades al aire libre, el encuentro con sus amigos del colegio y la práctica de juegos como los que presentamos. La realidad es que lo que antes era cotidiano, practicar el ocio de una manera saludable, hoy día es más difícil, de ahí que en estos momentos, estamos preparando y diseñando una serie de Juegos de Tierra (28 juegos) para que nuestros alumnos recuperen dichos juegos y los practiquen, puesto que, entre otras ventajas, aumentan, y mucho, la socialización.

### 3. Trabajar la inteligencia emocional

La actividad que proponemos es motivadora y está dirigida a potenciar las actitudes y aptitudes que nos llevan a una convivencia positiva. Se sabe que las emociones y sentimientos afloran en la práctica de los juegos y que la salud emocional de nuestros alumnos repercute en todas las actividades, contribuyendo a su desarrollo integral.

Con esta colección de juegos de tierra que presentamos, los profesores tutores pueden obtener una muy buena información acerca de la personalidad de sus alumnos y su salud emocional. Con cada juego, aparecen distintas conductas y comportamientos, y los sentimientos afloran según el rol que representa cada uno en cada juego.

## Experiencias educativas

Cuando se juega, aparece el alumno listillo, que aplica la ley del mínimo esfuerzo, utiliza trucos y trata de caer bien a todos, convive bien pero no se compromete y no desea liderar el juego. Aparecen alumnos carismáticos, líderes, que dominan muy bien casi todos los juegos.

Creemos que la práctica de estos juegos que hemos diseñado es un recurso para educar en emociones a nuestros alumnos.

Con la práctica de los juegos, los alumnos comprenden mejor sus propios sentimientos y los ajenos, canalizan mejor sus sentimientos, ayudan a resolver conflictos que se plantean en la práctica reglada de los mismos, regulan el propio comportamiento, aprenden a motivarse a sí mismos, en definitiva estos juegos contribuyen a la mejora de la convivencia.

### 4. Potenciar las habilidades sociales

Todo juego tiene la capacidad de desarrollar habilidades, bien sean físicas, intelectuales o sociales, tanto en grupo como de forma individual. La totalidad de juegos que hemos diseñado fomenta la relación de los participantes y cada uno tiene un papel a desempeñar. En definitiva, fomentan las relaciones sociales, uno de los aspectos más importantes a lo largo de la vida. Hay alumnos que tienen una empatía y atrac-

tivo social que es innata, pero a otros la práctica de estos juegos de tierra que proponemos les ayuda a modelar y mejorar sus habilidades sociales hasta el punto de hacerlos expertos en relaciones sociales.

La interacción placentera entre los alumnos y alumnas que practican estos juegos en los ratos de ocio les hace sentirse felices, influyendo esta felicidad en su quehacer diario; de hecho los alumnos que no practican juegos al aire libre, socialmente suelen tener bajas competencias en sus relaciones con los demás incluso puede condicionar su futura relación en la familia o en el trabajo.

Con la práctica de los **juegos saludables**, los alumnos tienen la oportunidad de integrarse en nuevos grupos de amigos. Otro de los beneficios es que los alumnos que desarrollan gran parte de su tiempo de ocio al aire libre, practicando juegos reglados, suelen aceptar mejor tanto los halagos como las críticas, refuerzan su ego ante su progreso y trabajan para vencer sus dificultades, respetando las conductas de los demás. Son más hábiles en expresar los cumplidos hacia los compañeros y aceptan con normalidad los cumplidos de los demás, en definitiva, la práctica de estos juegos ayuda a saber ganar y saber perder, actitudes muy difíciles de normalizar en la mayoría de alumnos.

### 5. Acercar la naturaleza al alumnado

Los juegos diseñados son solamente practicables al aire libre, en diversos ambientes y todo tipo de terreno.

En la mayoría de estos juegos, bien se utiliza la naturaleza como medio o los mismos juegos utilizan elementos naturales; unos necesitan terreno blando y húmedo (el clavo, planta el bote, etc.), otros utilizan cañas y ramas de árboles trabajadas, pero lo más importante es que todos necesitan de la naturaleza para su práctica. Practicar los juegos de tierra, hace que nuestros alumnos se acerquen al medio natural y disfruten de todas sus bondades.

### DESARROLLO Y EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

El desarrollo teórico de la actividad lo adjuntamos en las fichas que presentamos, pero en realidad su desarrollo es la práctica de los juegos en sí mismos. Aprendiendo a jugar los alumnos van adquiriendo habilidades hasta dominar los juegos, aunque en definitiva la práctica del juego es la justificación del desarrollo de la actividad.

En cuanto la evaluación de la actividad que presentamos, es continua, los alumnos en su práctica diaria se evalúan, se autoevalúan, se comparan jugada a jugada, cada momento del desarrollo del juego siempre es evaluable.



Además de la evaluación del desarrollo del juego, que siempre es positiva para el alumno por el mero hecho de jugar, es fundamental evaluar las competencias que se adquieren: habilidades sociales, inteligencia emocional, etc.

Nos conformamos con que nuestros alumnos sientan el placer de jugar, nuestro objetivo fundamental en este trabajo es que la práctica diaria de estos juegos de tierra les lleve a un tipo de vida y de relación personal diferente, en la que para ser

feliz cuenten más las personas que los medios, cosa que creemos hace falta a nuestros alumnos y a la sociedad en general. ■

## ÍDEM

El nombre hace referencia a que los jugadores y jugadoras imitan lo que hace la “madre”.

**Temporada de juego:** primavera y otoño

**Jugadores:** más de dos (habitualmente, niños y niñas)

**Materiales:** ninguno

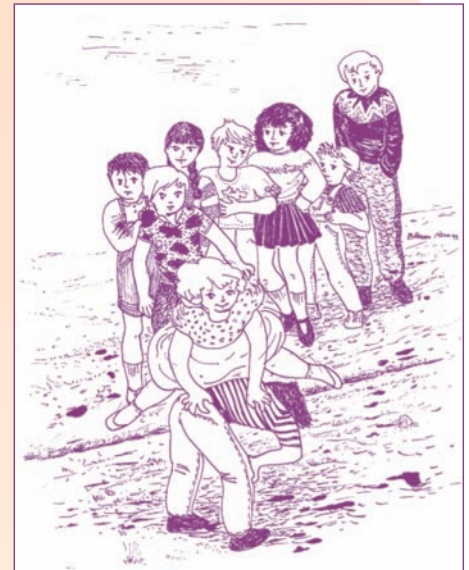
**Campo:** suelo llano, en que se marca la “madre” o “raya” (línea que no se puede rebasar sin saltar, aunque se permite pisarla).

### Reglas:

Se sortea (o “se pide”) el orden de salida, y el que paga (“hace de burro”); este se pone a la distancia de la raya que le señale el primero (que también canta las jugadas), con el tronco agachado, las rodillas en semiflexión y la cabeza hacia la izquierda de los demás jugadores. El “burro” debe mantener firme su posición durante todo el juego: es trampa agacharse.

Los jugadores, por turno, van saltando sobre el burro, haciendo la jugada cantada por el primero (de aquí el nombre, porque todos van haciendo ídem –igual– que el primero). Paga el que rebasa la raya antes de saltar, o no hace correctamente la jugada cantada, a juicio de los demás. En este caso, pasa a hacer de burro, y el anterior vuelve a la cola de saltadores.

Entre las muchas jugadas clásicas, citaremos la “media”, la “entera”, la “coca”, la “crusá”, el “cagarró”, el “San Visent” y sus posibles combinaciones.





# EL CLAVO

**Temporada de juego:** la época de lluvias

**Jugadores:** dos (habitualmente, niños y niñas)

**Materiales:** cualquier objeto punzante (“clavo”)

**Campo:** en suelo blando (tierra húmeda), se traza un cuadrado de dos pasos (metro y medio) de lado, dividido en dos campos rectangulares iguales.

### Reglas:

Sale primero (y elige campo) el jugador que clava más cerca de la línea media; si uno de los dos no consigue hincar el clavo, sale el otro.

Situado en su “parte” (campo), y sin “tocar raya”, el jugador hinca en la parte del contrario, trazando una línea en la dirección marcada por la inclinación del clavo, hasta cortar dos líneas del perímetro, o una y la divisoria; dividida así la parte contraria, el jugador elige un trozo y lo incorpora a su parte, borrando el trozo que toque de la anterior divisoria (si procede), y vuelve a tirar.

Si se consigue dejar la parte del contrario en “isla” (sin contacto con el perímetro), y clavar tres veces consecutivas en ella (renunciando previamente a ganar más parte), se gana la partida. También se puede ganar, dejando la parte del contrario tan pequeña que éste no pueda tirar sin pisar raya.

Si se pisa raya, se hinca fuera de campo o en la parte propia, o no se hinca, hay que ceder el turno al contrario.



# EL ROGLE

La palabra «rogle» significa *círculo* en valenciano

**Temporada de juego:** de primavera a otoño

**Jugadores:** indeterminado (recomendable: 4 ó 5)

**Materiales:** monedas antiguas, tellas (lajas finas de piedra). Se apostaban cartillas, cromos, monedas, etc.

## Reglas:

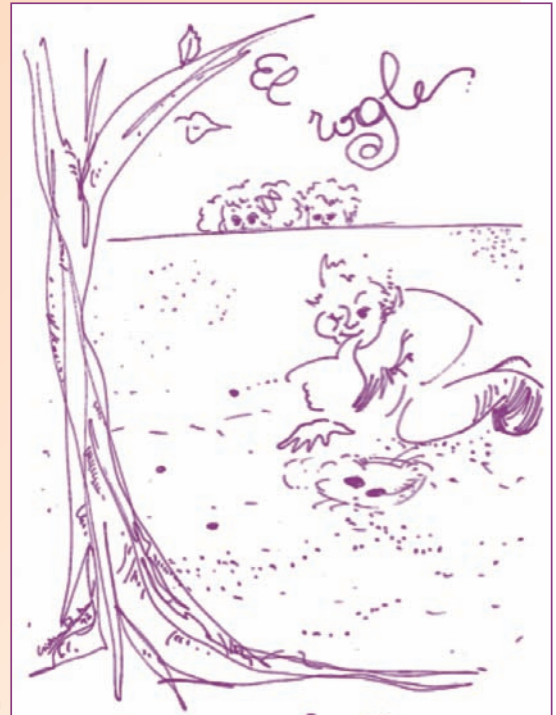
Una vez acordada la “puesta” (objetos que se juega cada uno), se deposita en el centro del rogle, es decir el círculo donde se colocan dichos objetos a jugar (vale pisarlo, para hundirlos y dificultar su extracción).

Se establece el turno de juego, tirando las *tellas* o las monedas desde el rogle hacia la línea de mano; tira primero quien deja la suya más cerca de la línea de mano.

Se puede jugar a sacar la puesta, o a ganarla directamente haciendo “mortis” (como en “mortis y palmo”); en este caso, el jugador que hace mortis elimina al otro, toma su puesta del rogle, y vuelve a tirar (sigue jugando). No se puede hacer mortis de dentro adentro: un jugador que tenga su tella o “clavo de sacar” dentro del rogle, no puede hacer mortis a otro que esté en igual situación; sí se puede hacer “de dentro afuera”, “de fuera adentro” y desde la mano.

Para sacar la puesta, hay que hacerlo de un solo golpe con la tella; cuando un jugador lo consigue, toma la puesta sacada y vuelve a tirar. Si no, la puesta queda donde ha caído y pasa el turno siguiente.

La partida termina cuando se sacan todas las puestas, o queda un solo jugador.



# Tienes una historia que contar

Pablo Madrid López

Licenciado en Psicología, monitor en prevención de drogodependencias y creador audiovisual



*Detrás de esta frase se podría escribir sobre la vida de muchas generaciones de hombre y mujeres, pero esta vez, se escriben las historias de nuestros mayores, a mano de los jóvenes de hoy día. “Tienes una historia que contar” fomenta el diálogo intergeneracional a través de un concurso periodístico.*

Cuántas historias tenemos que contar, cuántas historias contábamos cuando éramos niños, y cuántas historias tendremos que contar al llegar a ser mayores. De esta fuente de inagotables aventuras, información, sabiduría, consejos y recuerdos, se ha sabido sacar la mejor parte, convertir este sueño en un proyecto, un concurso en el que un joven universitario cuenta una historia de un mayor. Ambos con ilusión por hablar y escuchar, y juntos, crear una historia del ayer para el mañana, buscar entre los dos una historia que deba ser contada, y deba ser escuchada.

El premio de este concurso no podía ser otro que, para la persona mayor, cumplir el sueño que siempre ha querido realizar durante toda su vida, y para el universitario una ayuda económica para su futuro. Es un premio, por tanto, que ayuda a cumplir los sueños de los participantes.

Esta labor comenzó en el 2006, de manera regional e itinerante, y estrenó su primera edición en Madrid en la que recibió más de cien historias. Siguió contando historias en Valencia, Canarias y Murcia, en sus siguientes ediciones, acumulando unas trescientas. Una vez que se comprobaron los beneficios de este proyecto, y la participación fue cada vez mayor, se optó en 2009 por darle un carácter nacional para dar la oportunidad a todo aquel que quisiera participar y beneficiarse de esta posibilidad. Se involucró ahora a más personas que en todas las ediciones anteriores; recibiendo más de 350 historias de más de 30 provincias españolas, más todos aquellos encuentros intergeneracionales que no llegaron a forjar ninguna historia. La participación es en su mayoría femenina (75% en personas mayores, y 80% en jóvenes), con una media de edad de los mayores de 85 años,

contando con algunos centenarios, y 22 años de los jóvenes. Y en total ya cuenta con más de 1.000 historias, tan diferentes como la vida de las personas que la cuentan, hablando de lo que vivieron, la guerra, el exilio, los campos de concentración, los fusilamientos, las desapariciones, el espionaje, las locuras por amor, la posguerra, el hambre, las condiciones de vida, el mercado negro, el estraperlo, la educación, los valores del trabajo, las tradiciones, y muchas otras historias, que son las aventuras de su vida, lo que importa y ha importado para ellos.

Para los universitarios, que en su mayoría no habían visitado nunca una residencia (98%), conocer otra realidad y acabar con estereotipos es un beneficio en todos los senti-

dos. Darles una visión de lo que se ha vivido en otra época, que sean conscientes de lo que les pueden transmitir los mayores y en definitiva encontrar en una persona de una generación diferente puntos en común.

Gracias, pues, a este proyecto impulsado por la Obra Social de Caixa Catalunya, en colaboración con más de 40 universidades, más de 35 ayuntamientos a través de los Centros de Mayores y residencias, en estas cinco ediciones ya se han repartido 67.500 euros en premios para los estudiantes y se han hecho realidad los sueños de 24 mayores. Gestionado por la Unión Democrática de Pensionistas y Jubilados de España, e ideado y desarrollado por “Esto es Vida”, empresa destinada a las

iniciativas sociales, vemos que este proyecto intergeneracional ha tomado forma y se está convirtiendo en una referencia nacional del esfuerzo por conectar las diferentes generaciones y transmitir el conocimiento entre ellas.

Actualmente, se encuentran en la fase final de una nueva edición, de cuyos finalistas habrán de seleccionar las seis historias ganadoras, una tarea nada fácil. Así que mucha suerte a los participantes y a todas aquellas personas que, teniendo un sueño por cumplir, buscan caminos para lograrlo.

Para más información, <http://www.tienesunahistoriaquecontar.com>

A continuación tenéis un pequeño fragmento de una de estas historias.

## EL FILO DE LA NAVAJA

**Mayor:** Alfonso Huete Ballesteros

**Edad:** 74 años

**Estudiante:** Pablo Madrid López

**Edad:** 25 años

**Título de la historia:** *El filo de la Navaja*

**Ciudad:** Cartagena

**C**risis y oportunidad. Alfonso Huete descubrió cuánta relación tienen estas palabras. Por lo que nunca ha temido enfrentarse a nada en la vida, ya que después de todo siempre hay alguna puerta abierta.

Castilla-La Mancha lucía dorada. En Albacete, la cebada estaba preparada para segar. Y la familia de Alfonso, a punto para recogerla, prestó el carro a los tíos del padre. Nadie podía imaginar esa serie de

afortunadas desdichas que se sucederían a continuación. No fue culpa de ninguna espiga, pero siempre alguien estará agradecido con aquella cosecha.

Varios días después, cuando la cosecha de Alfonso estaba ansiosa por ser recogida. Su hermano cogió la mula para ir buscar el carro, que aun tenían sus tíos. La mesa quedó puesta para, a la vuelta, llenar el estómago y prepararse para unos días de duro trabajo. Pero volvió sin carro. Nunca supieron lo que pasó, no había carro para recoger la cebada. Con la mesa puesta, su padre se fue en busca de una explicación. Alfonso salió corriendo detrás de ellos, sin saber que estaba tomando una elección de las que recordaría el resto de su vida.

Al llegar, su hermano no quiso ni acercarse a la casa, quedándose a poca distancia de allí. Así que Alfonso y su padre llegaron a la puerta, y tras llamar, salió Santiago, que era yerno de los tíos. Buscando aquella explicación, Santiago sacó algo raro, y sin Alfonso saber muy bien que era, se puso entre este y su padre, recibiendo un navajazo en el pecho, fue “un mete saca rapidísimo”, y fulminado en el suelo, lo llevaron a casa del médico Don Felipe. De casa de sus tíos, no salió nadie.

Don Felipe le dio por muerto, ya que la herida había dañado pulmón y corazón, no pudiendo hacer nada concluyó que lo llevaran a casa, a pasar sus últimos minutos con la familia. Desconsolados todos a su lado, viendo pasar el tiempo, las agujas se clavaban en el pecho, haciendo heridas tan dolorosas como la que tenía Alfonso.

Y el tiempo seguía su curso. Y Alfonso seguía vivo. Decidieron llamar al chófer del pueblo, para que los llevara al hospital de Albacete. Al llegar, el quirófano tenía todo lo necesario pero llegó sin conocimiento ni pulso. A pesar de ello no dudaron en intentarlo. Vieron que era un corte que nunca se habría podido repetir, ya que se habían destrozado dos de las tres capas de protección que tenía su corazón. No salieron de su propio asombro al ver la serie de acontecimientos que habían llevado a que siguiera vivo. Y él luchó por sobrevivir, cuando recibió el navajazo, y cuando perdió el pulso, nada importaba, quería vivir.

Y tras veinte días ingresado en el hospital, feliz por poder vivir, volvió al pueblo, donde lo esperaban, todos sabían lo que había pasado, y lo recibieron como un héroe al llegar, y de verdad, lo fue por luchar durante todo momento, sin que llegara el final. Estaban todos menos sus tíos, y tampoco Santiago, estaba en la prisión de Albacete. Y nada más recibió Alfonso el alta, el abogado de Santiago se presentó en su casa, para preparar los papeles para que lo liberaran. Y así fue, treinta días pasó Santiago en la cárcel.

Y la familia de Alfonso se puso en búsqueda de un abogado para el juicio, le recomendaron uno afinado en Albacete, así que allí fueron. Llamaron a la puerta, y las desdichas se empezaron a tornar en venturas. Abrió una chica joven y guapa, que aunque desapareció en pocos segundos, a Alfonso se le quedó algo “clavado en no sé dónde”, y no la olvidó. Aunque no la volvió a ver.

Y pasaron dos años.

Alfonso estaba haciendo la mili en los Llanos en Albacete. Y el primer sábado que tuvo de “rebaje”, se fue con un amigo a pasear por Albacete. Y allí, saltó el cepo que llevaba en su pecho, el que habían hecho años atrás. Pero no el que recibió con el filo de una navaja. Sino el que le dejó aquella chica que le abrió la puerta y que sin saberlo, aún llevaba dentro. Ella paseaba con más amigas por la calle Tesifonte Gallego. Sin pensarlo, fue a saludar, y a intentar acompañarlas. Pero vestidos de soldado, no le hicieron mucho caso. Las casualidades no se iban a agotar aquí, como no se han agotado nunca en su vida.

Aún quedaba mucho por suceder. Y siguiendo con el paseo, se encontraron con otra chica que lo conocía, y se fueron los cuatro, a atardecer juntos. Al despedirse, decidieron volverse a ver. Y con el tiempo, se hicieron buenos amigos. Una tarde, Alfonso le regaló unas flores, recogidas con mucho cariño de los jardines de la Maestranza.

Cuando se lo regaló, ella se puso muy contenta, y como estaban cerca de donde trabajaba una amiga suya, fueron a enseñárselas, para presumir de lo bonitas que eran. Cuando se dirigían hacia allí, ella dijo que trabajaba en casa de un abogado, y a Alfonso le volvió a dar un vuelco el corazón. Cada vez que esto pasaba, las heridas que le había hecho Santiago, se fortalecían más y más. Y efectivamente, era allí. Por fin se presentaron, Marcelina se llamaba, y a Alfonso le encantó su nombre. Pasaron a la salita, de un despacho que él ya conocía bien. Alfonso dijo que lo mejor era que el ramo se lo quedara Marcelina, y que él ya le regalaría otro. Por supuesto ninguna de las dos quería, pero con la facilidad de Alfonso para convencer, consiguió que ambas estuvieran muy contentas con la idea. Antes de irse, le pidió el teléfono a Marcelina, con la excusa de mandar recados a su amiga, sin tener que llamar a casa de esta. No era más que una estratagema.

Y Alfonso llamó.

Y Marcelina dijo que no llamara más.

Pero no colgó. Pasaron horas charlando.

Y aquello termino como solo de un fijo de navaja se podía esperar. Casados, con tres hijos y tres nietos. Celebrando sus bodas de oro este 15 de abril, más felices que nunca. Felices de haber reparado ese corazón cortado juntos. Siempre juntos.



### Lo que importa

Este quince de abril de 2010, Alfonso ha celebrado sus bodas de oro con Marcelina. Tan felices, como el primer día. Y con más energía que nunca. Ahora y siempre con más de planes y proyectos para el futuro. Desde que a Alfonso le dio otra oportunidad la vida, no ha parado de encontrarse puertas de todos los tamaños y colores, y de encargarse de abrirlas él mismo, para lo que ha contado siempre con una incalculable ayuda. Alfonso ha sido siempre un luchador, se ha embarcado en mil aventuras, pero siempre acompañado de una familia que le quiere como la que más, que le ha apoyado, y que ha compartido todo con él. Una familia que disfruta a su lado, como todas las personas que acudieron a la celebración. La gente lucía orgullosa de haber compartido esas aventuras, de haber estado ahí para compartir momentos de su vida al lado de Alfonso. Desde que decidieron dejar su pueblo, y probar suerte juntos en una ciudad nueva, su vida ha estado llena de retos, de crisis que se han ido sucediendo una tras otra, dando a Alfonso y su familia más oportunidades. La oportunidad de seguir caminando por nuevos caminos, de abrir otras puertas, y siempre acompañados, y sobre todo, muy felices.



# Radio Patio y Tele Patio: *Promocionando la salud de forma creativa y divertida*

**Eusebio Martínez Díaz**

Licenciado Delegado de Acción Familiar en la Región de Murcia  
[www.accionfamiliar.org](http://www.accionfamiliar.org) - [afamurcia@accionfamiliar.org](mailto:afamurcia@accionfamiliar.org)

Los comienzos de Radio Patio se remontan al año 2005, en Cartagena (Murcia), por iniciativa de nuestra asociación: Acción Familiar. Se trata de una actividad extraescolar que tiene como finalidad utilizar la radio como instrumento didáctico para fomentar hábitos y estilos de vida saludables.

La asociación Acción Familiar tiene ámbito nacional y existen numerosas sedes y delegaciones en diferentes puntos de la geografía española. Esta iniciativa se impulsó desde la Delegación en la Región de Murcia. Con sede en Cartagena, esta Delegación, desde el año 1997, ha centrado sus esfuerzos en la prevención de drogodependencias, formando parte de la Comisión Municipal de Acción sobre las Drogodependencias (PMAD) del Ayuntamiento de dicha ciudad, y, posteriormente, ha establecido convenios y acuerdos de colaboración con otros ayuntamientos de la región, como Murcia, Torre Pacheco, Fuente Álamo y La Unión, y con la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia. Las actividades de prevención en las que participa Acción Familiar se

desarrollan en centros educativos de enseñanza secundaria, tanto públicos como concertados y tienen como destinatarios los propios alumnos, así como sus padres y madres.

Desde el año 1997 las actividades de prevención con el alumnado se desarrollan en horario lectivo, dentro de los planes de acción tutorial de cada centro educativo. Cada año, más de 25 colegios e institutos participan en este programa escolar de prevención de drogodependencias.

En el año 2005, varios monitores de la asociación asistimos a un curso formativo básico sobre cómo utilizar la radio como medio didáctico, y decidimos aplicar estos conocimientos con un grupo de alumnos y alumnas de uno de los institutos en los que trabajábamos y que demandaba de forma urgente alguna actividad extraescolar, ya que estaba ubicado en una zona rural con pocas alternativas de tiempo libre.

Con la ayuda económica de la Concejalía de Juventud del Ayuntamiento de Cartagena se pudo adquirir un





sencillo equipo de radio portátil y los propios alumnos bautizaron la actividad como “Radio Patio”. Las sesiones de los talleres tenían lugar por las tardes, en el propio centro. En dichos talleres, los monitores enseñaban a los alumnos cómo se utilizaban los medios técnicos (micrófonos, mezclador, grabadora, etc.) y se daban unas nociones básicas sobre locución radiofónica, utilizando ejemplos reales de la radio. Cuando los alumnos ya habían practicado lo suficiente para hablar a través del micrófono con soltura, entonces les proponíamos que ellos mismos elaborasen un programa de radio, ya fuese de noticias o ya fuese con entrevistas, historias, chistes, etc. Aquí comenzaba la mayor diversión para

los alumnos. La preparación de un guión (que casi nunca seguían), las improvisaciones que solían presentarse (con las consiguientes risas de los participantes... y de los monitores) hacían de Radio Patio una actividad motivadora, creativa y sobre todo divertida.

Este pequeño experimento fue aplicado más tarde a otros institutos y poco a poco fue ganando popularidad. El siguiente paso fue buscar la colaboración de una radio local que pudiera emitir los programas que hacían los alumnos, y así fue. La emisora Gaceta FM, que emite normalmente música, noticias deportivas y programa para jóvenes, dirigida por un defensor y amante del tiempo libre saludable nos abrió sus puertas de par en par. Ahora, el programa Radio Patio salía al aire en una radio “de verdad”.

A partir de aquí, nuestro reto era sacar el mayor provecho a esta magnífica oportunidad. Así que nuestros monitores se pusieron en marcha para coordinar una serie de actividades de Radio Patio en diferentes colegios e institutos, reclutando voluntarios y elaborando espacios radiofónicos muy diversos, todos inventados y creados íntegramente por los alumnos. Se grabaron multitud de noticias (grupos de música, aficiones, actividades de ocio, deportivas...), historias de ficción (de misterio, con personajes del Señor de los Anillos, de humor...), canciones cantadas por ellos, música tocada por ellos, chistes, opiniones sobre temas de actualidad juvenil (anorexia, familia...), tertulias y debates sobre temas controvertidos (el botellón, acoso escolar...), entrevistas a profesores y alumnos destacados (deportistas...), etc. Llegándose a convertir en algo así como una “radio revista”. Cuando ya había material suficiente para elaborar una hora de programa, se montaban todas las secciones, una a continuación de otra y se grababan en un CD. Este CD se llevaba a la emisora de radio y se programaba para ser emitido el día y la hora acordados, avisando con tiempo a todos los participantes de que tenían que sintonizar dicha emisora para “escucharse”

## Experiencias educativas

por la radio. Claro está, ese día a esa hora, estaban delante de la radio no solo ellos, sino los padres, abuelos, tíos, primos, etc. y la ilusión estaba asegurada.

Tras la emisión del programa, empezábamos con otro. La preparación de un programa completo nos llevaba más de un mes, aunque esto variaba dependiendo de la frecuencia de las actividades (una, dos o tres veces por semana) y del grado de dedicación de los alumnos (cuanto más se esfuerzan y lo preparan, antes salen las grabaciones y mejor acabadas).

A esto se añadió una idea que pretendía animar más Radio Patio. Se creó el “Club de amigos de Radio Patio” en el que cualquier alumno podía apuntarse, y esto les daba la oportunidad de dos cosas: participar en las grabaciones de radio o bien recibir periódicamente en su domicilio un boletín con noticias sobre Radio Patio en el que se proponían juegos y concursos, y además recibían una copia del CD con el contenido íntegro de cada programa empaquetado en una carátula artesanal *made in Radio Patio* (cualquier excusa era buena para que los voluntarios tuviesen trabajo que hacer).

Esta idea proporcionó mucha más popularidad al programa y consiguió que muchos alumnos siguieran la actualidad de Radio Patio como espectadores y no necesariamente como participantes en la radio, y esto animó a muchos de los miembros a participar después como locutores.

En el curso 2006-2007 se llegaron a contar más de 500 miembros en 6 institutos. Se publicaron 5 números del boletín y participaron más de 100 alumnos en los diversos juegos y concursos (concursos de pasatiempos, concursos de logos...). Se emitieron 4 programas de radio a lo largo del curso, con la participación de más de 50 alumnos y alumnas de todos los cursos de la ESO.

Los alumnos que más participaban eran los de 1.º y 2.º, aunque también había algunos de 3.º y 4.º que, como

era de esperar, realizaban los trabajos más elaborados y originales.

El ritmo de trabajo aumentó de manera considerable para los monitores y por consiguiente su presupuesto. Se dedicaban muchas horas de trabajo, sobre todo dedicadas a la preparación de los materiales (pasatiempos, cartas, concursos, montajes de radio, carátulas, copias de CDs, etc.) y el coste de los materiales y envíos por correo también se elevó de manera considerable. Esto hizo que se cuestionara la sostenibilidad del programa, ya que las ayudas económicas eran muy limitadas.

En el curso 2007-2008, tuvimos conocimiento de un programa de promoción de la salud que se desarrollaba en la Comunidad de Aragón, denominado “Cine y Salud, que nos animó a emprender una nueva aventura con el vídeo.

Con la experiencia adquirida con el programa Radio Patio, fue mucho más fácil empezar este nuevo proyecto. Su nombre: “Tele Patio”.

Tele Patio se ha ido consolidando poco a poco sin demasiada publicidad. En esta ocasión no hemos querido invertir demasiado tiempo y fondos en publicidad, y nos hemos limitado a ofrecerlo como actividad de prevención de drogodependencias en unos pocos centros.

La idea de hacer prevención mediante vídeos ha gustado, tanto a instituciones públicas como privadas, y por supuesto a centros educativos. En poco tiempo contamos con el apoyo de la Consejería de Sanidad de la Región de Murcia, los Planes Municipales de Drogodependencias de Cartagena, Murcia, Torre Pacheco, Fuente Álamo y La Unión, así como la Obra Social de la CAM. Empezó siendo una actividad extraescolar, al estilo de Radio Patio, pero en los últimos años se ha incluido en las tutorías y se realizan cada vez más *telepatios* en horario lectivo.

Tele Patio es una actividad en la que se elabora un cortometraje sobre temas relacionados con la salud y la

prevención de drogodependencias. Los temas se adaptan a las necesidades de los alumnos. Se han hecho vídeos cuyo tema ha sido la ocupación del tiempo libre y otros sobre consecuencias del alcohol y del cannabis. Los temas se proponen tras haber impartido una charla (sea sobre el tiempo libre, sobre el tabaco, sobre alcohol, etc.) y luego se deja a los alumnos que inventen un guión y elaboren una historia con sus personajes, localizaciones, vestuario, etc. Ahí comienza el trabajo creativo y también la diversión. Al igual que ocurría con Radio Patio, los alumnos son muy dados a no seguir mucho los guiones y dejarse llevar por la espontaneidad, lo que en muchas ocasiones provoca momentos verdaderamente divertidos. Los monitores procuran en todo momento que sean los propios alumnos los que se organicen. El monitor queda en un segundo plano como animador y motivador. Solo en los casos en los que el grupo tenga dificultades para organizarse, el monitor interviene para que no se pierda el rumbo. En la mayoría de los casos, los alumnos nos sorprenden con su creatividad y su capacidad de superación. Hemos visto a muchos alumnos que eran muy tímidos al principio, pero que poco a poco han superado sus miedos y se han convertido en las estrellas del cortometraje, con lo que ello supone para su autoestima.

Para elaborar un cortometraje se suelen emplear 5 sesiones de clase (tutoría). El tiempo es algo limitado, pero los contenidos de los Planes de Acción Tutorial suelen ser muy densos y no permiten emplear demasiadas sesiones en una sola cosa. Cuando los vídeos se realizan en horario extraescolar, se emplea mucho más tiempo (10, 15 o 20 sesiones) y los vídeos suelen tener mayor calidad. Además cuando se hacen por la tarde, tienen un *plus*, ya que la actividad es voluntaria y los alumnos deciden libremente participar y el resultado final depende por entero de su compromiso y dedicación.



Desde los comienzos de Tele Patio en 2007 se han elaborado más de 80 vídeos.

En la actualidad, el ritmo de trabajo ha bajado considerablemente. Se están realizando varios vídeos en colegios e institutos de los municipios de Cartagena, Murcia y Torre Pacheco. Los temas que se tratan están relacionados con el consumo de alcohol y otras drogas.

Tenemos muchas ideas para enriquecer este programa (concursos, certámenes, encuentros, etc.), pero mientras atravesamos estos momentos de crisis, con un sencillo equipo de vídeo y un programa de edición de imagen podemos ayudar a nuestros alumnos a reflexionar sobre la salud y las consecuencias del consumo de drogas mediante una experiencia diferente, creativa y divertida.

Evidentemente algunas premisas como el nivel cultural de las familias y otros estímulos del entorno próximo inciden directamente en los hábitos lectores de los más jóvenes. ■

# Espacio de tiempo libre infantil “Goxali”

**Alaitz Escudero**

Escuela pública Xalto de Goizueta (Navarra)

**Teresa Martínez Peñalba**

Servicio Social de Base de Goizueta (Navarra), Leitza (Navarra), Areso (Navarra) y Arano (Navarra)

### PRESENTACIÓN. INTRODUCCIÓN DE LA EXPERIENCIA

Goxali es un espacio de ocio infantil para niños y niñas cuya finalidad es que el ocio sea gratificante y que al mismo tiempo les permita interactuar y desarrollarse, a través de actividades lúdico-pedagógicas: jugar, divertirse, hacer manualidades, teatro, resolver sus conflictos, disfrutar de leer, hacer tareas en grupo, etc., con la ayuda de los monitores de tiempo libre.

Goxali nació en el **curso escolar 2001-2002** por iniciativa de un **grupo de padres** de la asociación de padres “Gurasoak” de la escuela Xalto de Goizueta. El motivo que les llevó a crear este recurso fue que no disponían de un lugar a cubierto donde pudieran relacionarse los niños y niñas cuando salían del colegio, especialmente en los meses de invierno, y sobre todo aquellos que tenían la vivienda lejos del pueblo.

La asociación de padres, junto con la escuela, valoró la necesidad de organizar la actividad como biblioteca infantil, dado que era un recurso que no existía en el pueblo y que se veía necesario. Se le hizo la propuesta al Ayuntamiento y se le pidió un local. Este respondió que no disponía de local y la escuela optó por habilitar un espacio en un rincón del comedor escolar. La biblio-

teca se ubicó en el comedor de la escuela y funcionó, principalmente, con material donado. En marzo de 2002 abrió sus puertas en horario extraescolar y con la presencia física de los padres y de una alumna de Magisterio en prácticas.

Al principio, se utilizaba exclusivamente como espacio de lectura, de préstamo de libros y de deberes escolares, y eran los padres quienes se encargaban de la supervisión de la actividad, con una organización por turnos. La escuela consiguió libros prestados por las editoriales y libros que trajeron las familias y los padres. Cargado de buena voluntad y sin un solo euro nació Goxali.

Un año después, durante el curso escolar 2002-2003, solicitaron la colaboración de la educadora de los servicios sociales de la zona. Debido a ello, se ampliaron las prestaciones, y se le puso el nombre de Espacio Infantil, dedicándose dos de los días a talleres y juegos. Estas actividades las realizaba la educadora y eran financiadas con la subvención para actividades del Plan Foral de Drogodependencias de Navarra.

Desde entonces somos tres los agentes que trabajamos de forma coordinada, los servicios sociales, la comunidad escolar y el ayuntamiento, con el fin de apoyar esta iniciativa nacida de la voluntad de dar respuesta con

imaginación e interés y buscando soluciones a una necesidad de la gente.

Goxali responde a las siglas de: Goizuetako Xalto Liburutegia (Biblioteca Xalto de Goizuzeta) y debe su nombre a sus orígenes. El logo, que se mantiene, la Susanita de Mafalda, también es el símbolo del estudio, de la lectura, de la responsabilidad, de los valores de su inicio, que aún hoy se mantienen, junto a otros más lúdicos.

### SITUACIÓN DE CONTEXTO

Goizuetza es una localidad del norte de Navarra de unos 900 habitantes. Está alejada a unos 30 minutos de cualquier población mayor (Leitza y Hernani), con una carretera de acceso complejo, estrecha y con curvas. Tiene una población infantil y adolescente del 13% y tiene una cultura participativa popular muy alta. Cuenta con unos servicios básicos: consultorio de salud (con atención pediátrica un día a la semana), el centro de servicios sociales, un centro de educación infantil privada, escuela pública de infantil, de primaria y 1.º y 2.º de la ESO, farmacia, tres tiendas de alimentación, una tienda de herramientas y productos del campo e industria, taller de coches, frontón cubierto y descubierto, Asociación Humore Ona (de carácter gastronómica y cultural-deportiva: coral, danzas tradicionales, fútbol, pelota), el grupo cultural, una sección en la revista local TTipi-TTapa (bimensual) y revista local Xapo (anual), Grupo de carnaval, Escuela de música (en la escuela en horario extraescolar), Gaztetxe (de 16 años en adelante, lo gestiona la Gazte Asanblada- Asamblea de jóvenes), Gaztetxoko (de 12-16 años, lo gestiona una comisión gestora formada por adolescentes usuarios, jóvenes del Gaztetxe y la APYMA) y APYMA (gestiona escuela de madres y padres, actividades extraescolares, Guardería y Goxali).

### REFERENTE TEÓRICO

Hoy en día la mayoría de los pedagogos opinan que el juego en la infancia es la actividad por excelencia,

indispensable para hacerse persona. El juego es el medio que tiene el niño para comunicarse y socializarse con los demás. Mediante el juego se activa el desarrollo cognitivo, afectivo-emocional, físico y social de niños y niñas. Además a través de los juegos se transmiten y se aprenden valores, normas, límites, y capacidades muy importantes para la socialización. Entre los más importantes están el amor, la diversión, la compasión, el respeto, la contención, la motivación, la igualdad, etc. La función del dinamizador es clave para facilitar que todo lo anterior se dé. El espacio es también muy importante, siendo indispensable uno que permita la posibilidad de jugar y la posibilidad de hacerlo con seguridad y libertad (Conclusiones extraídas de una entrevista realizada a Maite Garaigordobil, profesora de la UPV, en la revista *Aisia Biziz*, 2003).

En Goxali procuramos aplicar las características que ha de perseguir un ocio satisfactorio:

- a) Proporcionar placer y disfrute personal a través de la libre elección.
- b) Fomentar las relaciones interpersonales y la participación en la comunidad.
- c) Potenciar la evolución dinámica de las personas a través de la promoción de sus capacidades.
- d) Desarrollar la autonomía, para que puedan hacer uso y gestionarse su propio tiempo libre, evitando el paternalismo y la sobreprotección.

Otro referente teórico claro es el trabajo comunitario. Partimos de la idea de que la comunidad se ha de dotar de los servicios que cree necesitar y que lo ha de hacer con la participación de todos los actores de la comunidad necesarios. En nuestro caso estamos implicados toda la comunidad escolar, los servicios sociales y el Ayuntamiento. De alguna manera viene a ser una versión “de andar por casa” de las comunidades de aprendizaje aplicadas al ámbito extraescolar y comunitario.

# Experiencias educativas

## OBJETIVOS

El objetivo principal de Goxali es transmitir valores y hábitos educativos sanos y constructivos a través de actividades de tiempo libre.

Los objetivos específicos de Goxali son los siguientes:

- Ofrecer a los niños y niñas un espacio lúdico, de diversión y de desfogue y facilitar la expresión.
- Fortalecer las capacidades básicas de los niños y niñas: cognitivas, motrices, afectivas y sociales.
- Trabajar hábitos de convivencia y participación: limpieza, orden, responsabilidad, respeto, igualdad, resolución de conflictos, normas...
- Impulsar el trabajo de colaboración y de grupo.
- Inculcar el gusto por la lectura.
- Sensibilizar a los padres de la importancia del ocio para los hijos.
- Impulsar un modelo comunitario en el pueblo y educar a los niños y jóvenes en ese modelo de trabajo comunitario.
- Rentabilizar y reutilizar los recursos disponibles y más cercanos.
- Disponer de un referente joven, la monitora, como figura afectiva y empática próxima a los niños.
- Ofrecer trabajo a los jóvenes del pueblo.

## METODOLOGÍA

Un niño, en su infancia, tiene que jugar y desarrollar su capacidad creativa, que es lo que en realidad le va a garantizar un desempeño en un mundo futuro (Cuidarte. Escuela de psicoterapia y orientación familiar. Pamplona).

La metodología de Goxali es por tanto creativa, lúdica, expresiva y también normativa, contenedora y educativa. Pretendemos que los niños y niñas puedan ser más autónomos que en otros contextos educativos, implicándoles en la medida de lo posible, en la propuesta de actividades, pactando las normas entre ellos, resolviendo los conflictos en grupo, etc.

Se trabaja por espacios y por intereses de los niños (más adelante lo explicamos). Los juegos con los que se trabaja, tanto cooperativos, como competitivos, tienen diferentes estrategias y se escogen unos u otros según el objetivo que se quiera lograr.

En cuanto al espacio de biblioteca, la metodología es la del silencio o hablar bajito. Mantener silencio ha sido un gran reto y la monitora lo ha conseguido gracias a un sistema de puntos, que ganan o pierden en función del comportamiento. Este espacio se utiliza, principalmente, para realizar tareas escolares en grupo, que la escuela ha incrementado desde que está Goxali.

Disponemos de un sistema de recogida de información y valoración diarios, del cual se encarga la monitora, para poder llevar la contabilidad de la asistencia y de la valoración de las actividades. Pasamos una encuesta a final de curso a los usuarios, que se realiza en la escuela, y de ahí recogemos la información para la evaluación. Todos los años planificamos y evaluamos las actividades en base a las aportaciones de los usuarios y a las propuestas del equipo gestor.

En cuanto el equipo gestor, la metodología es el trabajo en red. Basado en el trabajo multidisciplinar de equipo y en la participación, repartiendo tareas en función de una organización previamente acordada en el equipo de trabajo. También el equipo colabora en aspectos de funcionamiento práctico, como es traer y llevar los libros todos los meses a la biblioteca de Leitzza, según las capacidades y posibilidades reales.

## DESARROLLO Y EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Goxali tiene dos proyectos, el Espacio Infantil (Haur Txoko, en euskera) y el Taller de Juegos. Este último es una iniciativa surgida más adelante, y coordinada directamente por el Servicio Social y en la actualidad, desde este curso, llevada a cabo por la monitora del centro de educación infantil privado, de manera voluntaria.



## Espacio Infantil

El local está abierto en temporada escolar, de octubre a mayo, y se abre los lunes y los viernes por la tarde, de 17:00 a 19:00h.

Los grupos se hacen por edad, juntando tres o más cursos correlativos. Cada grupo tiene una hora a la semana, que se distribuye de la siguiente manera:

HORARIO	LUNES	VIERNES
17:00-18:00	Juegos y talleres 1º- 3º E. I. (12 usuarios)	Biblioteca 3º- 6º E.P. y 1º-4º E.S.O.
18:00-19:00	Juegos y talleres 1º- 4º E.P. (13 usuarios)	Juegos y talleres 5º- 6º E.P. y 1º- 2º E.S.O.

Las actividades las dinamizan 1 monitora y 1 ayudante de monitora que está los lunes.



Merienda final de curso.



Talleres de jumping-clay.



Juegos en la plaza.



El espacio se divide por “txokos” o espacios de interés: el de lectura, el de juego simbólico, el de trabajos manuales y el espacio de juegos abiertos y el espacio de comunicación (boca-oreja). Esta división del espacio ayuda a los más pequeños a identificar su centro de interés con facilidad y facilita la contención.

Cada espacio permite un tipo de relación, de más individual a colectiva. Los niños y niñas tienen un rato donde escogen la actividad y otro en el que es la monitora quien dirige, buscando un equilibrio entre ambos métodos. Se tiene en cuenta la necesidad de “decidir” de cada grupo y en base a ello se les da más o menos autonomía.

El material se renueva todos los años y se compra nuevo o se consigue por aportaciones de las familias. Los libros se traen en préstamo todos los meses de la biblioteca de Leitza, gracias a un acuerdo con el bibliotecario. El uso de los libros funciona por dos sistemas. El préstamo y el uso *in situ*. *In situ* es en el espacio del viernes y el sistema de préstamo de libros funciona tanto los lunes como los viernes. Los niños se llevan un libro y lo devuelven a la semana siguiente. Los más pequeños son quienes tienen más interés en ellos y están adquiriendo el hábito de lectura por placer.

### Taller de Juegos

Esta actividad está dirigida a los más pequeños, los de Educación Infantil (E.I.), y a sus familias. La actividad persigue dos objetivos:

1. Mejorar la relación afectiva entre padres e hijos a través del juego y el contacto físico.
2. Enseñar a los padres a detectar los juegos que les gustan a sus hijos y llevarlos a cabo en casa.

El funcionamiento es diferente, ya que es una actividad muy concreta, en la que intervienen los padres, mensual, realizada por el servicio social con sus recursos profesionales.

La actividad consta de cinco momentos: acogida (“¿Qué tal estáis?, ¿Habéis pasado buen día...?”), juego espontáneo (bloques de espuma, aros, sábanas, destruimos la pared y luego construimos), juego organizado (juegos tradicionales, cooperativos, etc.), masaje (la peluquería, el panadero, los elefantes, el arco iris...) y el cierre.

Desde este curso escolar hemos introducido una novedad importante, que ha sido buscar una persona voluntaria del pueblo, con idea de liberar al servicio social de esta función, que dinamice la actividad. El resultado ha sido que este nuevo curso se ha iniciado con la monitora del centro de educación infantil, por su alto interés por trabajar con niños. Esperamos que la idea funcione.

La actividad, en el caso del Espacio Infantil, la realiza una asociación de tiempo libre, Dindaia Fundazioa (Pamplona), que se encarga de todo lo que tiene que ver con el personal: la contratación, asesoramiento en las actividades y el soporte formativo.

La coordinación y organización se realiza desde el equipo gestor, formado por: APYMA, Escuela, monitora, Dindaia Fundazioa y los Servicios Sociales.

El proyecto el año 2011 tiene un coste de unos 5.100 €, cofinanciados por: Ayuntamiento de Goizueta (principalmente), Plan Foral de Drogas del Gobierno de Navarra y la Mancomunidad de Servicios Sociales de Leitza, Goizuzeta, Areso y Arano.

### CONCLUSIONES Y VALORACIÓN

Goxali se lleva desarrollando desde el año 2001, un total de 10 años. Desde sus inicios ha sido un recurso que se ha adaptado a las necesidades que se han ido encontrando y que ha ido buscando la estabilidad y el mantenimiento de los valores del proyecto, mejorándolo en la medida de lo posible. El hecho de que la organización dependa de los interesados y de un número amplio de personas ha permitido su crecimiento y la transmisión de valores. Cada dos años se renueva el monitor, más o menos, y también el equipo de la APYMA, pero todo el mundo conoce el proyecto, aunque no haya estado anteriormente en él.

Creo que además esta manera de trabajar encaja muy bien con el carácter de la gente de Goizueta, acostumbrada a buscarse la vida, por su alejamiento geográfico. Hay más ejemplos como este, y que de alguna manera salen de este, como son el centro de educación infantil y el Gaztetzoko, también gestionados por la APYMA, al menos en parte.

De cara al éxito entre los niños, es interesante mencionar que lo que más les gusta son los juegos en el

exterior y juegos cooperativos y las manualidades, especialmente las novedosas, como el jumping-clay. Este año se intentará introducir alguna otra, con la ayuda de madres bastante hábiles en este tema. Este año en la evaluación no han pedido ni los sofás, ni internet, quizá porque desde enero tienen el Gaztetzoko.■



Algunos libros.

### BIBLIOGRAFÍA

Freire, P. (1982) "Sobre educación" (*Diálogos*). Volumen 1. Rio de Janeiro. Paz y tierra.

Garaigordobil, M. (2003). Elkarrizketa: Bere burua eta ingurua ezagutzeko aukera ematen dio haurrari jolasak. *Aisia biziz: Hezkuntza, kultura, baliabideak*, 1, pp. 16-17.

Memoria de Goxali, 2003-2004.

Planificación de Goxali, 2011.

# Entrevista a Miguel de la Quadra-Salcedo

Isabel Silva Lorente

Ruta Quetzal 2011

Entrevista realizada en Mayo de 2012<sup>1</sup>

Ruta Quetzal BBVA es un programa “iniciático”, “ilustrado” y “científico”, en el que se mezclan cultura y aventura. Gracias a él, y a lo largo de veintiséis ediciones, más de 8.000 jóvenes han tenido la oportunidad de descubrir las dimensiones humanas, geográficas e históricas de otras culturas. Pero sobre todo Ruta Quetzal BBVA es una experiencia formativa en la que los chicos y chicas además de ampliar sus conocimientos, desarrollan un espíritu de cooperación internacional, con el fin de crear una nueva y más real escala de valores, que va más allá de la riqueza y la pobreza. La labor de este programa se centra en la formación de futuros adultos comprometidos con la realidad ambiental del planeta. Por esta razón, el proyecto fue declarado de Interés Universal por la UNESCO. Miguel de la Quadra-Salcedo es el director de la ruta desde hace más de 30 años

*La expedición Ruta Quetzal es un programa de estudios y aventura para jóvenes creado en 1979. ¿Cómo surgió esta iniciativa?*

**R.:** En un almuerzo con los Reyes de España el Rey me preguntó cómo los jóvenes iberoamericanos podrían tener un punto de encuentro; a esto podemos añadir también, de estudios, historia y aventura. Así, le pre-



1. Después de esta entrevista ha habido otra expedición Ruta Quetzal más en el verano de 2012.

sentamos el proyecto y se aprobó “Aventura 92”. El primero se hizo con el patrocinio de las cajas de ahorro, siendo presidente Sancho Dronda. El siguiente ya se hizo con el auspicio del Ministerio Asuntos Exteriores a través de su Comisión para el Quinto Centenario. La finalidad de este programa lo entendió muy bien el director del Quinto Centenario, Ángel Serrano. El secretario de Estado de cooperación Luis Yáñez y el director del Gabinete del Presidente de la Sociedad Estatal del V Centenario Bernardino León también lo apoyaron desde el primer momento.

*A través de un riguroso proceso de selección, los expedicionarios son elegidos entre los mejores estudiantes de cada país. ¿Qué requisitos han de cumplir los jóvenes españoles para poder participar en la expedición? ¿Quién es el responsable de la selección?*

**R.:** En España, es determinante la colaboración de la Universidad Complutense de Madrid, institución que se encarga de garantizar la excelencia académica de los alumnos seleccionados y de codiseñar el Programa Académico que cursan los becarios, certificando su participación y aprovechamiento.

Para formar parte de Ruta Quetzal los jóvenes, con edades comprendidas entre 16 y 17 años, deben seguir un riguroso programa de selección.

En España, y bajo la supervisión del profesorado elegido por la Universidad Complutense de Madrid, los estudiantes deben desarrollar un trabajo literario, artístico, histórico o musical, que es calificado por este grupo de profesores. De ahí deriva la selección de los becarios.

En Iberoamérica, los jóvenes son elegidos por los Ministerios de Educación de cada país, a través de un proceso de selección que distingue a los estudiantes más capacitados de cada país.

*La Ruta se describe como un programa de descubrimiento y maduración. ¿Cuál cree que es la lección más importante que aprenden los chicos y chicas en este viaje?*



**R.:** Primero, a la edad que tienen donde aún el mundo es un misterio desconocido, ellos rompen amarras con sus familias y se encuentran en el camino de transformación de jóvenes a adultos, a través de esa piedra filosofal que les cambiara la vida, como nos dijo Álvaro Mutis, en su conferencia en Teotihuacán. El Gobierno alemán a través de su canciller nos premió con el Outward Bound, por ser el mejor programa de pedagogía de experiencia. Con este viaje de estudios hemos recorrido casi todos los países de Iberoamérica.

¿Cómo han ido cambiando los jóvenes en todos estos años de Ruta? Los jóvenes de ahora tienen otras herramientas muy potentes: Internet, las redes sociales, etc. Lo que les permite mantenerse siempre en contacto y establecer redes formando así una verdadera sociedad iberoamericana de jóvenes, que era el principal objetivo de SM el Rey al apoyar el programa. El secretario

## Experiencias educativas

general iberoamericano, Enrique Iglesias, calificó a los integrantes de esta nueva aventura como “la generación del Bicentenario” y subrayó el especial significado de estas ediciones de la Ruta por coincidir con la celebración de las Independencias de América.

“Es importante que los jóvenes conozcan los orígenes de Iberoamérica, las ricas culturas que la conformaron en sus principios, como los Mayas, y también su gran capital, el mestizaje, como confluencia de culturas” dijo Iglesias, recogiendo el espíritu de nuestro programa.

*¿Hay diferencias a la hora de afrontar los retos en la expedición?*

**R.:** No, todos afrontan la expedición a través de la investigación y la observación, buscando conocerse a sí mismos y también queriendo aprender la historia común iberoamericana.



*En esta iniciativa participan jóvenes de otros países. ¿Qué distinta visión de la experiencia aportan estos jóvenes que les diferencia de los chicos y chicas españoles?*

**R.:** Los europeos llegan a conocer a los españoles a través de los americanos, donde se dio el mestizaje. Es la mejor forma de conocer América y Europa, a través de ellos. España no es un país más en la EU, ya que es la

fusión de los valores y la cultura iberoamericana, con las civilizaciones precolombinas.

*Esta iniciativa destaca la “solidaridad”, la “cooperación”, el “respeto a la cultura y la biodiversidad”, el “esfuerzo y trabajo” y el “afán de superación”, valores que en la sociedad actual no parecen ser prioritarios. ¿De qué manera transforman, si lo hacen, su escala de valores en este viaje?*

**R.:** Nos lo confirman los propios expedicionarios en la encuesta que les hacemos el último día del viaje: nos dicen cosas como “después de la Ruta, veo las cosas de un modo diferente: los países son ahora personas” o “la Ruta te hace ver a los demás como un grupo al que no puedes fallar porque tampoco ellos te han fallado nunca” o “Vine a la Ruta como un niño, y hombre volveré: he aprendido a esforzarme, a valorar todo lo que me rodea, a apreciar lo invisible y a comer lo visible... He aprendido a vivir” o “No solo conoces historia, sino las historias de ti mismo en relación con los demás y tu preparación para la vida”.

*Si tuviese que recordar alguno de los momentos a lo largo de tantas expediciones...*

**R.:** Todo es el presente, cualquiera de las cosas que hemos hecho en estas 26 ediciones tiene su valor, lo que importa es la suma de todas las experiencias. Los jóvenes se sienten dueños de su programa, protagonistas únicos. Sabemos que continuarán la vivencia a través de sus hijos y nietos, como ellos mismos nos cuentan.

*A raíz de la aventura que vive ¿han surgido otros proyectos o iniciativas que continúen la labor iniciada con la expedición?*

**R.:** Lo más importante es la continuidad con el mismo programa. Dar siempre los golpes sobre el mismo clavo... no por tener muchos clavos vas a clavar mejor. Para nosotros, a través de Ruta Quetzal BBVA se está



forjando la comunidad iberoamericana de naciones de manera muy real, entre la juventud. Este año estamos muy ilusionados con participar en los actos de Cádiz 2012, siendo Cádiz capital iberoamericana de la cultura. La “Pepa” fue fundamental en los procesos de independencias iberoamericanas.

*Para los chicos y chicas es difícil no dejarse arrastrar por modas o presiones grupales también en la gestión de su tiempo libre e intereses. ¿Cuál es su opinión sobre la vivencia del ocio en la sociedad actual?*

**R.:** Es uno de los enemigos del mundo; los tres mandamientos de los quechuas son: amasuya, amayuca y amakeya (no matar, no robar y no estar ocioso). Hay que hacer festivales contra el ocio. Hay que olvidarse de la sociedad de bienestar, y tender a la sociedad de la austeridad.

*El papel de la familia en la canalización de un ocio adecuado, saludable y creativo es, sin lugar a dudas, fundamental. Los jóvenes necesitan que les dediquemos tiempo, que hagamos un esfuerzo por conocer su carácter, su personalidad, sus gustos, sus aficiones y que tengamos una disposición permanente a favorecer el enriquecimiento de su personalidad sin agobios y, desde luego, sin pretender imponerles nuestros gustos ni aficiones. ¿Se lleva a cabo alguna iniciativa previa con las familias en el planteamiento de la ruta?*

**R.:** La verdad es que no. Las familias nos dicen que cuando vuelven sus hijos de la Ruta Quetzal BBVA vuelven transformados y que se produce un cambio de valores en toda la familia, gracias a nuestros becarios. El problema no lo tienen los jóvenes, sino la sociedad, que está equivocada en sus valores.

*Durante los meses de junio y julio ha tenido lugar la vigésimosexta edición de Ruta Quetzal, que ha recorrido tierras de Perú y España, ¿qué balance hace de esta última expedición?*

**R.:** Ha sido sobresaliente. Destacaría el estudio de dos figuras: el beato Palafox y Mendoza, y conocer las expediciones ilustradas en América como la de Martínez Compañón, que murió como arzobispo de Bogotá, conociendo también a Celestino Mutis, el principal protagonista de la expedición 2012, que nombró dos plantas con el nombre del arzobispo, “martinicia”. Todavía nos queda por delante el sexto centenario del descubrimiento de América, en el 2092, al que quisiéramos llegar con el programa. ■





# Breves reflexiones hechas por una antigua expedicionaria de la RUTA QUETZAL

Han pasado 14 años desde que tuve la oportunidad de emprender la aventura de la Ruta Quetzal. Era el verano de 1998 y ese año la expedición realizaba un recorrido por España y Portugal para después cruzar el océano y aterrizar en Venezuela. El destino fue elegido para conmemorar el V centenario de dos viajes importantes en nuestra historia: Portugal y España enviaron navegaciones para llegar a la India, España por occidente y Portugal por oriente. Los portugueses llegaban el 20 de mayo de 1498 a Calicut (India), mientras que los Reyes Católicos enviaban a Cristóbal Colón a una nueva incursión marítima el 30 de mayo de 1498. Después de semanas de navegación Cristóbal Colón llega a la Isla de Trinidad y al delta del Río Orinoco, y poco después se realiza el desembarco en el actual Puerto Colón (Venezuela). Ese fue el inicio de la historia entre España y Venezuela, relación que continúa hasta nuestros días.

Esta historia, ocurrida hace ya más de 500 años, marcó un viaje de los que no se pueden olvidar. Participar en la Ruta Quetzal deja una huella que permanece y permanecerá a lo largo de muchos años; todavía hoy cuando veo expedicionarios, reconocibles a través de sus camisetas, no puedo evitar acercarme y presentarme como una “Rutera” de la expedición del 98 a Venezuela.

Los recuerdos que conservo son muchos, no solo la cantidad de lugares que visitamos, dos meses de expedición dan para mucho teniendo en cuenta que cada dos o tres días cambiábamos de ciudad, cogiendo autobús, barco, avión, canoa o ferry. Recuerdo la sensación al bajar del avión en Caracas, el calor y la humedad que te invaden nada más pisar tierra. Pero sobretodo recuerdo las playas infinitas, los pequeños poblados de pescadores que conocimos, y quizá lo que para mí fue una de las mejores experiencias: un recorrido de 10 días en barco por el río Orinoco. Es difícil describir la sensación al asomarte a la proa del barco y contemplar el paisaje, sentirte rodeado de kilómetros y kilómetros de río, y la selva que acompaña el recorrido y que parece infinita.

Aquello era algo totalmente diferente a cualquier cosa que hubiera conocido. Supongo que es algo parecido a lo que sentiría Gulliver en sus viajes al verse rodeado de gigantes, una sensación de pequeñez ante algo que desborda: la naturaleza salvaje de los alrededores del Orinoco.

Se podría pensar que este es un viaje para descansar y disfrutar, pero os aseguro que no es así. Durante los dos meses de expedición, el ritmo es todo menos tranquilo. Cada jornada empezaba con los tambores que nos despertaban alrededor de las 6 de la mañana, a partir de ahí empezaba el maratón: visitas culturales, talleres y conferencias, marchas por la selva y la montaña, recepciones oficiales en cada ciudad... y el día se alargaba hasta las 2 o 3 de la mañana en muchas ocasiones para poder expresar al máximo cada lugar visitado.

Como en la mayoría de experiencias que tenemos en la vida, lo que queda, más allá de todos estos lugares, son las personas. Compartir 24 horas durante dos meses da para mucho. La relación que se establece con el resto de expedicionarios va mucho más allá del simple compañerismo. Se comparte tienda de campaña, el cansancio, la aventura y muchas confidencias, momentos buenos y malos que resulta imposible olvidar. Es sorprendente pensar cómo en dos meses se crean lazos tan fuertes; y es que la Ruta Quetzal es una experiencia que difícilmente se puede comparar a otras.

Años después, creo que si algo ha dejado poso en mí tras este viaje es conocer la diversidad que hay en el mundo, gente de diferentes países, con raíces muy distintas, pero a la vez con inquietudes y formas de ser muy parecidas. Cruzar el océano y conocer Venezuela también da otra perspectiva de la realidad, parece que uno se cree el ombligo del mundo hasta que sale y descubre la riqueza que hay fuera. Con 17 años tuve la suerte de poder aprender esto, y es algo que por muchos años que pasen, jamás olvidaré.

# “La magia de desarrollar la inteligencia de nuestros hijos”

Teresa López López y Paloma Matías

“La magia de desarrollar la inteligencia de nuestros hijos” es un libro publicado por la Editorial CEPE y escrito por Teresa López y Paloma Matías, ambas orientadoras escolares con amplia experiencia profesional en el ámbito de la educación infantil.

La obra está especialmente orientada a padres y educadores de niños entre los tres y los seis años, etapa clave en la formación de la inteligencia de todo ser humano y en la que se sientan las bases del aprendizaje posterior. Las autoras parten de la premisa, ampliamente confirmada por la experiencia, de que las primeras etapas de la vida son cruciales en el desarrollo del ser humano y la calidad de las relaciones que los niños mantienen con los adultos que

participan en su crianza en edades tempranas marca en gran medida su desarrollo posterior, tanto intelectual, como social y emocional. Los niños que desarrollan actitudes, gustos y aficiones saludables en las edades más tempranas tienen mucho camino andado y es algo que les acompañará toda la vida. La afición a la lectura, por ejemplo, no surge de forma espontánea, pero si tienen la oportunidad de disfrutar hondamente de un cuento narrado o de un libro recreado junto a un ser querido, la atracción afectiva por los libros les acompañará siempre y más tarde o más temprano llegará el momento en el que aflore en su vida.

En este libro el lector no se va a encontrar un programa de trabajo

ni un manual de consejos para atajar situaciones problemáticas en la educación de los niños. En todo caso se va a impregnar de una forma determinada de relacionarse con los hijos pequeños en el día a día, de un estilo educativo en el que la comunicación, el afecto, el disfrute compartido, el respeto y la coherencia son los ingredientes principales. En opinión de las autoras, una criatura a la que se le permite crecer, desarrollar su autonomía, a la que se le proponen nuevas situaciones y retos, a la que se le dedica tiempo para jugar, para hacer cosas juntos, para reír... a quien se le ayuda a expresar sus sentimientos, a canalizar y superar las frustraciones... a la que se le aporta seguridad a través de unas normas estables, claras y pre-



cisas... no va a necesitar en la mayor parte de los casos de ningún manual de instrucciones.

El libro refleja con claridad, por otra parte, que la familia no tiene que confundir su papel con el de maestros y maestras, que la labor de la familia en los primeros años es fundamental para el desarrollo de la persona, pero es totalmente distinta a la del centro educativo, complementaria e insustituible.

En la introducción se presta especial atención a establecer la diferencia entre lo que puede ser una estimulación positiva en la educación de los niños y una sobreestimulación invasiva por parte de los adultos que puede llegar a mutilar o suplantar su infancia. Después, a lo largo de doce capítulos, se han seleccionado algunas situaciones cotidianas en la vida de cualquier pequeño: ir al colegio, la hora de comer, salir de compras, ver la televisión o jugar con el ordenador, el momento del baño, la hora de dormir y del cuento, el tiempo de juego en la calle o en casa, la preparación de la comida, los paseos por la ciudad o por el campo, los viajes... A partir de esas situaciones, en un lenguaje sencillo que pretende huir de términos técnicos, se sugieren actividades variadas que pueden ir desarrollando en los niños aspectos tan importantes para su vida como la independencia, la autoestima, la responsabilidad, la motivación para

el estudio, las habilidades sociales, la afición a la lectura, el autocontrol en el uso razonable y útil de las pantallas, el amor a la naturaleza, el disfrute por la cocina, la alimentación saludable, el gusto por inventar, el respeto al propio cuerpo... Todo ello en un clima de disfrute compartido entre los padres y madres y sus hijos, sin agobios y resaltando en todo momento la importancia del juego, del movimiento, del lenguaje y la comunicación.

Las ilustraciones que acompañan cada capítulo son escenas recreadas en figuras de plastilina por la joven artista Clara Aguado, y merecen una atención especial por la frescura y sensibilidad con la que han sabido captar y transmitir el significado esencial de cada capítulo. ■

Lopez, T. y Matías, P. (2009).  
*La magia de desarrollar la  
inteligencia de nuestros hijos.*  
Madrid. Editorial CEPE.

# Una escuela para aprender, sentir y ser

Ángela Molina Bernáldez

Psicóloga y maestra. Directora del CEIP Andalucía. Sevilla

*“La salud es la primera de todas las libertades.”*

Henri-Frédéric Amiel

La Educación para la salud es un eje transversal que está presente en múltiples elementos del currículum que debe desarrollarse en la Educación Obligatoria. La Ley Orgánica de Educación (Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo) que rige nuestro sistema educativo contempla, en su capítulo II, artículo 2 que uno de los fines de la educación obligatoria será “la adquisición de hábitos intelectuales y técnicas de trabajo, de conocimientos científicos, técnicos, humanísticos, históricos y artísticos, así como el desarrollo de hábitos saludables, el ejercicio físico y el deporte”. Tal y como queda planteado en dicha Ley, la Educación para la Salud está presente en el currículum a través de las Competencias Básicas y de diferentes áreas de conocimiento a lo largo de las diferentes etapas, no debiendo considerarse como un núcleo independiente de contenidos, sino en relación con la totalidad de los mismos. Es por ello que tanto en el desarrollo de las Competencias Básicas como en el de las áreas de conocimiento podemos encontrar referencias a aspectos vinculados con la Educa-

ción para la salud. Así, por ejemplo, en el Real Decreto 1513/2006, de 7 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas de la Educación primaria, queda recogido que son parte de la Competencia de Interacción con el Medio Físico y Social, *el uso responsable de los recursos naturales, el cuidado del medio ambiente, el consumo racional y responsable, y la protección de la salud individual y colectiva como elementos clave de la calidad de vida de las personas.*

Queda, por lo tanto, de manifiesto que todo centro educativo tiene el deber y la responsabilidad de contribuir a la adquisición de hábitos saludables que garanticen la formación integral de su alumnado. Ahora bien, cómo cada centro trabaja y desarrolla estos aspectos en su práctica educativa difiere mucho de un centro educativo a otro.

En este artículo se expone de qué forma el CEIP. Andalucía de Sevilla aborda la Educación para la Salud en una doble perspectiva: por un lado, acciones y programas concretos con el fin de adquirir, por parte del alumnado y sus familias, hábitos saludables; y, por otro, acciones globales que contribuyen al desarrollo integral de la persona ¿Qué vinculación tienen estas acciones globales con la Educación para la Salud? Esta visión integral no solo da respuesta a las exigencias legales de

Educación para la Salud (recogida como antes se ha mencionado en los fines, áreas y competencias), sino que supera una posible visión restrictiva de qué es la salud y conecta con la definición de salud de la Constitución de la OMS, según la cual, “la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”<sup>1</sup>.

El CEIP Andalucía está situado en la periferia de Sevilla y la mayoría de sus habitantes se encuentran en situación de exclusión social. Buena parte de nuestro alumnado y sus familias conviven día a día con el tráfico de drogas y armas, viviendas insalubres, drogadicciones, analfabetismo, suciedad, violencia, etc. Todo ello se ve reflejado en sus actitudes, comportamientos, afectos y aprendizajes, dificultando el desarrollo armónico e integral que merecen y al que tienen derecho, o lo que es lo mismo, les aleja de ese estado de completo bienestar que es la salud. El entorno y las personas que en él viven carecen de salud atendiendo a esa visión amplia de esta. Y es aquí donde se encuentra el CEIP Andalucía, y es con esa realidad con la que tiene el deber y compromiso de trabajar, llevando a cabo un Plan de Centro que asegure la auténtica compensación educativa que contribuya a la superación de la desigualdad y exclusión favoreciendo el desarrollo pleno de todos y cada uno de sus alumnos y alumnas y sus familias. Para abordar el reto, el colegio hace seis cursos que inicio su andadura como Comunidad de Aprendizaje. Podemos definir una Comunidad de Aprendizaje como un “proyecto de transformación social y cultural de un centro educativo y de su entorno, para conseguir una sociedad de la información para todas las personas, basada en el aprendizaje dialógico, mediante la educación participativa de la comunidad que se concreta en todos sus espacios incluida el aula” (Valls, 2000, p.

8). La transformación del centro en una Comunidad de Aprendizaje implica el trabajo en red y la implicación del profesorado, las familias, entidades, voluntariado... rompiendo el binomio docente-alumnado y contemplando a todas las personas pertenecientes a la comunidad como sujetos que aprenden, y que aprenden más y mejor cuando trabajan juntas e interactúan, cuando son protagonistas de su aprendizaje, cuando cada voz se oye y decide, cuando, en definitiva, forman parte activa en la construcción y puesta en marcha del proyecto de centro.

Es obvio que abordar la temática de la salud en el CEIP Andalucía implica desarrollar actuaciones para favorecer la adquisición de hábitos de higiene y alimentación, de prevención de drogodependencias, de desarrollo de habilidades intra e interpersonales (autoestima, empatía, escucha...), campañas de concienciación y limpieza en el entorno... Todo ello, y más, se lleva a cabo con un alto grado de implicación y compromiso del profesorado y su disposición para trabajar colaborativamente con cuantas personas sea necesario: la enfermera de referencia en el Centro de Salud del barrio, la orientadora del Equipo de Orientación Educativa, el área de Salud del Ayuntamiento, expertos en Educación Emocional, asesora del Centro de Profesorado.... Todo ello con el fin último de conseguir el desarrollo integral de cada persona.

Pero ¿cómo se trabaja la Educación para la Salud en el cole? A continuación, se irán describiendo algunas actuaciones llevadas a cabo como muestra del improbable trabajo que se lleva a cabo en el día a día del CEIP Andalucía.

Por una parte podemos destacar los Proyectos de Trabajo realizados por el alumnado con temáticas vinculadas a los hábitos saludables de alimentación e higiene.

---

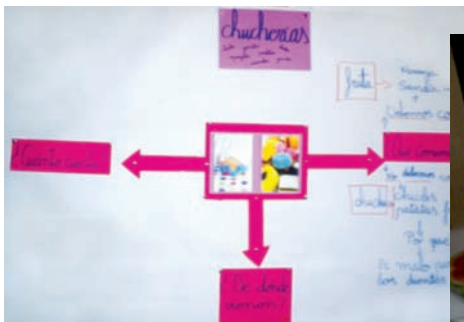
1. OMS. Preámbulo de la Constitución de la Organización Mundial de la salud, Conferencia Sanitaria Internacional, Nueva York, junio 19 - julio 22 de 1946.



## Hábitos saludables

Como se ha expuesto anteriormente en este artículo, la Educación para la Salud queda recogida en el currículum oficial que debe desarrollarse en las escuelas, así el área de Conocimiento del Medio Natural, Social y Cultural tiene un bloque de contenido dedicado a la salud.

con la enfermera de enlace del Centro de Salud, se lleva a cabo en los cursos de 1.º y 6.º de Primaria una “Campaña de vacunación”. Un pediatra y la enfermera se desplazan al centro para informar y concienciar sobre la importancia de las vacunas y, bajo previa autorización



Proyecto de Trabajo sobre las Chucherías en 1.º Ciclo de Primaria.

Como el resto de contenidos, en el colegio se abordan mediante la metodología del Trabajo por Proyectos, que consiste en realizar pequeños trabajos de investigación sobre determinadas temáticas, de forma que pueda darse respuesta a cuestiones relacionadas con las mismas y previamente planteadas. De esta forma el alumnado toma conciencia de qué hábitos son buenos para nuestra salud y cuáles no, qué puede hacer para sentirse mejor, qué implicaciones tiene una mala alimentación...

Vinculados con dichos Proyectos de Trabajo se desarrollan diversos programas del Área de Salud del Ayuntamiento de Sevilla y/o la Consejería de Educación como “Alimentación saludable”, “Aprendo a sonreír” y “Prevención de Accidentes”. Al mismo tiempo, en colaboración

de las familias, se lleva a cabo la vacunación en el mismo colegio. Esta actuación es muy importante, ya que la mayoría del alumnado tiene un calendario de vacunación incompleto, lo que ha llevado a que repunten en el barrio brotes graves de enfermedades casi desaparecidas como el sarampión, la varicela, la tos ferina...

Los ejemplos anteriores recogen actuaciones vinculadas al ámbito físico de la salud: el cuidado del cuerpo, la alimentación, la higiene bucodental, prevención de enfermedades... Ahora bien, son imprescindibles en el centro aquellas actuaciones que van encaminadas a esos otros aspectos menos asociados con la salud como son el pleno bienestar mental y social, difícilmente alcanzables cuando se vive en un contexto hostil y violento.

Es de vital importancia para nuestro alumnado y sus familias que en el colegio se pongan en marcha acciones que permitan abordar en los diversos espacios del centro (aula, escuela de familias, recreo...) aquellas variables que pueden actuar como factores de protección frente a un contexto hostil en el que se convive con la drogodependencia, la violencia, la desestructuración... y conlleva a comportamientos violentos y dañinos. Se ha de partir de la base, como dice Ortega (2000), que detrás de los comportamientos agresivos de nuestro alumnado se encuentran disfunciones de las relaciones interpersonales basadas en el aprendizaje de patrones agresivos que viven día a día en las relaciones familiares y/o el entorno, creando factores de riesgo tales como escasas habilidades para negociar, baja autoestima y autoconcepto, bajo nivel de tolerancia a la frustración, escaso autocontrol.... Frente a ello, en el centro se promueven prácticas educativas basadas en la inclusión tales como el aprendizaje cooperativo, las asambleas de aula, la educación emocional, la implicación y participación de familiares... de manera que se permita ofrecer modelos positivos de relaciones interpersonales basadas en el afecto, el respeto, el diálogo y la aceptación. En coherencia con lo anterior, desde hace varios cursos se pone en marcha a través de la Comisión de Convivencia un programa de educación emocional para favorecer el desarrollo de la afectividad (factor clave en el desarrollo integral de la personalidad) y el desarrollo social. Tomando como base programas como Prevenir para Vivir (de la Fundación de Ayuda contra la Drogadicción) y la colaboración de asesoras como Marisol Benedit, se diseñan sesiones para que cada grupo clase, desde Infantil 3 años hasta 6.º de primaria, trabaje en las asambleas de aula la autoestima, la expresión positiva de emociones, la empatía, el autocontrol, la escucha, la cooperación, la asertividad... con el fin de dotar a nuestro alumnado de herramientas y estrategias personales para abordar las relaciones interpersonales y con uno

mismo de una forma sana y constructiva, tomando conciencia de sí mismo como ser único, valioso e irreplicable. También desde la Comisión de Convivencia se organizan actividades de encuentro para favorecer el conocimiento, la confianza, el afecto y el diálogo entre todos los miembros de la comunidad, lo cual lleva a tener un profundo sentimiento de pertenencia al grupo, que se convierte en un factor mental y social clave para el desarrollo de la personalidad. A pesar de las dificultades y los obstáculos, en el centro hay un clima positivo de convivencia en el que las personas se sienten escuchadas, queridas y valoradas, lo cual supone una base sólida para solucionar los conflictos (inherentes a la condición humana) de forma pacífica, creativa, compartida y constructiva. No cabe duda de que esto repercute directamente en el bienestar mental y social de docentes, alumnado y familias, y, por lo tanto, en la salud de las personas y de la institución.



Compartiendo un rico potaje para celebrar juntos el 22 de noviembre "Día del Gitano Andaluz".

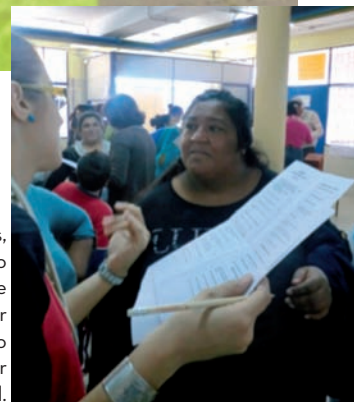
## Hábitos saludables

Todas las actuaciones que se han detallado se llevan a cabo con el alumnado pero también con las familias. El colegio es un centro de puertas abiertas al servicio del barrio en el que se encuentra y, por lo tanto, lleva a cabo infinidad de actuaciones con el objetivo de la formación y la participación de los familiares. De igual forma que la enfermera del centro de salud organiza exposiciones didácticas para el alumnado, colabora con la escuela de familias para impartir nociones básicas de higiene, alimentación, hábitos de sueño, prevención de accidentes.... También, en colaboración con diversas entidades como Entre Amigos, el Centro de Adultos, Akherdi Tromipen... se llevan a cabo talleres formativos con las familias en los que se trabajan aspectos ya mencionados como la autoestima, el afecto, la expresión de emociones... De esta forma, la escuela entra a formar parte de la vida de las familias y las transforma, como estas transforman a la escuela.

Todas las experiencias brevemente narradas son pinceladas de la vida del CEIP Andalucía que han pretendido ilustrar el fin último de dicho centro, la educación plena que permita al alumnado desarrollar al máximo sus potencialidades, en un entorno sano y seguro, para la superación de la barrera de la exclusión social, ese es el compromiso de los docentes del colegio con ellos, sus familias y la sociedad. ■



Patrullas de limpieza del alumnado en la hora de recreo.



Familias, docentes, alumnado y voluntariado en la Asamblea de Comunidad para elegir los sueños del colegio que desean hacer realidad.

### BIBLIOGRAFÍA

Collell, J., Escudé, C. (2003). L'educació emocional. *Revista dels mestres de la Garrotxa*, any XIX, n. 37, pp. 8-10. (Original en lengua catalana).

Elboj, C., Puigdemívol, I., Soler Gallart, M. y Valls, R. (2002). *Comunidades de aprendizaje. Transformar la educación*. Barcelona: Ed. Graó.

Ley Orgánica de Educación 2/2006, de 3 de mayo. BOE n.º 106 de 4 de mayo de 2006.

Ortega, R. (2000). *Educación para prevenir la violencia*. Sevilla: Antonio Machado Libros.

*Prevenir para vivir*. Programa prevención de drogodependencias. FAD <http://www.fad.es/> contenido.jsp?id\_nodo=50.

Valls, R. (2000). *Comunidades de Aprendizaje. Una práctica educativa de aprendizaje dialógico para la sociedad de la información*. Barcelona: Tesis doctoral no publicada.

# Una infancia saludable en la naturaleza



Heike Freire

**O**besidad<sup>1</sup>, asma, enfermedades de la piel, problemas de crecimiento, dificultades de aprendizaje (dislexias, dislalias...), trastornos del comportamiento, de la sociabilidad, autismo, TDAH (Déficit de Atención/Hiperactividad), estrés, depresión<sup>2</sup>... La infancia es la etapa de la vida caracterizada por la vitalidad y la energía pero que se puede ver truncada si aparece algún tipo de desorden, ya sea físico, psíquico, del desarrollo o del aprendizaje. ¿Qué ha sucedido? ¿Cómo explicar esta situación? Desde un enfoque integral de salud, muchos problemas de los niños de hoy podrían ser atribuidos a una falta de contacto con el mundo natural y de atención a las necesidades propias de la naturaleza infantil.

## SOLOS ENTRE PAREDES

Basta recordar nuestra niñez, para comprobar que los niños y jóvenes de hoy pasan poco tiempo al aire libre por permanecer gran parte de sus jornadas en espacios cerrados (el aula, la casa, el automóvil, el centro comercial...), sentados frente a las pantallas (entre 990 y 1200 horas anuales de media, en España, según las estimaciones) o realizando actividades dirigidas por

1. Según datos del Ministerio de Sanidad, un 45,2% de los menores de nuestro país sufren sobrepeso. Estudio Aladino, Agencia de Seguridad Alimentaria y Nutrición.

2. El mismo Ministerio asegura que uno de cada cinco niños y adolescentes españoles sufre trastornos psíquicos y está bajo tratamiento psiquiátrico. *La Vanguardia*, 06/10/2011.



adultos (clases, talleres, extraescolares, deberes...). Habitan zonas urbanas o semiurbanas (en las que reside más de la mitad de la población mundial) transformadas en auténticas “junglas” de automóviles donde el miedo y el individualismo, muchas veces orquestado por los medios de comunicación, han terminado por debilitar los lazos vecinales (“Quedar en la calle no es divertido, asegura Alicia, 8 años. Hay muchos coches, gente mala. Pasan corriendo y te dicen que te apartes...”)<sup>3</sup>.

En las últimas décadas, los niños han pasado a representar del 33% al 15% de la población, esta minoría que puede vivir en familias atomizadas (casi siempre con hijos únicos) y se encuentran socialmente aislados. Debido a esta “escasez” de población infantil, nuestra sociedad adultocéntrica está olvidando lo que significa ser niño. Ya no se considera aceptable que un niño o niña sea ruidoso, sucio o desordenado, que juegue “a lo bruto” o que se manche. Se espera de ellos que se comporten como personas mayores, a edades cada vez más tempranas y, si no lo hacen, se dice que están maleducados.

Las estadísticas confirman la gravedad de esta situación: desde los años setenta, el tiempo que tienen los niños de juego autónomo hasta llegar a casa, ha disminuido un 90%, y el tiempo libre se ha reducido unas 15 horas semanales. Solo el 29% de los niños de hoy disfrutan actualmente de momentos de juego y aventura al aire libre (frente a un 70% hace 20 años) y al 51% de los que tienen entre 7 y 12 años no se les permite subir a un árbol sin supervisión adulta. En nuestro país, únicamente el 30% de los escolares, de entre 8 y 12 años, van solos al colegio. Incluso el sentido de la palabra “jugar” está cambiando: antes imaginábamos a un pequeño en la calle, dando patadas a un balón. Hoy nos lo representamos sentado, apretando los dedos sobre una consola. A fuerza de no ejercerlo, niñas y niños podrían estar perdiendo su instinto natural de jugar libremente en el exterior de sus casas.

### **Pokémon y colonia de rosas**

Frente a este panorama, no es de extrañar que, a menudo, se quejen de soledad (“A veces me aburro tanto que me pongo a limpiar cristales”, cuenta Gimena, 10 años) y puedan llegar a tener, como señala Carl Honoré, “400 amigos en Facebook, pero ni uno solo para bajar a jugar al parque”. Les falta contacto, interacción concreta y afectiva con otros seres vivos: continuamente, se relacionan con objetos, con cosas... Responderemos a su atracción innata por los animales regalándoles ositos de peluche y caballitos de madera; aprenden a identificar las especies de árboles en fichas de plástico y dibujan flores de papel para decorar las aulas en otoño. Gracias a la tecnología, cuidan de perros, gatos y acuarios digitales, y trabajan en las granjas virtuales de Nintendo o de Facebook. Pueden estar al corriente de la deforestación, del cambio climático y de los desastres ecológicos del otro lado del planeta y saben muchas cosas sobre el medio ambiente; pero pueden citar más personajes de la serie “Pokémon” (o nombres de marcas comerciales) que de plantas, de animales o de minerales de su entorno local. Y si les preguntaran de dónde viene la leche, algunos responderían que del tetrabrick. El mundo abstracto, artificial y virtual que les ofrecemos, en casa y en la escuela, les relega a un rol de espectadores pasivos cuando, para desarrollarse, necesitan experiencias reales, directas y sensibles: mancharse de barro las manos y la ropa, hacer colonia con pétalos de rosas, sentir el olor, el tacto, el sonido y la presencia de una oveja o subir a la ladera de una montaña, en lugar de ver cómo lo hace otra persona...

### **REDUCIR EL DÉFICIT DE NATURALEZA**

Basándose en numerosas investigaciones de Ecopsicología y Psicología Ambiental, el autor norteamericano Richard Louv (2005) alertó hace unos años sobre las

3. Freire, H. (2010). La voz de la infancia, *Cuadernos de Pedagogía*, n.º 407, Barcelona.



desastrosas consecuencias, para la salud física y mental, de lo que ha denominado “déficit de naturaleza”. Su intención no es acuñar una nueva categoría diagnóstica, sino atraer nuestra atención sobre la situación de la infancia y animarnos a actuar.

Los estudios demuestran que el contacto con el medio ambiente y el juego al aire libre contribuyen a mejorar la salud y el bienestar general de los niños: aumentan la autoestima y la sociabilidad, la capacidad de observación, de concentración y autodisciplina; favorecen la creatividad, la imaginación, la autonomía, la coordinación motora, el equilibrio y la agilidad; desarrollan el

lenguaje y las capacidades cognitivas de autoconciencia y razonamiento; ayudan a reducir el estrés, a enfrentar los desafíos con confianza y a caer enfermos con menor frecuencia; inspiran sentimientos positivos sobre sí mismo y los demás, y contribuyen a su felicidad. En Alemania y los países escandinavos, se ha demostrado que los pequeños que acuden a escuelas en el bosque o al aire libre enferman menos que los que asisten a centros de educación infantil convencionales (Bruchner, 2012). Incluso una sintomatología tan compleja como la hiperactividad que, en nuestro país, afecta a entre un 4 y un 8% de la población infantil criaturas, podría deberse según el neurocientífico Jaak Panksepp, a un exceso de sedentarismo y la falta de juego espontáneo al aire libre, actividad que favorece la maduración cerebral, incrementando los niveles de dopamina.

Pero los beneficios de la naturaleza se obtienen con la regularidad: no basta con salir al campo una vez al mes o visitar una semana al año una granja escuela. Resulta urgente repensar nuestros hábitos de vida, las estructuras comunitarias, la relación con nuestros hijos, el concepto (y las prácticas) de seguridad, el modelo educativo... Transformar nuestros hogares, escuelas y ciudades, para que vuelvan a ser (si alguna vez lo han sido) lugares llenos de vida.

### QUE LOS NIÑOS VUELVAN A LA TIERRA

En frases como: “*Es hora de sacar a los niños fuera*” o “*Dormirá bien si te das una vuelta con ella*”, expresamos intuitivamente la necesidad infantil de espacios abiertos. Un creciente número de familias y educadores están tomando conciencia de esta carencia y empiezan a actuar para satisfacerla. En Estados Unidos, el movimiento denominado “No child inside” (Ningún niño dentro) reclama que la comunidad internacional reconozca, incluyéndolo en la Convención de Naciones Unidas, el derecho de la infancia a estar al aire libre, por lo menos, tanto tiempo como el que pasan dentro. La corriente a



## Hábitos saludables

favor del contacto con la naturaleza no ha hecho más que empezar: las familias salen al campo, o a parques y jardines, con mayor frecuencia y abren sus casas al entorno natural, por sencillo y pequeño que sea; los patios encementados de las escuelas se transforman para plantar bosquecillos, jardines, huertos y granjas; las aulas se llenan de plantas y animalitos; las escuelas desarrollan programas para impartir las materias en parques, granjas, dehesas y ríos...; se crean centros educativos en bosques, playas... e incluso desiertos; las azoteas de los edificios y los solares abandonados se convierten en terrenos de agricultura ecológica donde los niños pueden encontrarse, jugar y sentir la naturaleza; los parques infantiles se transforman en lugares de creación que pueden ser contruidos, destruidos y reconstruidos por sus protagonistas, con materiales naturales; las ciudades se abren a la vida bajo el asfalto. Niños y niñas necesitan la naturaleza y la naturaleza también les necesita. Ellos son el futuro: algún día, serán los encargados de tomar decisiones decisivas para nuestra supervivencia. Las biografías de grandes naturalistas muestran que el amor por la tierra les nació y creció en la infancia, gracias al contacto cotidiano con el medio ambiente. Atender a sus necesidades nos permitirá crear una sociedad más sana, justa, igualitaria, respetuosa y acogedora con todas las formas de vida. Está en juego la sostenibilidad del planeta... y la de nuestra especie. ■



---

### BIBLIOGRAFÍA

Bruchner, P. (2012). Escuelas infantiles al aire libre, *Cuadernos de Pedagogía*, n.º 420.

Freire, H. (2011). *Educar en verde. Ideas para acercar a niños y niñas a la naturaleza*. Graó, Barcelona.

# Orientaciones a las familias para un uso seguro, educativo y saludable de las TIC y del Ocio Digital

Jorge Fernández de los Ríos



*Las TICs suelen estar presentes en la vida cotidiana de niñas y niños.*

Fuentes ABC.es

El uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) forma parte del día a día de los niños y los jóvenes de la sociedad del conocimiento en la que vivimos, hasta el punto de considerarles como “Nativos Digitales”. La utilización de tecnologías como el ordenador o la telefonía móvil se ha extendido en las escuelas y en los hogares como una herramienta habitual para los estudios y el ocio.

El llamado “Ocio Digital” se ha generalizado entre los más jóvenes desplazando a otras actividades de ocio infantil y juvenil tradicionales como el juego en la calle o practicar deporte. La característica básica del Ocio Digital es la utilización de las TIC como medio para el ocio, y sus principales representantes son las videoconsolas, los ordenadores, los reproductores de música portátiles, la televisión y los teléfonos móviles.

De igual manera que educamos a nuestros hijos e hijas para que sepan desenvolverse en la calle y, al principio, no les dejamos solos, con internet y el conjunto de las TIC hay que hacer igual: **Es importante enseñarles a utilizar las TIC y, especialmente, Internet, sin correr ningún riesgo.**

# Hábitos saludables

Para que las madres y los padres puedan educar a sus hijos e hijas en hábitos saludables de ocio digital y uso de las TIC en general, sugerimos una serie de consejos útiles:

**1. Si conoce poco sobre las tecnologías de la información y la comunicación, sumérjase en este nuevo mundo digital** para aprender a usarlas. De esta manera podrá utilizarlas para su beneficio y, además, le será mucho más fácil poder educar a sus hijos e hijas en un uso saludable de estas. Una buena idea puede ser **aprender junto con ellos, de esta manera les podrá acompañar y educar** a la vez que aprende todo lo que ellos puedan enseñarle sobre las TIC.

**2. Para una navegación segura por Internet de sus hijos** pueden seguirse estas pautas:

- a) Hable siempre con ellos sobre lo que hacen y encuentran en Internet. Por otra parte, Internet no es anónimo: ser menor de edad no exime de responsabilidad, es decir, aunque sean menores son responsables de lo que hacen.
- b) Anime a sus hijos e hijas para que le informen de todo lo que les haga sentir incómodos, les desagrada u ofenda, o de aquello de lo que hayan tenido conocimiento en relación con los riesgos de Internet.
- c) Acuerde con ellos, por su seguridad, que nunca proporcionen información personal: nombre, edad, dirección, DNI, teléfono, su propia imagen en fotografía o vídeo, etc., es recomendable usar seudónimos o alias (nicknames).
- d) Tenga cuidado con el e-mail y los archivos adjuntos cuando no conoce quién lo envía, ya que podrían contener virus que pueden estropear su PC o violar datos personales.
- e) Instale en su ordenador un buen programa anti-virus que proteja contra: virus, accesos no autorizados a su ordenador (hackers), correo basura (spam), programas que registran su comportamien-

to (spyware), programas de redireccionamiento de llamadas (dialers), etc.

- f) Muéstrese interesado por las amistades que sus hijos e hijas hacen a través de Internet, especialmente en los sistemas de «chats», de mensajería instantánea (Messenger) y redes sociales (Tuenti, Facebook, Twitter...) ya que no todo el mundo es quien dice ser en Internet y se corre el riesgo de sufrir acoso en la Red (Ciberacoso).
- g) Evite páginas con contenidos nocivos o falsos y no crea todo lo que encuentra, vea o lea en Internet.
- h) Recuerde: los peligros de internet son similares a los que pueden sufrir en la calle, vele por su seguridad. Si son víctimas de algún tipo de delito en internet, como ciberacoso, es muy importante que sea denunciado ante las autoridades.

**3. Es recomendable evaluar el contenido de las webs que sus hijos visiten, de los programas de televisión que vean y de los videojuegos que utilicen.** No todo es educativo ni recomendable para ciertas edades.

Hay múltiples webs, programas de televisión y videojuegos dirigidos a la infancia y la juventud, pero no todos son de calidad, pudiéndose encontrar contenidos, de manera explícita o implícita, alejados de los valores educativos que deseamos para nuestros hijos. Por ejemplo, pueden encontrarse contenidos violentos, sexistas, que incitan al consumo irresponsable, etc. Una alternativa es instalar programas o contratar servicios de “Cibercanguros” que protegen de contenidos inadecuados en Internet.

**4. Es importante mantener un contacto permanente con el centro educativo para conocer el uso que sus hijos hacen de las TIC e Internet allí.**

**5. Acuerde un tiempo concreto para el Ocio Digital de sus hijos y controle qué actividades saludables sacrifican por culpa de su abuso:** Internet, las videoconsolas, el móvil, la televisión, etc. no son nocivos por sí mismos y tienen múltiples aspectos

positivos, pero son potencialmente adictivos. No es bueno dedicarle demasiado tiempo dejando de realizar otras actividades saludables propias de su edad y necesarias para el desarrollo físico e intelectual de sus hijos, como realizar actividad física, jugar con los iguales, estudiar o leer, cayendo en el sedentarismo con todos los riesgos para la salud que supone. **Así mismo, es aconsejable que no se encierran en una habitación durante sus momentos de Ocio Digital, sino que esto se haga en un lugar del hogar visible por todos.**

6. **Es indispensable que sus hijos desarrollen unas relaciones interpersonales satisfactorias:** la forma de relacionarse entre los jóvenes ha ido cambiando, pasando de jugar con las amistades en casa o en la calle, a sociabilizarse también a través de la mediación a distancia de los chats y las redes sociales en internet, y en algunos casos de manera exclusiva. Recuerde que para una salud emocional positiva de los menores, lo más saludable es la interacción directa con sus iguales.
7. El uso de las TIC y el Ocio Digital conlleva mayoritariamente el uso de pantallas, ya sea la del ordenador, la televisión o la de un teléfono móvil. Para evitar sufrir **fatiga visual** (visión borrosa, pesadez de los párpados, sequedad de ojos, deslumbramientos y debilitamiento de la agudeza visual) es recomendable cuidar los siguientes aspectos:
  - a. **La pantalla:** Debe inclinarse de forma personalizada, también deben regularse el contraste y el brillo (evitando reflejos) y cuidarse la distancia de separación (entre 35/70 cm).
  - b. **La iluminación:** Deberá garantizar unos niveles adecuados de visibilidad, no es recomendable el uso de pantallas “a oscuras”.
  - c. **Uso de filtros:** Reducen la electricidad estática y pueden ayudar a disminuir los reflejos.
8. También, al ser actividades que generalmente se realizan en reposo, existe el riesgo de la fatiga postural (dolores cervicales, dorsalgias). Es recomendable tener en cuenta aspectos como:
  - a. Cambiar cada cierto tiempo de postura.
  - b. Elegir un asiento adecuado que sujete y mantenga erguidos espalda y cuello.
  - c. Trabajar sobre una mesa suficientemente amplia y poco reflectante.
9. Si necesita más información respecto al uso de las TIC, el Ocio Digital y su uso seguro, educativo y saludable puede consultar, entre otras, estas páginas webs:
  - <http://ntic.educacion.es/v5/web/padres/>
  - <http://www.seguridadweb20.es/index.php>
  - <http://www.tuenti.com/contigo>
  - [www.kiddia.org](http://www.kiddia.org) (portal familiar y para menores de 12 años)
  - [www.37seis.org](http://www.37seis.org) (para adolescentes de 12 a 17 años)
  - [www.pantallasamigas.net](http://www.pantallasamigas.net)
  - <http://www.pegi.info/es/index/id/91/>
10. Por último, no se olvide: **iDisfrute de las TIC y el Ocio Digital “saludablemente”!** ■

## BIBLIOGRAFÍA

- Luengo López, A. *Adicción a Internet: conceptualización y propuesta de intervención*. Revista Profesional Española de Terapia Cognitivo-Conductual, 2 (2004), 22- 52. Obtenido de: <http://aseteccs.com/revista/pdf/v02/adiccioainternet.pdf> (consulta: 15/07/2011).
- Rubio Gil, A., Menor Sendra, J. J., Mesa Olea, M. J. y Mesa Olea, B. (2009). *Adolescentes y jóvenes en la red: factores de oportunidad*. Edición INJUVE. Obtenido de: <http://www.injuve.es/observatorio/infotecnologia/adolescentes-y-jovenes-en-la-red-factores-de-oportunidad> (consulta: 16/10/2012).
- Blog Mensalus. Institut d' assistència psicològica i psiquiàtrica (2011). *Adicción a las nuevas tecnologías. Entrevista al Doctor en Psicología Xavier Carbonell Sánchez*. Obtenido de: <http://www.mensalus.es/blog/adiccion-a-las-nuevas-tecnologias-entrevista-al-doctor-en-psicologia-xavier-carbonell-sanchez/> (consulta: 16/10/2012).
- Delegación Provincial de la Consejería de Educación en Málaga y la Junta de Personal Docente de niveles no universitarios de Málaga (2009): *Libro blanco para el uso seguro y educativo de las nuevas tecnologías en internet*. Obtenido de: <http://www.junta-deandalucia.es/averroes/~29007241/documentos/libro-blanco-definitivo.pdf> (consulta: 15/07/2011).
- Labrador Encinas, F. J. y Villadangos González, S. M. (2010). Menores y nuevas tecnologías: conductas indicadoras de posible problema de adicción. *Psicothema*. Vol. 22, n.º 2, pp. 180-188. Obtenido de: <http://www.psicothema.es/pdf/3713.pdf> (consulta: 15/07/2011).
- Junta de Andalucía, Consejería de Innovación, Ciencia y Empresa (2009). *Educación para Proteger. Guía de formación TIC para padres y madres de menores de 3 a 11 años*. Sevilla. Obtenido de: [http://www.juntadeandalucia.es/opencms/opencms/system/bodies/contenidos/publicaciones/pubcice/2009/educar\\_para\\_proteger/EducacionParaProteger3a11.pdf](http://www.juntadeandalucia.es/opencms/opencms/system/bodies/contenidos/publicaciones/pubcice/2009/educar_para_proteger/EducacionParaProteger3a11.pdf) (consulta: 15/07/2011).
- Llarena Berríos, M. y Buxarrais, R. (2005). *Las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) y los adolescentes*. Algunos datos. Monografías virtuales. Ciudadanía, democracia y valores en sociedades plurales. Línea temática: Valores y tecnologías de la información y comunicación. Número 5. Obtenido de: <http://www.oei.es/valores2/monografias/monografia05/reflexion05.htm> (consulta: 15/07/2011).
- Bononato Vázquez, L. B. *Adicciones y nuevas tecnologías*. Proyecto Hombre Provincia de Cádiz. Obtenido de: <http://www.proyecto-hombre.es/archivos/25.pdf> (consulta: 15/07/2011).
- Madrid López, R. I. (2000). *La Adicción a Internet*. Psicología Online. Obtenido de: <http://www.psicologia-online.com/colaboradores/nacho/ainternet.htm> (consulta: 15/07/2011).
- Beranuy Fargues, M.; Chamarro Lusa, A., Graner Jordania, C. y Carbonell Sánchez, X. Universidad Ramón Llull (2009). Validación de dos escalas breves para evaluar la adicción a internet y el abuso de móvil. *Psicothema*. Vol. 21, n.º 3, pp. 480-485. Obtenido de: <http://www.psicothema.es/pdf/3658.pdf> (consulta: 15/07/2011).
- Observatorio de la Juventud en España Servicio de Documentación y Estudios (2007). *Estudio: Uso de TIC, Ocio y tiempo libre, Información. Sondeo de opinión y situación de la gente joven 2007*. (2ª encuesta). Edición INJUVE. Obtenido de: <http://www.injuve.es/observatorio/ocio-y-tiempo-libre/uso-de-tic-ocio-y-tiempo-libre-informacion> (consulta: 16/11/2012).
- Salud.es (2008). *Trabajar con pantallas de ordenador en la oficina tiene sus riesgos*. Obtenido de: <http://www.salud.es/noticia/trabajar-con-pantallas-de-ordenador-en-la-oficina-tiene-sus-riesgos> (consulta: 15/07/2011).
- Tejero, C. M., Balsalobre, C. y Higuera, E. (2011). Ocio Digital Activo (ODA). Realidad social, amenazas y oportunidades de la actividad física virtual. *Journal of Sport and Health Research*, 3(11), 7-16. Obtenido de: [http://www.uam.es/personal\\_pdi/stmaria/ctejero/articulos/oda.pdf](http://www.uam.es/personal_pdi/stmaria/ctejero/articulos/oda.pdf) (consulta: 16/11/2012).

# Eligiendo reír

Carmen Angosto Sánchez

Psicóloga y Risoterapeuta

*Son muchos los estudios psicológicos que corroboran que el humor es un signo de inteligencia, un síntoma de buena salud y equilibrio emocional. Las personas con sentido del humor tienen otra manera de enfrentarse a la vida, son por lo general más creativas, ríen con mayor frecuencia, por lo que liberan con más facilidad sus tensiones; son mejor aceptadas socialmente por lo que desarrollan sólidas relaciones y, en consecuencia, disfrutan más de lo que hacen y le encuentran más placeres a la vida diaria.*



Los beneficios reconocidos de la risa y el buen humor son incontables. La risa se asocia a la longevidad (Curzio Malaparte aseguró, tras diversos estudios, que “cada vez que una persona ríe de verdad, añade dos días de vida a su existencia”). Las carcajadas prolongadas ejercitan no solo los músculos de la cara, el torso, los pulmones y el corazón, sino también músculos de brazos, abdomen, piernas y diafragma. Echarse unas buenas carcajadas puede equipararse a 10 minutos de ejercicio físico. La risa tiene además un efecto tranquilizador, ayuda a mejorar la circulación de la sangre, alivia la tensión muscular, regula el pulso cardíaco y armoniza el sistema nervioso.

Todos estos beneficios, entre muchos otros psicológicos, personales y sociales, son los que están haciendo que la risa sea utilizada, cada vez más, como herramienta terapéutica. Muchos profesionales de la salud física y mental nos hemos hecho fans incurables de esta medicina natural y exclusiva de las personas, al descubrir el potencial que tiene la risa, tanto en el desarrollo de actitudes positivas para la vida como en el mantenimiento y la mejora de la calidad de vida.





Con bastante frecuencia me preguntan qué es realmente la risoterapia, curiosa palabra que parece exponer todo lo que uno necesitaría saber en principio: terapia de la risa o la risa como terapia.

—“¿Y qué es lo que haces en tus talleres?, ¿os juntáis a contar chistes?”.

La risoterapia no solo consiste en hacer reír a la gente sin más, aunque para algunos eso ya sería mucho, sino que es una disciplina terapéutica que pretende despertar nuestra olvidada capacidad de sentir, de divertirnos, silenciar nuestras preocupaciones y volver a disfrutar. Es una forma de acercarnos al bienestar, a la conciencia y a la salud física emocional.

El objetivo principal de un taller de la risa consiste en proporcionar las herramientas básicas para que los participantes puedan reconciliarse con su niño interior. Hay que permitirse desarrollar una actitud positiva frente a la vida a través de una risa franca, aprender a disfrutar de la risa en compañía y crear así vínculos

sociales que nos acerquen a esa sensación de proximidad, complicidad y empatía que podemos recordar de nuestras primeras amistades infantiles.

Como risoterapeuta hago, al comienzo de cada taller, una petición a los participantes: que dejen fuera de nuestra sala sus miedos y vergüenzas y se sumerjan de cabeza en los juegos y ejercicios que propongo. Eso quiere decir que deben dejar aflorar la curiosidad con la intensidad con la que un niño anhela encontrar lo que desea desde lo más profundo de su ser, aun sin saber qué es exactamente lo que busca. Esto supone un punto de partida comprometido.

En la primera sesión de un taller de risoterapia suelo explicar las bases de esta terapia, de dónde surge, los requisitos para formar parte del taller y hago una introducción a curiosidades sobre la sonrisa y a la risa.

La **sonrisa** es una expresión de significado universal. En las tribus más recónditas de África entenderían nuestra sonrisa como nosotros, como un gesto pacífi-

co y que pretende mostrar alegría. A pesar de lo que podría pensarse, no es una expresión aprendida: los bebés ciegos sonríen antes de poder comunicarse y los bebés videntes comienzan a mostrarla a los pocos días de nacer. La sonrisa, por el mero hecho de aparecer, activa los mecanismos secretores de las endorfinas, unas hormonas destinadas a reducir el dolor físico y emocional y que nos proporcionan una cálida sensación de bienestar. Además, la sonrisa es considerablemente contagiosa, por lo que también el mero hecho de observarla en el otro ya nos resulta agradable y nos da la oportunidad de que asome la nuestra.

La **risa**, por su parte, es también una manifestación de alegría y bienestar. Hay quien dice que es una sonrisa de mayor intensidad, a mí me gusta pensar que es una sonrisa a la que le han subido volumen. Desde el punto de vista psicológico, la risa se considera uno de los rasgos que identifica a las personas con un alto nivel de inteligencia emocional. Se encuentra en conexión directa con la experiencia presente, nos devuelve inevitablemente al ahora. De pequeños, como niños, nos dedicábamos a disfrutar de todo lo que nos rodeaba sin preocuparnos más que de nuestras propias necesidades. Los niños, al igual que la risa, están en conexión directa con el presente, con “el aquí y el ahora”. Por eso son capaces de reír más de trescientas veces al día. Como adultos, vamos adoptando normas y obligaciones, y las inquietudes van haciendo de nosotros personas maduras que dejan de reír. Resulta curioso, y es algo que puedes descubrir por ti mismo, que la risa es incompatible con la preocupación. Cuando soltamos una buena carcajada nuestra mente es incapaz de pensar en nada más que en lo que nos hace reír. Es por eso que la risa se considera una medicina natural a las preocupaciones.

La sociedad nos empuja a ocultar nuestras emociones y mantenernos siempre correctos, sin sonreír ni fruncir el ceño; solo correctos, estándar, en la media, sin tener en

cuenta el coste psicológico de estas imposiciones. La risoterapia pretende enseñarnos de manera gradual a recuperar la sana expresión emocional que permite un fluir personal en el que constantemente estamos renovándonos, dando y recibiendo del exterior, rompiendo la monotonía. De ahí la importancia de un taller completo en lugar de enfocarlo hacia una sola sesión ya que el proceso de aprender o, en este caso, de desaprender a cohibirse, no puede hacerse de manera abrupta en una sesión de dos horas.

Aproximadamente hacia la mitad del ciclo he encontrado que surge en las personas una preocupación de difícil respuesta. Una vez vencida la desconfianza inicial, se han resignado a hacer juegos y actividades sin comprender bien su finalidad y han ido comprobando en sus propias carnes cómo la recuperación de la sonrisa es algo gradual pero posible. Entonces, surge la pregunta: “y todo esto que hacemos aquí, ¿cómo puedo transmitirlo a mi marido?, ¿a mis hijos?, ¿a mis amigos?”.

La risoterapia tiene como ambicioso objetivo el cambio en la actitud de la persona. Un cambio que, según mi experiencia, es posible si acudes, escuchas y te dejas llevar. ¿Cómo se produce ese cambio personal? Por lo que he podido observar, progresivamente la persona va reencontrándose, recordando lo agradable que resulta sonreír y así, prefiere reír a contenerse. Al principio bajo la seguridad y protección del lugar donde se celebra el taller, pero cuando una persona encuentra algo bueno es difícil que logre mantenerlo en secreto por mucho tiempo: el cambio va calando y la sonrisa consigue salir de las cuatro paredes del taller de la risa.

Hasta aquí todos los indicios nos llevan a concluir que la risa nos ayuda a desinhibirnos, a vencer los miedos, las ataduras y las convenciones sociales de nuestro tiempo. Hace que rompamos esas limitaciones artificiales y que nos conozcamos con más profundidad.

## Hábitos saludables

La risoterapia utiliza muchos ejercicios de teatro destinados a potenciar una mayor expresividad, a conocernos en diversas situaciones cotidianas u originales, y ejercicios de improvisación en los que nos vamos desoxidando en espontaneidad. Esto se mezcla con ejercicios de cohesión grupal destinados a dejarnos conocer por los otros y a hacer de esos desconocidos personas con las que nos sintamos seguras para reír. En menor medida, se incluyen algunas lecciones teóricas sobre psicología básica que me gusta considerar “lo que todo el mundo debería saber sobre psicología para ahorrarse sufrimientos innecesarios y comprender mucho del comportamiento humano”. Se exponen ciertas bases sobre el manejo y reconocimiento de las emociones, opciones para combatir la tristeza, explicaciones sobre la influencia de nuestra manera de pensar en cómo nos desenvolvemos en las situaciones de la vida cotidiana (sentimientos de éxito o fracaso constantes) y atribuciones que hacemos a las personas que nos rodean de nuestros propios estados emocionales. En la práctica he descubierto que con ciertas explicaciones sencillas sobre psicología pueden entenderse muchas cosas, y que la comprensión es el paso previo al cambio. A todo esto hemos de sumarle ejercicios de relajación y cientos de actividades y juegos, desde el escondite inglés hasta pintar con los ojos cerrados, destinadas a conectar y reconocernos en ese niño interior que todos llevamos calladito dentro de nosotros.

Para finalizar debo aclarar que la propia palabra “risoterapia” podría llevar a error y hacernos pensar que es algo destinado exclusivamente a personas con necesidad de comenzar una terapia. Me reafirmo en la idea de que es un taller abierto del que todo el mundo, sin importar su edad, puede beneficiarse. Muchas personas interpretan que se trata de una terapia de grupo o pretenden sustituirla por ayuda terapéutica profesional cuando deberían considerarla un complemento que les acerca a otras personas con las mismas inquietudes y ganas de recuperar sonrisas. Los talleres cubren necesidades de ocio, fomentan las relaciones sociales y son una herramienta para solucionar muchos problemas personales, incluso sin abordarlos directamente.

La elección de la risoterapia como alternativa de ocio supone que pretendemos hacernos cargo de nuestra alegría, de nuestras emociones positivas y de nuestra salud física y mental. Escogemos DISFRUTAR, disfrutar para potenciar todo lo que, de manera innata, llevamos dentro de nosotros.

Como psicóloga he tenido la oportunidad de participar del cambio vital de muchas personas, de asistir a la superación de problemas e inquietudes; como risoterapeuta he compartido ese proceso de manera vivencial, auténtica e infantil: entre juegos, risas y sonrisas. ■

# Concurso Escolar Consumópolis

Regina Fernández Durán



El Instituto Nacional del Consumo (INC) programa anualmente, desde 1998, un Concurso Escolar dirigido a jóvenes matriculados en distintos cursos de Primaria y Secundaria.

En 2005 se decidió implicar a las Comunidades Autónomas en la organización del Concurso, ofreciéndoles una estructura en la que quedara

resaltada esta participación autonómica por lo que pasó a desarrollarse en dos fases: una primera fase autonómica y una segunda fase nacional. Se buscó un tema, el *Consumo Responsable*, que resultara atractivo a los jóvenes —a la vez que fomentara actitudes y valores considerados fundamentales en el campo educativo—, y un “vehículo” para la participación —Internet— que estuviera en consonancia con sus inquietudes y sus actividades habituales. Con este objetivo se creó un “portal” en

Internet, *Consumópolis*, a través del cual se desarrollan y valoran pruebas de carácter pedagógico y lúdico que, junto con otras, determinan las clasificaciones del Concurso, y ofrece, además, otras utilidades a los concursantes en donde se puedan abordar temas de Consumo Responsable, adecuadas para el logro de objetivos en los ámbitos educativo y de consumo.

## OBJETIVOS

El principal objetivo del concurso es sensibilizar a los escolares de la importancia que tienen para ellos y para las personas de su entorno, sus decisiones como consumidores en la adquisición de bienes y en la utilización de servicios, tanto en estos aspectos, como en aquellos relacionados con economía doméstica, seguridad, calidad, alimentación, eficiencia energética, etc. y, en general, con el consumo reflexivo, saludable y crítico que tenga en cuenta el respeto a nuestro entorno

## De interés

medioambiental y a nuestro entorno social, con el objetivo de llegar a ser consumidores conscientes, solidarios y responsables.

También se pretende fomentar la participación de los centros educativos en actividades relacionadas con la Educación del Consumidor.

Esta sexta edición de *Consumópolis*, **Consumópolis6**, ha sido organizada por el INC en colaboración con 16 comunidades autónomas.

El lema elegido, ***Tú puedes elegir ¿sabes cuánto cuesta lo que consumes?***, ha pretendido iniciar a los jóvenes en los temas de carácter económico que tanta trascendencia tendrán en su próximo futuro.

### PARTICIPANTES

Existen tres niveles de participación:

- Escolares de 3º Ciclo de Enseñanza Primaria.
- Escolares de 1.º y 2.º cursos de Enseñanza Secundaria Obligatoria.
- Escolares de 3.º y 4.º cursos de Enseñanza Secundaria Obligatoria.

Las condiciones para participar son: estar matriculado en cualquier centro escolar (público, privado o concertado) en alguno de los tres niveles anteriores, y registrarse por equipos de cinco alumnos coordinados por un profesor del ciclo.

### DESARROLLO DEL CONCURSO

El Concurso tiene **dos niveles de desarrollo**: un primer nivel, que se realiza on-line, y un segundo, en el que los equipos trabajan en sus aulas para elaborar distintos trabajos que se definen cada año, y que, para esta edición, ha consistido en la realización de un **ÁLBUM VIRTUAL** sobre el tema del concurso.

El juego on-line se desarrolla en *Consumópolis*, la Ciudad del Consumo Responsable.

Primero se selecciona el idioma en el que se quiere concursar y, tras registrarse, se pasa a la configuración de un personaje o *avatar* y la elección de un apodo o *nick*. Este personaje estará presente durante todo el juego, junto a su *nick* y los de los otros miembros del grupo.

A lo largo del recorrido por *Consumópolis*, todos los miembros del equipo tendrán que superar **PRUEBAS PEDAGÓGICAS**, respondiendo correctamente a las preguntas que se les presenten para lo que, si es necesario, pueden acudir a las fichas pedagógicas que se encuentran en el portal y que abordan en profundidad temas relacionados con el consumo responsable, y **PRUEBAS LÚDICAS**, o de habilidad y reflexión, que consisten en juegos no puntuables pero que permiten

conseguir pistas o indicios que les ayudaran a lo largo del juego.

Existen también dos **fases de participación**: una **AUTONÓMICA**, en la que se determinan los equipos ganadores por cada etapa educativa, y una **NACIONAL**, en la que participan los ganadores de las Comunidades Autónomas.

### PREMIOS

El premio consiste en un ordenador portátil para cada uno de los cinco alumnos que integran los equipos ganadores y su profesor, y un premio en metálico para material educativo para los colegios ganadores. Las edades de los participantes oscilan entre 10 y 12 años (alumnos del tercer ciclo de Enseñanza Primaria y entre los 12 y los 16 (alumnos de los cuatro cursos de ESO).

### ENTREGA DE PREMIOS

En las anteriores ediciones de *Consumópolis*, la entrega de premios la ha realizado la Ministra de Sanidad, en el salón de actos del Ministerio, aunque en alguna ocasión se ha celebrado en la sede del Instituto Nacional del Consumo (INC).

Asistentes al acto son, además de los 15 alumnos ganadores de los premios, los profesores y familiares que les acompañan, y, en ocasio-

nes, otros alumnos de sus colegios, además de los miembros del Jurado que propone los premios a nivel nacional<sup>1</sup>, altos cargos del Ministerio, la directora general y los subdirectores del INC, autoridades de las CCAA o de los ayuntamientos donde se encuentran los centros premiados, y personal tanto del INC como del Ministerio que haya querido estar presente.

En la edición de *Consumópolis2*, la entrega de premios la realizaron SS. AA. RR. los Príncipes de Asturias.

### GANADORES DE LA 6ª EDICIÓN (2011)

Más de 12.000 alumnos de toda España han participado en la sexta edición de *Consumópolis*. Los equipos escolares *Los comecocos*, *Perros verdes* y *Luciérnagas*, de las Comunidades autónomas de **Andalucía**, **La Rioja** y **Madrid**, respectivamente, han sido los ganadores de la sexta edición del concurso escolar *Consumópolis* que convocan anualmente el Instituto Nacional del Consumo y las comunidades autónomas. *Consumópolis* es una plataforma interactiva accesible a través de la

página web del INC ([www.consumo-inc.es](http://www.consumo-inc.es)), de las Comunidades Autónomas o del propio portal creado a tal fin ([www.consumopolis.es](http://www.consumopolis.es)).

### VALORES FUNDAMENTALES EN LA EDUCACIÓN DEL CONSUMIDOR

*Consumópolis6*, cuyo lema este año ha sido *Tú puedes elegir ¿sabes cuánto cuesta lo que consumes?* pretende sensibilizar a los escolares de la importancia que tienen sus decisiones como consumidores en la adquisición de bienes y en la utilización de servicios, especialmente en aquellos aspectos relacionados con el consumo reflexivo, saludable y crítico.

### LOS GALARDONADOS, ENTRE 10 Y 16 AÑOS

Los participantes en el concurso son alumnos del tercer ciclo de Enseñanza Primaria (entre 10 y 12 años) y de los cuatro cursos de Enseñanza Secundaria Obligatoria (de 12 a 16 años), distribuidos en equipos de cinco alumnos y un profesor tutor.

En 2011, el equipo ganador del premio correspondiente al tercer ciclo

de Primaria, *Los Comecocos*, está compuesto por alumnos del Colegio Público Miguel de Cervantes de Montemayor (Córdoba)

El equipo *Las Luciérnagas*, del Colegio María Inmaculada, de Madrid, formado por escolares de entre 12 y 14 años, fue el ganador del premio correspondiente al primer y segundo cursos de ESO.

El premio correspondiente al tercer y cuarto cursos de ESO recayó en el equipo *Perros Verdes* del Colegio Santa Teresa de Calahorra (La Rioja) integrado por alumnos de edades comprendidas entre 14 y 16 años. ■



1. La directora del INC y el subdirector general de Calidad del Consumo; un director general del Ministerio de Educación y Ciencia; la presidenta del Consejo de Consumidores y Usuarios y la presidenta del Grupo de Trabajo de Información, Formación y Educación.



# El ocio y la salud en la convocatoria de Premios Nacionales de Innovación Educativa 2011

Alejandro García Cuadra

Jefe de Servicio de Relaciones Institucionales  
Área de Programas de Innovación

Los Premios Nacionales de Innovación Educativa tienen como objetivo dar a conocer iniciativas innovadoras que contribuyan a renovar la práctica docente y satisfagan las necesidades cambiantes del sistema educativo. En la última convocatoria de estos premios (año 2011) cinco de las experiencias premiadas se pueden relacionar directamente con el ocio y la salud: **“UN MUSEO EN MI INSTITUTO”**, **“EXPRESS@RTE”**, **“LOS JUEGOS ECOLÍMPICOS”**, **“AUDICIONES DIDÁCTICAS PARA ALUMNADO DE PRIMARIA”** y **“PROYECTO COLPBOL”**.

A continuación, se presenta una breve descripción de estas experiencias.

**“UN MUSEO EN MI INSTITUTO” de Sergio Duce Sesé desarrollado en el IES Ramón J. Sender, Fraga (Huesca).**

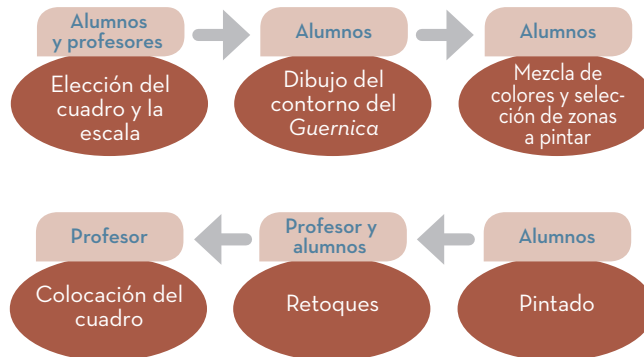
## **Tercer Premio**

Una manera de dedicar el tiempo de ocio para mejorar la salud de los estudiantes es conseguir aficionarles al arte. Este proyecto tenía por objetivo que el alumnado transformara el instituto en un museo permanente. Para ello, seleccionaron obras pictóricas de entre las más importantes de la Historia del Arte Universal desde el Renacimiento hasta la actualidad, que posteriormente debían reproducir para la exposición y, además, deberían elaborar audio guías para visitar la exposición. Para determinar qué obra reproducirían, estas se agruparon según movimientos artísticos, y fueron los profesores de Historia del Arte o los propios alumnos de 2.º de Bachillerato quienes fueron presentando las diferentes propuestas a cada clase en todos los cursos del instituto (cuatro obras de arte por clase), para que por votación entre los estudiantes, seleccionaran una.

Posteriormente, en clase de Lengua cada grupo buscaría información de la obra seleccionada y redactaría un texto que serviría para elaborar posteriormente la audio-guía. Estos textos además fueron traducidos a catalán, inglés, francés y, en algunos casos, al chino o al árabe.

Por otro lado, según la época o el tema, en clase de Música también irían seleccionando una melodía para cada cuadro. Para finalizar, los textos fueron leídos y grabados por los alumnos en mp3 y se mezcló con estos la música seleccionada.

La exposición se montó en los pasillos, con sus correspondientes carteles informativos, y debajo de cada cuadro se adjuntó una pequeña ficha con los datos básicos del cuadro (autor, obra y fecha). A continuación, se muestra un esquema en el que se puede ver el proceso seguido por para exponer una copia del Guernica de Picasso:



Gracias a esta propuesta, el alumnado fue transformando el aspecto de su centro y a lo largo del proceso tuvo que tomar decisiones, trabajar en grupo, aplicar las nuevas tecnologías y dedicar un tiempo a las traducciones a cuatro idiomas distintos.

Con todo esto el alumnado consiguió vincular sus vivencias, sus emociones, sus opiniones y sus pensamientos al arte, a la historia y la cultura, relacionándolas con la comunicación en diversas lenguas, además de desarrollar su autoestima y asertividad, al generar ideas individuales y ser capaces de tomar decisiones y formarse un juicio ético y artístico propios.

Esta iniciativa ha permitido al alumnado aprender, con eficacia y autonomía, a manejar de forma eficiente recursos y técnicas de trabajo individual, ha enseñado a tener el control y gestión de las propias capacidades y conocimientos, les ha facilitado también ver maneras de autoevaluarse y les ha enseñado a ser solidarios y cooperativos. Este proyecto les puede enseñar en su

## De interés

vida personal a fomentar su iniciativa personal y su propia autonomía, lo que va a influir directamente en la propia salud emocional.

### **“AUDICIONES DIDÁCTICAS PARA ALUMNADO DE PRIMARIA” de Juan Vicente Gil Fuentes, desarrollado en el IES La Senda, Quart de Poblet (Valencia) y en el centro de Grado de Educación Primaria “Florida Universitària” de Catarroja (Valencia). Mención honorífica**

Mediante este proyecto se trata de ganar salud en los tiempos de ocio mediante la ocupación del alumnado en las artes escénicas en general. Es un proyecto inter-nivelar e intercentros de realización de audiciones didácticas dirigidas a los alumnos de 1.º y 6.º de Primaria de Quart de Poblet realizado por alumnado de secundaria (que colaboran en la parte musical del proyecto) y por alumnado del Grado en Maestro para Educación Primaria que colabora en la parte pedagógica.

Bajo el *leitmotiv* de la música el proyecto consiste en montar y llevar a cabo dos audiciones musicales dirigidas a escolares de primaria. El proyecto se llevó a cabo en dos sesiones diferentes en el Auditorio “Molí de Vila” de Quart de Poblet dentro del horario escolar aunque esta actividad no tiene que desarrollarse necesariamente en horario lectivo, sino en horario extraescolar, ocupando el ocio tanto de alumnos de primaria, de secundaria y universitarios. Con este proyecto vemos un claro ejemplo de que desde la música se puede llegar a muchas competencias a las que en ocasiones parece difícil acceder.

Uno de los objetivos es que el alumnado de Secundaria muestre una predisposición a la interpretación colectiva en conciertos en directo, que prepare con interés, dedicación y predisposición las audiciones para escola-



res, extrayendo conclusiones que posibiliten su progresión en la interpretación musical. Asimismo, se pretende que el alumnado desarrolle habilidades como la memoria, la concentración y la colaboración en el momento de la representación, que el alumnado interprete, tanto con la voz como con instrumentos, un repertorio básico, variado y con una considerable dificultad, etc.

Es evidente que de esta actividad también se extraen beneficios en Primaria como receptores de las audicio-

nes didácticas y en la etapa universitaria, donde potencia sus habilidades interpretativas, explicativas y musicales, utiliza el juego, el baile y la representación escénica como recurso didáctico y, en definitiva, pone en práctica los conocimientos pedagógicos aprendidos en el aula.

En este proyecto cada estudiante es protagonista de una u otra manera, en el momento del concierto, lo vive con intensidad y lo disfruta de una forma única. Este cúmulo de sensaciones propicia un entorno saludable y seguro que es una cualidad clave en la Promoción de la salud.

### **“EXPRESS@RTE” de Ana Beatriz Moliné Juste, desarrollado en el IES Leonardo de Chabacier, Calatayud (Zaragoza).**

#### **Mención honorífica**

En esta iniciativa el alumnado dedica su tiempo de ocio a desarrollar las artes escénicas en general. Es un proyecto de mejora de la expresión (oral, escrita, musical y plástica) del alumnado a través del arte y de las nuevas tecnologías.

Se ha trabajado la expresión, tanto oral como escrita, en español y francés a través de los principales géneros literarios: poesía, narrativa y teatro; además, se ha fomentado la utilización de la imagen y, por último, se ha favorecido el uso de las TICs en la edición de imágenes (exposición fotográfica), de vídeo (edición de documentos audiovisuales) y en el desarrollo de aplicaciones informáticas interactivas (el GLOG o cartel interactivo) que han conseguido resumir de forma gráfica todos los avances obtenidos.

Además, con este proyecto se ha conseguido fomentar el crecimiento personal individual del alumnado, fortaleciendo su autoestima y su capacidad para afrontar nuevos retos de manera autónoma, con el beneficio para la salud emocional de los estudiantes. Los objetivos del proyecto son:



- a) Mejorar los procesos de enseñanza/aprendizaje.
- b) Fomentar la colaboración interdepartamental.
- c) Fomentar la capacidad de comunicación del alumnado.
- d) Utilizar las técnicas teatrales como herramienta para el aprendizaje.
- e) Realizar un documento audiovisual que recoja el proyecto paso a paso.
- f) Atender a la diversidad y a las competencias personales de cada estudiante.
- g) Motivar al alumnado para mejorar la competencia comunicativa.
- h) Fomentar la lectura, la escritura y la expresión oral.
- i) Dinamizar la biblioteca como epicentro de las actividades artísticas y culturales.
- j) Impulsar la creatividad del profesorado.
- k) Conocer las capacidades del alumnado.
- l) Mejorar las relaciones entre profesorado y alumnado.
- m) Fomentar el respeto, la tolerancia y la cooperación entre todos los miembros de la comunidad educativa, mejorando así la convivencia general del centro escolar.
- n) Mejorar las relaciones del centro con su entorno.

## De interés

Con esta propuesta se trabaja la relación directa que tiene el manejo de la expresión artística, en los tiempos de ocio, con la promoción de la salud en la escuela, puesto que el alumnado consigue a través del mismo fomentar el interés por el trabajo en equipo y su propia autoestima, dando una potencialidad a la colaboración y la solidaridad entre iguales, en beneficio de la propia salud emocional.

**“LOS JUEGOS ECOLÍMPICOS” de Antonio Peña, desarrollado en el IES Alhama, Corella (Navarra), en el CP José Luis de Arrese, de Corella (Navarra) y en el CP Juan de Palafox, Fitero (Navarra).  
Mención honorífica**

Este proyecto va a apoyarse en el beneficio que supone para la salud la actividad y el ejercicio físico cotidiano de manera lúdica y, al mismo tiempo, las ventajas que supone el reutilizar objetos que, de otra manera, ya irían al basurero por haber cumplido su utilidad (cajas, envases, etc.), de tal manera que se fomenta en los escolares la idea de la sostenibilidad para que tomen conciencia de la defensa del planeta, racionalizando tanto el consumo responsable como la reutilización de desechos no orgánicos.

**Los Juegos Ecolímpicos** constituyen una iniciativa que un docente experimentó dentro de su propia clase de Educación Física de Educación Secundaria Obligatoria (ESO) y que, con el tiempo, se fue difundiendo entre alumnado y docentes de otros niveles educativos, con el apoyo de las Asociaciones de Padres y Madres de Alumnos (APYMAS), incluyendo la implicación de madres marroquíes que favorecieron la integración de ese colectivo.



Esta iniciativa aúna el desarrollo de hábitos saludables, ocio y salud con la concienciación hacia la conservación del medio ambiente, ya que aprovecha materiales ya utilizados que recogen los estudiantes en sus propios hogares y reutilizan para las sesiones de Educación Física con el doble fin de divertir, concienciar y res-



petar el medio ambiente, de ahí el toque ecológico. Se les enseña por tanto la importancia de la regla de las “tres erres” (Reducir, Reutilizar y Reciclar), junto con los hábitos saludables (se acrecienta la autonomía, la asertividad y la tolerancia, se fomenta la creatividad, se protege al medio ambiente, se trabaja la interculturalidad, la coeducación, la convivencia, el respeto a las deficiencias físicas y psíquicas y, en definitiva, la integración), en un entorno favorecedor de la salud. Este proyecto también ha sido experimentado en tres centros educativos canadienses, tanto de secundaria como de primaria, durante la estancia de un año en Vancouver del autor de esta experiencia (Antonio Peña) para el desarrollo de un proyecto de materiales de E.F. en inglés que fue evaluado de manera muy positiva.

En definitiva, se produce un beneficio directo con la promoción de la salud escolar, por la relación que se establece del ocio con la actividad física saludable, fomentando lo lúdico y con la perspectiva de la sostenibilidad y el consumo responsable, al favorecer el reciclaje de materiales que ya habían cumplido con su misión, como pueden ser los embalajes.

**“PROYECTO COLPBOL” de Juan José Bendicho Ros, desarrollado en el Centro de Formación, Innovación y Recursos Educativos (CEFIRE), Sagunto (Valencia) y unos 50 centros educativos de Primaria y Secundaria de la Comunidad Valenciana. Mención honorífica**

Este proyecto trata de interesar al escolar en la realización de deporte en equipo tratando a todo el alumnado por igual sin tener en cuenta las mayores o menores capacidades físicas de unos y de otros. El Proyecto Colpbol se inicia en diferentes centros de la Comuni-

dad Valenciana y poco a poco se está poniendo en marcha en aulas de E.F. de otras comunidades autónomas. Tiene como objetivo una práctica educativa de calidad, que trabaje y aúne la coeducación, la igualdad de género, la integración y que se comprometa con la igualdad de oportunidades, la cooperación y la educación integral, fomentando mediante la práctica físico-deportiva, una verdadera educación en valores, sobre todo de la solidaridad, de la convivencia y en definitiva el desarrollo de una educación para la paz.

Esta modalidad deportiva siguiendo las orientaciones del proyecto marco nacional de la actividad física y el deporte en edad escolar elaborado por el Ministerio de Educación, Cultura y Deporte nace como aportación didáctica original e innovadora surgiendo desde la misma práctica docente presentando una concepción de deporte educativo nueva que busca la mejora y la superación, a partir de las propias características y singularidades de las limitaciones educativas de las modalidades deportivas más tradicionales aplicadas a la enseñanza.

El Proyecto Colpbol es un juego colectivo que fomenta la máxima participación de todos y todas, sea cual sea su nivel físico-motor, reduciendo las diferencias individuales y que potencia una imprescindible colaboración y comunicación colectiva para conseguir su meta: juego de equipo. Es un deporte colectivo relacionado con el fútbol y el balonmano, pero que trata de que los participantes menos hábiles, que entran poco o nada en acción, mediante un nuevo juego, con una reglamentación concreta, limite la acción individual, implicando a la comunicación grupal y, en definitiva, que haga necesario que todos los miembros del equipo participen y no se desmotiven y se descuelguen los menos hábiles. Es decir, conseguir un “verdadero” deporte de equipo, en el que existan situaciones motrices más solidarias, cooperativas y equilibradas. El Proyecto Colpbol es un



## De interés



deporte que evita el incremento de las desigualdades, realizando el espíritu colectivo. Es un verdadero deporte en equipo, un deporte que fomenta la máxima participación de todos, sea cual sea su nivel físico-motor y que promueve la máxima cooperación, suavizando la gran carga de individualismo de otros deportes de su misma categoría.

El Proyecto Colpbol ha implicado a diferentes departamentos didácticos de los centros educativos y a diferentes centros mediante la participación conjunta en los “Encuentros de Colpbol”, y la colaboración y apoyo de asociaciones de madres y padres (AMPAS), Concejalías de Educación, Concejalías de Deporte de Ayuntamientos y otras entidades, públicas o privadas.

Esta modalidad de deporte beneficia la salud mental y emocional del alumnado, al mismo tiempo que se trabaja la salud física.

Gracias a iniciativas como las cinco presentadas anteriormente vinculadas al ocio y la salud en los centros educativos del territorio nacional, y dirigidas a colectivos de la infancia, la adolescencia y la juventud se desarrollan e integran hábitos saludables en el alumnado, entendiendo estos desde una perspectiva integral, tanto de aspectos físicos como emocionales, desde edades muy tempranas, apoyando de ese modo la participación ciudadana y favoreciendo además la adquisición de conocimientos y valores a través del desarrollo de una vida activa, en el tiempo de ocio y tiempo libre, además de los espacios de tiempo lectivos. ■

# Un camino de crecimiento personal

*Caminar a Santiago con jóvenes como vehículo de desarrollo de la salud en un sentido completo*

Israel López García



Cuando en un equipo educativo –tanto en el ámbito escolar como en otro tipo– surge la cuestión sobre qué actividad de verano es la ideal para plantear a chicas y chicos a partir de una edad, siempre apporto la misma opinión: el Camino de Santiago. Es una opinión motivada tras diversas experiencias en el Camino.

En el presente artículo vamos a centrar dicha actividad en el marco de la salud, con la finalidad de reflejar el abanico de beneficios que puede tener a partir de la adolescencia.

El concepto “salud”, definido básicamente por la OMS, como afectan a “ausencia de enfermedad y estado físico y anímico óptimo”, evoluciona en una actividad como el Camino de Santiago, al desarrollarse en un contexto en el que la persona se encuentra ante un día a día repleto de decisiones que afectan a su bienestar en un sentido amplio. Dicha toma de decisiones está directamente relacionada con la consecución de objetivos globales y parciales imposibles de conseguir sin el necesario equilibrio entre cuerpo y mente. Llegar al final del

## Y además...

Camino —en este caso Santiago de Compostela— supone un gran reto personal (el objetivo que engloba todo) que, lógicamente, no tendría consecución sin alcanzar cada día el final de la etapa (objetivo parcial dentro de la actividad). Pero dentro de ese día a día del peregrino, poder llegar al sitio planteado cada jornada, habiendo disfrutado del día, implica la adquisición de determinadas pautas —algunas de las cuales muchos jóvenes llevan a cabo por primera vez en el Camino— que evitan que la actividad se convierta en un sufrimiento. Asimilar estas pautas es también uno de los objetivos parciales dentro la actividad, seguirlas disciplinadamente puede hacer que las reconozcamos como favorecedoras del bienestar personal, lo que supondría abrir la puerta de la adquisición de hábitos y lo positivo que ello tiene.

### A PUNTO PARA DISFRUTAR

La primera idea que se nos viene a la cabeza, cuando pensamos en una actividad de esta envergadura, es la

dificultad que entraña; por encima de todo lo positivo que puede aportarnos, inicialmente pondremos por delante, cuanto menos, nuestras dudas e incertidumbres. Esto sucede así porque al haber abandonado, con nuestro modelo de vida urbano, el contacto con la naturaleza y todo lo que ello supone, hemos perdido también (aunque ello pueda parecer contradictorio) una capacidad de análisis y reflexión más abierta.

Una vez valorada y diseñada la actividad, deberemos preocuparnos del aspecto principal: nuestro cuerpo. El “chasis” que transporta lo que somos deberá enfrentarse a un reto de muchos kilómetros diarios durante unos cuantos días, lo que implica un estado de forma adecuado, ya que todo lo que esté por debajo de un umbral de resistencia —física y mental— supondrá el no disfrutar de la actividad... o el no poder llevarla a cabo.

Para llegar a la primera etapa con opciones de disfrute deberemos estar libres de lesiones... y con un tono muscular adecuado. Lo primero se consigue con el cuidado corporal (higiene saludable no exclusiva del ámbito de la limpieza) que desarrollaremos en el apartado siguiente; lo segundo, mediante una preparación específica que, si bien no deberá ser muy exigente, en general con adolescentes y jóvenes sí debería llevarse a cabo para tomar contacto previo. Las caminatas regulares, inicialmente de distancias medias hasta aproximarse a las distancias del Camino a medida que este se acerque, deberían componer el principal entrenamiento, si bien puede combinarse con paseos en bicicleta o con carrera continua semanal, ambas cosas a ritmo bajo.





## “RUTINAS SALUDABLES”

El Camino, como otras actividades de estructura y desarrollo similar tales como campamentos itinerantes, rutas de senderismo, travesías, etc., tiene una dinámica que gira en torno a la competencia física y todo lo relacionado con esta, tanto desde el punto de vista del desarrollo de las capacidades y habilidades físicas, las nociones topológicas (orientación espacial) y otras, como lo relacionado con la higiene en sus diversos aspectos. Al convertir en diarias determinadas pautas que habitualmente no lo son, estas pasan a ser “rutinas saludables”. Entre ellas, los diversos tipos de higiene, como por ejemplo la higiene física previa al inicio de la caminata mediante el calentamiento articular suave, progresivo, de corta duración y baja intensidad, que constituye una pauta ideal de preparación, ya que las tempranas horas de salida aconsejan una atención más cuidada de lo que acostumbramos. Aunque el cuerpo acabará habituándose a los horarios y al esfuerzo diario constante, estará mejor atendido y más receptivo a la exigencia física si le ayudamos a predisponerse adecuadamente.

Desde el punto de vista de la higiene personal, el cuidado del aseo diario corporal cobra una relevancia clave, y habituarse a dicho aseo, sin demora tras cada etapa, cobra una relevancia fundamental no solo desde el punto de vista de la limpieza corporal, sino también como primer paso para relajarnos tras el duro esfuerzo de cada jornada. Igualmente, y en este sentido, una adecuada sesión de estiramientos –de duración intermedia pero no muy exigente, a la conclusión de cada etapa– a la que añadir algún ejercicio de Pilates, constituye una de las mejores pautas respecto a la relajación corporal.

El respeto de las horas de sueño es otra de las *rutinas saludables* como pieza clave en el marco de la salud para esta actividad. El sueño vendrá determinado por un mínimo de horas que deberán ser reconstituyentes.



## EQUILIBRIO CUERPO-MENTE

En medio de cada etapa, múltiples aspectos tienen una relevancia clave y están relacionados con el conocimiento de nuestro cuerpo y nuestra mente, y nuestras reacciones. Por un lado están los aspectos relacionados con una “escucha activa” de nuestro propio cuerpo, de entre los que destacan aprender a encontrar el ritmo de marcha que mejor nos va o aprender a detenernos para descansar, que implican una interpretación de las

señales que nuestro cuerpo nos envía y conllevan respuestas adecuadas; por otro lado, los que forman parte de un aprendizaje más profundo y que, en relación con los anteriores, servirían para aplicar respuestas también en el ámbito del desarrollo de las actitudes sociales, como pueden ser aprender a valorar la adecuación de nuestro ritmo al de otras personas, aprender a valorar el detenernos para que otras personas descansen aunque no lo necesitemos, etc. Ello serviría, además, para disfrutar de la actividad desde ámbitos no meramente deportivos: disfrute de los lugares por los que se pasa, de una conversación con la gente... pero todo ello enmarcado dentro de la autorregulación del esfuerzo físico, de nuestros intereses y de los intereses colectivos. Ello permite hacer una aplicación práctica del conocimiento de nuestros límites y posibilidades, así como del desarrollo de la capacidad de análisis y toma de decisiones en un contexto de grupo. Evidentemente ambos están relacionados con aspectos madurativos.

### ASENTANDO LA AUTONOMÍA

Disponer de lo que se ha decidido llevar en la mochila implica disfrutar de unas limitaciones que cada cual decidió al confeccionar su macuto, atendiendo a características personales y al sentido común que sugiere la actividad: lo que hay en la mochila es con lo que contamos para cada día. No hay más que lo que hay dentro... pero a los chicos y chicas les resulta curioso comprobar que, en realidad, tampoco hace falta más que lo que llevan a la espalda para disfrutar. En este sentido la actividad es un exponente del trabajo de la autonomía previo a la actividad y durante esta. Aquí, la toma de decisiones vuelve a estar presente a la hora de decidir qué cosas llevar al Camino y cuáles dejar en casa, a sabiendas de que ello también puede afectar al logro de los objetivos mencionados, ya que el exceso de peso puede derivar en lesiones.

### EL CAMINO INTERIOR

Concluiremos desde una pregunta con carácter reflexivo; aunque es difícil hacerla sin tocar algunos tópicos muy extendidos sobre las aportaciones que el Camino da y lo constituyen como actividad diferente.

Además del afán de superación personal, del disfrute colectivo de la actividad, de caminar por hermosos paisajes o aprender arte a través de los monumentos del Camino, ¿qué aspecto distinto a otras actividades similares ofrece el Camino a la juventud, que pueda resultarle atractivo? Su carácter trascendente.

Quizá la gran carencia en educación —no solo en el ámbito escolar— sea no considerar como importante el cultivo del ser interior de la persona. La preocupación por aspectos humanos relacionados con lo trascendente (el cultivo del espíritu no necesaria o exclusivamente desde el prisma religioso) podría plantearse como algo a tener en cuenta si queremos vivir en sociedades de verdad sanas.

El contacto con otras personas que van hacia Santiago por motivos muy diversos no exclusivos del ámbito deportivo, cultural o religioso, pero que sí pretenden una meta (por lo tanto una superación personal) es un factor determinante que el Camino aporta y los chicos y chicas viven en los días que disfrutan de la actividad y les da que pensar.

El Camino de Santiago ofrece eso de manera excepcional: la posibilidad de conectar con nuestro yo interior. Desde luego, hay otros caminos que podemos proponer a la juventud para que aprendan y disfruten en el contexto de actividades saludables. Pero el Camino hacia Santiago quizás sea la más completa, la más adecuada por todo lo expuesto en el artículo para reflexionar globalmente como personas, para poder mejorar como tal y, por ello, hacer que nuestra sociedad sea un espacio más humano: saludable en un sentido completo. ■

# Una experiencia de Ocio Saludable desde la Inclusión

Ana Julia Garrido Prada

*En este tipo de campamentos descubres cómo tratar con personas con algún tipo de problema y eso ayuda a descubrir la sociedad real.*

**Daniel.** Monitor con deficiencia visual de ONCE

Desde que Dani empezó a perder visión con 14 años, supo que su camino sería especial; empezó a ser usuario de los campamentos de integración de ONCE y comenzó a descubrir el mundo desde una perspectiva nueva. Hoy, con 20 años, se ha convertido en monitor de ocio de los mismos campamentos en los que aprendió que ser ciego no era un problema, y es una figura de apoyo y modelo para los pequeños que viven una situación similar a la suya.

Existen otros muchos casos como el de Dani y muchas entidades preocupadas por ofrecer alternativas de ocio accesibles en el tiempo libre. Partiendo de un enfoque general, podemos decir que el ámbito del ocio va haciéndose cada vez más amplio y diverso y es patente que, cada vez más, las personas a lo largo de toda su vida utilizan su tiempo

libre para aprender y participar en sociedad. En el caso de las etapas infantil y juvenil, el ocio organizado se establece como un espacio extraescolar que ofrece a los menores una alternativa a la rutina académica diaria y en la que ponen en marcha nuevas actividades y nuevas habilidades y aprenden a desarrollar hábitos de ocio saludable.

Las familias, conscientes de este hecho, eligen diferentes propuestas de ocio para que sus hijos sigan aprendiendo. Además, estas propuestas son un buen medio para conciliar la vida laboral con la familiar y, en muchos casos, servir de respiro para familias que por determinadas circunstancias necesitan un apoyo adicional.

Una de las propuestas más comunes son los campamentos de verano. En ellos, los menores disfrutan de unos días fuera de casa, normalmente en



## Y además...

espacios naturales y con actividades lúdicas, deportivas y formativas. Se trata, por tanto, de aprovechar el tiempo libre para que el proceso

de educación siga intencionalmente activo. En el Cuadro 1 podemos ver cuáles son las principales áreas educativas no formales que se po-

nen en marcha en relación con la juventud y qué significa educar en el tiempo libre.

CUADRO 1

PRINCIPALES ÁREAS DE LA EDUCACIÓN NO FORMAL, RELACIONADA CON LA JUVENTUD	
ÁREA	OBJETO
Educación ambiental	Concienciación de los ciudadanos en el respeto y cuidado del medio ambiente.
Educación social	Desarrollo de las capacidades sociales de individuos y grupos.
Educación ocupacional	Adquisición de competencias profesionales para la inserción.
Animación sociocultural/ desarrollo comunitario	Desarrollo social, mejora de las condiciones sociales, de una comunidad, partiendo de su propia cultura y recursos, y por medio de la participación.
Educación del tiempo libre	Puesta en marcha de prácticas de ocio sano y educativo.
Educación para la salud	Prevención de enfermedades y creación de hábitos de vida.

Hablamos de **Educación en el tiempo libre** cuando nos referimos a aquellos *programas, recursos, equipamientos o instituciones, que actúan educativamente en el tiempo libre de los sujetos y que, además, lo hacen a través de actividades propias del tiempo libre* (Jaume Trilla, 2007).

Fuente: Granero Chacón, C. y Lesmes Roldán J. C. (2009), *Campamentos y colonias de verano como actividades educativas de tiempo libre*.

Pero qué pasa en el caso de que tengamos pequeños y pequeñas con algún tipo de discapacidad en nuestras familias o en nuestras aulas?, ¿hay también propuestas de ocio seguro y sano para ellos? Sí, las hay. Y es importante tenerlo en cuenta. Con este breve artículo, trataré de que tomemos conciencia de la existencia de esas otras opciones

de ocio *saludable*; en concreto, desde mi experiencia como profesional en un campamento de inclusión. Lo primero de todo será aproximarnos al concepto de *ocio saludable*. Siguiendo a Suárez (2010), hablamos de **Ocio saludable** cuando nos referimos a aquel que supone *una organización constructiva del tiempo libre mediante actividades que*

*proporcionen bienestar y permitan desarrollar los potenciales personales y sociales y adquirir valores, siendo elegidas voluntariamente por la persona porque le gustan y le entretienen*. En el Cuadro 2 están citadas cuáles son las características que debería reunir el ocio para considerarlo saludable.

## CUADRO 2

## CARACTERÍSTICAS DEL OCIO SALUDABLE

## El ocio saludable debería ser:

- Educativo.
- Diverso.
- Supone participación activa.
- Carece de riesgos para la salud.
- Promotor de la salud.
- Fomenta aptitudes.
- Voluntario.
- Individual y grupal.
- Interactivo.
- No implica necesariamente coste económico.
- Satisfactorio.
- Constructivo.
- Favorece el establecimiento y consolidación de relaciones.

Fuente: Suárez, Rosa (Coord.) Foro *La sociedad ante las drogas*. Grupo de trabajo de ocio saludable. Diciembre 2010 en [www.pnsd.msc.es/novedades/pdf/OcioSaludable.pdf](http://www.pnsd.msc.es/novedades/pdf/OcioSaludable.pdf)

En el caso de personas con discapacidad, el ocio va todavía más allá; no solo es un medio de diversión sino también y principalmente se trata de un potente recurso para la normalización y la integración, y de ahí la importancia de tenerlo muy en cuenta cuando tenemos menores con alguna discapacidad en la familia y en el aula.

Uno de estos recursos es el llamado **campamento de inclusión** que está pensado para que niños y niñas con algún tipo de discapacidad y sin ella compartan unos días juntos, en el mismo formato que cualquier otro campamento, pero en entornos accesibles y con actividades adap-

tadas, de manera que disfruten y aprendan de forma segura.

La Organización Nacional de Ciegos Españoles (**ONCE**) es una de las entidades que promueve cada verano campamentos de inclusión en diferentes provincias españolas. En estas colonias mixtas participan menores ciegos o con deficiencia visual, además de otros con discapacidades asociadas a la ceguera, junto a menores sin ningún tipo de discapacidad.

El campamento se divide en dos turnos, la primera semana para menores entre 6 y 11 años y la segunda para jóvenes entre los 12 y los 17 años y en ambos casos se organiza

alrededor de un hilo conductor que se va desarrollando a lo largo de toda la semana. Mediante actividades de distinto tipo se va implicando a los asistentes en la resolución de problemas relacionados con la temática del campamento. Las actividades y tareas son siempre cuidadosamente planificadas en función de las necesidades personales de los menores, fomentando el uso de otras vías sensoriales como el tacto y el olfato y aprendiendo a ser más descriptivos, en detrimento de actividades centradas principalmente en el canal visual.

Lo primero en lo que reparamos y en lo que insistimos a lo largo de toda la semana es en la importancia de conocer los espacios y las diferentes estancias del albergue, especialmente los dormitorios y los baños, incidiendo en la necesidad de mantener el orden y eliminar los obstáculos para facilitar una movilidad segura.

De esta manera, va creándose un espacio único de encuentro y convivencia en el que a través de la educación no formal todos salen beneficiados. Por una parte, los participantes ciegos y con deficiencia visual van mejorando su autoconocimiento y su autoestima porque ven motivada su competencia de autonomía e iniciativa personal. Y por otra parte, se benefician, aún más si cabe, los participantes sin

## Y además...

discapacidad, quienes se acercan a otra realidad presente y a las dificultades diarias que tienen sus compañeros. Entre otras cosas, aprenden diferentes formas de juego y deporte como el Goalball<sup>1</sup>, otros sistemas de comunicación como el Braille y la Lengua de Signos y caen en la cuenta de la importancia de espacios con accesibilidad universal y en adoptar conductas que sirvan de apoyo.

Todos desarrollan, además, competencias de interacción con el mundo físico, accediendo de forma responsable a los recursos que el entorno ofrece y competencias sociales, favoreciendo la integración de cada uno, tanto individual como social, independientemente de sus peculiaridades.

Pero tan importante como la adaptación y desarrollo de las actividades planificadas, es también educar en **hábitos de vida saludable** en todos los momentos, incluyendo aquellos dedicados a la comida y a la higiene.

Este pasado verano, la Delegación Territorial de ONCE en Madrid organizó su campamento de inclusión durante la primera quincena de julio en la localidad de Valdemorillo, en Madrid. Aprovechando el hilo conductor del primer turno, **El Mundo de los Cuentos**, utilizamos el cuento de Hansel y Gretel para llevar a cabo una actividad específica sobre alimentación y hábitos saludables.

Los pequeños iban entrando en el cuento para ayudar a Hansel y Gretel a no acercarse más a la “Casa de chocolate” por desconocer cuáles eran las malignas intenciones de la bruja a través de tan insanos alimentos.

La decisión de desarrollar esta actividad formativa nos la generó la creciente preocupación por la obesidad infantil<sup>2</sup> en España y por unirnos a otras iniciativas en el fomento



de hábitos de vida saludable en los menores.

### PIRÁMIDE NAOS

A través de diferentes tipos de juegos y dinámicas y con la ayuda de la **Pirámide NAOS**<sup>3</sup> los menores iban

1. El **Goalball** es el único deporte paralímpico creado específicamente para personas ciegas y deficientes visuales, en el que participan dos equipos de tres jugadores cada uno. Se basa principalmente en el sentido auditivo para detectar la trayectoria de la pelota en juego (que lleva cascabeles en su interior) y requiere, además, una gran capacidad espacial para saber estar situado en cada momento en el lugar más apropiado, con el objetivo de interceptar o lanzar la pelota. Para más información sobre deportes para ciegos: [www.fedc.es](http://www.fedc.es)

2. Según la Asociación Española de Pediatría (AEP) en nota de prensa de 16 de junio de 2011, **España presenta una de las cifras más altas de Europa en obesidad infantil**. España ha pasado de una tasa del 5% en 1982 a alcanzar en la actualidad una tasa mayor al 12% de obesidad y un 25% de sobrepeso. En [www.aeped.es/noticias/nota-prensa-sobre-problematika-sobrepeso-y-obesidad](http://www.aeped.es/noticias/nota-prensa-sobre-problematika-sobrepeso-y-obesidad).

3. La **Pirámide NAOS** es un material didáctico elaborado por la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN), en la que gráficamente y con sencillos consejos se dan pautas sobre la frecuencia de consumo de los distintos tipos de alimentos que deben formar parte de una alimentación saludable y la práctica de actividad física, combinándolas en un mismo gráfico.



conociendo más a fondo los tipos de alimentos según la función principal que desempeñan, su frecuencia de consumo recomendable y la actividad física que se debe practicar para adoptar un estilo de vida saludable. Utilizamos, para ello, un gran cartel de la Pirámide NAOS y otros materiales de colores fuertes y tamaños grandes y transcribimos a Braille los materiales escritos, además de buscar el apoyo de los compañeros videntes para los momentos de movilidad.

También quisimos incluir una actividad de etiquetado de los productos que motivó mucho a los menores, ya que están acostumbrados a pasar por alto esta cuestión en la compra. Analizamos la información que aparece en las etiquetas de alimentos que suelen consumir como el chocolate, el zumo, la leche o los cereales. Tenemos que recordar que como progenitores y/o profesionales de la enseñanza, cualquier oportunidad es buena para enseñar a los niños y niñas hábitos de vida saludable.

Como participante en este campamento de inclusión de la ONCE puedo afirmar que la experiencia es siempre plenamente satisfactoria para todos los que nos vemos implicados en ella; para los niños y jóvenes, para sus familias y para los profesionales que trabajan con tanto entusiasmo. El camino que se pretende trazar para las nuevas generaciones es uno en el que podamos integrarnos con normalidad y en el que la información y la formación lleguen a todas las personas por igual, independientemente de las peculiaridades que presenten. ■

### UN POCO MÁS SOBRE ESTA EXPERIENCIA:

- Puedes oírlo en: [http://media3.rtve.es/resources/TE\\_PARQUVE/podcast/mp3/8/7/1310549363478.mp3](http://media3.rtve.es/resources/TE_PARQUVE/podcast/mp3/8/7/1310549363478.mp3)
- Puedes verlo en: [www.telemadrid.es/?q=programas/madrid/campamentos-de-verano-especiales-en-valdemorillo](http://www.telemadrid.es/?q=programas/madrid/campamentos-de-verano-especiales-en-valdemorillo)

### BIBLIOGRAFÍA

Granero Chacón, C. y Lesmes Roldán J. C. (2009). Campamentos y colonias de verano como actividades educativas de tiempo libre, *Los campamentos de verano como modelo de actividades de tiempo libre juvenil*, Madrid, INJUVE, pp. 41 - 52, en [www.injuve.es](http://www.injuve.es).  
 Suárez, R. (Coord.) Foro "La sociedad ante las drogas". Grupo de trabajo ocio saludable. Diciembre 2010 en [www.pnsd.msc.es/novedades/pdf/OcioSaludable.pdf](http://www.pnsd.msc.es/novedades/pdf/OcioSaludable.pdf).  
[www.naos.aesan.mspes.es/csym](http://www.naos.aesan.mspes.es/csym)  
[www.once.es](http://www.once.es)

# Tras el tiempo libre

Ana Turrado López



**B**allet, tango, otros bailes de salón, sevillanas, escritura creativa, teatro, radio, tiro con arco, esgrima, yoga, locución y oratoria, primeros auxilios, inglés, maquillaje, cuentacuentos, manualidades, voluntariado, italiano, videojuegos, diseño gráfico, canto coral, montar en bici, guitarra, viajes, patinaje sobre ruedas, leer y leer, ofimática, cata de vinos, punto, talleres de cocina... Lo que acabas de leer no es un listado cualquiera de *actividades* que puedes hacer en tu tiempo libre sino uno muy particular: el mío. Hace ya unos cuantos años descubrí que cuando terminan las horas de *las cosas que tienes que hacer* llega



el momento de *las cosas que quieres hacer*. Después de ir al cole, al instituto o a la universidad; después de la jornada laboral haciendo ese trabajo que me gusta más o menos; después de limpiar la casa, poner lavadoras y hacer comidas... después de todo eso, hay mucho, mucho, mucho más. Y lo mejor de todo, es que eso lo eliges tú: convertirte en la actriz sobre el escenario, en la etérea bailarina, en la *freak* delante del ordenador, en la voluntaria en una asociación en Londres o Berlín, en la *abuelita* de las bufandas...

... y a veces descubres que es algo más, una pasión que, como muchas otras, es efímera pero que te deja recuerdos de los que hablarás durante años. Otra veces, lo que ocupó tu tiempo libre, de repente, es una forma de ganarte la vida. Y solo alguna vez, mientras disfrutas haciendo lo que quieres hacer, te encuentras con personas a las que jamás hubieras conocido de otra forma y que se convierten en una parte importante de tu vida.

Con el tiempo también me di cuenta de que no todas las cosas que quieres hacer te gustan. Sin duda, una de las claves para disfrutar del tiempo libre es saber cuándo dejar una actividad. Es posible que después de llevar años dando la lata a todo el mundo con eso de "ojalá pudiera ser..." o "si solo sacara un poco de tiempo para...", cuando por fin lo

consigues y pruebas, te das cuenta de que no es como pensabas y no es para ti; algunas veces no conectas con los compañeros y compañeras; otras no lo haces con las personas que dirigen la actividad; es posible que el sitio en el que se desarrolla no te guste... cuando esto suceda, ocurrirá algo mejor: podrás seguir buscando...

... y cada vez encontrarás una oportunidad para descubrir una actividad que te capture, te haga sentir especial, te haga sonreír, imaginar y soñar. ■







GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE EDUCACIÓN, CULTURA  
Y DEPORTE