

AMB TOTS ELS SENTITS

Educació afectiva i sexual
Guia didàctica per a l'educació primària



G CONSELLERIA
O SALUT
I DIRECCIÓ GENERAL
B SALUT PÚBLICA



G CONSELLERIA
O EDUCACIÓ
I I UNIVERSITATS
B DIRECCIÓ GENERAL
PRIMERA INFÀNCIA I
ATENCIÓ DIVERSITAT

EDICIÓ

Direcció General de Salut Pública
Conselleria de Salut
Govern de les Illes Balears

DIRECCIÓ I COORDINACIÓ

Ana María Amengual Rigo, mestra i psicopedagoga.
Rosa María Aranguren Balerdi, metgessa.

AUTORIA

Aina Quintana Carbonell, mestra d'educació primària.
Amanda Lorena Camps Tortajada, mestra d'educació primària, especialista en educació física.
Antònia Maria Tomàs Vidal, infermera i sexòloga.
Coral Quatrecases Archs, mestra d'educació primària i psicopedagoga.
Emili López Vilchez, mestre d'educació primària.
Eva María Sempere Seguí, mestra d'educació primària, especialista en audició i llenguatge i en educació física.
Francisca Tomàs Vidal, mestra d'educació infantil i primària.
Irene Socías Martí, mestra d'educació infantil i primària.
Margalida Ordinas Vaquer, infermera i sexòloga.
Maria Antònia Guardiola, mestra d'educació primària.
María del Carmen Garriga Ayala, mestra especialista en educació especial.
Margarita Inés Comas Castelló, mestra d'educació infantil i primària, especialista en audició i llenguatge.
Paula Vallcaneres Morro, mestra d'educació infantil i primària.
Shannon de Jesús Argillier, professora d'educació secundària, psicòloga i sexòloga.
Silvia Machause Tiffeneau, mestra d'educació primària.
Maria Luisa Ramis Torres, mestra i psicopedagoga.
Juan García Zambrano, mestre especialista en educació musical.
Pilar Carrasco Martínez, mestra especialista en educació especial.

REVISIÓ

Catalina Júlia Morey Guzmán, pedagoga.
Teresa Ramos Díaz, educadora social i sexòloga.
Rosario Galera Avilés, pedagoga.
Margalida Mas Coll, psicopedagoga.
Antonia Villarasso Sánchez, mestra especialista en audició i llenguatge.
Neus Tur Palau, psicòloga.

ASSESSORAMENT LINGÜÍSTIC

Francesc Esteve Beneito

DISSENY I MAQUETACIÓ

Borisgràfic

ISBN 978-84-09-53961-1



Palma, setembre del 2023

ÍNDEX

Introducció.....	5
-------------------------	----------

Eixos, unitats didàctiques i activitats:

Eix 1: La sexualitat.....	9
Som éssers sexuats	

1.1. La sexualitat.....	11
1.2. El cos.....	30
1.3. La reproducció	79
1.4. El gènere i la identitat sexual.....	101

Eix 2: Les sensacions.....	131
Tenim la necessitat i la capacitat de sentir plaer	

2.1. El plaer i el desplaer.....	132
2.2. L'atracció.....	155

Eix 3: La conducta sexual.....	169
Ens comportam sexualment	

3.1. La intimitat, el respecte i la conducta sexual.....	170
--	-----

Eix 4: L'art d'estimar.....	199
Podem aprendre a estimar bé	

4.1. L'autoconeixement, l'autoestima i l'acceptació.....	200
4.2. Les relacions.....	261
4.3. La vida en família.....	283

Metodologia per al disseny d'activitats inclusives.....	297
Marc normatiu.....	300
Orientacions per a la implementació i l'avaluació.....	302
Bibliografia i bibliografia web.....	303

INTRODUCCIÓ

L'educació sexual és un dret dels infants reconegut per organismes internacionals i per la legislació estatal. També és un deure de les persones adultes, responsables de l'educació i la cura infantils, i de la societat en general.

A les Illes Balears, el **Pla de Coeducació inclou, entre els seus objectius, l'educació afectiva i sexual**. També preveu la incorporació del programa d'educació sexual integral (ESI) «Amb tots els sentits» en el projecte educatiu de centre i en la programació general anual.

El programa està estructurat en les tres etapes educatives: infantil, primària i secundària. Cada una, amb material específic per desenvolupar l'ESI.

Per a l'educació primària, els materials disponibles són:

- El ***Llibre de consulta per al professorat***, amb contingut teòric sobre sexualitat en la infància i la pubertat.
- Aquesta ***Guia didàctica***, que conté propostes concretes per treballar l'ESI a l'aula.
- Els ***Quadernets sobre sexualitat i el cos*** adreçats a l'alumnat, amb contingut explicatiu i activitats didàctiques sobre els temes que complementen les de la guia didàctica. Es pot accedir als quadernets a través de les webs https://www.caib.es/sites/convivexit/ca/amb_tots_els_sentits/ i <https://salutsexual.caib.es>

La guia està estructurada en quatre eixos. Cada eix està integrat per **unitats didàctiques**, que inclouen un **conjunt d'activitats**.

Així mateix, també és un dret que l'educació sigui inclusiva. Per tal de facilitar-ne el compliment i que l'educació inclusiva de qualitat sigui una realitat a totes les aules, es requereixen mètodes i eines per donar resposta a les necessitats de l'alumnat amb necessitats específiques de suport educatiu (NESE). Amb aquesta finalitat, la guia inclou un apartat de metodologia per dissenyar activitats inclusives.

L'ESI transcendeix l'entorn educatiu; per aquest motiu, **les propostes d'aquesta guia també tenen com a finalitat ajudar la mestra o el mestre a conèixer cada infant i les seves circumstàncies vitals**. D'aquesta manera, podrà facilitar a l'infant i a la família que ho necessiti l'accés a recursos que els puguin ajudar a superar les situacions més complexes.

Esperam que aquest document us sigui d'utilitat i que en pròximes edicions es pugui ampliar amb noves propostes educatives.

EIXOS, UNITATS DIDÀCTIQUES I ACTIVITATS

La guia està estructurada en 4 eixos, 10 unitats didàctiques i 70 activitats. En la taula següent podeu veure el detall dels eixos i de les unitats didàctiques.

EIXOS	UNITAT DIDÀCTICA
1. La sexualitat	1.1 La sexualitat 1.2 El cos 1.3 La reproducció 1.4 El sexe, el gènere, la identitat i l'orientació sexual
2. Les sensacions	2.1 El plaer i el desplaer 2.2 L'atracció
3. La conducta sexual	3.1 La intimitat, el respecte i el comportament sexual
4. L'art d'estimar	4.1 L'autoconeixement, l'autoestima i l'acceptació 4.2 Les relacions 4.3 La vida en família

Les activitats són orientatives. Cada activitat es pot utilitzar sense cap modificació o fent-hi les adaptacions necessàries per millorar-ne la implementació en una circumstància concreta o en l'alumnat amb NESE (necessitats específiques de suport educatiu). També pot servir de guia i inspirar-ne d'altres que permetin assolir els mateixos objectius.

L'edat a partir de la qual és apropiada l'activitat també és orientativa. Per tant, cal tenir en compte el desenvolupament i maduresa dels infants del grup al qual va dirigida l'activitat, per tal d'assegurar que poden assolir-ne els objectius.



1. La sexualitat

Som éssers sexuats

**Aquest eix consta de
quatre unitats didàctiques:**

- 1.1. La sexualitat
- 1.2. El cos
- 1.3. La funció de reproducció
- 1.4. El sexe, el gènere, la identitat i l'orientació sexual

1.1. LA SEXUALITAT

Objectius d'aprenentatge

- **Comprendre que la sexualitat és una forma especial d'energia que ens impulsa a relacionar-nos, sentir plaer i reproduir-nos.** És important evitar relacionar la sexualitat únicament amb el risc i amb les conseqüències negatives de les relacions sexuals. Això suposa posar èmfasi en aspectes positius: el plaer, la satisfacció, el desenvolupament personal, la capacitat de decidir i la responsabilitat.
- **Comprendre que les persones són sexuades per naturalesa i que ens conformam sexualment abans del naixement i durant tota la vida.** Aquesta construcció continuada de la sexualitat es denomina «procés de sexuació» i inclou el sexe, la identitat sexual, l'orientació sexual i la conducta sexual.
- **Conèixer els drets sexuals i relacionar-los amb els drets humans i els drets dels infants.** La finalitat és que l'infant, progressivament i conforme al seu nivell maduratiu, conegui els drets humans, els drets dels infants i els drets sexuals, i es reconegui com a subjecte de drets que s'han de respectar.

Conceptes clau

- Sexualitat.
- Procés de sexuació.
- Drets sexuals.

Activitats

1. Esbrinem què és la sexualitat.
2. Vocabulari bàsic de la diversitat sexual.
3. Les tres bessones i els drets de la infància.
4. Construint drets.
5. Drets reproductius i sexuals. Què són?

ACTIVITAT 1. Esbrinem què és la sexualitat



Adreçada a infants a partir de 10 anys

Aquesta activitat consisteix a reflexionar sobre diferents paraules relacionades amb la sexualitat. El diàleg sobre aquest concepte permet que els infants s'hi familiaritzin de manera correcta i natural. També els ajuda a comprendre la seva pròpia forma d'expressar la sexualitat i a reconèixer la importància d'una societat inclusiva.



Objectius

- Reflexionar sobre el concepte de sexualitat.
- Entendre la sexualitat com a inherent a l'ésser humà i com una vivència, no com una conducta.
- Desenvolupar actituds de naturalitat, d'igualtat i de respecte envers la sexualitat.
- Conèixer la pròpia sexualitat com a font gratificant de plaer i afectivitat.



Durada aproximada

45 minuts.



Desenvolupament

1. Es preparen els infants per fer l'activitat.
2. S'inicia un cercle de diàleg per afavorir que els infants expressin allò que creuen que és la sexualitat i puguin posar exemples sobre diferents formes d'expressar-la. Se'ls diu que les intervencions s'han de realitzar de forma ordenada i que la participació és voluntària.
3. El mestre o la mestra resumeix les intervencions i destaca les idees i els conceptes que han sorgit durant la conversa.
4. Després d'escoltar i resumir les seves idees i exemples exposa, de manera que tothom la pugui llegir, la definició de sexualitat segons l'OMS, i es llegeix detingudament:



La sexualitat és un aspecte central de l'ésser humà, present al llarg de la seva vida, que engloba el sexe, la identitat de gènere i els rols, l'orientació sexual, l'erotisme, el plaer, la intimitat i la reproducció. La sexualitat es viu i s'expressa en pensaments, fantasies, desitjos, creences, actituds, valors, conductes, pràctiques, rols i relacions. Tot i que la sexualitat pot incloure totes aquestes dimensions, no totes s'experimenten o s'expressen sempre. La sexualitat està influenciada per la interacció de factors biològics, psicològics, socials, econòmics, polítics, ètics, legals, històrics, religiosos i espirituals.

5. Es formen petits grups de cinc infants aproximadament i es dona a cada grup un tros de la definició, que prèviament s'ha fragmentat per on hi ha un punt i seguit. Se'ls diu que disposen de 15 minuts per llegir i comentar el fragment.

6. Cada grup exposa els seus comentaris i la mestra o el mestre pren nota de les idees essencials.

7. La sessió conclou amb un diàleg sobre la informació extreta dels fragments, que s'anota a un cartell i s'exposa a un lloc visible de l'aula.

» Indicacions

- És important que durant els diàlegs no es dirigeixin les respostes dels infants. Es tracta que verbalitzin les seves opinions, hi reflexionin i les contrastin amb les dels altres infants.
- Les intervencions de la mestra o el mestre, en cas de considerar-les necessàries, han de servir per recolzar l'existència de la diversitat, l'expressió lliure de la pròpia sexualitat i la importància d'una societat inclusiva.



Avaluació

- Observació directa.
- Notes de camp.
- Enregistrament d'àudio o de vídeo.

ACTIVITAT 2. Vocabulari bàsic de la diversitat sexual



Adreçada a infants a partir de 10 anys

Aquesta activitat consisteix a reflexionar sobre paraules relacionades amb la diversitat sexual i de gènere: sexe, identitat sexual i orientació sexual (vegeu el llibre de consulta per al professorat).

El diàleg sobre aquestes paraules permet que els infants es familiaritzin amb el concepte de diversitat sexual. També els ajuda a comprendre la seva pròpia forma d'expressar la sexualitat i a reconèixer la importància d'una societat inclusiva.



Objectius

- Familiaritzar-se amb el concepte de diversitat sexual.
- Incorporar al llenguatge propi paraules relacionades amb la diversitat sexual.
- Reflexionar sobre el significat de paraules relacionades amb la diversitat sexual.



Durada aproximada

45 minuts.



Desenvolupament

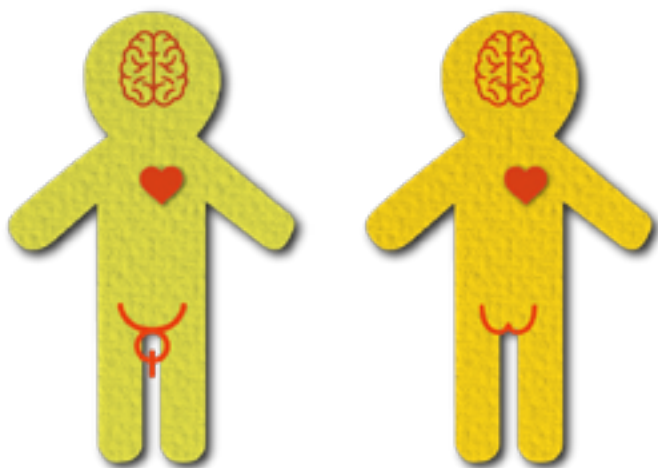
1. Es prepara un espai on els infants puguin estar còmodes i conversar.
2. Un cop els infants estan preparats, es reclama la seva atenció. Es pot fer aixecant el braç o de la manera establerta per indicar que s'ha de fer silenci.
3. A continuació s'inicia una rotllana i la mestra o el mestre demana si alguna vegada han sentit les paraules sexe, orientació sexual i identitat sexual. D'aquesta manera és possible conèixer quines idees i coneixements tenen els infants.
4. Tot seguit, s'explica als infants que l'activitat consisteix a conèixer paraules que serveixen per explicar diferents formes d'expressar la sexualitat.
5. Es fan grups de 4 o 5 infants i se'ls diu que triïn un infant que serà la veu del grup. Amb els grups petits s'afavoreix el pensament divergent i l'aportació de diferents idees per a una reflexió més rica.



6. Un cop feta l'explicació i creats els grups, la mestra o el mestre exposa les paraules (vegeu-ne les definicions en l'annex) en un lloc visible per a tot el grup:

- sexe
- orientació sexual
- identitat sexual

7. A cada grup se li dona una de les imatges següents i les paraules exposades, escrites cada una en un paper adhesiu:



A títol informatiu per al mestre o la mestra, la forma correcta de col·locar les paraules és la següent: l'orientació sexual al cor (símbol de l'orientació del desig i l'afecte sexual), el sexe als genitals (símbol de la biologia i de la fisiologia sexual) i la identitat sexual al cap (símbol del sentiment de pertànyer a un sexe o altre).

8. Es diu als infants que es fixin en els tres dibuixos que hi ha dins la imatge que ha tocat al seu grup:

- El cap, amb el dibuix d'una neurona o cervell.
- La part superior del tronc, on hi ha el dibuix del cor.
- La part inferior del tronc, on es troba el dibuix dels genitals externs.

9. Es demana als infants que pensin a quina de les tres parts de la imatge correspon cada una de les paraules i que, quan arribin a un acord, aferrin cada paraula devora la part que creuen que s'hi correspon.

10. Tot seguit, la mestra o el mestre exposa totes dues en un lloc visible per a tot el grup. Les imatges han de ser prou grosses perquè es puguin veure bé.

ACTIVITAT 2. Vocabulari bàsic de la diversitat sexual

11. L'infant que és la veu de cada grup explica on ha posat les paraules el seu grup i quin n'ha estat el motiu.
12. La mestra o el mestre col·loca les paraules al costat dret de la imatge, al lloc que ha indicat el grup petit. Ho ha de fer escoltant les explicacions i sense fer comentaris.
13. Quan hi han intervingut tots els grups, la mestra o el mestre posa la paraula al lloc correcte, a l'altre costat de les imatges.
14. A continuació s'obre un cercle de diàleg, en gran grup, amb les preguntes següents: Us ha costat molt decidir on les hàvieu de col·locar? Les heu col·locades al lloc correcte? Sabeu què significa cada una? Teniu dubtes sobre el significat d'alguna?
15. Tot seguit s'expliquen detingudament els tres conceptes (vegeu l'annex) i es fa als infants la pregunta següent: trobau que faria falta fer més activitats per continuar treballant el tema?

» Indicacions

- És important que durant els diàlegs no es dirigeixin les respostes dels infants. Es tracta que verbalitzin les seves opinions, hi reflexionin i les contrastin amb les dels altres infants.
- Les intervencions de la mestra o el mestre, en cas de considerar-les necessàries, han de servir per recolzar l'existència de la diversitat, l'expressió lliure de la pròpia sexualitat i la importància d'una societat inclusiva.
- En el cas de l'alumnat amb discapacitat intel·lectual, cal considerar el seu nivell cognitiu per tal de no generar malestar o malentesos i assegurar la comprensió dels conceptes.
- L'alumnat amb discapacitat visual pot utilitzar ninots de tela en lloc d'imatges i pot aferrar dibuixos de tela al ninot amb un velcro.

🔗 Recursos

- Material fungible.
- TIC (PDI, gravadora d'àudio o vídeo per enregistrar els diàlegs).
- Figures.
- Paper adhesiu.
- Material per ampliar, segons les diferents necessitats dels infants:
 - Diversitat sexual i de gènere: glossari.
<https://ajuntament.barcelona.cat/lgtbi/ca/recursos-i-actualitat/glossari>
 - Vídeo: «¿Qué es la diversidad sexual?»
<https://www.youtube.com/watch?v=1QbTZYiQ6BA>



Activitats complementàries

- Fer un treball sobre el respecte a la diversitat sexual a partir d'una notícia en positiu (una associació o un esdeveniment sobre aquest tema).
- Celebrar un dia europeu o internacional relacionat amb els drets sexuals o amb la diversitat sexual.



Avaluació

- Observació directa.
- Notes de camp.
- Enregistrament d'àudio o de vídeo.

ANNEX. Vocabulari bàsic de la diversitat sexual i l'expressió de gènere

Els nostres caràcters sexuals es desenvolupen des d'abans del naixement en un procés continu que es denomina procés de sexuació. En aquest procés, també construïm la forma d'expressar la nostra sexualitat. Cada persona és, se sent i es manifesta en tots els aspectes de la seva vida de forma única i irrepetible. Per això es diu que hi ha tantes sexualitats com persones.

El sistema sexe-gènere

El sexe el conformen les característiques del nostre cos: genètiques (cromosomes XX i XY), biològiques (forma dels genitals externs i interns) i fisiològiques (perfil hormonal). El sexe es determina segons com són els genitals externs d'una persona per poder-li assignar en el moment que neix la categoria de dona o d'home (dimorfisme sexual). No obstant això, hi ha persones que neixen amb uns genitals que presenten una forma ambigua, per la qual cosa no encaixen en la classificació estàndard (dona/home). [En aquests casos és quan es parla d'intersexualitat o desenvolupament sexual diferent \(DSD\).](#)

El gènere és una construcció social i cultural binària (masculí i femení). Es defineix com l'assignació de rols i comportaments que cada societat i cultura atribueix a cada sexe. Inclou la forma de vestir, de relacionar-se, d'assumir responsabilitats socials, familiars i professionals.

Encara persisteix la creença errònia que els homes han de tenir expressions i comportaments «masculins» i les dones «femenins», però no hi ha cap evidència que ens indiqui que això hagi de ser així. **No hi ha una sola manera de ser dona ni una sola manera de ser home.**

L'orientació sexual, la identitat de gènere i l'expressió de gènere

L'orientació sexual té a veure amb les persones cap a les quals orientam el nostre desig (afectiu-sexual). Segons cap a qui ens sentim atretes, les persones ens podem identificar com a:

- Heterosexuals: persones que senten atracció cap a persones del sexe/gènere contrari al seu.
- Homosexuals: persones que senten atracció cap a persones del mateix sexe (gais en el cas dels homes i lesbianes en el de les dones).
- Bisexuals: persones que senten atracció cap a dones i cap a homes.
- Pansexuals: persones que senten atracció cap a altres persones més enllà del sexe o gènere.
- Asexuals: persones que no senten atracció sexual cap a altres persones, encara que sí que poden sentir-hi una vinculació afectiva.
- Altres...

La identitat sexual (o de gènere) és el sentiment íntim de ser home, dona, les dues coses o cap d'elles. Segons la nostra identitat, les persones ens podem definir com a:

- Cissexuals: la identitat coincideix amb el sexe assignat en néixer.
- Transsexuals: la persona s'identifica amb el sexe contrari al que li assignaren en néixer.
- Actualment també s'utilitza el terme trans* i es fa servir l'asterisc com una forma de visualitzar la diversitat d'identitats (transsexual, transgènere, bigènere, agènere, gènere fluid...). Hi ha múltiples maneres d'identificar-se que van més enllà de les dues identitats lligades als dos sexes biològicament diferenciats.

L'expressió de gènere és la manera que tenim de mostrar-nos al món, des del punt de vista dels estereotips de gènere masculins, femenins o una barreja dels dos. Inclou la forma de xerrar, de vestir, d'arreglar-se i adornar el cos, els gests, el moviment, els rols, etc.

Independentment del sexe, de l'orientació sexual i de la identitat sexual, cada persona té la seva pròpia expressió de gènere, que generalment integra estereotips dels denominats masculins amb els denominats femenins.

ACTIVITAT 3. Les tres bessones i els drets de la infància



Adreçada a infants a partir de 10 anys



Objectius

- Conèixer el propi cos i el dret a la intimitat i la privacitat.
- Conèixer i identificar què és un abús i un abús sexual.
- Reconèixer-se com una persona que té drets.
- Trencar el silenci davant de qualsevol situació de maltractament o abús.



Durada aproximada

1 hora.



Desenvolupament

1. Es prepara els infants per fer l'activitat i es comença la sessió explicant l'article 19 de la Convenció dels Drets dels Infants, sobre la protecció contra l'abús i els maltractaments, de forma senzilla, per assegurar-ne la comprensió. N'és un exemple el següent:



«Les autoritats han de protegir-te dels maltractaments, els abusos i la violència, també dels que provinguin del teu pare, o de la teva mare o de la persona que és responsable de tu.»

En el paràgraf següent es pot llegir el text original:

«Els estats part han d'adoptar totes les mesures legislatives, administratives, socials i educatives apropiades per protegir l'infant contra tota forma de perjudici o abús físic o mental, distracció o tracte negligent, maltractaments o explotació, inclòs l'abús sexual, mentre l'infant es trobi sota la custòdia dels pares, d'un representat legal o de qualsevol altra persona que el tenguí a càrrec seu.»

2. Un cop feta l'explicació, la mestra o mestre llegeix en veu alta, a tot el grup, el llibre *Les tres bessones i els drets de la infància*, de l'Ajuntament de Barcelona. És recomanable acompanyar aquesta lectura d'una projecció del llibre en una pantalla visible per a tothom, per anar comentant cada dret en grup gran.

3. A continuació, s'inicia una conversa a partir de les preguntes següents:

- Què passa si algú ens fa alguna cosa que no ens agrada o que ens fa mal?
- Hem de deixar que un amic o amiga ens faci mal o ens digui coses lletges?
- I si és un adult o una adulta?
- Davant d'aquestes situacions, sabem dir sempre que no?
- Què creis que podem fer, si no sabem dir «no»?

4. Tot seguit, s'incideix en el fet que en determinades situacions tenim el dret a dir «no» i que hem de saber identificar aquestes situacions.

5. La mestra o el mestre llegeix una sèrie de situacions i demana als infants si pensen que han de dir «sí» o si s'han d'oposar al que se'ls demana que facin.

SITUACIÓ	RESPOSTA
M'he fet un tall molt gros a la mà i em volen dur a urgències. A mi em fa molta por i no vull anar-hi.	En relació amb la salut, de vegades hi ha coses que no ens agraden, però són necessàries. La família té el deure de vetlar per la nostra salut i benestar.
El meu germà em demana que digui a la família que s'ha quedat a la biblioteca de l'escola, encara que jo sé que anirà al parc a jugar.	Puc negar-me a fer-ho perquè és el meu germà qui ha de demanar-los d'anar al parc en lloc de la biblioteca i no m'ha de posar a mi en una situació que suposa mentir.
La meua amiga em demana que esperem que el semàfor estigui en verd per travessar el carrer, però jo veig que no ve cap cotxe.	Encara que no veim cap cotxe, no vol dir que no en pugui aparèixer algun en el moment que travessem. Travessar un semàfor en vermell pot resultar perillós i desobeïm una norma de trànsit.
Un amic em diu que boti una tanca per recuperar la pilota que se'ns ha penjat a la casa veïna. És força alta, però no vull que pensi que no m'hi atrevesc.	Pujar una tanca alta pot ser perillós i no he de fer-ho. Tampoc he de fer una cosa perquè no vull que pensin que no m'hi atrevesc. Aquesta actitud em pot posar en perill en altres situacions. No ho hem de fer cap dels dos. Caldria trobar una altra alternativa.

ACTIVITAT 3. Les tres bessones i els drets de la infància

SITUACIÓ	RESPOSTA
Un veí em diu que abans de tornar a casa de l'escola passi per casa seva a veure un joc nou que té, i que no avisi la família perquè serà només un moment. En realitat no hi vull anar, però em sap greu dir-l'hi perquè li fa molta il·lusió.	Hauria d'avisar i demanar permís a la família, encara que sigui una estona curta. Si em diuen que no vagi a casa del veí, puc dir-li que no ho puc fer sense ferir els seus sentiments.
He anat amb un oncle a comprar-me roba. A l'hora de provar-me-la, vol entrar amb mi al vestidor, però em fa vergonya que em vegi en roba interior.	Tenc dret a la meua intimitat. Hauria de trobar la manera de dir-li que no. Si és possible, l'hi diré sense que s'ofengui ni s'enfadi, però és important que li digui que no.

» Indicacions

A continuació, s'ofereix un model del que es pot dir per ajudar a guiar les preguntes:

- Què passa si algú ens fa alguna cosa que no ens agrada o que ens fa mal?

Cal fer reflexionar els infants sobre el fet que no hem de permetre que ningú ens faci mal, que hem d'aprendre a expressar la nostra opinió, en especial en aquelles coses que no ens agraden.

- Hem de deixar que un amic o amiga ens faci mal o ens digui coses lletges?

Les amistats ens han de demostrar respecte i afecte, no ens han de fer mal ni dir-nos coses que ens facin mal. Les persones amigues es tracten bé i es cuiden mútuament. Si un amic o amiga fa alguna cosa que no ens agrada, li hem de dir que no està bé.

- I si és una persona adulta?

El mestre o la mestra ha de fer veure als infants que aquesta actitud de dir el que no els agrada també l'han de tenir amb les persones adultes. Si alguna situació no els agrada o els fa sentir malament, han de saber que tenen el dret a donar la seva opinió a la persona adulta i que també poden dir «no». És important insistir en el fet que ningú té dret a obligar una altra persona a fer alguna cosa contra la seva voluntat.

- Davant d'aquestes situacions, sabem dir sempre que no?

De vegades, tothom es pot trobar en situacions en què, encara que ens faci mal, no sabem dir «no» o ens costa fer-ho.

- Què creis que podem fer, si no sabem dir «no»?

Resposta oberta. És necessari prendre nota de les opcions que els infants plantegen, abans d'oferir altres estratègies, com ara marxar, demanar ajuda, etc.

Recursos

- El llibre *Les tres bessones i els drets de la infància*.
- Ordinador i pantalla.
- Aparell per enregistrar les converses.



Avaluació

- Observació directa
- Notes de camp



Activitats complementàries

- Es poden fer activitats de prevenció de l'abús sexual, utilitzant els vídeos següents de l'Ajuntament de Barcelona:

- Sentir que sí, sentir que no, capítol 1
<https://youtu.be/sdApzsKFYfc> (posar límits).
- Sentir que sí, sentir que no, capítol 2
<https://youtu.be/JiuCU7LLr9k> (prevenció de l'abús per part de persones desconegudes).
- Sentir que sí, sentir que no, capítol 3
<https://youtu.be/nCI5jN1TZ5g> (prevenció de l'abús per part de persones conegudes).
- Sentir que sí, sentir que no, capítol 4
<https://youtu.be/c3hS0EDVQUc> (prevenció de l'abús, consells per als docents).

ACTIVITAT 4. Construint drets



Adreçada a infants a partir de 10 anys



Objectius

- Valorar els drets sexuals i reproductius com a drets humans inalienables i com a una conquesta social.
- Reflexionar sobre les creences entorn dels drets de les persones en el terreny de les seves vides sexuals i reproductives.
- Desenvolupar coneixement sobre la sexualitat com un camp d'exercici de ciutadania.



Durada aproximada

1 hora.



Desenvolupament

1. Es prepara els infants per fer l'activitat i a cada un se li dona una targeta de cartolina de color que conté una paraula. S'utilitzen tants colors com subgrups amb els quals es vol treballar. Exemples

de paraules: respecte, equitat, llibertat, prejudicis, no-violència, respecte mutu, responsable, vertader,

identitat sexual, oportú, accessible,

culpes, plaer, educació, confidencial, violència, discriminació, gènere, igualtat, vida sexual, informació, salut, fills, filles, gaudir, qualitat, part, embaràs...



2. Un cop fets els subgrups, la consigna és: «Imaginau i redactau en un paper un dret per cada una de les paraules que han tocat al vostre equip».

3. Una vegada redactats els drets, s'ha d'entregar a cada subgrup una targeta amb la consigna següent:

Amb la llista de drets redactats, contestau:

- Es compleix aquest dret al nostre voltant?

- Posau exemples de per què sí o per què no es compleix aquest dret.

4. S'exposen els papers amb els drets redactats i les respostes a la targeta amb la segona consigna.

» Indicacions

- Aquesta activitat requereix un alt nivell de comprensió lectora, escriptura i abstracció. És necessari ajudar a la comprensió i a la reflexió, sense expressar idees ni posicionaments.
- Les paraules lliurades per a la formulació dels drets han de seleccionar-se a partir de les característiques del grup. Per exemple, la paraula equitat no sempre es coneix. Si s'opta per lliurar aquest tipus de paraula més complexa, és important explicar-ne el significat, en cas que no el sàpiguem.

🔗 Recursos

- Cartolines de colors amb les paraules seleccionades.
- Material per exposar els resultats de la reflexió de cada subgrup.



Avaluació

- Observació directa.
- Notes de camp.

respecte	equitat	llibertat
prejudicis	no-violència	respecte mutu
responsable	vertader	identitat sexual
oportú	accessible	culpes
plaer	educació	confidencial
violència	discriminació	gènere
igualtat	vida sexual	informació
salut	fills, filles	gaudir
qualitat	part	embaràs

ACTIVITAT 5. Drets reproductius i sexuals. Què son?



Adreçada a infants a partir de 10 anys



Objectius

- Compartir creences i opinions sobre els drets de les persones en el terreny de la vida sexual i reproductiva.
- Adquirir coneixements sobre la sexualitat com un dret de la ciutadania.



Durada aproximada

1 hora.



Desenvolupament

1. Es prepara els infants per fer l'activitat i es divideix el grup en cinc subgrups.
2. A cada grup se li donen tres targetes, cada una amb una frase relacionada amb els drets sexuals. Dues frases són correctes i una és incorrecta (vegeu els recursos).
3. Es diu als infants que llegeixin les frases que han tocat al seu grupet i que pensin amb deteniment si hi estan d'acord o no.
4. Un cop ho han fet, se'ls demana que en grup petit argumentin els motius d'acord o desacord.
5. Cada grup llegeix les seves frases i exposa el que han argumentat sobre la certesa o no de cada una.
6. En acabar, se'ls diu quina frase de cada grup és incorrecta i la mestra o el mestre comenta per què.



» Indicacions

- Aquesta activitat requereix un alt nivell de comprensió lectora i d'abstracció. És recomanable que la mestra o el mestre, abans de fer l'activitat, comentí les frases en general i que circuli pels subgrups per ajudar a una comprensió i reflexió més bones, sense posicionar-se.

- La reflexió i el diàleg es poden acompanyar amb preguntes com les següents:

- Per què creieu que hi ha frases que són un dret i d'altres que no? Per a vosaltres, la sexualitat i els drets tenen alguna cosa a veure?
- En les vostres vides quotidianes, teniu drets vinculats a la vida sexual? Considerau que aquests drets es respecten? Es compleixen i s'exerceixen d'igual manera en adolescents i en adults? En dones i en homes? En persones de diferents ètnies o races? En persones heterosexuales, homosexuals i bisexuals?
- Per a vosaltres, qui hauria de garantir la possibilitat d'exercir aquests drets?
- I, efectivament, això succeeix en la realitat?

Recursos

- Targetes amb les frases (la frase en blau és la incorrecta).
- Material per exposar els resultats de la reflexió de cada subgrup.

Grup 1

1. Tenim dret a la maternitat i a la paternitat voluntària, decidida i viscuda per elecció pròpia i no per obligació.
2. Tenim dret a exigir a la nostra parella la concepció i el naixement d'un infant.
3. Tenim dret a poder accedir als mètodes anticonceptius que necessitem en cada moment de la nostra vida.

Grup 2

1. Tenim dret a comptar amb informació i coneixements adequats sobre sexualitat i reproducció.
2. Tenim dret a pressionar la nostra parella per tenir una relació sexual sense protecció.
3. Tenim dret a decidir si volem o no volem tenir fills o filles.

Grup 3

1. Tenim dret a tenir una sexualitat plaent i satisfactòria, independent de la reproducció.
2. Els pares i mares tenen dret a decidir sobre la sexualitat de les seves filles i fills, com han d'expressar-la, en quin moment i amb qui.
3. Tenim dret a viure la nostra sexualitat sense por ni vergonya.

ACTIVITAT 5. Drets reproductius i sexuals. Què son?

Grup 4

1. Tenim dret a no tenir activitat sexual.
2. Tenim dret a exigir que la nostra parella compleixi amb les seves obligacions maritals en atenció a les nostres necessitats sexuals.
3. Tenim dret a l'amor, la sensualitat i l'erotisme; a cercar afecte i relacions sexuals.

Grup 5

1. Tenim dret a rebre educació sexual de qualitat.
2. Tenim dret a exigir a les nostres parelles que utilitzin el mètode anticonceptiu que ens resulti més còmode.
3. Tenim dret a decidir lliurement sobre la nostra vida sexual respectant els drets de les altres persones.



Avaluació

- Observació directa.
- Notes de camp.

ANNEX. Frases per al treball en petit grup

Tenim dret a la maternitat i a la paternitat voluntària, decidida i viscuda per elecció pròpia i no per obligació.

Tenim dret a exigir a la nostra parella la concepció i el naixement d'un infant.

Tenim dret a poder accedir als mètodes anticonceptius que necessitem en cada moment de la nostra vida.

Tenim dret a comptar amb informació i coneixements adequats sobre sexualitat i reproducció.

Tenim dret a pressionar la nostra parella per tenir una relació sexual sense protecció.

Tenim dret a decidir si volem o no volem tenir fills o filles.

Tenim dret a tenir una sexualitat plaent i satisfactòria, independent de la reproducció.

Els pares i mares tenen dret a decidir sobre la sexualitat de les seves filles i fills, com han d'expressar-la, en quin moment i amb qui.

Tenim dret a viure la nostra sexualitat sense por ni vergonya.

Tenim dret a no tenir activitat sexual.

Tenim dret a exigir que la nostra parella compleixi amb les seves obligacions maritals en atenció a les nostres necessitats sexuals.

Tenim dret a l'amor, la sensualitat i l'erotisme. A cercar afecte i relacions sexuals.

Tenim dret a rebre educació sexual de qualitat.

Tenim dret a exigir a les nostres parelles que utilitzin el mètode anticonceptiu que ens resulti més còmode.

Tenim dret a decidir lliurement sobre la nostra vida sexual respectant els drets de les altres persones.

1.2 EL COS

Objectius d'aprenentatge

- **Saber explicar que cada persona és diferent.** Implica que els infants observin i s'adonin que no hi ha cap ésser humà igual, que hi ha moltes formes de cossos i que no hi ha un cos estàndard pel que fa als caràcters sexuals. Cal que els infants aprenguin que la diferència és consubstancial a l'ésser humà, que és natural, necessària i enriquidora i que, per això, s'ha de respectar i valorar positivament.
- **Entendre que tot el cos està involucrat en la sexualitat.** L'infant ha d'integrar que en la sexualitat estan implicades totes les funcions corporals, que l'expressió de la sexualitat va més enllà de la funció de reproducció i que implica també la nostra capacitat de sentir, de decidir i de relacionar-nos.
- **Conèixer els canvis que es produeixen en la pubertat i comprendre la finalitat d'aquests canvis i la seva relació amb les necessitats d'intimitat, de relació social més àmplia i de conformació d'una identitat pròpia.** Això implica afavorir que l'infant conegui, abans que es produeixin, els canvis que viurà en la pubertat i que aprofundeixi progressivament en el coneixement d'aquests i en com poden afectar la seva vida.
- **Comprendre que cada persona canvia al seu ritme.** Es tracta que l'infant sàpiga que el seu procés de desenvolupament és únic, que cada persona canvia al seu ritme, que s'adaptarà progressivament als canvis i que aquests tenen un significat positiu.
- **Xerrar amb naturalitat amb un vocabulari precís i correcte sobre les parts del cos i les funcions corporals relacionades amb la sexualitat.** El llenguatge mostra la forma en què concebem la sexualitat i la vida en general. Cal educar el llenguatge relacionat amb la sexualitat com una forma de respecte de cada persona cap a si mateixa i cap a les altres persones.

Conceptes clau

- El cos humà sexual: gens, gònades, genitals i altres caràcters sexuals.
- La diversitat de cossos pel que fa als caràcters sexuals.
- Tot el cos està involucrat en la sexualitat.
- Canvis en la pubertat: hormonals, d'aspecte físic, cicle menstrual i cicle dels espermatozoides, necessitat de més intimitat i d'ampliar la relació social.
- Diversitat de ritmes en el desenvolupament.
- Vocabulari relacionat amb el cos sexual i la sexualitat en general.

Activitats

1. Relaxació.
2. Ballam les parts del cos.
3. Trobam les parts del cos.
4. Per a què serveix?
5. Escolta i cerca-la.
6. Ambient mediateca i conte de n'Elmer.
7. Debat sobre les funcions del cos.
8. Les parts del cos i les emocions.
9. Era, som i seré.
10. El meu cos canvia. Què està passant?

Aquestes activitats es complementen amb uns quadernets per a l'alumnat als quals es pot accedir a través de les webs:

https://www.caib.es/sites/convivexit/ca/amb_tots_els_sentits/ i <https://salutsexual.caib.es>

ACTIVITAT 1. Relaxació



Adreçada a infants a partir de 5 anys

Aquesta activitat es pot fer un cop acabada la sessió d'educació física, acabat l'esbarjo o en qualsevol moment que s'estimi pertinent. Convé crear un ambient facilitador: enfosquint la sala, amb música suau, relaxant... (vegeu els recursos).



Objectius

- Prendre consciència de les diferents parts del cos i de les sensacions (calor, fred, humitat, sons, olors, contacte...).
- Prendre consciència d'allò que ens envolta: música, terra, veu de la mestra...
- Potenciar l'escolta activa.
- Sentir el plaer que ens ofereixen aquestes sensacions.



Durada aproximada

10 - 20 minuts.



Desenvolupament

1. Es demana als infants que es tombin en cercle, panxa cap amunt, cames i braços separats i ulls clucs (vegeu la proposta de verbalització, a l'annex).

2. Se'ls diu que respirin a poc a poc, que no parlin i que només pensin en allò que la mestra o el mestre dirà.

3. Se'ls demana també que observin i sentin com puja i baixa la panxa, com es destensen els músculs de les mans, les cames, el coll... També se'ls indica que prenguin consciència de la temperatura de l'ambient, del terra, del pes del cos...

4. Tot seguit s'anomenen les parts del cos on han de dirigir l'atenció (prenent consciència del cos i de les parts).

5. S'acaba fent una posada en comú, expressant com se senten. Feim preguntes com: Com et trobes ara? Com et trobaves abans de començar? Què t'ha agradat més? Què t'ha agradat menys? Què t'ha ajudat més a relaxar-te: la veu, la música, la respiració...?



» Indicacions

- Durant tota la relaxació s'ha de parlar lentament, donant temps per fer allò que es demana als infants, passant a la consigna següent quan es vegi que estan preparats.
- La mestra o el mestre s'ha de moure al voltant del cercle d'infants, amb molta suavitat, silenciosament, sense moviments bruscs.
- Per adaptar l'activitat a l'alumnat amb dificultats en l'audició és necessari utilitzar el vocabulari ARASAAC (pictogrames i llengua de signes).

🔗 Recursos

- Matalassos o estora.
- Vocabulari ARASAAC (pictogrames i llengua de signes): <http://arasaac.org>
- Altaveu o reproductor de CD.
- Música:
 - «Enya. El sueño de las hadas». <https://youtu.be/OKStJaD3wcE>
 - «30 Minute to Unblock ALL 7 CHAKRAS • Aura Cleansing • Chakra Balancing and Healing». <https://youtu.be/TxkyFCeWAXs>

🧩 Activitats complementàries

- Dibuix del cos en posició relaxació, estirats a terra, assenyalant les parts que toquen en terra, les que no hi toquen, aquelles que es deformen més, aquelles que no es mouen gens durant la relaxació... Exposició i posada en comú.
- Redacció sobre les sensacions corporals sentides o sobre la consciència del cos propi.
- Relaxació en parella, amb canvi de rols. La relaxació per als infants més petits es pot fer utilitzant la cançó «Massatges» de Dàmaris Gelabert o la versió més curta, «Pugen les formiguetes». El massatge es fa amb les mans, fent servir la cançó com a guia. Es passa la cançó dues vegades, a fi que cada membre de la parella rebi el massatge. En acabar, els infants poden explicar què han sentit i si els ha agradat, en un cercle de diàleg.

✅ Avaluació

- Observació directa.
- Notes de camp.
- Vídeo.

ANNEX. Relaxació. Proposta de verbalització

- Ens tombam en terra, panxa cap amunt, ben estirats i ulls clucs (mirau qui necessita ajuda i si la posició de tots és correcta).
- Estiram els braços, ben estirats, a prop del cos, però no aferrats (comprovau que ho fan bé, si cal se'ls ajuda).
- Ara separem un poc els peus i els deixam tombar cap a defora, ens pesen, descansen quiets (revisau la posició de cames i peus).
- Escoltam la música, és suau, tranquil·la, ens ajuda a respirar amb calma. Posam la nostra atenció en com estam, en com està el nostre cos. Si estam suats, notam la suor, sentim si alguna gota ens llenega per la pell, si suam molt o poc (deixau uns segons perquè en prenguin consciència).
- Respiram, cada vegada respiram més lentament, notam com ens pesa el cos i com entra l'aire als pulmons i com en surt. Entra pel nas lentament i surt, suaument, per la boca (observau-los a tots per si s'ha d'ajudar algú).
- Escoltam la música de fons, que sona més baix, més tranquil·la, ens agrada i ens calma o ens molesta (deixau passar uns segons abans de continuar parlant).
- Ara posam atenció als moviments de la panxa, entra aire pel nas i s'infla la panxa, es desinfla la panxa i surt l'aire per la boca. Estam molt relaxats, només atents a la nostra respiració. Entra i s'infla, surt i es desinfla (es pot anar repetint diverses vegades, després deixau passar un minut abans de tornar a parlar).
- Continuem respirant lentament i ens fixam en com es troben les diferents parts del cos. Els peus ens pesen, no es mouen, notam quina part del peu toca en terra i quines no, potser notam més frescor per la part que toca en terra.
- Notam les cames, pesen, no tota la cama toca en terra, la part de baix està esclafada contra el terra dur, està més fresca, la part dalt només nota la roba (o l'oratge que fan els ventiladors o el corrent d'aire...).
- Pujam un poquet i ens aturam per notar com estan els genolls, estan ben estirats, fluixets, quasi no toquen en terra, estan girats cap a defora i pesen (deixau passar cinc o deu segons). Continuem respirant lentament.
- Pujam i notam com ens pesen les cuixes, com estan un poc girades cap a defora (deixau passar tres o cinc segons), notam com la part de darrere toca en terra i està esclafada, pesa, notam el sòl, notam que està fresc (deixau passar tres o cinc segons), la part de dalt pesa cap als costats, notam la roba (l'oratge...).

- Un poc més amunt, notam el maluc, com pesen els ossos, com el cul està esclafat, tocant en terra, notam frescor (deixau un moment per fer-ne consciència); la part de dalt del cul, cap a la cintura, no toca en terra, hi ha un espai entre el maluc i el terra, potser és gran o petit (deixau passar uns segons); per la part de dalt notam el pubis i la part baixa de la panxa, estan quietes, estirades, notam un poc el moviment de la respiració (tornau a donar uns segons).
- L'esquena també hi toca, notam que el terra és dur, fresc, ens agrada o ens molesta un poc. Una part de l'esquena toca molt en terra i altres zones hi toquen poc o gens, ho notam (deixam passar tres o cinc segons); per la part de dalt sentim com puja i baixa la panxa, molt suaument, a poc a poc, s'infla i es desinfla; més amunt passa igual al pit, es mou un poc, notam com s'obren i es tanquen un poc les costelles (deixau uns segons perquè en prenguin consciència).
- Els braços estan quietes, pesen, només algunes parts toquen en terra, potser als colzes ens molesta un poquet. Notam la duresa, la frescor...
- Les mans estan obertes, els dits separats, pesen, notam quina part està tocant i nota frescor i la duresa del terra.
- El coll pesa, està quiet, no toca en terra, podem notar els cabells, si es mouen i ens fan pessigolles o si només hi són (deixau uns segons perquè en prenguin consciència).
- El cap està més tombat cap a un costat, pesa, notam com una orella està més a prop del terra, com ens cauen els cabells pels costats del cap, de la cara, notam si ens molesten (deixau passar cinc o vuit segons).
- Respiram igualment, tres vegades (poden ser-ne més) i després, a poc a poc, començarem a moure'ns. Agafam aire pel nas, el treim per la boca, a poc a poc, entra aire pel nas, surt per la boca, entra pel nas i surt per la boca.
- Ara, lentament, molt lentament, ens movem, sense aixecar-nos. Quan estiguem preparats ens asseim també molt a poc a poc (fixau-vos que segueixen bé les instruccions; si fa falta assenyalar els qui van massa ràpid perquè baixin el ritme, millor amb gests).
- Quedam asseguts, tranquils, sense parlar; ens podem moure una mica.
- I ara cadascú dirà com es troba.

ACTIVITAT 2. Ballam les parts del cos



Adreçada a infants de 5 a 7 anys

Es tracta d'una variant de la dansa d'en Joan Petit, que es pot adaptar per edats. De la versió adaptada es pot triar ballar-la i cantar-la tota o només una part, segons les necessitats del moment.



Objectius

- Localitzar les parts del cos.
- Conèixer diferents possibilitats en l'aparença del cos.
- Incorporar el vocabulari correcte.



Durada aproximada

5 - 15 minuts.



Desenvolupament

1. S'indica als infants que per jugar a aquest joc s'han de col·locar en cercle, mirant cap a l'interior d'aquest i amb prou espai entre els uns i els altres per no topar-se mentre ballen.

2. La mestra o el mestre se situa al mig del cercle i comença a cantar la cançó (o la reproduceix amb qualsevol dispositiu) alhora que fa els gests que vol que repeteixin els infants. També pot ser un infant qui es posa al centre i a qui han de seguir.

3. Cada vegada que s'anomena una part s'ha d'avançar aquesta cap a l'interior del cercle. Per exemple, si es diu: «amb el cul, cul, cul...», es gira el cos mostrant l'esquena i acotant-se un poc perquè el cul sigui la part que queda més avançada dins el cercle. Així mateix, en anomenar el pit es pot colpejar suaument mentre es treu i, en dir vulva o penis, es poden assenyalar amb els dits o amb les mans. Tots els gests s'han de fer movent el cos al ritme de la música.



4. El ball es pot repetir tantes vegades com es trobi necessari o fins que els infants es comencin a mostrar cansats.

» Indicacions

- És aconsellable haver enregistrat prèviament la nova versió de la cançó perquè es pugui reproduir, almenys les primeres vegades, fins que s'hagi après.
- L'alumnat amb necessitats especials ha d'haver treballat la cançó prèviament.
- Al'hora de ballar, quan s'anomena el penis o la vulva s'ha de fer sense donar importància al fet de si són nins o nines, l'important és localitzar correctament la part anomenada i treballar la paraula correcta. Si les paraules ja estan ben incorporades, es pot demanar que quan s'anomena la vulva o el penis només acompanyin amb el gest aquells infants que en tenen.
- Si és un infant qui es posa al mig del cercle perquè l'imitin es pot anar canviant a fi que n'hi passin diversos o tothom, segons un criteri triat (canvi quan s'equivoca...).
- El volum s'ha d'ajustar per als infants amb hipersensibilitat auditiva.
- Els infants amb discapacitat motora poden fer l'activitat asseguts o amb ajuda.
- Es poden utilitzar imatges i pictogrames per ajudar l'alumnat amb discapacitat auditiva o TEA.

🔗 Recursos

- Altaveu o reproductor amb entrada USB.
- Versió de la cançó d'en Joan Petit (vegeu l'annex).
- Opcional: mocadors o maraques per indicar la part del cos.
- Pictogrames i vocabulari. Es pot trobar a <https://arasaac.org>

ACTIVITAT 2. Ballam les parts del cos



Activitats complementàries

- Fer un dibuix de la dansa feta.
- Ballar la versió adaptada del «Bugui-bugui», com s'ha fet amb la d'en Joan Petit. D'aquesta manera continuem treballant els objectius, però variant la dansa.
- Completar una imatge o una silueta incompleta del cos humà. Se'ls demana que la completin dibuixant allò que hi manca.



Avaluació

- Observació directa.
- Notes de camp.

ANNEX 1. Versió de la cançó d'en Joan Petit.

S'introdueixen les paraules pit, vulva i penis, i es manté la mateixa estructura que a la versió original.

En Joan Petit quan balla
balla, balla, balla,
en Joan Petit quan balla
balla amb el dit,
amb el dit, dit, dit,
així balla en Joan Petit.

En Joan Petit quan balla
balla, balla, balla,
en Joan Petit quan balla
balla amb la mà,
amb la mà, mà, mà,
amb el dit, dit, dit,
així balla en Joan Petit.

En Joan Petit quan balla
balla, balla, balla,
en Joan Petit quan balla
balla amb cul,
amb el cul, cul, cul,
amb la mà, mà, mà,
amb el dit, dit, dit,
així balla en Joan Petit.

En Joan Petit quan balla
balla, balla, balla,
en Joan Petit quan balla
balla amb el peu,
amb el peu, peu, peu,
amb el cul, cul, cul,
amb la mà, mà, mà,
amb el dit, dit, dit,
així balla en Joan Petit.

En Joan Petit quan balla
balla, balla, balla,
en Joan Petit quan balla
balla amb el pit,
amb el pit, pit, pit,
amb el peu, peu, peu,
amb el cul, cul, cul,
amb la mà, mà, mà,
amb el dit, dit, dit,
així balla en Joan Petit.
En Joan Petit quan balla
balla, balla, balla,
en Joan Petit quan balla
balla amb la vulva,
amb la vulva, vulva, vulva,
amb el pit, pit, pit,
amb el peu, peu, peu
amb el cul, cul, cul,
amb la mà, mà, mà,
amb el dit, dit, dit,
així balla en Joan Petit.

En Joan Petit quan balla
balla, balla, balla,
en Joan Petit quan balla
balla amb el penis,
amb el penis, penis, penis,
amb la vulva, vulva, vulva,
amb el pit, pit, pit,
amb el peu, peu, peu
amb el cul, cul, cul,
amb la mà, mà, mà
amb el dit, dit, dit,
així balla en Joan Petit.

ACTIVITAT 3. Trobam les parts del cos



Adreçada a infants de 5 a 8 anys

Aquesta activitat és una adaptació d'una proposta de joc extreta del llibre *Filosofia 3/18*. Tot pensant, pàgina 109, exercici 7: «Parts del cos». A més dels objectius detallats, permet treballar l'habilitat de formular conceptes precisos.



Objectius

- Localitzar les parts del cos.
- Relacionar les parts del cos amb la seva funció o funcions.
- Diferenciar entre la forma correcta d'anomenar les parts del cos i les formes «familiars» o incorrectes.
- Identificar sentiments o emocions, incomoditats o vergonyes.



Durada aproximada

15 - 40 minuts.



Desenvolupament

1. Es prepara el lloc d'assemblea o trobada on tothom s'ha de poder veure la cara en parlar. És apropiat enfosquir una mica l'aula.
2. S'explica als infants en què consisteix l'activitat.
3. Es consensuen unes normes per als moments de conversa (o de filosofia), per exemple: demanar el torn de paraula, escoltar qui parla, no interrompre...
4. Un cop consensuades les normes, es convida els infants a recordar-les entre tots.
5. Es reparteix una bosseta amb ciurons a cada infant i se'ls demana que se la passegin per tot el cos seguint les indicacions de la mestra o el mestre. Pot començar dient: «Posam la bosseta damunt el cap i que no caigui». Una vegada que tothom l'ha situada al lloc indicat, i abans de canviar-la de lloc, es demana: «Per a què serveix aquesta part del cos?», i es va posant la bosseta a la boca, al nas, a l'orella, al pit, al braç, a la mà... sense oblidar la vulva i el penis.



6. S'ha de prestar molta atenció als comentaris que es facin mentre els infants situen la bosseta. Així, en dir «Posam la bosseta al penis», es podrien sentir comentaris com «Ha, ha, ha... al pito!», «Tu no, tu tens cotorreta»... En aquest cas o altres de similars, el joc s'ha d'aturar momentàniament, per tal d'aclarir i reflexionar sobre allò que s'ha dit o ha passat. Es poden fer preguntes com: quina paraula has utilitzat?, per què?, tots utilitzau aquesta paraula?, quines? per què reis quan posam la bosseta a...?, per què no quan la posam a...? També s'ha d'aturar el joc per recordar una funció, en cas que els infants no l'hagin dita o si manifesten que no entenen alguna cosa.

7. S'ha de reprendre el joc quan no hi hagi més intervencions o es doni per aclarida la qüestió. En cas que no hi hagi intervencions, o hi hagi rialles per part dels infants, s'ha de provocar la conversa, demanant, per exemple:

- Algú vol dir ara les parts on posar la bosseta?
- Dos infants voluntaris: un assenyala les parts del cos on situar la bosseta i l'altre les anomena.
- Fer parelles: un es tomba en terra i diu on es col·loca la bosseta, i l'altre la hi situa. S'ha d'estar molt pendent dels comentaris per prendre'n nota, i en acabar el joc recordar-los i comentar-los en grup gran.

8. Es dona per acabat el joc quan s'hagin anomenat totes les parts del cos i es consideri que no hi ha qüestions, sentiments o emocions (vergonya, preocupació, disgust, curiositat...) per treballar.

» Indicacions

- La bosseta de ciurons es pot substituir per qualsevol objecte que sigui funcional.
- La mestra o el mestre tenen la funció de moderar, sense donar la seva opinió i procurant que s'arribi al màxim d'aclariment mitjançant preguntes breus. Es tracta d'animar a pensar «més i més bé».
- A les sessions de filosofia és adequat que hi hagi una segona persona que transcrigui la conversa de la sessió. Si cal, també pot fer d'apuntadora, en cas de detectar alguna idea o aportació de la qual es pugui treure més profit. També pot enregistrar en vídeo.

🔗 Recursos

- Bossetes de tela amb una grapada de ciurons, tantes com infants.
- Càmera de vídeo o mòbil.
- Opcional: encens per crear ambient.

ACTIVITAT 3. Trobam les parts del cos



Activitats complementàries

- Joc simbòlic amb pepes i ninos.
- Elaborar una figura humana de plastilina. Aquesta s'ha d'aferrar sobre una cartolina DIN A4 de color. Posteriorment, s'hi han d'assenyalar totes les parts anomenades i s'exposen.
- Enregistrar un vídeo en què un infant assenyala una part del cos i un altre en diu la funció.
- Quines falten? Utilitzant el vídeo «Les parts del cos – Educació Infantil – Pictogrames» (<https://youtu.be/6koklSh9MFw>), els infants es toquen les parts del cos. En acabar el vídeo, es demana als infants quines són les parts del cos que no s'han anomenat. Si fa falta, el joc es pot repetir diverses vegades.
- En petit grup, elaborar una silueta de mida real damunt paper continu. Cal indicar totes les parts anomenades amb lletra llegible a una certa distància, però també acolorir-les amb diferents colors.



Avaluació

- Observació directa.
- Notes de camp.
- Vídeo.

ACTIVITAT 4. Per a què serveix?



Adreçada a infants a partir de 5 anys

Aquesta activitat és una adaptació d'una proposta de joc extreta del llibre *Filosofia 3/18 Tot pensant...*, pàgina 108, exercici 3: «Per a què serveix?» A més dels objectius detallats, permet treballar l'habilitat de formular conceptes precisos.



Objectius

- Relacionar les parts del cos amb les seves funcions.
- Definir les funcions del cos.



Durada

15 - 40 minuts.



Desenvolupament

- Es prepara el lloc d'assemblea o trobada, on tothom s'ha de poder veure la cara en parlar. És apropiat enfosquir una mica l'aula.
- S'explica als infants en què consisteix l'activitat.
- Es consensuen unes normes per als moments de conversa (o de filosofia), per exemple: demanar el torn de paraula, escoltar qui parla, no interrompre...
- Un cop consensuades les normes, es convida els infants a recordar-les entre tots.
- Se'ls indica que seguïn formant dues files, una davant l'altra, i se'ls presenta, sense que en puguin veure el dibuix, una pila d'imatges de les diferents parts del cos.
- El joc comença quan un infant d'una filera agafa una imatge de la pila, la deixa a la vista de tot el grup i anuncia, per exemple: «El penis serveix per...» (anomenant la part que mostra la imatge). A continuació, ha de respondre l'infant de la fila contrària, que se'u davant. Així, fins que hagi participat tothom. Durant el joc s'ha d'animar els infants a participar i a ajudar a aclarir quines són les funcions de cada part del cos. Es poden fer preguntes com: «Podries dir-ho d'una altra manera?», «Algú vol afegir-hi alguna cosa més?», «Tots pensau igual?»... Per agafar una nova imatge és necessari que s'hagi donat per bona la definició de la funció i no hi hagi més peticions per intervenir.
- S'ha de donar el joc per acabat quan s'hagin tret totes les imatges i se n'hagi parlat.



» Indicacions

- La mestra o el mestre té la funció de moderar, sense donar la seva opinió i procurant que s'arribi al màxim d'aclariment mitjançant preguntes breus. Es tracta d'animar a pensar «més i més bé».
- A les sessions de filosofia és adequat que hi hagi una segona persona que transcrigui la conversa de la sessió. Si cal, també pot fer d'apuntadora, en cas de detectar alguna idea o aportació de la qual es pugui treure més profit. També pot enregistrar en vídeo.
- Pot facilitar el joc que els infants ja coneguin les imatges utilitzades, per exemple, les d'algun puzzle de l'aula o d'algun vídeo com «Les parts del cos – Educació Infantil – Pictogrames» (<https://youtu.be/6koklSh9MFw>).
- És convenient que l'alumnat amb necessitats especials hagi treballat la informació prèviament.
- Demanau a l'alumnat si hi ha algun inconvenient per enfosquir una mica l'aula. Els infants amb TEA poden sentir-se incòmodes en un ambient enfosquit.
- A l'alumnat amb discapacitat auditiva i TEA el pot ajudar a desenvolupar l'activitat l'ús d'imatges i pictogrames.

🔗 Recursos

- Imatges de les parts del cos: Calameo, parts del cos amb lletra de pal, de Sergio Palao (<https://es.calameo.com/read/000472518b371b4724381>).
- Càmera de vídeo o mòbil.
- Opcional: encens per crear ambient.
- Pictogrames i llengua de signes (<http://arasaac.org>).

ACTIVITAT 4. Per a què serveix?



Activitats complementàries

- Joc simbòlic amb pepes i ninots.
- Puzles: *El meu cos (editorial Diset) i Anatomia femenina i Anatomia masculina* (editorial Bedeluc).
- Revisió de les parts del cos treballades amb les imatges, afegint-hi parts del cos no treballades i fent una posada en comú per dir quines són les seves funcions.
- Mural on representar el cos o cossos amb les seves parts, relacionades amb les funcions.



Avaluació

- Observació directa.
- Notes de camp.
- Vídeo.



ACTIVITAT 5. Escolta i cerca-la



Adreçada a infants de 5 a 7 anys

Aquesta és una activitat de discriminació auditiva. Consisteix a escoltar un àudio amb el so d'una funció del cos i relacionar el so amb la imatge corresponent.



Objectius

- Discriminar auditivament el so de les funcions del cos.
- Relacionar les parts del cos amb les seves funcions.



Durada aproximada

10 - 20 minuts.



Desenvolupament

- S'explica als infants en què consisteix l'activitat i se'ls convida que es col·loquin en cercle, o en semicercle, per poder mirar les imatges i escoltar els àudios.
- Es disposen les imatges de les parts del cos en una fila, recolzades o enganxades a una paret o a la pissarra (vegeu els recursos).
- Es van reproduint els diferents àudios (vegeu els recursos), d'un en un, perquè els infants n'identifiquin la funció i la verbalitzin. S'han de repetir els àudios tantes vegades com faci falta, a fi de facilitar que els infants n'endevinin la funció.
- Quan es reproduceix un àudio, es demana quina de les imatges es correspon amb els sons i amb la funció.
- El joc d'audició acaba quan s'hagin identificat totes les funcions i s'hagin relacionat amb la part del cos corresponent.



» Indicacions

- Cal assegurar que hi poden intervenir tots els infants, per exemple utilitzant una pilota que els infants llancen a aquells que encara no han participat.

Recursos

- Imatges de les parts del cos: «Calameo», parts del cos amb lletra de pal, de Sergio Palao (<https://es.calameo.com/read/000472518b371b4724381>).
- Pilota per donar el torn.
- Altaveu o reproducció amb entrada USB.
- Àudios de les funcions del cos:
 - beure: <https://youtu.be/uzmVOPUBEpY>
 - menjar: https://youtu.be/fD_aY_MzA0I
 - caminar: <https://youtu.be/ZVCDKMIRK6I>
 - orinar: <https://youtu.be/IMQvmcf9Oio>
 - defecar: <https://youtu.be/n1z-BqvdQn8>
 - respirar: <https://youtu.be/hMCMBr-hU070>
 - bategar del cor: https://youtu.be/gBH5AX_t3BY
 - tocar: <https://youtu.be/slglkTYTWPz8>
 - parlar: <https://youtu.be/SMx967gwsIQ>
- Puzles: *El meu cos* (editorial Diset) i *Anatomia masculina i femenina* (editorial Beleduc).

Activitats complementàries

- Ballar una de les versions adaptades per treballar les parts i funcions del cos: en Joan Petit o el Bugui-bugui (vegeu l'activitat 6, «Ballar les parts del cos»).
- Debatre, usant les imatges proposades a l'activitat 5 («Per a què serveix»). Es mostra una imatge i han de debatre sobre les seves funcions.
- Fer puzles de les parts del cos.

Avaluació

- Observació directa.
- Notes de camp.

ACTIVITAT 6. Ambient mediateca i conte de n'Elmer

Adreçada a infants de 5 a 8 anys

Aquesta activitat és apropiada per fer amb tot el grup o mig grup.

Abans de començar, convé tenir:

- Un lloc d'assemblea o trobada on es contarà el conte, que serveix d'introducció i per fer les propostes de feina posterior (microespais). Tots els infants han de poder veure bé el conte, sense estar gaire estrets.
- Almenys quatre espais diferenciats (microespais) on trobar les propostes de feina o joc que sorgeixen de l'explicació del conte i que es detallen més endavant.

Objectius

- Prendre consciència de les diferències entre uns i altres (color de pell, mida, corpulència, edat...).
- Observar les possibilitats que ens donen les diferències corporals.
- Gaudir mitjançant una escolta activa.
- Diferenciar colors, formes i animals.
- Expressar-se mitjançant la interpretació o la reproducció amb moviment.
- Expressar-se de forma escrita, oral i gestual.

Durada aproximada

90 minuts.

Desenvolupament

1. Es demana als infants que estiguin en silenci i tranquils per poder escoltar i mirar amb atenció.

2. Es conta el conte, utilitzant un to suau però expressiu, acompanyat de gests corporals i facials.

3. Acabat el conte, es fan preguntes per assegurar la comprensió de la història i generar un petit debat, d'entre cinc i quinze minuts, segons l'edat dels infants. Així, es pot demanar:



Qui és n'Elmer? Què té d'especial? Com són els altres animals? Tots poden fer les mateixes coses? Els molesta que n'Elmer sigui diferent? Per què? Està bé que totes les persones siguem diferents?

4. Un cop finalitzades les preguntes i el debat, els infants passen als microespais. Convé limitar el nombre d'infants (entre tres i cinc) a cada microespai, per assegurar un millor seguiment i una feina més bona entre ells. Els microespais poden ser els següents:

- **Esriptura:** on s'escriuen paraules o frases que defineixen n'Elmer i les seves amistats. Es poden aferrar al voltant de la silueta de n'Elmer.
- **Silueta de n'Elmer compartida:** cada infant dibuixa un trosset de la silueta, tenint en compte que la resta del grup també ha de dibuixar-ne una part.
- **Teatret de teresetes:** on es reproduceix el conte.
- **Elaboració de teresetes:** poden triar entre les figures dels diferents animals del conte. La figura triada s'acoloreix, es punxa i s'aferra al pal per poder-la manipular. Poden optar per fer el seu dibuix damunt cartolina, acolorir-lo, retallar-lo i aferrar-lo al pal.
- **Continuació del conte compartida:** els infants (entre 3 i 5) que comencen en aquest microespai han de decidir com pot continuar el conte i organitzar-se per escriure-ho; també poden aportar alguns dibuixos. Els grups que passin a continuació seguiran a partir del que ja s'ha escrit i dels dibuixos ja fets, i tindran en compte que no poden tancar la història. El penúltim grup haurà de tenir en compte que el darrer grup ha d'escriure el final; per tant, no pot introduir-hi ni més personatges ni més arguments. - El darrer grup ha de tancar la història perquè quedi ben lligada, fent-ne el dibuix o dibuixos pertinents. Potser aquest microespai necessitarà un poc més de supervisió, per tal d'assegurar una correcta lectura del que ja s'ha escrit, per poder-ho continuar i per ajudar a gestionar el temps, a fi que tots els infants hi puguin participar.

5. Una vegada acabada la feina als diferents espais, es tanca l'activitat i es torna al lloc d'assemblea. Es demana que cadascú expressi allò que vulgui, com per exemple: A què has jugat? Amb qui? Què t'ha agradat?

» Indicacions

- Primer es reproduceix el text oralment, pàgina a pàgina, sense que es vegin les imatges, i posteriorment es mostren. D'aquesta manera, els infants han de fer l'esforç d'entendre i d'imaginar allò que es conta, per després contrastar-ho amb les imatges.

- En el cas de l'alumnat amb discapacitat visual i auditiva, és convenient projectar el conte, que està disponible a YouTube. El vídeo disposa de subtítols, se'n pot ajustar la velocitat de l'àudio i les imatges són de bona qualitat. Tothom es pot beneficiar d'aquest vídeo, especialment l'alumnat amb dèficit d'atenció.

ACTIVITAT 6. Ambient mediateca i conte de n'Elmer

- Per a aquell alumnat que no tengui adquirida la lectoescriptura és necessari disposar d'un banc de paraules o frases ja escrites. També imatges i pictogrames per reforçar les paraules.
- Per a l'alumnat amb discapacitat intel·lectual es necessita una persona de suport.
- Durant l'activitat es poden fer fotografies o vídeos dels infants en els diferents espais, almenys de l'espai de dramatització. Pot fer l'enregistrament un dels infants.

Recursos

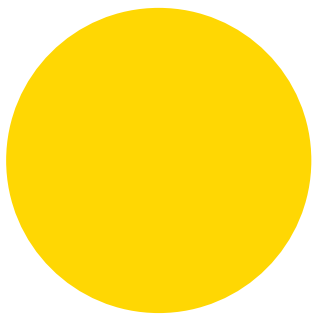
- Espai d'assemblea.
- Conte: McKee, D. *L'Elmer, l'elefant de colors*. Barcelona: Edicions Beascoa, 2013.
- Vídeo del conte a YouTube.
- Paper continu preparat en terra o en alguna tarima baixa.
- Tires de paper per escriure paraules o frases que defineixen els diferents personatges del conte.
- Teresetes d'animals preparades per acolorir i retallar.
- Material fungible: fulls de mida DIN A5 de cartolina blanca o de colors clars, llapis, retoladors, ceres, punxons, tisores, pals i cinta adhesiva.
- Teatret amb teresetes i panera d'animals.
- Càmera fotogràfica o mòbil.
- Vocabulari específic i llengua de signes (<http://arasaac.org>).

Activitats complementàries

- Altres microespais possibles:
 - Espai d'interpretació.
 - Emplenar vinyetes incompletes.
- Reproducció dels vídeos enregistrats del teatret. Debat sobre quin s'ha ajustat més al conte o ha estat més ben representat.
- Contes per ampliar:
 - De Dios, O. *Monstre rosa*. Barcelona: editorial Estrella Polar, 2019.
 - ATA (Associació de Transsexuals d'Andalusia) - Sylvia Rivera. *Piratrans Carabarro, guía didáctica para la igualdad*. Antequera: editorial La Calle.

Avaluació

- Observació directa.
- Notes de camp.
- Vídeo i fotografies.



ACTIVITAT 7. Debat sobre les funcions del cos



Adreçada a infants a partir de 8 anys

Aquesta activitat consisteix a debatre sobre quina és o quines són les funcions del cos. D'aquesta manera poden sortir idees i mancances del grup que permetin donar continuïtat al tema i valorar si ha anat incorporant el lèxic correcte.



Objectius

- Conèixer la funció o les funcions de les parts del cos.
- Relacionar les parts del cos amb les seves funcions.
- Identificar vocabulari i expressions incorrectes.
- Utilitzar el vocabulari correcte en parlar del cos i les seves funcions.



Durada aproximada

30 - 55 minuts.



Desenvolupament

1. Es convida els infants que es col·loquin en cercle, o en semicercle, perquè es puguin mirar els uns als altres.
2. Se'ls explica que l'activitat consisteix a trobar funcions de cada part del cos, a partir del que sap cadascú i que han d'anotar-ho a mesura que es vagin anomenant. Se'ls diu que també poden anotar les paraules que identifiquin com a incorrectes o que no entenguin.
3. S'obre un torn de paraula perquè cada infant digui lliurement la part del cos de la qual vol anomenar les funcions. En el cas que la mestra o el mestre consideri que la forma d'anomenar la funció no és prou clara, el convida a explicar-la breument. Si algú altre pot afegir informació a allò que s'acaba de dir, pot intervenir demanant el torn de paraula. Cal disposar de les imatges d'aquelles parts que interessa treballar per si és necessari facilitar o agilitzar el debat.
4. Es fa una ronda demanant que cadascú anomeni aquelles paraules o expressions que no ha entès o que li han semblat incorrectes. Entre tots s'han d'intentar aclarir o corregir.
5. El debat acaba quan no hi hagi noves aportacions i quedin clares les idees sobre quines són les funcions del cos i la forma correcta d'anomenar-les.



» Indicacions

- La mestra o mestre sols ha de moderar, sense donar la seva opinió, d'aquesta manera no condiciona la conversa, ja que és més interessant el resultat per tal de poder incidir més o menys en el seguiment dels objectius.
- Si no es disposa d'imatges es pot fer servir un pòster del cos humà i anar descobrint la part de la qual s'ha de parlar.
- Cal assegurar que hi intervenen tots els infants, per exemple, utilitzant una pilota que es llançarà a aquells infants que encara no han participat.
- L'alumnat amb necessitats especials ha d'haver treballat la informació prèviament.
- Es poden usar imatges i pictogrames per tal de facilitar la comprensió de l'alumnat amb discapacitat auditiva o TEA. També es pot fer servir el llenguatge de signes.
- L'activitat també es pot realitzar en parelles o en grups de tres, amb un infant portaveu. Aquesta forma pot beneficiar els infants amb necessitats especials.

🔗 Recursos

- Imatges de les parts del cos: Calameo, parts del cos amb lletra de pal, de Sergio Palao (<https://es.calameo.com/read/000472518b371b4724381>).
- Imatges de les parts del cos.
- Llibres:
 - Díaz, M. J. *Sexualitat explicada per als nens i les nenes*. Editorial Susaeta. 2014. Pàgina 26.
 - Torres Lobejón, M. D., i altres. *Anatomia aplicada*. Editorial Vicens Vives. 2017. Tema 1, pàgines 4, 5, 12-14 i 22.
- Material fungible.
- Imatges i pictogrames (<http://arasaac.org>)

ACTIVITAT 7. Debat sobre les funcions del cos



Activitats complementàries

- Continuar el debat si han quedat temes pendents o idees no expressades.
- Fer els dibuixos del cos humà, femení i masculí, sobre full DIN A3, un per a cada figura, assenyalant les parts del cos treballades i situant-hi al costat la seva funció o les seves funcions.
- Veure i llegir en petit grup el llibre sobre sexualitat indicat a l'apartat de recursos, per després conversar-ne en grup gran. Què ens sorprèn? Què no entenem? Ens passa igual? Què és incòmode? Què ens ha agradat saber?...



Avaluació

- Observació directa.
- Notes de camp.



ACTIVITAT 8. Les parts del cos i les emocions



Adreçada a infants a partir de 8 anys

Aquesta activitat pretén que els infants identifiquin i valorin les emocions que els despertin les diferents parts del cos. Se'ls ha d'explicar que l'activitat els donarà l'oportunitat de conèixer i valorar diferents opinions i emocions sobre les parts del cos, tant les pròpies com les dels altres infants del grup.



Objectius

- Identificar i localitzar les parts del cos.
- Relacionar les parts del cos amb emocions que hi poden associar.
- Utilitzar la forma correcta d'anomenar les parts del cos.
- Identificar sentiments o emocions (vergonya, por, alegria, rebuig...) en parlar d'aquestes parts.



Durada aproximada

30 - 45 minuts, cada sessió.



Desenvolupament de la primera sessió

1. Es donen les indicacions al grup classe. S'han de disposar en grupets de 3 o 4 alumnes, intentant que siguin mixts.

2. Cada grup ha d'elaborar una silueta humana a mida real, damunt paper continu.

3. A continuació s'han de posar d'acord per anotar en la silueta totes les parts del cos que coneixen. Aquestes s'han de poder llegir a certa distància.

4. Posteriorment, els infants s'han de repartir les parts del cos, ja que cada una l'han de relacionar amb una emoció. Si no hi ha acord en qui es queda amb unes parts o altres, es pot fer servir una cançó per descartar o triar, per exemple «Dalt del cotxe». També es poden posar les paraules (totes o sols aquelles que ningú vol) en paperets doblegats, perquè no es pugui veure quina paraula és, dins una bosseta, de la qual s'han de treure per ordre fins que tothom en tengui el mateix nombre.



5. Es diu als infants que llegeixin el nom d'una de les parts del cos que els hagi tocat o que hagin triat, i que intentin relacionar-la amb una emoció. Se'ls explica que l'endemà continuaran treballant aquest tema amb més profunditat.



Desenvolupament de la segona sessió

1. Cada infant, individualment, pensa l'emoció que relaciona amb cada una de les parts que li han tocat, i l'escriu a un paper (mida aproximada: 20 x 10 cm). Just davall de l'emoció ha d'escriure una frase que l'expliqui, per exemple: «POR. Em fa por que em toquin l'esquena quan no sé qui tenc darrere», «VERGONYA. Em fa vergonya que em vegin els pits perquè som molt pudorosa»...

2. Una vegada fetes les frases es posen en comú amb el petit grup. Si cal, davall de la frase inicial s'afegeixen les emocions i frases dels altres infants o bé una frase elaborada conjuntament pel grupet. Fer-ho així és una manera d'assegurar que en parlen i, per tant, una oportunitat de fer conèixer sentiments o situacions que en gran grup és més difícil que es diguin. S'aferren les frases damunt o devora la part del cos relacionada.

3. S'exposen totes les siluetes i es comparen, revisant primer les parts del cos anomenades. Es demana als infants si pensen que fa falta alguna part del cos per identificar i, si fos així, que diguin quina o quines i per què pensen que no s'ha anomenat.

4. A continuació cada infant llegeix la relació entre 3 o 4 parts del cos i les emocions corresponents anotades (per exemple: peu-alegria...), sense llegir les frases. Ho fa d'una silueta que no sigui la del seu grup.

5. Cada infant ha de recordar i dir en veu alta almenys dues relacions que li hagin cridat l'atenció.

6. Igualment que en finalitzar la primera sessió, se'ls explica com continuaran treballant el tema en la sessió següent.



Desenvolupament de la tercera sessió (convé dedicar-hi almenys 30-40 minuts)

1. S'explica als infants la dinàmica del debat i que tractarà de qui se sent identificat amb unes o altres (parts o emocions), qui hi està totalment en desacord i per què, a qui li ha sorprès... És important que hi participi tothom.

2. A continuació han d'emplenar la graella de valoració (vegeu l'annex) i es comenten els resultats per decidir si la implicació del grup ha facilitat o no l'aclariment del tema. Es poden fer preguntes com: Us ha agradat aquesta activitat? Us ha sorprès que les emocions se sentin al cos? Us ha estat difícil parlar de les emocions i els sentiments? Us ha incomodat alguna cosa?...

ACTIVITAT 8. Les parts del cos i les emocions

3. Per acabar, es recorden els acords i els desacords més destacables i es valora si és convenient continuar parlant del tema.

» Indicacions

- És important que a la tercera sessió i abans de començar-la es creï un ambient prou còmode i facilitador perquè tothom vulgui participar-hi, sentint-se acollit per si apareixen emocions o explicacions que ens puguin alertar de senyals o evidències d'abús, maltractaments...
- Cal que l'alumnat amb necessitats especials hagi treballat prèviament les emocions.
- Els dies previs estaria bé anar preparant el camí per així facilitar l'expressió o el desig de parlar d'emocions.
- Per a l'alumnat que no té adquirida la lectoescriptura és necessari tenir preparat un banc de paraules o frases escrites. També imatges o pictogrames.
- L'alumnat amb discapacitat motora necessita l'ajuda d'una persona de suport.
- Cal tenir preparats els papers per fer l'activitat, és a dir, 6-8 trossos de paper continu de 150 cm aproximadament, i els paperets —per escriure l'emoció o emocions, més la frase o les frases—, millor de diferents colors. Se n'han de preparar un mínim de vint per silueta, amb una mida aproximada de 20 x 10 cm.

Recursos

- Bosseta o saquet per fer la tria.
- Material fungible per dibuixar i escriure.
- Cançó eliminatòria: «Dalt del cotxe». <https://youtu.be/X5fexG7uAmk>
- Pissarra o pantalla on veure les idees que apareixen.
- Càmera de vídeo o mòbil, per si es considera apropiat enregistrar algun moment.
- Vocabulari ARASAAC (pictogrames, llengua de signes) <https://arasaac.org>

Activitats complementàries

- Continuar debatent si han quedat temes pendents o el temps no ha estat suficient per poder expressar tot el que era necessari.
- Decorar la silueta perquè visualment sigui bonica i destaquï la feina feta, els fulls de les frases... Es pot compartir la feina amb altres grups.
- Enregistrar en vídeo les relacions entre emoció i part del cos per tal que altres grups o cursos puguin fer-les servir per dur a terme una tasca semblant o nova.



Avaluació

- Observació directa.
- Notes de camp.
- Autoavaluació de cada integrant del grup (vegeu la graella de l'annex).
- Valoració del treball conjunt en petit grup (vegeu la graella de l'annex).

AUTOAVALUACIÓ Quina ha estat la meva...?		VALORACIÓ DEL GRUP Quina ha estat la seva...?	
Participació		Participació	
Esforç		Esforç	
Coherència		Coherència	
Responsabilitat		Responsabilitat	

VALORAR D'1 A 5

ACTIVITAT 9. Era, som i seré



Adreçada a infants a partir de 9 anys

Amb aquesta activitat, mitjançant l'observació, la reflexió i el qüestionament sobre allò que s'observa, la recerca d'informació i l'experimentació, els infants poden descobrir el perquè de les semblances i diferències entre les persones, tant pel que fa al sexe biològic com a altres característiques relacionades amb aspectes genètics i amb els canvis que es produeixen en les diferents etapes de la vida, en aquest cas, en la pubertat.



Objectius

- Classificar tipus de diferències físiques.
- Conèixer algunes de les parts més petites del cos i les seves funcions: la cèl·lula, els cromosomes i els gens.
- Observar i preveure la progressió dels canvis corporals propis de la pubertat.
- Definir el concepte de pubertat.



Durada aproximada

40 - 55 minuts, cada sessió.



Desenvolupament de la primera sessió: Com som, com ens diferenciam

1. Es convida els infants a col·locar-se drets en cercle i se'ls explica que faran una activitat d'observació per extreure informació i després classificar-la.

2. Comença l'activitat demanant als infants que es mirin bé a si mateixos. Al cap d'un moment se'ls demana que mirin els companys i les companyes.

3. Passat un instant se'ls demana que seguin i diguin quines diferències han observat. Poden demanar el torn de paraula aixecant la mà o bé es pot utilitzar un objecte per marcar l'ordre d'intervenció (p. ex., una pilota).



4. La mestra o el mestre anota a la pissarra les diferències que els infants han observat. Els infants també poden escriure-les al Chromebook perquè apareguin a la pantalla.

5. De tant en tant, es demana si les diferències es poden agrupar per tipus, per exemple: aspectes físics visuals (alçada, formes de les diferents parts, tipus de cabells...), aspectes físics no visuals (la veu)...

6. Una vegada es té una classificació inicial es pot passar a demanar: Per què les persones som diferents unes d'altres? Anam canviant al llarg del temps? S'anoten les respostes dels infants, que serveixen per avaluar els coneixements previs sobre les diferències entre les persones i sobre per què es produeixen.

7. Es classifiquen les respostes segons facin referència a la genètica (semblança amb la família, alimentació (correcta o incorrecta), edat...

8. A partir d'aquí es pot establir un ordre de revisió i treball dels motius de les diferències observades: la genètica, l'edat, l'alimentació...

9. Es convida els infants a fer un primer dibuix amb el títol «Avui som així», en un full DIN A4 blanc i només utilitzant retolador negre, ja que sols interessa representar el cos de la forma més fidel possible, com si es veiés en un mirall, sense detalls artístics.



Desenvolupament de la segona sessió: Ens semblam a la família, la genètica.

Es continua amb el tema en funció de la prioritat establerta. Aquí se segueix amb l'ordre que continua a les sessions següents, però es pot variar.

1. S'explica als infants que cercaran respostes a la pregunta «Què fa que ens assemblem a la nostra família (mare, pare, padrins... biològics)?» S'anoten les respostes.

2. Se'ls diu que veuran un vídeo sobre la cèl·lula i les seves parts (vegeu els recursos) i es demana: sabeu què és la cèl·lula? S'escolten les respostes, es comenten i es passa el vídeo per introduir el tema i per descobrir-ne la resposta. Es pot passar un parell de vegades, si convé.

3. Després se'ls demana: Què heu entès del vídeo? Heu trobat la resposta de per què ens assemblem a la nostra família? Han coincidit les respostes que havíeu donat inicialment amb les trobades al vídeo? Necessitam saber més per entendre-ho? S'espera que la resposta sigui afirmativa, però si no ho és, es poden fer preguntes per estimular la curiositat i les ganes de seguir.

ACTIVITAT 9. Era, som i seré

4. Es continua demanant: Sobre què hem de cercar informació ara? Sobre què hem de saber més? Donant per fet que la resposta serà «els gens», es poden fer preguntes per fer-los veure que cal saber més sobre el tema, per exemple: Què són els gens? Com són els gens? Com ho fan, per aconseguir que ens assemblem a la família?...

5. Es procedeix a la visualització parcial (vegeu els recursos) d'uns vídeos per localitzar la informació que interessa. Els vídeos són: «¿Qué es un gen?» i «¿Qué es la genética?»

6. Ara és necessari aclarir què han entès i quina informació dels vídeos han seleccionat per respondre les preguntes del punt 4. Per saber-ho, se'ls demana que facin un dibuix dels gens i de com ho fan, per aconseguir que ens assemblem a la família. Poden fer-ho amb una interpretació gràfica. Un cop acabats, els dibuixos i gràfics es deixen a la vista i tothom hi passa per veure'ls.



Desenvolupament de la tercera sessió: El nostre sexe (es complementa amb l'activitat «Com es fan els bebès» de la unitat didàctica de la reproducció)

1. S'explica als infants que es farà un petit experiment per entendre com es conforma el sexe, per què una persona neix amb uns determinats òrgans sexuals.

2. Per començar es mostra un esquema (vegeu els recursos), i a partir d'aquest s'explica de quina manera es defineix el sexe (les cèl·lules femenines duen al nucli 23 parells de cromosomes XX i les cèl·lules masculines 23 parells de cromosomes XY). Quan s'ajunta una cèl·lula sexual femenina (òvul) amb una de masculina (espermatozoide) es crea un nou ésser, que pot tenir caràcters sexuals masculins o femenins, segons com s'ajuntin els cromosomes.

3. Per assegurar que ho entenen, amb alguns infants voluntaris es fa un experiment (vegeu a l'annex l'experiment i la plantilla corresponent). Si es disposa de temps pot passar tothom a fer-lo.

4. A continuació, per parelles o individualment, els infants cerquen les probabilitats que apareixen de la combinació XX + XY i les anoten a la plantilla (vegeu l'annex).

5. Es fa una conversa per extreure conclusions sobre l'experiment.



Desenvolupament de la quarta sessió: Ens quedam així?

Aquesta sessió serveix per introduir el concepte de pubertat.

1. S'explica als infants que, com a la primera sessió, aquesta també comença amb una observació i que, aquesta vegada, es tracta d'observar infants de la seva edat i altres que tinguin un, dos o tres anys més, per cercar i anotar les diferències a grans trets, però també afinant els sentits. Disposaran almenys d'un dia per observar i fer l'anotació a la graella (vegeu l'annex), tenint en compte l'edat i el sexe aparent.

2. Es posen en comú els resultats obtinguts, s'arriba a un consens i es redacten les conclusions.

3. Cada infant realitza un dibuix del seu cos, pensant en els canvis que es produeixen en la pubertat.

4. S'exposen els dibuixos i s'observen les diferències entre el dibuix fet en la primera sessió, «Avui som així» i el dibuix fet pensant en els canvis corporals en la pubertat. Es poden col·locar els dibuixos de cada infant l'un devora l'altre.

» Indicacions

- Els vídeos referits al punt 5 de la segona sessió són un poc complicats, per la qual cosa es pot passar sols la part que pot facilitar la comprensió dels infants.

- Es pot aprofitar per introduir la simbologia dona/home (vegeu la plantilla a l'annex).

- La mestra o el mestre, tot i guiar les converses o aportacions orals, ha d'intentar mantenir-se al marge tant com pugui perquè siguin els infants els qui van trobant les respostes. Sí que podrà anar fent referència a alguna intervenció perquè trobin les connexions entre idees.

- Les classificacions i respostes que van sorgint serveixen tant per avaluar el moment d'aprenentatge com de guia per continuar el treball (interessos, necessitats, buits...).

- Cal considerar que el sexe inclou també la intersexualitat. Si bé no es considera adient incloure aquest concepte en aquesta activitat, per tal de fer un aprenentatge progressiu dels cromosomes masculins i femenins és necessari tenir-lo present per si de cas, per qualsevol motiu, fos necessària una explicació.

ACTIVITAT 9. Era, som i seré



Recursos

- Vídeos:

- La célula y sus partes. Happy Learning.

<https://www.youtube.com/watch?v=OVKiq9mZhhM>

- La cèl·lula eucariota i les seves parts.

<https://www.youtube.com/watch?v=u9zlcKU4ino>

- Qué es un gen? unprofesor.com Primer minut, aproximadament.

<https://www.unprofesor.com/ciencias-naturales/que-es-un-gen-415.html>

- ¿Qué es la genética? Mangel Ciencia. Aumenta tu conocimiento. Explicación 2021. <https://www.youtube.com/watch?v=nmZP7BeN1vk> Primer, segon minut. aproximadament.

- La herencia biológica hd <https://youtu.be/EJDX7ZQHT6Y>

- Herencia genética. Biología educativa <https://youtu.be/21Cm3Xoz2tM>

- Esquemes: Esquema herència genètica: el sexe

<http://our6thgrade.blogspot.com/2018/01/unit-3-reproduction.html>

- Esquema i document amb vídeos i definicions de conceptes clau: «Bloque 2: Principios de la herencia - Portafolio de evidencias»

<https://sites.google.com/site/portafoliobiogaer/bloque-2-principios-de-la-herencia>

- Plantilla de probabilitats.

- Graella d'anotació.

- Material fungible.

- 8 botelles d'aigua (millor si són iguals i de reutilització): 3 botelles plenes d'aigua, 1 botella plena d'arena i 4 botelles buides.



Activitats complementàries

- Joc amb peces de construccions per representar les diferents combinacions dels cromosomes XX i XY.

- Lectura i converses sobre els dos primers capítols del llibre Martín, A.

Sexualitat explicada per als nens i les nenes. Madrid. Editorial Susaeta. Capítol 1: Som diferents; capítol 2: La sexualitat.



Avaluació

- Observació directa.

- Notes de camp.

- Recull de classificacions, respostes i dibuixos.



ANNEX

Experiment

Material necessari: 3 botelles grosses d'aigua (millor de l'aixeta) i una altra també de grossa plena d'arena. 4 botelles d'un litre o de litre i mig buides, i un embut.

Per fer les mescles seguim les indicacions: X = aigua i Y = arena. Representam dona amb XX i home amb XY, llavors tindrem:

XX = botella d'aigua + botella d'aigua = DONA

XY = botella d'aigua + botella d'arena = HOME

Per tant, s'obtindran els resultats següents:

XX = 1/2 botella d'aigua + 1/2 botella d'aigua = DONA

XX = 1/2 botella d'aigua + 1/2 botella d'aigua = DONA

XY = 1/2 botella d'aigua + 1/2 d'arena = HOME

XY = 1/2 botella d'aigua + 1/2 d'arena = HOME

Plantilla

Aquesta plantilla serveix per traçar les diferents possibilitats que apareixen de la mescla de XX + XY. L'espai en blanc davall dona/home és on s'han de traçar les línies, que han d'arribar als quatre espais inferiors, on s'han d'anotar els resultats de les combinacions obtingudes. Davall d'aquests hi ha l'espai per fer la demostració B (vegeu el punt anterior). Als espais blaus inferiors s'ha d'anotar si el resultat és dona o home.

LA GENÈTICA: Combinacions possibles			
Dona XX		Home XY	

sexe

edat

diferències

aclariment

ACTIVITAT 10. El meu cos canvia. Què està passant?



Adreçada a infants a partir de 10 anys

L'activació de l'hipotàlem, la hipòfisi i les gònades (ovaris i testicles) marca l'inici de la pubertat, que comença aproximadament als deu anys i acaba als tretze (es pot iniciar al voltant dels vuit anys i acabar als catorze o quinze). Cada infant és únic i comença i acaba aquesta etapa de la vida segons el seu propi ritme.

La pubertat és una etapa de transició de la infància a l'adolescència. En aquesta etapa comença el procés de transformació del cos infantil a un cos jove. Els canvis que es produeixen en aquesta etapa preparen el cos de l'infant per a la vivència d'una sexualitat adolescent.

Els canvis de la pubertat poden produir desconcert i influir en la vida emocional i social de l'infant.

L'activitat es desenvolupa en tres sessions, si és possible, en dies consecutius:

- La primera, per comprendre com l'hipotàlem activa la hipòfisi i aquesta les gònades.
- La segona, per conèixer els canvis corporals que es produeixen en la pubertat.
- La tercera, per treballar els aspectes emocionals i socials relacionats amb la pubertat.



Objectius

- Comprendre el procés fisiològic que desencadena els canvis físics que es produeixen en la pubertat.
- Entendre la pubertat com una etapa de preparació per a una sexualitat adolescent saludable i satisfactòria.
- Descriure els canvis corporals que es produeixen en la pubertat.
- Viure la pubertat amb naturalitat, sense pors ni vergonya.



Durada aproximada

55 minuts, cada sessió.



Desenvolupament de la primera sessió: La pubertat, com comença?

1. Es demana als infants que seguïn en semicercle per tal que tots puguin veure el mestre o la mestra i la pantalla de projecció o la pissarra.

2. Se'ls diu que faran una activitat sobre la pubertat i que la faran en tres sessions, per treballar el tema a fons. Se'ls explica el tema que es tractarà en cada una de les sessions:

- Què és la pubertat i per què es produeixen els canvis corporals de la pubertat.
- Com canvia el cos en la pubertat.
- Que suposa això en el dia a dia.

3. Se'ls demana: «Sabeu que és la pubertat? Heu sentit mai aquesta paraula?»

4. S'escolten les respostes dels infants i, en un lloc visible per a tot el grup, s'anoten les idees i els conceptes que sorgeixen.

5. Tot seguit, el mestre o la mestra projecta i explica la definició de pubertat:

La pubertat és una etapa de transició de la infància a l'adolescència. En aquesta etapa s'inicia el procés de transformació del cos infantil a un cos jove.

Els canvis que es produeixen en aquesta etapa ens preparen per a la vivència d'una sexualitat adolescent i per a la reproducció.

6. Es dona temps perquè els infants puguin reflexionar i exposar dubtes, opinions, o altres qüestions relacionades amb el concepte de pubertat.

7. Un cop la mestra o el mestre s'adona que tots els infants han entès el concepte, se'ls fa la pregunta següent: «Per què s'inicia en aquestes edats i no abans o després?»

8. Es torna a donar temps de reflexió i per respondre. Les respostes s'anoten en un lloc visible per a tothom.

9. Tot seguit, es reparteix un sobre a cada infant i se'ls diu que a dins hi trobaran la resposta. El sobre conté la imatge de la pàgina 99 del llibre de consulta del professorat (figura 6. Canvis hormonals en la pubertat). La imatge té el títol «El rellotge del nostre cervell» (vegeu l'annex 1). Convé que la imatge ocupi mig foli per tal que s'hi distingeixin bé els dibuixos, es llegeixin bé les paraules i l'infant pugui fer anotacions a davall.

10. Es projecta la imatge i s'inicia un cercle de diàleg a partir de la pregunta següent: «Què té a veure aquest dibuix amb la pubertat?»

11. S'escolten les respostes dels infants i, en un lloc visible per a tot el grup, s'anoten les idees i els conceptes que sorgeixen.



ACTIVITAT 10. El meu cos canvia. Què està passant?

12. Tot seguit s'explica que, en un determinat moment, el nostre cervell, com si respongués a una alarma de rellotge, ordena que s'iniciïn els canvis de la pubertat. En aquest moment, una part del nostre cervell que es diu hipotàlem ordena a la hipòfisi (que és una glàndula situada davora l'hipotàlem), que fabriqui les hormones sexuals. Aquestes hormones són les encarregades d'arribar als ovaris i als testicles perquè es produeixi la menarquia (primera menstruació) i l'espermarquia (primera ejaculació). També ordenen al cos que vagi canviant i progressi fins a convertir-se en un cos adolescent.

13. Es dona temps perquè els infants puguin reflexionar i exposar dubtes, opinions o altres qüestions relacionades amb el que s'ha explicat. Pot ser que necessitin recordar què és una glàndula o què són les hormones, i aquest és un bon moment per fer aquest recordatori.

14. La sessió acaba quan tots els infants han entès el procés fisiològic i la mestra o el mestre anuncia que la segona sessió tractarà sobre els canvis corporals que es produeixen en la pubertat.



Desenvolupament de la segona sessió: Com canvia el cos a la pubertat?

1. S'inicia la sessió recapitulant el que s'ha après a la sessió anterior. Per fer-ho, es projecta la imatge de l'annex 1 i es recorda que els canvis es produeixen perquè l'hipotàlem ordena a la hipòfisi que segregui les hormones responsables dels canvis de la pubertat.

2. S'organitza la classe en petits grups i cada un tria un infant portaveu.

3. Es dona a cada grupet la taula 1, «Canvis en la pubertat», i se'ls demana que segons la seva experiència anotin a cada casella el que considerin adequat.

TAULA 1. Els canvis en la pubertat

<i>Canvis comuns a totes les persones</i>	<i>Canvis específics del sexe femení</i>	<i>Canvis específics del sexe masculí</i>

Es demana a l'infant portaveu de cada grup que expliqui el que han anotat i la mestra o el mestre va apuntant les respostes al lloc que pertoca.

4. Un cop no hi ha més respostes per part dels grups, es completa la taula (vegeu l'annex 2) i es deixa exposada en un lloc visible per a tothom.

5. S'explica que, encara que els canvis es produeixen generalment com ha quedat descrit a la taula, cada persona és única, per exemple:

- Cada persona canvia al seu ritme. Hi ha infinits ritmes, tants com infants.
- Unes persones poden tenir acne en diferents intensitats o no tenir-ne. Tenir-ne en una part del cos o en una altra.
- Els malucs i les espatles poden ser més o menys amples.
- La mida del pit i la forma dels mugrons és variada i fins i tot un pit pot ser un poc més petit que l'altre.
- La forma i la mida del penis i de l'escrot també és variada.
- El pèl del cos es distribueix de manera diferent en cada persona. També hi ha persones amb més o menys pèl.

En definitiva, convé saber que cada persona és única i que hi ha múltiples formes de cossos, que l'estàndard no existeix.

També cal explicar que hi ha persones amb característiques sexuals que no són completament femenines ni completament masculines. Sobre aquest aspecte es pot oferir als infants fer una activitat complementària, si hi tenen més interès.

És molt important posar èmfasi en el fet que la diversitat anatòmica dels éssers humans és «la norma» i que els cossos són plurals, cada un únic. D'aquesta manera s'ofereix als infants una forma de considerar la bellesa i l'atracció de manera més flexible i no estereotipada, com se sol fer des dels mitjans de comunicació.



Desenvolupament de la tercera sessió: Què suposa això en el dia a dia?

Es prepara els infants per fer la sessió amb una recapitulació de les sessions anteriors. Convé revisar per què comença la pubertat i els canvis generals que es produeixen en aquesta etapa. Cal que la mestra o el mestre posi èmfasi en el fet que cada persona té el seu propi ritme i que no hi ha un estàndard de cos, que cada cos és únic.

1. Un cop feta la introducció i haver donat temps perquè els infants puguin fer preguntes o noves observacions sobre el tema, se'ls diu que tots els canvis tenen implicacions emocionals i socials, i se'ls demana que de manera individual emplenin la taula següent:

ACTIVITAT 10. El meu cos canvia. Què està passant?

TAULA 2. Com afecten els canvis de la pubertat la meua vida?

<i>Com em sent amb el meu cos?</i>	<i>Visc noves emocions i sentiments?</i>	<i>Ha canviat la meua vida social? (amistats, activitats...)</i>	<i>Ha canviat la relació amb els membres de la meua família?</i>

Se'ls diu que a la primera casella buida de cada columna han de dibuixar una emoticona representativa de la seva resposta i que a la casella de davall han d'anotar la resposta.

2. S'obri un cercle de diàleg sobre com els canvis que es produeixen en la pubertat influeixen en les emocions, els sentiments i la vida social. Es pot animar el diàleg posant exemples en positiu, com per exemple la satisfacció de veure que el cos evoluciona normalment, o en negatiu, com per exemple el desconcert quan els canvis es produeixen d'una manera inesperada o sense saber bé el que passa. Cal animar els infants a compartir les seves vivències.

3. Quan s'observa que la participació del grup decau o que les aportacions dels infants són repetitives, es fa la pregunta següent: Què pot influir en com vivim els canvis corporals de la pubertat? Es pot animar la conversa posant exemples: que els canvis es produeixen de manera inesperada o de forma ràpida. Altres possibles respostes són: els coneixements que tenim sobre aquests canvis, l'opinió d'altres persones (família, amistats, grup d'iguals...), la moda, els estereotips de masculinitat i feminitat.

4. Es recullen les aportacions dels infants i es van anotant en un lloc visible. En el cas que costi que els infants participin, es pot demanar la seva opinió sobre les possibles respostes esmentades en el punt anterior.

5. Per acabar, es fa una darrera pregunta: Com pensau que ens hauríem de relacionar amb el nostre cos? Igualment, s'anoten les respostes en un lloc visible.

6. Es tanca la sessió posant èmfasi en el fet que cal superar els obstacles i no deixar-se influir per tal de relacionar-nos amb el nostre cos de manera natural, sense por i sense vergonya.

» Indicacions

- Per tal que s'entenguin bé els conceptes i els processos fisiològics, l'activitat s'ha de fer de forma pausada, donant temps a tots els infants per una correcta comprensió.
- La recapitulació de la segona i la tercera sessió són essencials per assegurar que es van lligant els conceptes de cada sessió i per donar opció, de forma continuada, a fer preguntes sobre aspectes que poden no haver-se entès bé.
- Cal crear un ambient còmode, que faciliti i animi a la participació de tots els infants.
- És necessari que l'alumnat amb necessitats especials hagi treballat prèviament la informació.
- Es poden utilitzar imatges, pictogrames i vídeos per tal de facilitar la comprensió dels conceptes a l'alumnat amb discapacitat auditiva o TEA. També es pot fer servir el llenguatge de signes.

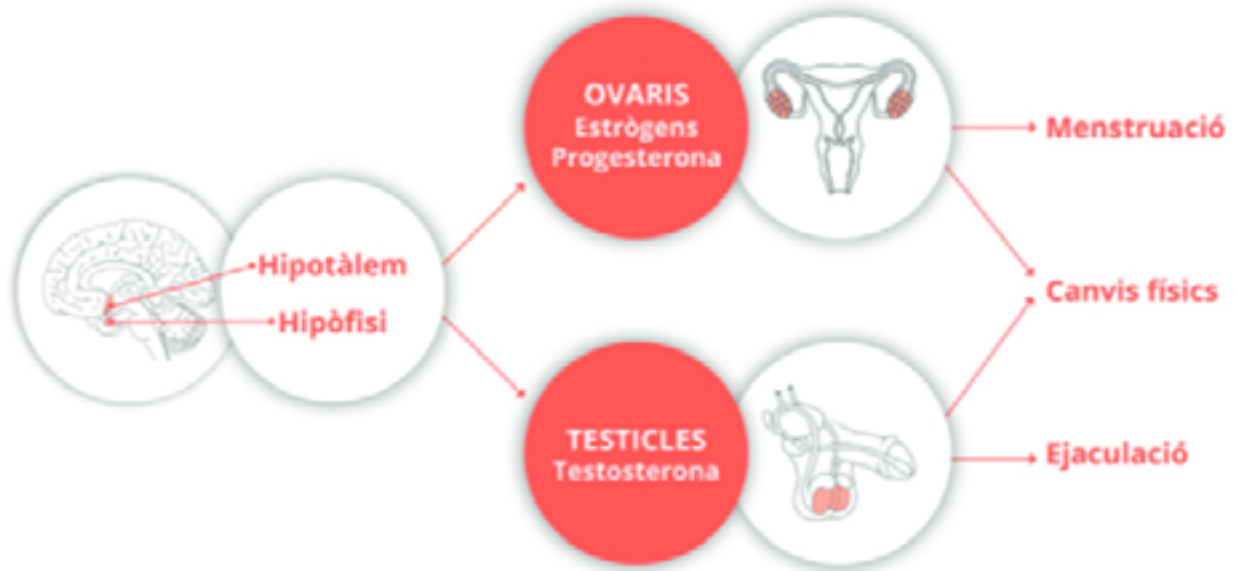
Activitat complementària

- Treballar el tema de la intersexualitat mitjançant la projecció del curtmetratge següent, i posterior col·loqui: <https://www.youtube.com/watch?v=f7fhwqR51VY>
- En grups petits, fer una presentació sobre cada una de les sessions i exposar-la.

Avaluació

- Observació directa.
- Notes de camp.
- Enregistrament d'àudio o de vídeo.

ANNEX 1. El rellotge del nostre cervell



ANNEX 2. Els canvis en la pubertat

ELS CANVIS EN LA PUBERTAT		
<i>Canvis comuns a totes les persones</i>	<i>Canvis específics del sexe femení</i>	<i>Canvis específics del sexe masculí</i>
Pèl al pubis i a les aixelles. Acne (cara i esquena). Olor corporal més intensa. Canvis als genitals interns i externs. Més pèl al cos.	Augmenta el flux vaginal. Primera menstruació (menarquia). Creixement dels pits. Veu menys aguda. Eixamplament dels malucs.	Pèl a la cara (bigot i barba incipients) Primera ejaculació (espermarquia). Veu més greu. Eixamplament de les espatles.

1.3. LA REPRODUCCIÓ

Objectius d'aprenentatge

- **Comprendre la fisiologia de la reproducció humana.** Cal que l'infant conegui les parts del cos involucrades en la reproducció, així com la fisiologia d'aquestes.
- **Descriure com es produeix un embaràs (concepció natural i assistida), les etapes de l'embaràs i la forma en què el nadó surt a l'exterior (part natural i cesària).** Es tracta que l'infant adquireixi una visió, certa i ajustada a la seva edat, del procés fisiològic de la reproducció i de la possibilitat que un embaràs pugui no arribar a terme, utilitzant un llenguatge correcte.
- **Vincular la reproducció a l'afecte, al desig de maternitat i paternitat i a la responsabilitat de tenir cura del bebè.** Cal que l'infant integri que la reproducció és una responsabilitat i que fer-se gran implica assumir-la. És convenient que progressivament es familiaritzi amb la necessitat d'utilitzar preservatiu en les relacions sexuals, tant per prevenir un embaràs com per evitar infeccions de transmissió sexual.
- **Comprendre les repercussions d'un embaràs en la pubertat.** És especialment important que l'infant compregui com pot afectar un embaràs en aquestes etapes de la vida, en diferents àmbits (estudis, relació social, estat emocional, complicacions de l'embaràs, responsabilitat de criar i cuidar un nadó...).

Conceptes clau

- Aparell reproductor.
- Fecundació (natural i assistida).
- Gestació.
- Part (natural i cesària).
- Relació entre afecte, responsabilitat, maternitat i paternitat.

Activitats

1. Com es fan els bebès?
2. Quina panxa!
3. Vull sortir.
4. D'on venim.
5. Entrevista.

Aquestes activitats es complementen amb uns quadernets per a l'alumnat als quals es pot accedir a través de les webs:

https://www.caib.es/sites/convivexit/ca/amb_tots_els_sentits/ i <https://salutsexual.caib.es>

ACTIVITAT 1. Com es fan els bebès?



Adreçada a infants a partir de 5 anys

Per fer aquesta activitat és convenient que la pregunta l'hagin plantejada els infants, que se'n parli donant resposta a una inquietud seva, és a dir, abordar-la quan l'aprenentatge pugui ser el més significatiu possible. Si no se'ls ha despertat la curiositat havent treballat la sexualitat mitjançant contes, vivències quotidianes o activitats proposades, es pot esperar que sorgeixi la pregunta i entretant es pot treballar la reproducció amb les activitats complementàries d'aquesta unitat didàctica. Quan facin la pregunta, es pot afrontar la qüestió de dues maneres:

- Desenvolupar l'activitat com un projecte, d'aproximadament quinze dies de durada, tot i que ha de ser flexible i atendre a les necessitats que puguin sorgir.
- Abordar directament la qüestió en tres sessions.



Objectius

- Familiaritzar-se amb el vocabulari propi de la reproducció (fecundació, embaràs o gestació i part).
- Relacionar parts del cos amb les seves funcions.
- Parlar amb naturalitat i amb el llenguatge correcte sobre la fecundació, l'embaràs i el part.
- Associar l'embaràs amb la responsabilitat de tenir cura del bebè.



Durada aproximada

20 - 40 minuts, cada sessió.



Desenvolupament com a projecte

Es desenvolupa en les etapes següents:

1. Valoració dels coneixements dels infants sobre el tema

- En primer lloc, s'ha de valorar quins són els coneixements previs dels infants. Es pot fer demanant-los: «Com creis que es fan? Algú ho sap?» Aquesta informació ha de quedar enregistrada, ja que a mesura que avanci el projecte s'hi farà referència. Al final del projecte s'ha de contrastar amb tot el que s'ha après.
- Tot seguit, es pot tornar a incidir en allò que els infants volen saber, per si sorgeixen noves preguntes que estiguin relacionades amb la qüestió principal. Les preguntes o comentaris que sorgeixin també han de quedar enregistrats.

2. Cerca i selecció de la informació

- Es pot demanar ajuda a les famílies mitjançant una nota escrita pels infants.
- Per al primer cicle, s'hauria de completar la nota que els infants duren a casa amb una carta de la mestra o mestre, en què es detalli de què tracta el projecte, així com el tipus d'informació que es necessita, i deixant clar que ha de ser concisa, breu i ha de fer referència directa a la pregunta del projecte. Això és important perquè cada infant l'haurà d'exposar i si és massa extensa el grup pot distreure's i perdre-hi l'interès. Pel que fa al segon cicle, la nota es pot centrar en el tema del projecte i en la necessitat de supervisió a l'hora de les cerques a Internet.
- Mentre la família cerca la informació es pot decidir amb els infants si també hi ha altres formes de trobar informació per respondre a la pregunta, per exemple: visites, entrevista a alguna persona que sigui mare o pare, a professionals sanitaris, a alumnes d'altres cursos que ja hagin estudiat la reproducció... També poden decidir de quina manera enregistraran o guardaran la informació rellevant per poder-la recuperar quan sigui necessari (plafons, quaderns, fotografies...).
- Es revisa la informació aportada per tal d'esbrinar-ne la idoneïtat per respondre a la qüestió del projecte i amb la finalitat d'agilitzar i guiar l'exposició de l'infant, almenys amb els més petits o que necessitin més ajuda. També es preveu el possible temps d'exposició.



3. Exposició de la informació aportada per cada infant

Per començar les exposicions, no fa falta esperar a tenir totes les aportacions, d'aquesta manera s'assegura que no baixi la motivació i que tampoc s'acumuli massa material per revisar.

- Cada infant exposa la seva informació i, amb l'ajuda de tot el grup, se n'extreu la rellevant i es recopila únicament aquella que respon a la qüestió. La mestra o el mestre ha d'ajudar només si és necessari.
- Durant l'exposició, l'infant anota a la pissarra, plafons o cartolines la informació que es considera important. S'han d'afegir transcripcions (per entendre l'escrit), si fan falta. Hi pot ajudar fer fotografies o enregistraments en vídeo per no perdre informació rellevant.

4. Interrelació dels coneixements. A mesura que apareixen respostes o informació interessant es poden fer dibuixos, activitats plàstiques, contes, murals, escrits... a fi de fixar els nous coneixements i facilitar-ne el record així com la interrelació de les àrees d'aprenentatge, això és, per globalitzar.

ACTIVITAT 1. Com es fan els bebès?

5. Valoració de tot el que s'ha après. Es pot fer una presentació amb els diferents moments del projecte i el resum de tot el que s'ha après. També es pot fer una exposició a les famílies o a altres grups de l'escola.

6. Autoavaluació i valoració grupal de cada company o companya (vegeu l'annex).



Abordatge directe de la qüestió

1. Es fa una recerca i selecció d'imatges, vídeos o lectures sobre el tema (vegeu els recursos).
2. Es visualitzen les imatges o vídeos i es llegeixen tant els contes com la informació seleccionada, assegurant-se que els infants tenen el temps necessari per entendre i assimilar el que escolten i veuen. És necessari fer aturades, preguntes de comprensió i deixar moments per a l'opinió i el debat, si s'esdevé.
3. S'elabora un mural on quedi reflectit el procés (imatges descarregades, dibuixos dels infants, paraules clau...) i la resposta o respostes a les qüestions plantejades.



Indicacions

- És crucial fer una previsió dels conceptes que es consideren importants per poder desenvolupar correctament el projecte. Això ajudarà a organitzar les aportacions dels infants i a destriar la informació més rellevant d'aquella que no ho és. També servirà per estructurar la dinàmica i seqüència de les sessions.
- Si en acabar les exposicions el grup considera que la informació és insuficient per respondre la pregunta, es decideix com continuar.
- En cas que s'hagi decidit sol·licitar informació a persones externes o a l'alumnat d'altres cursos, és necessari organitzar amb temps les visites, tant si venen a l'aula com si el grup s'ha de desplaçar o si es tracta de connexions en línia.
- L'alumnat amb necessitats especials necessita treballar la informació sobre l'activitat prèviament.
- És necessari l'ús d'imatges i de pictogrames per facilitar la comprensió de l'alumnat amb discapacitat auditiva o TEA.
- Els infants amb discapacitat intel·lectual poden tenir dificultats de comprensió que els faci sentir malestar o que ocasioni malentesos. Cal tenir-ho en compte per assegurar que han entès bé tots els conceptes.
- Com que es tracta d'una activitat individual de recerca, es pot adaptar perquè la facin grups equilibrats amb alumnat amb necessitats especials.



Recursos

- Nota per a les famílies.
- Materials aportats per les famílies.
- Material fungible.
- Ordinador i pantalla.
- Telèfon mòbil o càmera fotogràfica.
- Vídeos:
 - La fecundació i la gestació:
 - «La odisea de la vida», <https://youtu.be/yvr5UCDM9QI>
 - «Fecundación, embarazo y parto», <https://youtu.be/aDUDrVuRikM>
 - «La reproducció humana», <https://www.youtube.com/watch?v=Z3R0OS5tmQg>
 - «La reproducció humana: fecundació, embaràs i part», <https://happylearning.tv/ca/la-reproduccio-humana/>
- Puzles de Beleduc:
 - La gestació.
 - El cos humà (nina i nin).
- Llibre: Martín, A. *Sexualitat explicada per als nens i les nenes*. Madrid: editorial Susaeta.
- Web amb teoria: «La reproducció i el creixement», <http://www.xtec.cat/~rvillanu/creixement/creixement.htm>



Activitats complementàries

- Visualització dels vídeos o fotografies enregistrades al llarg del projecte o de les sessions.
- Sessió de conte.
 - Per als més petits: *Germanet a la vista!* (sobre un embaràs) de Kes Gray i Sarah Nayler, <https://www.youtube.com/watch?v=ScfOa1BxlZQ>
 - Per als més grans: *Com es fa un bebè?*, d'Anna Fiske. Editorial Impedimenta.
- Simulacre de la fecundació usant esponja, tub transparent, xeringa i colorant alimentari.
- Representació amb plastilina de la divisió cel·lular i del procés de gestació.



Avaluació

- Observació directa.
- Notes de camp.
- Dibuixos.
- Fotografies.
- Vídeos.
- Autoavaluació i valoració del grup (vegeu la graella a l'annex).

ANNEX. Graella per a la valoració

AUTOAVALUACIÓ		VALORACIÓ DEL GRUP de cada @	
Com ha estat la meva...?		Com ha estat la seva...?	
PARTICIPACIÓ		PARTICIPACIÓ	
ESFORÇ		ESFORÇ	
Com ha estat la informació aportada?		Com ha estat la informació aportada?	
CLARA		CLARA	
ADEQUADA		ADEQUADA	
SUFICIENT		SUFICIENT	
El meu aprenentatge?		Propostes de millora	
FÀCIL			
ÚTIL			
VALORAR D'1 A 5			



ACTIVITAT 2. Quina panxa!

Adreçada a infants de 5 a 8 anys

Per fer aquesta activitat és necessària l'ajuda d'una mare que faci poc que ha tingut un bebè. Si és possible, millor si els infants l'han vista recentment amb «panxota».

El paper de la mare és explicar com va ser la decisió de tenir un altre infant i mostrar fotografies, ecografies... del procés de l'embaràs, utilitzant les paraules correctes (embrió, embaràs, contracció, part...).

Aquesta activitat es fa en dues sessions:

- Simulam l'embaràs.
- Com m'he sentit simulant l'embaràs.

Objectius

- Familiaritzar-se amb el vocabulari propi de l'embaràs i del part.
- Relacionar parts del cos amb les seves funcions.
- Experimentar les sensacions de la dona embarassada.
- Sentir sensacions viscudes i oblidades.

Durada aproximada

30 - 50 minuts, cada sessió.

Desenvolupament de la primera sessió: simulam l'embaràs

1. S'indica als infants que segueixen en cercle i es presenta la mare amb l'ajuda del seu fill o la seva filla. Tot seguit s'explica que ha vingut per mostrar com és un embaràs.
2. Se'ls diu que, mentre la mare ho conta, s'han d'aturar perquè es puguin posar davall la camiseta o el vestit un objecte que ha de simular l'embrió.
3. La mare explica com es va prendre la decisió de tenir un altre bebè i després mostra diferents moments de l'embaràs amb fotografies, dibuixos i ecografies en què es vegi com creixia la panxa i l'embrió.



4. Durant aquesta explicació es fan les aturades per a les simulacions (vegeu les indicacions) i es dona a cada infant l'objecte seleccionat (de la mida apropiada per al moment de cada aturada) perquè se'l posin davall la camiseta o el vestit. Així com avanci el procés i la panxa de la mare es vegi més grossa, l'objecte o la jogueta han de ser més grossos.

5. Una vegada s'hagin col·locat l'objecte, se'ls demana que vagin ben alerta que no els caigui i que voltin per l'aula, com si anassin a passejar, amb delicadesa i cura, però mirant de fer les coses quotidianes, com seure a una cadira, fer-se les sabates, mirar un conte, pentinar-se... Per fer les simulacions es posa música (entre dos i quatre minuts), es diu als infants que quan s'aturi la música han de deixar la jogueta que feia d'embrió i tornar al cercle per seguir l'explicació. És necessari enregistrar en vídeo aquests moments, per a la sessió següent.

6. Com a tancament, es fa un cercle de diàleg per parlar de si els ha agradat l'activitat i perquè puguin fer les preguntes o comentaris que considerin.



Desenvolupament de la segona sessió: com m'he sentit simulant l'embaràs

1. S'explica als infants que veuran els vídeos del que van fer a la sessió anterior, per recordar-la i poder xerrar de com es van sentir fent l'activitat.

2. Es visualitzen els vídeos.

3. S'acaba amb una sessió de reflexió i conversa sobre les incomoditats d'estar embarassada, les emocions i els sentiments que els ha despertat el fet de simular els diferents moments de l'embaràs.



Indicacions

- L'ajuda d'una mare s'ha de demanar amb suficient antelació perquè tengui prou temps de preparar les fotografies, les ecografies i altres coses que consideri necessàries per contar el procés d'embaràs.

- Cal que la mare faci referència a les sensacions i emocions que ha sentit durant l'embaràs (benestar, malestar, incomoditat, plenitud, alegria, por, il·lusió...).

- És recomanable que la mare i la mestra o el mestre es reunixin abans de fer l'activitat amb els infants per fer un petit simulacre de com s'ha de dur a terme i en quins moments es faran les aturades perquè els infants es col·loquin els objectes davall la roba.

ACTIVITAT 2. Quina panxa!

- És necessari disposar dels objectes per fer aquesta simulació, per exemple: Playmobil, pilotes de tenis, paquets de pasta grossos i coixinets, pepes o peluixos que hagin aportat de casa o deixat els infants d'educació infantil... Tants d'objectes com infants hi hagi, classificats segons les diferents mides.
- L'alumnat amb necessitats especials ha d'haver treballat la informació abans de fer l'activitat.
- Pot fer falta l'ús d'imatges o pictogrames per a l'alumnat amb discapacitat auditiva o TEA.
- Per a l'alumnat amb discapacitat visual és necessari projectar les imatges i les fotografies a la PDI.
- L'alumnat amb discapacitat motora necessitarà ajuda externa.
- Pot ser que algun infant no vulgui posar-se un objecte a la panxa, en aquest cas pot observar i participar després en el cercle de diàleg.



Recursos

- Fotografies, ecografies i altres objectes o documents considerats rellevants (per part de la mare). Objectes que han de simular l'embrió.
- Altaveu o reproductor amb entrada USB, mòbil o càmera fotogràfica.
- Música per als moments de simulacre:
«Música alegre para levantar el ánimo - música para despertar con energía y alegre»
<https://youtu.be/l9frjnJEMgM>
«Música POP Moderna para Trabajar Alegre | The Best Pop, Indie, Folk Music Mix»
<https://youtu.be/b9lLxQ9Y19k>



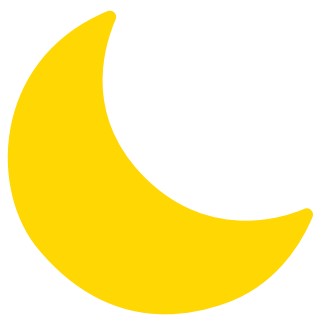
Activitats complementàries

- Fer un dibuix de si mateix en almenys dos dels moments del simulacre de la gestació.
- Exposar els dibuixos pot servir de suport a la segona sessió de l'activitat.
- Jugar amb puzles com *La gestació* de Beleduc.
- Elaborar una entrevista per fer a la mare de cada infant.



Avaluació

- Observació directa.
- Notes de camp.
- Vídeos.



ACTIVITAT 3. Vull sortir!

Adreçada a infants de 5 a 8 anys

Per fer aquesta activitat cal tenir un «úter», un espai còmode i protegit, en el qual l'infant es vagi trobant cada vegada més estret, fins a sentir la necessitat de sortir-ne. Pot ser una capsa grossa o un sac per a teles de psicomotricitat... Millor si la sortida, que fa de vagina, acaba en un tancament elàstic per tal que l'infant tengui una sensació més pròxima a la de la realitat. Durant el «part» es podria enfosquir un poc la sala o aula.

Aquesta activitat hauria de ser la continuïtat de «Quina panxa!», i s'hauria de dur a terme com a màxim al llarg de la mateixa setmana.

Objectius

- Familiaritzar-se amb el vocabulari propi del part.
- Relacionar parts del cos amb les seves funcions.
- Experimentar les sensacions de protecció, d'incomoditat, d'expectació...
- Reviure sensacions viscudes i oblidades.

Durada aproximada

20 - 40 minuts.

Desenvolupament

1. S'indica als infants que segueixen en cercle.
2. Se'ls explica que podran experimentar el moment de néixer, però que prèviament en veuran un vídeo.
3. Es reproduïx el vídeo i durant la visualització s'explica el que hi va succeint.
4. Després de veure el vídeo es treu el sac o la capsa úter i es diu als infants que poden jugar al joc «Vull sortir». Se'ls explica que un infant farà de fetus, que entrarà dins l'úter buit i que, a poc a poc, altres infants introduiran coixinets o teles dins l'úter.
5. També se'ls diu que un infant farà de comare, per ajudar l'infant a sortir de l'úter. S'inicia el joc i l'infant que fa de fetus entra a l'úter buit. Els altres infants hi introdueixen coixinets o teles fins que l'infant que fa de fetus comenci a trobar-se estret dins l'úter.



6. Tot seguit, se simulen les contraccions. Es pot fer de maneres diferents:

- Es fa un so, per exemple amb un triangle.
- Si s'utilitza el sac úter, es pot estirar cap amunt, sense alçar-lo, fent que es tensin les parets, a la vegada que es provoca un poquet de pressió sobre el cos de l'infant que hi ha a l'interior, imitant les contraccions.
- Si s'utilitza la capsa úter, quan s'indica, els altres infants pitgen un poquet la capsa des de tots els costats, i després deixen de fer-hi pressió, imitant les contraccions.

7. Quan les contraccions se succeeixen amb molta freqüència, se li diu a l'infant que fa de fetus que esperi un momentet, ben arrufat, i que quan vulgui sortir vagi pitjant, suaument i lentament, les parets del sac o de la capsa. També se li diu que sols pot impulsar-se per sortir del tot quan ja tengui les espatles defora.

8. Tot seguit, es donen les instruccions a l'infant que fa de comare:

- Agafa-li el cap amb les dues mans, sense pitjar gaire.
- Estira suaument.
- Fes-lo girar un poquet i torna a estirar.

9. Acabada la sessió, es crea un cercle de diàleg per comentar l'experiència.

» Indicacions

- Cal organitzar l'activitat de manera que tots els infants que vulguin, puguin fer de fetus.
- Convé preparar el sac o la capsa amb prou temps d'antelació.
- Cal cuidar-ne l'estètica perquè el sac o la capsa han de convidar l'infant a entrar-hi. També és necessari comprovar-ne la resistència, la comoditat i la seguretat per fer l'activitat amb garanties d'èxit.
- Durant l'activitat es pot posar música relaxant, fluixeta, per tal que els infants puguin sentir les indicacions que se'ls donen.
- Si es considera oportú, es pot separar l'activitat en dues sessions: visualització del vídeo i experiència. En aquest cas, després de la sessió de visualització del vídeo s'ha de tancar l'activitat amb un cercle de diàleg, per tal que els infants puguin expressar allò que considerin: emocions, dubtes, observacions, aportacions...
- L'alumnat amb necessitats especials ha d'haver treballat la informació abans de fer l'activitat.
- Els infants amb TEA, o altres infants, poden presentar hipersensibilitat al contacte físic i a diferents teixits.

ACTIVITAT 3. Vull sortir!

- L'alumnat amb discapacitat motora necessitarà ajuda externa i un espai adient per poder entrar i sortir sense problemes.

Recursos

- Capsa o sac úter.
- Coixinets o teles per crear la sensació de creixement i estretor.
- Triangle per a les contraccions.
- Ordinador i pantalla per poder veure el vídeo.
- Telèfon mòbil o càmera per enregistrar la sessió.
- Altaveu reproductor.
- Música:
 - «Música para el parto. Preparación para el parto-Topic», <https://www.youtube.com/watch?v=bxrod1jNpTk>
 - «Relajarse (música lenta para el parto)», <https://youtu.be/AmwLPxAwpRQ>
- Vídeo:
 - De 5 a 12 anys, breu: «Parto Vaginal Normal», de Nucleus Medical Media <https://youtu.be/jAtqgV9Ovjc>
 - De 9 a 12 anys, més complet: «Trabajo de parto y nacimiento» <https://youtu.be/hf1ju0y6-WU>

Activitats complementàries

- Visualització dels vídeos enregistrats durant els simulacres de parts.
- Sessió de reflexió i conversa sobre les dificultats de ser un fetus i néixer. Emocions i sensacions viscudes.
- Simulacre de parts múltiples, seguint la mateixa dinàmica.
- Representació mitjançant dibuix d'allò que s'ha viscut.
- Fer el puzle [La gestació](#) de Beleduc (de 5 a 9 anys) o elaborar un puzle del procés de gestació.

Avaluació

- Observació directa.
- Graella d'autoavaluació.
- Notes de camp.
- Vídeos.

ANNEX. Graella per a la valoració

Graella per a la valoració: Valora de l'1 al 5. 1-gens, 2-poc, 3-a mitges, 4-bastant i 5-molt.

AUTOAVALUACIÓ		
Com m'he sentit?		En quin moment i per què?
- Sorprès/esa	...	
- Sensible	...	
- Incòmode/a	...	
- Altre:	...	
VALORAR D'1 A 5		



ACTIVITAT 4. D'on venim?



Adreçada a infants a partir de 6 anys



Objectius

- Expressar idees sobre la concepció, l'embaràs i el part.
- Vincular la reproducció a l'afecte i la responsabilitat.
- Saber descriure, amb paraules correctes i adequades a la seva edat, com es produeix la concepció, com es forma l'embrió, com creix el fetus i com surt el nadó de la panxa de la mare.



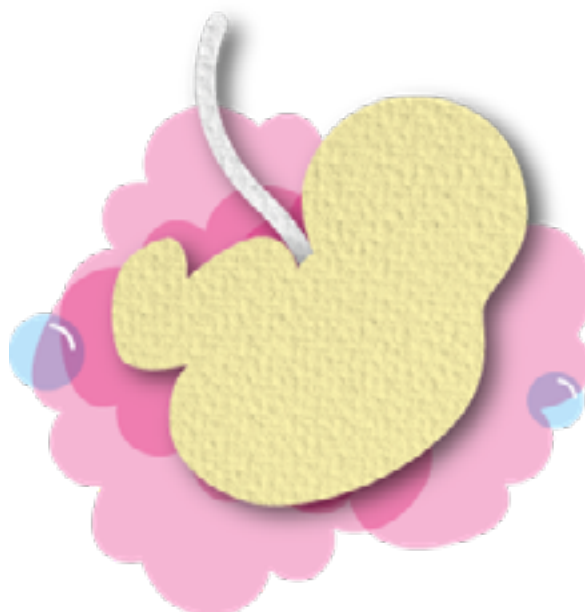
Durada aproximada

45 minuts.



Desenvolupament

1. Es preparen els infants per fer l'activitat i se'ls convida a col·locar-se en rotllana.
2. Un cop els infants estan còmodes i preparats per dialogar, la mestra o el mestre inicia el diàleg amb la pregunta següent: «D'on venim?»
3. S'anoten totes les respostes i es resumeixen, als infants, les idees que té el grup-classe sobre el tema. Aquest resum serveix també per continuar l'activitat considerant les idees prèvies dels infants.
4. Per donar la resposta correcta a la pregunta es pot continuar treballant diversos materials:
 - El conte *¿De dónde vengo?*, d'Agnieszka Kacprzyk. Thule Ediciones.
 - *No le cuentes cuentos*, de Carlos de la Cruz. CEAPA.
https://www.observatoriodelainfancia.es/ficherosoia/documentos/3844_d_No-le-cuentas-cuentos.pdf
 - La presentació en línia *El recién nacido*.
<http://www.xtec.cat/~mpuigpe1/ninos/recien.htm>



Aquests materials ajuden a comprendre com es produeix un embaràs, com es va formant l'embrió, com creix el fetus dins la panxa i de quines formes pot sortir de la panxa de la mare. Segons l'edat i la maduració dels infants, els contes es relaten de manera més pausada o més dinàmica. És convenient fer pauses per deixar clars els diferents conceptes o paraules claus que sorgeixen durant la lectura.

5. Després de contar el conte, amb els infants més petits, en rotllana, s'inicia un cercle de diàleg sobre el tema. La mestra o el mestre pot animar el diàleg demanant als infants quina opinió en tenen o si durant el relat els han sorgit dubtes.

6. Amb els infants més grandets es pot treballar en grups petits, que poden debatre durant cinc o deu minuts, sobre quins són els possibles dubtes o opinions que tenen sobre el relat.

7. Passat el temps de debat, s'inicia un torn de paraula, d'aproximadament deu minuts.

» Indicacions

- És important que durant els diàlegs no es dirigeixin les respostes dels infants. Es tracta que verbalitzin les seves opinions, hi reflexionin i les contrastin amb les dels altres infants.

🔗 Recursos

- Contes.
- Gravadora d'àudio o vídeo per enregistrar els diàlegs.

🧩 Activitats complementàries

- La prolongació d'aquesta unitat didàctica vindrà definida segons l'interès i els dubtes que presentin els infants.

🏆 Avaluació

- Observació directa.
- Notes de camp.
- Enregistrament d'àudio o de vídeo.

Bibliografia web

https://ceice.gva.es/documents/169149987/172590358/Guia_ES_Primary.pdf

ACTIVITAT 5. Entrevista



Adreçada a infants a partir de 9 anys

Aquesta activitat consisteix a elaborar una entrevista i passar-la a continuació. Serà necessària l'ajuda de mares, tutores... o dones amb prou vincle amb l'infant perquè hi hagi la confiança suficient tant per demanar i contestar a les preguntes com per facilitar i deixar aparèixer emocions. A partir d'aquí parlarem de la mare o dona de confiança.

El paper de la mare és donar resposta i poder mostrar fotografies, ecografies, records... del procés de l'embaràs, utilitzant les paraules correctes (embrió, embaràs, contracció, part...).

Es pot fer creant un formulari de Google, si ja se'n tenen coneixements.

Aquesta activitat es fa en tres sessions o més:

- Elaboració de l'entrevista.
- Entrevista a la mare o a una dona de confiança.
- Posada en comú i conclusions.



Objectius

- Utilitzar de forma adequada el vocabulari propi de l'embaràs i del part.
- Relacionar parts del cos amb les seves funcions.
- Conèixer les fases de l'embaràs i el part.
- Escoltar i empatitzar amb emocions viscudes.



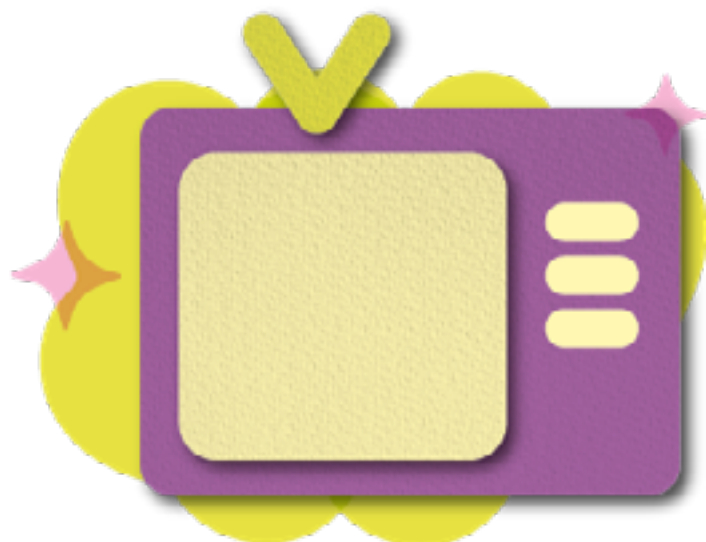
Durada aproximada

30 - 50 minuts, cada sessió.



Desenvolupament de la primera sessió: elaboració de l'entrevista

1. S'indica als infants en què consistirà l'activitat. Han d'elaborar una entrevista amb la finalitat de conèixer les fases de l'embaràs i del part i l'han de passar a la mare o a alguna dona de confiança que sigui mare. L'han d'elaborar en parella o en grup petit.



Constarà de diverses sessions: elaboració, entrevista i posada en comú.

2. Se'ls demana que s'agrupin per començar a fer feina. Han de formular un mínim de deu preguntes, amb les quals han de poder fer una revisió de tot el procés d'embaràs i part, recopilant sensacions i emocions sentides. Es pot consultar material editat i fer cerques a Internet.

3. Una vegada redactades les entrevistes, s'han de posar en comú les preguntes elaborades i s'han de triar les que es considerin més adequades, per tal d'obtenir una única entrevista, amb el vistiplau de tothom.

4. Cadascú ha d'indicar a qui farà l'entrevista.



Desenvolupament de la segona sessió: entrevista a la mare o dona de confiança

Es du l'entrevista a casa per entrevistar la mare o a una dona de confiança. S'ha de recordar als infants que han de tenir cura en la recollida d'informació, fent-ne un repàs amb la persona entrevistada per tal de no oblidar res que sigui significatiu i per revisar que les respostes s'han anotat de forma clara.



Desenvolupament de la tercera sessió: posada en comú i conclusions

1. Situats en rotllana, es revisen les respostes a les diferents preguntes. Una a una es llegeixen les preguntes i a continuació totes les respostes rebudes. Després es passa a extreure'n la conclusió o les conclusions, o la resposta comuna.

2. S'acaba fent una ronda de reflexió i conversa sobre les dificultats i els avantatges d'haver fet aquesta feina.

» Indicacions

- És important conèixer les circumstàncies especials de cada infant (orfenesa, acollida...) per tractar el tema amb el tacte necessari i poder sostenir reaccions, emocions... que puguin aparèixer.

- S'ha d'haver avisat la mare o a la dona de confiança uns dies abans d'entrevistar-la, i se li ha de demanar que posi especial atenció a l'ús formal del vocabulari. Podria servir tenir un glossari amb aquest vocabulari perquè el puguin tenir amb anterioritat a l'entrevista i així donar la informació amb claredat.

- És convenient donar indicacions als infants sobre l'estructura que cal seguir i revisar especialment les consultes a Internet. Pot anar bé disposar de material editat per tenir una referència del tema si prèviament no s'ha treballat.

ACTIVITAT 5. Entrevista

- Han de disposar d'uns quants dies per poder fer l'entrevista. La intenció és facilitar que es pugui donar en les millors condicions: sense presses, revisant documents, records...
- L'alumnat amb necessitats especials necessita treballar la informació amb anterioritat a la realització de l'activitat.
- L'ús d'imatges i pictogrames facilita la comprensió a l'alumnat amb discapacitat auditiva o TEA.
- Si en el grup hi ha alumnat amb discapacitat intel·lectual, es recomana fer l'activitat en parelles o grups.



Recursos

- Accés a Internet.
- Material editat sobre l'embaràs i el part.



Activitats complementàries

- Fer una nova entrevista dirigida al pare, tutor o persona d'afecte no femenina.
- Fer una exposició amb els resultats i conclusions extretes de les entrevistes.



Avaluació

- Observació directa.
- Notes de camp.

1.4 EL SEXE, EL GÈNERE, LA IDENTITAT SEXUAL I L'ORIENTACIÓ SEXUAL

- **Definir i explicar la diferència entre sexe, gènere, identitat sexual i orientació sexual.** És important que l'infant compregui el significat de cada un d'aquests conceptes i els pugui diferenciar amb claredat, d'acord amb el seu nivell de maduresa.

- **Expressar-se lliurement i assumir positivament la seva identitat sexual i de gènere i la seva orientació sexual.** Es tracta que l'infant entengui que l'expressió de la sexualitat és diversa i que hi ha tantes formes d'expressar la sexualitat com persones. Així mateix, s'ha d'afavorir que l'infant s'expressi lliurement pel que fa a la identitat i l'orientació sexual i acompanyar-lo en el seu procés de definició, sense que se senti qüestionat ni forçat a prendre cap opció.

- **Reflexionar, d'acord amb el nivell de maduració, sobre els estereotips de gènere i com aquests poden coartar la llibertat de les persones per expressar-se tal com són i se senten.** Encara hi ha una certa pressió social per perpetuar els rols de gènere tradicionals i conduir els infants a formes de joc i comportament relacionades amb la concepció binària (masculí i femení). L'escola pot propiciar el joc lliure d'estereotips de gènere. És important que els infants aprenguin a reflexionar sobre aquest tema i observin que, encara que les persones són diferents pel que fa a certes característiques físiques i funcionals, els rols i les responsabilitats que poden assumir en cada moment de la seva vida depenen de la seva voluntat i de les seves capacitats, i no del seu sexe, ni de la seva identitat o orientació sexual.

Conceptes clau

- Sexe.
- Gènere: rols i estereotips.
- Identitat i orientació sexual.
- Diversitat sexual.
- Autoconeixement, acceptació, valoració i respecte.

Activitats

1. Hi estic d'acord, no hi estic d'acord.
2. Puc elegir.
3. Diversitat i igualtat.
4. Juguem amb tothom.
5. Joc amb dau.
6. Canviem els contes!
7. Les danses m'agraden?

ACTIVITAT 1. Hi estic d'acord, no hi estic d'acord



Adreçada a infants a partir de 6 anys

Aquesta activitat consisteix a opinar i reflexionar sobre el significat d'un recull de frases relacionades amb el concepte de diversitat sexual i de gènere. El diàleg sobre aquestes frases o d'altres de similars a les que es proposen, permet investigar quins són els plantejaments que hi ha en el grup sobre diversitat sexual i de gènere, donar suport a l'existència de la diversitat, l'expressió lliure de la pròpia sexualitat i la importància d'una societat inclusiva.

Segons el nivell de maduresa del grup d'infants i la seva capacitat d'atenció, es pot dur a terme en un sol dia o en diversos dies de la mateixa setmana.

Abans de començar convé tenir preparat un espai on els infants puguin seure en rotllana o en el qual puguin estar còmodes i conversar. També és necessari tenir elaborat un recull de frases sobre diversitat sexual i de gènere.



Objectius

- Descobrir les pròpies concepcions sobre identitat sexual i de gènere.
- Identificar diferents formes d'identitat sexual.
- Identificar diferents formes de manifestar l'afecte sexual.
- Identificar rols de gènere estereotipats.



Durada aproximada

45 minuts.



Desenvolupament

1. Es prepara els infants per fer l'activitat i se'ls explica que consistirà a llegir o escoltar unes frases, que després s'iniciarà un moment de reflexió sobre cada una, en què és necessari que hi hagi respecte cap a les opinions de les companyes i els companys.



2. Un cop feta l'explicació, la mestra o el mestre diu la frase, l'escriu en un lloc visible per a tots els infants i els diu que pensin si hi estan d'acord o no. Es poden utilitzar les frases següents:

- A una família pot haver-hi dues mares o dos pares.
- Els nins poden triar roba de color rosa.
- Els nins agafen els bebès millor que les nines.
- Hi ha nines que tenen penis i nins que tenen vulva.
- Jugar amb pepes i ninots és cosa de nines.
- Jugar al futbol és cosa de nines.
- Els nins han de jugar amb nins i les nines amb nines.

3. A continuació s'obri un cercle de diàleg. És molt important no dirigir les respostes dels infants. Es tracta que verbalitzin les seves opinions, hi reflexionin i les contrastin amb les dels altres infants. El paper de la mestra o el mestre és el d'escoltar i observar com s'estableix el diàleg i quins són els plantejaments i emocions que suscita la diversitat sexual i de gènere a partir de l'opinió majoritària sobre cada frase, les frases que han suscitat més controvèrsia, el comportament dels infants, si ha estat necessari intervenir-hi... Les intervencions de la mestra o el mestre, en cas de considerar-les necessàries, han de servir per donar suport a l'existència de la diversitat, l'expressió lliure de la pròpia sexualitat i la importància d'una societat inclusiva.

4. L'activitat conclou quan els infants han opinat i reflexionat sobre totes les frases proposades.

Indicacions

- Si els infants no hi intervenen de forma espontània, es pot estimular la conversa amb preguntes que permetin assegurar que han entès la frase.
- És important que l'infant pugui escoltar les opinions dels altres infants, que tenguin temps per reflexionar-hi i per extreure'n conclusions pròpies.
- En el cas de l'alumnat amb discapacitat intel·lectual, cal considerar el seu nivell cognitiu per tal de no generar malestar o malentesos i assegurar la comprensió dels conceptes.

Recursos

- Material per poder escriure les frases o per projectar-les.
- Aparell d'àudio o vídeo per enregistrar el diàleg.

ACTIVITAT 1. Hi estic d'acord, no hi estic d'acord



Activitats complementàries

- Vídeo debat a partir de la projecció del vídeo «Love Has No Labels» ('L'amor no té etiquetes', amb subtítols en castellà).

<https://www.youtube.com/watch?v=1pQSdQturKQ>



Avaluació

- Observació directa.
- Notes de camp.
- Enregistrament d'àudio o de vídeo.

Aquesta activitat està inspirada en la proposta de Skolae «El derecho a la diversidad afectiva-sexual» per a educació primària. Codi de la fitxa: EDSEXEPCON-5.



ACTIVITAT 2. Puc elegir!



Adreçada a infants a partir de 5 anys

Aquesta activitat consisteix a fer un taller sobre elecció i creació de vestuari per a un ninot, amb la finalitat que els infants s'expressin amb llibertat a l'hora de triar com volen vestir el seu ninot i puguin explicar per què han triat una determinada forma de fer-ho.

El simple fet de «deixar fer» permet que els infants experimentin el plaer de crear lliurement, s'adonin de la riquesa de la diversitat i dels estereotips de gènere relacionats amb la forma de vestir. També els permet relacionar, de forma intuïtiva, els conceptes de gènere i d'identitat sexual.

Abans de començar, convé tenir preparat un espai on els infants puguin dur a terme la seva creació de forma còmoda i el full de registre.



Objectius

- Gaudir de la llibertat de triar i crear vestuaris.
- Relacionar, de forma intuïtiva, els conceptes de gènere i d'identitat sexual.
- Aprofundir progressivament en els conceptes de gènere, identitat sexual i diversitat.
- Observar la diversitat en la manera de vestir com una forma de mostrar-se al món.
- Relacionar creativitat, diversitat i identitat.
- Expressar la pròpia personalitat, creativitat i identitat de gènere.



Durada aproximada

45 minuts.



Desenvolupament

1. Es prepara els infants per fer l'activitat i se'ls presenten uns ninots i un recull de teles de forma, textura i colors variats, amb les quals puguin vestir els ninots sense dificultat.

2. Se'ls explica que poden vestir els ninots com vulguin, utilitzant les teles que tenen al voltant així com els vengui de gust.

3. Un cop feta l'explicació i els infants comencen a jugar amb els ninots i les teles, el mestre o la mestra els observa i anota en un full d'experiències tot el que considera rellevant per treballar els objectius de l'activitat.



4. Una vegada que els infants acaben de jugar, es fa un cercle de diàleg sobre la vestimenta dels ninots. S'anima els infants que expliquin la seva creació i per què han triat aquesta vestimenta per al seu ninot.

Els infants hi han de participar de forma voluntària. Si no hi ha participació suficient, la mestra o el mestre els pot ajudar amb observacions i preguntes sobre el color i la forma de la vestimenta, si l'infant ha triat els colors i la forma de vestir per algun motiu, si el ninot està content amb la roba que li ha posat...

Es tracta que els infants reflexionin sobre les diverses creacions i expressin els seus plantejaments i les emocions que els suscita allò que han creat i allò que han creat els seus companys i companyes. El paper de la mestra o del mestre és el d'escoltar, observar com s'estableix el diàleg i dinamitzar-lo amb preguntes i observacions.

5. L'activitat conclou quan la mestra o el mestre considera que els infants s'han expressat de forma suficient sobre conceptes de sexe, gènere, diversitat i identitat. No fa falta que hagin pronunciat aquestes paraules, però sí que s'hagi tractat el concepte. Per tancar-la és necessari fer un resum molt breu per ressaltar la riquesa de la diversitat, la llibertat de cada persona de ser i expressar-se de forma lliure i la importància d'una societat inclusiva.

» Indicacions

- És important que l'infant pugui escoltar les opinions dels altres infants, que tenguin temps per reflexionar-hi i per extreure'n conclusions pròpies.
- Cal considerar que l'alumnat amb discapacitat motora pot necessitar ajuda per vestir i desvestir el ninot.
- És necessari que l'alumnat amb discapacitat intel·lectual rebi ajuda per desenvolupar l'activitat passa a passa.
- Cal valorar el risc que algun infant amb necessitats especials pugui ingerir algunes peces.

🔗 Recursos

- Ninots.
- Teles.
- Full d'enregistrament.
- Vídeo (opcional).

ACTIVITAT 2. Puc elegir!



Avaluació

- Observació directa.
- Notes de camp.
- Registre d'anotacions o de vídeo.



ACTIVITAT 3. Diversitat i igualtat



Adreçada a infants a partir de 7 anys

Ajudar els infants a observar les conductes de les persones del seu voltant, des de l'òptica de la igualtat de gènere, és un bon punt de partida per reflexionar-hi, prendre consciència de la realitat que viuen i qüestionar pensaments, actituds i rols de gènere estereotipats. També els permet valorar la necessitat de canvis per aconseguir que les relacions siguin igualitàries.

L'activitat es desenvolupa en tres sessions.



Objectius

- Identificar, pel que fa als rols i comportaments de les persones, si els classifica com a masculins o femenins.
- Reflexionar sobre el concepte d'igualtat de gènere i els estereotips de gènere.
- Identificar comportaments inadequats (submissió, agressivitat...).
- Expressar pensaments, sentiments i emocions que s'han experimentat al llarg de les sessions.
- Valorar possibles canvis en les relacions, per tal que esdevinguin igualitàries.



Durada aproximada

35 - 55 minuts, cada sessió.



Desenvolupament de la 1a sessió. Què en sé?

1. Es prepara els infants per fer l'activitat i se'ls diu que es farà en tres sessions.
2. La mestra o el mestre demana als infants que emplenin el formulari (vegeu-lo en l'annex), just al moment. Les respostes dels infants serveixen per saber què pensen sobre els rols de gènere.
3. Es llegeixen els resultats, en forma de percentatge, a escala grupal.



4. A continuació es fa un cercle de diàleg per tal que els infants puguin expressar la seva opinió sobre els resultats que s'han obtingut de cada pregunta.



Desenvolupament de la 2a sessió. Què passa al meu voltant?

1. S'explica als infants que aquesta sessió consisteix a observar les persones del seu entorn, a casa i a l'escola, i anar emplenant una graella d'observació (vegeu-la en l'annex). Se'ls diu que disposen de tres o quatre dies per fer-ho. Si es disposa de temps, es pot crear una graella similar a la de l'annex, amb aportacions de tothom.

2. Se'ls informa que es treballarà sobre la informació que s'ha obtingut de les graelles en una sessió posterior.

3. Quan els infants hagin presentat totes les graelles, la mestra o el mestre calcula el resultat de cada comportament i elaborarà la presentació que servirà per a la propera sessió.



Desenvolupament de la 3a sessió. Hi ha igualtat?

1. Es presentaran els resultats obtinguts de les observacions sobre cada conducta.

2. En un cercle de diàleg i reflexió, els infants podran opinar i expressar els seus pensaments sobre els resultats. És important que dialoguin sobre quines creuen que són les causes de comportaments o rols diferents entre nins i nines o entre dones i homes, i sobre si convindria canviar alguna cosa de la realitat que vivim.

3. Es proposa als infants fer una llista sobre el que caldria canviar. Es tracta d'apropar els infants a altres maneres de fer les coses, aportant solucions més igualitàries.

4. La llista s'exposa a l'aula durant tot el curs per poder fer-ne ús si es considera necessari (reflexió, recordatori...).



Indicacions

- Si no es té la possibilitat de passar l'enquesta en forma de formulari, es pot passar impresa. Si es fa així és necessari obtenir-ne els resultats i les gràfiques mitjançant un full de càlcul.

- En les converses i reflexions la mestra o el mestre pot guiar amb preguntes, sense donar la seva opinió.

- La llista resultant de la tercera sessió ha de ser útil, és millor poques idees expressades clarament i breument que moltes o poc clares i que no en facilitin l'ús freqüent.

ACTIVITAT 3. Diversitat i igualtat



Activitats complementàries

- Elaboració d'entrevistes i després entrevistar padrines, o altres dones i homes grans, per saber quines coses els hauria agradat viure de diferent manera com a dones o com a homes, en referència a deures, càrregues i possibilitats.
- Joc de memòria per a la igualtat: [Equality memory](#), jobs. S'hi pot jugar en temps de pati, en acabar feines, entre sessions... Es pot trobar a [Jugarijugar](#).
- [Little office](#). Joc per a l'equitat de gènere. Per jugar a estones, als patis, en sessions de joc per comentar-les...



Recursos

- Enquesta.
- Graella per a l'observació.



Avaluació

- Observació directa.
- Notes de camp.
- Enquestes o formularis, fulls de càlcul, gràfiques de resultats, graelles i llista resultant de canvis que es poden fer.

Annex

- Enquesta.
- Graella per a l'observació.

ANNEX 1. Enquesta

1. Com et sents? Marca amb una X

nin	☐
nina	☐
ni nin ni nina	☐
nin i nina a la vegada	☐
no ho sé	☐

2. Què és per a tu la igualtat, si ens referim a les persones? Marca amb una X la resposta que et paregui més correcta.

Que les persones s'assemblin.	☐
Que les persones tenguin els mateixos drets i deures.	☐
Que algunes persones puguin ser igual que altres.	☐
Que les persones s'han de valorar sense tenir en compte el seu sexe.	☐
Que els homes són iguals entre ells, però diferents de les dones.	☐

3. Completa la frase triant les opcions que penses que són correctes. «Totes les persones poden ser...»

Metge o metgessa	☐
Bomber o bombera	☐
Policia	☐
Ballarí o ballarina	☐

Militar	☐
Cuidador o cuidadora de bebès	☐
Recepcionista	☐
Astronauta	☐
Lampista	☐
Forner o fornera	☐
Camioner o camionera	☐

4. Mira el vídeo Experimento: Roles de género

(https://www.youtube.com/watch?v=dzYmKE_NOmg) i després respon la pregunta: Què en penses?, pots seleccionar més d'una resposta

M'ha sorprès.	☐
No m'ha sorprès gens, això és el que pensa la gent gran.	☐
Crec que no representa la realitat.	☐
El que fan les dones és menys visible i menys valorat socialment.	☐
El que fan els homes és més visible i més valorat socialment.	☐
La gent jove té més clar que la capacitat de fer una cosa no té a veure amb el sexe de la persona.	☐

ANNEX 2. Graelles: Com es fan les coses al meu voltant?

	Quantes nines/dones fan...	Quants nins/homes fan...
A L'AULA	Quantes nines hi ha?	Quants de nins hi ha?
	Marca amb creu per persona	TOTAL
		Marca amb creu per persona
		TOTAL
Ajudar a la neteja de l'aula		
Ajudar el mestre o la mestra		
Complir fàcilment les normes		
Comportar-se de forma agradable i tranquil·la		
Provocar malestar o enrenou		
Deixar material o llibres descol·locats		
AL PATI	Marca amb creu per persona	TOTAL
		Marca amb creu per persona
		TOTAL
Ajudar a la neteja del pati		
Provocar malestar o enrenou		
Deixar material o jocs descol·locats		
Jugar sense tenir cura del material		

	Quantes nines/dones fan...		Quants nins/homes fan...	
A CASA* * Si a casa sou pocs o no hi ha nines/dones o nins/homes, es pot pensar en la casa d'algun parent o d'algú de molta confiança. Anotau-ho.	Quantes nines o dones hi viuen?		Quants nins o homes hi viuen?	
	Marca amb creu per persona	TOTAL	Marca amb creu per persona	TOTAL
Netejar la casa				
Ajudar a la neteja de la casa				
Fer les compres de menjar				
Ajudar a fer les compres de menjar				
Fer els menjars				
Ajudar a fer els menjars				
Arreglar qualche cosa quan s'espenya				
Cosir				
Fer els llits				
Posar rentadores				
Plegar la roba				
Ajudar a plegar roba				
Parar i desparar taula				
Escurar				

ACTIVITAT 4. Juguem amb tothom

Els jocs de mans formen part de la cultura de la infància, impliquen molta concentració i seguir el ritme i la pulsació mentre es canta una cançó. Generalment, els practiquen més les nines que els nins i, mitjançant aquesta activitat, els infants poden reflexionar per què continua sent així.

Es realitza en dues sessions.



Adreçada a infants a partir de 7 anys



Objectius

- Augmentar la capacitat de concentració.
- Interioritzar la pulsació.
- Millorar la coordinació.
- Reflexionar sobre els motius pels quals a aquests jocs solen jugar més les nines que els nins.



Durada aproximada

45 minuts, cada sessió.



Desenvolupament

1. Es prepara els infants per fer l'activitat i se'ls convida a formar parelles.
2. Es projecta un dels vídeos següents o un altre similar:

- ¿Cómo jugar al «Choco-lala»?

Juegos de Toda la Vida <https://youtu.be/cBcAdsj19RA>

- Juego de manos «Chocolate» <https://youtu.be/JOoHApBJgo>

- Jocs de picar les mans: Chocolate <https://youtu.be/t1S4A45KuTs>

- Magdalena Fleitas. Chocolate <https://youtu.be/KpYBMYF6UuQ>

3. Se'ls diu que es tornarà a projectar el vídeo i que aquesta vegada, en parella, han d'intentar imitar els gests del joc de la mateixa manera que es veu al vídeo, cantant la cançó. Ho poden repetir fins que ho hagin après. És important fer saber als infants que es tracta que ho intentin i gaudeixin del joc sense cap pressió.



4. Per concloure, es fa un cercle de diàleg i reflexió sobre si han gaudit del joc, si els ha paregut fàcil o no, i per què creuen que hi solen jugar més les nines que els nins. Es treuen les conclusions i es col·loquen en un lloc, a la vista de tot el grup.

Indicacions

- Cal tenir en compte l'alumnat amb problemes motors.
- Si a algun infant no li agrada el contacte físic, pot observar i participar després o observar sense fer l'activitat.
- L'alumnat amb discapacitat visual necessita una guia o pautes tàctils per aprendre els jocs de mans.

Activitats complementàries

- Fer el joc de quatre en quatre.
- Fer dos cercles, un dins l'altre, mirant-se per parelles cara a cara, i quan la mestra o el mestre ho indiqui amb un so, els infants es mouen cap a la dreta, canviant de parella cada vegada, fins que arriben a la seva parella inicial.
- Variar els gests i la lletra.

Recursos

- Ordinador.
- Altaveus.
- Fulls i bolígrafs.

Avaluació

- Observació directa.
- Notes sobre la resposta de l'alumnat.
- Registre de les reflexions del grup i de les conclusions.

ANNEX. Versió de la cançó de Magdalena Fleitas

Choco, choco, la, la
Choco, choco, te, te
Choco, la, choco, te
Cho-co-la-te

Cucu, cucu, ru, ru
Cucu, cucu, cho, cho
Cucu, ru, cucu, cho
Cu-cu-ru-cho

Barri, barri, le, le
Barri, barri, te, te
Barri, le, barri, te
Ba-rri-le-te

Piru, piru, li, li
Piru, piru, to, to
Piru, li, piru, to
Pi-ru-li-to

Mari, mari, po, po
Mari, mari, sa, sa
Mari, po, mari, sa
Ma-ri-po-sa

Choco, choco, posa
Coco, coco, late
Mari, la
Mari, cu
Ma-ri-la-cho



ACTIVITAT 5. Joc amb dau



Adreçada a infants a partir de 8 anys

Aquesta activitat està pensada com un joc, per fer-la en moments que faci falta un canvi de rutina, per animar un moment de desànim, de poca concentració... Ajuda a incorporar i comprendre els conceptes següents: sexe, identitat sexual i orientació sexual.

Convé repetir-la per tal d'assegurar que els conceptes s'han entès bé i que se sap utilitzar el vocabulari correctament.



Durada aproximada

10 - 30 minuts.



Objectius

- Adquirir consciència de diversitat i d'igualtat.
- Conèixer i manejar els conceptes de sexe, identitat sexual i orientació sexual.
- Incorporar aquests conceptes i d'altres associats en el vocabulari, de forma correcta.



Desenvolupament

1. Els infants es col·loquen en cercle i la mestra o el mestre llança el dau enmig del cercle.

2. L'infant que té més a prop el dau l'agafa, mira el número que ha sortit i el llegeix.

3. A continuació mira la targeta de numeració del dau i diu, en veu alta, a quin aspecte de la sexualitat correspon: sexe, identitat sexual o orientació sexual.

4. Tot seguit, agafa la targeta de conceptes, llegeix el significat del concepte que ha sortit i cada una de les paraules associades a ell, amb l'explicació corresponent.



5. Un cop ho ha fet, es demana als infants: Havíeu sentit mai aquestes paraules? Sabíeu el que signifiquen? Hi ha alguna paraula que no entengueu bé? Voleu fer algun comentari? Es dona temps perquè els infants es puguin expressar i després el mestre o la mestra recapitula, per tal d'assegurar que han escoltat dues vegades el significat correcte de cada paraula. Convé posar exemples que facilitin la comprensió.

6. Es diu a l'infant que té el dau que, ulls clucs, volti un parell de vegades sobre si mateix i que llanci el dau al grup quan la mestra o el mestre l'hi digui.

7. Als infants que no tenen el dau se'ls diu que estiguin quiets, que no poden evitar el dau i que poden intentar agafar-lo amb les mans, però sense moure's del lloc.

8. Pot passar que, en llançar el dau, surti un número que correspongui al concepte que s'ha treballat. En aquest cas, el dau es passa a l'infant de la dreta del que el tenia i aquest el torna a tirar fins que surti un altre concepte. El fet de tirar el dau diverses vegades fins que surt un concepte no repetit anima el joc i propicia que més infants hi participin.

9. En haver treballat els tres conceptes, per concloure, es fa un cercle de diàleg i es demana als infants si el joc els ha resultat divertit, si els ha paregut interessant i si hi ha alguna paraula que els hagi resultat més difícil d'entendre. Conjuntament amb la mestra o el mestre, el grup decideix si vol continuar aprofundint en aquests tres conceptes.

» Indicacions

- Es pot fer la variant d'inventar un personatge i que s'expressin en funció d'aquest, pot resultar més fàcil.
- És convenient disposar d'uns quants jocs de les targetes perquè es puguin situar en diferents llocs, de manera que els infants les vegin sense cap dificultat, per exemple distribuïdes per parelles. També se'n poden fer fotocòpies ampliades o projectar la imatge en la pissarra digital.

🔗 Recursos

- Dau gran de roba o espuma.
- Targetes:
 - Targeta de numeració del dau.
 - Targetes de diferenciació entre sexe, identitat sexual i orientació sexual
- Pissarra digital, pantalla.

ACTIVITAT 5. Joc amb dau



Activitats complementàries

- Fer un dau per a cadascú, usant material reciclable i cobrint-lo amb tela o paper encolat. Es poden posar les lletres inicials dels conceptes, la paraula completa o un dibuix que s'hagi associat a cada terme, en el lloc dels números.
- Aprofundir en el tema, introduint-lo amb les definicions i els vídeos del web de Salut Sexual de la CAIB:

http://www.caib.es/sites/salutsexual/ca/diversitat_sexual_i_de_ganere/



Avaluació

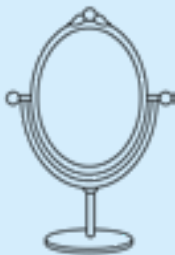
- Observació directa.
- Notes de camp.
- Autotest d'avaluació.

ANNEX

Targeta de numeració o puntejat del dau

SEXE	IDENTITAT	NUMERACIÓ
1/5	2/6	3/4

Targetes de diferenciació entre sexe, identitat sexual i orientació sexual

Sexe Com és el cos 	Identitat sexual Com se sent la persona 	Orientació sexual Quines persones atreuen 
Home Característiques sexuals externes i internes masculines	Cissexual L'aparença coincideix amb el sentiment de la persona	Heterosexual L'atreuen les persones del sexe contrari
Dona Característiques sexuals externes i internes femenines	Trans* L'aparença NO coincideix amb el sentiment de la persona	Homosexual (gai o lesbiana) L'atreuen les persones del mateix sexe
Desenvolupament sexual diferent (Intersexual) Característiques sexuals externes i internes ambigües		Bisexual L'atreuen les persones del sexe contrari i del mateix sexe
		Pansexual L'atreuen les persones sense que importi el sexe o la identitat sexual que tenguin

ACTIVITAT 6. Canviem els contes!



Adreçada a infants a partir de 10 anys



Objectius

- Reflexionar sobre els estereotips de gènere reflectits en les cançons de les pel·lícules infantils i sobre com aquests estereotips condicionen la forma d'expressar els sentiments.



Durada aproximada

45 minuts.



Desenvolupament

1. Es prepara els infants per fer l'activitat.

2. Un cop saben en què consisteix l'activitat, es visualitza el vídeo «Canciones infantiles y los estereotipos de género» (https://youtu.be/zf8zqNo_g6g)

3. En grup gran es reflexiona sobre quins són els rols assignats a les dones i quins els que s'atribueixen als homes en el vídeo i sobre com expressen els seus sentiments els homes i les dones. Per animar el diàleg i la reflexió, el mestre o la mestra formula les preguntes següents o d'altres semblants: Quines tasques fan les dones? I els homes? Quins sentiments heu vist que expressen els homes? I les dones? Pensau que a la vida real això és així? Ha canviat alguna cosa? Canviaríeu alguna cosa d'aquests contes? Què canviaríeu?

4. Per acabar, entre tot el grup, amb la col·laboració de la mestra o el mestre, s'extreuen les conclusions del diàleg i la reflexió feta i es van anotant en un lloc visible per a tothom.



Indicacions

- L'alumnat amb necessitats especials ha d'haver treballat la informació prèviament.
- Es pot adaptar la velocitat del vídeo per a l'alumnat amb dificultats de lectoescriptura i de comprensió.



- Es poden incloure, si és possible, subtítols al vídeo per facilitar la comprensió a l'alumnat amb discapacitat auditiva.

Activitats complementàries

- En petits grups de cinc persones, els infants han d'escollir la cançó d'un conte o pel·lícula i n'han de canviar la lletra per una de més igualitària i sense estereotips.
- Podem visualitzar l'enllaç següent: <https://www.youtube.com/watch?v=vvdLHrppz8c> («Construyendo nuevos piratas, príncipes azules y superhéroes»), i reflexionar-hi en petits grups, i més tard en grup gran, per arribar a diferents conclusions envers aquest tema.

Recursos

- Ordinador.
- Altaveus.

Avaluació

- Registre de la reflexió sobre les preguntes.



ACTIVITAT 7. Les danses m'agraden?



Adreçada a infants a partir de 10 anys

Normalment, en les danses tradicionals, o en els balls que es fan en parella, el paper de l'home i el de la dona estan molt definits: la forma de ballar i la de cada membre de la parella és diferent dins la mateixa dansa. I si canviem això i ballam sense diferències?

Es pot escollir la dansa «Reel Anne-Marie», dansa elegant o una altra, segons el nivell del grup i la dificultat del ball. En l'enllaç següent es poden trobar nombrosos vídeos de danses i les pautes escrites i les bases musicals per poder-les treballar amb l'alumnat. <https://danzasdelmundo.wordpress.com/>

L'activitat es desenvolupa en dues sessions que convé fer en dies consecutius.



Objectius

- Adquirir consciència de diversitat i igualtat.
- Experimentar la possibilitat de fer canvis en els patrons de ball establerts.
- Millorar i potenciar el ritme i la coordinació corporal.



Durada aproximada

45 minuts, cada sessió.



Desenvolupament de la primera sessió

1. Es prepara l'espai i l'alumnat per fer l'activitat.
2. Es projecta el vídeo de la dansa elegida.
3. S'organitza l'alumnat en grups de ball i es deixa que els infants triïn lliurement la posició on volen ballar.
4. S'explica a l'alumnat que en la sessió següent el ball es farà amb roba per disfressar-se i se li demana que duguï de casa roba i complements per posar en comú i disposar de material per a les disfresses. La roba i els complements aportats per l'alumnat no ha de ser nou ni delicat.





Desenvolupament de la segona sessió

1. Es prepara l'espai i es recorda a l'alumnat què es farà en aquesta segona sessió.
2. Tota la roba i complements que l'alumnat ha duit de casa es posa en comú, de forma ordenada. Cal assegurar que hi ha prou roba i complements per a tots els infants.
3. L'alumnat tria la roba i els complements que vol utilitzar per disfressar-se i es disfressa.
4. Un cop tot l'alumnat està disfressat, s'agrupa en parelles per ballar. És important que no quedi cap infant sense parella.
5. En acabar el ball es fa un cercle de diàleg sobre com s'han sentit amb la disfressa que han duit i amb la parella de ball. El mestre o la mestra pot animar la conversa amb les preguntes següents o d'altres de semblants: Amb quina roba heu fet la vostra disfressa? L'heu pogut triar? Com us heu sentit amb la vostra parella? Per què?

» Indicacions

- El ball s'ha de poder adaptar a aquells infants que tenen alguna dificultat motora o de coordinació (ballar assegut, tenir l'ajuda d'un alumne-guia...).
- També es poden emprar braçalets de distints colors per discriminar dreta i esquerra.
- És possible que a algun infant no li agradi el contacte físic o li sigui difícil. En aquest cas, pot observar i decidir després si hi vol participar.
- Per a l'alumnat amb discapacitat auditiva es recomana posar cançons amb molta vibració.
- L'alumnat amb discapacitat visual necessita una guia o pautes tàctils per aprendre el ball.
- En aquest tipus d'activitat convé anar amb compte amb la sobreestimulació.



Recursos

- Ordinador.
- Altaveus.
- Roba i complements per a disfresses.



Avaluació

- Registre de les reflexions sobre les preguntes formulades.



2. Les sensacions

Tenim la capacitat
de sentir i de provocar
plaer sexual

**Aquest eix consta de
dues unitats didàctiques:**

- 2.1. El plaer i el desplaer
- 2.2. L'atracció

2.1. EL PLAER I EL DESPLAER

Objectius d'aprenentatge

- **Prendre consciència de les diferents sensacions que el cos ens permet sentir (calor, fred, humitat, sons, olors, contacte...) i valorar el plaer com una necessitat humana.** Es tracta que l'infant, experimentant amb diferents tipus de formes, textures, temperatures, olors, sabors i sons, s'adoni de les diferents sensacions que és capaç de sentir. Aquestes experiències poden provocar sensacions de plaer i de desplaer, i ajuden l'infant a conèixer-se millor, a donar-se permís per gaudir del plaer, a expressar allò que li agrada i allò que no li agrada, i a experimentar que pot dir «no», i que té el dret de no participar en una activitat si no s'hi sent a gust. La sexualitat implica deixar-se dur i donar-se permís per gaudir del plaer.

- **Experimentar que el plaer compartit implica donar permís per accedir a espais d'intimitat i establir vincles afectius de diferents nivells de durada i intensitat.** Prendre consciència d'aquests aspectes prepara els infants per comprendre'n la importància i que en el futur puguin valorar que els afectes sexuals suposen compartir un nivell important d'intimitat, que ens han de fer sentir bé i que el plaer ha de ser compartit.

- **Valorar la importància de respectar l'espai vital propi i el de les altres persones.** Expressar-se a través del cos i aprendre a respectar l'espai vital propi i el de les altres persones és important pel que fa a l'expressió de la sexualitat.

- **Gaudir de moments de quietud i de repòs, segons les possibilitats de l'infant.** Generalment, els infants gaudeixen de la relaxació i dels exercicis de consciència plena, aquestes habilitats faciliten que puguin gaudir del plaer sexual en el futur.

- **Gaudir del plaer que proporciona expressar la creativitat.** Generalment, l'expressió creativa proporciona el plaer de gaudir del procés de creació i de veure l'obra finalitzada. En les activitats creatives, tant individuals com cooperatives, poden sorgir insatisfaccions i moments de desplaer que el mestre o la mestra pot aprofitar per ensenyar a l'infant a gestionar la frustració i els conflictes. Aquestes dues habilitats són essencials per desenvolupar una sexualitat respectuosa amb si mateix i amb les altres persones.

- **Explicar com es produeix la resposta sexual humana i de quina manera hi està involucrada tota la persona.** Aquest coneixement és fonamental per entendre la sexualitat, de forma que se'n pugui gaudir en plenitud i no únicament com una sensació de plaer corporal efímer. És important que els infants aprenguin que una relació sexual mai no deixa indiferent i que les emocions i la nostra vida hi estan implicades. Saber-ho també ajuda a contrarestar els efectes de la cosificació i l'hedonisme de les xarxes socials, i de la pornografia, a la qual tenen accés fàcilment.

Conceptes clau

- Sensacions.
- Plaer i desplaer.
- Espai vital.
- Quietud i repòs.
- Creativitat.

Activitats

1. Tambor de llengüetes.
2. Tècnica de pouring.
3. Maneres de tocar.
4. Tapar els ulls.
5. Ball de cèrcols.
6. Massatge amb diferents materials.
7. Moviment amb teles i mocadors de malabars.

Aquestes activitats es complementen amb uns quadernets per a l'alumnat als quals es pot accedir a través de les webs

https://www.caib.es/sites/convivexit/ca/amb_tots_els_sentits/ i <https://salutsexual.caib.es>

ACTIVITAT 1. Tambor de llengüetes

El tambor de llengüetes és un instrument senzill de tocar. No s'hi necessita pràctica prèvia. Es poden trobar tambors de diferents mides i costs. Per aprofitar al màxim els beneficis d'aquesta activitat, és convenient que prèviament s'hagi treballat el silenci i la respiració conscient.

 **Adreçada a infants a partir de 5 anys**

Objectius

- Gaudir de moments de quietud i de repòs.
- Aprendre a relaxar-se a través de l'escolta activa.
- Prendre consciència de la realitat que ens envolta i gaudir-ne.

Durada aproximada

10 - 30 minuts.

Desenvolupament

1. Es prepara els infants per fer l'activitat i quan saben en què consisteix se'ls demana que es col·loquin en rotllana, tombats a terra. El mestre o la mestra s'asseu al centre de la rotllana, en una cadira o a terra. És important que l'activitat es faci en un lloc on es pugui estar en tranquil·litat.

2. Es diu als infants que respirin pel nas, a poc a poc, sense forçar la respiració, centrant l'atenció en la inspiració i l'expiració.

3. Tot seguit el mestre o la mestra comença a tocar el tamboret i demana als infants que escoltin i que prestin atenció al so de l'instrument. El temps durant el qual es fa sonar l'instrument depèn de la resposta del grup, de si gaudeix i de si es deixa envoltar pel so del tamboret en quietud. És important observar la comunicació no verbal de l'alumnat.

4. En adonar-se que el grup mostra inquietud, es deixa de tocar el tamboret a poc a poc, com a senyal que el temps de música s'acaba.



5. Es demana als infants que seguïn i continuïn en rotllana i se'ls convida a comentar si els ha agradat l'activitat, què han sentit, si qualche cosa els ha incomodat, si el so del tamboret els ha resultat agradable o desagradable... qualsevol aspecte de l'activitat que vulguin compartir.

» Indicacions

- Si els infants volen experimentar amb el tambor abans de fer l'activitat, ja que és un element nou dins l'aula, és necessari considerar que caldrà un temps abans d'iniciar el desenvolupament de l'activitat per familiaritzar el grup amb l'instrument.

📎 Recursos

- Tambor amb llengüetes.
- Estores o matalàs.

🧩 Activitats complementàries

- Per a l'alumnat de primer cicle, aquesta activitat es pot fer passant el tamboret d'infant a infant perquè cada un pugui tocar l'instrument. Com que el que sona són les llengüetes, els infants podran sentir la vibració del tamboret mentre sona.

- Per a l'alumnat de segon i tercer cicle, o si algun infant mostra inquietud i li costa estar tombat i escoltar activament, se'l pot convidar a participar de forma més activa: es pot designar un músic cada vegada que es dugui a terme l'activitat o durant un parell de minuts, i després canviar. Així, també es treballa l'autoconfiança, l'autoestima i la participació activa.

- Dues opcions més són les següents, les dues requereixen una explicació prèvia sobre com fer sonar el tamboret en parella:

- Deixar una baqueta a un infant i que l'altra l'empri la persona que dirigeix l'activitat.
- Que toquin el tamboret dos infants, en parella, i gaudeixin de l'experiència en equip.

🏆 Avaluació

- Observació.
- Registre de resposta de l'alumnat envers l'activitat.

ACTIVITAT 2. Tècnica de pouring (abocament d'art)



Adreçada a infants a partir de 5 anys



Objectius

- Gaudir del plaer que proporciona expressar la creativitat.
- Expressar sentiments o situacions a través de l'art.
- Valorar l'esforç i la passió del procés creatiu.
- Observar els resultats dels altres infants sense jutjar.



Durada aproximada

45 minuts.



Desenvolupament

1. Es prepara els infants per fer l'activitat i se'ls convida a participar en l'organització de l'espai de treball (per al primer cicle, l'espai de treball pot estar preparat abans que arribi l'alumnat): tovalloles o paper de pintar per cobrir la superfície, pintura de colors, tassons i culleres.

2. Es diu als infants que, de tots els colors que s'han preparat per fer l'activitat, en triïn tres, i que el blanc no el poden triar perquè l'utilitzarà el mestre o la mestra.

3. Una vegada escollits els colors, es reparteixen tres tassons a cada infant, cada tassó amb una cullera per poder remenar-hi la fórmula sense mesclar els colors.

4. Els infants elaboren, en cada tassó, la fórmula secreta per realitzar la seva obra pouring. Ho fan imitant el mestre o la mestra, que fa la fórmula amb el color blanc. La quantitat de color blanc ha de ser suficient per poder incloure'l en totes les obres. La fórmula es fa de la forma següent:

- En un tassó es posen dos dits de cola i un dit d'aigua. Es remena bé la mescla.
- Una vegada estigui ben feta la mescla, s'hi inclouen tres dits de pintura acrílica d'un color i es remena bé fins que la mescla quedi homogènia.
- Aquest procés es repeteix amb tots els colors.

5. Una vegada fetes les mescles, es renta la taula i es dona un llenç a cada infant.



6. La mestra o el mestre tira un poc de pintura blanca al centre del llenç. L'alumnat el reparteix per tota la superfície del llenç, amb cura i delicadesa. La capa de pintura blanca facilita que els colors dels infants es moguin amb facilitat.

7. Es diu als infants que agafin un tassó i vagin abocant el color amb cura, inclinant el tassó perquè la pintura caigui per les voreres, i que aturin quan quedi la meitat de la fórmula dins el tassó.

8. Després d'aturar se'ls indica que ràpidament donin la volta al tassó, damunt el llenç i el moguin d'un costat a l'altre del llenç, observant com es mou i com es van creant formes abstractes. Tot seguit, es repeteix el procés amb cada tassó. No passa res si cau mescla a terra o si la roba s'embruta. L'important és experimentar com la pintura recorre ell llenç i es van creant formes.

9. Quan les obres estan acabades es deixen en un lloc recte durant almanco 24 h.

10. L'alumnat de tercer cicle pot presentar la seva obra al grup classe i explicar què li fa sentir, quin significat té o qualsevol pensament que l'obra li evoqui.

» Indicacions

- Es recomana dur roba vella o que es pugui embrutar.
- Es recomana jazz, música clàssica o relaxant durant la sessió.
- Si un infant acaba i li sobra pintura, podem conservar-la en un gerro ben tancat.
- Si el nombre d'alumnes és molt alt, cada infant pot fer un color i compartir les mescles.
- Per al primer cicle, es recomana que hi hagi un suport dins l'aula. Si no és possible comptar amb dos professionals dins l'aula, es pot fer l'activitat en grup petit dins la dinàmica dels racons o mentre la resta d'infants fan una altra activitat, com temps de biblioteca. També pot ser una activitat per fer agermanament amb una classe d'edat superior, on cada infant de primer cicle té l'ajuda d'un «germà o una germana gran».

ACTIVITAT 2. Tècnica de pouring (abocament d'art)

Recursos

- Tassons reutilitzables.
- Culleres.
- Cola blanca per fusta o vinílica (també es pot utilitzar l'escolar, però és recomanable una de les altres dues).
- Pintura acrílica.
- Aigua.
- Llenços.
- Paper de periòdic, paper de pintor o estovalles.
- Ordinador i connexió a internet (música).
- Taules.
- Draps.

Activitats complementàries

- Es pot dur a terme l'activitat de manera grupal, amb llenços més grans, i exposar el resultat a la classe o al passadís per reforçar la cohesió de grup i aprendre a treballar en equip.
- Es pot demanar a l'alumnat que tanqui els ulls, escolti una cançó, s'imagini els colors de la cançó i els apunti en una llibreta. Després aquests colors poden ser els de la seva obra, com una reinterpretació abstracta de la cançó. Amb aquesta tècnica també es poden treballar les emocions, un record... no hi ha límits.

Avaluació

- Observació directa.
- Notes de camp.

ACTIVITAT 3. Maneres de tocar



Adreçada a infants de 5 a 9 anys

La finalitat d'aquesta activitat és experimentar que el plaer compartit implica donar permís per accedir a espais d'intimitat i establir vincles afectius de diferents nivells de durada i intensitat. Implica deixar que una altra persona toqui una part del cos i ser capaç de tocar una altra persona amb comoditat.

Es pot treballar durant el tercer trimestre, amb alumnat que es coneix bé i que té confiança, sempre que el professorat consideri que tots els infants tenen interioritzats el respecte, l'empatia i l'assertivitat per comunicar els seus sentiments, allò que agrada i allò que no agrada.

És molt important que l'alumnat compregui la finalitat de l'activitat i la dinàmica abans de començar l'exploració. Per aquest motiu, el desenvolupament s'ha dividit en tres etapes: preparació, exploració i diàleg i conclusions.



Objectius

- Gaudir del plaer compartit.
- Identificar les emocions que poden sorgir durant l'activitat, expressar-les, compartir-les i gestionar-les.
- Experimentar la importància del consentiment i del respecte.
- Experimentar que hi ha diferents maneres de tocar, encara que sigui la mateixa persona que ho faci.



Durada aproximada

20 - 30 minuts.



Desenvolupament

Preparació

1. Es prepara un espai on els infants estiguin amples, i que puguin estar asseguts o estirats a terra.
2. S'explica als infants en què consistirà l'activitat i la dinàmica.
3. Se'ls diu que es col·loquin en parelles. L'elecció de les parelles pot ser a càrrec de l'alumnat.

4. Cada parella ha de decidir quin rol assumirà cada membre: el d'exploració del cos o el de ser explorat.

5. Seguidament, es demana a tot l'alumnat que faci tres respiracions profundes i lentes, inhalant pel nas i exhalant per la boca.

6. Es convida els infants que han de ser explorats que es posin còmodes i es relaxin. Se'ls diu que, si no poden, bé per la postura, per inquietud o per qualsevol emoció desagradable, ho verbalitzin. També se'ls diu que el seu consentiment és imprescindible i que en qualsevol moment l'infant que és explorat pot dir que vol aturar.



7. Als infants que han de realitzar l'exploració se'ls explica que, abans de «tocar» el seu company o companya, li han de dir quina part del cos volen explorar, per exemple una mà, un peu, una cama, l'espatlla... i demanar-li permís per fer-ho. Es repeteix que l'activitat s'ha de fer únicament amb el permís i el consentiment constant de l'infant que rep el massatge, i que els dos infants s'han de sentir còmodes. Si l'infant que fa l'exploració se sent incòmode, també pot dir-ho i aturar.

Exploració

8. Es diu a l'alumnat que ha de fer l'exploració que imagini que és un professional sanitari que està explorant una part del cos del seu company o companya.

9. S'explica que es posarà una cançó i que l'exploració durarà el temps que duri la cançó.

10. Un cop acabada la cançó i l'exploració, es demana a l'infant que l'ha feta que pensi en l'altra i recordi algun moment viscut, sigui durant l'exploració o en un altre moment.

11. Després d'un temps, quan l'infant que ha explorat ha centrat l'atenció en la persona que és la seva parella i no en el fet de l'exploració, es convida els infants a seguir l'exploració mentre es fa sonar una nova cançó. La part del cos pot ser diferent, sempre que es donin les condicions esmentades en la preparació (punts 6 i 7).

12. Per al segon cicle, s'afegeix el pas següent: es demana a l'alumnat que fa l'exploració que imagini una persona a qui estima i que li transmet amor i amor a la vida. Un cop ho ha imaginat, se li diu que intenti transmetre aquest sentiment a l'altre membre de la parella mitjançant el tacte, mentre sona la tercera cançó.

13. Una vegada finalitzada la cançó, es donen uns minuts per compartir impressions entre les parelles.

ACTIVITAT 3. Maneres de tocar

14. Tot seguit, es repeteix el procés, canviant els rols dels infants de cada parella.

Diàleg i conclusions

15. Per acabar l'activitat, en rotlo, es demana als infants si els ha agradat l'activitat i se'ls convida a compartir les seves impressions i emocions, sempre de manera voluntària. Es pot animar la conversa amb preguntes com les següents: Com us heu sentit quan fèieu l'exploració? I quan us exploràveu? Heu notat diferència en la forma de tocar? Us ha incomodat qualche cosa? Quines conclusions en trauríeu, d'aquesta activitat?

» Indicacions

- L'activitat pot ser més llarga o més curta, segons la implicació i la maduresa de l'alumnat.
- El vocabulari s'ha d'adequar al nivell de l'alumnat.
- Referent al segon cicle, si el grup classe no ha treballat les emocions en profunditat o no ha practicat els massatges, convé fer l'activitat en dues sessions: la primera amb tota la preparació i l'exploració fins al punt 11, i la segona amb la variant addicional per al tercer cicle (punt 12).
- Per a l'alumnat amb sensibilitat, TEA, o que no li agradi que el toquin, els massatges es poden fer amb pilotes, plomes, cotxets...

Recursos

- Una sala o zona tranquil·la.
- Accés a internet per poder escoltar la música.
- Exemple de cançons:
 - Per a la part A (som professional sanitari)
<https://www.youtube.com/watch?v=PXSMx33MwFE>
 - Per a la part B (observ qui tenc al davant)
<https://www.youtube.com/watch?v=mqFMhAAoINw>
 - Per a la part C (amb el cor)
<https://www.youtube.com/watch?v=7YX8RKszHMU>



Activitats complementàries

- Depenent del nombre d'infants, també es pot fer amb grups de tres: dos alumnes fan el massatge i l'altre el rep. Aquí l'activitat tindrà una durada de més temps, ja que es farà en tres rondes, en comptes de dues.
- Si l'activitat és enriquidora i funciona, es podria repetir amb parelles diferents.



Avaluació

- Observació directa.
- Notes de camp.

ACTIVITAT 4. Tapar els ulls



Adreçada a infants a partir de 6 anys



Objectius

- Prendre consciència de les diferents sensacions que el cos ens permet sentir (calor, fred, humitat, sons, olors, contacte...).
- Valorar el plaer com una necessitat humana.
- Practicar l'atenció plena.
- Desenvolupar el sentiment de confiança en els companys i les companyes de classe.



Durada aproximada

35 minuts aproximadament.



Desenvolupament

1. Sense que ho vegi l'alumnat, es col·loquen els objectes, les plantes i les substàncies en taules prou separades perquè els infants no es facin nosa uns a altres durant el temps d'experimentació.
2. Es prepara l'alumnat i se li demana que s'agrupi en parelles. Un membre de la parella es tapa els ulls i l'altre el guia cap a les taules.
3. Se'ls recorda que és una activitat en què no es parla. Es pot tocar, ensumar i escoltar. També es poden fer renous expressant les sensacions.
4. L'infant que té el rol de guia ajuda l'altre infant a posar les mans damunt el material i l'acompanya per l'espai. L'altre experimenta lliurement amb tot el que hi ha a les taules.
5. Un cop l'infant que té els ulls tapats ha passat per tots els objectes, la mestra o el mestre, sense que l'alumnat ho vegi, torna a disposar-los a les taules.
6. Els rols dels infants s'intercanvien i, un cop han passat per tots els objectes, ambdós membres de la parella, amb els ulls destapats i en silenci, observen tots els objectes que han tocat, ensumat i sentit.



7. Per acabar, es fa un cercle de diàleg per comentar les sensacions que s'han experimentat, quines han estat plaents i quines no ho han estat. Per animar la conversa i extreure'n conclusions es poden fer preguntes similars a les següents: Pensau que sentir plaer és una necessitat humana? Per què? És necessari sentir desplaer? Per què? Què heu fet quan la sensació era plaent? I quan era desplaent? Hi ha algun objecte amb el qual no heu relacionat la sensació que us ha provocat? Quines conclusions trauríeu d'aquesta activitat?

» Indicacions

- En el cas que un infant no vulgui que li tapin els ulls, pot fer l'activitat amb els ulls tancats.
- És important que l'activitat es dugui a terme en silenci, ja que és necessari que l'atenció se centri en les sensacions plaents i desplaents i no tant en allò que s'està tocant, ensumant o escoltant. Tot i això, està permès expressar en forma de renous o onomatopeies, si ho necessiten, les sensacions que senten (mmm..., ecs!, aaai...).
- Si les taules es col·loquen en cercle es facilita que els infants hi passin per totes de forma ordenada.

📎 Recursos

- Mocador per tapar els ulls.
- Capses per posar-hi els diferents objectes.
- Objectes de diferent textura i temperatura: seda, fregall, bossa de gel, espelma de cera, pedra rugosa i pedra llisa, fulla, llepolies, petxines, animals de goma, iogurt, gelatina, gelat, osset de peluix, ploma, etc.
- Objectes de diferents sons: campanetes, pedretes...
- Plantes i substàncies de diferents olors: plantes aromàtiques, espècies, vinagre, etc.

🧩 Activitats complementàries

- Els materials es poden anar canviant.
- Per a una repetició de l'activitat, l'alumnat pot fer aportacions sense que la resta sàpiga el que ha proposat incloure.
- L'alumnat més gran pot apuntar a la llibreta allò que li ha fet sentir plaer i allò que no, així com quines sensacions ha sentit.

🏆 Avaluació

- Observació directa.
- Notes de camp
- Autoavaluació de l'alumnat.

ACTIVITAT 5. Ball de cèrcols



Adreçada a infants a partir de 6 anys



Objectius

- Experimentar el fet de mantenir l'espai propi sense que sigui envaït.
- Identificar els sentiments que genera la possibilitat de sentir envaït l'espai propi.



Durada aproximada

15 - 20 minuts.



Desenvolupament

1. Es prepara els infants per fer l'activitat, se'ls explica com es durà a terme i que el cercol que ocupin simbolitza l'espai propi de la persona que l'ocupa.

2. En un espai ampli es distribueixen cercols per terra. El nombre de cercols ha de ser un menys que el nombre d'alumnes. Si hi ha 25 alumnes, hi ha d'haver 24 cercols.

3. Es posa música i es convida l'alumnat a ballar lliurement per la sala sense trepitjar-se i sense tocar ningú.

4. En aturar la música, cada persona ha d'intentar posar-se dins un cercol. La persona que quedi sense cercol quedarà fora del ball.

5. Es retira un cercol i es repeteix el mateix. De mica en mica s'eliminaran tots fins que sols hi quedi una persona.

6. Per acabar l'activitat, es convida els infants a col·locar-se en rotlo i se'ls diu que, els qui vulguin, poden compartir les impressions i les emocions que els ha fet sentir l'activitat. Es poden fer preguntes per donar-los idees de quina informació compartir: Com us heu sentit? Com us heu sentit en ser a prop d'algun company o companya? Us ha incomodat? Us ha agradat aquesta activitat? Per què? Ha estat important per a vosaltres ocupar un cercol? Com us heu sentit quan heu ocupat un cercol? En algun moment us heu sentit malament? Us ha sorprès alguna cosa?... Cal que la mestra o el mestre faciliti la participació de l'alumnat sense influir en les seves opinions.



Estracta que s'expressin lliurement i escoltin les opinions dels companys i les companyes. En tot cas, pot fer una reflexió final sobre la importància de respectar l'espai propi i el de les altres persones.

» Indicacions

- Es poden disposar els cercols de manera lliure o formant figures (rectangle, cercle, oval, etc.).
- La música pot ser de diferents estils, mentre permeti realitzar moviments diversos.

📌 Recursos

- Aparell de música.
- Cançons animades.
- Cercols, un menys que el nombre d'alumnes.

🧩 Activitats complementàries

- Cercols cooperatius. En aquesta variant de l'activitat l'alumnat pot compartir el cercol amb altres persones. En qualsevol cercol pot haver-hi el nombre de persones que sigui necessari mentre puguin tenir-hi una part del cos a dins (peu, mà, etc.).
- Amb guix, l'alumnat pot fer el seu cercol i establir així un espai vital propi diferent.
- Per parelles, poden dibuixar la seva silueta a terra amb guix i emprar aquesta silueta per fer l'activitat.

🏆 Avaluació

- Observació directa.
- Notes de camp.

ACTIVITAT 6. Massatge amb diferents materials



Adreçada a infants a partir de 6 anys

Els massatges són una manera de transmetre estima, de reforçar els vincles emocionals i de generar benestar. Si es fan periòdicament poden contribuir a millorar el comportament de l'alumnat i la seva forma de relacionar-se. Ajuden a reforçar la capacitat d'empatia i de demostrar afecte, i són un recurs per disminuir l'estrès i relaxar-se.

Per fer aquesta activitat cal disposar d'una sala gran o gimnàs amb matalassos i una panera grossa amb diversos objectes quotidians o específics de massatge.



Objectius

- Descobrir sensacions noves.
- Sentir el plaer o el desplaer que pot proporcionar el massatge amb diferents materials.
- Establir vincles amb altres infants.
- Respectar els gustos i l'espai vital propi i els dels altres.
- Gaudir d'activitats de quietud i tranquil·litat.



Durada aproximada

30 minuts el massatge i 10 - 15 minuts la conversa posterior.



Desenvolupament

1. Es prepara els infants per fer l'activitat i se'ls convida a formar parelles.
2. Cada parella decideix quin dels dos infants farà el massatge.
3. L'infant que farà el massatge selecciona de la panera un objecte i l'altre infant s'estira en un matalàs.
4. S'explica als infants que fer un massatge suposa entrar a l'espai personal d'una altra persona i que, per aquest motiu, cal demanar permís abans de començar a fer-lo. Se'ls diu que poden fer-ho amb preguntes com les següents: Puc començar el massatge? Em dones permís per començar el massatge? També, en qualsevol moment, la persona que està rebent el massatge pot demanar a l'altre que s'aturi.
5. En iniciar els massatges, la mestra o el mestre posa música relaxant i diu als infants,



amb veu suau, que mentre duri el massatge, per adaptar-se als gusts de l'infant que el rep, és necessari demanar-li si li agrada el massatge en aquella zona, amb aquell material, amb més o menys pressió... També ha d'explicar que l'infant que rep el massatge ha de verbalitzar si li agrada o no i de quina manera es relaxa més. D'aquesta forma, el massatge es pot anar ajustant als seus gusts. Convé explicar que cal tenir en compte que el pes del cos ha de caure sobre la zona on s'està fent el massatge, sense que la pressió sigui desagradable, i que els moviments han de ser lents i fluids perquè l'infant que rep el massatge es pugui fixar en la part del cos que es toca i sigui conscient de les sensacions.

6. Una vegada finalitzat el temps de massatge, es deixen un parell de minuts perquè cada parella comparteixi impressions.

7. Es canvien els rols de les parelles i es repeteix la sessió de massatge.

8. En acabar la segona sessió de massatges, els membres de la parella s'agraeixen mútuament el massatge.

9. Per acabar l'activitat, es convida els infants a col·locar-se en rotlo i se'ls diu que, els que vulguin, poden compartir les seves impressions i emocions amb el grup classe. Es poden fer preguntes per donar-los idees de quina informació compartir: Com t'has sentit? Amb quin objecte t'ha agradat més? Per què? Amb quin objecte t'ha agradat menys? Per què? Hi ha hagut alguna cosa que t'hagi fet una sensació desagradable o incòmoda? Per què? El teu company o companya s'ha ajustat a allò que li demanaves? T'ha sorprès alguna cosa?... També es pot demanar a l'alumnat que resumeixi amb una paraula com s'ha sentit fent l'activitat. La paraula es pot escriure en un mural.

» Indicacions

- L'alumnat amb hipersensibilitat, mobilitat reduïda, discapacitat visual o discapacitat auditiva, convé avisar-lo abans d'iniciar el massatge i fer-lo lentament.

- Aquesta activitat es pot dur a terme després d'una activitat de més intensitat, es pot emprar com una forma de tornada a la calma o de relaxació final.

- Els estris i el tipus de massatge s'han d'ajustar a l'edat de l'alumnat, a la seva pràctica i a la complicitat entre els membres del grup.

- Per tal de facilitar l'avaluació, cal anotar les incidències que es puguin produir durant l'activitat: comportament, impressions i sensacions que manifesti l'alumnat.

Al mural, en comptes d'escriure-hi paraules, es poden utilitzar emoticones.

ACTIVITAT 6. Massatge amb diferents materials

Recursos

- Materials per fer el massatge (vegeu l'annex).
- Matalassos.
- Aparell de música.
- Música relaxant.
- Mural per anotar-hi les paraules o per posar-hi emoticones.

Activitats complementàries

- El massatge es pot fer modificant el nombre de persones que hi intervenen: individual o automassatge, amb parella de confiança, amb parella de poca confiança...
- Es pot guiar el massatge o deixar fer-lo de manera lliure.
- Es pot fer amb un material comú per a tothom o escollint materials diferents, que poden canviar lliurement.

Avaluació

- Observació directa.
- Notes de camp.



ACTIVITAT 7. Moviment amb teles i mocadors de malabars



Adreçada a infants a partir de 6 anys



Objectius

- Valorar la importància de respectar l'espai vital propi i el de les altres persones.
- Gaudir del plaer que proporciona expressar la creativitat.



Durada aproximada

50 minuts.



Desenvolupament

1. Es prepara els infants per fer l'activitat i es posa música de fons, que sigui relaxant o bé que no interfereixi en el joc creatiu dels infants.
2. Es convida els infants a participar en la col·locació del material. És millor deixar el material en diferents llocs, per evitar aglomeracions.
3. Se'ls demana que facin una rotllana en terra, que tanquin els ulls un moment, es posin una mà a la panxa i respirin amb força, a poc a poc, tres vegades i que s'aixequin sense presses.
4. Se'ls proposa que es moguin lliurement per l'espai i que, en voler, agafin el material que senten que necessiten per crear el que vulguin. Poden fer-ho individualment o amb altres companyes i companys. Els infants han de saber que no cal anar amb presses per agafar el material, que n'hi ha prou per a tothom i que el poden compartir si volen. Convé aclarir que no es tracta d'acumular material, sinó de fer-lo servir quan fa falta. També s'ha de deixar clar que poden fer el que vulguin amb el material aportat, sense fer-lo malbé, sempre amb cura de no fer-se mal, de no fer-ne als altres infants, ni de molestar-los.
5. Es fa un cercle de tancament i cada infant diu com s'ha sentit i el que més li ha agradat. Per estimular el diàleg es poden fer preguntes com: Us heu sentit còmodes fent l'activitat? En qualque moment heu sentit que algú us molestava? Què heu fet? Heu compartit el vostre material? Què és el què més us ha agradat?...



» Indicacions

- Utilitzar un espai ampli on l'alumnat es pugui moure lliurement i assegurar que hi hagi prou material per a tothom.
- Es tracta d'una activitat flexible, els infants mateixos la creen, poden parlar entre ells, ajudar-se...
- Pot semblar una activitat només per a infants més petits, però us convidam a experimentar-la amb alumnes de tercer cicle i descobrir què passa i com s'hi senten.

📁 Recursos

- Teles.
- Mocadors de malabars.
- Pines d'estendre.
- Capses de cartó mitjanes o grosses.
- Mobles del mateix espai que considerem adients (taules soltes, cadires, etc.).

🧩 Activitats complementàries

- Els recursos que aportem poden anar variant.
- Es pot posar música de fons.

✅ Avaluació

- Observació directa.



2.2. L'ATRACCIÓ

Objectius d'aprenentatge

- **Entendre el concepte d'atracció.** Es tracta que l'infant entengui que l'atracció és una forma d'afecte natural i que tots els sentits hi intervenen: l'olor, l'aspecte, el to de la veu, el contacte, la forma d'expressió i d'estar... L'atracció que l'infant pot sentir cap a altres infants l'ajuda a conèixer-se millor, a saber què l'atreu de les persones i a donar-se permís per gaudir de sentir atracció, sense por ni vergonya.

- **Saber que, en l'atracció i en el que consideram bell, a més dels sentits i dels gusts personals, hi intervenen valors, creences i altres aspectes, com ara els culturals, socials, econòmics i religiosos.** Prendre consciència d'aquests aspectes prepara els infants per comprendre que el que és atractiu per a una persona pot no ser-ho per a una altra.

- **Valorar que conèixer-se, estimar-se, cuidar-se i gaudir del cos és el més important, pel que fa a l'atractiu personal.** Cada persona té el seu propi atractiu, independentment de com sigui el seu cos, la seva personalitat i les seves qualitats personals. El que fa atractiva una persona és el respecte i l'estimació que sent cap a ella mateixa.

Conceptes clau

- Atracció com una forma d'afecte.
- Relativitat del que es considera bellesa.
- Atractiu personal.

Activitats

1. M'agrada i no m'agrada.
2. Què és la bellesa?
3. Què és la bellesa per a mi?
4. Els encants del reggaeton.

ACTIVITAT 1. M'agrada i no m'agrada



Adreçada a infants a partir de 6 anys



Objectius

- Conèixer la resta de persones per crear-hi vincles i cohesionar el grup.
- Identificar i acceptar el propi cos.
- Conèixer les habilitats, les capacitats i els gusts propis.
- Valorar la importància de respectar l'espai vital propi i el de les altres persones.



Durada aproximada

50 minuts aproximadament.



Desenvolupament

1. En un espai ampli on el grup es pugui desplaçar lliurement, sense cap impediment, es fa una rotllana per encetar el tema amb el conte *Estima el teu cos*.

2. Es llegeixen les primeres pàgines del conte, en les quals s'explica com poden ser els cossos, quines habilitats tenen... Aquesta lectura dona peu a reflexionar sobre com és el propi cos i el de la resta de persones, així com les coses fantàstiques que ens permet fer.

3. Es convida els infants a fer una pluja d'idees de les accions que poden fer amb el seu cos (saltar, córrer, nedar, practicar karate, jugar a bàsquet, relaxar-nos, sentir pessigolles, respirar pausadament, etc.).

4. Posteriorment, es reparteix un full que conté algunes accions anotades (vegeu l'annex 1) i es convida els infants a caminar per l'espai i a conversar amb altres companys i companyes per trobar-ne amb gusts coincidents, tant del que agrada com del que no agrada. A més d'adonar-se de les coincidències, també poden observar que cada persona té els seus propis gusts.

5. En finalitzar l'activitat, es fa un cercle de diàleg en què cada infant pot explicar allò que l'ha sorprès, allò que li ha agradat, etc.



» Indicacions

- En edats inicials en les quals encara no s'ha assolit la lectoescriptura també es pot fer amb imatges (vegeu l'annex 2), fins i tot amb uns murals on escriguin el nom dels companys i companyes després de demanar-los si els agrada o no l'activitat que es representa en la imatge.

Recursos

- Conte: *Estima el teu cos*.
- Full amb accions (vegeu l'annex 1).
- Mural d'accions (vegeu l'annex 2).

Activitats complementàries

- Abans de fer aquesta activitat, per tal de familiaritzar els infants amb la dinàmica es pot fer una llista de preguntes perquè cada infant descobreixi amb qui coincideixen els seus gusts i amb qui no. D'aquesta manera no són preguntes tan personals o íntimes, però sí que permeten expressar-se i rebre informació de la resta persones, per poder contrastar.

PREGUNTA	RESPOSTA	Persona 1	Persona 2
Quin és el teu color preferit?			
Quin és el teu nombre preferit?			
Quin tipus de llibres o contes t'agraden?			
Què t'agrada més, el fred o la calor?			
T'agrada més la platja o la muntanya?			
Quin és l'esport que més t'agrada?			
Quin és el teu estil de música preferit?			
Quins són els teus dibuixos preferits?			

ACTIVITAT 1. M'agrada i no m'agrada



Avaluació

- Observació directa i registre.
- Documents o murals de preferències.

ANNEX 1 i 2

ACCIÓ	M'AGRADA	NO M'AGRADA	Persona 1	Persona 2
Ballar				
Dibuixar				
Saltar				
Que em facin pessigolles				

CANTAR	BALLAR	QUE EM FACIN PESSIGOLLES
--------	--------	--------------------------



M'agrada	No m'agrada	M'agrada	No m'agrada	M'agrada	No m'agrada

RELAXAR-ME	DESCANSAR I RESPIRAR	GAUDIR DE LA NATURA
------------	----------------------	---------------------



M'agrada	No m'agrada	M'agrada	No m'agrada	M'agrada	No m'agrada

ACTIVITAT 2. Què és la bellesa?



Adreçada a infants a partir de 10 anys

L'activitat té com a finalitat reflexionar de forma crítica sobre la bellesa a partir d'imatges de persones considerades belles de diferents indrets del món.

Es pot dur a terme en el context de l'àrea de coneixement de valors cívics. Concretament, pot contribuir a assolir l'objectiu de reconèixer que la diversitat existeix i que és imprescindible mostrar respecte pels costums i les maneres de viure de les persones i les poblacions diferents de la pròpia. També permet ampliar coneixements sobre geografia.



Objectius

- Comparar les característiques que fan que una persona es consideri bella en diferents indrets del món.
- Observar com el que una persona considera bell pot ser diferent del que considera una altra.
- Reflexionar sobre el concepte de bellesa.



Durada aproximada

45 minuts.



Desenvolupament

1. Es demana als infants que facin silenci i se'ls explica que faran una activitat sobre el que es considera una persona bella en diferents indrets del món:

- Àfrica Septentrional
- Àfrica Subsahariana
- Europa
- Amèrica del Nord
- Iberoamèrica i el Carib
- Pacífic i Extrem Orient
- Rússia i Àsia Central
- Àsia i l'Índic

2. S'anota el nom de cada regió en un lloc visible per a tots els infants i es mostren en un mapa del món.



3. Es divideix la classe en vuit grups, un per cada regió del món, i cada grup tria un infant que serà la veu del grup. S'ha de procurar que els grups siguin heterogenis, amb presència d'infants amb diferents necessitats especials.
4. Es presenten als infants un grapat de mapes del món muts i plastificats. Cada mapa té acolorida únicament una de les regions esmentades. Els mapes es mostren girats.
5. Cada infant que és la veu del grup agafa un mapa a l'atzar.
6. Es dona a cada grup un recull d'imatges de persones suposadament belles en l'indret del món que els ha tocat. Són suficients tres imatges masculines i tres femenines.
7. Es diu als infants que, en petit grup, elaborin una llista de les característiques físiques que consideren rellevants en aquestes persones i que pot ser que siguin les que es consideren trets de bellesa a l'indret del món que han treballat. Se'ls diu que poden fer-ho diferenciant entre homes i dones o sense fer diferències. Es vetla que tots els membres dels petits grups hi participin.
8. Cada infant que és la veu del grup explica les característiques que han triat com a característiques de bellesa i la mestra o el mestre les anota en un lloc visible per a tothom, davall el nom de la regió del món corresponent. S'hi fa constar si han diferenciat entre homes i dones o si no.
9. A continuació, s'obri un cercle de diàleg a partir de les preguntes següents: Allò que es considera bellesa, és el mateix a tot el món? Allò que es considera bell és el mateix per a una dona i per a un home? Trobau que la bellesa d'una persona té a veure únicament amb el físic? Quines persones del vostre entorn considereu belles? Què les fa belles per a vosaltres?

» Indicacions

- Es poden utilitzar diferents formes de classificació de les regions del món. En aquesta activitat s'ha fet servir la classificació de l'Observatori de Relacions Internacionals.
- És molt important no dirigir les respostes dels infants. Es tracta que verbalitzin les seves opinions, hi reflexionin, les contrastin amb les dels altres infants i n'extreguin conclusions pròpies. El paper de la mestra o el mestre és el d'escoltar i observar com s'estableix el diàleg i quins són els plantejaments i les emocions que suscita el concepte de bellesa.

ACTIVITAT 2. Què és la bellesa?

Recursos

- Material fungible.
- Imatges de persones (dones i homes) que siguin considerades prototips de bellesa en diferents indrets del món.
<https://drive.google.com/drive/folders/10dbPGP2JOKOtwny7I0-gIbQC-13kbfk?usp=sharing>
- Web de l'Observatori de relacions Internacionals:
<https://www.relacionesinternacionales.media/regiones-del-mundo>
- Ordinador i projector.
- Aparell d'àudio o vídeo per enregistrar el diàleg.

Activitats complementàries

- Amb la mateixa metodologia, reflexionar sobre els estereotips de bellesa en diferents moments de la història.

Avaluació

- Observació directa.
- Notes de camp.
- Conclusions de cada grup d'infants.
- Enregistrament d'àudio o de vídeo.

Aquesta activitat està inspirada en l'activitat del programa Skolae «Modelos de belleza», per a educació primària, adreçada a infants de 6 a 12 anys. Codi de la fitxa: EDSEXEPCON-4.



ACTIVITAT 3. Què és la bellesa per a mi?



Adreçada a infants a partir de 10 anys

L'activitat té com a finalitat reflexionar sobre la subjectivitat del que es considera o no bellesa en una persona.



Objectius

- Verbalitzar les característiques que tenen les persones que cadascú considera belles.
- Observar com el que una persona considera bell pot ser diferent del que considera una altra.
- Reflexionar sobre la subjectivitat del concepte de bellesa.



Durada aproximada

45 minuts.



Desenvolupament

1. Es prepara el grup per fer l'activitat i se'ls explica que faran una activitat sobre quines característiques tenen les persones que consideren belles, també se'n pot dir guapes.
2. Se'ls diu que, de forma individual, pensin en companys, companyes o persones del seu entorn que consideren guapes, i perquè les hi consideren.
3. Tot seguit es divideix la classe en petits grups, cada grup tria un infant que serà la veu del grup.
4. Es demana als infants que comparteixin les seves opinions i que l'infant que és la veu anoti totes les característiques que s'han mencionat.
5. Un cop ho han fet, es fa una posada en comú de tot el grup i la mestra o el mestre les anoten en un lloc visible per a tot el grup. Si els infants han diferenciat entre la bellesa masculina i la femenina, es reflecteix a l'exposició; si no ho han fet, es respecta que els infants no hagin fet aquesta classificació. Les característiques es poden representar també amb dibuixos o amb icones.



6. A continuació s'obri un cercle de diàleg a partir de les preguntes següents: Quantes persones de la classe considereu que reuneixen totes aquestes característiques? De les persones de la vostra família o de les vostres amistats, quantes tenen totes aquestes característiques? Es diu als infants que no cal que diguin cap nom i que poden respondre amb els dits de la mà.

7. Per acabar, es fan dues preguntes: Considereu guapa alguna persona que no reuneixi totes aquestes característiques? Què la fa guapa als vostres ulls?

» Indicacions

- És important deixar que els infants opinin lliurement i que classifiquin les característiques o no, segons el seu criteri. El paper de la mestra o el mestre és el d'escoltar i observar com s'estableix el diàleg i quins són els plantejaments i les emocions que suscita el concepte de bellesa. També és rellevant que, a partir de les opinions dels infants, la mestra o el mestre observi si han diferenciat entre estereotips de bellesa masculina i femenina, o si no ho han fet, o si ho han fet en part.

🔗 Recursos

- Material fungible.
- Ordinador i projector o pissarra.
- Aparell d'àudio o vídeo per enregistrar el diàleg.

🧩 Activitats complementàries

- Mostrar diferents imatges de persones i demanar als infants si les consideren belles (guapes) i per què sí o per què no.
- Proposar que cada infant comparteixi amb el grup una característica que cregui que el fa una persona bella. S'anima que cada aportació sigui valorada amb un aplaudiment.

✅ Avaluació

- Observació directa.
- Notes de camp.
- Característiques considerades pel grup.
- Enregistrament d'àudio o de vídeo.

Aquesta activitat està inspirada en l'activitat del programa Skolae «Modelos de belleza» per a educació primària, adreçada a infants de 6 a 12 anys. Codi de la fitxa: EDSEXEPCON-4.

ACTIVITAT 4. Els encants del reggaeton



Adreçada a infants a partir de 10 anys

El reggaeton és un gènere musical de ritme que agrada molt a la joventut. Les lletres, normalment amb contingut masculista, violent i que banalitza la sexualitat, queden en segon pla i no se'n sol tenir en compte el significat vertader.

L'alumnat de tercer cicle de primària ja sol haver escoltat reggaeton; per això, i per avançar-se a situacions que pugui viure en futures relacions afectives, és convenient reflexionar sobre les lletres de les cançons.

L'activitat es fa en dues sessions que es poden dur a terme el mateix dia o bé en dies consecutius. Abans de fer la primera sessió, es demana a l'alumnat que dugui la lletra d'una o dues cançons de reggaeton.



Objectius

- Reflexionar llegint les lletres de les cançons.
- Adquirir consciència d'igualtat.
- Crear lletres inclusives i no violentes.
- Gaudir de la creativitat de crear.



Durada aproximada

Uns 45 minuts per sessió.



Desenvolupament de la primera sessió.

1. Es prepara l'alumnat per fer l'activitat.
2. La mestra o el mestre, amb l'ajuda del grup, classifica les lletres aportades i en selecciona una d'entre les que s'han repetit més. Aquesta elecció es fa considerant que la lletra porti el màxim d'elements de reflexió possibles.
3. Es fa l'audició de la cançó i una vegada escoltada es fan preguntes semblants a les següents: Què trobau de la lletra? Us agrada? Ofèn qualcú? Empra un llenguatge adequat? Parla de violència?...
4. Es demana a l'alumnat que en grup petit reflexioni sobre el significat de la lletra utilitzant les preguntes anteriors, que es deixen en un lloc visible o bé escrites en un foli que es dona a cada grupet.



5. S'obre un cercle de diàleg sobre les reflexions fetes per cada grupet.
6. Un cop conclòs el diàleg, es proposa que cada grup escrigui una lletra amb base de reggaeton.
7. Es recullen totes les lletres i se'n fa una còpia de cada una per a cada grupet, de manera que el grupet tengui totes les lletres elaborades.
8. S'explica que la sessió següent de l'activitat consistirà a valorar si les lletres de les cançons elaborades són respectuoses i a experimentar com seria una cançó de reggaeton amb la lletra que ha elaborat el grup petit.



Desenvolupament de la segona sessió

1. Es prepara l'espai perquè cada grup pugui cantar i escenificar la lletra que ha elaborat i es recorda a l'alumnat què es farà en aquesta segona sessió.
2. Els diferents grups canten i ballen la cançó que han creat utilitzant ritmes de reggaeton, com ara els següents:

<https://youtu.be/cBKBVBP4Klc>

<https://youtu.be/PBa2QNjg-8w>

3. Finalment, es torna a valorar si les lletres creades són respectuoses i si el reggaeton pot ser igual de divertit amb lletres diferents.



Recursos

- Ordinador i altaveus.
- Paper i bolígrafs.



Activitats complementàries

- Amb les pautes que ens dona Javier Romero amb el mètode BAPNE, l'alumnat practica una petita percussió corporal amb l'estil musical de reggaeton.

https://youtu.be/_-Qv-GvxTDY

- Fer un vídeo amb els balls.



Avaluació

- Observació directa.
- Registre de les aportacions de cada grup.
- Enregistrament del ball.



3. La conducta sexual

Ens comportam sexualment

**Aquest eix consta d'una unitat didàctica:
unitat didàctica:**

3.1. La intimitat, el respecte i el comportament sexual.

3.1. La intimitat, el respecte i el comportament sexual

Objectius d'aprenentatge

- Valorar i incorporar el concepte d'intimitat com un dret de totes les persones.

Es tracta que l'infant senti que pot gaudir del plaer sexual alhora que reconeix què és apropiat fer o no fer en públic.

- Identificar clarament quines persones poden accedir al seu cos i en quines condicions.

La intimitat té a veure amb qui volem compartir les nostres emocions, vivències i pensaments i, per fer-ho amb seguretat, necessitam reconèixer en quines persones podem confiar i en quines no seria prudent fer-ho. També necessitam identificar situacions en les quals les altres persones (infants o persones adultes) vulneren el dret a la nostra intimitat. Cal treballar amb els infants sobre els sentiments de confiança i de seguretat; també, sobre les diferents relacions que l'infant pot establir pel que fa a un grau més alt o més baix de confiança i d'intimitat.

- Diferenciar entre ser una persona educada i haver de manifestar afecte.

Ser una persona educada és una obligació; en canvi, permetre que una persona accedeixi al nostre cos és una opció. L'infant té el dret de decidir a qui vol manifestar afecte i a quines persones vol deixar accedir al seu espai vital i al seu cos.

- Reconèixer quan se sent obligat a fer una cosa que no li agrada en el context del joc i de les relacions d'intimitat, amb altres infants i amb persones adultes.

Com a norma general, l'infant ha de saber que quan les persones participen en una activitat totes s'ho han de passar bé, s'han de sentir bé (el plaer i benestar compartits és un dels principis ètics de les relacions). També ha de saber que si no s'ho passa bé en una activitat o relació té el dret a dir «no» i a allunyar-se de la persona que el fa sentir malament.

- Reconèixer les emocions que l'han d'alertar.

Relacionar les emocions que l'han d'alertar (por, angoixa, inseguretat, oi...) amb situacions de risc (per exemple, perill o situació d'abús sexual) permet a l'infant identificar situacions de les quals ha de fugir i demanar ajuda.

- Descobrir el plaer sexual sense por i sense culpa.

A partir dels sis anys, els infants reproduïen els jocs sexuals que observen (flirteig, besades, jugar a nuvis, exploracions mútues...). Progressivament, la fisiologia sexual permet que l'infant experimenti una resposta sexual més intensa i arribi a sentir l'orgasme. També augmenta la capacitat de fantasiejar i les fantasies sexuals l'ajuden a descobrir la pròpia sexualitat. Alguns infants descobreixen que poden sentir plaer tocant-se els genitals i s'autoestimulen. Aquestes conductes són naturals i permeten educar l'infant i ajudar-lo a viure la sexualitat sense sentiments de vergonya, de por o de culpa, alhora que aprèn quins són els límits o espais personals que ha de respectar.

Conceptes clau

- Intimitat.
- Confiança.
- Seguretat.
- Risc.
- Plaer.

Activitats

1. Experimentam amb els límits.
2. La intimitat i la privacitat.
3. La Marta no vol fer besades.
4. Crida ben fort, Estela!
5. Recita la teva cançó.
6. Saber dir «no».
7. Protegesc la meva intimitat a la xarxa?

ACTIVITAT 1. Experimentam amb els límits



Adreçada a infants a partir de 5 anys (es pot repetir cada 2 anys perquè a mesura que creixen van canviant els seus límits)

Aquesta activitat permet connectar amb el valor d'expressar límits i experimentar que els límits que es posen a una persona poden ser diferents dels que es posen a una altra.

L'activitat es desenvolupa en quatre parts consecutives.



Objectius

- Identificar les conseqüències de no marcar límits.
- Saber que cada persona té els seus propis límits.
- Comprovar que els límits que es posen a una persona poden ser diferents dels que es posen a una altra.



Durada aproximada

30 minuts, cada sessió.



Desenvolupament de la primera part: sense expressar límits

1. Es preparen els infants per fer l'activitat.

2. Es divideix la classe en dos grups: el grup de les peres i el grup dels plàtans. Els dos grups es posen en fila, de forma que el grup de les peres estigui a la dreta i el dels plàtans a l'esquerra i que els infants estiguin cara a cara, ben lluny, formant files enfrontades.

3. Tot seguit, es demana als infants que, sense moure's del lloc, facin parella (pera amb plàtan) amb l'infant que tenen davant i que es mirin.

4. A continuació s'indica als infants de la fila dels plàtans que no es poden moure ni poden parlar. Als de la fila de les peres se'ls diu que facin una passa cada cop que sonarà la campaneta i un cop feta la passa s'aturin.



5. Després de cada pas, la mestra o el mestre pregunta als infants com se senten. Si tothom se sent bé, es fa sonar la campaneta perquè avancin una passa més.
6. Es continua de la mateixa manera fins que els infants que es mouen xoquin amb els que estan aturats, fent-los sentir incòmodes.



Desenvolupament de la segona part: expressant el límit

1. Es convida els infants a repetir l'exercici, però aquest cop indicant-los que quan se sentin incòmodes amb la proximitat de l'infant que avança diguin «Atura't». En aquest moment és necessari observar si l'infant que ha d'aturar ho ha fet.
2. Quan l'infant que avançava ha aturat es demana a la parella que es mantengui en la posició fins que tothom hagi pronunciat la paraula «atura't» i ningú es mogui.
3. Es diu als infants que es fixin en les diferents posicions de les parelles i observin que hi ha companys i companyes que han experimentat i expressat el seu límit abans que altres.
4. La mestra o el mestre comenta que tot està bé i que els límits són diferents per a cada persona.



Desenvolupament de la tercera part: experimentam límits amb una persona diferent

1. Es demana als infants que han estat a la fila que es movia que tornin a la seva posició original i, a continuació, que es desplacin una posició cap a la dreta per tenir una nova parella davant.
2. En aquesta nova posició, es repeteix la primera i la segona part de l'exercici, llevat que no és necessari que s'ajuntin, més enllà dels límits. A més també el límit el pot posar la persona que s'acosta, si aquest límit és més enfora que la persona que està quieta, seu.
3. En acabar, es convida els infants a observar si les distàncies han estat iguals, més grans o més petites que amb la parella anterior i si en dir la paraula «atura't» han tengut la mateixa sensació que l'altra vegada o si ha estat una sensació diferent.
4. S'explica que amb cada persona els límits que experimentam poden ser diferents: amb unes persones ens podem sentir còmodes i ens agrada sentir-les a prop, i amb altres ens podem sentir incòmodes i necessitam que no se'ns atraquin massa.

ACTIVITAT 1. Experimentam amb els límits



Desenvolupament de la quarta part: cercle de diàleg sobre la importància dels límits

1. Es fa un cercle de diàleg sobre la importància dels límits a partir de les preguntes següents:

- Com us heu sentit quan algú sobrepassava el vostre límit?
- Algú us ha posat un límit que no us agradava? Si ha estat així, què heu sentit?
- Per a què ens serveix expressar els límits?
- Serveixen els límits per tenir cura de les nostres necessitats?
- Són necessaris els límits en les nostres relacions?
- Ens serveixen per donar informació a les persones que ens envolten del que no ens agrada de la relació que hi tenim?

2. Per concloure, la mestra o el mestre fa un resum de les opinions i reflexions dels infants i, si cal, recorda la importància d'establir límits per tenir cura de les nostres necessitats, desitjos i interessos i per informar les persones amb qui ens relacionam del que ens agrada o no ens agrada que facin, com una forma de tenir cura de la relació i exigir respecte.

» Indicacions

- S'ha d'explicar molt bé l'activitat abans de començar per si de cas algun infant és hipersensible. L'infant ha de saber que pot abandonar l'activitat en qualsevol moment, si no se sent a gust.
- L'infant amb discapacitat visual necessita ajuda per saber qui té davant i on està. El company o la companya que li hagi tocat de parella pot donar avisos sonors cada vegada que es mou.
- En el cas de l'infant amb discapacitat auditiva, és necessari que tant ell com la seva parella facin la paraula «atura» amb un gest.
- Cal considerar el nivell cognitiu dels infants, tant del grup en general com d'algun infant en particular per tal d'assegurar la comprensió dels conceptes i no generar malestar o malentesos.
- L'alumnat amb discapacitat motriu necessitarà ajuda, sobretot en la primera sessió de l'activitat.
- L'exercici es pot repetir de manera que s'hagin format més de dues parelles diferents.
- És molt important no dirigir les respostes dels infants. Es tracta que verbalitzin les seves opinions, hi reflexionin, les contrastin amb les dels altres infants i puguin extreure conclusions pròpies.

Recursos

- Aparell per enregistrar vídeo i per fer fotos.
- Aparell de gravació dels diàlegs.

Activitats complementàries

- Es poden fer activitats de prevenció de l'abús sexual, utilitzant els vídeos següents de l'Ajuntament de Barcelona:

- Sentir que sí, sentir que no, capítol 1
<https://youtu.be/sdApzsKFYfc> (posar límits).
- Sentir que sí, sentir que no, capítol 2
<https://youtu.be/JiuCU7LLr9k> (prevenció de l'abús per part de persones desconegudes).
- Sentir que sí, sentir que no, capítol 3
<https://youtu.be/nCI5jN1TZ5g> (prevenció de l'abús per part de persones conegudes).
- Sentir que sí, sentir que no, capítol 4
<https://youtu.be/c3hS0EDVQUc> (prevenció de l'abús, consells per als docents).

Avaluació

- Observació directa.
- Notes de camp.
- Enregistrament d'àudio o de vídeo.

Aquesta activitat està inspirada en una dinàmica de Thaïs Puig, llicenciada en psicologia i formadora en comunicació no violenta.

ACTIVITAT 2. La intimitat i la privacitat



Adreçada a infants a partir de 6 anys



Objectius

- Conèixer les parts del cos que es consideren íntimes i privades.



Durada aproximada

30 minuts.



Desenvolupament

S'inicia una conversa amb els infants sobre el cos i quines són les parts que normalment portam tapades o destapades. Es pot animar la conversa amb les preguntes següents:

- Quines són les parts del nostre cos?
Resposta oberta.

- Quines són les parts del nostre cos que portam destapades?
Cal explicar que les parts que estan destapades (cara, braços, mans, cames, etc.) es considera que són públiques, és a dir, que estan a la vista de tothom.

- Quines són les parts del nostre cos que cobrim? Per què? Es diu als infants que hi ha parts del cos que ens tapam per protegir-les del fred, del sol, etc. (cap amb gorres i mocadors; cos amb mànigues, pantalons llargs, guants, etc.). En canvi, d'altres les tapam per motius d'higiene (totes les que cobreix la roba interior).

- Quines són les parts privades o íntimes? Què vol dir? Cal explicar el significat dels conceptes «íntim» i «privat» com a allò que pertany a una persona, ja sigui una part del cos, un objecte, un espai...

- Qui pot accedir a les parts privades o íntimes? Per quins motius?



» Indicacions

- És important deixar temps als infants entre pregunta i pregunta per tal d'afavorir que s'expressin i treguin les seves conclusions. Les explicacions després de cada pregunta s'han d'utilitzar com una forma de tancar la conversa juntament amb les conclusions dels infants.
- Cal remarcar que hi ha parts que sempre es porten cobertes, com és el cas dels genitals, perquè són íntimes i privades. Aquestes parts no s'exhibeixen en públic i ningú les ha de veure o tocar sense el nostre permís.
- També cal dir als infants que les parts privades poden ser diferents segons la cultura. Per exemple, a les tribus amazòniques no es cobreixen les mateixes parts del cos que nosaltres (porten els pits descoberts), als països àrabs les dones acostumen a tapar-se també els cabells, etc.

Recursos

- Material per enregistrar la conversa amb els infants, pot ser d'àudio o vídeo.



Avaluació

- Observació directa.
- Notes de camp.



ACTIVITAT 3. La Marta no vol fer besades



Adreçada a infants a partir de 7 anys

Aquesta activitat està inspirada en el conte *Marta no da besos*. Es pretén que els infants identifiquin i validin el que senten quan algú els demana, exigeix o força a fer besades, o a tenir-hi proximitat física o contacte de qualsevol tipus. Així mateix, tracta d'aprendre a expressar clarament i assertivament si no volen fer-ho.

L'activitat es desenvolupa en dues o tres sessions i es recomana fer l'activitat complementària.



Objectius

- Identificar sensacions o emocions davant una demanda.
- Identificar conductes no apropiades o que incomoden.
- Valorar les sensacions pròpies com a vàlides.
- Verbalitzar l'oposició o negació davant una petició, exigència...
- Respectar el desig o petició de l'altre.



Durada aproximada

1 hora, cada sessió.



Desenvolupament de la primera sessió: Conte i expressió

1. Primer, es conta el conte. Per això, es demana als infants que se situïn en rotllana i prop de qui el llegeix.

2. A continuació es demana que expliquin, amb les seves paraules, allò que han entès i que comparteixin situacions semblants a les viscudes per na Marta, encara que no facin referència a besades.

3. Per acabar, es demana als infants que provin de fer frases, de tipus lema. Poden posar-se exemples d'altres temes perquè entenguin bé el que han de fer: "M'estim tal com som", "Sempre és massa d'hora per rendir-se"...



4. Llavors, es pot començar amb algun lema perquè ells i elles l'acabin, com: "Digues no quan cal i...", "Estima't, escolta't...". Així, s'aniran recollint aquelles frases més clares (tant per a qui les diu com per a qui les escolta). S'atura la recollida quan es consideri que hi ha prou frases que responguin a les situacions expressades al punt 2 o quan es consideri que siguin repetitives.

5. Per acabar la sessió, es proposa la idea de fer cartells, en una sessió posterior, amb la intenció de compartir amb la resta de l'escola i amb les famílies les idees treballades, les conclusions a què s'ha arribat... Es temptegen els millors llocs on situar-los i la possibilitat de posar-los també a la web de l'escola.



Desenvolupament de la segona sessió: Feim cartells

1. Per començar, es mostra als infants el material per fer els cartells.
2. Es creen els grups de feina, ja sigui per parelles o grups més grans.
3. Es distribueixen les diferents frases per grups (millor que no es repeteixin), per obtenir el màxim de cartells diferents per a una sessió.
4. En primer lloc, es fan esborranys dels cartells de manera ràpida, usant només paper de reutilització, llapis i gomes. Si fa falta, s'hi dedica una altra sessió per tenir totes les frases que s'han obtingut en la primera sessió exposades en cartells.
5. Un cop la mestra o el mestre han donat el vistiplau als esborranys, es fan els cartells definitius. S'han d'haver previst tants de fulls o cartolines (on passar els esborranys a net) com frases s'hagin adjudicat als grups.
6. Per acabar la sessió, es valora el resultat, amb l'objectiu de compartir la part artística, però també per identificar possibles punts a millorar o si es continua la tasca en una nova sessió.
7. Es fa la penjada de cartells als llocs prèviament acordats.



Indicacions

- Cal preveure els materials necessaris per fer els cartells i poder disposar-ne en la primera sessió, per si de cas la sessió s'agilitza i es pot iniciar la fase d'elaboració.
- Es recomana que la mida dels fulls o de les cartolines que es facin servir sigui com a mínim DIN A3, millor si són DIN A2 o DIN A1, depenent del lloc on es vulguin penjar. Per assegurar-ne una durada més llarga, aniria bé plastificar-los o folrar-los.

ACTIVITAT 3. La Marta no vol fer besades

- Es recomana fer l'activitat complementària perquè puguin continuar treballant i interioritzant els objectius, així com continuar amb la transmissió del missatge, no només de forma gràfica, sinó més directament a l'alumnat d'educació infantil, amb la representació.
- Pot considerar-se l'opció de fer desdoblament del grup per optimitzar tant el temps com la producció, sempre que hi hagi una posada en comú dels grups desdoblats.
- És necessari comptar amb una persona de suport per a l'alumnat amb discapacitat intel·lectual per tal de facilitar la seva participació a l'hora de xerrar i crear lemes.
- Per a aquell alumnat que no tengui adquirida la lectoescriptura és necessari disposar d'un banc de paraules o frases ja escrites.
- També es poden usar imatges i pictogrames per tal de facilitar la comprensió de l'alumnat amb discapacitat auditiva o TEA. Igualment, es pot fer servir el llenguatge de signes.
- A l'hora de crear els cartells, l'alumnat amb mobilitat reduïda necessitarà una persona de suport per poder participar juntament amb els seus companys i companyes.
- En el cas de l'alumnat amb discapacitat visual i auditiva, és convenient projectar el conte, que està disponible a YouTube. El vídeo disposa de subtítols. Les imatges són de bona qualitat i se'n pot ajustar l'àudio. Tothom es pot beneficiar d'aquest vídeo, especialment l'alumnat amb dèficit d'atenció.

Activitat complementària

- Preparació d'una dramatització del conte per representar-la a les aules de companys o companyes més petits, com pot ser l'alumnat d'educació infantil. La transmissió del missatge ajuda a interioritzar-lo i la feina feta té un benefici per a altres grups d'infants.

Recursos

- Conte: Marta no da besos, de Belén Gaudes y Pablo Macías. Col·lecció "Ande yo valiente". Ed. EDT. Vídeo disponible a YouTube: <https://youtu.be/1etzLjUiKg>



ACTIVITAT 4. Crida ben fort, Estela!



Adreçada a infants a partir de 8 anys

Aquesta activitat es basa en el conte *Crida ben fort, Estela!*, de Bel Olid, un conte que tracta de forma explícita l'abús sexual en la infància.



Objectius

- Conèixer el propi cos i el dret a la intimitat i la privacitat.
- Conèixer i identificar què és un abús sexual.
- Trencar el silenci davant de qualsevol situació de maltractament o abús.



Durada aproximada

1 hora.



Desenvolupament

1. Es prepara els infants per fer l'activitat i es llegeix en veu alta el següent fragment del conte:

Una altra cosa que li agrada és anar a dinar a casa dels avis els diumenges, perquè l'àvia sempre li fa truita de patates amb croquetes, que és el seu plat preferit, i a casa els pares mai no tenen temps de passar-se tanta estona a la cuina.

Fins fa poc també li agradava jugar amb el tiet Anselm, que li feia trucs de màgia amb les cartes i li explicava contes divertits, però últimament ha començat a fer coses estranyes i ja no li agrada gens. La tanca amb ell a l'habitació mentre els grans xerren al menjador, li treu la roba i li fa unes pessigolles molt estranyes per tot el cos, fins i tot per llocs tan amagats que ni tan sols ella no els coneix.



2. A continuació, es proposen unes qüestions i es diu als infants que hi pensin de manera individual.

- Què li passa a n'Estela?
- Com se sent n'Estela?
- Hi trobau alguna cosa estranya, en aquesta situació?
- Què creus que hauria de fer n'Estela?
- I tu, què faries?

3. S'organitza la classe en petits grups i es tria un infant que sigui la veu de cada grup.
4. Es demana als infants de cada grupet que facin una resposta conjunta a les preguntes.
5. Quan tots els grupets tenen les respostes, es fa una posada en comú amb tot el grup classe.

» Indicacions

És important que el mestre o la mestra ajudi els infants a descobrir en el relat de n'Estela una situació incòmoda i no adequada.

- Com se sent n'Estela?

Se sent desconcertada, no li agrada gens el que darrerament li fa el tiet Anselm.

- Hi trobau alguna cosa estranya, en aquesta situació?

Cal fer que els infants s'adonin que el tiet Anselm, aprofitant-se de la confiança de n'Estela, crea una situació (la tanca amb ell a l'habitació, li treu la roba i li fa unes pessigolles en parts íntimes) que violenta la nena, ja que atempta contra la seva intimitat i privacitat, a més de provocar en ella sensacions desagradables: desconcert, incomoditat, rebuig...

- Què creus que hauria de fer n'Estela? Resposta oberta.

És el moment de reforçar la idea que n'Estela hauria de negar-s'hi, que ningú té dret a tocar les parts íntimes i privades, tret de les situacions esmentades en l'activitat anterior. Per tant, cal que n'Estela digui al tiet que no vol que li faci aquestes coses i que ho conti al pare, a la mare o a algun adult de confiança.

- I tu, què faries?

Aquesta pregunta suposa que la situació es personalitza, el petit grup ha contestat de forma conjunta, però amb l'opinió personal dels infants. La mestra o el mestre ha de fixar-se en les respostes, per si canvien un cop la situació es personalitza. Ha de fer-los adonar que davant d'una situació així s'ha de dir "no". També els ha de fer reflexionar sobre la importància de contar-ho sempre a la mare, al pare o a alguna persona de confiança, independentment que hagin sabut o no donar la resposta adequada.

📄 Recursos

- Fragment del llibre *Crida ben fort, Estela!*

🏆 Avaluació

- Observació directa.
- Notes de camp.

ACTIVITAT 5. Recita la teva cançó

Adreçada a infants a partir de 9 anys

L'activitat incideix en la necessitat de conèixer el significat de les cançons que actualment són més populars i que canta el nostre alumnat. Sobretot en els cursos més alts, el tipus de música sovint té missatges sexuals estereotipats o desvinculats de l'edat en què s'escolten. Tant el llenguatge com les intencions de moltes d'aquestes cançons són masclistes, amb una eròtica simple i agressiva. Els infants, sense ser-ne conscients, les fan seves i en molts casos les tenen com a himnes.

L'activitat es fa en diverses sessions, segons el nombre d'infants. És recomanable que en cada sessió es llegeixin un màxim de tres o quatre cançons.

Objectius

- Fer-se conscient dels missatges de les cançons.
- Analitzar el contingut de la cançó treballada.
- Identificar missatges masclistes i agressius.
- Reconèixer vocabulari i missatges sexualment estereotipats.
- Reflexionar sobre les repercussions dels missatges de les cançons en la vida de la gent.

Durada aproximada

50 minuts, cada sessió.

Desenvolupament

1. Cada alumne, a casa seva, tria una cançó que sàpiga de memòria, que li agradi molt, que el representi, que la canti tot el dia... S'ha de tenir en compte que l'alumnat amb NEE ha de dur la informació de l'activitat amb la suficient antelació per tal que la família pugui ajudar a triar la cançó i la mestra o el mestre pugui disposar del material necessari el dia que es fa l'activitat.



2. A l'aula, transcriu la cançó en un quadern, com si fos un poema. Com a observació, cal ressaltar que, potser una vegada la cançó s'ha convertit en poema, hi ha alumnes que són conscients del contingut i no la volen recitar, llavors és recomanable que facin la recerca d'una altra cançó.

3. Cada alumne recita la cançó a tota la classe, com si recitàs un poema. Cal considerar que en moltes cançons el vocabulari és sexualment explícit i que, quan es recita el poema, és possible que hi hagi rialles que poden arribar a fer necessari aturar l'activitat.

Arribat a aquest punt, caldrà fer esment a l'alumnat de la necessitat de demostrar respecte absolut a l'infant que recita el poema i als companys i companyes que fan comentaris sobre el contingut. Aquest és un bon moment per discernir entre els comentaris fets de forma respectuosa i els que no demostren respecte.

4. Un cop ha acabat de recitar, l'alumne explica on ha conegut aquesta cançó, on i quan l'escolta, el missatge que conté i el motiu de per què li agrada tant.

5. En un cercle de diàleg, el grup reflexiona sobre el vocabulari i el missatge de la cançó (si és o no masclista, agressiu, sexualment estereotipat...) i expressa la incidència social que pot tenir, així com què passaria si la majoria de gent actuàs com diu la cançó.

» Indicacions

- És necessari que els infants estiguin familiaritzats amb els conceptes següents: llenguatge estereotipat, feminisme i masclisme. Convé disposar d'exemples per tal que en sigui més fàcil la identificació en la lletra de la cançó.

- En el cas de l'alumnat amb discapacitat intel·lectual, cal tenir en compte el seu nivell cognitiu, ja que molts d'aspectes que es treballaran es comprendran amb més dificultat i aquest fet els pot generar malestar o malentesos. La família pot ser un bon aliat a l'hora de cercar una cançó adaptada al seu nivell i que es pugui treballar amb la resta del grup, encara que sigui més infantil.

- El mestre o la mestra pot iniciar l'activitat recitant una cançó, d'aquesta manera obri camí i mostra un model d'actuació i exposició per tal que l'alumnat senti més seguretat a l'hora de fer l'activitat.

- En cap moment s'ha de pressionar els infants a llegir el poema en veu alta. A alguns infants no els agrada mostrar-se davant el grup i cal respectar la seva voluntat; o bé, si ho accepta, se'l pot ajudar acompanyant-lo en la lectura la mestra o el mestre o tot el grup.

- L'activitat també es pot realitzar utilitzant cançons seleccionades per tot el grup o bé per la mestra o el mestre. Hi poden servir cançons amb missatges i vocabulari similars als de les cançons següents:

ACTIVITAT 5. Recita la teva cançó

- «Ay mamá», de Rigoberta Bandini.
- «Eso que tú me das», de Pau Donés.

- Cal tenir en compte que la diversitat musical dependrà del grup i que, per això, és possible que els poemes siguin molt diferents.

Recursos

- Material d'aula (quadern de classe), llapis o bolígraf.
- Reproductor de música.
- Cançons seleccionades.
- Discapacitat auditiva: transcripció instantània.
- Trastorns de l'espectre autista (TEA) i discapacitat cognitiva: comunicar a les famílies els conceptes i el vocabulari que s'utilitzaran durant l'activitat.
- Vocabulari per treballar la cançó i al cercle de diàleg (es pot trobar en la pàgina d'Arassac en pictogrames i llengua de signes). <http://arasaac.org>

Activitats complementàries

- Es pot fer una tria de les cançons que contenguin missatges agradables i respectuosos, per posar-les al *classroom* i que tothom hi tengui accés.

Avaluació

- Observació directa.
- Notes de camp.
- Enregistrament d'àudio o de vídeo.



ACTIVITAT 6. Saber dir no



Adreçada a infants a partir de 10 anys

Aquesta activitat consisteix a reflexionar sobre la importància de saber dir «no» i aprendre-hi. És útil per ajudar a prevenir les possibles situacions d'abús o maltractament, en qualsevol context. A través del diàleg i de diferents supòsits els infants poden identificar situacions en les quals han de saber dir «no» per evitar situacions d'abús sexual o altres tipus de maltractament. A més a més, es reforça la necessitat de confiar sempre en una persona adulta per denunciar qualsevol situació que els faci sentir incòmodes.

Normalment, aquesta activitat es pot fer en una única sessió, llevat de si es percep que als infants no els han quedat prou clars els dos missatges: en quines circumstàncies han de dir «no» i quan han d'acudir a una persona adulta de confiança.

Per dur a terme aquesta activitat, cal una aula on l'alumnat pugui seure en cercle per poder estar còmode i conversar.



Objectius

- Aprendre a dir «no».
- Identificar situacions de risc o abús en diferents contexts.
- Identificar diferents formes de manipulació per part de persones adultes o adolescents.
- Diferenciar entre els secrets bons i els secrets dolents.
- Identificar quines són les persones de confiança a qui denunciar possibles situacions d'abús sexual o maltractament.
- Identificar quines conductes són adequades i quines no.
- Identificar diferents maneres adequades de manifestar l'afecte sexual.



Durada aproximada

1 hora.



Desenvolupament

1. Es preparen els infants per fer l'activitat i se'ls explica que consistirà a veure dos vídeos que es debatran. Abans de visualitzar el primer vídeo, amb tothom assegut en cercle, es fan les preguntes següents, posant èmfasi en la importància de respectar els torns de paraula i les respostes dels companys i companyes:

- a) Sabeu dir «no»?
- b) Us heu trobat en situacions incòmodes en què no heu sabut dir «no»? Per què? Me'n podeu donar algun exemple?
- c) A qui podeu o heu de dir «no»?
- d) A qui podeu o heu de dir «sí»?
- e) Si us passa alguna cosa incòmoda, sabeu a qui anar a explicar-ho?



2. Un cop visualitzat el primer vídeo, s'obre un cercle de diàleg per preguntar-los si ho han entès tot i si tenen preguntes. És important deixar-los un temps de reflexió per si algú vol verbalitzar alguna situació incòmoda en què s'ha trobat. La mestra o el mestre ha d'estar molt atent a qualsevol reacció o emoció que pugui donar a entendre el malestar de qualsevol infant.

3. Abans de visualitzar el segon vídeo, amb els infants encara asseguts en cercle, se'ls llança les preguntes següents, tornant a posar èmfasi en la importància de respectar els tornos i les respostes de les companyes i els companys:

- a) Teniu molts secrets?
- b) Com us fan sentir els secrets?
- c) Els secrets es poden comptar?
- d) Hi ha secrets bons i secrets dolents?
- e) Hi ha secrets que us facin sentir malament?

4. Un cop visualitzat el segon vídeo, es torna a obrir el cercle de diàleg per preguntar-los si ho han entès tot i si tenen preguntes. Cal tornar-los a deixar un temps de reflexió per si algú vol verbalitzar alguna situació incòmoda en què s'ha trobat. La mestra o el mestre ha de seguir amb atenció qualsevol reacció o emoció que pugui donar a entendre el malestar de qualsevol infant.

5. La intervenció de la mestra o el mestre ha de ser sempre sense l'emissió de judicis i sempre acompanyant les emocions de l'alumnat. Ha d'evitar en tot moment les burles i fomentar la comunicació positiva.

6. L'activitat conclou quan els infants han tingut la possibilitat d'intercanviar els seus dubtes amb la mestra o el mestre i quan es considera que cap infant no té cap reacció o emoció negativa.

ACTIVITAT 6. Saber dir no

» Indicacions

- Per tal de fer possible l'activitat a l'alumnat amb discapacitat auditiva és necessari que els vídeos siguin subtitulats.
- Per facilitar que els infants participin en el diàleg es pot utilitzar un objecte, per exemple una pilota petita, que es van passant d'un a altre de forma ordenada, i sempre respectant el desig de contestar o no de l'infant que té la pilota en un moment determinat.
- És important l'escolta activa per part de tots els membres del grup.
- En el cas que algun infant vulgui comentar alguna experiència personal, se li ha d'agrair la confiança dipositada en el grup, felicitar-lo per la valentia mostrada i emfatitzar la importància que té explicar-ho.
- Cal que els infants tinguin temps per reflexionar sobre les diferents situacions en què s'hagin trobat i que trobin un espai segur per poder compartir-ho, si així ho desitgen.

🔗 Recursos

- Ordinador i projector per visualitzar els vídeos.
- https://youtu.be/-YUZWifuz_4
- <https://youtu.be/om6VGo6CwuM>

🧩 Activitats complementàries

Lectura i debat dels llibres següents:

- García Marqués, Margarita. *De quin color són els teus secrets?* Senticontes.
- Olid, Isabel. *Estela, crida molt fort!* Fineig Editorial

✅ Avaluació

- Observació directa.
- Notes de camp.

Aquesta activitat està inspirada en el projecte de sexualitat 2011 Edusex «Aprendre a dir sí, aprendre a dir no».



ACTIVITAT 7. Protegesc la meva intimitat a la xarxa?



Adreçada a infants a partir de 10 anys

La finalitat d'aquesta activitat és prevenir que l'alumnat publiqui a la xarxa continguts que suposen un risc. Permet, a través del diàleg i de la reflexió sobre diferents supòsits, identificar quins continguts suposen un risc (fotografies i vídeos de contingut eròtic o de pràctiques sexuals) i comprendre les repercussions que poden tenir en la vida quotidiana: poden ser utilitzades per difondre-les de forma massiva, per fer mal, o bé per persones desconegudes, amb la intenció d'assetjar o abusar sexualment.

Abans de fer aquesta activitat és necessari haver treballat el concepte d'autoestima.

L'activitat es fa en dues sessions, que es poden dur a terme el mateix dia, amb un descans entre una i l'altra, o bé en dies consecutius.



Objectius

- Reflexionar sobre el propi comportament a Internet.
- Reflexionar sobre el concepte d'intimitat.
- Reconèixer quins són els continguts que suposen un risc si es pugen a la xarxa.
- Establir pautes d'un bon comportament a Internet.
- Saber identificar situacions de risc o d'abús a Internet.
- Relacionar l'autoestima amb les publicacions a la xarxa.
- Conèixer els drets sexuals sobre el propi cos.



Durada aproximada

45 minuts, cada sessió.



Desenvolupament de la primera sessió

1. Es prepara l'alumnat per fer l'activitat i se li explica que es durà a terme en dues sessions i que consistirà a debatre sobre dos vídeos. També se li diu que és important respectar els torns de paraula i escoltar amb atenció al mestre o mestra i els companys i companyes.

2. Abans de visualitzar el primer vídeo, quan els infants estiguin asseguts i còmodes, es llancen les preguntes següents i se'ls demana que les anotin en un full, ja que aquestes preguntes serviran com a introducció del vídeo i també per al debat i les reflexions posteriors. Després de fer cada pregunta s'ha de donar un temps perquè puguin pensar-hi i anotar la seva resposta.

- Sabeu què vol dir que una imatge és hipersexualitzada? (vegeu l'annex 1)
- Seguiu, en alguna xarxa social, un al·lot o una al·lota que té conductes hipersexualitzades?
- Podeu donar algun exemple del que fan?
- Per què considereu que pugen aquest contingut a la xarxa?
- Quines conseqüències positives poden tenir?
- I de negatives?
- Si us passa alguna cosa incòmoda a Internet, sabeu a qui anar a contar-ho?
- Sabeu que tenim drets sexuals pel que fa a la nostra intimitat? (vegeu l'annex 2)



3. Un cop visualitzat el primer vídeo, s'obre un cercle de diàleg per preguntar què els ha semblat. Es dinamitza la conversa fent les preguntes anteriors, deixant temps per reflexionar entre pregunta i pregunta.

4. Per concloure la sessió, s'obre un torn de paraula per si es volen fer comentaris que no tenguin a veure amb les preguntes: opinions, emocions, situacions viscudes... i després del torn s'extreuen conclusions i es reforça la necessitat de confiar sempre en una persona adulta per denunciar qualsevol situació de violació de la intimitat, d'assetjament o d'abús sexual.

Desenvolupament de la segona sessió

1. Abans de visualitzar el segon vídeo, es procedeix de la mateixa manera que en els punts 1 i 2 de la sessió anterior, només que ara les preguntes són les següents:

- Sabeu què és l'autoestima?
- Com s'expressa l'autoestima a Internet?
- Les fotos que publicam a Internet reflecteixen la realitat de la nostra imatge?
- Com ens fa sentir publicar una foto o un vídeo nostre a Internet?
- Com ens fan sentir els comentaris positius de la nostra publicació?
- I els negatius?
- Aquests comentaris són sempre reals?
- Què hi té a veure l'autoestima, amb el que mostrem a Internet?

2. Un cop visualitzat el segon vídeo, s'obre un cercle de diàleg per preguntar què els ha semblat, si ho han entès tot i si tenen preguntes. Es dinamitza la conversa fent les preguntes anteriors, deixant temps per reflexionar entre pregunta i pregunta. Un cop treballades les preguntes es dona un temps per si algú vol verbalitzar alguna situació viscuda o bé expressar els seus dubtes.

ACTIVITAT 7. Protegesc la meva intimitat a la xarxa?

3. Tot seguit s'extreuen conclusions sobre les preguntes plantejades i es conclou l'activitat amb una pregunta que cadascú s'ha de respondre, sense compartir-la.

» Indicacions

- El concepte d'hipersexualitat pot ser difícil d'entendre. Cal considerar la capacitat cognitiva per assegurar-ne la comprensió.
- Si algun infant presenta discapacitat auditiva, convé que els vídeos siguin subtitulats i que es projectin dues vegades si fa falta. Això pot servir també per a infants amb discapacitat visual o cognitiva.
- Després de visualitzar el primer vídeo, es poden mostrar fotos d'imatges hipersexualitzades, per a una major comprensió del concepte. També se'n poden mostrar unes de sexualitzades i altres que no ho siguin, perquè sàpiguen diferenciar-les.
- La percepció visual és imprescindible per entendre el concepte d'hipersexualització. És necessari explicar bé la imatge que es projecta a la resta del grup i comprovar que l'infant s'ha adonat de com és.
- Per estimular la participació de l'alumnat es pot anar preguntant aleatòriament.
- El mestre o la mestra ha d'observar amb atenció qualsevol reacció o emoció que pugui donar a entendre malestar de qualsevol infant. Ha de fomentar la comunicació positiva, acompanyar els infants quan manifesten emocions i intervenir de manera positiva per evitar i aturar burles.
- En el cas que algú vulgui comentar una experiència personal, la intervenció de la mestra o el mestre ha d'estar lliure de judicis, li ha d'agrair la confiança dipositada en el grup, felicitar-lo per la valentia mostrada i emfatitzar la importància que té contar-ho.
- Cal que els infants tenguin temps per reflexionar sobre les seves vivències i que se'ls proporcionin un espai segur per poder compartir-les, si així ho volen.

🔗 Recursos

- Ordinador i projector per visualitzar els vídeos i les imatges.
- Imatges impreses o fotografies per projectar i utilitzar en l'explicació del concepte d'hipersexualitat.
- Pictogrames i vocabulari per explicar el concepte d'autoestima.
- Vídeos:

- <https://www.youtube.com/watch?v=mqPgoqfGJSw>
- <https://www.youtube.com/shorts/EOd4sMYpLKw>
- <https://youtu.be/guStACMAov8>

ANNEX 1. Hipersexualització en la infància i a la pubertat

La hipersexualització infantil es pot definir com la sexualització de les expressions, les postures o els codis de vestimenta considerats com a molt precoços.

Suposa la imposició d'una sexualitat adulta als infants, que no tenen la maduresa emocional, psicològica i física per comprendre la influència d'aquest model de comportament en les seves vides. Xoca amb el desenvolupament biològic normal i saludable de la sexualitat, determinat pel procés individual de maduració que, com a tal, es va produint en el moment adequat en cada persona.

Es pot relacionar amb una autoestima baixa i amb trastorns de la conducta alimentària. Una altra conseqüència és que la transició de la infància a l'adolescència és més ràpida, i això pot implicar també precocitat en la sexualitat.

La hipersexualització de les nines relaciona directament l'èxit de la dona amb els seus atributs físics i anul·la el valor de qualsevol altra qualitat personal o professional.

Es pot prevenir:

- Dosificant l'ús de dispositius electrònics de grans i petits, predicant amb l'exemple.
- Escoltant els infants i conversant amb ells sobre què veuen i què n'interpreten.
- Ensenyar-los què és realitat i què és ficció.
- Introduint altres valors, més enllà de la imatge física.
- Fent-los veure que cada persona és única i que la bellesa no només té a veure amb la part física, sinó que també té relació amb la intel·ligència emocional, la personalitat, el caràcter i la conducta.

Referències:

- Sexualización de las niñas en la publicidad. Observatori de la Imatge de les Dones.
https://www.inmujeres.gob.es/observatorios/observimg/informes/docs/Informe_Sexualizacion_Infantil.pdf
- Zurbriggen, Eileen L. (et al.). Report of the APA Task Force on the Sexualization of Girls. American Psychological Association, Washington, 2007.
- Informe Bailey. Ministeri d'Educació del Regne Unit. Govern Britànic. 2011
- Hipersexualització infantil. Ara Criatures. Blog "Canvia el xip" (30/03/2015)
https://criatures.ara.cat/blogs/canvia-el-xip/hipersexualitzacio-infantil_132_1912758.html
- Projecte d'informe sobre la sexualització de les nines 2012/2047. Parlament Europeu
https://www.europarl.europa.eu/meetdocs/2009_2014/documents/femm/pr/904/904064/904064es.pdf

ANNEX 2. Drets sexuals relacionats amb la intimitat

- **Dret a la llibertat i a la integritat corporal:** totes les persones tenen dret que es respecti la seva integritat física, psíquica i moral, a viure lliures de risc i de qualsevol violència, intimidació o coerció que atempti contra la seva llibertat i benestar sexual i corporal.
- **Dret a la privacitat i la confidencialitat:** totes les persones tenen dret al respecte a la seva privacitat i intimitat, així com a la confidencialitat quan proporcionen informació sobre la seva vida sexual i reproductiva.





4. L'art d'estimar

Podem aprendre a estimar
i a estimar-nos bé

**Aquest eix consta de tres
unitats didàctiques:**

- 4.1. L'autoconeixement, l'autoestima i l'acceptació
- 4.2. Les relacions
- 4.3. La vida en família

4.1. L'AUTOCONEIXEMENT, L'AUTOESTIMA I L'ACCEPTACIÓ

Objectius d'aprenentatge

- **Identificar les emocions bàsiques i conèixer-ne el llenguatge i el significat.** Es tracta que l'infant aprofundeixi progressivament en el coneixement de les emocions i aprengui a connectar-hi, tant si són agradables com si són desagradables, a localitzar-les al cos, a deixar-les fluir i a expressar-les adequadament. L'infant també necessita aprendre a explorar el significat de les seves emocions i a utilitzar aquesta informació per gaudir de la vida, per protegir-se i per demanar ajuda quan perilla la seva integritat (física o emocional), el seu benestar o els seus interessos.

- **Demostrar que coneix la importància de l'autoestima.** L'infant necessita saber què és l'autoestima, com es conforma al llarg de la vida, quins comportaments d'altres persones poden afectar de forma negativa la seva autoestima i què pot fer per tenir i mantenir una bona autoestima. Així mateix, ha de saber la importància que té la veu interior (el llenguatge amb si mateix) en la seva autoestima.

- **Acceptar-se de forma ajustada i positiva.** Per poder fer-ho, cal que l'infant conegui les pròpies capacitats i limitacions, així com els seus talents, i que aprengui a esforçar-se per vèncer les dificultats. És important que conegui i accepti l'error com a part del procés d'aprenentatge i que valori la diversitat humana pel que fa als múltiples talents i intel·ligències.

- **Reconèixer que tenir cura de si mateix és una forma d'estimar-se.** L'infant ha de demostrar que, progressivament, adquireix les habilitats necessàries per tenir cura del seu cos, de la seva integritat física i emocional i dels seus interessos.

Conceptes clau

- Emocions.
- Pensaments i emocions.
- Llenguatge de les emocions.
- Emocions i comportament.
- Autoestima.
- Error i aprenentatge.
- Cura personal.

Activitats

1. Les meves mans.
2. Així és el meu cor.
3. Jo vaig amb mi, jo som.
4. La meva cara.
5. Fem ioga?
6. Relaxació i atenció plena.
7. Què faig quan sent les emocions?
8. Tenir cura del meu cos és estimar-me?
9. El buit.
10. Expressam emocions.
11. Respiració conscient.
12. El mirall.
13. Estima't.
14. La margalida del jo: m'estim bé o no m'estim bé?
15. Laberint de l'ànima.
16. L'orquestra de les emocions.

ACTIVITAT 1. Les meves mans



Adreçada a infants a partir de 5 anys

Aquesta dinàmica permet treballar l'autoconcepte a través de les qualitats que cada infant considera que té i de les qualitats que identifiquen en ell els altres infants. També ajuda a comprendre la diferència entre ser i tenir i a reforçar els vincles positius entre els infants.

L'activitat es desenvolupa en dues sessions.



Objectius

- Diferenciar entre ser i tenir.
- Verbalitzar qualitats pròpies.
- Identificar qualitats noves a partir del que observen en ell els altres infants.
- Expressar les emocions i els sentiments que li provoca reconèixer les seves qualitats i escoltar les que reconeixen en ell els altres infants.



Durada aproximada

2 sessions de 60 minuts cada una.



Desenvolupament de la primera sessió

1. Es prepara els infants per fer l'activitat i se'ls explica que consisteix a pensar cinc qualitats que consideren que tenen i anotar-les en una silueta de la seva mà. Cal explicar que les qualitats són característiques positives que té cada persona.

És necessari utilitzar exemples i explicar que s'ha d'escriure el que som i no el que tenim. Per mostrar la diferència es poden utilitzar exemples com els següents:



- Exemples de qualitats (posant èmfasi en el ser): som una persona divertida, amable, intel·ligent, creativa, simpàtica, alegre, curiosa, pacient, optimista, afectuosa, generosa, detallista, lleial, tranquil·la, imaginativa, neta, ordenada, sociable, observadora, treballadora, prudent, sensible...

- Exemples de posseir (posar l'èmfasi en tenir): tenc moltes joguetes, unes esportives xules, una piscina, una casa molt gran...

2. Cada infant dibuixa una de les seves mans damunt un foli en blanc, la repassa amb un retolador de color i la decora com li agradi.

3. En tenir fet el dibuix se'ls indica que posin el seu nom a la part del dibuix que representa la palma de la mà.

4. Un cop ho han fet se'ls diu que pensin en cinc qualitats que consideren que tenen i que les escriguin dins cada dit. En aquest moment es pot recordar la diferència entre ser i tenir, amb exemples.

5. Es diu als infants que retallin la mà que han dibuixat i que la guardin per utilitzar-la en un altre moment.

6. Es fa un cercle de diàleg en què es pot animar la conversa amb preguntes com les següents: Us ha agradat l'activitat? Us ha estat difícil pensar en les qualitats que teniu? Per què és important reconèixer les nostres qualitats?

Les intervencions de la mestra o el mestre, en cas de considerar-les necessàries, han de servir per recolzar la importància de reconèixer les qualitats pròpies i per ressaltar que cada infant és diferent, ni millor ni pitjor.

Desenvolupament de la segona sessió

1. Es prepara els infants per fer l'activitat i se'ls explica que aquesta activitat és la continuació de l'activitat de la mà i les cinc qualitats.

2. Se'ls proposa que dibuixin l'altra mà en un foli en blanc, la decorin i posin el seu nom al lloc de la palma de la mà, com feren en la sessió anterior.

3. Un cop el dibuix de la mà està enllestit i amb el nom posat, es recullen totes les manetes pintades i es reparteixen de manera que a cap infant li toqui la seva mà.

4. Es diu als infants que anotin en la mà dibuixada que els ha tocat cinc qualitats de l'infant al qual pertany la mà. És important aclarir que només es poden posar qualitats, coses bones, una en cada dit de la mà.

5. Igual que a l'altra sessió, es retalla la mà.

ACTIVITAT 1. Les meves mans

6. Un cop acabades les dues mans, s'obre un cercle de diàleg sobre la importància de reconèixer les pròpies qualitats i les de les altres persones. Per dinamitzar el diàleg es poden fer les preguntes següents o d'altres semblants: *per què és important saber reconèixer les qualitats de les altres persones?, què heu sentit quan els companys i companyes han reconegut qualitats vostres?... Sempre s'ha de donar temps suficient entre pregunta i pregunta per afavorir que els infants es puguin esplaïar en les seves respostes.*

Igualment que en la sessió anterior, el paper de la mestra o el mestre és el d'escoltar i observar com s'estableix el diàleg i quins són els plantejaments i emocions que suscita la conversa. Les intervencions de la mestra o el mestre han de servir per recordar que reconèixer les qualitats pròpies ens ajuda a conèixer-nos millor i enfortir l'autoestima. En aquesta sessió, també és important donar valor al reconeixement de les qualitats de les altres persones perquè els fa sentir bé i ajuda a establir vincles afectius positius.

7. Finalment, es penjen les dues mans juntes en un lloc de l'aula o al passadís. És important penjar les mans a un lloc ben visible, ja que ajuda a enfortir l'autoestima dels infants.

» Indicacions

- Assegurar que els infants han entès bé allò que és una qualitat i la diferència entre ser i tenir.
- És convenient preparar l'activitat amb una mica més d'antelació de l'habitual per disposar del material i adaptar-la a infants amb necessitats especials.
- Els infants amb discapacitat visual poden necessitar ajuda per dibuixar les seves mans.
- Estar pendent de si algun infant queda encallat, per donar-li un cop de mà. Es pot intentar que sigui ell el que digui alguna de les seves virtuts, cercant dins la llista dels exemples anteriors.
- Posar música per potenciar la creativitat mentre els infants dibuixen i escriuen.

🔗 Recursos

- Material fungible.
- Ordinador o aparell de música.
- Aparell d'àudio o vídeo per enregistrar els diàlegs.
- Els necessaris per adaptar l'activitat a infants amb necessitats especials.
- Música per potenciar la creativitat
 - <https://www.youtube.com/watch?v=o2AQiTb2-0>
 - <https://www.youtube.com/watch?v=R5uvGiGTnIA>
 - <https://www.youtube.com/watch?v=JiPBdLLV3k8>



Activitats complementàries

- Es pot dedicar una tercera sessió perquè cada infant expliqui el que té escrit a les seves mans davant la classe.
- Es pot dedicar una tercera o quarta sessió (si s'ha fet l'activitat complementària anterior) perquè els infants puguin expressar si s'esperaven el que li han escrit els altres infants i com els han fet sentir.



Avaluació

- Observació directa.
- Notes de camp.
- Enregistrament d'àudio o de vídeo.
- Material realitzat pels infants.



ACTIVITAT 2. Així és el meu cor

Adreçada a infants a partir de 5 anys

Aquesta activitat se centra a treballar les emocions bàsiques. Cada una es treballa de manera individual i en profunditat durant una sessió utilitzant el conte *Així és el meu cor* de Jo Witek (Editorial Brúixola).

També es pot trobar a Internet en format d'àudio:

<https://www.youtube.com/watch?v=8dIEvbBvuWQ> (català).

Aquesta activitat consta de 6 sessions, una d'introductòria i les altres 5, una per cada emoció.

Objectius

- Comprendre la importància de l'autoestima en la vida i saber com es conforma i com podem cuidar-la i millorar-la. Donar importància a la veu interior.
- Identificar cinc de les emocions bàsiques, posar-los nom i connectar-hi a través del cos i de les sensacions que produeixen en els infants.
- Aprendre a gestionar les emocions per tenir cura de l'autoestima.
- Compartir amb el grup, a través dels dibuixos, com sent o interpreta cada infant cada emoció.

Durada aproximada

60 minuts cada sessió.

Desenvolupament de la sessió introductòria

1. Es mostren imatges de les diferents emocions. Poden ser pictogrames o fotografies de l'alumnat captades en diferents moments per tal que els infants puguin identificar cada emoció abans de començar l'activitat. El concepte «emoció», així com els conceptes de les diferents emocions que es treballen en aquesta activitat, són abstractes i convé assegurar-ne la comprensió.

2. Es conta el conte. És preferible fer-ho amb tothom assegut a terra, en cercle.



3. Una vegada contat el conte, es demana als infants quines emocions hi han sortit, per veure si les han reconegudes.

4. Un cop els infants han reconegut totes les emocions que han aparegut se'ls proposa que facin una creació artística utilitzant diferents colors. Amb les creacions es confecciona un pòster que es penja a un lloc visible de l'aula.

5. Es tanca la sessió explicant que totes les emocions són útils perquè ens donen informació sobre el que ens passa.

Sessions següents (una per cada emoció)

Es proposa treballar les següents emocions i estats d'ànim del llibre: alegria, ràbia, calma, tristesa i por.

1. Es prepara els infants per realitzar un cercle de diàleg per parlar sobre una emoció de les que han aparegut en el conte. En un cercle de diàleg tothom s'asseu en cercle i se segueixen les normes bàsiques: hi ha un objecte que va passant entre els infants, només parla qui té l'objecte, els que no parlen escolten amb respecte i esperen el seu torn. Si algú no vol parlar quan li arriba l'objecte, pot «passar». Sempre pregunta i contesta primer el mestre o la mestra.

2. Es demana als infants si recorden què deia el conte sobre l'emoció a treballar aquell dia.

3. Posteriorment, es torna a llegir la part del conte que parla de l'emoció que pertoca a la sessió.

4. Es diu als infants que escoltin les preguntes següents i en pensin la resposta:

- Heu viscut alguna situació que us hagi fet sentir aquesta emoció? Què us va fer sentir així?...
- Què vàreu fer en aquell moment? Com hi vàreu reaccionar? Com us comportàreu?...
- Com us vàreu sentir després de la vostra reacció: bé, malament, amb calma, vergonya, culpa, ràbia...?

És important que els infants comprenguin bé cada pregunta i que tinguin temps per pensar i respondre. També es poden posar exemples de vivències de la mestra o el mestre perquè sigui més fàcil per als infants conèixer la dinàmica de l'activitat.

5. S'expliquen les pautes i exemples per aprendre a gestionar l'emoció que es treballa i s'explica que cada emoció pot tenir dues cares (vegeu l'annex 1: «Les dues cares de les emocions»).

6. A continuació es fa una meditació guiada, curta, que tracti l'emoció, per tal que els infants puguin identificar en quina part del cos la senten i com poden deixar-la fluir.

ACTIVITAT 2. Així és el meu cor

» Indicacions

- Abans del visionat del conte, per a alumnes amb dificultats en les habilitats socioemocionals, com ara els que tenen un TEA, cal anticipar les emocions que es treballaran.
- Mostrar les emocions en llenguatge bimodal, com la llengua de signes a les aules on hi ha alumnat que tengui aquestes necessitats.
- Considerar la posició de l'infant amb NEE en relació amb la mestra o el mestre.
- Si els infants no intervenen de forma espontània es pot estimular la conversa amb preguntes.
- Fer aturades en els vídeos per assegurar-ne la comprensió. També es pot ajustar la velocitat de l'àudio.
- Durant el visionat d'un dels vídeos es posa molt d'èmfasi en el to de veu quan se sent una emoció. Per ajudar els infants amb dèficit auditiu, el mestre o la mestra pot posar èmfasi en l'expressió de la cara o fent el signe de l'emoció.
- Els infants han de saber que poden deixar de fer l'activitat si ho volen. Sigui quina sigui la raó per la qual ho facin, és una informació per a la mestra o el mestre per conèixer el motiu de fer-ho i ajudar l'infant en cas necessari.
- És important observar si algun infant se sent incòmode amb l'activitat per no forçar-lo a revivre emocions que el puguin fer sofrir.

📄 Recursos

- Ambientals: espai adequat per fer el cercle.
- Materials: llibre *Així és el meu cor* o un altre de semblant, paper continu, pintures variades, materials variats, cola i tisores.
- Tecnologia (TIC): ordinador per poder posar la música i el videoconte.
- Emocions en llengua de signes, llenguatge bimodal i pictogrames <https://arasaac.org>



Activitats complementàries

- Fer fotos d'infants expressant diferents emocions. Penjar-les pel centre per tal de fer visibles totes les emocions i donar-hi importància.
- Tenir a l'aula (preferiblement on hem penjat els pòsters) un espai on cada infant pugui expressar com se sent cada dia. Pot ser amb butxaques i pals de gelat o amb un tros de tela i pinces de la roba.
- Visualitzar la pel·lícula *Del revés*. Ens pot servir per treballar la importància que tenen totes les emocions (agradables i desagradables) i de transitar-les totes.



Avaluació

- Observació directa.
- Notes de camp.
- Creacions artístiques dels infants.



ANNEX 1. Les dues cares de les emocions

Les emocions ens acompanyen tota la vida, van i venen, puguen i baixen com si jugassin amb nosaltres. Viure les emocions és com jugar a agafar. Quan agafam una emoció, quan la feim conscient, podem esbrinar què ens vol dir i també la podem calibrar; però per fer-ho cal saber que les emocions tenen moltes cares, tantes com graus d'intensitat de sentir-les.

Les emocions que es consideren universals són l'alegria, la tristesa, la ràbia, la por i l'avversió. Però no és el mateix sentir tristesa que sentir-se enfonsat, sentir alegria o sentir eufòria, tenir por o entrar en pànic... És convenient saber que les emocions, a més d'informar-nos del que ens succeeix, ens predisposen a actuar. Per això, conèixer les dues cares de les emocions ens ajuda a viure amb més seny.

A la taula següent es detallen la cara i la creu de cada emoció universal i dels comportaments que hi solen anar associats. Una de les cares és amable, l'altra ens ha de posar en estat d'alerta per poder actuar amb precaució.

LA CARA	LA CREU
L'alegria ens du a tenir una postura oberta, a compartir el que ens fa sentir alegria, ens carrega d'energia i d'optimisme.	L'eufòria ens pot fer actuar de forma imprudent, fer coses que ens poden perjudicar i no preveure les conseqüències dels nostres actes.
La sorpresa sol desencadenar el sentiment de curiositat que ens impulsa a explorar, a experimentar, a voler saber sobre el món que ens envolta i comprendre'n el funcionament. És la base de la filosofia i de la investigació científica.	Quan la sorpresa davant una situació provoca una curiositat en extrem ens pot passar que ens interessem per la vida d'altres persones sense cap intenció benèfica per a elles. També ens pot impulsar a saber de fets morbosos o violents. Aquesta curiositat ens pot dur a perdre amistats valuoses i sentir dolor de forma innecessària.
La tristesa és l'emoció que ens permet reparar el dany emocional d'una pèrdua (quan una cosa, en la qual teníem il·lusió, no surt com pensàvem, la separació o la mort d'un ésser estimat, la pèrdua d'un objecte molt apreciat...). L'estat de tristesa ens convida a mirar dins nosaltres, a donar-nos un temps per recuperar l'energia i per integrar la pèrdua en la nostra vida i continuar endavant.	L'enfonsament, caure en el clot d'una tristesa fosca i profunda i sentir-se sense forces per sortir-ne ens pot dur a la frustració, a la impotència, a no demanar ajuda, a distorsionar la realitat, a focalitzar-nos en els aspectes negatius d'una situació i a patir de forma innecessària.

LA CARA	LA CREU
La ràbia ens ajuda a posar límits i ens permet treballar pel que creim que és just i legítim, i per superar les adversitats i els obstacles que sorgeixen al llarg de la vida. Té a veure amb l'autoestima, amb el sentit de pertinença (amb allò que és meu i allò és teu) i amb els valors de justícia i solidaritat (amb allò que consideram que hi tenim dret o que hi tenen dret altres persones).	Mal dirigida, la ràbia ens impulsa a agredir les altres persones, ja sigui de forma verbal, amb gests de menyspreu o desconsideració, o amb la violència física. Aquesta impulsivitat sol anar seguida de sentiments de culpa per no haver sabut actuar de forma serena i assertiva.
L'aversió (fàstic) és útil per allunyar-se d'allò que identifiquem com a potencialment perillós per a nosaltres.	Pot allunyar-nos del que ens és desconegut o diferent només pel fet de ser-ho. Els nostres valors i creences ens poden ajudar a tenir una ment oberta i avaluadora del que realment és perillós o, al contrari, dur-nos a actuar de forma visceral enfront de tot allò que ens és desconegut.
La por ens ajuda a identificar un perill concret i actuar en conseqüència (allunyar-nos-en, defensar-nos...). És com un radar que ens permet allunyar-nos de persones o situacions que ens poden posar en perill de patir agressions físiques o emocionals, així com poden posar en perill els nostres interessos (socials, econòmics...).	El pànic ens bloqueja i no ens permet actuar en situacions de perill o en aquelles situacions en les quals és necessari que prenguem una decisió meditada i serena.

La calma no es considera una emoció, és un estat de la persona. És la tranquil·litat de l'ànim, la fortalesa emocional de la persona que no es deixa afectar de manera negativa per les circumstàncies externes.

Estar en calma permet mantenir la tranquil·litat i tenir serenitat en moments de dificultat. És una excel·lent habilitat emocional.

ANNEX 2. Indicacions per fer la meditació

- Es pot utilitzar una música de fons relaxant o amb renous de la natura.
- Convé parlar a poc a poc, amb pauses i un to de veu tranquil, pausat i baix.
- Es pot començar recordant la importància d'una postura corporal correcta: seure amb l'esquena recta per tal de poder respirar millor, posar les mans a damunt els genolls o les cuixes amb les palmes cap amunt o cap avall, relaxar les espatles allunyant-les de les orelles, abaixar lleugerament la barbeta i tancar els ulls.
- Es continua dient que es concentrin en la respiració; els pot ajudar posar les mans a la panxa per tal de notar com s'infla i es desinfla amb la inhalació i l'exhalació.
- A continuació es demana als infants que visualitzin un lloc, una persona o un moment que els hagi fet sentir l'emoció que toca treballar.
- En aquest punt se'ls diu que concentrin tota la seva atenció en el cos i a notar on senten aquesta emoció col·locant les mans damunt aquesta part del cos. Cal recordar que totes les parts del cos són vàlides, i que notin com s'expressa l'emoció al seu cos.
- Es dona un temps per sentir l'emoció al cos i es diu als infants que no facin res per deixar de sentir el que senten.
- Se'ls fa notar com la sensació s'esvaeix a poc a poc.
- Per acabar se'ls diu que tornin a centrar l'atenció en la respiració col·locant-se les mans a la panxa. Passat un minut, se'ls diu que poden començar a moure els peus, les mans, els braços, el cap i, a poc a poc, anar obrint els ulls.

ACTIVITAT 3. Jo vaig amb mi, jo som



Adreçada a infants a partir de 5 anys

Aquesta activitat es basa en els contes *Jo vaig amb mi* i *Jo soc*. Aquests dos contes són històries paral·leles, per aquest motiu s'aconsella que hi hagi dues persones contant, una cada conte, perquè es pugui veure simultàniament la mateixa història des de dos punts de vista diferents. Permeten treballar l'autoconeixement, la consciència que cada persona és única, la riquesa de la diversitat, el dret a ser diferent i el respecte a les diferències. També permet facilitar als infants eines per fer una autovaloració que no estigui condicionada pels paràmetres estètics imposats per la societat.



Objectius

- Valorar la riquesa que hi ha en la diversitat.
- Acceptar la individualitat de cada persona.
- Respectar les diferències.
- Tractar les persones de forma igualitària, sense demostrar superioritat ni poder sobre elles.
- Identificar els paràmetres estètics de la nostra societat.



Durada aproximada

30 - 45 minuts.



Desenvolupament

1. Es comença contant el conte *Jo vaig amb mi* i, després de llegir la primera pàgina, l'altra persona llegeix la primera del conte *Jo soc*, i així successivament fins que s'acabin els dos contes.

2. Un cop s'hagin contat els dos contes, es fa una roda de reflexió per tal que l'alumnat pugui opinar sobre el tema. Es pot dinamitzar el debat amb les preguntes següents: us han agradat els contes?, heu sentit que us pareixíeu a qualche personatge?, per què?, canviaríeu qualche cosa dels contes?...



» Indicacions

Per dinamitzar i fer que l'activitat sigui més entretinguda, es poden imprimir imatges dels contes. D'aquesta manera, abans de començar a contar els contes es poden col·locar les imatges dels dos personatges amb tots els complements que duen al principi del conte i, a mesura que es va contant, s'hi van afegint i llevant els accessoris tal com indica la narració, per anar canviant, a poc a poc, la imatge de cada personatge.

🔗 Recursos

- Contes:
 - Díaz, R. *Jo vaig amb mi*. Thule Ediciones SL, 2020.
 - Díaz, R. *Jo soc*. Thule Ediciones SL, 2020.
- Imatges impreses

Podeu trobar aquests contes i les imatges en servei de préstec en els recursos del Servei d'Innovació a les capses sàvies de coeducació d'Educa Recursos, en l'enllaç següent: <https://educarecursos.caib.es/capsa-coeducacio/>

També us podeu descarregar les imatges en el document següent, per retallar-les i elaborar el vostre propi material de centre: <https://drive.google.com/file/d/1jX0BVq01pYgsdzXbOBwOilvyzIS1mlmY/view?usp=sharing>



Avaluació

- Observació directa.
- Notes de camp.

ACTIVITAT 4. La meva cara



Adreçada a infants a partir de 6 anys



Objectius

- Construir un concepte adequat de la pròpia persona.
- Demostrar respecte per les altres persones tenint en compte les diferències físiques, culturals...
- Demostrar empatia envers les necessitats i les demandes de les altres persones.
- Desenvolupar actituds de col·laboració, respecte i ajuda.
- Evitar comportaments de submissió o domini.
- Respectar les aportacions pròpies i les dels altres infants.
- Produir texts escrits, amb correcció gramatical i ortogràfica, segons l'edat i maduresa de l'infant.



Durada aproximada

50 minuts.



Desenvolupament

1. Es prepara l'aula col·locant un mirall sobre una taula.
2. S'explica als infants que l'activitat consisteix a fer un retrat de la pròpia cara i, després, descriure oralment el dibuix que han fet.
3. Tot seguit, els infants es miren al mirall i se'ls facilita l'espai i els materials necessaris per fer el retrat, deixant-los temps suficient perquè puguin acabar la seva obra amb tranquil·litat.
4. A continuació, cada infant ha de descriure les característiques pròpies: els cabells, la pell, els ulls, les orelles, la boca. Per ajudar, la mestra o el mestre pot fer-ho primer, a tall d'exemple. Es pot seguir un ordre que ajudi a organitzar millor la informació (de dalt a baix, de baix a dalt, d'un costat a l'altre).
5. Cada infant escriurà la descripció de la seva cara, amb ajuda de la mestra o el mestre, si escau.



6. Posteriorment, es conversa sobre el tema de les diferències entre les persones, quan són infants, quan són adults, i sobre el significat de les diferències. Es pot orientar la conversa fent preguntes com: Què passaria si tots fóssim iguals? És important que ens estimem tal com som? Per què?...

7. La conversa es tanca destacant els aspectes següents:

- Cada persona és única i especial, no hi ha cap persona igual a tot el món.
- És important estimar-nos com som per gaudir de la vida i per estar bé amb les persones que ens envolten.
- La diferència enriqueix perquè cada persona té unes capacitats determinades i pot aportar al món coses que altres persones no poden aportar. Totes les persones som importants i valuoses.

8. L'activitat conclou quan tots els infants han descrit (oralment i per escrit) la seva cara, han participat en la conversa i ja no hi ha més peticions per fer preguntes i opinar.

» Indicacions

- Cal animar els infants a exposar el que pensen i a escoltar les explicacions dels altres.
- És important reforçar les intervencions amb frases del tipus: «Sembla molt interessant la teva aportació», «És molt important per a nosaltres escoltar el que penses»...
- A l'alumnat amb discapacitat visual se li pot oferir una alternativa al dibuix, com ara el fang, que dona una altra dimensió al producte.
- A l'hora d'escoltar les descripcions cal validar tots els dibuixos, ja que potser l'infant no té una imatge d'ell mateix tal com és realment. Hi ha infants, en aquestes edats, a qui els manca madurar, i això es veu reflectit en els seus dibuixos.

📌 Recursos

- Material fungible per fer un retrat.
- Mirall.



Avaluació

- Observació directa.
- Notes de camp.
- Rúbrica.

ACTIVITAT 5. Fem ioga?



Adreçada a infants a partir de 6 anys

La nostra societat és rica en estímuls i el ritme de vida és frenètic. Això genera estrès en els infants i fa que la seva atenció es dispersi. La pràctica de ioga i de diferents tècniques de relaxació ajuden els infants a haver-se-les amb l'estrès al qual estan sotmesos i a millorar en el procés d'ensenyament-aprenentatge.



Objectius

- Gaudir de la pràctica del ioga.
- Assolir un bon esquema corporal i control postural.
- Focalitzar l'atenció en la respiració i en la postura corporal.
- Millorar la capacitat de concentració.
- Demostrar respecte per l'atmosfera d'harmonia que requereix la pràctica del ioga.



Durada aproximada

40 - 50 minuts.



Desenvolupament

1. Es prepara l'ambient amb llum tènue i música relaxant.
2. Els infants es lleven les sabates i es col·loquen en rotllana.
3. Conversa en rotllana. La primera vegada que els infants fan l'activitat se'ls explica el significat de la paraula ioga ('esforç' o 'unió'). Quan els infants ja coneixen l'activitat, la conversa inicial pot tractar sobre com se senten aquell dia, tant físicament com emocionalment.
4. Escalfament. Se'ls diu que es poden moure de forma lliure per dins la sala.
5. Es mostren imatges del conte *Fem ioga* o d'algun altre recurs publicat amb imatges de diferents postures de ioga. Se'ls explica que les postures de ioga s'han de fer de forma relaxada, sense forçar el cos, i que cada un ha de fer el que pugui, sense fer-se mal.
6. Mentre s'estan fent les postures de les imatges, es diu als infants que centrin l'atenció en la respiració i en la posició del cos.



7. Un cop fetes totes les postures, es fan exercicis de respiració i de relaxació.

8. Per tancar la sessió es conversa sobre el que ha sentit cada infant i sobre el que els ha agradat més.

» Indicacions

- És important introduir els infants en el ioga d'una manera lúdica, per això és interessant emprar un conte.
- Es pot començar fent sessions curtes i anar-les ampliant.
- La mestra o el mestre ha d'adoptar una actitud positiva i tranquil·la, per poder-ho transmetre als infants.
- Si sorgeixen conflictes s'han de tractar amb escolta i diàleg. Practicar ioga significa una filosofia d'entendre les relacions, no només una activitat física.
- Cada infant té una capacitat de concentració diferent. Es pot crear una activitat complementària, com ara dibuixar o escriure, quan es vegi que un infant està perdent la capacitat d'atenció.
- Cal adaptar les postures per als infants amb mobilitat reduïda. Potser és necessària l'ajuda del fisioterapeuta per a una correcta manipulació.

📌 Recursos

- Roba còmoda per afavorir la llibertat de moviment.
- Calcetins indicats per fer psicomotricitat.
- Una superfície tova, com un matalàs prim o una manta per posar en terra.
- Música relaxant.
- Reproductor de música.
- Contes sobre el ioga.

ACTIVITAT 5. Fem ioga?



Activitats complementàries

Mostrar diferents vídeos a la pissarra digital:

- Salutació al sol cantat: <https://www.youtube.com/watch?v=7fHpf4A9P1I>
- Meditacions per a infants: <https://www.youtube.com/watch?v=f7t4ansPTac>
- loga per a infants ("Les postures dels animals – Tutorial per practicar ioga"):
<https://www.youtube.com/watch?v=jMOZz7GHaog&t=29s>
- loga per a infants ("Kef Yoga, La formiga que volia ser astronauta. Un conte amb ioga"):
https://www.youtube.com/watch?v=_EaQOnpFBhU
- Yoga Time! | Jungle Safari – Kids Yoga and Nursery Rhymes (en anglès):
<https://www.youtube.com/watch?v=C4CaR0syf1g>



Avaluació

- Observació directa.



ACTIVITAT 6. Relaxació i atenció plena



Adreçada a infants a partir de 6 anys

La pràctica de la relaxació ajuda a canalitzar les energies dels infants i a ajustar el nivell d'activació, i proporciona benestar.

L'atenció plena o mindfulness consisteix a mantenir l'atenció en l'aquí i l'ara, mostrant una actitud oberta, amable i relaxada. És també una forma d'entrenar la capacitat d'atenció i de concentració i facilita el coneixement i la comprensió de les emocions. Mitjançant la pràctica del mindfulness, els infants adquireixen un millor coneixement de si mateixos, aprenen a gestionar les emocions i a desenvolupar l'empatia i la solidaritat cap als altres.

L'activitat es desenvolupa en dues sessions: una de relaxació i una segona de mindfulness.



Objectius

- Gaudir del benestar que proporciona la pràctica de l'atenció plena i de la meditació.
- Millorar la capacitat d'atenció i concentració.
- Observar les diferents parts del cos i les sensacions que s'hi poden sentir.
- Prendre consciència del propi estat emocional.
- Deixar fluir les emocions i observar com es van transformant quan les observam.
- Disminuir la impulsivitat.
- Millorar l'autocontrol i la capacitat de tranquil·litzar-se.
- Desenvolupar les habilitats naturals de resolució de conflictes.



Durada aproximada

45 - 55 minuts, cada sessió.



Desenvolupament de la primera sessió: Relaxació

1. Es crea un ambient acollidor on els infants es puguin sentir còmodes i tranquils.
2. Se'ls demana que s'asseguin en rotllana, en silenci, amb l'esquena dreta, les mans damunt les cuixes i els ulls tancats.
3. Un cop s'ha fet el silenci i els infants estan asseguts en la postura correcta se'ls diu que imaginin les situacions següents:
 - Teniu una llimona a la mà i l'espremeu lentament per treure'n tot el suc.
 - Sou un moix i us estirau molt i molt, a poc a poc.

- Ara sou una tortuga que està tranquil·la amb el cap amagat a la closca.
- Us heu tornat un eriçó, fet una bolleta.
- Imaginau-vos un lloc que us agrada molt, on estau a gust. Què sentiu? Gaudiu d'aquestes sensacions? Són vostres?...

S'ha de donar el temps suficient entre cada situació perquè els infants puguin deixar anar la seva imaginació i experimentar la relaxació.

4. Per finalitzar la sessió, es demana als infants que, a poc a poc, obrin els ulls.

5. Quan tothom té els ulls oberts, se'ls diu que poden explicar què han imaginat, com s'han sentit, si en algun moment no s'han sentit bé i per què, si alguna cosa els ha sorprès...



Desenvolupament de la segona sessió: Mindfulness o atenció plena

1. Per fer la sessió de mindfulness es poden utilitzar diferents tècniques:

- Passar el globus. Consisteix que els infants siguin en un cercle i que es passin un globus de l'un a l'altre, el més ràpid possible. Després se'ls demana que facin el mateix, però molt lentament. Un cop han acabat de passar-se'l, se'ls demana que expliquin de quines coses s'han adonat quan passaven el globus lentament i quines els han passat desapercebudes quan el passaven aviat.

Es poden fer preguntes per ajudar els infants: Us ha cridat l'atenció alguna cosa mentre passàveu el globus a poc a poc? Com l'agafava l'altre? Quina cara posava? Com sentíeu el globus a la mà? Era suau? Es tracta de fer que se n'adonin i reflexionin sobre la sensació d'alegria quan el globus passa ràpidament, però quan la fan lentament poden apreciar altres coses que passen desapercebudes.

- Som una superheroïna o un superheroi. Amb aquesta activitat els infants han de posar-se en una posició de «poder», com si fossin superherois, és a dir, drets, amb l'esquena recta, els braços en gerra i els ulls tancats. Per convertir-se en superherois o superheroïnes han de ser capaços d'optimitzar els seus sentits al màxim i per aconseguir-ho tothom ha d'estar en silenci durant uns minuts.



ACTIVITAT 6. Relaxació i atenció plena

- **La campana i el so del silenci.** En aquesta activitat els infants han d'estar asseguts i amb els ulls tancats, mentre es fa sonar una campana (és important que sigui un instrument amb una gran vibració, com, per exemple, la dels tibetans). Els infants han d'escoltar atentament el so i han d'aixecar les mans quan el so hagi desaparegut completament.

- **Som alienígenes!** Aquesta activitat consisteix a jugar a fer veure que tots som extraterrestres que acabam d'aterrar en un planeta desconegut. S'ofereix a cada infant un tros de fruita o un altre aliment i se'ls explica que el descriguin amb els cinc sentits, ja que és una cosa que no han vist mai: de quin color és, quina olor fa, quin gust té, la textura, el pes, si fa renou en mossegar-la, etc.

- **Miram com espies.** En aquest cas es pretén desenvolupar la concentració a través de la quietud i del silenci, però amb els ulls oberts. S'explica als infants que són espies i que han de mirar un objecte en moviment, fixant-se fins i tot en els detalls més insignificants. Per dur a terme aquesta activitat es poden utilitzar llums que canvien de color, rellotges d'arena o d'aigua, espelmes o botelles de la calma. Al final la mestra o el mestre els pregunta: Què ha observat la teva ment atenta? Què has descobert, espia?

- **No deixis que soni!** Aquest joc consisteix a posar els infants en cercle, asseguts a terra i oferint a un o una d'ells un cascavell. La consigna és que l'ha de passar a la parella de la dreta, i així successivament, però evitant que el cascavell soni, és a dir, s'ha de fer amb molta cura i posant-hi molta atenció. Una variant d'aquesta activitat pot ser fer el mateix, però amb un tassó ple d'aigua, evitant que vessi.

- **Part meteorològic.** Els infants seuen còmodament i se'ls demana que tanquin els ulls i mirin cap a dins per esbrinar com se senten. Per ajudar-los, i perquè cada infant hi participi, es pot fer la pregunta: Quin temps fa al teu interior? perquè cada infant la respongui. També pot ser útil fer comparacions, com ara: Fixa't si el sol brilla i et sents bé i amb tranquil·litat, o bé si hi ha níguls i està a punt de ploure o de caure una tempesta...

- **Som granotes.** Amb aquesta activitat es treballa la respiració diafragmàtica. Es demana als infants que siguin granotes i que, com a tals, respirin d'una manera especial: quan agafin l'aire han d'inflar molt la panxa i quan el treguin la panxa s'ha d'enfonsar.

- **Som detectius...** Què hi falta? Amb aquest joc els infants desenvolupen l'observació i la memòria. Es tracta de posar deu objectes quotidians en una capsa i mostrar-los als infants, donant-los uns segons perquè els mirin tots. Després se'ls cobreixen els ulls amb un mocador i s'eliminen un o dos objectes de la capsa. Finalment, se'ls demana que es destapin els ulls, que mirin la capsa i tractin d'endevinar quin hi falta.

- **Atenció, què sona?** Aquest exercici és com l'anterior, però en lloc de treballar la vista es desenvolupa el sentit de l'oïda. La mestra o el mestre presenta diversos instruments o objectes que sonin i demana als infants que tanquin els ulls i n'identifiquin el so. Després els demana: Quin objecte o instrument ha sonat? També se'ls pot demanar que, amb els ulls tancats, assenyalin d'on ve el so.

- **Veig, veig... Et veig.** Els infants han de seure en parelles i un enfront de l'altre s'han de mirar als ulls durant uns minuts. A través d'aquesta activitat es reforça l'empatia i s'afavoreix el desenvolupament de vincles afectius.

2. Per concloure l'activitat es demana als infants si els ha agradat, si alguna cosa no els ha agradat, si els ha sorprès alguna cosa...

» Indicacions

- La constància és important. Per crear l'hàbit, aquests exercicis s'han de practicar cada dia. L'ideal és dur a terme les activitats sempre a la mateixa hora del dia i al mateix lloc.
- L'activitat no es pot allargar gaire; amb deu minuts diaris, entre relaxació i mindfulness, n'hi ha prou. Així i tot, s'ha de preveure i validar que no passa res si algun infant perd la concentració o es cansa molt durant l'activitat física i s'ha d'aturar.
- Si tenim algun infant amb necessitats especials sensorialment, caldrà triar l'activitat de mindfulness que afavoreixi una entrada d'informació més bona.

📌 Recursos

- Globus.
- Campana.
- Aliments per degustar.
- Llums, espelmes.
- Rellotges d'aigua.
- Botelles de la calma.
- Cascavells, instruments musicals.
- Mocadors.
- Música relaxant.
- Reproductor de música.

🏆 Avaluació

- Observació directa.
- Notes de camp.

ACTIVITAT 7. Què faig quan sent les emocions?



Adreçada a infants a partir de 6 anys

Mitjançant aquesta activitat es pretén que els infants reflexionin sobre les emocions i el seu llenguatge. Es desenvolupa en dues sessions, en dies consecutius.



Objectius

- Identificar, distingir i expressar les diferents emocions.
- Acceptar, respectar i empatitzar amb els sentiments i amb les emocions de les altres persones.
- Gestionar equilibradament pensaments, sentiments i emocions, desenvolupant una actitud d'estima i cura cap a la pròpia persona.
- Adoptar una actitud basada en la cura i l'estima pròpies, de les altres persones i de la natura.
- Dialogar sobre el benestar o malestar que generen les emocions, la forma d'expressar-les i la informació que donen sobre la vida (vegeu l'annex: «Les dues cares de les emocions»).



Durada aproximada

30 - 45 minuts, cada sessió.



Desenvolupament de la primera sessió

1. Es prepara els infants per fer l'activitat i es fa una projecció d'imatges o d'un curtmetratge sobre les diferents emocions.
2. S'organitza la classe en cinc grups petits i s'assigna una emoció de les següents a cada grupet: ràbia, alegria, por, fàstic, tristesa i sorpresa.
3. Es reparteix a cada grup el mateix recull d'imatges (emoticones, dibuixos o fotografies), amb expressions de les emocions esmentades.
4. Es demana a cada grupet que seleccioni les imatges que pensi que es corresponen amb l'emoció que li ha tocat.



5. Un cop ho han fet, se'ls diu que consensuïn i escriguin la definició de l'emoció. Pot ser que alguns infants no dominin la lectoescriptura i necessitin ajuda.

6. Amb les imatges seleccionades i la definició consensuada de cada grup petit es confecciona l'emocionari. El llibre queda dins l'aula a disposició dels infants.



Desenvolupament de la segona sessió

1. Es prepara els infants per mantenir una conversa, en grup petit, sobre el que solen fer quan senten diferents emocions.

2. S'organitza la classe en grups petits, un per cada una de les emocions de la sessió anterior. Pot ser la mateixa emoció o una altra a l'atzar. Per tal que tots els infants hi puguin participar, s'ha d'organitzar l'activitat en petits grups mixts, on hi hagi infants amb diferents nivells de lectoescriptura. És convenient que cada grupet triï un infant de portaveu que anoti les diferents aportacions.

3. Es demana a cada grupet que dialogui sobre què solen fer quan senten l'emoció. Se'ls pot ajudar fent les preguntes següents:

- Ràbia: Què soleu fer en enfadar-vos?
- Alegria: Què soleu fer en sentir alegria?
- Por: Què soleu fer en tenir por?
- Fàstic: Què soleu fer quan quelque cosa us fa fàstic?
- Tristesa: Què soleu fer en sentir tristesa?
- Sorpresa: Què soleu fer quan sentiu curiositat?

4. Es recullen les aportacions de cada grupet, sense personalitzar, i la mestra o el mestre llegeix el que ha anotat cada grupet.

5. Es conclou la sessió amb un cercle de diàleg de tota la classe sobre si el que han dit que fan quan senten les emocions els ajuda a estar millor o no, i per què. És important fer-ho amb totes les emocions i que els infants puguin reflexionar sobre si la seva conducta els danya o pot danyar altres persones, objectes o la natura.



Indicacions

- És important referir-se a les emocions amb els termes «agradable» o «desagradable», i no amb les paraules «positiva» o «negativa». També és rellevant que s'expliqui que totes les emocions ens informen sobre el que vivim i permeten reflexionar-hi, prendre decisions i actuar de la millor manera possible.

- Aquesta activitat ens pot donar informació sobre l'existència de situacions que suposin risc per a l'infant (maltractament físic o emocional i abús sexual).

ACTIVITAT 7. Què faig quan sent les emocions?

- També es pot parlar de les dues cares de les emocions (vegeu l'annex : «Les dues cares de les emocions», de l'activitat 2 «Així és el meu cor», pàgina 210 - 211).
- L'emocionari pot estar exposat a un lloc de l'aula on els infants puguin accedir.



Recursos

- Imatges o pictogrames de les emocions bàsiques.
- Material fungible per elaborar l'emocionari.
- Ordinadors i pissarra digital.



Activitats complementàries

- Contar un conte relacionat amb les diferents emocions.
- Tenir el llibre *Emocionari* a la biblioteca d'aula.
- Fer una dinàmica d'expressió i dramatització de les diferents emocions, creant un breu diàleg.



Avaluació

- Observació directa.
- Enregistraments fotogràfics.
- Notes de camp.
- Rúbrica.

ACTIVITAT 8. Tenir cura del meu cos és estimar-me?



Adreçada a infants a partir de 6 anys



Objectius

- Expressar quin significat es dona a la paraula amor.
- Identificar diferents activitats de cura del propi cos.
- Expressar les emocions que se senten quan es té cura del propi cos i, si són emocions desagradables, verbalitzar per què s'hi senten malament.
- Relacionar la cura del cos i de la pròpia imatge amb el fet de manifestar amor cap a un mateix o una mateixa.



Durada aproximada

55 minuts.



Desenvolupament

1. Es presenta un conte relacionat amb tenir cura del propi cos; per exemple, *El meu cos és meu!*
2. Tot seguit, s'inicia un cercle de conversa sobre l'amor que una persona sent cap a ella mateixa i com aquest amor s'expressa amb la cura que té del seu cos. Es pot animar la conversa amb preguntes similars a les següents: Què és l'amor? A quines persones estimes? Com es demostra l'amor? Cuidar el nostre cos és amor?...
3. Una vegada han contestat, es recullen les respostes i es fa un mapa conceptual a un mural per exposar a l'aula (vegeu l'annex).
4. Cada infant pot fer un dibuix del que s'ha parlat durant la conversa, que es pot afegir al mural.



» Indicacions

- Es pot triar un conte de la classe o demanar als infants si tenen contes o llibres a casa relacionats amb el fet de tenir cura del cos, i si els volen dur un dia a l'escola.
- Sobre la lectura del conte, es poden tenir en compte diferents aspectes:
 - Abans de contar el conte, si hi ha alumnes que potser necessiten treballar-lo prèviament i endur-se'l a casa seva per familiaritzar-s'hi.
 - Plantejar com pot arribar millor la informació del conte a l'alumnat amb discapacitat.
- El concepte d'amor pot resultar abstracte o difícil d'entendre per a alumnes amb un dèficit per percebre, manejar i expressar les emocions.
- Durant les converses, és important que l'adult faciliti la participació de tots els infants.

Activitats complementàries

- Fer activitats sobre com tenir cura de diferents parts del cos.
- Fer una activitat per identificar quins aspectes són els que es necessiten cuidar i que els ajuden a tenir una salut física i emocional més bona: les emocions, l'autoestima, el cos i les relacions socials. No es tracta d'aprofundir en cada una, sinó de veure-les en conjunt, per tal que els infants es comprenguin com un tot holístic.

Recursos

- *El meu cos és meu!*, de Dagmar Geisler. Ed. Juventud
- Material fungible per dibuixar.

Avaluació

- Rúbrica d'avaluació.
- Notes de camp.
- Mapa conceptual.

ANNEX. Mapa conceptual



ACTIVITAT 9. El buit



Adreçada a infants de 6 a 8 anys

El buit és la història de na Júlia, una nina molt feliç que un dia deixa de ser-ho. Aleshores, és quan un forat buit comença a créixer dins seu, i es fa més i més gros. Na Júlia no ho entén i cerca, de forma impulsiva, la manera de tapar-lo. Intenta trobar el tap adequat per tapar el forat. En prova de diferents, però no li funciona cap. On és, idò, la solució? Na Júlia intueix que no és defora, que ha de cercar dins ella mateixa i que ha d'explorar per esbrinar què necessita per sentir-se bé. Connecta amb ella mateixa i comença a construir un món nou ple de vida, d'una vida nova per compartir.



Objectius

- Identificar i expressar les diferents emocions.
- Emprar els diferents llenguatges per comunicar emocions i sentiments.
- Expressar aspectes positius propis.
- Mostrar cura per l'estat emocional propi.
- Identificar situacions de l'entorn propi que fan sentir-se malament.



Durada aproximada

45 - 60 minuts.



Desenvolupament

1. Es crea un espai acollidor, que convidi a escoltar, a reflexionar i a parlar.

2. La mestra o el mestre diu als infants que contarà un conte sobre una nina, na Júlia, que sent un buit dins ella.

3. Es conta el conte *El buit* i seguidament s'estableix un torn de paraules per parlar sobre les diverses emocions que sorgeixen en el conte i sobre la relació que tenen amb el buit que sent na Júlia. Exemples de preguntes que es poden fer:

Què li passa a na Júlia? Per què sent que té un buit a dins seu? Que teniu algun buit, vosaltres? Si en teniu, com és aquest buit: gros, petit, de quin color? Quines emocions són les que sentiu: por, tristesa, alegria...? Com podem omplir el nostre buit?



4. Es proposa als infants que modelin fang o facin un dibuix per representar allò que els fa sentir feliços, o bé allò que els fa sentir el buit. Un cop enllestida la seva producció, se'ls demana que l'expliquin. Aquestes explicacions poden servir per avaluar i ajudar els infants a resoldre les situacions que els provoquen malestar i que ells no poden resoldre per si sols.

» Indicacions

- Deixant que els infants expressin amb l'art allò que senten, la mestra o el mestre té l'oportunitat d'observar l'acceptació i l'autoestima que es tenen. Amb aquesta activitat s'introdueixen les emocions i l'amor cap a un mateix, així com el poder de transformar la pròpia vida.
- Cal considerar si algun infant ha patit un dol recentment, o el pateix, i com ho està gestionant.
- Les emocions són totes vàlides. Tots expressam el dol de forma diferent i transmetre aquesta idea és important: que diferents persones reaccionaran de forma diferent quan hi ha un procés de dol, des de plorar, quedar en silenci, escriure sobre els seus sentiments...
- Pot ser que a alguns infants els sigui complicat entendre les diferents emocions. Per ajudar-los, es poden utilitzar pictogrames d'ARASAAC amb les emocions, i també es pot treballar amb llenguatge de signes.

🔗 Recursos

- Conte: Llenas, A. *El buit*. Granada: Bárbara Fiore, 2015.
- Material fungible per dibuixar.
- Fang.
- YouTube: conte *El buit* en castellà amb pictogrames
<https://youtu.be/4T-P0ymi3pY>
- Pictoconte en castellà:
<https://www.spreadthesign.com/es.es/search/by-category/11/emociones/> Es poden trobar les emocions que es volen treballar a "categorías-emociones".
- Emocions en pictogrames ARASAAC <http://arasaac.org>

🏆 Avaluació

- Observació directa.
- Produccions dels infants.

ACTIVITAT 10. Expressam emocions



Adreçada a infants de 6 a 8 anys

Aquesta activitat es pot utilitzar en diferents moments del dia com un recurs per ajudar els infants a alliberar tensió emocional o en situacions de desregulació emocional.



Objectius

- Alliberar tensió emocional.
- Verbalitzar les emocions i familiaritzar-se amb el llenguatge per expressar-les.
- Relacionar les emocions amb el comportament.



Durada aproximada

40 - 50 minuts.



Desenvolupament

1. Quan un infant expressa una emoció de forma extrema, sigui quina sigui, tot el grup l'ajuda a alliberar la tensió emocional mitjançant les tècniques següents:

- El coet: s'explica als infants que tot el grup farà com si fossin un coet que s'enlaira. Se'ls diu que ho han de fer ajuntant les mans, flexionant les cames i aixecant les mans amb força per enlairar el coet. Aquesta tècnica es repeteix tres vegades seguides.

- Crit controlat: es demana als infants que es posin en rotllana i triïn una paraula que agradi a tot el grup. Es compta fins a tres i tots junts diuen la paraula fent un crit. Aquesta acció es repeteix tres cops seguits.

2. Després d'alliberar la tensió, es diu als infants que facin un dibuix en què apareguin ells mateixos o el grup, fent de coet o mentre cridaven.

3. Tot seguit, se'ls demana que expliquin com se sentien abans de fer la tècnica i com se senten després de fer-la.



4. Després d'escoltar el que han contat els infants, se'ls explica que expressar les emocions és saludable (bo) sempre que una persona no es faci mal a ella mateixa o a altres persones. També se'ls pot dir que totes les emocions ens ajuden a saber què ens passa i ens permeten comunicar com ens sentim a les persones que ens envolten. Aquest és un moment que s'ha d'aprofitar per parlar sobre allò que ha provocat la situació de tensió o de desregulació emocional i sobre què troben que han de fer si es torna a repetir.

» Indicacions

- Abans de realitzar les diferents dinàmiques, convé que s'escenifiqui la tècnica del coet o del crit controlat, així els infants poden observar com s'ha de fer i animar-se a fer-ho.
- Si es considera oportú, es pot explicar que cada emoció (tant si és agradable com si no ho és), segons quina en sigui la intensitat, ens pot dur a comportaments saludables o cap a altres que ens posen en risc (vegeu l'annex 1 de l'activitat 2: «Les dues cares de les emocions»).

✍ Materials o recursos necessaris

- Material fungible (paper, pintures...).
- Càmera fotogràfica o mòbil per enregistrar l'activitat.
- Fotografies (si es vol enregistrar gràficament l'execució de les tècniques).
- Impressora.



Avaluació

- Observació directa.
- Notes de camp.

ACTIVITAT 11. Respiració conscient



Adreçada a infants de 6 a 8 anys

La respiració és una de les funcions del nostre cos que està directament relacionada amb les emocions. En situacions de tensió, la respiració és ràpida i sonora; al contrari, en moments de tranquil·litat es fa pausada i harmònica. Si en moments crítics som capaços de controlar la respiració, de fer-la més conscient i pausada, les nostres emocions es calmen i podem reaccionar amb serenor.

Respira és un conte que ajuda els infants a prendre consciència de la respiració, els ajuda a escoltar amb atenció, a concentrar-se i observar les sensacions del cos, a calmar-se i a viatjar amb la imaginació.

L'activitat es desenvolupa en dues sessions el mateix dia.



Durada aproximada

45 minuts, cada sessió.



Objectius

- Utilitzar la respiració conscient en moments de tensió emocional.
- Fer servir la respiració per fer silenci i connectar amb el propi cos.
- Reflexionar sobre les sensacions del propi cos durant la meditació i les respiracions.



Desenvolupament de la primera sessió: meditació

1. Es demana als infants que seguin en rotllana, amb postura d'indi, la mà dreta a la panxa i l'esquerra al pit, sobre el cor. Si algun infant no pot seure també pot triar la postura que li sigui més còmoda.

2. Se'ls diu que facin tres respiracions profundes mostrant-los com fer-ho.

3. Un cop comprovat que saben fer-ho bé, se'ls diu que tornin a respirar profundament tres vegades.

4. Es conta el conte *Respira*.



5. S'enfosqueix l'espai i es posa música relaxant.
6. Es fan els diferents tipus de respiració que s'expliquen en el conte.
7. Per acabar, es fa un cercle de diàleg per compartir les sensacions que han viscut durant les respiracions. Es pot animar la conversa fent preguntes: Com us heu sentit? Hi ha alguna cosa que no us hagi agradat? Us agradaria incorporar les respiracions a la rutina del dia a dia? Per què?



Desenvolupament de la segona sessió: el conte viatger de la respiració

1. Es proposa als infants que triïn una de les respiracions del conte per practicar-la a casa amb la seva família. Se'ls diu que una persona de la família pot llegir el conte, que després practiquin amb ella la respiració elegida i que poden repetir l'exercici de respiració diversos dies, tantes vegades com els faci ganes i puguin. Els infants es poden endur les imatges relacionades amb cada respiració per ajudar-los a organitzar la informació del conte.
2. També se'ls diu que anotin en una cartolina l'exercici de respiració elegit, facin un dibuix relacionat amb l'exercici i expliquin breument, en un petit text, per què han triat aquest exercici i com s'han sentit fent-lo amb la família.
3. Es prepara una motxilla amb el conte, una cartolina i una carta explicativa per a la família (vegeu l'annex).
4. L'infant s'endú la motxilla a casa divendres i la torna dilluns.
5. Cada dilluns, l'infant que s'ha endut el conte a casa pot compartir la seva experiència amb tot el grup classe.
6. Les cartolines amb l'explicació i el dibuix s'exposen a l'aula.

» Indicacions

- És important que els infants coneguin la diferència entre nerviós i relaxat. Podem explicar-ho mitjançant imatges, gests, pictogrames...
- Inicialment, els infants poden explicar quan senten nervis o quan estan relaxats.
- Per dur a terme aquests exercicis és important crear un clima de calma i seguretat, així com un ambient relaxat.

ACTIVITAT 11. Respiració conscient

- Una vegada feta l'activitat a casa, per a l'alumnat amb TEA que té problemes de conducta es pot fer una història social relacionant la imatge de nervis amb la relaxació.

Recursos

- Conte: Castell-Blanco, I. *Respira*. Editorial Akiarabooks, 2021.
- Cartolina.
- Música.
- Reproductor de música.



Avaluació

- Observació directa.
- Notes de camp.

ANNEX. Carta per a les famílies

Per què aquest conte?

El conte *Respira* tracta d'un infant que no pot dormir per diferents motius: està nerviós, se sent tot sol... i de com la seva mare l'ajuda a calmar-se usant diferents tècniques de respiració i de relaxació.

La respiració és una de les funcions del nostre cos que està directament relacionada amb les emocions. En situacions de tensió, la respiració és ràpida i sonora; al contrari, en moments de tranquil·litat es fa pausada i harmònica. Si en moments crítics som capaços de controlar la respiració, de fer-la més conscient i pausada, les nostres emocions es calmen i podem reaccionar amb serenor.

Respira és un conte que ajuda els infants a prendre consciència de la respiració, els ajuda a escoltar amb atenció, a concentrar-se i observar les sensacions del cos, a calmar-se i a viatjar amb la imaginació.

Hem d'adquirir hàbits correctes per aprendre a respirar, i fer-ho conscientment, per així aturar el ritme i per dedicar-nos temps a nosaltres.

Què heu de fer?

Heu de llegir el conte amb el vostre fill o filla i practicar l'exercici de respiració que triï. Ho podeu fer més d'un dia i rellegir el conte tantes vegades com vulgueu. Llavors ens agradaria que el vostre fill o filla, en la cartolina que trobareu a la motxilla, fes un dibuix i explicàs què li ha paregut l'experiència de practicar la respiració conscient a casa, amb la família.

Gràcies per la vostra col·laboració!

ACTIVITAT 12. El mirall



Adreçada a infants a partir de 8 anys

A través d'aquesta activitat es pretén que l'infant es conegui més bé, s'accepti i s'estimi tal com és. L'activitat es desenvolupa en dues sessions i requereix un clima de calma, que afavoreixi la reflexió, l'expressió de sentiments i l'autocrítica constructiva.



Objectius

- Verbalitzar les parts del cos que més agraden.
- Expressar les emocions que se senten quan es mira al mirall.
- Verbalitzar característiques físiques que agraden dels companys i les companyes.
- Escoltar amb atenció i gust quines de les característiques pròpies agraden als altres infants.



Durada aproximada

50 minuts, cada sessió.



Desenvolupament de la primera sessió

1. S'inicia la sessió mostrant un mirall de cos sencer i es demana als infants que hi passin per davant i es mirin (poden fer-ho rient, ballant, movent el cos... de forma individual o en parelles).
2. Un cop tot el grup s'ha mirat al mirall, es fan les preguntes següents: us ha agradat mirar-vos al mirall?, ha estat divertit?, us ha agradat el que heu vist?...
3. Posteriorment, es fa una segona ronda utilitzant cinc miralls (es pot fer a l'aula de psicomotricitat o al gimnàs) i es diu als infants que es mirin individualment, de forma més detinguda, i que pensin en la imatge que veuen al mirall i com els fa sentir.
4. Quan tots els infants s'han mirat al mirall per segona vegada, se'ls diu que cadascú ha d'escriure en un foli quines parts del seu cos li agraden, quines no li agraden, què ha pensat sobre la seva imatge (si li ha agradat o no), per què i què ha sentit quan es mirava al mirall.



5. En acabar l'activitat individual es fa un cercle de diàleg per xerrar de si hi ha diferència entre com s'han vist i què han sentit la primera vegada que s'han mirat al mirall i la segona, i es convida els infants a interactuar entre ells.



Desenvolupament de la segona sessió

1. Es reparteixen fulls per la classe (a taules, parets o en terra), cada un amb el nom d'un infant, i es proposa a la resta que es moguin per l'aula al ritme de la música i escriguin alguna cosa positiva de cada un dels seus companys i de les seves companyes. Cal que el mestre o la mestra faci un seguiment dels comentaris que escriu l'alumnat, per tal d'evitar situacions que es puguin donar a causa d'aportacions inoportunes.

2. En haver passat tots els infants per tots els fulls, cada infant agafa el full que du el seu nom, el llegeix, pensa sobre el que li han posat i observa com se sent.

3. Per acabar, es fa un cercle de diàleg sobre com s'han sentit en llegir les qualitats positives que han escrit els companys i les companyes, si pensaven que els veien així, si els ha sorprès alguna cosa en especial...



Indicacions

1. L'alumnat amb discapacitat visual pot dir el que li agrada més d'ella o d'ell sense necessitat del mirall (pot ser el seu cabell, la seva veu, la seva pell...). També pot dir característiques dels seus companys i companyes a través de la percepció hàptica.

2. Al llarg de l'activitat i sobretot dels cercles de diàleg, són claus el diàleg igualitari i l'aprenentatge a través de les intervencions dels infants (aprenentatge dialògic).

3. En cap cas s'ha de forçar els infants a parlar, tot i que sí que se'ls ha d'incitar a fer-ho. És imprescindible que les nines i els nins se sentin còmodes a fi d'interactuar de manera natural i relaxada per poder obrir-se i descobrir els sentiments propis.

4. És important que el mestre o la mestra es fixi en tot allò que succeeix al llarg de la sessió (infants que no volen parlar, que no es miren, a qui no els agrada el que veuen o que no troben característiques o sentiments positius en ells mateixos o en els altres infants).

5. Algunes indicacions que es poden donar a aquells infants que no s'agraden són: encara que en algunes ocasions no ho sembli tothom té coses positives, de vegades s'ha de canviar la manera de mirar-se, escoltar com ens xerra la veu que duim dins nosaltres (la veu interior), com ens xerrem a nosaltres mateixos, si ens parla malament i ens diu «quina cara més lletja que tens», «quina panxota que tens»... És important que aquesta veu sigui positiva, que ens xerri bé: «m'agraden els meus ulls, les meves cames, les meves mans...», «tens una cara agradable»... La veu negativa fa mal a l'autoestima de l'infant i li provoca sentiments de malestar amb ell mateix.

ACTIVITAT 12. El mirall



Recursos

- Materials: miralls, fulls, llapis.
- Música ambiental (opcional).



Activitats complementàries

Com a activitat extra per potenciar l'autoestima, es pot treballar la veu interior, a fi de facilitar que cada infant es xerri de manera positiva, amb respecte i estima cap a si mateix. Per canviar la manera de parlar de negativa a positiva cal que l'activitat permeti que els infants connectin amb els sentiments que provoca una veu interior negativa i una de positiva.



Avaluació

- Observació directa.
- Notes de camp.



ACTIVITAT 13. Estima't

Adreçada a infants a partir de 8 anys

Aquesta activitat està basada en la lectura del llibre *Estima el teu cos*. És un llibre que dona per a molt i estaria bé tenir-lo sempre a l'abast dels infants. L'activitat es desenvolupa en quatre sessions, que segons les característiques del grup, poden ser més o menys.

Objectius

- Conèixer la diversitat de cossos que existeixen.
- Observar i valorar les moltes possibilitats que ens ofereix el nostre cos.
- Augmentar l'autoestima i l'autocura.
- Disposar d'eines i d'ajudes per gestionar emocions i sentiments desagradables (rebuig, vergonya, tristor, solitud...).
- Disposar d'estratègies pròpies per empoderar-se.

Durada aproximada

30 - 55 minuts, cada sessió.

Desenvolupament 1a sessió: lectura i debat

1. Es prepara els infants per fer l'activitat i se'ls explica que a partir d'una lectura es farà un diàleg per compartir opinions, comentaris, idees, sentiments...

2. Es convida els infants a fer una lectura compartida, en què cadascú ha de llegir una part. Convé tenir preparada la part que interessa més treballar en la segona, la tercera i la quarta sessió. És a dir, saber si, tenint en compte les característiques del grup d'infants, és millor treballar un resum del llibre, triar algunes pàgines o fer una nova versió de tot el llibre.

3. En acabar la lectura es pot demanar si hi ha alguna paraula que no hagin entès. Després es fa un debat a partir de la pregunta: Tot allò que s'hi diu és aplicable a qualsevol persona? Per què?

4. El debat acaba quan s'arriba a un consens o no sorgeixen noves aportacions.





Desenvolupament 2a sessió: transformam la lectura

1. Se'ls explica que, a partir del que s'ha parlat durant el debat, tenint en compte el consens o l'opinió de la majoria, es passa a fer una adaptació del llibre (d'una part o d'un resum) perquè no només faci referència al sexe femení, sinó perquè la lectura sigui adequada per a tothom.
2. Aquesta tasca es pot dur a terme de forma conjunta, rellegant, aportant idees i anotant aquelles que es donin per bones. També es pot fer en parelles o grups petits, repartint les parts entre aquests per fer l'adaptació.
3. Tota la classe revisa com quedaria un cop feta la feina, i se'n fan els canvis o modificacions oportunes fins que agradi el resultat.



Desenvolupament 3a sessió: transformam les il·lustracions

1. Igual que es va fer una adaptació a la sessió anterior, ara la faran de les il·lustracions. Es tornen a mirar les imatges del llibre i es demana a cada infant que faci un dibuix d'ell mateix que servirà per fer una composició com a les contraportades o a les pàgines 6-9.
2. Un cop ho han fet, se'ls demana que facin un segon dibuix que els representi fent una activitat. Es poden inspirar en les activitats que es mostren al llibre o poden dibuixar-se fent l'activitat que més els agradi fer.
3. Si el temps ho permet, es poden fer fotocòpies en color, retallar les imatges i fer-ne una composició.



Desenvolupament 4a sessió: estima el teu cos, versionat

1. Amb tot allò que es té de les sessions anteriors (texts i il·lustracions), es procedeix a editar una presentació de la versió nova. Es pot optar per fer un muntatge de tipus auca, mural, llibre gegant o una versió digital amb PowerPoint o algun altre tipus de presentació que es conegui bé o a la qual els infants estiguin avesats.
2. Es fa el muntatge i s'edita la nova versió de la part elegida del llibre, del resum o de tot el llibre.
3. Per acabar, i després de comprovar-ne el resultat final, seria bonic que convidassin un grup paral·lel o d'un altre nivell a veure i escoltar la nova versió.

ACTIVITAT 13. Estima't

» Indicacions

- És important que quan acabin puguin compartir la feina bé amb la resta del grup, bé amb la família, ja que es comparteix la idea d'autoestima i d'autocura que de segur és necessària per a grans, per a adolescents i per a petits.
- Sobre la lectura del conte, es poden tenir en compte diferents aspectes:
 - Abans del conte: hi ha alumnes que potser necessiten treballar-ho prèviament i endur-se'l a ca seva per familiaritzar-s'hi.
 - Convé plantejar-se com arribaria millor la informació a l'alumnat amb discapacitat (col·locació del lector, ús de materials que ajudin a entendre la diversitat de cossos, com ara figures, explicació de les imatges del conte...).
- Si l'infant té dificultats de lectoescriptura convé assegurar que també estigui inclòs en la lectura.
- A la tercera sessió, segons les necessitats sensorials de l'alumnat, es poden fer figures de fang; això ajuda a donar una tercera dimensió a la representació.
- Per facilitar l'organització de la informació del conte es podria penjar a l'aula una corda i col·locar-hi les imatges per ordre cronològic.

🔗 Recursos

- Llibre: *Estima el teu cos*, de Jessica Sanders. Editorial Bindi Books.
- Material fungible.
- Programa per fer presentacions.

🧩 Activitats complementàries

- Com que es convida a fer el propi llibre en les pàgines 14 i 15, es pot fer una llista de totes les coses genials que ajuda a fer el cos. Es pot conversar sobre aquestes, per adonar-se de les moltíssimes coses que es poden fer.
- Triar algunes de les autocures que proposa el llibre (pàg. 16-17). Copiar-les o adaptar-les a un format petit perquè es puguin plastificar i dur a la motxilla, cartera... com si fos un clauer.
- Veure les activitats que se suggereixen en les pàgines 34 i 35. Fer-ne una tria i que individualment considerin quina els pot anar més bé. O bé fer pòsters d'aquestes pàgines a manera d'ajuda per tenir a l'aula, però també per col·locar a diferents zones de l'escola. Es pot fer una versió pròpia per tenir a casa. Seria bo que es fessin constar els telèfons de les entitats més importants de la localitat o de les Illes Balears.



Avaluació

- Observació directa.
- Notes de camp.
- Opinió expressades en el debat i al llarg de les sessions.
- Llibre resultant.



ACTIVITAT 14. La margalida del jo: m'estim bé o no m'estim bé?



Adreçada a infants a partir de 8 anys

Aquesta activitat consisteix a opinar i reflexionar sobre el significat d'un recull de frases relacionades amb el fet d'estimar-se bé o d'estimar-se malament. El diàleg sobre aquestes frases o d'altres similars a les que es proposen permet investigar quins són els plantejaments que hi ha en el grup sobre què significa estimar-se bé.

És important utilitzar els conceptes d'estimar bé i estimar malament, ja que posen el focus en la conducta i no en la persona. D'aquesta manera, l'infant pot identificar les conductes sanes i les que no ho són.

Segons el nivell de maduresa del grup d'infants i la seva capacitat d'atenció, es pot dur a terme en un sol dia o en diferents dies de la mateixa setmana.

Abans de començar, convé tenir preparat un espai on els infants puguin seure en rotllana o en el qual puguin estar còmodes i conversar al voltant de les frases proposades.



Objectius

- Identificar accions que indiquen que s'estima bé o que no s'estima bé en moments que es donen a la vida diària.
- Reflexionar sobre el concepte d'estimar-se bé.
- Conèixer els límits que cap persona no ha de traspassar.
- Saber la importància que té estimar-se bé en la vida de cada persona.



Durada aproximada

45 minuts.



Desenvolupament

1. Es prepara els infants per fer l'activitat i se'ls explica que consistirà a llegir o escoltar unes frases; que després s'iniciarà un moment de reflexió sobre cada una, on és necessari que hi hagi respecte cap a les opinions dels altres companys i companyes.
2. Un cop feta l'explicació, la mestra o el mestre reparteix un full on hi ha les frases (vegeu l'annex). Davant de cada frase han d'escriure «m'estim bé» o «no m'estim bé».
3. A continuació es llegeix una frase i es demana als infants que aixequin la mà els que han respost «m'estim bé» i, tot seguit, es fa el mateix amb els infants que han escrit «no m'estim bé».

4. Es comenta quina opció és la majoritària i quina la minoritària. Es pot fer dient «la majoria de vosaltres pensa..., i la minoria pensa que...» També pot passar que hi hagi un empat. Això no és important.

5. S'obre un cercle de diàleg. Es pot animar la conversa amb la pregunta «Per què pensau que la frase... mostra que una persona s'estima bé?» Un cop contestada la primera pregunta, se'n fa una segona: «Per què pensau que la frase... mostra que una persona no s'estima bé?» Aquestes preguntes les poden contestar i comentar tots els infants, indistintament de quina hagi estat la seva resposta.

6. Una vegada comentades totes les frases, es continua el cercle de diàleg amb les preguntes següents: És necessari estimar-se bé? Per què? Què passa si una persona no s'estima bé?

És molt important no dirigir les respostes dels infants. Es tracta que verbalitzin les seves opinions, hi reflexionin i les contrastin amb les dels altres infants. El paper de la mestra o el mestre és el d'escoltar i observar com s'estableix el diàleg i quins plantejaments i emocions suscita la conversa sobre les frases, les frases que han suscitat més controvèrsia, si els infants hi han aportat frases noves, el comportament dels infants, si ha estat necessari intervenir-hi... Les intervencions de la mestra o el mestre, en cas de considerar-les necessàries, han de servir per recolzar què és i què no és estimar-se bé.

7. Un cop conclòs el cercle de diàleg, cada infant tria una frase, i amb les de tothom s'elabora una marginalida mural escrivint la frase triada a cada un dels pètals, alternant «sí, m'estimo bé» i «no m'estimo bé».



» Indicacions

- Si els infants no intervenen de forma espontània es pot estimular la conversa amb preguntes que permetin assegurar que han entès la frase.
- És important que l'infant pugui escoltar les opinions dels altres infants, i que tengui temps per reflexionar-hi i per extreure'n conclusions pròpies.

📎 Recursos

- Material per escriure les frases o per projectar-les.
- Aparell d'àudio o vídeo per enregistrar el diàleg.

ACTIVITAT 14. La margalida del jo: m'estim bé o no m'estim bé?



Activitats complementàries

- Debat a partir de la projecció del vídeo de Dàmaris Gelabert Tu (videoclip oficial):
https://www.youtube.com/watch?v=V1p89c4_klU



Avaluació

- Observació directa.
- Notes de camp.
- Enregistrament d'àudio o de vídeo.

ANNEX. La margalida del jo

Fes una creu (X) a la columna que es correspon amb la teva resposta.

SI...	M'estim bé	No m'estim bé
Faig net el meu cos		
Em faig mal al cos a posta		
No em rent les dents		
Deix que parlin malament de mi		
Em fan una besada sense que jo ho vulgui i no dic res		
Deix que em facin una abraçada quan em ve de gust		
Em dic coses polides		
Em fan mal i ho dic		
Dic el que necessit		
Dic que vull estar una estoneta en soledat		
Deix que la resta de persones decideixin per mi		
Desitj gaudir de la vida		
Vaig amb « amics i amigues » que em tracten malament		
Només jug a allò que jo vull		
Jo decidesc amb qui vaig		
M'accept així com som		
Em veig lleig o lletja		
Confii en mi		

ACTIVITAT 15. Laberint de l'ànima

Adreçada a infants a partir de 8 anys

Aquesta activitat està inspirada en el llibre *Laberint de l'ànima*, d'Anna Llenas. El llibre convida a mirar cap a endins, a observar els nostres pensaments i emocions, que l'autora nomena «estats de l'ànima». Consisteix a treballar una emoció en profunditat, cada setmana o cada quinze dies, utilitzant la metodologia del cercle de diàleg.

Amb el llibre es poden treballar un total de 58 emocions. Es proposa triar-les en funció de les necessitats del grup classe i del temps disponible. En tot cas, convé assegurar que es treballen les emocions bàsiques: la curiositat, l'alegria, la tristesa, la ràbia, l'avversió i la por.

L'activitat es desenvolupa en diverses sessions: una introductòria, i les següents, dedicades a una emoció.

Objectius

- Descobrir el món de les emocions.
- Posar nom a les emocions.
- Situar les emocions al cos.
- Relacionar les emocions amb els pensaments que la precedeixen.
- Reflexionar sobre com poden influir les emocions en el comportament.
- Adquirir, progressivament, habilitat per gestionar les emocions.

Durada aproximada

50 minuts, cada sessió.

Desenvolupament de la sessió introductòria

1. Es prepara els infants per fer l'activitat i es comença mostrant-los la portada del llibre.
2. Tot seguit, s'obre un cercle de diàleg amb les preguntes següents: De què pensau que tracta aquest llibre? Creis que podeu trobar-hi qualche cosa interessant?
3. Un cop el mestre o la mestra troba que la participació és suficient, demana als infants:



«Quina relació creis que té el dibuix amb el títol?» Es fa una reflexió sobre la portada, amb la intenció de despertar el seu interès pel món de les emocions.

4. Per concloure, se'ls explica que totes les persones naixem amb la capacitat de sentir emocions, que les emocions ens informen de com ens trobam en un moment determinat i que ens permeten pensar sobre allò que les provoca (situacions i pensaments sobre la situació que vivim).



Desenvolupament de les sessions següents

- Es prepara els infants per fer l'activitat. Es comença mostrant a l'alumnat la portada del llibre i es recorda que l'activitat tracta de conèixer les emocions.

- A continuació, es mostra la il·lustració de l'emoció que es treballarà, sense mostrar la part del text, i es diu el nom de l'emoció. Es demana als infants què els fa sentir, què els pareix que representa, què els recorda...

- Un cop la mestra o el mestre considera que la participació és suficient, llegeix el que diu el llibre i explica l'emoció. Tot seguit, demana al grup si ho entenen igual o d'una altra manera. A continuació, demana als infants que contin situacions on experimenten el sentiment o l'emoció que s'està treballant i què fan quan la senten.

Cal remarcar que no hi ha emocions bones o dolentes, que poden ser agradables o desagradables, però que totes ens donen informació sobre si el que ens està passant ens fa sentir bé o malament, pensar-hi i actuar. També es pot parlar de les dues cares de l'emoció que s'està treballant (vegeu les dues cares de les emocions, pàgina 210 - 211).

- S'acaba la sessió fent una creació artística pròpia que representi l'emoció treballada. La creació de cada infant es penja en un lloc visible per tal de compartir-la amb el grup.



Indicacions

- Donar temps suficient, després de cada pregunta, per tal que puguin pensar i respondre amb tranquil·litat, sempre respectant els infants que s'estimin més escoltar.

- L'ideal és fer les creacions artístiques amb diferents tècniques: collage, estampació, pintar amb les mans, amb material reutilitzat... Es pot utilitzar música ambiental per fer més agradable el moment.

- Es poden donar pautes de com gestionar les emocions que ens fan sentir malament o que ens exciten en excés, per exemple: pensar en alguna cosa que fa sentir bé, fer algunes respiracions profundes, forçar un somriure, comptar a poc a poc fins a deu, pintar, cantar, botar... També es pot aprofitar per parlar de com podem ajudar un company o una companya quan sent alguna d'aquestes emocions i es bloqueja.

ACTIVITAT 15. Laberint de l'ànima



Recursos

- Material fungible.
- Ordinador per poder posar música ambiental a l'hora de dibuixar (opcional).



Avaluació

- Observació directa.
- Notes de camp.
- Enregistrament d'àudio o de vídeo.
- Creacions artístiques dels infants.



ACTIVITAT 16. L'orquestra de les emocions



Adreçada a infants a partir de 9 anys



Objectius

- Sentir les emocions bàsiques.
- Gaudir d'escollar el silenci.
- Tocar respectuosament el company o companya.



Durada aproximada

45 minuts.



Desenvolupament

1. Es prepara els infants per fer l'activitat i es fa una introducció sobre les emocions bàsiques i les emocions més complexes, com l'angoixa, l'odi...

2. El mestre o la mestra va posant diferents músiques que poden fer sentir por, tristesa, ràbia, alegria... Poden servir-hi els vídeos següents:

- "Música para identificar emociones"
<https://youtu.be/iThPRIupKic>
- "Les emocions a través de la música"
<https://youtu.be/SmV8QLfVFWII>

3. Es crea un cercle de diàleg per facilitar que els infants, de forma voluntària, posin en comú la seva experiència. El mestre o la mestra pot animar

la conversa amb preguntes com les següents o semblants: Quines emocions heu sentit? Heu sentit alguna emoció de manera més intensa que les altres? Si és així, per què creis que ha passat? Podem utilitzar la música per generar benestar?...

4. En grup, s'extreuen conclusions sobre l'experiència viscuda i sobre l'impacte de la música en l'estat emocional. També sobre com fer servir la música per generar benestar.





Activitats complementàries

- Distribuir l'alumnat per parelles i indicar que els membres de cada parella s'han de situar un enfront de l'altre formant dues files. Es posa una peça de música, de manera aleatòria, i l'alumnat l'ha d'escoltar amb els ulls clucs i tapats amb un mocador. Quan s'atura la música es diu als infants que, amb les mans, expressin a la seva parella l'emoció que els ha transmès la música escoltada, sempre amb molt de respecte. Primer ho farà una fila i després l'altra.



Recursos

- Ordinador.
- Altaveus.



Avaluació

- Registre de les preguntes formulades i reflexions del grup.

4.2. LES RELACIONS

Objectius d'aprenentatge

- **Adquirir progressivament una forma de comunicació empàtica i assertiva.** L'infant ha de demostrar que sap escoltar amb la intenció d'entendre els sentiments i els comportaments de les altres persones i que sap posar els límits que té a l'abast, de forma respectuosa, per defensar la seva integritat física i emocional, el seu benestar i els seus interessos.
- **Conèixer els principis ètics de les relacions i aprofundir progressivament en el seu significat.** Cal que l'infant integri el significat de comportar-se de forma ètica. És necessari que conegui els principis ètics de les relacions i sàpiga posar exemples de comportaments que els respecten i d'altres que els vulneren. És necessari que relacioni els principis ètics amb situacions quotidianes com la relació amb amigats, coneguts, família...

Conceptes clau

- Diversitat.
- Respecte.
- Principis ètics de les relacions.
- Empatia.
- Autoestima.
- Escolta activa.
- Comportament assertiu.
- Responsabilitat.
- Col·laboració.

Activitats

1. Acolлим la diversitat.
2. Som iguals o diferents?
3. Silenci i benestar.
4. Ens estimam així com som?
5. Som un equip.
6. M'estima bé o no m'estima bé?

ACTIVITAT 1. Acollim la diversitat

Adreçada a infants a partir de 6 anys

L'escola és un espai on s'acull la diversitat com a part de la vida i on es pot fomentar i treballar aquest concepte de forma positiva, tant amb els infants com amb les famílies de distinta procedència, cultura i religió.

Aquesta activitat té com a finalitat treballar la interculturalitat i fomentar una relació positiva entre la família i l'escola mitjançant canals de comunicació que, des de l'acceptació i el respecte a la diversitat cultural, disminueixin les pors i augmentin la confiança entre ambdós mons.

Es realitza durant un trimestre, en tantes sessions com famílies participants hi hagi.

Objectius

- Construir un adequat concepte de si mateix o si mateixa en relació amb les altres persones i la naturalesa, envers els trets relatius a la identitat, la diferència i la dignitat de les persones.
- Generar una posició moral autònoma mitjançant l'ús de conceptes ètics i el diàleg respectuós entorn de diferents valors i maneres de vida.
- Demostrar una manera de convivència democràtica, justa, inclusiva, respectuosa i pacífica a partir de la recerca i la comprensió de la naturalesa social i política de l'ésser humà.
- Reflexionar sobre el respecte per les minories i les identitats culturals i de gènere, analitzant des d'un punt de vista ètic qüestions relacionades amb la desigualtat, el fet multicultural, la diversitat humana i els fenòmens migratoris.

Durada aproximada

1 hora, cada sessió.

Desenvolupament

1. Es convida les famílies a fer una activitat a l'escola relacionada amb la seva identitat cultural.
2. S'elabora un plafó amb una llista dels noms dels infants. Les famílies hi anoten el dia i l'activitat que volen dur a terme. És necessari pactar amb les famílies l'activitat que proposen, per verificar que sigui adequada i significativa.
3. En funció de l'activitat que vulgui desenvolupar cada família, s'hi adequa l'espai: aula, menjador de l'escola, pati, sala de psicomotricitat...

4. Es presenta als infants la persona o persones de la família que han acudit a l'escola per fer l'activitat, i s'hi fa una breu introducció.

5. La mestra o el mestre fa un enregistrament fotogràfic de la sessió.

6. Els infants, en grups petits (tants com activitats s'hagin duit a terme en un trimestre), fan un recull per escrit de les sessions que han realitzat en aquest període de temps les persones convidades. Per fer-ho millor, la mestra o el mestre reparteix les fotografies de cada sessió (una sessió per grup petit).

7. Amb les fotografies i els escrits dels infants es fa un llibre que quedarà a la biblioteca de l'aula.

8. En acabar el trimestre, es fa una reunió amb totes les famílies de la classe i amb els infants, i cada grupet presenta la sessió de la qual ha fet l'escrit.

9. Finalment, es convida les famílies a berenar plegats, i així poder intercanviar opinions sobre el projecte.



» Indicacions

- Cal analitzar la relació família-escola, tenint sempre presents les realitats en les quals els infants estan immersos.

- És imprescindible que el personal docent tengui una actitud oberta, propera i col·laboradora envers les famílies.

- Família i escola repercuteixen directament en el desenvolupament integral de l'infant; han de treballar conjuntament i cooperativament.

- És necessari trobar espais i moments per afavorir l'acostament i la cooperació entre les famílies i l'escola.

- En el cas de barreres idiomàtiques, es pot fer que l'infant tradueixi al seu familiar o propiciar que vengui alguna família de la mateixa aula o centre per fer aquesta funció, i així també s'estableixen nexes d'unió entre la comunitat educativa.

ACTIVITAT 1. Acollim la diversitat



Recursos

- Material fungible per fer el plafó.
- Càmera fotogràfica.
- Fotografies.
- Pissarra digital o projector.



Avaluació

- Observació directa.
- Notes de camp.
- Fotografies.
- Rúbrica.



ACTIVITAT 2. Som iguals o diferents?



Adreçada a infants a partir de 6 anys



Objectius

- Valorar i acceptar el propi cos i el de les altres persones.
- Respectar les diferents cultures i les diferències entre les persones.
- Valorar les aportacions pròpies i respectar les de les altres persones.



Durada aproximada

55 minuts.



Desenvolupament

1. Es llegeix el poema de Sandra Pequerul «*Tots iguals, tots diferents*», i tot seguit es fa la pregunta següent: Som tots iguals o som diferents? S'ha de llegir lentament, deixant temps als infants per assimilar el que vol dir l'autora. Es poden comentar les paraules que potser no entenen: poema, racista, esclavitzar...

2. Es du a terme una conversa sobre les semblances i diferències de les persones. Es recorden les normes per als moments de conversa, per exemple: demanar el torn de paraula, escoltar a qui parla, no interrompre...

3. En acabar la conversa, cada infant dibuixa una persona. Es pot dibuixar a si mateix o a la persona que li faci més ganes.

4. Un cop ha enllestit el dibuix, descriu les característiques d'aquesta persona en forma de poema.



Indicacions

- Per als infants més petits es poden seleccionar parts del poema, les que la mestra o el mestre consideri que el grup classe, per les seves característiques, pot treballar més bé.
- Per treballar les semblances i diferències amb alumnes amb dificultats de raonament i comunicació es poden utilitzar pictogrames.

- Si tenim alumnes amb discapacitat visual, en lloc de fer el dibuix podem fer una figura humana amb fang o plastilina.
- Els infants amb dificultats de raonament es poden endur el poema a casa per treballar-lo amb la família i que els puguin posar exemples més pràctics i contextualitzats.
- Per preparar el poema, podem confeccionar entre tots els infants una llista de paraules que acabin igual. També hem de validar algunes produccions en què l'alumnat amb certes dificultats faci una frase amb sentit.

Recursos

- Poema «*Tots iguals, tots diferents*», de Sandra Pequerul.
- Pictogrames sobre les semblances i diferències entre persones:
<https://drive.google.com/file/d/1sRBf78Bbz8KOQYpapaphvMnme7TrpFH3/view>



Avaluació

- Observació directa.
- Notes de camp.

ANNEX. Poema « Tots iguals, tots diferents » de Sandra Pequerul

Tots iguals, tots diferents,
diferents cultures, diferents comportaments,
diferents zones i diferents colors de pell.
Però en el fons tots som persones,
tots tenim sentiments.

Què més dona si del Sud o del Nord,
si de l'Est o de l'Oest?
Tots riem, tots plorem,
a tots ens surt sang
quan un cop ens donem.

I la gent que sigui racista
ho perd tot a la seva vida.
Què importa el color de la pell
si no som pas diferents?

No esclavitzis els de lluny,
a tots ens fa mal un cop de puny!
I per fi, per acabar,
he de dir que som iguals.



ACTIVITAT 3. Silenci i benestar



Adreçada a infants a partir de 6 anys

Una de les experiències que més influeix en la millora de la convivència és compartir el silenci. Gaudir de moments de silenci i de calma requereix un procés d'acostumar-s'hi que demana dedicació, paciència i temps. La recompensa és que els infants poden saber que el silenci els permet comunicar-se amb altres llenguatges.



Objectius didàctics

- Millorar la concentració i l'autocontrol.
- Disminuir la impulsivitat i potenciar el benestar.
- Millorar la capacitat de tranquil·litzar-se i controlar-se.
- Gaudir del silenci com a mitjà de benestar.
- Comunicar-se amb altres llenguatges diferents de l'oral.



Durada aproximada

5 - 15 minuts, segons l'activitat.



Desenvolupament

Tot seguit es proposen cinc activitats per compartir el silenci:

1. Joc dels gests. En diferents moments del dia, es proposa als infants seguir la tasca que fan però sense parlar, en silenci. Se'ls diu que poden utilitzar l'expressió gestual, les mirades...

2. El joc del silenci. Consisteix que els infants, asseguts en cercle i durant un temps curt (poden ser trenta segons i augmentar el temps de forma progressiva), intentin estar tan quiets i silenciosos com una planta, com una muntanya... El joc comença amb un so de campana i el temps es mesura amb un temporitzador (d'arena, d'aigua o amb un rellotge). Quan el temps acaba, es pot dir el nom de cada infant i que aquest surti del cercle, o es pot tornar a fer sonar la campana per marcar el final. En el cas d'infants amb TDAH amb dificultats per estar en silenci, convé que siguin dels primers a sortir del cercle. Per concloure l'activitat, es demana als infants com s'han sentit, què han escoltat, si el silenci es pot escoltar...



3. La respiració de l'abella. S'indica als infants que es tapin les orelles amb el dit gros i que recolzin la resta de dits sobre el cap. Se'ls diu que, seguidament, inspirin i facin el so «mmmmm». La finalitat de l'activitat és millorar la capacitat de tranquil·litzar-se i concentrar-se. En el vídeo següent, en el minut 6.17, s'explica aquesta respiració (<https://www.youtube.com/watch?v=SP5p1gLUOHI>).

» Indicacions

- Cal ajudar els infants a ser conscients de la intensitat del renou de l'aula abans que sigui massa alt. Per fer-ho es pot emprar un mesurador de veu, per entrenar-los a poc a poc a comunicar-se en un to de veu adequat.

🔗 Recursos

- Temporitzador.
- Campana.
- Mesurador de veu.



Avaluació

- Observació directa.

ACTIVITAT 4. Ens estimam així com som?

Adreçada a infants de 6 anys a 8 anys

En aquesta activitat es fa servir el conte *Orelles de papallona*. És un relat que explica com na Clara rebutja la burla que li fan els seus companys i companyes, i ens diu que totes les persones som especials.

Objectius

- Demostrar acceptació i respecte envers les diferències físiques.
- Demostrar empatia envers les necessitats i les demandes de les altres persones.
- Desenvolupar la humilitat i l'empatia.
- Desenvolupar actituds de col·laboració, respecte i ajuda.
- Evitar comportaments de submissió o domini.
- Respectar les aportacions pròpies i les dels altres infants.

Durada aproximada

30 - 45 minuts.

Desenvolupament

1. Tothom seu en cercle i s'explica als infants que es contarà el conte *Orelles de papallona*.

2. Una vegada contat, s'inicia un cercle de conversa amb preguntes semblants a aquestes: Us heu sentit alguna vegada com la protagonista? Què en pensau, del que li ha passat a na Clara?
És important que ens estimem així com som?
Les preguntes s'han de fer una a una per deixar temps als infants per reflexionar i per opinar.

3. L'activitat conclou quan han opinat tots els infants i ja no es fan més intervencions.

Indicacions

- Cal animar els infants a exposar el que pensen i a escoltar les explicacions dels altres infants.



- És important reforçar les intervencions amb frases del tipus: «Sembla molt interessant la teva aportació», «És molt important per a nosaltres escoltar el que penses»...
- Seria positiu que, si a l'aula hi ha alumnat amb discapacitat intel·lectual, abans es pogués endur el conte a casa per treballar-lo amb la seva família.

Recursos

- Conte: Aguilar, L. *Orelles de papallona*. Pontevedra: editorial Kalandraka, 2016.
- Pictoconte en castellà
(<https://drive.google.com/file/d/1d8d-ZKxgYhS1Qf9SP-ckdGVhosJrR-Is/view>)



Avaluació

- Observació directa.
- Notes de camp.



ACTIVITAT 5. Som un equip!

Adreçada a infants a partir de 6 anys

Aquesta proposta didàctica ajuda a construir un autoconcepte positiu i a enfortir la cohesió del grup. Consisteix a resoldre la contrasenya d'un cadenat fent una seqüència d'activitats (una activitat al dia, durant una setmana) que es duen a terme amb la participació de tot el grup.

Objectius

- Experimentar la necessitat de tenir normes de convivència.
- Acceptar i posar en pràctica les normes.
- Responsabilitzar-se, participar i arribar a un consens en les tasques de grup.
- Conèixer i respectar les necessitats i demandes de les altres persones.
- Desenvolupar actituds de col·laboració, respecte i ajuda.
- Defugir de comportaments de submissió o domini.

Durada aproximada

45 minuts per a cada activitat.

Desenvolupament

1. Es fa aparèixer a l'aula, misteriosament, una capsa, una motxilla o una bossa.

2. La mestra o el mestre fa les preguntes: Què hi deu haver a dins? Creis que podrem obrir-la?

3. Els infants tracten d'obrir el pany que la manté tancada i no ho aconsegueixen.

4. Tot seguit, la mestra o el mestre troba, també misteriosament, una nota amb un missatge que diu:

«Venc contenta i carregada de cosetes per a vosaltres, però he quedat tancada. Necessit saber el codi del pany i m'han dit que només el podré saber amb la vostra ajuda, només cal que jugueu a quatre jocs, en equip. Segur que ho aconseguireu!»



La idea és que obtenguin el codi fent quatre activitats de cohesió de grup: per cada activitat se n'obté un dígit. Els números del codi els pot donar la mestra o el mestre en acabar cada joc, en un sobre tancat que descobrirà en acabar tots els jocs, una vegada hagi explicat que l'activitat no es guanya per fer bé el joc, sinó per l'esforç invertit i per la cooperació.

Primer joc: la teranyina de les coses bones

Es dona a un infant un cabdell de llana i se'l convida a anomenar una qualitat positiva de si mateix. Quan ho ha fet, se li diu que passi el cabdell a un altre infant.

Quan tothom hagi rebut el cabdell i hagi dit la seva qualitat positiva, s'haurà format una preciosa teranyina de coses bones.

A continuació, per desfer-la, el darrer infant que ha rebut el cabdell diu una qualitat bona de l'infant que, en la formació de la teranyina, li ha passat el cabdell.

Finalment, es conversa sobre totes les coses bones que s'han dit i sobre com s'han sentit després de dir-les i escoltar-les.

Pot ser que hi hagi infants que no entenguin el que és una qualitat positiva i se li pot donar la idea que comenci l'oració per "M'agrada com..."

Segon joc: puzzle conjunt

El joc consisteix a fer un puzzle en grup. Cada infant agafa una peça del puzzle i l'ha de col·locar. Els infants es poden ajudar. En acabar es conversa sobre com ha anat el joc, si ha resultat fàcil o difícil, i per què. Es pot animar la conversa amb preguntes: Què passaria si faltàs qualcú? Com ho solucionaríem? Es tracta que els infants s'adonin que tots i totes som necessaris per poder acabar el puzzle, que tots i totes tenim el nostre paper i som importants.

Si hi ha algun infant amb dificultats de raonament, se li pot donar la primera peça o bé una peça de la vora.

Tercer joc: compartim les cadires

S'explica als infants que han d'intentar asseure's a una cadira. Se'ls diu que sonarà una música i que quan la música s'aturi no ha de quedar cap infant sense cadira. Dos o més infants poden asseure's a la mateixa cadira.

El joc es repeteix cada vegada amb menys cadires. Se'ls explica que cada vegada serà més difícil i que s'han d'ajudar i coordinar, perquè necessitaran compartir l'espai de les cadires i ajudar-se a mantenir l'equilibri. També se'ls diu que en aquest joc ningú guanya: o bé tots guanyen, o bé tots perden.

ACTIVITAT 5. Som un equip!

Finalment, es fa un cercle de conversa per expressar com ha anat el joc i com s'han sentit. Per animar la conversa i ajudar els infants, es poden fer preguntes com: Us heu ajudat? Us ha costat compartir l'espai d'una cadira? Com us heu sentit? Creis que el joc ha acabat bé?

Quart joc: la roda del globus

S'explica als infants que s'han d'anar passant un globus sense agafar-lo amb les mans, només amb un copet, per passar-lo al company o a la companya que tenen a la dreta fins a arribar a l'infant que ha llençat el globus per primera vegada. Se'ls diu que, per evitar que el globus caigui a terra, és molt important la col·laboració de tothom i que, per aconseguir-ho, cal concentració i voluntat d'ajudar.

En acabar, es fa un cercle de conversa per expressar com ha anat el joc i com s'han sentit. Per animar la conversa i ajudar els infants, es poden fer preguntes com: Us heu ajudat? Us ha costat passar el globus i que no caigués a terra? Tothom ha ajudat per aconseguir-ho? Creis que el joc ha acabat bé?...

5. En acabar els quatre jocs, els infants obtenen els quatre dígits per obrir el cademat. Se'ls explica que l'important dels jocs és que s'han esforçat per assolir l'objectiu i que han col·laborat, cadascú com ha pogut. Que el joc tractava de col·laborar i no d'arribar a fer-ho perfecte. També se'ls diu que, a la vida, per assolir un objectiu sol ser necessari l'esforç, intentar-ho diverses vegades, preparar-se i entrenar-se, amb constància i perseverança. Entendre que la realitat és així ajuda a saber que no cal desanimar-se si els objectius que ens proposam no surten bé a la primera.

6. En obrir la capsa, la bossa o la motxilla, els infants troben una nota semblant a aquesta:

«Enhorabona! Si llegiu aquesta nota vol dir que heu aconseguit col·laborar per assolir l'objectiu. Heu treballat com un veritable equip i ara us obsequiaré amb un petit detall que esper que us agradi.»

El regal o premi és una carta de motivació personalitzada per a cada infant. La intenció de la carta és aconseguir que se senti especial i únic així com és. És molt enriquidor que et diguin allò que et caracteritza i allò que fas bé, i saber que siguis com siguis pots treballar en equip i contribuir a arribar a un objectiu.

» Indicacions

- Aquesta proposta és molt adient realitzar-la durant els primers dies d'escola, ja que els primers dies de curs són especials, són dies de noves il·lusions, novetats i canvis, que poden resultar difícils per a tothom. Per tot això és important començar el curs sentint-se importants i especials dins l'aula.

- Per elaborar les cartes, hi poden ajudar les o els mestres que els han tinguts en anys anteriors, a fi de saber quins aspectes es poden destacar de cada infant.

Recursos

- Capsa, motxilla o bossa.
- Nota amb missatge.
- Cadenat amb codi.
- Cadires.
- Puzzle.
- Globus.
- Cabdell de llana.
- Material fungible.
- Carta de motivació personalitzada o regal comú per a la classe.

Activitats complementàries

- Contar el conte Ruillier, J. *Quatre petites cantonades de no res*. Barcelona: editorial Joventut, 2004.

El petit quadrat no entra per la porta rodona de la gran casa dels rodons. Ells volen que el petit quadrat canviï i esdevengui rodó. «T'ho has de creure!», li diuen. Però el petit quadrat és com és i no ho aconsegueix... Hi trobaran una solució?

En acabar de contar el conte es du a terme una conversa sobre possibles situacions en què els infants s'han pogut sentir com el petit quadrat i es reflexiona sobre aquestes situacions en gran grup.

És un conte que, amb la simplicitat de dues formes geomètriques, transmet un important missatge d'identitat i de tolerància. Un llibre sobre l'amistat, la diferència i l'exclusió amb una proposta gràfica molt original. Es pot trobar també a YouTube:

<https://www.youtube.com/watch?v=H5fVi0qMhVc>

Avaluació

- Observació directa.
- Notes de camp.

ACTIVITAT 6. M'estima bé o no m'estima bé



Adreçada a infants a partir de 10 anys

Aquesta activitat consisteix a opinar i reflexionar sobre el significat d'un recull de frases relacionades amb el concepte d'estimar. El diàleg sobre aquestes frases, o altres de similars a les que es proposen, permet investigar quins són els plantejaments que hi ha en el grup sobre què significa estimar.

Segons el nivell de maduresa del grup d'infants i la seva capacitat d'atenció, es pot dur a terme en un sol dia o en diversos dies de la mateixa setmana.

Abans de començar, convé tenir preparat un espai on els infants puguin seure en rotllana o en el qual puguin estar còmodes i conversar al voltant de les frases proposades.



Objectius

- Descobrir les pròpies concepcions sobre una estima sana.
- Saber què significa estimar bé.
- Reconèixer els límits propis.
- Identificar conductes d'altres persones que indiquen que ens estimen bé i d'altres que indiquen el contrari.



Durada aproximada

45 minuts.



Desenvolupament

1. Es prepara els infants per fer l'activitat i se'ls explica que consistirà a llegir o escoltar unes frases, que després s'iniciarà un moment de reflexió sobre cada una, on és necessari que hi hagi respecte cap a les opinions dels altres companys i companyes.

2. Un cop feta l'explicació, la mestra o el mestre reparteix un full on hi ha escrites les frases (vegeu l'annex). Davant de cada frase han d'escriure «m'estima» o «no m'estima».

3. A continuació es llegeix una frase i es demana als infants que aixequin la mà els que han respost «m'estima», i seguidament es fa el mateix amb els infants que han escrit «no m'estima».



4. Es comenta quina opció és la majoritària i quina la minoritària. Es pot fer dient «la majoria de vosaltres pensa... i la minoria pensa...» També pot passar que hi hagi un empat. Això no és important.

5. S'obre un cercle de diàleg. Es pot animar la conversa amb la pregunta «Per què pensau que la frase... mostra que una persona ens estima bé?» Un cop contestada la primera pregunta, se'n fa una segona: «Per què pensau que la frase... mostra que una persona no ens estima bé?» Aquestes preguntes les poden contestar i comentar tots els infants, indistintament de quina hagi estat la seva resposta.

És molt important no dirigir les respostes dels infants. Es tracta que verbalitzin les seves opinions, hi reflexionin i les contrastin amb les dels altres infants. El paper de la mestra o el mestre és el d'escoltar i observar com s'estableix el diàleg i quins plantejaments i emocions suscita la conversa sobre les frases, quines són les frases que han suscitat més controvèrsia, el comportament dels infants, si ha estat necessari intervenir-hi... Les intervencions de la mestra o el mestre, en cas de considerar-les necessàries, han de servir per recolzar què és i què no estimar bé. És fonamental utilitzar els conceptes d'estimar bé i d'estimar malament, ja que posen el focus en la conducta i no en la persona. D'aquesta manera, l'infant pot identificar les conductes sanes i les que no ho són.

6. Un cop comentades totes les frases, cada infant en tria una i amb les de tothom elaboren una margarida mural escrivint la frase triada a cada un dels pètals, alternant «sí que m'estima» i «no m'estima».

» Indicacions

- Si els infants no intervenen de forma espontània es pot estimular la conversa amb preguntes que permetin assegurar que han entès la frase.
- És important que l'infant pugui escoltar les opinions dels altres infants, que tenguin temps per reflexionar-hi i per extreure'n conclusions pròpies.

📌 Recursos

- Material per poder escriure les frases o per projectar-les.
- Aparell d'àudio per enregistrar el diàleg.
- Aparell de vídeo (opcional).

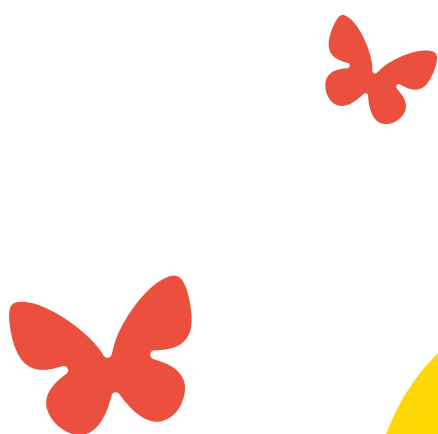
🏆 Avaluació

- Observació directa
- Notes de camp
- Enregistrament d'àudio o de vídeo

ANNEX. La marginalida

Fes una creu X a la columna que es correspon amb la teva resposta.

QUAN UNA PERSONA...	M'estima	No m'estima
No em deixa dir les meves opinions		
Es posa gelosa		
És amable amb mi		
Em deixa en ridícul		
Respecta els meus gusts		
És sincera amb mi		
M'assetja o em fa <i>bullying</i>		
Em respecta		
Em deixa sol/a quan la necessit		
Desitja que em senti alegre		
Desitja que tengui salut		
M'insulta		
Em maltracta		
Està amb mi en les situacions difícils		
Em pega		
Em fa sentir feliç		
Em fa sentir lliure al seu costat		





4.3. LA VIDA EN FAMÍLIA

Objectius d'aprenentatge

- **Descriure com és la pròpia família i veure amb naturalitat la diversitat de formes familiars.** L'infant ha de comprendre que hi ha diverses formes de tenir fills i filles (biològica, per adopció o per acolliment), així com diversos tipus de família (pare i mare, dos pares, dues mares, monoparentals...). També cal que compregui que el dret a la vinculació i a la desvinculació d'una parella ocasiona que la família sigui una estructura dinàmica en la qual es poden incorporar nous afectes sense necessitat d'haver de deixar de banda els que ja es tenien i sense haver de sentir vergonya o culpa per acceptar altres persones, per apreciar-les o per estimar-les.

- **Entendre la família com una estructura social en la qual els membres cooperen per a un bon funcionament d'aquesta i es protegeixen mútuament.** Cal que l'infant s'identifiqui com un membre amb drets i deures dins la seva família i que valori el repartiment de les tasques familiars amb justícia i equitat. L'infant ha de demostrar que comprèn que les tasques familiars s'han de repartir entre els diferents membres, sense diferenciació per motius de gènere o per qualsevol altre motiu que no sigui la consideració de l'edat o de situacions d'especial vulnerabilitat.

Conceptes clau

- Família i diversitat familiar.
- Afecte i vincles afectius.
- Adopció i acolliment.
- Vinculació i desvinculació en la relació de parella.
- Diversitat sexual.
- Rols de gènere.
- Cooperació i responsabilitat en les tasques domèstiques.

Activitats

1. Models familiars.
2. En família.
3. Cream un conte.

ACTIVITAT 1. Models familiars

Adreçada a infants de 6 a 8 anys

En aquesta activitat es fa servir el conte *Amb la Tango som tres*. Aquest conte està basat en una història real del zoo de Nova York. Dos pingüins mascles, en Roy i en Silo, estan sempre junts i construeixen un niu per formar una família. Un cuidador del zoo els ofereix l'oportunitat de covar un ou fecundat, del qual sortirà na Tango.

L'activitat està estructurada en dues sessions, per fer-les amb una setmana de diferència entre una i l'altra.

Objectius

- Prendre consciència progressivament de la diversitat familiar i sexual.
- Comprendre els conceptes d'adopció i acolliment.
- Reflexionar sobre el concepte de família i sobre els rols de gènere.
- Escoltar de forma activa.
- Argumentar les pròpies opinions.
- Expressar emocions i sentiments.
- Contrastar les opinions pròpies amb les dels altres infants.

Durada aproximada

30 minuts, cada sessió.

Desenvolupament de la primera sessió

1. Es crea un espai que convidi a escoltar, pensar, reflexionar i parlar.

2. Es comença amb una endevinalla:
«Endevina, endevinalla... és un ocell,
però no vola, camina molt presumit
i sempre va ben vestit. Què és?»

3. Quan els infants han respost,
es mostra un tros de la portada del conte
i es va descobrint a poc a poc, fins que
es veu la portada completament.

4. Per mantenir l'atenció dels infants i preparar-los per escoltar el conte, es poden fer preguntes semblants a les següents: Algú sap un conte en què aparegui un pingüí?



Sabeu d'on surten els pingüins? Tenen mare i pare, els pingüins?...

5. Quan els infants han respost, se'ls diu que es contarà el conte de na Tango, una història real que va passar al zoo de Nova York.

6. Acabat el conte, es fan preguntes a tot el grup sobre la relació entre els pingüins adults i sobre el concepte d'adopció. Es poden formular preguntes diverses en funció de les intervencions dels infants, per exemple: Totes les famílies són iguals? Quin model de família és millor? Per què? S'estimen els protagonistes? Com ho saps? Com se sent na Tango? És feliç amb la seva família?

7. S'acaba la sessió amb un ritual de cloenda, pot ser una cançó o recordant l'endevinalla.



Desenvolupament de la segona sessió

1. Es crea l'espai de la mateixa manera que a la primera sessió.

2. Es pregunta als infants: «Recordau el conte de na Tango?»

3. Es recorda la història de forma breu i es torna a contar el conte.

4. En haver contat el conte es fan preguntes similars a aquestes: Què els passa als dos pingüins grans? Per què no poden tenir un ou? Què passa quan el cuidador posa un ou al seu niu? Quan neix na Tango, està contenta amb els seus pares? Cal tenir un pare i una mare per ser feliç? Què és el que més t'ha agradat del conte? Quin personatge t'ha cridat més l'atenció? Per què? Què t'ha encuriósit més?...

5. S'acaba la sessió amb un ritual de cloenda, pot ser una cançó o recordant l'endevinalla.



Indicacions

- Després de fer preguntes, s'ha d'animar els infants que opinin, escoltin i respectin el parer dels altres.

- Per ajudar a pensar amb calma i afavorir que hi intervenguin tots els infants, es poden utilitzar preguntes del tipus: M'ajudes a recordar el que hem dit? Què aporta de nou aquesta intervenció? Qui hi vol afegir alguna cosa?...

- És important reforçar les intervencions amb frases del tipus: Algú pensa el mateix? Tots opinau així? Què passaria si pensàssim això?...

ACTIVITAT 1. Models familiars

- Si s'utilitzen fotografies familiars i es detecten diferències socials, econòmiques o culturals que puguin fer sentir malament l'infant, s'ha d'intentar donar resposta a les demandes que puguin sorgir i ressaltar totes les aportacions valuoses de l'infant i de seva la família.
- Si a l'aula hi ha un infant amb discapacitat intel·lectual potser li aniria bé treballar primer el conte a casa amb la seva família, per entendre bé el context i poder contar-lo amb la màxima claredat possible a l'aula.



Recursos

- Conte: Richardson, J.; Panell, P. *Amb la Tango són tres*. Pontevedra: editorial Kalandraka, 2016.
- Material fungible.
- Fotografies.
- Càmera fotogràfica.
- Pissarra digital.



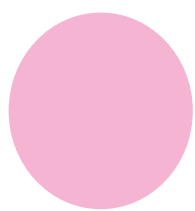
Activitats complementàries

- La mateixa activitat es pot dur a terme amb altres contes:
 - Smet, M., Talsma, N. *Visc a dues cases*. Barcelona: editorial Malsinet, 2008.
 - Elliott, M. *La nena amb dos pares*, Barcelona: edicions Baula, 2019.
 - Roca, E., i Bonilla, R. *Una gran família*, Barcelona: editorial Beascoa.
- Dibuixar el que més els ha agradat del conte.
- Projectar imatges de diferents tipus de famílies a la pissarra digital i comentar-les.
- Elaborar un mural amb fotografies de les famílies dels infants, sol·licitades amb anterioritat a aquestes.
- Projectió d'imatges familiars i descripció per part de cada infant, mentre veuen la fotografia.



Avaluació

- Observació directa.
- Notes de camp



ACTIVITAT 2. En família



Adreçada a infants a partir de 6 anys

La finalitat d'aquesta activitat és que l'infant pugui veure reflectida la seva família, i reflexionar sobre el concepte de família i sobre la diversitat familiar. També facilita la cohesió del grup.



Objectius

- Reflexionar i compartir opinions sobre el concepte de família.
- Observar diferents estructures familiars.
- Reconèixer i valorar la diversitat familiar que hi ha en l'actualitat.



Durada aproximada

45 minuts.



Desenvolupament

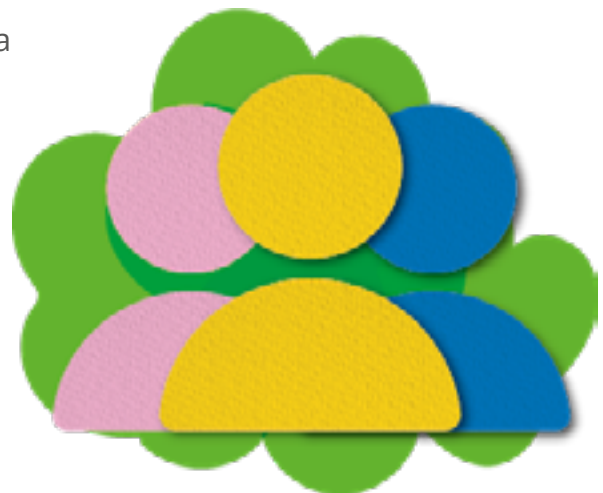
1. Es prepara els infants per fer l'activitat i es fa una lectura guiada del llibre *En família*. Les imatges del llibre es poden mostrar projectades o en fulls perquè els infants l'es puguin veure i llegir-ne els texts.

2. Es demana als infants que facin un dibuix de la seva família.

3. Un cop els infants han enllestit els dibuixos, es fa un cercle de diàleg sobre el concepte de família i de diversitat familiar a partir de les preguntes següents:

- Què significa ser una família?
- Qui són les persones de la teva família?
- Quines aficions tenen les persones de la teva família?
- Com és el lloc on vius?
- Teniu mascota?

4. El cercle de diàleg conclou quan la mestra o el mestre considera que els infants s'han expressat de forma suficient sobre les preguntes o sobre altres temes que hagin sorgit durant el cercle.



5. El mestre o la mestra exposa el resum de les aportacions dels infants durant la conversa i ressalta el significat de ser una família i la diversitat de formes familiars. Es recomanen suports visuals per una millor comprensió de l'alumnat. La llengua de signes també és un gran suport per aprendre els diferents membres d'una família (mare, pare, germana...).

6. Es recullen tots els dibuixos per elaborar el familiàrium de l'aula.

» Indicacions

- Per a l'alumnat amb discapacitat motriu es poden tenir preparats dibuixos o pictogrames de persones de diferents edats, plastificats i amb velcro perquè es puguin aferrar.

- Per a l'alumnat amb discapacitat visual es poden utilitzar alternatives als dibuixos, com imatges grosses de diferents persones o en relleu.

- És important que l'infant pugui escoltar les opinions dels altres infants, que tenguin temps per reflexionar-hi i per extreure'n conclusions pròpies.

- Es pot fer un mural sobre el concepte de família, a partir de les aportacions dels infants.

Activitats complementàries

- Joc de cartes de famílies diverses *Tutty* (a partir de 8 anys) www.tutty.eu

Recursos

- *En família!*, d'Alexandra Maxeiner, Anke Kuhl. Girona: editorial Takatuka, 2011.

- Material fungible.

- Enquadernadora.

Avaluació

- Observació directa.

- Notes de camp.

- Enregistrament d'anotacions o de vídeo.

- *Familiàrium* d'aula.

ACTIVITAT 3. Cream un conte

Adreçada a infants a partir de 6 anys

L'activitat es desenvolupa en quatre sessions, en setmanes consecutives.

Objectius

- Reflexionar sobre els rols de gènere.
- Organitzar i exposar les idees pròpies.
- Treballar en grup de forma cooperativa.
- Produir texts escrits, amb correcció gramatical i ortogràfica bàsica.
- Seqüenciar correctament els continguts i planificar el text, els continguts i l'edició.

Durada aproximada

60 minuts, cada sessió.

Desenvolupament de la primera sessió

1. Es prepara els infants per fer l'activitat i se'ls proposa la creació entre tot el grup d'un conte d'estructura narrativa simple (tres escenes: presentació dels personatges, acció que duen a terme, cloenda de la història).
2. Se'ls convida a dibuixar els membres de la seva família que vulguin (la mare, el pare, el padrí, la padrina, el germà o germana...).
3. Tots els dibuixos dels infants es recullen i es guarden dins una capsa.
4. S'explica als infants que la setmana següent, en petit grup, triaran els personatges del conte que escriuran i els descriuran.



Desenvolupament de la segona sessió

1. El mestre o la mestra treu la capsa i recorda als infants en què consistirà la feina d'aquesta setmana.
2. S'organitza la classe en petits grups de cinc infants, com a màxim, i se'ls explica que cada grup ha d'escriure el seu conte.

3. Cada infant tria un personatge de la capsa.

4. Un cop elegits els personatges, cada un dels infants descriu al seu petit grup el personatge que ha agafat de la capsa: Qui és? Què li agrada fer? Què no li agrada? On li agrada anar?, i tot allò que li passi pel cap. La mestra o el mestre pot ajudar dient-los que deixin anar la seva creativitat i gaudeixin inventant.

5. Es diu als infants que, la setmana següent, cada grupet inventarà una història amb els personatges que han triat i descrit.



Desenvolupament de la tercera sessió

1. Es torna a organitzar la classe en petits grups, els mateixos que en la sessió anterior.

2. Es diu als infants que ara és l'hora d'escriure el conte, de forma consensuada entre tot el grup. També se'ls diu que en el conte han d'aparèixer tots els personatges; encara que, si troben que han de llevar-ne, també ho poden fer. Poden posar il·lustracions a cada pàgina o només en algunes pàgines.

3. Se'ls recorda com ha de ser l'estructura del conte. Cal que compreguin bé el significat de cada part. Es posa èmfasi a deixar volar la imaginació i que tothom hi ha de poder participar.

4. Un cop enllestida la història, se n'ha de decidir el títol conjuntament.

5. Per acabar la sessió, se'ls informa de la tasca que es farà la setmana següent.



Desenvolupament de la quarta sessió

1. Es torna a organitzar la classe en petits grups i se'ls facilita el material necessari per elaborar unes tapes decorades per al conte.

2. Es fan les tapes i es decoren de manera que hi puguin posar el títol, l'autoria del text i la de les il·lustracions, el nom de l'escola, la localitat i la data.

3. S'enquadernen els contes.

4. L'activitat finalitza amb la narració de cada conte per part del grupet que l'ha elaborat a la resta de la classe. La narració la pot fer un infant o diversos, seleccionat cada un una part. Convé fer un bon aplaudiment en acabar cada narració.

ACTIVITAT 3. Cream un conte

» Indicacions

- Els infants, durant les converses i l'elaboració del conte, segurament faran comentaris sobre els diferents rols familiars que desenvolupa cada membre de la família dins i fora de casa: la criança, els quefers domèstics, la feina... Aquestes aportacions donaran informació sobre la seva vida familiar i les relacions que s'estableixen entre els diferents membres de la seva família. Es pot fer una reflexió sobre aquest tema amb els infants, un cop acabada l'activitat, en una cinquena sessió.
- En la primera sessió, si tenim algun infant amb discapacitat visual, en lloc de dibuixar poden crear la figura humana amb fang o plastilina.
- En la descripció de la persona potser hi ha alumnes que necessiten organitzar per categories el seu discurs (la cara, el cos, la vestimenta, el caràcter i les aficions). També pot ser que hi hagi alumnes que tinguin dificultats de comunicació, aquests poden emprar els pictogrames d'ARASAAC.
- A l'hora d'escriure el conte hi ha de participar tothom; per això es poden fomentar l'ús de diferents formats: si hi ha alumnes que necessitin l'ús de les TIC per escriure, es pot fer tot directament en aquest format; si hi ha un infant que necessiti l'ús de pictogrames, podem fer un pictoconte; si hi ha alumnes que tinguin discapacitat visual, es pot fer un conte desplegable, etc.

📎 Recursos

- Material fungible per fer dibuixos, escriure i decorar.
- Carta per a la família.
- Càmera fotogràfica.
- Pictogrames d'ARASAAC: <http://arasaac.org>
- Guió per a l'elaboració de contes:
 - https://drive.google.com/file/d/1Jt0ahABnX99apLhb9-CuSn8AwBu5nNoN/view?usp=share_link
 - https://drive.google.com/file/d/1Jw1p8De9-rWyoZ5VcPM4-u17kM6T9X1d/view?usp=share_link

🧩 Activitats complementàries

- Es pot digitalitzar el conte escanejant o fotografiant la portada i cada seqüència.



Avaluació

- Observació directa.
- Notes de camp.
- Enregistraments audiovisuals.
- Produccions dels infants.





Orientacions per a la implementació i l'avaluació

- Metodologia per al disseny d'activitats inclusives
- El disseny universal per a l'aprenentatge
- Orientacions per a la implementació i l'avaluació
- Marc normatiu
- Enllaços d'interès per a la conclusió
- Bibliografia



METODOLOGIA PER AL DISSENY D'ACTIVITATS INCLUSIVES

L'alumnat amb NEE (Necessitats Educatives Especials) i NESE (Necessitats Educatives de Suport Especial) pot presentar dificultats més o menys significatives en les habilitats i estratègies per defensar-se i desenvolupar-se en diferents àmbits i contextos.

Amb la realització d'una avaluació prèvia i estructurada de les capacitats que intervenen en el procés d'aprenentatge es pot donar una resposta tan ajustada com sigui possible a les necessitats específiques de motivació, comprensió i expressió de cada infant.

El disseny universal per a l'aprenentatge, o marc DUA (Disseny Universal per a l'Aprenentatge), és un model que permet la creació de dissenys flexibles des del començament de l'acció didàctica. Facilita la creació d'opcions d'aprenentatge personalitzades, de manera que tot l'alumnat pot progressar des del punt on es troba.

Implica rompre les barreres d'aprenentatge i donar oportunitats diversificades perquè tot l'alumnat, independentment de les seves característiques cognitives, psicològiques, socials i de les seves condicions personals, tengui accés i possibilitats de participació en totes les activitats educatives.

Així mateix, la col·laboració de la família i de la resta de membres de la comunitat educativa és essencial per fomentar les aules inclusives i donar resposta a tot l'alumnat amb NESE. Es necessita un treball en equip per conèixer i avaluar estratègies d'inclusió i diversitat.

EL DISSENY UNIVERSAL PER A L'APRENTATGE (DUA)

El marc DUA facilita el disseny de les activitats de manera que permet elegir els millors mètodes per elaborar una activitat inclusiva, tot considerant el grup d'infants al qual va dirigida. Es fonamenta en tres principis elementals, basats en la recerca neurocientífica, sobre la possibilitat de proporcionar a l'alumnat múltiples formes de:

1. Motivació.
2. Comprensió.
3. Expressió.

Les graelles següents contenen, sense ànim d'exhaustivitat, diferents mètodes i tecnologies de suport que faciliten l'aprenentatge a l'alumnat amb NESE:

1. MOTIVACIÓ

Mètodes

- Joc
- Relaxació
- Atenció plena
- Cercle de diàleg
- Anticipació de l'activitat
- Control dels factors que afecten la qualitat del senyal auditiu (reverberació, renou de fons i distància auditiva crítica)
- Control de la il·luminació i la visibilitat
- Reforçament positiu
- Flexibilitat
- Potenciació de l'autoestima i l'autoconfiança
- Creació d'entorns positius
- Metodologia TEACCH (Tractament i educació de nines i nins amb autisme i problemes associats a la comunicació)
- Temps curts de les activitats
- Interessos personals
- Treball en petits grups heterogenis

Eines i tecnologia

- Jocs, juguetes i mitjans manipulatius adaptats
- Suports visuals i auditius
- Tecnologia per a l'adaptació sensorial
- TRICS (tecnologia de la relació, la informació i la comunicació)

EL DISSENY UNIVERSAL PER A L'APRENENTATGE (DUA)

2. COMPRENSIÓ

Mètodes

- Anticipació de l'activitat
- Organització de continguts en graells
- Disminució de la velocitat de lectura
- Disminució del ritme de l'activitat
- Adaptació de tasques (més curtes, fraccionades, per fases...)
- Repetició
- Reforçaments visuals, auditius i manipulatius
- Interpretació de vídeos i àudios amb llençatge de signes o bimodal
- Control dels factors que afecten la qualitat del senyal auditiu (reverberació, renou de fons i distància auditiva crítica)
- Control de la il·luminació i la visibilitat
- Metodologia TEACCH
- Temps curts de les activitats

Eines i tecnologia

- Panells i agendes de planificació
- Transcripció instantània i subtítols
- Sistemes augmentatius de comunicació
- Sistema pictogràfic de comunicació
- Sistema bimodal de comunicació
- Llengua de signes
- Sistema braille (sistema de punts en relleu)
- Tecnologia per a l'adaptació sensorial
- Eines audiovisuals per a l'edició d'àudio i vídeo
- Imatges o objectes que es puguin aferrar
- Jocs, juguetes i mitjans manipulatius adaptats

3. EXPRESSIÓ

Mètodes

- Ajuda d'una persona adulta o d'una igual
- Cercle de diàleg
- Anticipació de l'activitat
- Treball individual i en petits grups heterogenis
- Música
- Metodologia TEACCH

Eines i tecnologia

- Jocs, juguetes i mitjans manipulatius adaptats
- Imatges o objectes que es puguin aferrar
- Panells i agendes de comunicació
- Suports visuals i sensorials
- Sistema pictogràfic de comunicació
- Sistema braille
- Llengua de signes
- PECS (Sistema de Comunicació per a l'intercanvi d'imatges)
- Sistemes augmentatius de comunicació
- TRICS

MARC NORMATIU

- L'Organització Mundial de la Salut (OMS) i l'Organització de les Nacions Unides per a l'Educació, la Ciència i la Cultura (UNESCO) evidencien que una educació afectiva i sexual clara, positiva, holística i correcta, adaptada a cada edat i entesa com una àrea de potencial humà, aporta coneixements basats en dades empíriques, habilitats, actituds i valors que empoderen per viure la sexualitat amb plaer, satisfacció, seguretat i respecte.
- La Convenció sobre els Drets de les Persones amb Discapacitat de les Nacions Unides i el quart objectiu de desenvolupament sostenible de l'Agenda 2030 insten a garantir una educació inclusiva, equitativa i de qualitat, i a promoure oportunitats d'aprenentatge durant tota la vida per a tothom.
- La Llei orgànica 2/2002, de 3 de març, de salut sexual i reproductiva, estableix que «el sistema educatiu ha de preveure la formació en salut sexual i reproductiva com a part del desenvolupament integral de la personalitat i de la formació en valors».
- La Llei orgànica 3/2020, de 29 de desembre (LOMLOE), per la qual es modifica la Llei orgànica 2/2006 (LOE), de 3 de maig, d'educació (BOE núm. 340, de 30 de desembre de 2021), recull l'educació sexual com una matèria transversal, tant en educació primària com en educació secundària.
- La Llei orgànica 8/2021, de 4 de juny, de protecció integral a la infància i l'adolescència davant la violència (BOE núm. 134, de 5 de juny de 2021). A l'apartat d'educació, l'art. 30 fa referència a l'educació afectiva i sexual.
- L'Estratègia Nacional de Salut Sexual i Reproductiva recomana potenciar l'educació sexual en la infància i en l'adolescència, en el marc de l'àmbit educatiu, d'acord amb el nivell de desenvolupament de cada edat, prenent com a referència la visió holística de la sexualitat i la diversitat d'orientacions i identitats sexuals.
- El Decret 31/2022, d'1 d'agost, de desenvolupament de la LOMLOE, pel qual s'estableix el currículum d'educació primària de les Illes Balears, en l'article 7 inclou entre els seus objectius els relacionats amb el desenvolupament personal, la convivència i l'educació afectiva i sexual.
- El Pla de Coeducació de les Illes Balears 2019-2022 esmenta, com a objectiu general 4, «Ofertir una educació afectiva i sexual integral, amb perspectiva de gènere, que atengui la diversitat sexual, les diferents identitats de gènere i la diversitat familiar, i promoure l'establiment de relacions positives, saludables i igualitàries».

MARC NORMATIU

- La Llei 8/2016, de 30 de maig, per garantir els drets de lesbianes, gais, trans, bisexuals i intersexuals i erradicar l'LGTBI-fòbia, indica que en l'àmbit de l'educació s'han regulat qüestions perquè en tot el sistema educatiu es tenguin en compte la diversitat afectiva i sexual i s'eviti qualsevol tipus de discriminació, i perquè es disposi de mesures de prevenció i actuació contra l'assetjament de què puguin ser objecte les persones LGTBI en l'àmbit escolar.
- La Llei 11/2016, de 28 de juliol, d'igualtat de dones i homes a les Illes Balears, assenyala que en l'àmbit educatiu l'Administració educativa ha de tenir com un principi bàsic la prevenció de conductes violentes en tots els nivells educatius, especialment de la violència masclista. També ha de garantir la posada en marxa als centres de projectes coeducatius que fomentin la construcció de les relacions igualitàries de les dones i els homes sobre la base de criteris d'igualtat que ajudin a identificar i eliminar les situacions de discriminació per orientació i identitat sexual i les de violència masclista.
- La Resolució de la directora general de Primera Infància, Innovació i Comunitat Educativa estableix les instruccions per a la identificació de l'alumnat amb necessitats específiques de suport educatiu i per a l'avaluació psicopedagògica i social, el document d'acreditació professional de necessitats específiques de suport educatiu i el dictamen per a l'escolaritat en una modalitat diferent de l'ordinària o per al canvi de modalitat d'escolarització

ORIENTACIONS PER A LA IMPLEMENTACIÓ I L'AVALUACIÓ

La Llei orgànica 3/2020, de 29 de desembre, per la qual es modifica la Llei orgànica 2/2006, de 3 de maig, d'educació (LOMLOE), preveu l'educació afectiva i sexual des de la definició dels principis pedagògics:

Des de totes les àrees s'ha de promoure la igualtat entre homes i dones, l'educació per a la pau, l'educació per al consum responsable i el desenvolupament sostenible, el medi ambient i l'educació per a la salut, inclosa l'afectiva i sexual.

En els objectius aquest principi es concreta en els paràgrafs següents:

*Conèixer, comprendre i respectar les diferents cultures i les diferències entre les persones, la igualtat de drets i oportunitats d'homes i dones i la **no-discriminació de persones per motius d'orientació o identitat sexual**, de religió o creences, de diversitat funcional o d'altres condicions.*

*Integrar la higiene i la salut com una part fonamental de la vida, acceptar el propi cos i el dels altres, respectar les diferències i comprendre el valor de l'alimentació, l'activitat física, **la sexualitat i l'afectivitat i el benestar emocional com a mitjans essencials per al desenvolupament personal i social i per gaudir d'una vida plena.***

Desenvolupar les seves capacitats afectives en tots els àmbits de la personalitat i en les seves relacions amb els altres, així com una actitud contrària a la violència, als prejudicis de qualsevol tipus i als estereotips sexistes.

Pel que fa a la implementació i a l'avaluació, l'educació afectiva i sexual es pot organitzar en situacions d'aprenentatge, sempre que en el conjunt d'aquestes es tractin els objectius dels eixos d'aquesta guia de forma completa. Això és important per tal de garantir que s'ofereix a l'alumnat una educació afectiva i sexual integral i holística. Les situacions d'aprenentatge es poden dur a terme en una àrea en concret, integrant sabers de diverses àrees o bé en horari de tutoria, en el temps de lliure disposició, i **requereix un procés de lideratge i planificació per part de l'equip docent.**

Les situacions d'aprenentatge es poden planificar per cada cicle, de manera que en finalitzar l'etapa de l'educació primària es pugui garantir que s'han assolit les competències corresponents referides a l'educació afectiva i sexual. Trobareu graelles amb excel per poder fer el procés d'avaluació i implementació del programa «Amb tots els sentits» a la web https://www.caib.es/sites/convivexit/ca/amb_tots_els_sentits/

ENLLAÇOS D'INTERÈS PER A LA INCLUSIÓ

Amb aquests enllaços es pot accedir a diferents materials i informacions relacionades amb les NESE.

Disseny universal per a l'aprenentatge (DUA)

Article de Carmen Alba Pastor:

<https://www.educacionyfp.gob.es/dam/jcr:c8e7d35c-c3aa-483d-ba2e-68c22fad7e42/pe-n9-art04-carmen-alba.pdf>

Institut Nacional de Tecnologies Educatives i de Formació del Professorat:

<https://conectatic.intef.es/mod/book/view.php?id=553&chapterid=1883>

<https://conectatic.intef.es/mod/book/view.php?id=553>

Pautes sobre el Disseny Universal per a l'Aprenentatge:

<https://blocs.xtec.cat/mobilsperrlainclusio/files/2017/01/GUIA-DUA-PDF.pdf>

The UDL Guidelines: <http://udlguidelines.cast.org>

Mètodes

Educació emocional de l'Institut per a la Convivència i l'Èxit Escolar:

http://www.caib.es/sites/convivexit/ca/educacia_emocional/

Pràctiques restauratives de l'Institut per a la Convivència i l'Èxit Escolar:

http://www.caib.es/sites/convivexit/ca/practiques_restauratives/

Estimulació en autisme pas a pas (blog):

<https://elsonidodelahierbaelcrecer.blogspot.com/2019/10/sobre-la-anticipacion-y-los-apoyos.html>

Creació de materials: anticipació i panell d'activitats (TEA mitjà i alt funcionament):

<https://youtu.be/doXyVXnSmbI><https://blog.akroseducational.es/recursos-educativos-para-educacion-especial/>

6 apps per treballar l'anticipació en infants amb autisme (Auticmo):

https://auticmo.com/apps_anticipacion_ninos_autismo/

Com construir un tauler de comunicació (Editorial Altamar):

<https://youtu.be/zExRCXMWZqs>

Estimulació cognitiva (activitat per treballar l'ordre de seqüències temporals):

<https://www.aulapt.org/tag/estimulacion-cognitiva/>

Estimulació cognitiva i educació especial (Gabinet Psicològic Mataró):

<https://gabinetpsicologicmataro.com/psicologia-infantil-y-juvenil/estimulacion-cognitiva-y-educacion-especial/>

ENLLAÇOS D'INTERÈS PER A LA INCLUSIÓ

Estimulació cognitiva (Orientación Andújar):

<https://www.orientacionandujar.es/category/atencion/estimulacion-cognitiva/>

Per què és necessària l'estimulació cognitiva en infants (Editorial GEU):

<https://www.editorialgeu.com/blog/por-que-es-necesaria-la-estimulacion-cognitiva-en-ninos/>

El braille: lectura, aprenentatge, alfabet i signes (ONCE):

<https://www.once.es/servicios-sociales/braille>

Banc d'imatges i signes (LSE), de la Fundació CNSE:

<https://www.fundacioncnse.org/educa/bancolse/#gsc.tab=0>

Diccionari de la llengua de signes, de la Fundació CNSE:

<https://fundacioncnse-dilse.org/>

Estratègies d'interacció comunicativa (ASPAS Mallorca):

<http://www.aspasleehabla.comunicar.com/estrategias-de-interaccion-comunicativa/>

Què són els sistemes augmentatius i alternatius de comunicació (SAAC):

<https://arasaac.org>

Comunicació bimodal (Hospital Universitari Austral):

<https://youtu.be/ntPLpApRTEk>

Don Signo (Instagram):

https://www.instagram.com/p/Cl6SBgrFdoA/?utm_source=ig_web_copy_link

Beneficis del mètode TEACCH en infants amb autisme (Universitat de Miami):

<https://miuniversity.edu/es/actualidad/beneficios-del-metodo-teacch-en-ninos-con-autismo/>

Mètode TEACCH (Universitat Internacional de la Rioja):

<https://www.unir.net/educacion/revista/metodo-teacch/>

El sistema de comunicació per intercanvi d'imatges (PECS), de Pyramid Educational Consultants:

<https://pecs-spain.com/el-sistema-de-comunicacion-por-el-intercambio-de-imagenes-pecs/>

ENLLAÇOS D'INTERÈS PER A LA INCLUSIÓ

Eines i tecnologia

Deu recursos interessants per a infants amb TEA (Red Cenit):

<https://www.redcenit.com/recursos-educativos-para-ninos-con-tea/>

Pictotraductor:

<https://www.pictotraductor.com/>

Disseny de pictogrames, amb Sergio Palao (Universitat Pablo de Olavide):

<https://youtu.be/Jub7QV7mgag>

Centro Aragonés para la Comunicación Aumentativa y Alternativa (Instagram):

<https://www.instagram.com/arasaac/>

Tecnologia de suport (Plena Inclusión):

<https://www.plenainclusion.org/discapacidad-intelectual/recurso/tecnologia-de-apoyo/>

Pyramids Educational Consultants (Instagram):

https://www.instagram.com/pecs_spain/

Sistemes de comunicació alternativa amb ajuda (McGraw Hill):

<https://www.mheducation.es/bcv/guide/capitulo/8448183797.pdf>

Ipad com a comunicador dinàmic (PT Almudévar):

<https://youtu.be/fidDmGXjiRA>

Comunicadors dinàmics (Qinera):

<https://youtu.be/2pIRA8w8OWk>

Comunicació augmentativa i alternativa amb tauleta tàctil (Fundación Romper Barreras):

<https://youtu.be/BPOK0zyugP8>

Juguets adaptades (Efisiopediatric):

<https://efisiopediatric.com/juguetes-adaptados>

La importància dels materials manipulatius (blog):

<http://reflexionnese.blogspot.com/2018/05/la-importancia-de-los-materiales.html>

Manipulatius didàctics per treballar a classe (Imágenes Educativas):

<https://www.imageneseducativas.com/manipulativos-didacticos-para-trabajar-en-clase/>

BIBLIOGRAFIA

Bergadà, N. Aprenentatge basat en projectes: Exemple pràctic. [en línia] <https://natibergada.cat/aprenentatge-basat-en-projectes-exemple-practic/> [Consulta: 14 juny 2021]b

Blog Maresipares. Fem ioga amb els nostres fills i filles.
<https://maresipares.cat/ioga-amb-nens/>

Bravo, M, Juárez, J.M. I ara, com t'ajudo? Recomanacions per a familiars. Quan hi ha una revelació de violència sexual en nens, nenes i adolescents. Barcelona: Direcció General d'Execució Penal a la Comunitat i Justícia Juvenil. Centre d'Estudis Jurídics i Formació Especialitzada, 2021. [en línia] http://cejfe.gencat.cat/web/.content/home/recerca/cataleg/crono/2020/Guia_Pares-Mares-CAT.pdf [Consulta: 16 juliol 2021].

Bravo, M. Juárez, J.R. I tu, saps com preguntar-me? Intervenció en infància i adolescència davant la revelació de violència sexual. Recomanacions per a professionals. Barcelona: Direcció General d'Execució Penal a la Comunitat i Justícia Juvenil. Centre d'Estudis Jurídics i Formació Especialitzada, 2021. [en línia] http://cejfe.gencat.cat/web/.content/home/recerca/cataleg/crono/2020/Guia_Professionals-CAT.pdf [Consulta: 16 juliol 2021].

Brian, R. El consentimiento para niños y niñas. Cómo poner límites, pedir respeto y estar a cargo de ti mismo. Barcelona: Editorial Océano, 2020.

Cabrera, J. Sanjuán, C. Barroso, L. Módulo 1: Sexualidad infantil y violencia sexual contra la infancia. Manual formativo para profesionales del sector educativo en detección y notificación de la violencia sexual contra la infancia. Save the Children, 2020. [en línia]

Cabrera, J. Sanjuán, C. Barroso, L. Módulo 2: Indicadores de violencia sexual contra la infancia. Manual formativo para profesionales del sector educativo en detección y notificación de la violencia sexual contra la infancia. Save de Children, 2020. [en línia] https://www.savethechildren.es/sites/default/files/2020-09/ManualFormativo_Modulo2.pdf [Consulta: 16 juliol 2021].

Cabrera, J. Sanjuán, C. Barroso, L. Módulo 3: La revelación de la violencia sexual contra la infancia. Manual formativo para profesionales del sector educativo en detección y notificación de la violencia sexual contra la infancia. Save the Children, 2020. [en línia] https://www.savethechildren.es/sites/default/files/2020-09/ManualFormativo_Modulo3.pdf [Consulta: 16 juliol 2021].

Cabrera, J. Sanjuán, C. Barroso, L. Módulo 4: Limitaciones o miedos de los profesionales sobre las revelaciones y las notificaiones. Manual formativo para profesionales del sector educativo en detección y notificación de la violencia sexual contra la infancia. Save the Children, 2020. [en línia] https://www.savethechildren.es/sites/default/files/2020-09/ManualFormativo_Modulo4.pdf [Consulta: 16 juliol 2021].

Carbonell, L. Essomba M.A; Valero, J. «Els projectes de treball: una eina a l'abast». Revista Guix. Monogràfic VII Jornades d'Escoles (núm. 325, juny 2006). Generalitat de Catalunya. Departament d'Ensenyament. Xarxa Competències Bàsiques.

BIBLIOGRAFIA

Educación 3.0. 10 recursos para introducir el ioga y el mindfulness en el aula.

<https://www.educaciontrespuntocero.com/recursos/recursos-yoga-mindfulness-aula/>

Femenías, M. El masaje infantil aplicado a la escuela: Nuevas estrategias para la mejora de la calidad afectiva y emocional en atención temprana. Tesis doctoral. Palma: Facultat d'Educació, Universitat de les Illes Balears. 2009. [en línia] <http://www.tdx.cat/TDX-0313109-140705> [Consulta: 15 juny 2021]

Gaudes, B.; Macías, P. ¡Shhhhhh! Loreto, esto es un secreto. Madrid: Cuatro tuercas SL, 2020.

Gaudes, B.; Macías, P. Armando, ¿no estarás llorando?. Madrid: Cuatro tuercas SL, 2019.

Gaudes, B.; Macías, P. Azules y rosas, ya ves tú qué cosas. Madrid: Cuatro tuercas SL, 2020.

Gaudes, B.; Macías, P. Benito y su carrito. Madrid: Cuatro tuercas SL, 2017.

Gaudes, B.; Macías, P. Gracias, Renata, por ser tan chivata. Madrid: Cuatro tuercas SL, 2018.

Gaudes, B.; Macías, P. Nicolás comparte con mucho arte. Madrid: Cuatro tuercas SL, 2018.

Gaudes, B.; Macías, P. Teresa no quiere ser princesa. Madrid: Cuatro tuercas SL, 2017. Generalitat de Catalunya. Departament d'Ensenyament. Pràctiques restauratives: cercles de diàleg. <http://xtec.gencat.cat/web/.content/centres/projeducatiu/convivencia/recursos/resconflictos/documentos/protocols-conflictos-greus/cercles-de-dialeg.pdf>

Gobierno de Navarra, Departamento de Educación. El programa Skolae, un itinerario para vivir en libertad. Pamplona: 2019.

Grup IREF. La música en el projecte Filosofia 3/18. Grup IREF, 2009. [en línia] <http://www.grupiref.org/documents/dossier-pensar-amb-musica.pdf> [Consulta: 15 juny 2021].

Institut per a la Convivència i l'Èxit Escolar. Pla de Coeducació de les Illes Balears 2019-2022. Conselleria d'Educació, Universitat i Recerca. Direcció General de Primera Infància, Innovació i Comunitat Educativa, 2019 [en línia]. https://www.caib.es/sites/convivexit/ca/igualtat_i_dona/

Institut per a la Convivència i l'Èxit Escolar: Pràctiques restauratives https://www.caib.es/sites/convivexit/ca/practiques_restauratives/

López, L. Relajación en el aula. Recursos para la educación emocional. Madrid: Wolters-Kluwer, 2007.

BIBLIOGRAFIA

Nhat Hanh, T. Plantant llavors. La pràctica del mindfulness amb nens. Madrid: Kairós, 2015.

Punset, E. Los atrevidos. Cuatro historias para gestionar tus emociones. Barcelona: Penguin Random House, 2018.

Punset, E. Los atrevidos. Cuatro nuevas historias para entender tus emociones. Barcelona: Penguin Random House, 2020.

Salmurri, F. Llibertat emocional. Barcelona: La Magrana, 2015.

Salvia Ribera, A.; Torrón Villalta, C. El semen mola, però necessites saber com funciona. Barcelona: Editorial Montena, 2022.

Salvia Ribera, A.; Torrón Villalta, C. La regla mola si saps com funciona. Barcelona: Editorial Montena, 2021.

Snel, E. Tranquils i atents com una granota. Barcelona: Kairós, 2018.

Tomàs Vidal, A. M.; Ordinas Vaquer, M.; Caldés i Adrover, L., Aranguren Balerdi, R. M. «Amb tots els sentits». Educació afectiva i sexual a la infància i a la pubertat. Document de consulta per al professorat. Palma: Conselleria de Salut i Consum. Direcció General de Salut Pública i Participació, 2020 [en línia].

http://www.caib.es/sites/salutsexual/ca/amb_tots_els_sentits/

Torrón, M.; Torrón, C. El teu cos mola, aprèn a descobrir-lo. Barcelona: Editorial Montena, 2021.

UNESCO, ONU Mujeres, ONUSIDA, OMS, UNFPA, UNICEF. Orientaciones técnicas internacionales sobre educación en sexualidad: un enfoque basado en la evidencia.

UNESCO. Suïssa, 2018 [en línia]. <https://www.who.int/reproductivehealth/publications/technical-guidance-sexuality-education/es/>



G CONSELLERIA
O SALUT
I DIRECCIÓ GENERAL
B SALUT PÚBLICA



G CONSELLERIA
O EDUCACIÓ
I I UNIVERSITATS
B DIRECCIÓ GENERAL
PRIMERA INFÀNCIA I
ATENCIÓ DIVERSITAT