

MATERIAL DIDÁCTICO

Anorexia y Bulimia

Sobre Trastornos
de la
Conducta Alimentaria



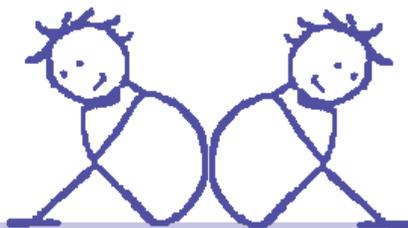
Anorexia y Bulimia

MATERIAL DIDÁCTICO

Sobre Trastornos

de la

Conducta Alimentaria



EDITA:FEDERACIÓN DE ASOCIACIONES DE SCOUTS DE ESPAÑA
SERVICIO FEDERAL DE PROGRAMAS EDUCATIVOS
RED DE TRABAJO DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD Y
EDUCACIÓN VIAL
DEPARTAMENTO TÉCNICO DE PROGRAMAS

COLABORA: MINISTERIO DE TRABAJO Y ASUNTOS SOCIALES

COORDINACIÓN: Ángela Caballero González (Departamento Técnico
de Programas - ASDE)

DISEÑO DE PORTADA:

Reyes Sánchez- Cuenca Fernández (Departamento de administración-ASDE)

COLABORADORES:

Raquel Aragón Rodrigo (Departamento -Técnico de Programas - ASDE)

David de Miguel Martínez (Departamento técnico de Programas - ASDE)

Pilar Colás Alcaine (Departamento técnico de Programas - ASDE)

Pilar Garcés (Scouts de Aragón)

Virginia Martín Calvo (Scouts de Aragón)

Miguel Ángel García Fernández (Scouts de Castilla- la Mancha)

Elisabeth Arnaldo (Scouts de Catalunya)

Pablo Rodríguez Pereíeo (Scouts de Galicia)

Tanis Villar Bermejo (Scouts de Galicia)

Beatriz Navarro Llorens (Exploradores de Madrid)

Ignacio Fernández Mejías (Exploradores de Madrid)

Tomás Gil Muñoz (Exploradores de Madrid)

Ana M^a Asensio Hernández. (Exploradores de Murcia)

ISBN:

DEPÓSITO LEGAL:



Presentación de la guía



¿Qué podemos hacer como educadores?



Marco teórico:

¿Qué son los trastornos del comportamiento alimentario?
Clasificación o tipología.



Ejemplo de modelo de actuación

Fichas didácticas por secciones educativas



Glosario

Recursos por Comunidades Autónomas



Bibliografía.





"No tiene ningún sentido abrasarse el alma con lechugas para recuperar la belleza si uno después no está a la altura del placer cuando llega."

La guía que tienes entre manos pretende ser un acercamiento al tema de los trastornos del comportamiento alimentario, partiendo de una introducción, (algo teórica, que hemos considerado necesaria) nos centraremos en la práctica, desarrollada a través de distintas fichas didácticas. Estas fichas se clasifican por secciones educativas ya que creemos idóneo adaptar el contenido y objetivos de las mismas a cada grupo de edad.

Los trastornos de la alimentación, como muchos ámbitos de la educación para la Salud, no pueden tratarse únicamente desde lo específico, sino haciendo una prevención desde el grupo de iguales, y la formación integral de la persona, sin necesidad de nombrar los peligros de la enfermedad y huyendo de mensajes negativos que puedan resultar contraproducentes.

El trabajo preventivo en este tipo de trastornos de la alimentación se enmarca en la labor educativa integral que persigue el escultismo, concretándose en la Educación para la Salud, que viene recogida en nuestro Programa Educativo como un ámbito a desarrollar.

Las fichas didácticas no pretenden ser un "recetario mágico" que se pueda aplicar a cualquier grupo y en cualquier momento, sino ofrecer herramientas para construir aquello que las circunstancias y el grupo demanden. Las dinámicas y actividades son para adaptarlas, encontrando en cada momento la más apropiada.

Como ya hemos señalado ninguno de nosotros somos especialistas y no podemos pretender dar soluciones cuando estos trastornos estén manifiestos, sino prevenirlos y en el caso de detectarlos, apoyar e intentar facilitar información derivando hacia un centro de tratamiento específico por profesionales.

Al final de este manual cuentas también con una bibliografía y algunos recursos y asociaciones sobre el tema que pueden solucionar alguna de tus dudas, y ofrecerte otras perspectivas sobre el tema.

NOTA: Este material ha sido elaborado por hombres y mujeres y va destinado a educadores y educadoras. Para redactar los textos hemos utilizado el masculino genérico, intentando hacer un uso del lenguaje sencillo que deseamos implique un rechazo del sexismo en la información.



¿QUÉ PODEMOS HACER COMO EDUCADORES/AS?

*"El amor es la única razón que logra hacer soportable una dieta de adelgazamiento".
"La primera riqueza es la salud." Ralph W. Emerson.*

El Programa Educativo de ASDE incluye la Educación para la Salud como un ámbito educativo a desarrollar. Entendemos que nuestro cuerpo es el soporte imprescindible para el desarrollo completo de nuestras capacidades. Depende de su cuidado y uso que podamos potenciar estas capacidades intelectuales y físicas al máximo. Para ello debemos aprender su funcionamiento y cómo conservarlo en las mejores condiciones. Así comprenderemos mejor su proceso de cambio y adquiriremos una actitud de respeto a los demás y sobre todo a nosotros mismos.

Se hace fundamental conocer y aceptar nuestras propias posibilidades y limitaciones, así como los cambios físicos y psíquicos como algo natural, tomando conciencia de los cambios continuos y considerando el grado de equilibrio necesario que favorezca un desarrollo integral. Desde el escultismo se presentan valores alternativos a lo externo, belleza exterior, apostando por una valoración integral de la persona.

Nuestro trabajo debe incluir la aceptación de diversas formas corporales, los cambios en el cuerpo durante la adolescencia, aprender lo que es una nutrición adecuada, los efectos negativos de dietas incontroladas y de ejercicio físico excesivo, ser enseñados a interpretar los mensajes publicitarios y a criticar los estereotipos sociales.

En prevención se hace fundamental implicar a la familia, los educadores y compañeros del grupo, de ahí la importancia de potenciar la educación entre iguales: formar a personas que trabajen con jóvenes que presentan algún conflicto personal y que actúan como educadores, coincidiendo en hábitos de vida y en lenguaje.

Nuestro papel como educadores está en la prevención apoyándonos en actividades y dinámicas que hagan actuar y pensar a los jóvenes y niños desde actividades que potencian los estilos de vida saludable, dando alternativas desde el tiempo libre y apostando por una formación y valoración integral de la persona, sin olvidar la sensibilización e información. Posibles áreas de trabajo de estas actividades:

- * Educación en nutrición: alimentación sana y equilibrada y desarrollo de hábitos alimenticios saludables.
- * Hábitos de vida saludable
- * Evaluaciones personales globales, no sólo basadas en aspectos físicos.
- * Adolescencia: ser mujer / hombre.

- * Reforzar y trabajar la autoestima, imagen y seguridad personal.
- * Entrenamiento en habilidades sociales, incluyendo de afrontamiento al estrés y la ansiedad.
- * Presión social y de grupo.
- * Influencia sociocultural de medios de comunicación social y publicidad, cambios en los patrones estéticos y estereotipos de belleza.

Como educadores no olvidar:

Algunas reflexiones:

* La realidad es que se ha producido un desplazamiento de algunos valores sociales por otros, establecidos desde la cultura de masas y del consumismo, destacando:

- La cultura del éxito como bien supremo que se identifica con la felicidad y al que se debe aspirar a cualquier precio.
- La exaltación del culto al cuerpo vinculada a la cultura unisex, ha creado el estereotipo de la extrema delgadez, asociada a la belleza y éxito, y en el caso de la mujer, a la negación de lo femenino, originando una imagen de mujer andrógina.
- La juventud como valor al que rendir culto. La floreciente y poderosa industria de la belleza, la moda, cosméticos, dietas, cirugía estética, gimnasios, incluso algunos juguetes ejercen una enorme influencia al definir, legitimar y propagar, a través de los medios de comunicación, un modelo corporal de belleza que glorifica la eterna apariencia de juventud.

* Existe una cesión de la función educadora de la familia a favor de la escuela. En ella no siempre se pueden dar respuesta a todos los conflictos que afectan a los adolescentes y jóvenes. Se observa que gran parte de ellos no han aprendido a asumir responsabilidades, ni a afrontar contrariedades, generándose situaciones de baja autoestima, falta de identidad y de no-aceptación de sí mismos, creándose una dependencia en cuanto a líderes de grupo que encarnan falsos mensajes procedentes del cine, la TV...

* La publicidad debe pretender informar al público de un determinado mensaje comercial, pero abusa de la figura de un estereotipo de mujer y hombre como reclamo publicitario.

* Frente a la normalidad nos encontramos con prototipos idealizados, cuya delgadez se identifica erróneamente como actividad y suficiencia. En el mundo laboral existe un rechazo hacia las personas, y especialmente las mujeres, con medidas y peso superiores a los modelos estéticos impuestos.

* Consultar y contactar con centros de salud y asociaciones específicas como recursos para ayudar a encauzar el problema a enfermos y familias, derivándolo en cada caso a los centros oportunos.

Pautas metodológicas:

* Orientar a nuestros educandos y a nosotros mismos que en el caso de querer adelgazar se debe consultar con un médico, no dejándose llevar por dietas milagrosas que invitan a adelgazar y a rendir culto al cuerpo aparecidas en revistas y anuncios publicitarios

- * Enseñar a los educandos a llevar una vida saludable, a través de hábitos de alimentación sanos y actividades físicas adecuadas a sus facultades y posibilidades.
- * Ayudarles con nuestra comprensión y confianza a conocer su propia realidad biológica y psíquica, sus capacidades y limitaciones, infundiendo seguridad de forma que puedan sentirse a gusto consigo mismos y se acepten como realmente son.
- * Adoptar una actitud decidida para hablar con ellos y con las personas de su confianza.
- * Evitar metas estéticas, deportivas y académicas inalcanzables, trabajando cada uno en relación con sus capacidades mentales y constitución física.
- * Propiciar valores fundamentales que fomenten una visión integral de la persona, radicando en sus cualidades, actitudes y comportamientos y no basada únicamente en su aspecto físico.
- * En muchos casos aportar información concreta sobre los síntomas, cambios, y otros detalles sobre la anorexia y bulimia nerviosas, puede ser contraproducente al fin que se pretende conseguir, ya que se aumentan los efectos positivos a corto plazo: control de la ingesta alimentaria, mantenimiento de peso socialmente deseable, minimizando los efectos a largo plazo.
- * No basta con impartir contenidos de conocimientos, es precisa una metodología activa que responda a procedimientos y actitudes. Dar una información pertinente sobre estas enfermedades, puede acabar siendo un modo de aprender cómo hacer para finalmente terminar padeciéndolas. Es el riesgo de dar sólo información sin modificar actitudes, sin emplear técnicas de implicación.
- * Uno de los riesgos es alertar tanto que se produzca el efecto de pánico: terminar viendo el problema en todas partes, aun con conductas triviales o pasajeras, propias de una determinada edad, o época personal, y exentas de toda gravedad.

Ninguno de nosotros somos expertos en el tema, pero con el conocimiento de nuestros jóvenes y adolescentes, y el acercamiento al tema de los trastornos de la conducta alimentaria podremos conocer si alguno de nuestros educandos está en situación de riesgo, hablar con él y derivarlo al centro de salud o al tratamiento por un especialista.



¿Ser un cuerpo o tener un cuerpo?

Aunque los trastornos del comportamiento alimentario, y en particular la anorexia y la bulimia, han estado presentes a lo largo de la historia, en los últimos tiempos ha aumentado su incidencia, afectando a todas las edades, tanto a hombres como a mujeres, teniendo más incidencia entre las mujeres jóvenes. Además reciben una especial atención por parte de los medios de comunicación.

Se trata de enfermedades conductuales producidas por múltiples factores interviniendo tanto variables biológicas como psicológicas y sociales. Estos trastornos aparecen como reflejo de los lujos de las sociedades opulentas y la influencia de los medios de comunicación social en las conductas y las relaciones sociales.

El cuerpo es visto como objeto de placer, convirtiéndose el culto al cuerpo en religión social. Los patrones estéticos cambian con los tiempos; ahora la delgadez, unida al ideal de juventud eterna, se alza como condición del éxito social y belleza. A esta presión social por la delgadez hay que añadir el rechazo social del sobrepeso .

Un momento de especial riesgo es la adolescencia, ya que en ella se viven importantes cambios personales. Se producen transformaciones corporales que han de ser aceptadas , aparecen nuevos intereses y deseos, intensificándose algunos como los sexuales. Se plantea como etapa vital en la cual se han de adquirir una serie de patrones comportamentales, cognitivos y emocionales, propios de un entorno cultural y social, buscando los propios valores. Los factores implicados en esta etapa se relacionan con la creación de la propia identidad, tarea nada sencilla: el proceso de diferenciarnos, saber quiénes somos, qué queremos hacer... La identidad se va construyendo en función de la imagen que uno tiene de sí mismo, producto de las experiencias de éxito y fracaso, rendimiento personal, familiar, escolar, individual y social. Poder compartir, seguir y adoptar los valores y conductas del grupo de iguales afianza la autoestima y valía personal.

TIPOLOGÍA DE LOS TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA

"Había pactado con el diablo para mantener su talla 38. Consérvame niña y yo a cambio dejaré de comer".

No es cuestión de hacer aquí un inventario médico de los distintos trastornos del comportamiento alimentario, ya que nuestra función como educadores debe orientarse hacia los aspectos sociales, relacionales y culturales de los mismos. Centrándonos en las modernas clasificaciones, se incluyen dentro de los trastornos de la conducta alimentaria dos específicamente: la anorexia nerviosa y la bulimia nerviosa. (Organización Mundial de la Salud 1992; American Psychiatric Association, 1995).

La prevalencia media de los trastornos de la conducta alimentaria en general es de 1 caso cada 100.000 personas en población general y de 1 por cada 200 en adolescentes occidentales. Los varones adolescentes son aproximadamente 1 de cada 10 de los afectados por los trastornos del comportamiento alimentario.

Las estadísticas arrojan datos escalofriantes, se estima que 1 de cada 100 adolescentes padecen anorexia nerviosa y 4 de cada 100 bulimia nerviosa. La realidad es que ni las estadísticas ni los datos son lo importante, pero sí que la preocupación y en algunos casos obsesión y fobia al peso se ha convertido en un problema creciente entre los jóvenes y adolescentes, aunque no sea exclusivo de esas edades.

La situación en España, a través de diversos estudios realizados a adolescentes se encuentra que unas 17 de cada 100 adolescentes mujeres, y 2 de cada 100 de los adolescentes varones sufren trastornos del comportamiento alimentario.

La anorexia y la bulimia no siempre aparecen relacionadas, pueden darse por separado o aparecer conductas de ambos trastornos en distintos momentos, así como combinarse con otros comportamientos especialmente llamativos como la vigorexia y el trastorno alimentario compulsivo (*para más información ver glosario*).

Algunas veces estos trastornos se relacionan con el consumo de algunas sustancias tóxicas, sobre todo fármacos como anfetaminas u otros que pueden tener efectos reductores del apetito.

Trastorno que afectando a la mente y al cuerpo, tiene orígenes en la psique, caracterizada por una alteración de la imagen corporal, unido a la pérdida significativa de peso autoinducida por medio de: evitar alimentos que engordan o reducir la ingesta de alimentos en general. Suele ir asociada a vómitos, consumo de laxantes, exceso de ejercicio físico, uso de inhibidores del apetito. Puede presentarse bajo diferentes formas:

Afecta aproximadamente a una de cada 100 mujeres comprendidas entre los 16 y 40 años, dándose la máxima incidencia entre los 12 y 25 años. En la actualidad se aprecia que va disminuyendo progresivamente la edad en que aparecen las primeras manifestaciones. Los momentos de mayor riesgo van desde los 14 a los 18 años, coincidiendo el inicio con la adolescencia en la mayoría de los casos. Afecta por igual a todos los estratos sociales, apareciendo con más frecuencia en el medio urbano que en el rural.

Actitudes anoréxicas y cambios:

Físicas:

- * Restricción voluntaria de alimentos de contenido calórico elevado, con la intención de bajar de peso, extensiva a la mayoría de los nutrientes.
- * Preparación de los alimentos mediante cocción o a la plancha, evitando todo tipo de grasa, y en cantidades cada vez más pequeñas
- * Disminución o ingesta excesiva de agua o líquidos.
- * Aumento de la actividad física para aumentar el gasto energético, ejercicio compulsivo, al finalizar de comer ponerse en movimiento.
- * Excesiva atención al valor calórico de los alimentos.
- * Uso de laxantes, productos light, diuréticos y vómitos autoinducidos.
- * Distorsión de la imagen corporal, imagen tendente a la delgadez, sintiendo insatisfacción e incomprensión por los demás.
- * Al no tener una dieta equilibrada, empieza a notar carencias, fatiga, sensación de frío (hipotermia), etc.

Conductuales:

- * Disminución de las horas de sueño y alteraciones del mismo.
- * Negación de la enfermedad, considerando que sus conductas y pensamientos no son anómalos.
- * Preocupación obsesiva en cuanto al peso les horroriza pesar más de la cuenta, se pesan varias veces al día, etc

Sociales:

- * Suelen pasar mucho tiempo estudiando, proponiéndose ser los mejores de la clase y tener un cuerpo perfecto. Sin embargo el poder de concentración disminuye, requiriendo cada vez más esfuerzo y creyendo que le falta tiempo.
- * Distorsión de la percepción de los volúmenes, incluido el agrandamiento de la propia imagen corporal y la cantidad de la comida.

- * Empiezan a apartarse de los demás estando muy susceptibles e irritables, aislándose. Deterioro de las relaciones sociales y familiares. Cambios afectivos y emocionales unidos a estados de ansiedad.

Factores de riesgo:

Individuales: exceso de peso, autoestima baja, perfeccionismo, obsesividad; *familiares:* trastornos psiquiátricos, conflictos; *sociales:* ideales de delgadez, ciertas prácticas de deportes o danza.

Puede desencadenarse por: sobrepeso en la adolescencia, dietas restrictivas, ejercicio físico excesivo, insatisfacción ante su propio cuerpo, y personal, situación estresante.

Se mantiene unida a: desnutrición, aislamiento social, imagen corporal negativa, presión social por la delgadez.

BULIMIA NERVIOSA

Este trastorno de la conducta alimentaria se caracteriza por una preocupación continua por la comida, con deseos irresistibles de comer, de modo que se termina por sucumbir a estos deseos, comiendo grandes cantidades de comida en periodos cortos de tiempo. La incidencia en países europeos de este trastorno de la conducta alimentaria se situaría en 4 de cada 100 adolescentes.

La persona intenta contrarrestar el aumento de peso así producido mediante: vómitos autoprovocados, abuso de laxantes, períodos de ayuno y consumo de fármacos diversos para eliminar líquidos y evacuar, así como de otros para reducir el apetito, p.ej. aumento del ejercicio físico para propiciar el gasto energético.

La dieta alimentaria de la persona bulímica suele contener alimentos "prohibidos" que no se consumen en las comidas normales y acompañados de atracones (ingestión masiva y de corta duración).

Actitudes bulímicas:

- * Restricción dietética en comidas normales y rechazo de las comidas sociales.
- * Almacenamiento de comida en diversos lugares de la casa.
- * Ingestión de comidas de otros sin preocupación aparente, negando la evidencia.
- * Ingestión de grandes cantidades de agua, leche, cafés y bebidas de cola Light, tabaco, chicles sin azúcar para reducir la ansiedad.

Suelen aparecer conductas diferenciadas en distintos espacios sociales.

Los estudios y trabajo:

- * Aumento aparente de las horas de actividades útiles y de estudio.
- * Disminución del rendimiento escolar o laboral.
- * Absentismo escolar o laboral.
- * Trastornos del sueño.

Vida social y familiar: _____

* Irritabilidad y cambios bruscos de humor.

Rechazo a compartir la vida familiar, saliendo de casa sin limitación alguna

* Mentira evitativa y también innecesaria.

* Robo de comidas, dinero y objetos inútiles (cleptomanía).

Factores de riesgo:

Suelen estar predispuestas personas con: exceso de peso, ayuno, autoestima baja, perfeccionismo, personalidad caótica, conflictos familiares. Desencadenándose frecuentemente por: situaciones estresantes, trastornos emocionales, restricción alimentaria, anorexia nerviosa, dietas, conductas alimentarias anómalas, imagen corporal negativa, reaparición de la ansiedad.

PROYECTO MODELO DE INTERVENCIÓN EN PREVENCIÓN DE TRASTORNOS DEL COMPORTAMIENTO ALIMENTARIO.

Hay que comer para vivir y no vivir para comer. Moliere.

Colectivo de atención

Jóvenes y adolescentes de 15 a 30 años, asociados o no a ASDE , provenientes de entornos sociales desfavorables y/o en situaciones de dificultad social, familiar, o en situaciones consideradas de riesgo para su salud, pertenecientes a AAFF, y/o provenientes de entidades y asociaciones con las que éstas colaboran.

Descripción y fines del proyecto

Justificación de la necesidad

Aunque los trastornos de alimentación, y en particular la anorexia y la bulimia, han estado presentes a lo largo de la historia, en nuestros días están aumentando considerablemente, teniendo una especial atención por parte de los medios de comunicación, y principalmente en la población joven.

Estos trastornos serían reflejo de los lujos de las sociedades opulentas y de la influencia de los medios de comunicación social en las conductas y las relaciones sociales. Así, los condicionantes culturales aparecen como una amenaza para la salud de los y las jóvenes, actuando como factores predisponentes, precipitantes y perpetuadores.

Para entender las causas de estos problemas, hay que tener en cuenta la historia personal y familiar, las características individuales y las presiones socioculturales. Su causa es así biopsicosocial, ya que intervienen tanto factores biológicos como psicológicos y sociales. Para su prevención y tratamiento se han de implicar tanto la familia, los educadores como los y las jóvenes compañeros del grupo.

Es muy importante potenciar la educación entre iguales: formar a jóvenes que trabajen con otros jóvenes que presentan algún conflicto personal y que actúan como mediadores/as juveniles, coincidiendo en hábitos de vida y en el lenguaje.

Se hace de vital importancia trabajar en la aceptación de diversas formas corporales, los cambios evolutivos en el cuerpo durante la adolescencia, aprender lo que es una nutrición adecuada y los efectos negativos de dietas incontroladas y de ejercicio físico excesivo. La **adolescencia** se plantea como etapa vital en la cual se han de adquirir una serie de patrones comportamentales, cognitivos y emocionales, propios de un entorno cultural y social. Los factores implicados en esta etapa se relacionan con la creación de la propia identidad en función de la imagen que se tienen de sí mismo, producto de sus experiencias de éxito y fracaso, rendimiento personal, familiar, escolar, individual y social. Poder compartir, seguir, adoptar los valores y conductas de un grupo de iguales afianza la autoestima y valía personal.

También es interesante el trabajo en la interpretación de los mensajes publicitarios y los estereotipos sociales, ya que el ideal de belleza vigente impone un tipo de cuerpo cada vez más delgado y la industria basada en la delgadez es cada vez más fuerte. Dichos modelos ejercen una gran presión en las personas, y más aún en jóvenes y adolescentes,

de lo contrario nos encontraremos con el rechazo social y con el consiguiente deterioro de nuestra autoestima. A esta presión social por la delgadez hay que añadir la estigmatización de la obesidad.

Ante todo lo anterior, diremos que la prevención que está en nuestras manos es la primaria, desde actividades que potencien estilos de vida saludable, dando alternativas desde el tiempo libre y apostando por una formación y valoración integral de la persona, sin olvidar la sensibilización e información. Pero hay otro tipo de prevención que es igualmente importante, que es la secundaria y detección temprana. Ninguno de nosotros somos expertos en el tema, pero con la cercanía y el conocimiento de nuestros jóvenes y adolescentes, y el acercamiento al tema de los trastornos de la alimentación podremos conocer si alguno de nuestros educandos está en situación de riesgo, y poder hablar con él y derivarlo al centro de salud o el tratamiento por un especialista.

La pregunta a contestar podría ser: ¿Cómo controlar la presión social sobre el ideal de belleza que implica la extrema delgadez para no alejarse del modelo vigente, no sufrir la desaprobación del grupo, no fracasar en el proyecto de vida y poder autodemostrarse un autocontrol?

Relación del proyecto con el Programa Educativo de la Asociación/ Grupo

El programa educativo de ASDE incluye la Educación para la salud como un ámbito educativo a desarrollar. Entendemos que nuestro cuerpo es el soporte imprescindible para el desarrollo completo de nuestras capacidades. Depende de su cuidado y uso que podamos potenciar estas capacidades intelectuales y físicas al máximo. Para ello debemos aprender su funcionamiento y cómo conservarlo en las mejores condiciones, y así comprender su proceso de cambio, y adquirir una actitud de respeto a los demás y sobre todo a nosotros/as mismos/as.

Se hace fundamental conocer y aceptar nuestras propias posibilidades y limitaciones, así como los cambios físicos y psíquicos como algo natural, tomando conciencia de los cambios continuos y considerando el grado de equilibrio necesario que favorezca un desarrollo integral. Se presentan así valores alternativos a lo externo, banal, belleza exterior.

Nuestro trabajo debe incluir la aceptación de diversas formas corporales, los cambios evolutivos en el cuerpo durante la adolescencia, aprender lo que es una nutrición adecuada y los efectos negativos de dietas incontroladas y de ejercicio físico excesivo, ser enseñados a interpretar los mensajes publicitarios y a criticar los estereotipos sociales, etc

Breve descripción del proyecto

Para prevenir este tipo de problemas debemos apoyarnos en actividades que hagan actuar y pensar a los educandos sobre lo importante que es una alimentación sana y equilibrada, así como el trabajo sobre la seguridad personal, autoestima e imagen personal.

Se pretende ofrecer alternativas desde el tiempo libre, apostando por una formación y valoración integral de la persona, sin olvidar la sensibilización e información, modificar las conductas precursoras de enfermedades, como dietas sin motivo justificado, identificar los grupos de riesgo y trabajar específicamente con ellos, actuar sobre los estereotipos culturales.

Objetivos del proyecto

- * Potenciar estilos de vida saludable
- * Presentar valores alternativos a lo externo , banal, belleza exterior
- * Ayudar a nuestros educandos a construir una personalidad y autoestima fuertes a la presión social y de grupo, apostando por una formación y valoración integral de la persona , radicando en sus cualidades, actitudes y comportamiento y no en su aspecto físico.
- * Evitar metas estéticas, deportivas, académicas inalcanzables, trabajando cada uno con arreglo a sus capacidades mentales y constitución física.
- * Mejorar el conocimiento nutricional y alimentario
- * Revisar opiniones, estereotipos culturales, mitos y tabúes sociales, fomentando la discusión y el análisis.
- * Analizar y trabajar en la influencia de los medios de comunicación y la publicidad en este tipo de problemas
- * Asumir positivamente los cambios bio-psico-sociales que se viven en la adolescencia
- * Conocer estrategias para dar respuesta a las necesidades de chicos y chicas.
- * Conocer los recursos que existen en la comunidad en torno al tema.

Contenidos educativos

a) Conceptos

- *Aproximación teórica de los Trastornos del Comportamiento alimentario
- * Estilos de vida saludable.
- * Alimentación saludable.
- * Nutrición
- * Imagen corporal.
- * Sexualidad
- * Adolescencia: ser mujer/hombre.
- * Habilidades de afrontamiento al estrés y la ansiedad.
- * Habilidades sociales.
- * Autoconcepto.
- * Autoestima.
- * Asertividad
- * Presión social: medios de comunicación social, influencias socio-culturales, cambios en los estereotipos de belleza.
- * Crítica del modelo estético.
- * Publicidad.

b) Habilidades

- * Interpretación crítica de la información recogida desde los diferentes medios de comunicación.
- * Saber utilizar y conocer los recursos de la comunidad en cuanto a la prevención de los trastornos alimentarios.
- * Aprender a actuar de manera asertiva ante situaciones de conflicto.

c) Actitudes

- * Seguridad ante la presión de grupo.
- * Esfuerzo por tener un criterio y opinión propios.
- * Expresar sentimientos con respeto y sinceridad
- * Comunicar y compartir
- * Responsabilidad y respeto hacia el propio cuerpo

Posibles actividades.

- * Reuniones de Planificación y organización de las actividades
- * Charla -coloquio sobre alimentación saludable y nutrición
- * Cuestionario sobre alimentación en pequeños grupos
- * Taller sobre esquema corporal, autoconcepto y autoestima
- * Dibujo de figura humana "ideal".
- * Juego de roles.
- * Análisis crítico de publicidad.
- * Dramatización de anuncios.
- * Taller de caricias y masajes.
- * Dinámica de expresión de emociones.
- * Dinámicas para trabajar la presión de grupo
- * Taller sobre comunicación: verbal y no verbal.
- * Video-fórum: La mujer en la publicidad (video del Instituto de la Mujer), American Beauty...
- * Actividad de acercamiento , recopilación y conocimiento de recursos y asociaciones que trabajen el tema.
- * Dinámicas de evaluación.

Perfil socioeconómico de los/as destinatarios/as

Jóvenes y niños de entre 6 y 30 años pertenecientes a ASDE o no , que se encuentren en situación de riesgo para su salud o con dificultades de acceso a la información y recursos.

Metodología

* El programa educativo de ASDE se desarrolla a través de una Metodología propia que es el método scout. Definiéndose como un sistema de autoeducación progresiva , se basa en:

- o La educación en valores: promesa y ley scouts.
- o La educación por la acción y la propia experiencia.
- o La vida en pequeños grupos: organización de la sección, organizando la decisión y la gestión.
- o Programas progresivos y atrayentes basados en los centros de interés de los participantes.
- o Aprendizaje a través del servicio.
- o La vida en la naturaleza.

Mediante una fórmula activa, dinámica y participativa, se ponen en práctica programas de actividades atrayentes y progresivas según la edad e interés de los protagonistas. Contando con la ayuda personal de scouts adultos voluntarios cuya función como educadores es coordinar y animar el desarrollo.

Se propone un acercamiento a los colectivos de atención como a las asociaciones que los representan o con quienes ya están trabajando, pudiendo contar con apoyo técnico específico, según el tipo de actividades que se realicen.

La metodología será variada, fundamentada en la participación-acción y en el aprendizaje vivencial. A la vez se irán ejecutando actividades que permitan el diagnóstico, desarrollo y evaluación de los contenidos y objetivos.

Presupuesto total del proyecto, desglosado por concepto de gastos

| CONCEPTOS / GASTOS CORRIENTES | SOLICITADO |
|--|------------|
| Material didáctico | |
| Material de oficina | |
| Material diverso | |
| Comunicaciones (correo, teléfono, ...) | |
| Arrendamiento de bienes muebles | |
| Alquiler de locales | |
| Gastos de publicidad y difusión | |
| Transportes de mercancías | |
| Colaboraciones esporádicas | |
| Formación de voluntarios/as | |
| Transportes de destinatarios/as directos/as | |
| Alojamiento y manutención de participantes | |
| Seguro de accidentes a favor de los/as participantes | |
| TOTAL | |

Personal Voluntario

| Cualificación/experiencia/formación | Nº voluntarios/as |
|--------------------------------------|-------------------|
| Monitores de tiempo libre | |
| Coordinadores de tiempo libre | |
| Animadores socioculturales | |
| Trabajadores sociales | |
| Educadores sociales | |
| Profesionales del ámbito de la salud | |
| Voluntarios de apoyo | |
| Otros | |
| TOTAL | |

Entendiendo que desarrollamos nuestras intervenciones educativas dentro de una comunidad, se considera de interés conocer la realidad de la colectividad en que vivimos y estar abierto a colaboraciones con: Administraciones, organizaciones, asociaciones, movimientos sociales, juveniles, locales, u otro tipo de entidades que desarrollan su trabajo. Con el enriquecimiento mutuo que dichas colaboraciones conllevan. Se pueden nombrar las asociaciones con las que colabora.

* En el material didáctico tienes un listado de recursos que pueden darte pistas de asociaciones que trabajan el tema en tu Comunidad Autónoma y localidad.

Proceso de Evaluación

Realizar un programa y no evaluarlo no tiene sentido alguno. Las acciones de intervención social, no son aisladas y esporádicas, se trata de dar una continuidad, si no, no habría esa. "Acción Transformadora" que queremos.

Evaluar consiste en revisar todo el proceso desde el principio hasta el fin. no sólo si las actividades han salido bien o mal, que también es importante, sino si la programación se ha hecho correctamente, si han existido desviaciones entre lo previsto y lo realmente ocurrido, si todo el mundo ha participado en la elaboración de los fines del proyecto, y sobre todo si los objetivos de la acción han sido cumplidos, que por ello, éstos deben ser medibles.

Podemos realizar distintas formas de evaluación, contestando a las siguientes preguntas:

* **CUÁNDO: TEMPORALIZACIÓN DE LA EVALUACIÓN.**

No podemos olvidar que el proceso de evaluación es continuado, teniendo en cuenta el momento en que se realiza la evaluación distinguimos:

o **Evaluación antes, a priori o inicial:** Encaminada a estudiar la pertinencia, viabilidad y eficacia potencial del proyecto. Se debe tener en cuenta: la coherencia entre las soluciones que se proponen y la realidad, qué se quiere modificar; y la coherencia entre medios/recursos y objetivos, y entre el diagnóstico y las propuestas. Se pretende conocer el punto de partida de los participantes para que permita diseñar la intervención.

o **Evaluación durante:** evaluación de la gestión o evaluación continua, durante la ejecución del proyecto, se pretende conocer la efectividad, permitiendo hacer mejoras en el mismo durante la intervención.

o **Evaluación final:** a evaluar los resultados efectivos y el impacto final del proyecto, constatando los logros de la aplicación de la intervención.

* **QUIÉNES: AGENTES DE EVALUACIÓN.**

Se puede evaluar desde dentro: evaluación interna, realizada por los monitores, y participantes del proyecto; o desde fuera: evaluación externa, y también usando evaluadores mixtos. La auto evaluación resulta interesante, dirigida a aquellos que están implicados directamente en la realización del proyecto.

* **CÓMO: INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN.**

Se utilizarán instrumentos de recogida de datos: observación directa y sistemática de las actividades, entrevista, análisis de documentos, test, cuestionario u otras estandarizadas, así como dinámicas de grupo, debates y actividades lúdicas evaluativas.

* QUÉ: INDICADORES DE EVALUACIÓN:

- o Observación de actitudes a priori y al finalizar el proyecto
- o Grado de satisfacción de los participantes.
- o Variedad de los grupos participantes.
- o Número de participantes.
- o Número de educadores/voluntarios que participan.
- o N° actividades de sensibilización realizadas.
- o Material editado: n° ejemplares, calidad del material.
- o Adecuación de los objetivos a la realidad en la que se trabaja.
- o Grado de consecución de los objetivos.
- o Comprobación de las habilidades desarrolladas tras el desarrollo del proyecto.
- o Grado de profundización de los temas trabajados.

INSTRUMENTOS DE SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN DEL PROYECTO

- * Ficha de registro de actividades realizadas
- * Reuniones de trabajo
- * Reuniones de información y coordinación
- * Visitas de seguimiento
- * Materiales didácticos y de sensibilización elaborados.
- * Evaluación de los participantes en los cursos, actividades y encuentros.

...¿Y LA PRÁCTICA...?

FICHAS DIDÁCTICAS



INTRODUCCIÓN GENERAL A LA PARTE PRÁCTICA: FICHAS DIDÁCTICAS.

La teoría y las reflexiones están muy bien, pero necesitamos llevarlas a la práctica, con una metodología adecuada para transmitir los mensajes que queremos.

A continuación recogemos una serie de dinámicas que no pretenden ser ningún recetario mágico que se pueda aplicar a cualquier grupo y en cualquier momento, sino ofrecer herramientas para construir aquello que las circunstancias, el grupo y las características concretas de los chavales y chavalas demanden. Las dinámicas, actividades y técnicas son para aplicarlas, usarlas, experimentar con ellas y modificarlas encontrando la que en cada momento sea la más apropiada.

Son pistas por donde trabajar, no debemos quedarnos en una intervención puntual sobre un tema específico sino englobarlo dentro de un proceso educativo transversal.

Tampoco debemos olvidar la importancia de la evaluación que nos permite conocer si el trabajo que estamos haciendo se enmarca dentro de las necesidades del colectivo al que nos dirigimos y responde a los objetivos planteados. Antes de evaluar tenemos que tener en cuenta los datos que más nos interesa saber, para así utilizar una técnica que se adecue a nuestras necesidades.

ÍNDICE DE LAS FICHAS DIDÁCTICAS

CASTORES:

- * LIMPIÁNDOLE LOS DIENTES A MI ESPEJO: autoimagen, higiene.
- * CARICIAS VERBALES: AUTOESTIMA, autoconcepto.
- * EL TOUR DE LA COMIDA: alimentación.
- * ¿CUÁNDO ME LO COMO? hábitos alimenticios.
- * COMER/COMER: alimentación saludable.

LOBATOS:

- * ESPEJITO, ESPEJITO MÁGICO: autoestima.
- * TALLER DE CONTRAPUBLICIDAD: publicidad y modelos estéticos.
- * DEBEMOS COMER. Alimentación saludable.
- * SALUD, SALUD. Educación para la salud.
- * EL CORRO DE LA TARDE: autoestima y cohesión grupal

SCOUTS:

- * COMEMOS RICO/COMEMOS SANO: alimentación saludable.
- * DELGADEZ Y PUBLICIDAD: publicidad y modelos estéticos , estereotipos sociales.
- * A POR TIZAS VOY: presión de grupo.
- * SILUETAS: autoestima.

ESCUKTAS/PIONEROS:

- * DE TODO UN POCO: alimentación saludable y publicidad.
- * YO SOY ASÍ: autoestima, identidad.
- * EL EPITAFIO: autoestima, identidad.
- * IMÁGENES DE PUBLICIDAD CON CRÍTICA: estereotipos y publicidad.

ROVERS/COMPAÑEROS:

- * ¿CONOCEMOS LO QUE COMEMOS? Alimentación sana.
- * ELABORAMOS NUESTROS MENÚS. Alimentación sana.
- * CREAMOS PUBLICIDAD. Análisis de publicidad, estereotipos.
- * AGUANTAR EL MURO: presión de grupo.
- * AFIRMACIONES EN GRUPO: autoestima, cohesión de grupo, comunicación.



CASTORES LIMPIÁNDOLE LOS DIENTES A "MI ESPEJO"

| | | | |
|------------------|--|--------------------------|--|
| DURACIÓN: | | DESTINATARIOS/AS: | |
| 1 hora | | Niños/as de 6 a 8 años. | |

DESCRIPCIÓN:

En este taller pretendemos que cada participante sea capaz de practicar los movimientos de limpieza buco-dental con el sistema del "compañero espejo".

OBJETIVOS:

- * Aprender a realizar un adecuado lavado de dientes.
- * Descubrir la importancia de la higiene dental para nuestra salud.
- * Adquirir el hábito diario de lavarse los dientes.
- * Hacer de la higiene dental un momento lúdico y divertido.
- * Trabajar el tema de la autoimagen a través del reflejo en otros.
- * Fomentar las relaciones personales entre los miembros del grupo.

CONTENIDOS:

- * Higiene dental.
- * Relación interpersonal.
- * Auto-imagen.
- * Creación de hábitos.

DESARROLLO:

- * Breve explicación de los pasos a seguir en un adecuado lavado de dientes.
- * Se dividirán los participantes por parejas.
- * Colocados frente a frente, con su pasta y cepillo personales en la mano, cada participante los entregará a su compañero espejo, que extenderá el dentífrico por el cepillo y procederá a lavarle cuidadosamente los dientes. Una vez que finalice se cambiarán los papeles.
- * Divididos en equipos de 5-6 miembros, cada participante introducirá su cepillo y dentífrico en una bolsa transparente a la que adherirá una etiqueta con su nombre y se cerrará con un nudo. Una vez cerradas todas, se colocarán por equipos, haciendo un montón, a una distancia de 15-20 metros de los participantes. Estos se colocarán, también por equipos, formando una hilera. Los educadores situados al inicio de cada hilera y con un vaso por participante y una botella de agua, darán la salida al primero de los miembros de cada equipo, que correrá hasta el montón, buscará la bolsa del segundo de la hilera, la cogerá y volverá donde ésta esté. Una vez allí, romperá la bolsa, extraerá la pasta y cepillo y lavará los dientes a su compañero/a. Éste, ya con los dientes limpios, repetirá el recorrido del primero, buscando la bolsa del tercero... y así sucesivamente hasta que todos tengan los dientes limpios. Gana el equipo que haya limpiado mejor los dientes y en menos tiempo.

PREPARACIÓN:

Adquirir los materiales necesarios.

MATERIALES:

- * 1 cepillo y tubo de pasta dentífrica por participante.
- * 1 bolsa y etiqueta por participante.
- * 2 vasos por participante.

SUGERENCIAS:

En lugar de pasta dentífrica habitual puede utilizarse una elaborada por ellos, según vemos en el anexo "Fabrica tu propio dentífrico".

Pueden darse variantes a este juego:

- Realizar la primera actividad de una forma más divertida si, en vez de por parejas, los colocamos por tríos de forma que uno es el que limpia los dientes, otro al que se los limpian y un tercero que actúa como lazarillo. Evidentemente, el que limpia los dientes lleva los ojos vendados y todos pasan por los tres puestos.

- Si se desea acabar antes la segunda actividad, cada equipo se colocará en fila, paralelos a la línea de meta, con lo que cada uno de los participantes cogerá una bolsa cualquiera, siempre que no sea la suya, y correrá hacia su dueño para limpiarle los dientes, y así sucesivamente hasta terminar.

- Se puede realizar una variante sobre la segunda actividad, colocándose los educadores junto a los cepillos de dientes de los y las participantes, y éstos en fila, a unos 15-20 metros de ellos. Se utiliza como testigo un tubo de pasta dentífrica de forma que el primero de la fila saldrá corriendo, con el tubo de pasta de la mano, hacia su monitor. Una vez allí cogerá su cepillo, se lavará los dientes y volverá a su equipo, entregado la pasta al segundo relevista, hasta que todo el equipo se haya lavado los dientes y esté en la línea de meta.

EVALUACIÓN:

- * Nivel de implicación y participación de los chavales.
- * Resultados obtenidos en los diferentes lavados.
- * Relación de la imagen personal con la salud en general y sentirnos bien con nosotros mismos.
- * Cómo se han sentido.

FUENTE:

Ana M^a Asensio y G. Desiderio Navarro. *"28 talleres de Educación para la Salud"*. G.S. Severo Montalvo. Águilas. ASDE- Scouts de España. 1999.

ANEXO: FABRICA TU PROPIO DENTÍFRICO

Tener en cuenta que para la elaboración de estos preparados es preciso seguir al pie de la letra las siguientes recomendaciones:

- Los productos que los componen deben ser muy finos o machacarse en un mortero hasta que consigamos reducirlos a polvo.

- Para mezclar bien todos los productos de la fórmula se deberá utilizar un mortero para machacar a conciencia el preparado.

- Los productos se mezclarán sumándolos a los que ya se encuentren en el mortero, en el orden previsto en la fórmula.

- Los polvos resultantes se guardarán en frascos y se preservarán de la luz y la humedad.

FÓRMULA A:

- 100 gramos de carbonato de cal.
- 10 gramos de magnesia.
- Una pizca de carmín.
- 30 gotas de esencia de menta.

Se deberá mezclar el carmín con los polvos antes de añadir la esencia de menta.

FÓRMULA B:

- 100 gramos de carbonato de cal.
- 20 gramos de magnesia.
- 20 gramos de polvo de iris.
- Una pizca de carmín.
- 30 gotas de esencia de menta.

FÓRMULA C:

- 100 gramos de carbonato de cal.
- 10 gramos de magnesia calcinada.
- 10 gramos de alcanfor puro.
- Una pizca de carmín.



CASTORES

EL TOUR DE LA COMIDA

DURACIÓN:

1 hora

DESTINATARIOS/AS:

Niños/as de 6 a 8 años. Colonia de 15.

DESCRIPCIÓN:

A través de una carrera de chapas, a modo de circuito, los castores irán pasando por distintas pruebas por equipos, trabajando sobre higiene y alimentación.

OBJETIVOS:

- * Conocer las normas de higiene básicas antes y después de las comidas.
- * Identificar alimentos y bebidas que por su abuso pueden perjudicar nuestra salud.
- * Importancia de la higiene y la limpieza en relación con la salud.

CONTENIDOS:

- * Higiene.
- * Limpieza.
- * Alimentación sana.
- * Creación de hábitos saludables.

DESARROLLO:

Consiste en una carrera de chapas. La colonia se divide en 3 grupos : cada grupo juega con su chapa correspondiente. En el circuito se pondrán 5 metas volantes lo suficientemente grandes para que caigan en ellas todos los equipos. Ganará el que consiga llegar al final, procurando que sean los 3 equipos. Cuando finalizan cada prueba se tendrán que lavar las manos como si fueran a empezar a comer.

Meta volante 1: *Limpieza*. Por relevos el equipo debe llenar con agua una jarra utilizando vasos de plástico.

Meta volante 2: *Chucherías y bollos*. ¡Peligro, las caries nos persiguen por haber consumido tantas chucherías y bollos! ¡Debéis volver a la salida para que no lo consigan!

Meta volante 3: *Comida*. En una cartulina con nombres de distintos alimentos: macarrones, pescado, plátano, agua, pan, deberán pegar las fotos correspondientes a los mismos, de entre un montón de fotos de distintos productos.

Meta volante 4: *Bebidas con gas*. ¡Habéis bebido tantas burbujas que tenéis la tripa llena!, os quedáis un turno sin tirar.

Meta volante 5: *Cepillado de dientes*. Los cepillos limpian toda la suciedad de los dientes, nos limpiamos los dientes con los cepillos, señalando la importancia de la higiene dental.

Meta volante 6: *Limpieza*. Ahora que conocemos la importancia de la higiene personal, nos dedicaremos a que nuestro entorno esté también limpio. Tenéis que recoger todos los papeles que hay tirados alrededor vuestro y meterlos en una bolsa.

PREPARACIÓN:

Construir el circuito para el juego de chapas.

MATERIALES:

Chapas, vasos de plástico, jarra, cartulina, fotos, bolsas de plástico, cepillos de dientes, pasta dentífrica, jabón, tizas para pintar el circuito, papel continuo, toalla.

EVALUACIÓN:

- * Nivel de implicación y participación de los chavales.
 - * Cómo se han sentido.
 - * ¿Se han divertido?
 - * ¿Qué han aprendido?
-

FUENTE:

ASDE- Scouts de España.



CASTORES

CARICIAS VERBALES

DURACIÓN:

30-45 min.

DESTINATARIOS/AS:

Niños/as de 6 a 8 años.

DESCRIPCIÓN:

En esta dinámica se trata de aumentar la autoestima y el autoconcepto, además de fomentar la confianza en el grupo, a base caricias verbales y comunicación no verbal.

OBJETIVOS:

- * Dar y recibir aprecio.
- * Entender cómo habla el cuerpo sin palabras.
- * Fomentar la confianza en el grupo.

CONTENIDOS:

- * Autoestima.
- * Autoconcepto.
- * Comunicación no verbal.
- * Asertividad.
- * Empatía.
- * Retroalimentación.
- * Emociones y sentimientos.

DESARROLLO:

Se forman pequeños grupos de 4 participantes. Cada participante tiene que expresar a los demás por lo menos una cosa que le guste de cada uno (cualidades, físico, actitudes). Completada la rueda cada uno tiene que expresar en lenguaje no verbal lo mismo que dijo verbalmente a la persona.

Se da luego un tiempo para que por parejas o tríos puedan expresar a cualquiera de sus compañeros lo que no fue capaz de decirle anteriormente.

Después pasaremos al grupo grande, y realizaremos una rueda de opiniones: sentimientos, pensamientos, etc. Es muy importante que a todos los chavales les digan algo positivo, por lo que el educador habrá de estar atento sobre todo en relación a chavales que puedan tener problemas para expresarse, o que no sean muy "populares". El monitor les irá recordando las características positivas que cada uno ha recibido, para que se las auto-repitan a menudo.

Podemos acabar realizando una danza o baile en el que se fomente el contacto personal, y así estrechar los lazos del grupo también físicamente.

Otra variante de la dinámica puede ser por escrito o dibujando algo bonito que nos sugiera esa persona, asegurándonos que todos los chavales reciban su nota. Puede incluirse esa dinámica en un campamento o salida, realizándolo durante toda la actividad.

SUGERENCIAS:

Si los chavales se cortan podemos empezar los monitores mismos, a expresar sentimientos en alto. Al ser chavales de corta edad se puede crear ambiente cantando algo que les motive, o contando alguna historia en el que tenga gran importancia la personalidad y el autoconcepto: El patito feo, Juan Sin miedo, Pulgarcito...

EVALUACIÓN:

- ¿Cómo se han sentido?
 - ¿Es agradable que te digan cosas bonitas?
 - ¿Y decir las?
 - ¿Es distinto lo que pensamos de nosotros mismos que lo que los demás opinan sobre nosotros?
 - Profundidad de los sentimientos y opiniones expresadas.
-

FUENTE:

ASDE- Scouts de España.



CASTORES

¿CUÁNDO ME LO COMO?

DURACIÓN:

30 min.

DESTINATARIOS/AS:

Niños/as de 6 a 8 años. Colonia de 15.

DESCRIPCIÓN:

A través de un juego de bases, trataremos de aprender en qué momento del día es adecuado comer cada tipo de alimento.

OBJETIVOS:

- * Conocer diferentes comidas cercanas a ellos.
- * Distinguir dependiendo del tipo de comida, el momento adecuado para su toma.
- * Divertirnos y movernos teniendo como excusa la alimentación.

CONTENIDOS:

- * Alimentación sana y variada.
- * Distintos momentos de la alimentación diaria.

DESARROLLO:

Establecer 4 bases, no muy separadas, pueden simular un cuadrado. Las bases serán: desayuno, comida, merienda y cena. La colonia de castores se sitúa en el centro y un gran castor dice una comida, p.ej. macarrones. Los castores tendrán que correr a la base: Desayuno, comida, merienda o cena, donde piensen que se come esa comida. Habrá que ir explicando y aclarando sus elecciones erróneas a medida que avanza el juego.

MATERIALES:

Lista de comidas habituales y cercanas para los castores, círculo de cartulina de distintos colores y con el nombre correspondiente a cada una de los momentos de la alimentación diaria, que se situarán en cada una de las bases.

EVALUACIÓN:

- ¿Cómo se han sentido?
- ¿Qué han aprendido?
- ¿Se han divertido?

FUENTE:

ASDE-Scouts de España.



CASTORES

COMER, COMER

DURACIÓN:

1h. 30 min.

DESTINATARIOS/AS:

Niños/as de 6 a 8 años.

DESCRIPCIÓN:

A través de un concurso de preguntas y respuestas que puede basarse en las distintas preguntas que se adjuntan, intentaremos aproximarnos al tipo de dieta que llevan nuestros chavales, intentando mostrar un tipo de dieta equilibrada.

OBJETIVOS:

- * Conocer la dieta habitual de los participantes.
- * Desarrollar hábitos alimenticios saludables en los chavales.
- * Conocer la importancia de una alimentación equilibrada y completa.
- * Desarrollar hábitos adecuados en las comidas: sin prisas, masticando, manteniendo horarios fijos, sentados...

CONTENIDOS:

- * Alimentación saludable.
- * Tipos de alimentos: principios inmediatos: hidratos de carbono, proteínas, etc.
- * Hábitos alimenticios sanos.
- * Comida basura.
- * Comida y bebida saludables.

DESARROLLO:

Dependiendo del nivel de lectura de los chavales, podemos aplicar las preguntas como si fuera un concurso, poniendo en un panel gigante las preguntas y viendo qué equipo da las respuestas más adecuadas. Dividiremos al grupo en pequeños equipos de 4 ó 5 participantes, eligiendo a un portavoz que dirá la respuesta en alto. El juego consiste en que el monitor-presentador que conduce el concurso, dirá la pregunta en alto y se pondrá un tiempo para que los equipos respondan a la misma, llegando a un acuerdo entre los miembros. No se trata de primar las respuestas más rápidas, sino que lleguen a un consenso y se pongan de acuerdo. Iremos poniendo las respuestas correctas en un panel y ver qué equipo ha acertado más.

Posteriormente suscitaremos un debate en el que incluyamos los contenidos adecuados de una alimentación sana y hábitos saludables. Podemos incluir las preguntas que más conflicto hayan suscitado: bebidas refrescantes, pizzas y otra comida basura, chucherías...

SUGERENCIAS:

Podemos terminar con un pequeño festín, de productos naturales a ser posible elaborados por los propios niños: zumo de naranja natural, patatas fritas, bocatas, macedonia de frutas, batido de cacao...

Podemos adaptar la dinámica a edades mayores, aplicando los cuestionarios de forma individual e intentando consensuar qué respuestas serán más correctas en la línea de una alimentación saludable.

EVALUACIÓN:

- ¿Cómo se han sentido? ¿Qué han aprendido?
- ¿Es su dieta habitual saludable y equilibrada? ¿En qué la cambiarían para que se acercara a una alimentación sana?

FUENTE:

ASDE- Scouts de España.

PREGUNTAS SOBRE CONOCIMIENTOS EN NUTRICIÓN.

- 1.- ¿Cuántas comidas deben hacerse al día?
 - Cinco: desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena.
 - Tres: desayuno, comida y cena.
 - Con hacer una comida principal es suficiente.
 - Dos: comida y cena.
 - Ninguna de las anteriores.
- 2.- ¿Qué tipo de principios inmediatos (alimentos) es el que hay que comer más?
 - Hidratos de carbono: arroz, patatas, pan, cereales, pastas.
 - Proteínas: carne, pescado, huevos
 - Grasas: aceite, mantequilla, manteca.
 - Vitaminas: frutas y verduras.
 - Ninguna de las anteriores.
- 3.- ¿Qué tipo de alimentos es el que hay que comer menos o evitar?
 - Hidratos de carbono: arroz, patatas, pan, cereales, pastas.
 - Proteínas: carne, pescado, huevos.
 - Grasas: aceite, mantequilla, manteca.
 - Alcohol, aceites y dulces (chucherías).
 - Ninguna de las anteriores.
- 4.- Los hidratos de carbono están en.....
 - Carne magra, pescado, pollo...
 - Huevo.
 - Aceites y mantequilla.
 - Pan, patatas, pasta, cereales.
 - Ninguna de las anteriores.
- 5.- A la semana hay que comer....
 - Con frecuencia refrescos de naranja, limón, cola...
 - Huevo todos los días.
 - Hay que tomar pocas legumbres.
 - Cuatro veces huevo y cuatro veces pescado.
 - Ninguna de las anteriores.
- 6.- El desayuno debe consistir en...
 - Leche, pan, galletas, cereales o fruta.
 - No hace falta hacerlo.
 - Es sólo para mayores.
 - Basta con un vaso de leche al levantarse.
 - Una pieza de fruta.
- 7.- Los productos lácteos (leche, yogur, queso...)
 - Son perjudiciales para la salud.
 - Engordan.
 - Son vegetales.
 - Van mal para los huesos.
 - Son de consumo diario.
- 8.- Las frutas y verduras han de tomarse...
 - Con poca frecuencia.
 - Lo menos posible, pues son de mal sabor.
 - Sin lavar.
 - Varias veces al día.
 - Con cuidado porque pueden ser peligrosas
- 9.- El agua ha de tomarse...
 - Antes de las comidas.
 - Después de las comidas.
 - Durante las comidas.
 - Poca porque engorda.
 - A cualquier hora.
- 10.- El pan ha de tomarse...
 - Poco porque engorda.
 - Todos los días.
 - Blanco.
 - De molde.
 - Ninguna de las anteriores.

Soluciones: 1-a, 2-a,3-c, 4-c,5-c,6-a,7-c,8-c,9-d,10-b.

MÁS PREGUNTAS SOBRE ALIMENTACIÓN

- 1.- ¿Cuántas comidas haces al día?
 - Desayuno.
 - Comida.
 - Cena.
 - Almuerzo.
 - Merienda.
- 2.- ¿Cuántas veces al día comes algo fuera de las comidas (entrehoras)?
 - Nunca.
 - Muchas veces.
 - 1 ó veces.
 - Sólo los días de fiesta.
- 3.- ¿Cuáles son tus alimentos favoritos?
 - 1º _____
 - 2º _____
 - 3º _____
 - 4º _____
 - 5º _____
- 4.- ¿Qué alimentos te gustan menos?
 - 1º _____
 - 2º _____
 - 3º _____
 - 4º _____
 - 5º _____
- 5.- ¿Te obligan a comer estas comidas que no te gustan?
 - Siempre.
 - Nunca.
 - Alguna vez.
- 6.- Señala entre estos alimentos los que tomas habitualmente:
 - Ensaladas.
 - Legumbres.
 - Macarrones, espaguetis, canelones.
 - Huevos.
 - Carne de cerdo.
 - Carne de cordero.
 - Fruta.
 - Leche y derivados.
 - Cereales.
 - Verduras.
 - Arroz.
 - Sopas.
 - Pollo.
 - Salchichas, hamburguesas.
 - Pescado.
 - Postres dulces.
 - Frutos secos.
- 7.- ¿Tomas las mismas comidas que las personas adultas de tu familia?
 - Siempre.
 - Nunca.
 - A veces.
- 8.- Señala la hora aproximada de las principales comidas que haces:
 - Desayuno: _____
 - Comida: _____
 - Cena: _____
 - Almuerzo: _____
 - Merienda: _____
- 9.- En casa, ¿Coméis todos a la misma hora?
 - Siempre.
 - Nunca.
 - A veces.
- 10.- ¿Cómo son tus principales comidas?
 - Desayuno: _____
 - Almuerzo: _____
 - Comida: - Dos platos y postre.
 - Plato único y postre.
 - _____
 - Merienda: _____
 - Cena: - Dos platos y postre.
 - Plato único y postre.
 - _____
- 11.- ¿Qué bebida tomas habitualmente con las comidas?
 - Agua.
 - Vino.
 - Cerveza.
 - Refrescos.
 - Gaseosa.
 - Leche.
 - Zumos.
- 12.- ¿Cuáles son tus chucherías favoritas?
 - 1.- _____
 - 2.- _____
 - 3.- _____
 - 4.- _____

No hay soluciones cerradas a estas preguntas, se trata de que consensuen lo que consideren más saludable para su alimentación.



LOBATOS

EL CORRO DE LOS AMIGOS

DURACIÓN:

30 min.

DESTINATARIOS/AS:

Niños/as de 8 a 11 años.

DESCRIPCIÓN:

Se trata de reconocer cualidades positivas de las personas del grupo, de uno misma y del grupo como tal.

OBJETIVOS:

- * Favorecer la autoestima y la cohesión grupal.
- * Aprender a pensar en positivo.

CONTENIDOS:

- * Autoestima.
- * Cohesión grupal.
- * Pensamiento positivo.

DESARROLLO:

Sentados en círculo el monitor explica lo que cada persona del grupo tiene que decir.

A modo de ejemplo:

- * Decir la flor, animal o el árbol que te recuerda la persona que está a tu lado, y por qué.
- * Decir una cualidad de la persona situada a tu izquierda y ofrecer una de tus cualidades positivas a la de tu derecha.
- * Decir una palabra, dos o tres, que expresen tus sentimientos agradables al estar en el grupo.

MATERIALES:

Rotuladores, papel continuo, rotafolios, etc.

SUGERENCIA:

Se pueden anotar en un papel continuo o cartulina los sentimientos agradables de pertenecer al grupo, exponiéndolos en un sitio visible del local y revisarlos cada cierto tiempo.

EVALUACIÓN:

¿Te fue fácil decir cualidades positivas? ¿y escuchar las tuyas? ¿qué opinas ahora de ti mismo? ¿ha cambiado tu opinión sobre alguno de tus compañeros? ¿y sobre el grupo en general?

FUENTE:

La alternativa del juego II. Juegos y dinámicas de educación para la paz. A.P.D.H. Los libros de la catarata. 1994.



LOBATOS

ESPEJITO,
ESPEJITO MÁGICO...

DURACIÓN:

1 hora

DESTINATARIOS/AS:

Niños/as de 8 a 11 años.

DESCRIPCIÓN:

A través de varias dinámicas se pretende introducir el concepto y tema de la autoestima de forma lúdica, así como apreciar que todos tenemos cualidades positivas y que hemos conseguido y podemos llegar a conseguir las metas que nos proponemos.

OBJETIVOS:

- * Mejorar el auto-concepto y la autovaloración de los participantes.
- * Aprender a reconocer las propias cualidades a través de la reflexión y los mensajes de los demás.
- * Tomar conciencia de las cualidades y logros personales de los que cada uno puede sentirse orgulloso.

CONTENIDOS:

- * Autoestima.
- * Autoconcepto.
- * Asertividad.
- * Comunicación.
- * Cualidades propias.
- * Reflexividad.
- * Logros y éxitos.

DESARROLLO:

El grupo se pone de pie en círculo y se va pasando un espejo imaginario, explicándoles que es de Blancanieves y que si se contemplan en él les responde a la siguiente pregunta: Espejito mágico ¿qué es lo que más te gusta de mí?

Los chavales van respondiendo en voz alta con una cualidad física, psíquica o afectiva de ellos mismos: "lo que más me gusta de ti es..." y pasa el espejo imaginario al compañero de grupo de su derecha. Si no le salen las palabras se le anima hasta que le salgan "Es un espejo mágico y siempre responde".

Después se hace una puesta en común para ver cómo se han sentido.. Podemos continuar con otro juego: el árbol de mi autoestima. En esta dinámica se dividen en subgrupos, se entrega una hoja en blanco a cada participante y se les indica que la divida en dos columnas verticales de igual tamaño. En una de las columnas deben colocar logros o éxitos, metas alcanzadas, éxitos de mayor a menor importancia en la escuela, familia, amigos... En la otra sus cualidades físicas, psíquicas o espirituales. Al acabar cada chaval dibujará un árbol para que escriban su nombre encima y los logros en los frutos, poniendo las cualidades en las raíces.

Es importante que después contemplan al Árbol de su Autoestima durante unos minutos individualmente y escuchen lo que les trasmite.

MATERIALES:

Folios, rotuladores.

SUGERENCIA:

Puede hacerse con un espejo real, pero los chavales suelen bloquearse más.

EVALUACIÓN:

- * ¿Cómo se han sentido?
- * Profundidad de las percepciones.
- * Posible retroalimentación para los chavales que más les haya costado encontrar sus cualidades o logros.
- * Pueden escribir un mensaje debajo del árbol de su autoestima.

FUENTE:

Guía práctica de prevención de los trastornos de la conducta alimentaria. Consejo de la Juventud de Aragón. 1999. Zaragoza.



LOBATOS

DEBEMOS COMER...

DURACIÓN:

45 minutos

DESTINATARIOS/AS:

Niños/as de 8 a 11 años.

DESCRIPCIÓN:

A través de un collage con fotos llegaremos a clasificar los distintos alimentos, para obtener una alimentación saludable, suscitando un debate.

OBJETIVOS:

- * Distinguir los alimentos necesarios para el desarrollo, separándolos de aquellos que podemos evitar.
- * Concienciar sobre la importancia de una alimentación saludable.
- * Conocer los distintos tipos de nutrientes y aprender que hay que comer de todo.

CONTENIDOS:

- * Hábitos de vida saludable.
- * Dieta completa y equilibrada.
- * Alimentos vacíos.
- * Distintos tipos de nutrientes: hidratos de carbono, proteínas, frutas y verduras, grasas...

DESARROLLO:

Se reparten revistas o folletos a los lobatos y recortamos fotos de alimentos. En papel continuo dividimos el papel en 2 partes: "Debemos comer" y "Comemos de vez en cuando". Cada lobato pegará las fotos en el bloque que crea conveniente. Todos juntos revisaremos el resultado y daremos nuestra opinión, propiciando un pequeño debate sobre qué alimentos son más saludables y debemos consumir con más frecuencia que otros.

MATERIALES:

Papel continuo, revistas, folletos, tijeras, pegamento,

EVALUACIÓN:

- ¿Cómo se han sentido?
- ¿Qué han aprendido?
- Riqueza del debate suscitado.
- Consecución de objetivos.
- Adecuación y cobertura de los contenidos a través de la actividad.

FUENTE:

ASDE- Scouts de España.



LOBATOS

¡SALUD, SALUD!

DURACIÓN:

1 hora

DESTINATARIOS/AS:

Niños/as de 8 a 11 años.

DESCRIPCIÓN:

Se trata de un juego de pruebas en el que se abordarán contenidos de educación para la salud, apostando por la creación de hábitos saludables.

OBJETIVOS:

- * Potenciar hábitos de higiene antes, durante y después de las comidas.
- * Reconocer tipos de alimentos.
- * Conocer el problema de la caries.
- * Acercarnos al tema de la alimentación sana y hábitos de higiene de una forma lúdica y creativa.

CONTENIDOS:

- * Educación para la Salud.
- * Hábitos de vida saludables.
- * Higiene dental.
- * Alimentación saludable.

DESARROLLO:

Habrán distintas pruebas que las jugarán por seisenas. Al finalizar cada prueba tendrán que lavarse las manos y pasar a la prueba siguiente.

1.- Caries/Chucherías.

El viejo lobo pondrá un cubo debajo de un grifo (poco abierto) y los lobatos tendrán que "achicar" el agua con las manos: la realidad resultará imposible. El monitor les hará caer en la cuenta que el grifo serían las chuches, se queda en los dientes y se forma la caries: cubo de agua, si comemos muchas, por mucho que nos limpiemos los dientes, las caries siguen ganando.

2.- Juego de Kim.

- Olfato y gusto: presenta diferentes alimentos, en el kim de gusto poner mucha sal, azúcar, vinagre en los alimentos.

- Vista: con los ojos vendados dar de comer bizcochos al compañero.

3.- Construir con fotos la pirámide de los alimentos:

La pirámide estaría expuesta en cartulina se trataría de pegar las fotos de alimentos en el escalón adecuado: hidratos de carbono, verduras y hortalizas, frutas, lácteos, grasas, carnes y pescados.

4.- Dramatización.

Representar una comida en familia: cómo se pone la mesa, forma de comportarse, platos que se deben comer, orden de los platos.

5.- Canción.

Contra la caries, tendrá que cantarse una canción con gestos, sobre el tema.

MATERIALES:

Pirámide de alimentos, fotos variadas de alimentos, cubo, agua, vasos de plástico, alimentos varios para el juego de kim: azúcar, sal, vinagre, bizcochos, pegamento.

PREPARACIÓN:

Elaborar la pirámide de los alimentos en blanco, para que se complete con las fotos adecuada a cada grupo de alimentos.

EVALUACIÓN:

- ¿Cómo se han sentido?
- ¿Se han divertido?
- Grado de interiorización de los contenidos.
- Creatividad de las canciones y dramatizaciones.
- ¿Qué han aprendido?
- Consecución de objetivos.

FUENTE:

ASDE- Scouts de España.



LOBATOS

TALLER
DE CONTRAPUBLICIDAD

DURACIÓN:

2 horas

DESTINATARIOS/AS:

Niños/as de 8 a 11 años.

DESCRIPCIÓN:

Trabajar en el tema de la imagen personal, el culto al cuerpo y los estereotipos publicitarios. Es fundamental el trabajo con la publicidad en los grupos, pero ¿cómo?. Es importante hacerlo de una forma divertida, sencilla y natural.

OBJETIVOS:

- * Relacionar la influencia de los estereotipos sociales y la publicidad en relación a nuestra imagen corporal y nuestros modelos estéticos.
- * Incitar a la reflexión sobre la influencia de la publicidad en nuestra vida, en clave de humor.
- * Aprender a desarrollar un sentido crítico hacia los mensajes que lanzan los medios de comunicación y la publicidad.
- * Rechazar el canon de belleza impuesto por la moda.
- * Reflexionar sobre los modelos estéticos que se nos venden.
- * Promover actividades que potencien la expresión corporal y el teatro como medio de expresión.

CONTENIDOS:

- * El culto al cuerpo.
- * Los medios de comunicación.
- * Presión social.
- * Contrapublicidad.
- * Publicidad.

DESARROLLO:

Comenzaremos la actividad pasando a los chavales revistas en las que aparezcan anuncios de productos que a ellos les puedan parecer sugerentes: juguetes, refrescos, ropa, videos, alimentos varios, así como catálogos de productos variados.

A continuación el monitor lanzará las siguientes preguntas para iniciar un debate:

- Comentar en el grupo grande si alguna vez se han sentido desilusionados con algún producto que en la televisión parecía más grande, bonito y útil...

- Reflexionar sobre cómo son las personas que aparecen en los anuncios publicitarios, ¿se parecen a nosotros, nuestras madres, familiares o amigos?

- ¿Se vendería lo mismo ese producto si quién lo vendiera no tuviera esa imagen?

- ¿En qué nos fijamos a la hora de elegir un producto? ¿Nos acordamos del anuncio o de las propiedades del producto?

- A continuación haremos grupos de 4 a 6 personas y elegirán el anuncio de la televisión que más les guste.

- Mediante una representación intentar reproducir el anuncio lo más fielmente posible.

- Actividad de contrapublicidad televisiva, quitándole lo superfluo, ridiculizando algunos elementos del anuncio...

- Si optamos por la contrapublicidad sobre publicidad escrita, podemos preparar murales por grupos pequeños: los chavales harán el nuevo anuncio, o que recorten, pinten o modifiquen partes de alguno extraído de los medios de comunicación escritos.

- Se pueden comentar las estrategias publicitarias más usadas que quedan muy claras al realizar la contrapublicidad.

Algunas ideas para realizar contra publicidad en anuncios:

- * Cambiar de lugar algún elemento del anuncio.
- * Aumentar o disminuir el tamaño a uno o más elementos.
- * Sobreponer otros colores, formas, líneas, collages.
- * Sustituir objetos o personajes por otros parecidos o muy distintos.
- * Hacer un collage con otros anuncios.
- * Cambiar el aspecto de los personajes, incluso ridiculizando.
- * Cambiar el texto y dejar la misma imagen o cambiar la imagen y dejar el mismo texto.
- * Cambiar el texto por otro al azar.
- * Crear un nuevo anuncio aprovechando partes del original, etc.

MATERIALES:

Material para elaborar disfraces, cassette, cartulinas, rotuladores, papel continuo, anuncios, revistas varias, pegamento, lápices, tijeras...

PREPARACIÓN:

Recopilación de anuncios publicitarios aparecidos en prensa que el scouter vea interesante para el tema, incidiendo en aquellos en los que aparezcan figuras humanas, con apariencias delgadas o determinados estereotipos estéticos.

SUGERENCIAS:

Es importante que se disfracen y que preparen el "contra- anuncio" de la manera más completa posible: divertirse aprendiendo.

Los anuncios a elegir podrán ser sobre moda, bebidas, productos adelgazantes, etc

EVALUACIÓN:

- ¿Cómo se han sentido? ¿Qué necesidades reales tenemos? ¿Qué necesidades hemos descubierto que se nos crean? Estrategias de publicidad descubiertas en la contrapublicidad y su influencia. Realización de las actividades planteadas.
- Grado de participación en el taller.
- Reflexión grupal e individual.
- Respuesta a los contenidos. Creatividad.

FUENTE:

ASDE- Scouts de España.



SCOUTS

SILUETAS

DURACIÓN:

1 hora.

DESTINATARIOS/AS:

Niños/as de 11 a 14 años.

DESCRIPCIÓN:

Consiste en que cada participante dibuje su propia silueta para luego ser valorada positivamente.

OBJETIVOS:

- * Mejorar el auto-concepto y la autovaloración de los participantes.
- * Aprender a reconocer las propias cualidades a través de la reflexión y los mensajes de los demás.
- * Desarrollar la creatividad.
- * Estimular la actitud de valoración positiva ante otras personas.
- * Identificarse con su cuerpo.

CONTENIDOS:

- * Autoestima.
- * Autoconcepto.
- * Asertividad.
- * Comunicación.
- * Cualidades propias.

DESARROLLO:

Se coloca el papel continuo sobre la pared para que los participantes dibujen sus siluetas. Por parejas un participante se apoya y el otro marca su silueta. Después se recortan y se pintan, colocándose en la pared para que sean rellenadas con frases afirmativas por las demás personas del grupo.

MATERIALES:

Papel, rotuladores y otros elementos para dibujar.

SUGERENCIAS:

Se pueden hacer siluetas de una sola persona cada semana, " el chico o la chica de la semana", hasta completar el grupo. O bien en un momento dado la de alguna persona que necesita ser afirmada.

EVALUACIÓN:

- ¿Cómo se han sentido?
- Profundidad de las frases y valoraciones.
- Posible retroalimentación para los chavales que más les haya costado encontrar sus cualidades.

FUENTE:

La alternativa del juego II. Juegos y dinámicas de educación para la paz. A.P.D.H. Los libros de la catarata. 1994.



SCOUTS

COMEMOS RICO/
COMEMOS SANO

DURACIÓN:

1 hora.

DESTINATARIOS/AS:

Niños/as de 11 a 14 años.

DESCRIPCIÓN:

Analizar lo que comemos, comprendiendo la importancia que tiene una alimentación saludable para nuestra vida.

OBJETIVOS:

- * Resaltar la importancia de obtener hábitos alimenticios saludables para conseguir una salud global.
- * Relacionar la alimentación con otros aspectos de la vida cotidiana: colegio, actividades deportivas y culturales, equilibrio personal, juego.
- * Desarrollar actitudes positivas sobre la importancia de comer sano.

CONTENIDOS:

- * Conceptos de nutrición y alimentación.
- * Alimentación y la moda.
- * Alimentos perjudiciales.
- * Alimentos sanos.

DESARROLLO:

En una rueda gigante, a modo de panel que se cuelga en la pared y que aparece en el primer momento vacía, se van colocando rótulos. Según códigos de colores llevan el nombre de un alimento habitual que cada miembro del grupo escribe.
Verde: alimentos sanos.

Rojo: alimentos vacíos (no nutren).

Amarillo: alimentos perjudiciales.

Se trata de que cada miembro ponga un nombre en cada tarjeta de color y lo pegue en el círculo. A ser posible habrán de ser nombres de alimentos diferentes. En un segundo momento cada persona pondrá en una tarjeta qué aporta cada tipo de alimento dentro de las áreas de color.

P.ej. manzana: colocada en el espacio verde, aporta vitaminas, limpia los dientes, aporta fibra, favorece la digestión.

Después suscitaremos un debate en el cual comentar lo positivo y negativo de cada alimento, en qué basamos nuestra dieta, qué componentes debería tener una dieta equilibrada, etc.

MATERIALES:

Panel de cartón, círculo pintado en el panel, cartulinas de colores: verde, rojo y amarillo, rotuladores.

PREPARACIÓN:

Fabricar en el panel la rueda gigante, para colgarla en la pared y preparar las tarjetas de colores.

SUGERENCIAS:

Preparar actividades de información respecto a qué es una dieta equilibrada y principios generales de nutrición saludables.

EVALUACIÓN:

Contrastar en qué medida la clasificación de alimentos realizada por el grupo coincide con los principios generales de una alimentación sana y equilibrada para una población de su edad.

FUENTE:

ASDE-Scouts de España



SCOUTS

DELGADEZ Y PUBLICIDAD

DURACIÓN:

2 horas.

DESTINATARIOS/AS:

Niños/as de 11 a 14 años.

DESCRIPCIÓN:

Para trabajar sobre la presión que ejercen los medios de comunicación y la publicidad fomentando el mito de que delgadez es igual a éxito y felicidad.

OBJETIVOS:

- * Reflexionar y tomar conciencia de los estereotipos y presión que la publicidad genera, especialmente en la población femenina, en relación con la delgadez.
- * Desarrollar la capacidad crítica ante los mensajes publicitarios.
- * Aprender a utilizar las técnicas de expresión y de comunicación verbal y no verbal.
- * Generar actitudes positivas ante uno mismo.

CONTENIDOS:

- * Publicidad.
- * Estereotipos sociales.
- * Estética y modelos estéticos.
- * Moda y Salud.
- * Capacidad crítica.

DESARROLLO:

- * Se distribuye a los participantes en parejas, entregando a cada uno de ellos un folio y un anuncio publicitario. El monitor solicita a cada pareja el análisis del anuncio, viendo cuál es el mensaje e idea que se transmite.
- * Puesta en común de los análisis realizados: las parejas contarán por turno al resto de los compañeros de qué hablaba su mensaje. Se anotarán en una pizarra, papel continuo, rotafolios, etc. las ideas que vayan surgiendo.
- * El monitor expondrá en voz alta lo que se haya recogido y se abrirá un debate con el grupo, pudiendo girar en torno a las siguientes cuestiones:
 - ¿Proporciona realmente la "delgadez" la "felicidad" que los medios de comunicación nos venden?
 - ¿Hasta qué punto el ideal que nos venden se corresponde con la realidad?
 - ¿De qué otras formas se promociona el estar delgado?
 - ¿Hay algún tipo de publicidad que esté dirigido principalmente a jóvenes y adolescentes?
 - ¿Qué consecuencias creen que tiene la publicidad en el fomento de la delgadez como valor social y personal?
- * Evaluación y conclusiones.

MATERIALES:

- * Anuncios que fomenten el mito de la delgadez unido al éxito.
- * Folios y bolígrafos para los participantes.
- * Pizarra, rotafolios, papel continuo, etc.

EVALUACIÓN:

- * Realización de las actividades planteadas.
- * Grado de participación en el taller.
- * Reflexión grupal e individual.
- * Respuesta a los contenidos.
- * Implicación en el debate.

FUENTE:

"La salud en una buena opción". Actividades para el trabajo grupal. Cruz Roja Juventud.



SCOUTS

¡¡¡A POR TIZAS VOY!!!

DURACIÓN:

20 minutos.

DESTINATARIOS/AS:

Niños/as de 11 a 14 años.

DESCRIPCIÓN:

Trabajar sobre la importancia de la presión de grupo, aplicada al tema de los trastornos del comportamiento alimentario así como la prevención de drogodependencias.

OBJETIVOS:

- * Analizar cómo somos de vulnerables ante la presión de grupo.
- * Desarrollar una actitud crítica ante la misma.

CONTENIDOS:

- * La presión de grupo.
- * Desarrollo de habilidades para contrastar críticamente los diferentes puntos de vista sobre la realidad.

DESARROLLO:

De forma aleatoria se invita, a través de una excusa (ir a por folios, tizas...) a salir del la sala o el local, a una persona. Mientras esta persona está fuera se da al grupo la consigna de que cuando la persona que coordina el grupo diga la palabra "Tipo", el gran grupo se levanta tranquilamente, se aproxima hacia ella y se queda a su alrededor. A continuación comienza el desarrollo de una actividad propia. El monitor, durante el desarrollo de la misma irá diciendo la palabra tipo, y el resto del grupo realiza la consigna.

Al ver el resto del grupo levantarse y ponerse alrededor del coordinador, la persona que se marchó a por tizas podrá levantarse e ir con el resto del grupo o no hacerlo. Posteriormente se comentará el hecho.

SUGERENCIAS:

Esta actividad puede servir para introducir un debate o actividad sobre la presión que ejerce el grupo.

EVALUACIÓN:

- ¿Cómo se ha sentido el que se marchó a por tizas?
- ¿Por qué ha realizado la consigna?
- Debate sobre la importancia de la presión del grupo.

FUENTE:

"Las respuestas están entre nosotros y nosotras. No esperes que caigan del cielo."
Guía de prevención de drogodependencias. Consejo de la Juventud de España.

**DURACIÓN:**

3 horas, puede dividirse
en varias sesiones

DESTINATARIOS/AS:

Jóvenes de 14 a 17 años.

DESCRIPCIÓN:

Observar las diferencias entre los distintos tipos de comida. Importancia de una buena compra. Trabajar el tema de la imagen personal, el culto al cuerpo y los estereotipos publicitarios.

OBJETIVOS:

- * Descubrir la importancia de la alimentación para llevar una vida sana, independientemente de nuestro aspecto exterior.
- * Aprender a distinguir los tipos de nutrientes y qué alimentos son ricos en cada uno de ellos.
- * Saber hacer una compra de alimentos, teniendo en cuenta la composición de los distintos productos.
- * Conocer las necesidades nutritivas de las personas de su edad, y confeccionar una dieta en función de la actividad a realizar.
- * Relacionar la influencia de los estereotipos sociales y la publicidad en relación a nuestra imagen corporal y nuestros modelos estéticos.

CONTENIDOS:

- * Diferentes tipos de comida: basura, sana.
- * ¿Qué compras? ¿Qué comes?
- * ¿Cómo seleccionar la comida?
- * Dietas y menús.
- * El culto al cuerpo.
- * Publicidad.

DESARROLLO:

1. Lluvia de ideas sobre lo que comemos y no: una vez se han puesto de manifiesto los alimentos que más y menos se consumen se explica el ejercicio práctico sobre la dieta. Elegir un día cualquiera de la semana y con ayuda de la ficha anotar todos los alimentos consumidos desde el desayuno hasta la cena. Se reparte la ficha de análisis de la dieta (anexo 1) y las hojas en las que aparecen la cantidad de nutrientes de cada alimento, para que pueda ser completada (anexo 2)
2. Explicación de conceptos básicos: se expone la tabla de los siete grupos de alimentos y se pide que comprueben si han consumido alimentos de todos los grupos en cada comida. A continuación repartimos la tabla de nutrientes recomendados por sexo y edad para que puedan comparar su dieta con la recomendada por los especialistas. Se explica brevemente la función y propiedades de los principales nutrientes de alimentos, (anexo 3)
3. Distribución del grupo en equipos de 5 ó 6 personas con los que trabajar sobre la publicidad. Repartimos entre los grupos distintos anuncios e imágenes de publicidad en prensa, como ejemplos y referentes para el debate. Pudiendo comentar: inquietudes y actitudes sobre los mensajes que la publicidad transmite sobre la imagen, los productos alimenticios, de belleza, estética, alcohol y tabaco.
4. Exposición en plenario: reunir a los participantes y exponer las ideas más representativas que hayan salido de los grupos pequeños. De ahí motivaremos un debate y se intentará obtener unas conclusiones.

PREPARACIÓN:

Recopilación de anuncios publicitarios aparecidos en prensa que el scouter vea interesantes para el tema.

MATERIALES:

Carteles, papel continuo, rotuladores, folios, calculadoras, anuncios de prensa, fichas de trabajo.

SUGERENCIAS:

Podemos extender esta dinámica a una salida, campamento, acampadas, excursiones, proponiendo que sean los chavales los que elaboren un menú adecuado y equilibrado, acorde a las necesidades del grupo. Sería también muy interesante que los chavales se encargaran de realizar la compra, acompañados de un educador.

EVALUACIÓN:

- * Realización de las actividades planteadas.
- * Grado de participación en el taller.
- * Reflexión grupal e individual.
- * Respuesta a los contenidos.
- * Valoración continuada de cómo los contenidos se han interiorizado al trasladarla a la elaboración de menús y compras en las salidas y acampadas siguientes.

FUENTE:

ASDE- Scouts de España

ANEXO 1.-

TABLA PARA EL CÁLCULO DEL VALOR NUTRITIVO DE LA DIETA DE UN DÍA POR RACIONES.

| Alimentos | Raciones | Calorías | Proteínas | Calcio | Hierro | Vitaminas |
|-----------|----------|----------|-----------|--------|--------|-----------|
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| totales | | | | | | |

Relación de los alimentos consumidos de cada grupo.

Indicar si se ha consumido de todos los grupos.

En caso negativo indicar los grupos que faltan en la dieta para que sea equilibrada y variada.

ANEXO 2.-

VALOR NUTRITIVO DE LOS PRINCIPALES ALIMENTOS.

| Grupo | Alimentos | Kilocalorías | Proteínas | Calcio | Hierro | Vitaminas |
|------------------|---------------------------|--------------|-----------|--------|--------|-----------|
| Lácteos | Leche desnatada | 82 | 8 | 325 | 0.2 | B |
| | Leche entera | 162 | 8 | 302 | 0.2 | AB |
| | Yogur | 123 | 7 | 270 | 0.1 | AB |
| | Queso manchego | 84 | 6 | 240 | 0.1 | AB |
| | Queso de Burgos | 174 | 15 | 186 | 0.3 | AB |
| | Helados | 204 | 4 | 150 | 0.2 | A |
| | Batidos | 245 | 9 | 297 | 1.1 | A |
| | Carnes, pescados y huevos | Cerdo magro | 232 | 30 | 12 | 2.2 |
| Conejo | | 133 | 23 | 22 | 1.1 | PB |
| Albóndigas | | 450 | 20 | 36 | 3.1 | AB |
| Cordero | | 253 | 19 | 8 | 1.8 | P |
| Chorizo | | 222 | 13 | 12 | 1.4 | P |
| Fiambres | | 324 | 12 | 30 | 1.3 | P |
| Foie-gras | | 272 | 8 | 14 | 1.3 | A |
| Hamburguesas | | 400 | 23 | 34 | 3.7 | P |
| Jamón serrano | | 98 | 18 | 21 | 1.1 | P |
| Jamón de York | | 211 | 13 | 8 | 1.1 | P |
| Pollo | | 175 | 21 | 13 | 1.1 | P |
| Salchichas | | 177 | 8 | 8 | 1.3 | P |
| Vacuno magro | | 197 | 31 | 12 | 3.1 | P |
| Vacuno semigraso | | 364 | 24 | 10 | 2.7 | P |
| Huevo de gallina | | 75 | 6 | 25 | 1.1 | AB |
| Almejas | | 47 | 11 | 128 | 24.1 | AP |
| Atún | | 376 | 43 | 71 | 2.4 | AD |
| Atún en aceite | | 228 | 19 | 32 | 1.1 | AD |
| Besugo | | 95 | 19 | 33 | 0.9 | PA |
| Merluza | | 165 | 28 | 50 | 1.4 | PB |
| Mariscos | 83 | 20 | 220 | 1.9 | AP | |
| Sardina | 210 | 24 | 58 | 1.5 | AB | |
| Boquerón | 180 | 24 | 42 | 1.4 | AD | |

| | | | | | | |
|---|-----------------------------|---------|----|-----|-----|-----|
| Patatas, Legumbres, frutos secos | Alubias | 200 | 13 | 90 | 4.7 | P |
| | Garbanzos | 230 | 14 | 101 | 4.7 | AP |
| | Lentejas | 220 | 17 | 40 | 5.1 | A |
| | Patatas | 106 | 3 | 12 | 0,8 | C |
| | Patatas fritas | 136 | 2 | 7 | 0,6 | C |
| | Nueces | 602 | 14 | 77 | 2.3 | P |
| | Cacahuetes | 581 | 27 | 61 | 2.1 | P |
| | Verduras y hortalizas | Acelgas | 20 | 1 | 79 | 2.1 |
| Espárragos | | 9 | 2 | 13 | 0.6 | AC |
| Espinacas | | 14 | 2 | 73 | 3.2 | AC |
| Judías Verdes | | 27 | 2 | 36 | 0.9 | AC |
| Lechuga | | 8 | 1 | 24 | 0.3 | AC |
| Pepino | | 9 | 0 | 13 | 0.2 | C |
| Tomates | | 17 | 1 | 10 | 0.5 | AC |
| Zanahoria | | 27 | 1 | 34 | 0.6 | A |
| Frutas | Mandarina | 40 | 1 | 39 | 0.3 | AC |
| | Manzana | 58 | 1 | 7 | 0.5 | CA |
| | Malocotón | 47 | 1 | 10 | 0.5 | AC |
| | Melón | 22 | 1 | 13 | 0.3 | AC |
| | Naranja | 40 | 1 | 40 | 0.3 | CA |
| | Uvas | 85 | 1 | 23 | 0.5 | C |
| | Plátano | 83 | 1 | 9 | 0.6 | AC |
| | Sandía | 15 | 1 | 5 | 0.2 | CA |
| Pan, pastas, arroz, azúcar | Azúcar | 223 | 0 | 2 | 0 | |
| | Arroz | 253 | 5 | 7 | 0.3 | B |
| | Macarrones | 261 | 9 | 15 | 0.9 | B |
| | Pan | 230 | 8 | 19 | 1.7 | B |
| | Bollería | 230 | 4 | 24 | 0.6 | AD |
| | Bombones | 91 | 1 | 24 | 0.3 | |
| | Chocolate | 181 | 3 | 14 | 0.7 | |
| | Galletas | 261 | 4 | 12 | 1.2 | B |
| | Mermeladas | 263 | 0 | 25 | 0.4 | AC |
| | Miel | 177 | 0 | 3 | 0.4 | B |

| | | | | | | |
|---|---------------|-----|----|-----|-----|----|
| Grasas: aceites, mantequilla, tocino | Mantequilla | 225 | 0 | 4 | 0 | AD |
| | Margarina | 224 | 0 | 2 | 0 | A |
| | Aceitunas | 224 | 1 | 75 | 1.8 | A |
| Otros: | Pizza | 351 | 14 | 360 | 1.6 | C |
| | Sopa de sobre | 73 | 1 | 30 | 0.7 | |
| | Cerveza | 64 | 1 | 14 | 0.2 | B |
| | Vino | 77 | 0 | 9 | 0.7 | P |
| | Refrescos | 97 | 0 | 10 | 0 | |

Nota: la energía está medida en kilocalorías, las proteínas en gramos, el calcio y el hierro en miligramos. Todas las cantidades se refieren a una ración.

ANEXO 3.-

ANÁLISIS COMPARATIVO DE LA DIETA Y FORMA DE EQUILIBRARLA:

| | Calorías | Proteínas | Calcio | Hierro | Vitaminas |
|---------------------------------------|----------|-----------|--------|--------|-----------|
| 1.- Total de cada nutriente consumido | | | | | |
| 2.- Cantidad recomendada para tu edad | | | | | |
| Diferencia | | | | | |

Si hay diferencias considerables entre las cantidades 1 y 2 debemos buscar la forma de equilibrarlas.

- * Calorías: se equilibran comiendo más o menos de...
- * Proteínas: se equilibran comiendo más o menos de...
- * Calcio: se equilibran comiendo más o menos de...
- * Hierro: se equilibran comiendo más o menos de...
- * Vitaminas: se equilibran comiendo más o menos de...

RECOMENDACIÓN DE NUTRIENTES POR EDADES.

- Hay que tener en cuenta que las ingestas recomendadas son orientativas y no deben tomarse al pie de la letra. Al evaluar la dieta podemos marcar un margen de un 10% por encima y por debajo.

- Para determinar las necesidades de energía de cada individuo también hay que tener en cuenta el tipo de actividad que realiza, pudiendo darse diferencias notables: ligera, activa o muy activa

De 6 a 10 años(chicos y chicas)

Energía (kcal): 2000.
Proteínas (gr.) 36.
Calcio(mg.) 650.
Hierro (mg.) 9.
Vitamina A (mg.) 400.
Vitamina B1 (mg.) 0.8.
Vitamina B2 (mg.) 1.2.
Vitamina PP (mg) 13.
Vitamina C (mg.) 55.
Vitamina D (mcg) 2.5.

De 10 a 13 años (chicos)

Energía (kcal): 2450.
Proteínas (gr.) 43.
Calcio(mg.) 800.
Hierro (mg.) 12.
Vitamina A (mg.) 575.
Vitamina B1 (mg.) 1.
Vitamina B2 (mg.) 1.5.
Vitamina PP (mg) 16.
Vitamina C (mg.) 60.
Vitamina D (mcg) 2.5.

De 13 a 16 años (chicos)

Energía (kcal): 2750.
Proteínas (gr.) 54.
Calcio(mg.) 850.
Hierro (mg.) 15.
Vitamina A (mg.) 725.
Vitamina B1 (mg.) 1.1.
Vitamina B2 (mg.) 1.7.
Vitamina PP (mg) 18.
Vitamina C (mg.) 60.
Vitamina D (mcg) 2.5.

De 16 a 20 años (chicos)

Energía (kcal): 3000.
Proteínas (gr.) 56.
Calcio(mg.) 850.
Hierro (mg.) 15.
Vitamina A (mg.) 725.
Vitamina B1 (mg.) 1.2.
Vitamina B2 (mg.) 1.8.
Vitamina PP (mg) 20.
Vitamina C (mg.) 60.
Vitamina D (mcg) 2.5.

De 10 a 13 años(chicas)

Energía (kcal): 2300.
Proteínas (gr.) 41.
Calcio(mg.) 800.
Hierro (mg.) 18.
Vitamina A (mg.) 575.
Vitamina B1 (mg.) 0.9.
Vitamina B2 (mg.) 1.4.
Vitamina PP (mg) 15.
Vitamina C (mg.) 60.
Vitamina D (mcg) 2.5.

De 13 a 16 años(chicas)

Energía (kcal): 2500.
Proteínas (gr.) 45.
Calcio(mg.) 800.
Hierro (mg.) 18.
Vitamina A (mg.) 725.
Vitamina B1 (mg.) 1.0.
Vitamina B2 (mg.) 1.5.
Vitamina PP (mg) 17.
Vitamina C (mg.) 60.
Vitamina D (mcg) 2.5.

De 16 a 20 años(chicas)

Energía (kcal): 2300.
Proteínas (gr.) 43.
Calcio(mg.) 850.
Hierro (mg.) 18.
Vitamina A (mg.) 750.
Vitamina B1 (mg.) 0.9.
Vitamina B2 (mg.) 1.4.
Vitamina PP (mg) 15.
Vitamina C (mg.) 60.
Vitamina D (mcg) 2.5.



DURACIÓN:

1 hora

DESTINATARIOS/AS:

Jóvenes de 14 a 17 años.

DESCRIPCIÓN:

Se pretende trabajar sobre la importancia de la autoestima en nuestra vida en grupo y la creación de nuestra identidad. Ésta es esencial para nuestra supervivencia. Todos tenemos la capacidad de definir cómo somos y decidir si nos gusta esa identidad. El problema de la autoestima está en la capacidad de juicio; la forma en que uno se percibe a sí mismo puede cambiar.

OBJETIVOS:

- * Reflexionar sobre los aspectos positivos que tiene cada persona.
- * Poner de manifiesto los aspectos negativos de una baja autoestima.
- * Sentirse bien, aceptando los propios defectos y virtudes.

CONTENIDOS:

- * La autoestima: factores que la potencian y los que no.
- * Crítica constructiva y su formulación.
- * Aceptación y valoración de las críticas constructivas para la construcción de la identidad y la convivencia con los demás.

DESARROLLO:

| Actividad | Tiempo |
|---|--------|
| Cada persona del grupo recibe un folio. El monitor pide que cada persona escriba todas aquellas características que a su juicio le definen, teniendo en cuenta los siguientes aspectos: 1.- Aspecto físico: incluye descripciones de su altura, aspecto facial, pelo, indumentaria, etc. 2.- Relación con los demás: incluye descripciones de sus dotes y debilidades en las relaciones íntimas y en las relaciones con los amigos, la familia, extraños, etc 3.- Personalidad: rasgos positivos y negativos de su personalidad. 4.- Cómo le ven los demás. 5.- Rendimiento en la escuela/instituto. 6.- Ejecución de tareas cotidianas: higiene, salud, etc 7.- Formas de razonar: capacidad para resolver problemas y capacidades de aprendizaje | 15 min |
| Señalar con signo positivo o con negativo cada una de las características, en función de si le gusta o no. | 5 min |
| Establecer parejas, realizando cada uno del otro una lista de descripciones. | 10 min |
| Realizar una puesta en común. | 10 min |
| Realizar una nueva descripción de sí mismo incluyendo los sentimientos y sensaciones tenidos. | 10 min |
| Cada uno de los miembros del grupo lee en voz alta la descripción resultada. | 10 min |

MATERIALES:

Un folio y un bolígrafo para cada participante.

SUGERENCIAS:

Buscar el momento y el lugar adecuado para realizar esta actividad, pudiendo ser este momento en una excursión de unidad. El educador hará una introducción sobre la importancia de la autoestima, expresar sentimientos, emociones.

EVALUACIÓN:

Serán indicadores de evaluación: el grado de participación, así como el grado de profundización al que se llegue.

FUENTE:

"La salud en una buena opción". Actividades para el trabajo grupal. Cruz Roja Juventud.



DURACIÓN:

30 min.

DESTINATARIOS/AS:

Jóvenes de 14 a 17 años.

DESCRIPCIÓN:

A través de imágenes visuales de revistas reflexionaremos sobre los modelos estéticos que nos venden, intentando analizar críticamente dichos anuncios.

OBJETIVOS:

- * Proporcionar un modelo estético corporal más adecuado frente al culto a la delgadez.
- * Aprender a aceptar las diferencias también en el caso de la imagen corporal, la figura.
- * Concienciar de la necesidad de ser críticos frente a la publicidad y las influencias socioculturales.
- * Aumentar la aceptación de la propia imagen corporal.

CONTENIDOS:

- * Modelos estéticos.
- * Publicidad.
- * Estereotipos sociales.
- * Moda y Salud.

DESARROLLO:

Se muestran imágenes visuales de revistas sobre belleza, modelos excesivamente delgados, empleo del cuerpo con fines comerciales, con crítica de la cultura del cuerpo que vive nuestra sociedad.

Podemos emplear fotografías de modelos y publicidad así como elaborar diapositivas o collages que nos den pie al debate sobre las siguientes cuestiones o temáticas.

1. En nuestra cultura, en la sociedad actual, nos imponen mujeres delgadas y hombres musculosos y delgados como modelo de cuerpos atractivos.
2. Los chicos se llevan "cachas", han de preocuparse por ser atléticos y eficaces.
3. ¿Cuántos tienen un cuerpo como el de este modelo? ¿Sólo los que lo tengan pueden estar a gusto consigo mismos?
4. Las chicas se llevan tan delgadas que parecen enfermas o lo están.
5. Piernas de alambre, cuerpos sin formas apenas.
6. Como un tubo con brazos, ¿cuántos somos así?
7. La publicidad nos impone cuerpos irreales de tan delgados. Sobre todo en el caso de las mujeres.
8. Los "top models", unos pocos con tallas pequeñas, entre millones de personas con tallas normales.
9. ¿Quién de vosotras cabe en un vestido como éste?

10. Las dietas sin control no son saludables y la mayoría de la gente no precisa hacerlas, esclavizarse por ellas.
 11. Los kilos de más, no son un problema de salud sino sólo de belleza, estética, de moda. Otra cuestión es la obesidad.
 12. ¿Por qué hay que dar tanta importancia a la línea? ¿Si no tomamos este producto nos pondremos como luchadores de sumo?
 13. El culto al cuerpo se olvida de que somos bastante más.
 14. Revistas que tienen tirada mensual alta y van dirigida de modo sexista a las mujeres. Fijémonos en sus mensajes: ¿lo importante de un medicamento es que cure o que engorde?
 15. La chica de la portada dice que "necesito el deporte como el comer". Si uno no come ¿qué pasa? ¿y si uno no hace deporte? Mirad sus brazos, como marca los huesos, su poco pecho. Y quiere ser un modelo de mujer.
 16. ¿Es preciso tener unas piernas tan largas para estar a gusto?
 17. Las chicas tienen que tener un poco de tripa no tenerla plana como una tabla, salvo que la estén metiendo todo el rato.
 18. ¿O tenemos estas medidas mágicas o no hay belleza?
 19. No hay que estar esquelética para estar atractiva. Marilyn Monroe con la moda de hoy estaría gordita con muchas caderas, con curvas. Y sigue siendo un símbolo de atractivo sexual para muchos hombres.
 20. ¿Por qué tienen que tener complejos los gordos si hay muchos millones de gente obesa en el mundo tan válidos como cualquier otro?
 21. Cualquier persona puede ser guapa con cualquier figura o tipo. Es sólo cuestión de modas y de épocas. Se trata de aceptarnos todos como somos.
- Otra posibilidad es el reparto por subgrupos de las revistas y que ellos sean los que elijan y analicen primero las fotografías, para que posteriormente lo expongan en el grupo.
- Se suscita un debate en el que abordar las cuestiones que más nos hayan llamado la atención de los anuncios como de lo que nuestros compañeros hayan comentado, pudiendo recoger algunas conclusiones a modo de decálogo para exponerlo en el local y tener alguna referencia constante de este tema.

MATERIALES:

Anuncios de publicidad aparecidos en revistas, periódicos, catálogos, así como fotos de modelos, papel continuo, folios, rotuladores, bolígrafos.

EVALUACIÓN:

¿Cómo se han sentido? ¿Qué han aprendido? Realización de las actividades planteadas. Grado de participación en el taller. Reflexión grupal e individual. Respuesta a los contenidos. Implicación en el debate

FUENTE:

Guía práctica de prevención de los trastornos de la conducta alimentaria: anorexia y bulimia. Consejo de la Juventud de Aragón. 1999. Zaragoza.



DURACIÓN:

1 hora.

DESTINATARIOS/AS:

Jóvenes de 14 a 17 años.

DESCRIPCIÓN:

Reconocer la importancia que la autoestima y la identidad tienen para nuestra vida, a través de la comunicación verbal y no verbal.

OBJETIVOS:

- * Construir la identidad y la autoestima que permitan tener una capacidad crítica ante el grupo.
- * Poner de manifiesto los aspectos negativos de una baja autoestima.
- * Sentirse bien, aceptando los propios defectos y virtudes.

CONTENIDOS:

- * La identidad como elemento imprescindible para la vida.
- * La autoestima: factores que la potencian y los que no.
- * Desarrollar la capacidad para razonar sobre el punto de vista de los demás interlocutores con ánimo de entendimiento.
- * Utilización de técnicas de expresión y de comunicación verbal y no verbal.

DESARROLLO:

- * Cada persona escribe en una hoja una frase: el epitafio, que mejor represente el recuerdo que quieren dejar de su paso por el mundo. Después se entregará al monitor.
- * Se reúne todo el grupo y el monitor lee un epitafio sin decir el nombre del autor, iniciando así una ronda de intervenciones cortas en la que cada joven da su opinión sobre quién es el autor, explicando el por qué. Se toma nota de las intervenciones de cada uno; al acabar la vuelta se lee el siguiente epitafio hasta leerlos todos.
- * Una vez acabada la vuelta se lee otra vez el primer epitafio, dando la palabra al autor del mismo para que explique las razones que le han llevado a escribir esta frase. Posteriormente se inicia un análisis entre todos en el cual se contrastan las opiniones que anteriormente habían dado sobre este epitafio permitiendo así la comparación entre la visión que cada uno tiene de uno mismo y cómo lo ven el resto.
- * Al acabar, destacar los aspectos positivos que no se han mencionado en las intervenciones y se suavizan las opiniones muy negativas o muy duras.
- * Concluir destacando el valor del apoyo crítico del grupo para la obtención de los proyectos personales de vida.

MATERIALES:

Folios, bolígrafos y una caja o similar para depositar los epitafios.

SUGERENCIAS:

Importante saber reconducir las críticas duras y opiniones negativas, sin permitir que se pueda llegar a la ofensa personal. El ambiente a crear es fundamental, debe fomentar la reflexión y el trabajo.

EVALUACIÓN:

Serán indicadores de evaluación: el grado de participación de los asistentes, el tipo de epitafios: teniendo en cuenta la madurez, sinceridad, seriedad y reflexividad de los mismos.

FUENTE:

ASDE- Scouts de España.



ROVERS
COMPAÑEROS

¿CONOCEMOS
LO QUE COMEMOS?

DURACIÓN:

2 h y 30 min.

DESTINATARIOS/AS:

Jóvenes de 17 a 21 años.

DESCRIPCIÓN:

Proponer la recogida de etiquetas de alimentos y analizar los aditivos de los mismos, realizando el experimento de añadir aditivos a un yogurt.

OBJETIVOS:

- * Conocer los aditivos de los alimentos.
- * Descubrir las diferencias entre la comida "basura" y la comida sana.

CONTENIDOS:

- * Aditivos.
- * Comida basura.
- * Alimentos frescos y envasados.
- * Salud.

DESARROLLO:

Se divide a la rama en pequeños subgrupos. Se les entregan las etiquetas de los alimentos que ellos habrán recogido en su casa y una copia de la tabla de aditivos, (ANEXO I), para que analicen de qué se compone cada aditivo.

Después cada subgrupo expondrá en un mural los distintos alimentos con sus respectivos aditivos y los efectos nocivos que estos componentes causan en nuestro organismo.

Para darle un toque de realidad y ver los cambios que se producen en los alimentos al añadirle aditivos, se les entregará a los subgrupos yogures naturales, aromatizante, colorante, etc.... que añadirán a los yogures, invitándoles a que los prueben tras la operación.

El grupo debatirá sobre lo expuesto en los murales y los resultados sobre el experimento realizado. El scouter podrá lanzar preguntas abiertas para incentivar el debate.

Ejemplo mural:

| ALIMENTO | ADITIVOS | EFECTOS NOCIVOS |
|--------------|---|---|
| Zumo en brik | E 900. Conocido vulgarmente como silicona. Se encuentra especialmente en zumos de frutas, sobre todo en el de piña. | Sin estudios fiables, no se le considera tóxico pero se le considera no muy recomendable. |

MATERIALES:

Cartulinas grandes, rotuladores, etiquetas de alimentos, celo o chinchetas, yogures naturales, aditivos, cucharillas, fotocopias del ANEXO I.

PREPARACIÓN:

Fotocopiar el ANEXO I para cada participante del subgrupo.

SUGERENCIAS:

Es importante avisar con antelación a los jóvenes que durante los días previos a la realización de la actividad, guarden las etiquetas de los envases de alimentos que se consuman a diario en su casa.

EVALUACIÓN:

Profundizar en la idea de que la comida manufacturada contiene una serie de aditivos que alteran las cualidades iniciales. Analizaremos las diferencias entre la comida "basura" y la comida preparada en casa.

FUENTE:

ASDE- Scouts de España.

LISTADO DE ADITIVOS COLORANTES, CONSERVANTES Y ANTIOXIDANTES, Y SUS EFECTOS SOBRE LA SALUD

| Código | Sustancia | Procedencia y productos en que aparece | Efectos conocidos sobre la salud |
|--------|------------------------------|---|--|
| E 100 | Aspartan | Sintética. Bebidas refrescantes light, chicles sin azúcar, bebidas y productos lácteos con bajas calorías y postres preparados. | 200 veces más edulzante que el azúcar moreno. El organismo lo desdobra en ácido asparágico, fenilalanina y metanol. Se sospecha que puede ser negativo sobre los centros nerviosos que regulan el apetito y la sociedad. |
| E 102 | Curcumina | Obtenido de raíz de cúrcuma, o de forma sintética. Presente en la mostaza, curry, quesos, leche, té y pastelería. | No es tóxica. |
| E 103 | Tartracina | Amarillo sintético. Grupo de colorantes azoicos. Se encuentra en cremas, golosinas, jaleas, helados, chicles y refrescos. | Puede desencadenar alergias. |
| E 104 | Crisolina | Amarillo sintético. Productos de pastelería. | Prohibido en 1978 en todos los países miembros de la UE. Problemas de crecimiento en los niños. |
| E 107 | Amarillo de quinoleína | Amarillo sintético. Productos en las golosinas. | Puede desencadenar alergias. |
| E 110 | Amarillo naranja S | Colorante azoico, sin información definitiva. | Se le cataloga como peligroso. |
| E 111 | Naranja GGN | Anarajado sintético del grupo de colorantes azoicos. En sopas en crema, chicles, golosinas, miel artificial y conservas de fruta. | Puede desencadenar alergias. |
| E 120 | Cochinilla o ácido carmínico | Colorantes azoico. | Prohibido en 1978 en todos los países miembros de la UE. Problemas de crecimiento en los niños. Muy peligroso. |
| E 123 | Amaranto | Rojo extraído de un chinche, luego modificado químicamente. Presente en bebidas alcohólicas. | Puede desencadenar alergias. |
| E 127 | Eritrosina | Rojo sintético del grupo de los azoicos. En confituras, golosinas, conservas de fruta y bebidas refrescantes. | Prohibido en los EEUU. Y antigua Unión Soviética. Suele provocar alergias. |
| E 131 | Azul patentado V | Rosa artificial contiene yodo. Golosinas, postres preparados, chicles y caviar. | Los animales alimentados con comida que lo contenga aumentan de tamaño y de actividad hormonal. Bajo la acción solar puede producir esquemias. |
| | | Azul artificial. En golosinas, jaleas y membrillo. | Puede desencadenar alergias. |

| | | | |
|---------|---------------------------------------|--|---|
| E 152 | Negro 7984 | En pastelería. | Prohibido en la UE desde 1978, muy peligroso. |
| E 160 b | Bixina, Norbixina, Rocouanato, Orlean | Especialmente en mantequillas y quesos, ketchup, mahonesas, sintéticos. | Puede desencadenar alergias. |
| E 161 | Xantofilas | Anaranjados naturales, a base de los carotenoides que existen en las plantas. Se encuentran en la carne o huevos de los animales | No son tóxicos. |
| E 170 | Carbonato de calcio. | Blanco de origen mineral: tiza, cal. Permitido sólo para la superficie de frutas escarchadas, golosinas y mazapanes. | No se le conoce toxicidad alguna. |
| E 173 | Aluminio | Mineral plateado insoluble. Autorizado igual que E 170. | En principio no es tóxico, pero no recomendable para enfermos de Alzheimer. |
| E 181 | Tierra sombra quemada | Mezcla de quemar hierro, magnesio, calcio y aluminio. | Se sospecha que puede producir alergias. |
| E 200 | Acido sórbico | Conservantes naturales y sintéticos. En mayonesas y salsas preparadas, zumos, conservas, leches fermentadas y yogures. | El organismo los metaboliza y elimina como si fueran ácidos grasos naturales, pero pueden desencadenar alergias. |
| E 233 | Tiabendazol o 2 benzimidazol | Se emplea como conservante de cítricos sobre su superficie, y también en plátanos. | Suele penetrar en el fruto, pero su impacto sobre la salud no ha sido suficientemente estudiado. |
| E 236 | Acido fórmico | En productos elaborados de pescado y zumos de elaboración industrial, golosinas y encurtidos. | No suficientemente estudiado, supuestamente tóxico, prohibido en algunos países, pero no en la UE. |
| E 240 | Acido bórico Formaldehilo | Conservante antiséptico. | |
| E 241 | Tetraborato de sodio | Conservante antiséptico. | Los iones bóricos impiden la síntesis de la glutamina en el cerebro. La OMS lo ha declarado inaceptable como aditivo para la alimentación humana. |
| E 250 | Nitrito sódico | Empleado esencialmente para conservar y salar jamones, salchichas, morcillas y otros embutidos así como conservas de pescado y quesos. | En los lactantes peligroso. Puede provocar alergias. Combinado con otras sustancias puede resultar cancerígeno. |

| | | | |
|---------|---|---|--|
| E 251 | Nitrato sódico | Empleado como el E.250 | En el organismo el nitrato pasa a nitrito y combinado puede resultar cancerígeno. |
| E 280 | Acido propiónico | En pan, repostería, tartas, pasteles, galletas y magdalenas. | En principio se elimina como los ácidos grasos comunes. No obstante las personas con migrañas deben evitarlo. |
| E 290 | Anhídrico carbónico Dioxido de carbono | Gas que suele añadirse a las aguas minerales. | Aparentemente inocuo, pero no recomendable ya que se deposita en parte de las células dificultando su metabolismo. |
| E 300 | Acido ascórbico | Sustancias semi-sintéticas. En salsas, conservas y bebidas. | Imitación sintética de la vitamina C. |
| E 310 | Gelato de propilo | Variante artificial del ácido gálico natural. En sopas preparadas, chicles, chocolates con frutos secos, salsas, mazapanes, derivados de la patata, repostería de aperitivos. | Las últimas investigaciones apuntan que es tóxico. |
| E 320 | Butil-hidroxiانىسول | Sintético. En sopas y cremas preparadas, chocolates, chicles, purés de patatas y golosinas. | Desencadena alergias. |
| E 414 | Goma arábica | Goma desecada de acacias africanas. Espesante para productos lácteos, aderezos, pastas de queso y conservas. | Puede producir alergias. |
| E 420 | Sorbitol | Alcohol de azúcar, permitido en dietética. En caramelo, golosinas, chicles y champagne para diabéticos. | A partir de 50 gramos al día puede producir diarreas. |
| E 421 | Manitol | Alcohol de azúcar, autorizado en vinos espumosos para diabéticos, y productos de régimen. | En grandes cantidades puede provocar diarreas. |
| E 450 a | Pirofosfato ácido de sodio o difosfato disódico | Gasificante. Sales procedentes de ácidos no orgánicos, usada en quesos grasos, leche condensada, embutidos, flanes y mermeladas. | En exceso de fósforo en los alimentos, juntos con el déficit de calcio, puede descalcificar el esqueleto, por ello los compuestos de fósforo han de considerarse con grandes reservas. En niños que sufran alguna alteración en la metabolización de los enzimas, pueden producir agitación, falta de concentración e hiperactividad. |

| | | | |
|-------|----------------------|---|--|
| E 620 | Acido I - glutámico | Aminoácido natural y sus sales naturales y artificiales. Potencian el sabor salado de la carne y las verduras, estando autorizados. En salsas, aderezos, productos cárnicos y productos congelados de comida preparada. | Existen personas sensibles que antes de alcanzar la dosis máxima olerable reaccionan con escalofríos en la espalda, jaquecas, espasmos musculares en la cara y pecho y palpitaciones. En enfermos de asma, en algunos casos se desencadenan ataques. |
| E 627 | Guamilato sódico | Productos sintéticos y que también se encuentran en estado natural. Potencian el sabor de la carne. Autorizado sin grandes restricciones. | El organismo los incorpora. Quien sufra gota o reuma no debería ingerirlos, dificultan la eliminación de las purinas. |
| E 900 | Dimetil polixilosano | Antiespumante. Se le conoce vulgarmente como sílicona. Se encuentra en zumos de frutas, especialmente en el de piña. | Sin estudios fiables, no se le considera tóxico, pero desconfiar. |



ROVERS
COMPAÑEROS

ELABORAMOS
NUESTROS MENÚS

DURACIÓN:

VARIAS SESIONES

DESTINATARIOS/AS:

Jóvenes de 17 a 21 años.

DESCRIPCIÓN:

Ofrecer nociones de alimentación. Elaborar menús variados y equilibrados.

OBJETIVOS:

- * Conocer la diferencia entre alimentación y nutrición.
- * Conocer los tipos de nutrientes para poder elaborar menús equilibrados y los diferentes alimentos para menús variados.
- * Conocer los aportes de calorías que necesita el cuerpo en función de las características individuales y factores externos.
- * Concienciar de la importancia de seguir unos horarios estables en las comidas.

CONTENIDOS:

- * Nutrición.
- * Alimentación.
- * Tipos de nutrientes.
- * Ingesta de calorías.

DESARROLLO:

Primera parte:

El scouter irá exponiendo los contenidos de los Anexos, procurando que la exposición sea lo más amena posible, incentivando en todo momento la participación de los chavales.

Segunda parte:

Después de haber comentado los contenidos de los distintos anexos, el clan elaborará un menú adecuado, propio para un campamento de varios días que pondrán en práctica al elaborar el mismo. El scouter como pauta de elaboración del menú puede informar tal y como se indica en la ficha de apoyo los nutrientes orientativos, es importante recalcar que son orientativos, dependiendo de distintos factores: edad, esfuerzo, etc.

MATERIALES:

Anexos I, II y III fotocopias en transparencia, fotocopias tablas de elaboración menús, retroproyector, hojas de transparencias, folios, bolígrafos...

PREPARACIÓN:

Preparar fotocopias de las tablas para la elaboración de los menús. Fotocopiar los anexos en hojas de transparencias. Los contenidos de las mismas deberán ser elaborados cuidadosamente por el Scouter de antemano, en el anexo IV hay una breve explicación que deberéis completar consultando más información en otros libros.

SUGERENCIAS:

Realizar la actividad en una sala donde se puedan proyectar las transparencias. En el caso de no tener retroproyector podéis explicarlo con fotocopias ampliadas o plasmar los contenidos en pizarra o papel continuo. Programar la actividad con la suficiente antelación a la realización del campamento, para que el scouter pueda revisar los menús. Hacer los materiales lo suficientemente atractivos para captar la atención de los rovers/compañeros durante su proyección.

EVALUACIÓN:

Analizar si los menús han sido adecuados en cuanto a variedad de alimentos y equilibrio de nutrientes.

Iniciar un contraste de opiniones para ver si seguimos hábitos sanos en cuanto a aporte de calorías, horarios estables de comidas...

- Preguntas finales a lanzar por el scouter: ¿Cómo es vuestra dieta diaria? ¿Soléis comer en casa o fuera? Si alguna vez hemos hecho dieta adelgazante: ¿Ha sido realmente sana y equilibrada? ¿Ha sido llevada bajo control médico? Otras...

* ANEXOS:

El scouter podrá realizar diferentes transparencias/materiales combinados con textos y dibujos cuyos temas podrán ser:

* Diferencia entre alimentación y nutrición: anexo I.

* Diferentes nutrientes: anexo II.

* Distintos tipos de dieta: anexo III.

* Breve explicación para los animadores: anexo IV.

FUENTE:

ASDE- Scouts de España.

ANEXO I:

ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN



ALIMENTACIÓN

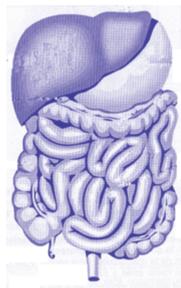
Proporcionar alimentos al organismo

COMER



NUTRICIÓN

Recibir, transformar y utilizar los nutrientes de los alimentos.

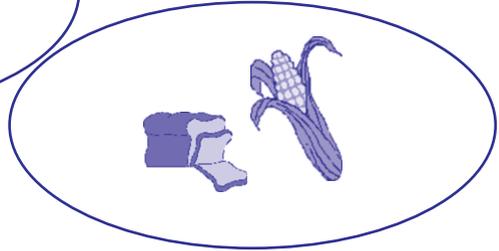


LOS NUTRIENTES

Hidratos de carbono: proporcionan energía

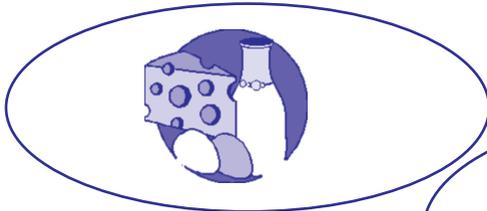


De rápida absorción



De lenta absorción

Grasas o lípidos: proporcionan energía

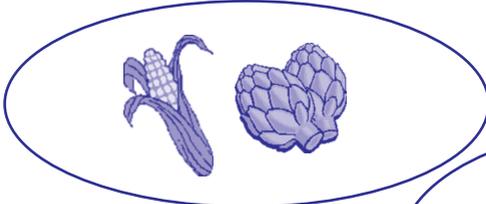


De origen animal

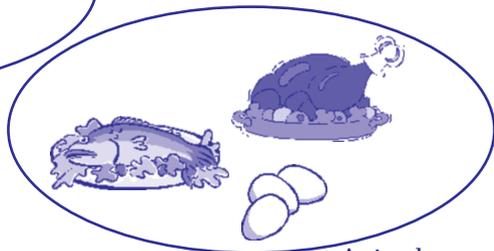


De origen vegetal

Proteínas: presentes en órganos y músculos



Vegetales



Animales

Vitaminas y minerales: Se encuentran presentes en concentraciones muy bajas en todos los alimentos. Aquí tenemos algunos ejemplos:

| | | |
|----------------------------|--|---|
| CA (Calcio) | Presente en leche y derivados lácteos | Necesario para la correcta mineralización ósea. |
| FE (Hierro) | La fuente más rica y utilizable es la carne animal | Necesario para la formación de hemoglobina |
| I (Yodo) | Su principal fuente está en pescados, marisco y sal marina. | |
| Vitamina B1 (Tiamina) | Se encuentra en cereales, leguminosas y carne | Necesaria para normal funcionamiento del Sistema nervioso central |
| Vitamina Bq (Ácido fólico) | Se encuentra en el hígado de los animales y vegetales con hojas. | Para el correcto metabolismo de las proteínas. |
| Vitamina A | En grasas alimenticias, (leche, mantequilla,...) zanahorias, hortalizas. | Necesario para la visión y crecimiento entre otras. |

Agua: nuestro organismo está formado en un 70% por agua

ANEXO III:

Pirámide dieta mediterránea

Si analizáramos nuestra dieta, encontraríamos un bajo consumo de frutas, verduras y pescado y un alto consumo de carne y bollería industrial (esta principalmente en desayunos y merienda, sustituyendo a frutas y productos más naturales). Nos estamos dejando imponer la moda de la comida basura originada en EEUU.

Debemos remontarnos a nuestros orígenes y llevar una dieta más "mediterránea" rica en frutas, verduras, pasta, cereales y pescado, con menor consumo de carnes, grasas, azúcares. Entre las ventajas de la dieta mediterránea están: prevención contra alteraciones cardiovasculares, metabólicas, dérmicas, digestivas, disminuye la incidencia de algunos tipos de cáncer....es más barata y también más sabrosa.

A modo de resumen y como pauta para la elaboración de un menú, siempre orientativo, pues dependerá de diferentes factores tales como la edad, ejercicio físico realizado, etc..., es necesario aumentar el consumo de verduras (una ó dos veces al día), frutas (dos ó tres piezas diarias), pescado (tres o cuatro veces semana), leche (medio litro diario) y disminuir consumo de bollería, carne (tres o cuatro veces semana), huevos (dos veces semana), pasta y legumbres (dos veces semana).

Hoja explicativa a anexos I, II, III: (De apoyo al scouter)

Anexo I: Alimentación y nutrición

Podemos definir la nutrición como "el conjunto de procesos merced a los cuales el organismo recibe, transforma y utiliza las sustancias químicas contenidas en los alimentos, que constituyen los materiales necesarios y esenciales para el mantenimiento de la vida". Comienza una vez que el alimento ha sido deglutido con la absorción, transporte, metabolización uso o almacenamiento de los diferentes nutrientes, no es pues un proceso consciente ni voluntario.

Y la alimentación es tan "sólo la forma y manera de proporcionar al cuerpo humano esos alimentos que le son indispensables". Es un proceso consciente y voluntario, fruto de las disponibilidades y aprendizaje de cada individuo.

También conviene distinguir entre alimento, que va a ser cualquier sustancia ingerida por el individuo y cuyo número es ilimitado, y nutriente (cuyo número es de unos 50) que son los componentes más elementales de los alimentos, que no pueden ser sintetizados por el organismo.

Anexo II: Los nutrientes

Distinguiremos entre hidratos de carbono, grasas, proteínas, vitaminas, minerales y agua.

* Hidratos de carbono: función energética. Distinguimos entre los de rápida absorción (frutas, dulces) y los de lenta absorción (verduras, pastas, cereales...).

* Grasas: Sus principales funciones son de reserva energética y elementos estructurales (membranas, piel..)

* Proteínas: Son el principal componente celular, de ahí que su principal función sea estructural (formar y reparar estructuras corporales).

* Vitaminas y minerales: Sólo se precisan en pequeñas cantidades. Múltiples funciones metabólicas (mineralización ósea, formación hemoglobina, cicatrización heridas...).

* Agua: El componente más importante del cuerpo humano.



DURACIÓN:

Un día

DESTINATARIOS/AS:

Jóvenes de 17 a 21 años.

DESCRIPCIÓN:

Analizar anuncios de publicidad y realización de una campaña publicitaria engañosa.

OBJETIVOS:

- * Conocer la existencia de publicidad engañosa.
- * Romper con los cánones de belleza y perfección de la publicidad.
- * Ser conscientes de la influencia de la publicidad en la posibilidad de elección.

CONTENIDOS:

- * Publicidad.
- * Publicidad engañosa.
- * Estereotipos de belleza.
- * Creatividad.
- * Trabajo en grupo.

DESARROLLO:**Primera parte.**

El clan/comunidad visualizará la cinta de video con diferentes anuncios de moda, comida, ropa, previamente grabados por el scouter. A continuación por subgrupos se realizará un análisis de los anuncios e irán anotando en una hoja aquellas cosas que les haya llamado la atención. El scouter les orientará para que observen con más detenimiento colores, imágenes de fondo, música que condicionan la elección de un producto u otro, etc...

Segunda parte.

Por subgrupos elaborarán de la forma más creativa un spot publicitario alternativo a los vistos anteriormente y que puedan ofrecer el mismo resultado. Pueden utilizar cámara de video, hacer teatro, etc... Por último lo expondrán al resto del clan/comunidad, y se comentarán las diferencias que han encontrado entre ambas formas de ofrecer el anuncio.

MATERIALES:

Primera parte: cinta de vídeo con anuncio previamente grabados por el scouter, vídeo y t.v. Existe la alternativa de hacerlo con anuncios extraídos de prensa, en cuyo caso sólo necesitaremos periódicos y revistas. Papel y bolígrafo para trabajar los subgrupos.

Segunda parte: El material derivará del tipo de spot que realicen los chavales: cartulinas, disfraces, medios audiovisuales, etc.

PREPARACIÓN:

Previamente a la actividad el scouter grabará diversos anuncios: de moda, estética, comida basura, etc..., es aconsejable consultar varios libros de publicidad subliminal..

SUGERENCIAS:

Se aconseja consultar los siguientes libros: "La comunicación publicitaria": Enrique Ortega. Ed. Pirámide. "Manual práctico para iniciarse como creativo publicitario". J. Most. Ed. Cims. "El libro rojo de la publicidad". Luis Bassat. Ed. Espasa.

EVALUACIÓN:

Se anotarán las conclusiones obtenidas y se expondrán. Se valorará también la objetividad con la que se ha llevado a cabo el spot que ellos han elaborado.

FUENTE:

ASDE- Scouts de España.



DURACIÓN:

30-45 min.

DESTINATARIOS/AS:

Jóvenes de 17 a 21 años.

DESCRIPCIÓN:

Se trata de aguantar un muro con la mirada entre todas las personas participantes.

OBJETIVOS:

- * Favorecer la resistencia a la manipulación.
- * Desarrollar la capacidad colectiva de resolver conflictos y tomar decisiones.

CONTENIDOS:

- * Presión de grupo.
- * Manipulación.
- * Toma de decisiones.
- * Conflicto.

DESARROLLO:

El monitor plantea que vamos a tratar el tema de la desobediencia. No dará más explicaciones de las precisas. Una vez planteada la actividad es el grupo quien tiene que decidir su solución y cuando termina el juego. Esto puede conducir a que dure poco o que se haga realmente largo. Eludir la tentación de que sea el monitor el que le dé término.

Se invita a todo el grupo a colocarse frente a un muro o pared a corta distancia. Se les indica que el muro se aguanta gracias a su fuerza y que si apartan la vista del muro, éste se caerá. Una persona queda fuera del grupo e intentará convencer a los demás para que dejen de mirar el muro. Los que vayan dejándolo pueden ayudarle. El juego terminará cuando todos dejen de mirar el muro y estén de acuerdo en terminar el juego.

MATERIALES:

Un muro.

SUGERENCIAS:

Es bueno meter algunos elementos externos que dificulten la permanencia en el muro: hacerlo bajo el sol en verano, o lluvia en invierno, en un espacio breve, justo un rato antes de algo que interese al grupo. Hay que tener cuidado con que el juego no se vaya de las manos. Normalmente hay un punto en el juego en el que el muro pierde su significado como tal y se convierte en una idea, una lucha... algo que ha cobrado significado propio. A partir de este momento cobra su máximo interés. Pero si llegara a una tensión excesiva, sin vías de solución (darles tiempo para intentarlo), entrar en un proceso de relajación- distanciamiento y pasar a la evaluación después de un rato.

EVALUACIÓN:

Se puede comenzar planteando una discusión sobre el concepto de obediencia-desobediencia. ¿Cómo os habéis sentido? ¿Qué significaba el muro para quienes han quedado hasta el final? ¿A quién hay que desobedecer o a quién obedecer? ¿Por qué? ¿Qué dificultades entrena mantener esta postura en la vida real?

FUENTE:

La alternativa del juego II. Juegos y dinámicas de educación para la paz. A.P.D.H. Los libros de la catarata. 1994.



ROVERS
COMPAÑEROS

AFIRMACIONES
EN GRUPO

DURACIÓN:

45 min.

DESTINATARIOS/AS:

Jóvenes de 17 a 21 años.

DESCRIPCIÓN:

Se trata de conocer los puntos de acuerdo y desacuerdo sobre distintos temas susceptibles de opinión, reconociendo la validez que pueden tener todos ellos. Todos tenemos algo interesante que decir.

OBJETIVOS:

- * Conocer las distintas valoraciones de los participantes del grupo.
- * Aprender a respetar las posturas de los demás.
- * Fomentar la comunicación, el diálogo y la escucha.
- * Ser conscientes de que todos podemos aportar algo interesante al grupo y que merecemos ser escuchados.

CONTENIDOS:

- * Comunicación.
- * Diálogo.
- * Acuerdo y desacuerdo.
- * Consenso.
- * Participación.
- * Respeto.
- * Escucha.

DESARROLLO:

Se elige un tema concreto para opinar sobre él. Cada participante escribe en una tarjeta sus ideas. Posteriormente se hace una puesta en común, escribiendo en la pizarra, papel continuo o rotafolio, las afirmaciones sobre las que hay acuerdo y en las que hay desacuerdo. Luego se entabla el debate.

Es importante que no se monopolice la palabra y que todo el grupo participe. Para fomentar la participación, se puede entregar a cada participante al principio del debate 3 cerillas. Cada vez que alguien quiere hablar, tendrá que poner una cerilla en el centro, no pudiendo hablar más cuando se le acaben.

MATERIALES:

Cerillas, papel, cartulina, útiles para escribir, pizarra, papel continuo.

EVALUACIÓN:

¿En qué estriban las diferencias? ¿Cómo se actúa cuando hay desacuerdos? ¿Se respeta la opinión de los compañeros? ¿Nos damos cuenta de que todos tenemos algo interesante que decir y que aportar al grupo?

FUENTE:

La alternativa del juego II. Juegos y dinámicas de educación para la paz. A.P.D.H. Los libros de la catarata. 1994.



La belleza, como el dolor, hace sufrir. Tomas Mann

Alimentación: manera de proporcionar al cuerpo humano esos alimentos que le son indispensables. Se trata de un proceso consciente y voluntario, fruto de las disponibilidades y aprendizaje de cada individuo.

Andrógino: se aplica a la persona cuyo aspecto físico no responde claramente a ninguno de los dos sexos.

Autoestima: consideración y aprecio que tiene una persona por sí misma.

Hipotermia: tener el cuerpo de alguien menos temperatura de la normal: frialdad.

Laxante: producto que hace que se produzcan evacuaciones intestinales frecuentes o no duras.

Nutrición: conjunto de procesos a través de los que el organismo recibe, transforma y utiliza las sustancias químicas contenidas en los alimentos, que constituyen los materiales necesarios y esenciales para el mantenimiento de la vida (nutrientes).

Trastorno alimentario compulsivo: Trastorno que se caracteriza por presentar episodios recurrentes de compulsión alimentaria (atracones), unido a una profunda angustia con relación a la conducta alimentaria, pudiendo o no asociarse a los episodios de anorexia nerviosa y bulimia.

Vigorexia: este trastorno surge unido a la moda creciente del deporte y a cultivar el cuerpo en los gimnasios, asociando el estar en forma como sinónimo de delgadez. El deporte, practicado de manera compulsiva, y unido a dietas restrictivas, puede ser problemático, apareciendo unido a los trastornos alimentarios. Se produce una destacada obsesión por los músculos unida a la distorsión de la imagen corporal.



RECURSOS Y ASOCIACIONES QUE TRABAJAN EN TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA

ANDALUCÍA

- * ADANER Almería.
Apdo. Correos 318. 04080 Almería.
Tel. 950 23 68 54. 950 25 86 36.
- * ADANER Córdoba.
Apdo. correos: 927. Tel. 957 48 06 03.
- * ADANER Granada.
Apdo. correos: 3136.
Tel. 958 52 35 23.
- * ADANER Huelva.
Apdo. correos: 348. Tel. 959 24 67 56.
- * ADANER Jaén.
Tel. 953 23 50 56.
- * ADANER Málaga.
Apdo. correos 155. Tel. 952 31 37 51
Juan Sebastián el Cano. 70. 3ºF. 29017
Málaga. Tel. 952 29 63 47
- * ADANER Sevilla.
Apdo. correos 4328.
Tel. 95 463 64 01
C/ López de Gomara, 41, 4º 5ª 41010
Sevilla. Tel. 954 45 03 41

* ASACAB (Asociación Almeriense
contra la Anorexia y la Bulimia)
C/ Padre Luque, 11. 2ª planta. 04001
Almería. 950 23 55 00.

* Hosp. Gral. Reina Sofía
Tel. 957 21 70 00.

ARAGÓN

- * ARBADA (Asoc. Aragonesa de
familiares de Enfermos con Trastornos
de la Conducta Alimentaria)
Paseo. Sagasta, 51, 5º izda. 50007
Zaragoza Tel. 976 38 95 75.
- * Hosp. Clínico Univ. Unidad de
Psiquiatría Infanto-juvenil
976 55 64 00

Mente sana en cuerpo sano. Juvenil

* Hosp. Miguel Servet.
976 76 55 00

ASTURIAS

* ADANER Asturias.
Apdo. correos 1875.
Tel. 985 27 73 95.
C/Policarpo Herrero. S/N.
33080 Oviedo

BALEARES

* ACABB (Asociación Balear contra
la Anorexia y Bulimia Balear)
C/ Ricardo Ortega, 48-B. 07006
Palma de Mallorca.
Tel. 908 53 51 15/971 46 90 00

* ASAB:
Menorca Tel. 971 36 48 97

CANARIAS

* ALABENTE (Asoc. para la
liberación de la anorexia y la
bulimia en Tenerife) Gpo 120 Viv.
Cno. del Hierro, Blq. 5, local 3.
38009 Sta. Cruz de Tfe.
Tel. 922 64 12 06.

* Instituto Canario para la
Investigación de los trastornos de
la conducta alimentaria. Tel. 928
22 82 37/Fax: 928 38 33 96. Las
Palmas de Gran Canaria.

* Asoc. Gull Lasege.
Tel. 928 38 00 63.

CANTABRIA

* ADANER Cantabria. Santander.
Tel. 942 23 14 43/ 942 24 74
36/942 39 23 36.

CASTILLA Y LEÓN

* ADEFAB Burgos.
C/ San Francisco, 157, 1º D. 09005
Burgos. 947 22 01 37. 947 48 03 70.

* ASTRA.
Pza Libertad, 1. 4º. 37002 Salamanca.
923 21 39 01.

* CETRAS.
Avda. Valle Esgueva, 6. 47011
Valladolid. Tel. 983 31 02 85 /
983 31 03 17.
Fax: 983 31 03 00.

CASTILLA-LA MANCHA

* ADANER Albacete.
Apdo. correos: 932.
Tel. 967 24 74 31.

* ADANER Ciudad Real.
Tel. 926 25 53 77/55 /
926 25 07 80.

* ADANER Cuenca.
Tel. 967 24 74 31.

* ADANER Toledo.
Tel. 607 18 51 85.

CATALUNYA

* AETCA. Asociación de estudios de los
trastornos del comportamiento
alimentario. www.aetca.es

* Asociación de lucha contra la Anorexia
y bulimia de Barcelona.
93 415 77 33.

* Centro ABB. Anorexia y Bulimia de
Barcelona.
Girona, 22. Principal 2ª. 08010
Barcelona. 93/ 265 82 65.

* Centro ALBA.
Gran Vía. 613, 8º. 08007 Barcelona.
Tfno: 93/ 412 05 50.
Fax: 93/ 412 27 79.

* Instituto de Trastornos alimentarios
de Catalunya.
Quatre Camins, 12. 08348 Cabriels
(Barcelona.) Tel. 93 753 00 62/
Fax: 93 753 32 88. www.itacat.com

* ACAB. Asociación contra la
Anorexia y la Bulimia.
Barcelona: Av. Príncipe de Asturias,
5, 5º, 1. 08012 Barcelona. 902 11 69
86. Tel/Fax: 93 415 70 97.
93 415 77 33.
Girona: Tel. 972 24 11 28.
Tarragona: Tel. 636 95 37 06.
Lleida: Tel. 973 23 74 90.

* Centro de Atención Primaria Lleida
Tel. 973 26 72 21/22

EXTREMADURA

* ADETAEX.
C/ Doctor Fleming, 7. 3º. 10001
Cáceres Tel. 927 21 07 50
Badajoz Tel. 924 23 56 67

GALICIA

* ABAC.
. C/ Cantón Grande, 16-17. 4º F y G.
15003 A Coruña.
Tel. 981 22 3792/630 415 588

* ASPANES Galicia.
C/ Alegre, 6. Bajo. 15401 Ferrol. A
Coruña. Tel. 981 35 95 33

* ABAP. Asociación Bulimia y
Anorexia de Pontevedra. C/ Cánovas
del Castillo, 10. 8º G y H.
36202 Vigo. 986 43 65 41.

LA RIOJA

* ACAB
C/ Guindalera, 1. Bajo. 26300
Nájera. La Rioja. Tel. 941 36 16 61.

MADRID

* ADANER (Asociación Nacional de
la Anorexia Nerviosa y de los
trastornos alimentarios)
General Pardiñas, 3. 1º A. 28001
Madrid. Tel. 91 577 02 61.

* ADANER Alcalá de Henares: Apdo.
1137 Madrid. Tel. 91 880 69 75

* A.M.C.A.B

Asociación Mujeres contra la Anorexia y la Bulimia- Getafe Tel. 91 683 70 70.

* Asociación Norte- Madrid Anorexia y Bulimia

Casa de la Mujer Alcobendas. C/ Málaga, 50. 28100 Alcobendas Tel. 91 653 02 69/ 91 654 31 99. 91 651 97 41.

Casa de la Mujer S.S. de los Reyes. Avda Bautanal, s/n. 28700 S.S. de los Reyes. 91 654 23 34.

* ASBAB-ANTARES (Asociación Sur Madrid Anorexia y Bulimia) Centro Cívico Entidades Ciudadanas. Gran Capitán, 22-24 Posterior. 28933 Móstoles. Madrid. 91 617 55 15/91 618 34 05/ 91 646 23 69.

* Hosp. Ramón y Cajal Tel. 91 336 80 00

* Hosp. La Paz. Tel. 91 358 26 00

* Hosp. Univ. Getafe. Tel. 91 683 93 60

* Hosp. Niño Jesús. Tel. 91 503 59 00/ 91 574 60 00

MURCIA

* ADANER Murcia.
Tel. 968 21 32 33

* Hosp. Cruz Roja Univ. Serv. Psiquiatría.
Tel. 968 25 69 00.

NAVARRA

* ABAN Pamplona.
C/Tudela,7.31002 Pamplona.
948 26 44 28. 948 22 18 22.

PAÍS VASCO

* Asociación ALDAKUNTZA.
Bilbao Tel. 944 26 39 86 Página web:
aldakuntza.

* ACABE Álava. Pintor Vicente Abreu, 7,
oficina 2. 01008 Álava. Vitoria- Gastéiz.
Tel. 945 24 25 78

* ACABE Guipúzcoa.
Pº Zarategui, 100 Edif. Txara 1 20015
Donostia - San Sebastián
Tel. 943 48 26 09/ 943 34 24 47.

* ACABE Vizcaya.
Grupo Inmaculada, 2-3. 48015 San
Ignacio. Bilbao. 944 75 66 42. Apdo
Correos 1625.

* ADANER Vizcaya.
944 63 06 05.

* EMACUME.
Hospital de Galdácano. 943 29 03 30.

VALENCIA

* AVALCAB Valencia.
Parroquia Ntra Sra. del Sgdo. Corazón.
Santiago Rusiñol, 28. 46019 Valencia. 963
84 35 04. S. Vicente de Paúl. 4. 7º. 46019
Valencia. 963 65 79 84.

* ACABA Alicante.
Avda Eusebio Sempere, 11-23.
030003 Alicante. 965 12 13 72.

* AVALCAB Alicante.
Tel. 965 23 94 60.

* Hosp. Univ. La Fé. Tel. 963 86 27 00

En INTERNET:

www.acab.org www.itacat.com www.aetca.es IPAS Programa de Bulimia y Anorexia
www.arrakis.es/ Centro Alba Noah Centro A.B.B.

ANEXO:

Los centros de Salud son espacios sociosanitarios a los que podemos acudir, allí realizarán la valoración e importancia del caso y decidirán si es necesario el tratamiento por Psiquiatría o Salud Mental.

Las Unidades de Salud Mental Infanto-Juveniles o de Adultos son el mejor sitio para el tratamiento. En la mayoría de los casos el tratamiento es ambulatorio, es decir en consultas.



BIBLIOGRAFÍA

El mejor cosmético para la belleza es la felicidad. Condesa de Blessington.

- * ASENSIO HERNÁNDEZ, Ana M^a; NAVARRO ARAGONESES, Desiderio Ginés. *28 Talleres de Educación para la Salud*. Murcia : Grupo Scout Severo Montalvo, 1999.
- * BASSAT, LUIS. *El libro rojo de la publicidad*. Espasa.
- * BOBES GARCÍA, Julio. *Salud Mental: Enfermería psiquiátrica*. Síntesis.
- * BONET, J.V. *Sé amigo de ti mismo : manual de autoestima*. 5^a ed. Santander : Sal Terrae, 1994
- * BULTÓ, Salvador G. . *¿Sabemos comer?* .Barcelona : Larousse , 1997.
- * CERVERA, M. *Riesgo y prevención de la anorexia y la bulimia*. Barcelona. : Martínez Roca, 1996.
- * CÁRDENAS, Carmen; MORANDÉ, Gonzalo. *La salud es una buena opción*. 2^a ed. Madrid : Cruz Roja Juventud, 1998.
- * CHINCHILLA, A. *Guía teórica-práctica de los trastornos de la conducta alimentaria: anorexia nerviosa y bulimia nerviosa*. Barcelona: Masson, 1995.
- * CONSEJO DE LA JUVENTUD DE ARAGÓN. GRUPO ZARIMA- PREVENCIÓN DE LA UNIDAD MIXTA DE INVESTIGACIÓN DEL HOSPITAL CLÍNICO UNIVERSITARIO DE ZARAGOZA. *Guía práctica de prevención de los trastornos de la conducta alimentaria*. Zaragoza: Gobierno de Aragón, 1999.
- * CONSEJO DE LA JUVENTUD DE ESPAÑA. *Curso de Educación para la Salud desde las Organizaciones Juveniles*. 6, *Los trastornos de la conducta alimentaria*. Madrid: Cruz Roja Juventud, 1999.
- * COSTA, M. et LÓPEZ, E. *Salud comunitaria*. Barcelona: Martínez Roca, 1991.
- * ELTERS, A.B.; KUZNETS, N.J. *Guía de la AMA para actividades preventivas en el adolescente: (GAPA)*. Madrid: Díaz de los Santos, 1995.
- * *Educación Medioambiental*. Escuela de Tiempo Libre Insignia de Madera. Scouts de Aragón.
- * FRASER, Kate; TATCHELL, Judy. *El cuidado de tu cuerpo*. Plesa. S.M.
- * FUERTES, J.C.; MARTÍNEZ, O.; GÁNDARA, J.J. de la. *Comunicación y diálogo: manual para el aprendizaje de habilidades sociales*. Madrid: Cauce Editorial, 1997.
- * *Guía de la campaña de comunicación para la prevención de los trastornos del comportamiento alimentario: anorexia y bulimia*. Madrid: INJUVE, 2000.

- * GARCÍA RODRÍGUEZ, Fernando. Los adoradores de la delgadez: anorexia nerviosa. Madrid: Díaz de Santos, 1993.
- * DEPARTAMENTOS DE ENSEÑANZA Y SANIDAD Y SEGURIDAD SOCIAL DE LA GENERALIDAD DE CATALUÑA *Orientaciones y programas: educación para la salud en la escuela*. Ed. Castellano. Madrid: Ministerio de Sanidad y Consumo, 1986.
- * GIL, F.; RUBIO, J.M. et JARANA, L. *Habilidades sociales y salud*. Madrid: EUDEMA, 1992.
- * GISMERO, E. *Habilidades sociales y anorexia nerviosa*. Madrid: Universidad Pontificia Comillas, 1996.
- * GRANDE COVIÁN, F. *Alimentación y nutrición*. Murcia: Aula Abierta Salvat.
- * GRANDE, F. *Nutrición y salud: mitos, peligros y errores de las dietas de adelgazamiento*. Barcelona: Planeta Agostini, 1996.
- * GUILLEMOT, A.; LEXENAIRE, M. *Anorexia nerviosa y bulimia: el peso de la cultura*. Barcelona: Masson, 1994.
- * GUTIÉRREZ, J.J. Y ORDOÑANA, J.R. *Dieta Mediterránea*. Murcia: Dirección General de la Salud de la Consejería de Sanidad.
- * HAWE, Penelope; DEGELING, Deirdre; HALL, Jane. *Evaluación en promoción de la salud guía para trabajadores de la salud*. Barcelona: Masson, 1993.
- * *Anorexia nerviosa: guía de información y prevención*. Madrid: Instituto Nacional de Salud, 1995.
- * JIMÉNEZ, F. *La comunicación interpersonal: ejercicios educativos*. 3ª ed. Madrid: I.C.C.E., 1991.
- * LÓPEZ NOMDEDEU, C. *Los alimentos*. Madrid: Ministerio de Educación y Consumo, Dirección General de Planificación Sanitaria.
- * *100 Talleres de educación del consumo en la escuela*. Madrid: Ministerio de Sanidad y Consumo, Instituto Nacional de Consumo.
- * *Fichas informativas de nutrición*. Madrid: Ministerio de Sanidad y Consumo. Dirección General de Salud Pública, 1988.
- * *Participación, salud y bienestar: proyecto, mejoramiento e integración, en el nivel local, de los programas vinculados a la salud y bienestar de niños y mujeres. 2, Alimentación*. Buenos Aires (República Argentina): Ministerio de Salud y Acción Social de la Nación ; UNICEF, 1988.
- * *Participación, salud y bienestar: proyecto, mejoramiento e integración, en el nivel local, de los programas vinculados a la salud y bienestar de niños y mujeres. 6, Crecimiento, desarrollo y alimentación (2ª parte preescolar y escolar)*. Buenos Aires: Ministerio de Salud y Acción Social de la Nación ; UNICEF, 1988.
- * MORANDÉ, G. *Un peligro llamado anorexia: la tentación de adelgazar*. Madrid: Temas de Hoy, 1995.

- * *Nutrición y dietética*. Editorial Mosby.
- * OCHOA, E. F.L. *De la anorexia a la bulimia*. Madrid: Santillana, 1996.
- * PACHECO CALVO, J.A. *Comer bien es divertido*. Madrid: ASDE- Federación de Asociaciones de Scouts de España, 1999.
- * RAICH, Rosa M^a. *Anorexia y Bulimia : trastornos alimentarios*. Madrid: Pirámide, 1997.
- * *Revista de estudios de Juventud nº 47*. Madrid. INJUVE, 1999.
- * ROCHON, Alain. *Educación para la Salud: una guía práctica para realizar un proyecto*. 1^a reimp. Barcelona: Masson, 1992.
- * SERGO, A. *Influencias de la alimentación en el desarrollo de los escolares*. En: Revista de educación. nº 244.
- * TATCHELL, Judy; WELLS, Dilys. *Tus alimentos*. Plesa. S.M.
- * TRIGO DÍAZ, David. *Cómete el mundo : ten tu propia personalidad*. Badajoz: Scouts de Extremadura, 1999.
- * TORO, Josep. *El cuerpo como delito : anorexia, bulimia, cultura y sociedad*. Barcelona: Ariel, 1996.
- * TORO, Josep. *Factores socioculturales en la anorexia nerviosa*. Jano, 1986.
- * TORO, J. et VILARDEL, J. *Anorexia nerviosa*. Barcelona: Martínez Roca, 1989.
- * *Trastornos del comportamiento alimentario: anorexia y bulimia nerviosas*. Tres Cantos (Madrid): Ayuntamiento, 1996.
- * TURÓN GIL, Vicente J. *Trastornos de la Alimentación: anorexia nerviosa, bulimia y obesidad*. Barcelona: Masson, D.L. 1997.
- * *Una alimentación equilibrada es salud*. Madrid: Unión de Consumidores de España-UCE, 1991.
- * *Primer Seminario sobre educación alimentaria en la población infantil*. Madrid: Unión de Consumidores de España-UCE.
- * *Manual de alimentación y nutrición para educadores*. Madrid: Caja de Madrid, 1992.
- * VIVANCOS, F.; PALACIOS, J.M.; GARCÍA, A. *Alimentación y nutrición*. Dirección General de Salud Pública.



EVALUACIÓN DE MATERIALES DIDÁCTICOS PUBLICADOS POR ASDE-SCOUTS DE ESPAÑA

¡¡NO TE VAYAS TODAVÍA!!

¡¡Estamos muy interesados en conocer tu opinión para poder mejorar y enriquecernos con vuestras aportaciones!!

ASOCIACIÓN FEDERADA

GRUPO SCOUT

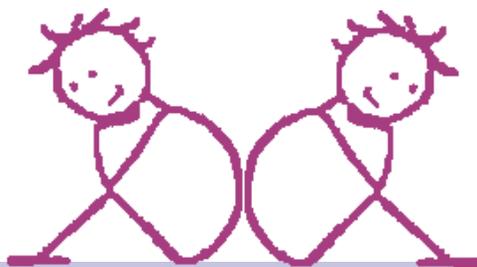
CIUDAD

| | | |
|--|--|--|
| | | |
|--|--|--|

- ¿Qué te ha parecido en general la publicación?
- Dinos algunas palabras sobre los contenidos del documento
- Coméntanos algo sobre el diseño y maquetación.
- ¿Te ha aportado algo como educador?
- ¿Crees que lo podrás utilizar de manera práctica en tus actividades con las distintas secciones?
- 3 aspectos positivos que resaltarías.
- 3 aspectos que mejorarías.

¡¡¡Muchas gracias y hasta pronto!!!

Ahora sólo tienes que enviar esta hojita a:
ASDE. C/ Embajadores, 106-108. Casa 1. Bajo dcha. 28012
MADRID



Red de Trabajo de
Educación para la
Salud y Educación
Vial
ASDE-Scouts de España



MINISTERIO DE TRABAJO
Y ASUNTOS SOCIALES

Por Solidaridad

OTROS FINES DE INTERES SOCIAL



ASDE

Federación de Asociaciones
de Scouts de España