

SAÚDE na escola



5° e 6° DE PRIMARIA

• FORTALECENDO OS MÚSCULOS •



● SAÚDE E DEPORTE ●

Pensa e responde poñendo unha cruz no V se é verdadeiro ou no F se é falso.
Anota as razóns da túa resposta e exponlla aos teus compañeiros e compañeiras.

V F

Para facer exercicio físico precísanse instalacións especiais.

Por que?

.....

É importante realizar exercicio físico diariamente.

Por que?

.....

É mellor facer deporte un ou dous días á semana intensamente que facer un pouco todos os días.

Por que?

.....

Facendo deporte voume atopar mellor fisicamente.

Por que?

.....

Debo adaptar o exercicio físico ás miñas capacidades.

Por que?

.....

Ver demasiada televisión é un dos motivos polos que non se fai moito deporte.

Por que?

.....

É máis importante realizar calquera deporte que sentarse a velo.

Por que?

.....

Fumar prexudica seriamente o rendemento deportivo

Por que?

.....

● TEMPO DE LECER ●

O Deporte

Seguro que che gustan os deportes... pero o importante é practicalos. Como ben saberás, o exercicio físico é moi importante para conservar a nosa saúde.

Completa coa palabra que falta as razóns ou vantaxes de facer deporte:



Desenvolve os nosos que son os que consomen a enerxía que necesita o noso corpo para moverse.

Fortalece os nosos e que, co exercicio diario, son capaces de resistir mellor os nosos esforzos.

Fortalece o noso mellorando a circulación do e evitando así enfermidades que son moi frecuentes hoxe en día como consecuencia dunha vida sedentaria, é dicir, sen actividade física (infarto, varices, etc.).

Fainos mellor, xa que o exercicio físico nos obriga a con maior frecuencia e con máis profundidade, facilitando así o esforzo e axudando a previr enfermidades dos pulmóns. Convén facer exercicio ao aire libre, sobre todo no campo e na praia porque o aire é máis

Mellora o noso rendemento, xa que o exercicio físico permite unha maior achega de oxíxeno ao noso cerebro favorecendo o seu funcionamento.

Tamén nos alivia das tensións de cada día e nos

Mellora o noso aspecto xa que nos mantemos en forma e así nos encontramos máis atractivos/as e máis seguros/as de nós mesmos/as.

Ademais facilita que coñeza a outras da miña idade e así poder aumentar o número de amizades.

● TEMPO DE LECER ●

Eu ocupo o meu tempo libre en:

		Aspectos positivos				Aspectos negativos	Nivel de satisfacción
DIA	ACTIVIDADE	SAÚDE	AMIGOS	PRACER	VIAXAS		
Luns							
Martes							
Mércores							
Xoves							
Venres							
Sábado							
Mañá							
Tarde							
Domingo							
Mañá							
Tarde							



Debes ter en conta á hora de valorar as actividades que realizas as consecuencias persoais que che traen (saúde, pracer que che produce ou o nivel de autosuperación que che exige,) a nivel interpersoal (se fas amigos/as, se coñeces xente, se tes oportunidade de falar con moita xente, etc.) sociais (como repercute na familia, se viaxas, etc.). En canto aos aspectos negativos podes centrarte no tempo que che saca, no nivel de sacrificio por ter que deixar outras cousas, o custo económico, o impacto ambiental, etc.). O nivel de satisfacción que che produce refírese a canto disfrutas realizando esa actividade: pouca, ningunha, moita, etc. Debes ter en conta se realizas esa actividade por que che gusta ou por que o fan os teus amigos/as, se a publicidade ou as modas te están influenciando.

• SAÚDE E DEPORTE •

LEMBRA QUE O DEPORTE

Mellora a forza muscular.

Mellora a resistencia cardiovascular.

Mellora a coordinación.

Mellora o control dunha serie de movementos que van ser básicos no futuro da túa vida.

A medida que vas superando retos e mellorando os teus resultados, aumentará a túa seguridade e autoestima.

Aumenta a confianza nas túas capacidades



SEGUE ALGUNHAS RECOMENDACIÓN NA TÚA PRÁCTICA

Busca un deporte que che guste e que se adecue ás túas capacidades.

Comeza con deportes suaves.

Practícao con regularidade. A constancia é moi importante.

É máis recomendable practicar deportes que exerciten todo o corpo.

A competición non é o máis importante da práctica deportiva.



• CURIOSANDO •



Ao día seguinte todos están xogando no parque.



• CURIOSANDO •

Pedro ten razón! Contoume unha rapaza de 2º da ESO que o outro día despois de fumar, se mareou, tiña náuseas e picáballe toda a gorxa.

Por riba, cando chegou á casa, apestaba a tabaco e seus pais fixéronlle unha...



Bueno! Fumamos ou non?

Eu paso, vós facede o que vos pete.



Eu estou con Pedro, prefiro seguir sen fumar.



Xoán, tira iso e imos xogar, iso si que é divertido.



• QUE ENTENDEMOS POR CURIOSIDADE? •



Debata co teu grupo durante uns minutos o que entendes por curiosidade.

Comeza por pensar o que significa para ti a palabra CURIOSIDADE, comportamentos ou actos orixinados pola curiosidade e pensa nunha frase que defina a idea á que chegastes. Expoñede cada un os vosos pensamentos. Tratade de chegar a unha definición de curiosidade que recolla as ideas de todos.

A conclusión á que chegastes foi que

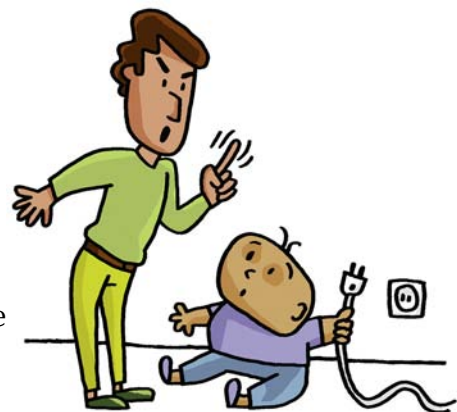
Se te lembrás de cando eras pequeno, ou mellor aínda, se ves un neno pequeno verás que seus pais pasan moito tempo dicíndolle “NON”. O que pretenden é protexelo porque ás veces a curiosidade pode poñer en risco a súa vida.

EXEMPLOS:



Se vises un neno asomado á fiestra dun quinto piso, que farías? Posiblemente apartalo porque sabes que pode caer.

Se vises que vai meter os dedos nun enchufe, aínda que saibas que o fai por curiosidade, que farías? Seguramente non lle deixarías que o fixese ou diríaslle un “NON” enérxico para evitar que lle dea unha descarga eléctrica.



● CURIOSIDADE ●

A CURIOSIDADE ÁS VECES É UN RISCO PARA NOSA INTEGRIDADE FÍSICA.

IMAXINA O QUE FARÍAS

Se vise un neno/a que vai beber dunha botella de lixivia,

eu

Se vise un neno/a que vai tocar unha serpe velenosa,

eu

Se vise un neno pequeno que colle un coitelo moi afiado porque ten curiosidade,

eu

Se vise algún neno/a que por curiosidade vai probar algunha droga,

eu

AGORA XA SABES QUE

● As persoas con pouca _____ e guiadas pola _____ poden facer cousas que antes ou despois as prexudiquen.

● Por _____, a gran maioría das veces, os _____ comezan a probar o _____, _____ e outras drogas.

● Se lles preguntases ás persoas que fuman ou beben alcohol por que comezaron a fumar ou beber, probablemente moitos che contestarían que foi por _____.

● Os _____ queren convencerte de que o tabaco e o alcohol son estupendos e intentan espertar en ti a _____ para que empeces a tomalas.



• ESPAZO SEN FUME •



● TABACO ●

COMPLETA

Fumador pasivo é aquela persoa que sen un só cigarro está exposta ao do tabaco que fuman os demais.

Lugares onde está prohibido fumar:

Centros educativos,

oficinas,

centros sanitarios,

.....,

.....,

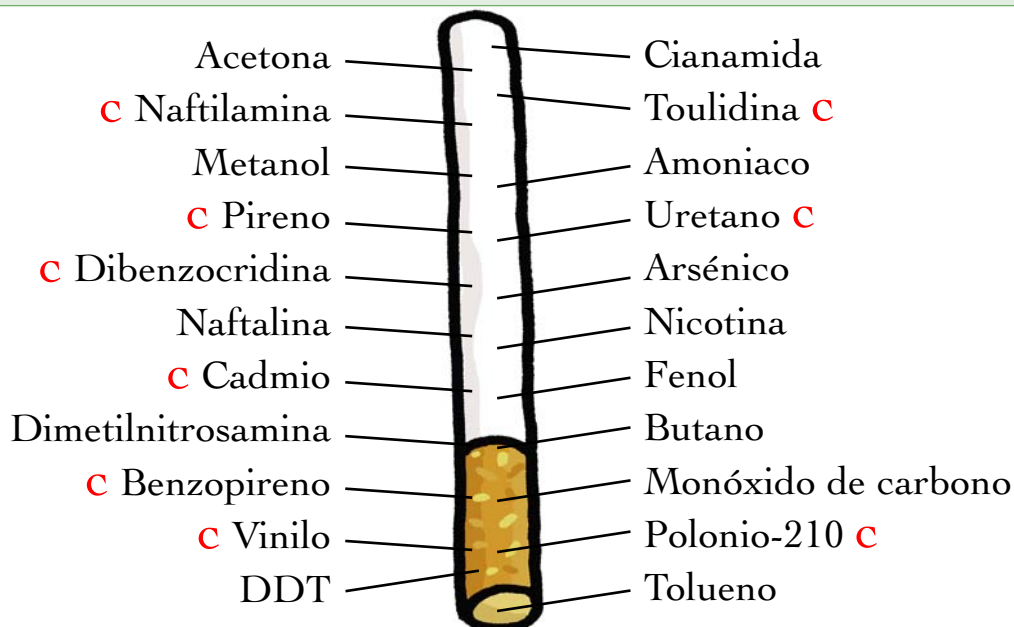
.....,

.....,



SABER MÁIS

O QUE CONTÉN UN CIGARRO



(C) substancia que provoca cancro

PUBLICIDADE ANTITABACO

Idea unha frase publicitaria e deseña un debuxo.

• TABACO •

SABER MÁIS

Isto é algo máis que un cartel,
é unha realidade.

**Fumar prexudica
seriamente a saúde.**

EFFECTOS DO TABACO

A nicotina vai aos pulmóns,
entra no sangue e chega ao sistema nervioso en sete segundos.

As veas e arterias constrínxense e aumenta a presión arterial e acelérase o ritmo cardíaco.

Aos 20 MINUTOS TODO SE VOLVE NORMALIZAR

24 horas despois de deixar de fumar
Mellora o olfacto e o gusto.
Diminúe o risco de ataque ao corazón.

Entre 1 e 9 meses
Desaparece a tose e a conxestión,
fatiga e dificultades respiratorias.

1 ano despois
Baixa á metade o risco de cancro de pulmón,
larinxe e farinxe.
O risco cardíaco é semellante
ao do resto das persoas.



• PASOUSE •



● ALCOHOL E ENFERMIDADE ●

MEDICAMENTOS SI, PERO QUE OS RECEITE O MÉDICO

MARCA A RESPOSTA QUE CONSIDERAS ADECUADA.

SI NON

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Tomarías un medicamento sen que o médico cho receite?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Se o médico che indica que debes tomar unha culler de xarope despois do xantar, poderías tomala antes?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Podes tomar os medicamentos que lle receitaron a outra persoa?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Se o teu médico che manda tomar tres pastillas ao día, poderías tomar catro?

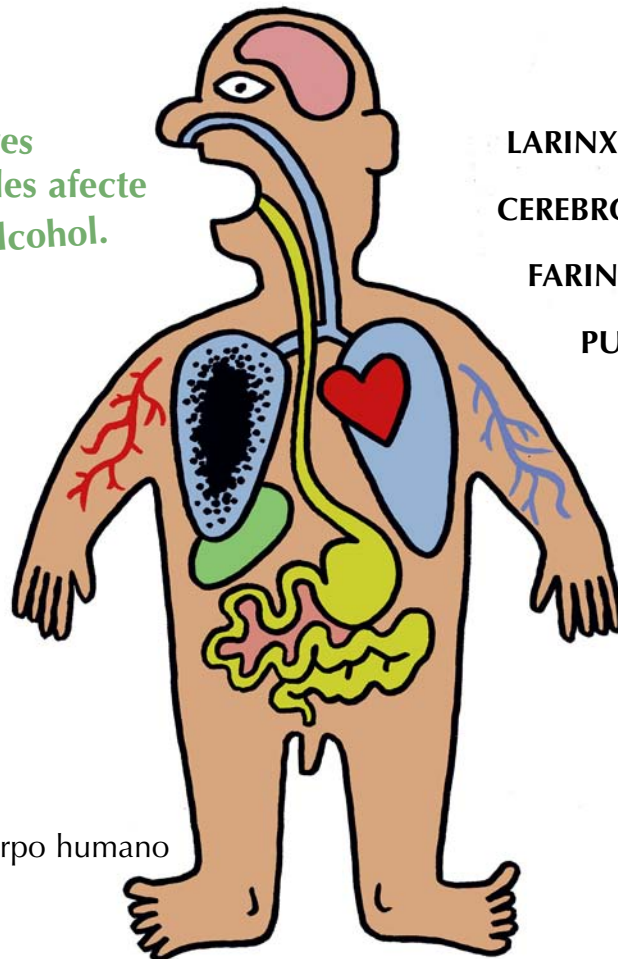
Escribe o nome de catro partes do organismo ás cales lles afecte o consumo excesivo de alcohol.

.....

.....

.....

.....



LARINXE

CEREBRO

FARINXE

PULMÓN

VEAS

FÍGADO

CORAZÓN

ESTÓMAGO

INTESTINO

Sinálaas no debuxo do corpo humano

EFFECTOS DO ABUSO DE ALCOHOL

CEREBRO: reduce o número de células nerviosas.
PULMÓN: grandes cantidades de alcohol diminúen a resistencia ás infeccións.
FIGADO: hepatite alcohólica (inflamación do figado e morte das células que o forman) nas primeiras semanas e posteriormente cirrose (lesiões, cicatrices e morte irreversible das células hepáticas)
ESTÓMAGO: úlceras, lesiões hemorráxicas e cancro

• MELLOR NON EMPEZAR •



● HIXIENE E SAÚDE ●

PENSA E ESCRIBE UN TEXTO QUE ADVIRTA DOS PERIGOS DE FUMAR



OS EFECTOS DO TABACO

Busca no encrucillado algunhas das partes do corpo ás cales afecta o tabaco

H	O	T	U	L	E	C	H
P	U	L	M	Ó	N	S	I
R	N	T	O	P	I	S	O
A	D	I	N	R	A	F	I
W	I	T	E	X	I	L	L
G	E	N	R	E	S	T	A
E	C	O	R	A	Z	Ó	N
E	G	A	T	I	S	O	R
D	I	N	D	R	L	E	T

• XA LLES VALE •



• DIVERSIÓN •

Que entendemos por diversión?

IMOS PENSAR UN POUCO



Pensa en cantas veces nos xuntamos cos nosos amigos/as e non sabemos moi ben que facer, en fin, que nos aburrimos. Por iso moitas veces, a alguén do grupo se lle ocorren cousas que están fóra do permitido.

Outras veces escoitamos, vemos e incluso nos invitan a acudir a sitios onde nos aseguran diversión a costa de “consumir...” (festa...). Quen se beneficia de que non pensemos outros xeitos de nos divertir? Ou mellor dito, de que non pensemos!

EXEMPLO : Durante o recreo, a un dos teus amigos/as ocórreselle “divertirse” insultando a un dos nenos/as pequenos que xogan no patio. A ti que che parecería? Seguramente buscarías outro xeito de te divertires.

IMAXINA O QUE FARÍAS •

Se estivese cos meus amigos/as paseando pola rúa e un deles comeza a romper bancos, árbores, etc.,

eu _____



Se estivese na miña casa cos meus colegas e un deles comezase a pintar as paredes,

eu _____

Se estivese nunha festa cos meus colegas e pensasen divertirse dándolles bebidas alcohólicas os máis pequenos,

eu _____



• DIVERSIÓN •

Se estivese na miña casa cos meus colegas e un deles empezase a dar saltos sobre o sofá,

eu _____



Se unha compañeira de clase ameazase a outro para que lle deixase copiar os deberes,

eu _____

Se os meus mellores amigos me din que probe algunha droga,

eu _____



REFLEXIONA E ESCRIBE

A continuación presentámosche algunhas das “razóns” que algunhas persoas deron para consumir drogas:

RAZONS	TI QUE LLE DIRÍAS
Para divertirme	
Coñecer xente nova	
Facer cousas novas	
Por que son “moderno/a”	
Por que o fan moitos	
Hai que probar de todo	

● DIVERSIÓN ●

Escribe todas as formas que se che ocorran para pasalo ben e valora as consecuencias positivas e negativas que comportan

ANÁLISE DA SITUACIÓN

Busca cinco aspectos positivos e outros cinco negativos das seguintes situacións:

MANEIRAS DE PASALO BEN	VANTAGES	INCONVENIENTES

Se alguén che ofrece drogas porque así “o vas pasar mellor” a túa resposta sería:

• O DILEMA DO TERRI •



O son dos foguetes e o rebulir da xente entre as atraccións lembraba que a vila estaba en festas. Era o día grande e virían centos de persoas a desfrutar desta última xornada.

Semellaba que ao Terri todo isto lle resultaba alleo, estaba un pouco nervioso. Como can de garda que era, seguía facendo o seu traballo de vixilancia na fábrica de papel, custodiaba informacións moi valiosas e máis dende que os enxeñeiros daquela empresa sueca viñeran por tres meses a facer un estudo para economizar materias primas.

Pero o Terri non era de pedra e tamén tiña desexos de aproveitar a relaxación de costumes que caracterizaba estes días e vagar solto cos outros cans pola insua.

Entretido nestas cavilacións, nos tranquilos arredores da fábrica, pasos e respiracións silenciadas anunciaban a presenza dalguén. Dirixiuse ao lugar de onde procedían e viu tres homes vestidos con traxes negros de camuflaxe. O máis alto, o que parecía ser o xefe, díxolle:

Qué fas aí, cadelo, non ves que todo o mundo está de festa?.

Cumprindo co meu traballo, así que non vos atrevades a dar un paso máis.
- Se vas dar un paseo e, de paso, desfrutas da festa, darémosche unha boa cea. Os mellores manxares que poidas imaxinar!.

O Terri dubidou, a oferta era moi tentadora, quería ter o día libre e tamén unha boa cea; o día en que a xente facía festa, pensaban que os cans se mantiñan só de aire, dábanlle a comida moi tarde e ás veces mesmo se esquecían.

- Podes pedir o que máis che guste, díxolle o desamañado aquel que parecía que non podía cos guantes.*
- Non!, respondeu enérxico, fuxide se non queredes que vos ataque.*
- Se aceptas a nosa oferta serás por un día o can máis feliz do mundo (díxolle o terceiro individuo)*
- Veña...! Mira que pinta tan boa ten o manxar...! Ademais hoxe nin sequera che van botar de comer...!*
- O Terri, que era un bo can, empezou a dubidar. Pensaba naquel manxar... no día de festa...*
- Despois de cavilar un pouco... respondeu: ¡Pola comida e desfrute dun día non perderei o de todo o ano!.*



• O DILEMA DO TERRI •

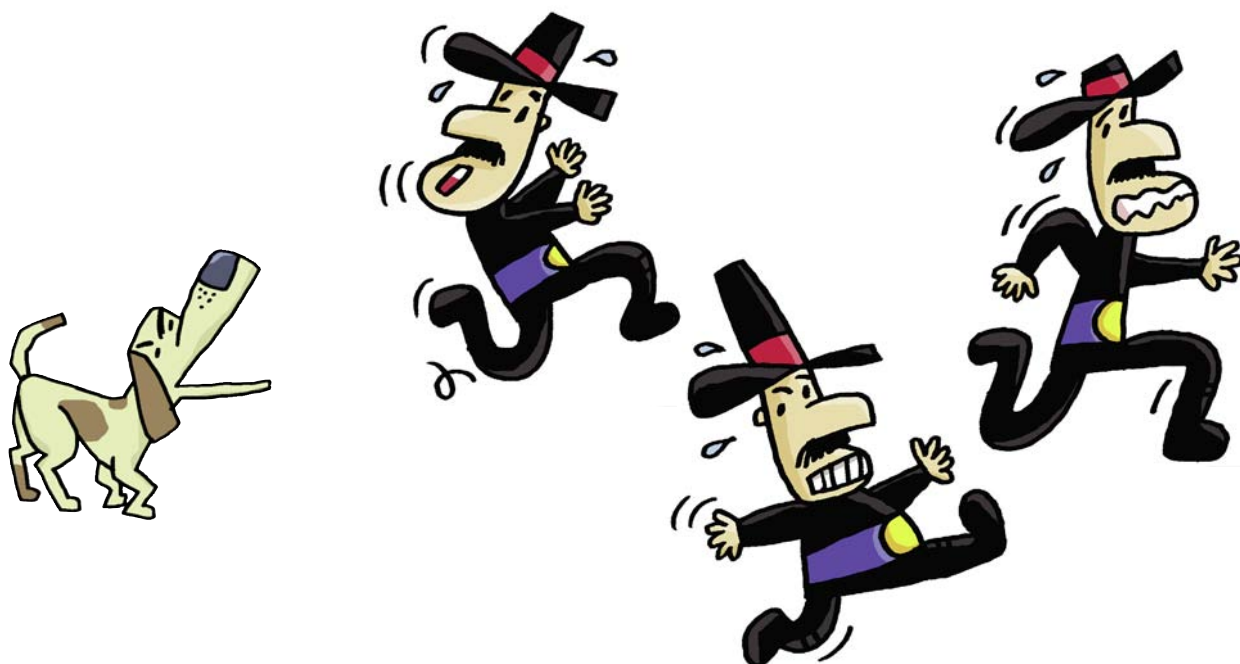
1. CRES QUE O TERRI ACTUOU CORRECTAMENTE?

SI NON

POR QUÉ? _____

2. CALES SERÍAN AS CONSECUCENCIAS NEGATIVAS E POSITIVAS INMEDIATAS E A LONGO PRAZO DE TER ACEPTADO O TERRI A OFERTA?

INMEDIATAS		A LONGO PLAZO	
Positivas	Negativas	Positivas	Negativas



● O DILEMA DO TERRI ●

3. ÁS VECES ÁS PERSOAS SE NOS PRESENTAN DILEMAS PARECIDOS AO DO TERRI ANTE SITUACIÓNS QUE PODEN DANAR A NOSA SAÚDE.

Podes lembrar algunha?

Pensa nas consecuencias positivas e negativas que podería ter realizar ese acto.

1ª CONDUCTA _____

INMEDIATAS	
Positivas	Negativas

INMEDIATAS	
Positivas	Negativas

2ª CONDUCTA _____

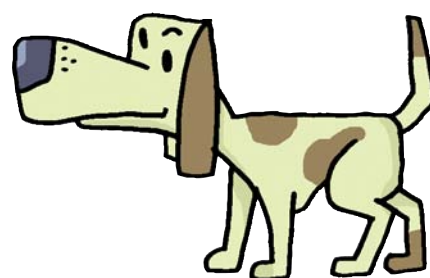
INMEDIATAS	
Positivas	Negativas

INMEDIATAS	
Positivas	Negativas

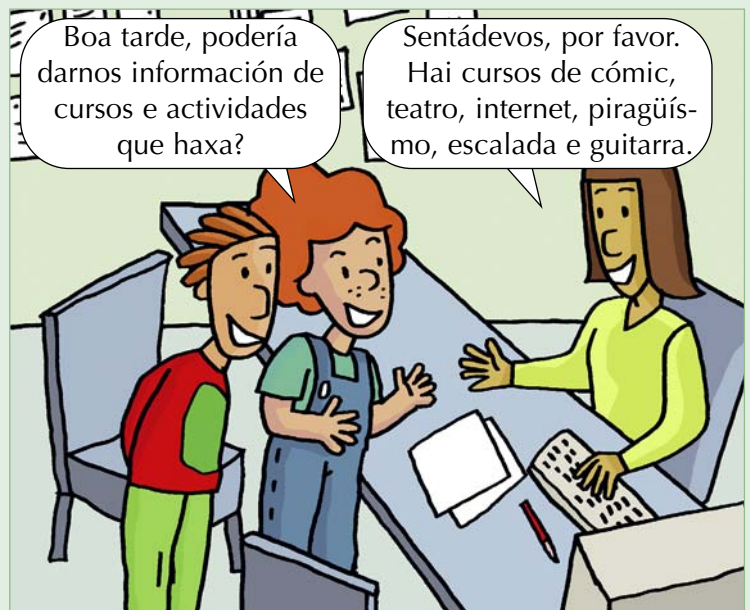
Que conclusións sacaches da fábula?

1ª _____

2ª _____



● INFORMARSE E ORGANIZARSE ●



• INFORMARSE E ORGANIZARSE •



● INFORMARSE E ORGANIZARSE ●

ACTIVIDADE

1. Acudide á oficina de información xuvenil ou á concellería de xuventude e preguntade polas actividades que se organizan no concello.

Coa información que todos recollades, realizade unha táboa coma esta e poderedes decidir en que actividades vos gustaría inscribervos

ACTIVIDADE	ENTIDADE ORGANIZADORA	HORARIO E DÍAS	PREZO



2. Organiza un **calendario ideal de actividades**.

Escolle unha actividade deportiva e unha cultural que teñan horarios compatibles e que non che ocupen máis de cinco horas semanais.

LUNS	MARTES	MERCORES	XOVES	VENRES	SÁBADO	DOMINGO

• ENTRAMOS NA ESO •



● AS AMIZADES ●

ANÁLISE DA SITUACIÓN

Busca cinco aspectos positivos e outros cinco negativos das seguintes situacións:

SENTAR CO GRUPO DE ATRÁS	SENTAR CON OUTROS AMIGOS
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

A DIFERENZA ENTRE A ESO E A PRIMARIA

Para que vexas as diferenzas entre a primaria e a ESO vas completar este cadro. Será preciso que preguntes a amigos ou veciños que estuden 1º da ESO



	PRIMARIA	ESO
Horario		
Nº de materias		
Nº de avaliacións		
Tempo de recreo		
Tipo de cualificacións		
Normas do centro Saídas do centro Xustificación de faltas Visitas dos pais		
Tarefas para casa		

● INFLUENCIA DOS AMIGOS ●

Os teus amigos inflúen moito en ti?

Que entendemos por influencia do grupo?

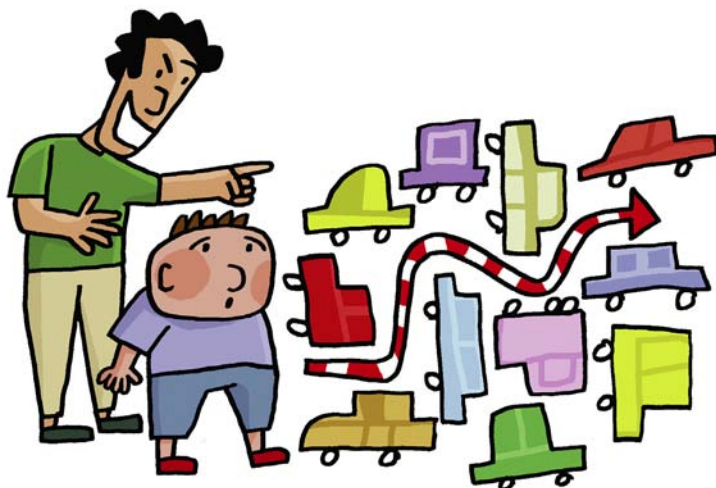
EXEMPLOS:



Se vises que ao teu mellor amigo/a o están coaccionando outros rapaces para que se poña no medio dunha estrada con moito tránsito, ti que farías?...
Ti seguramente lle dirías que non o fixese porque se pode xogar a vida.

Se estiveses nunha festa e vises que un grupo de rapaces está coaccionando un deles para que salte a un sitio onde hai un animal perigoso, ti que farías?

Probablemente, se puideses falar con el, recomendaríaslle que non fixese o que lle din os seus amigos por moito que o coaccionasen.



● INFLUENCIA DOS AMIGOS ●

Se varios compañeiros da miña clase están coaccionando a outro para que faga unha canallada que lle pode custar o curso, eu _____

Se vise que están convencendo a meu irmán para tomar algo que eu sei que o vai prexudicar, eu _____

Se me din os meus mellores amigos que consuma unha droga, eu _____

IMOS DEIXAR CLARO O QUE É UN BO AMIGO

Os verdadeiros amigos/as _____ me coaccionarán a facer cousas que me _____ .

Estar cun grupo de rapaces ou rapazas da miña idade non significa que teñas que dicir _____ a todo.

Eu teño a miña propia _____ e os meus propios _____ .

A capacidade de non deixarse levar, de opinar de forma diferente é unha expresión de liberdade e _____ .

Os que me presionan poden ter algún tipo de _____ en convencerme. Ás veces mesmo o fan con boa intención, “cren que o saben todo”, pero moitas veces están _____ .

Soamente se son bos amigos/as, entenderán que teñas _____ e gustos _____ aos deles/as.

● OS NÓSOS DEREITOS ASERTIVOS ●

Hoxe en día ten moita importancia a relación coas demais persoas. Vivimos nun mundo en que as habilidades para expresar os nosos sentimentos e para comprender os demais xogan un papel importantísimo para desenvolver relacións axeitadas.

Cousas tan habituais como pedir algo prestado, negociar o cambio dun exame ou participar nun traballo en grupo, poden ser un problema para moitos.

Por iso é importante desenvolver técnicas ou habilidades que nos axuden a enfrontarnos a esas situacións.

O adestramento asertivo axuda a reducir o malestar, xa que nos ensina a defender e autoafirmar os nosos dereitos, sen agredir nin ser agredido e posibilita tamén o aumento da capacidade para transmitir a outros as nosas opinións ou sentimentos de forma eficaz e sen sentirnos mal por iso.

Ser asertivo significa crer no noso dereito de ser e expresarnos como realmente somos, sen sentirnos superiores, pero tampouco inferiores.

AS PERSOAS NON ASERTIVAS

As persoas non asertivas (tamén chamadas sumisas ou pasivas) non cren ter estes dereitos, por iso non defenden os seus intereses e as súas opinións. Amósanse moi dependentes do que pensan deles os demais e para evitar calquera discusión, prefiren acatar os desexos dos demais, aínda que vaia en contra das súas conviccións. Pensan conseguir dese xeito o cariño e a amizade do outro. Son persoas, en resumo, que non se respectan a si mesmas. Adoitan ser persoas pasivas e pouco expresivas que van acumulando unha rabia que estoupa en violentos accesos de ira dirixidos contra as persoas máis achegadas.

As persoas non asertivas non deciden por si mesmas, senón que acaban facendo o que os demais queren ou esperan delas. Isto impídelles crear unha identidade propia e, en moitas ocasións, teñen que resignarse a depender do outro.

AS PERSOAS AGRESIVAS

Estas persoas teñen unha conduta de defensa dos seus intereses persoais, sen ter en conta nin os sentimentos nin as opinións dos demais. Adoitan adoptar unha conduta agresiva e ameazante. Pisan os demais sen ter en consideración as necesidades alleas. O agresivo non acepta a opinión do outro, non escoita.

Con frecuencia, na sociedade actual confúndese esta conduta agresiva coa imaxe dunha persoa segura de si mesma e personalidade forte. Pero iso non é así, xa que é tan desadaptativa esta conduta agresiva como a non asertiva ou sumisa.

Ambas as dúas posturas denotan problemas de relación. Mesmo podería dicirse que moitas destas persoas usan esta actitude coma unha coiraza que as protexe dos comentarios dos demais.

● OS NÓS DEREITOS ASERTIVOS ●

DEREITOS ASERTIVOS OU DEREITOS HUMANOS

- 1. Todas as persoas teñen o dereito de tentaren conseguir o que consideran mellor para elas, sempre que non prexudique os demais.** Ex. Pois claro que quero ser o mellor da clase!
- 2. Todas as persoas teñen o dereito a seren tratadas con dignidade e respecto.**
Ex. Perdoa, poderíamos falar sen nos insultar? Eu a ti non che faltei ao respecto.
- 3. Todas as persoas teñen dereito a faceren peticións sen considerarse por iso egoístas.**
Ex. Poderías dar-me outro anaco?
- 4. Todas as persoas teñen dereito a expresaren as súas opinións e sentimentos.**
Ex. Levo tempo calado e escoitando a vosa opinión. A miña é diferente á vosa pero é a miña.
- 5. Todas as persoas teñen dereito a seren independentes.** Ex. Non, grazas, comigo non contedes.
- 6. Todas as persoas teñen dereito a equivocarse e a rectificar.** Ex. Tes razón, estaba errado. Tes razón, estaba errado! Descúlpame por favor.
- 7. Todas as persoas teñen dereito a pediren o que crean oportuno** (aceptando que o outro ten dereito a dicir non.) Ex. Eu creo que a miña nota debería ser un dez, aínda que entendo que a profesora soamente me puxese un oito.
- 8. Todas as persoas teñen dereito a seren escoitadas e a seren tomadas en serio.**
Ex. Xa sei que son o máis novo do grupo, pero iso non che dá dereito a faltarme ao respecto.
A miña opinión, que é tan válida coma a túa, é...
- 9. Todas as persoas teñen dereitos e poden defendelos.** Ex. Eu teño o mesmo dereito ca ti a...
- 10. Todas as persoas teñen dereito a diciren que non sen ter que sentirse culpables por iso.**
Ex. Non, hoxe teño outros plans.
- 11. Todas as persoas teñen dereito a desfrutaren da intensidade da vida.**
Ex. Estou moi contento, fun o mellor da clase.
- 12. Todas as persoas teñen dereito a pediren información e a seren informados.**
Ex. Perdoa, sinto molestarte, poderías informarme...?
- 13. Todas as persoas teñen dereito ao propio descanso e ao illamento.** Ex. Hoxe prefiro estar só, preciso descansar. Moitas grazas por preocuparvos por min, unicamente quero estar só!
- 14. Todas as persoas teñen dereito a expresar as súas opinións e a falar de si mesmos sen sentirse cohibidos.** Ex. Eu opino que... e non me gustan nada as...

PASOS PARA SER ASERTIVOS

- 1º Ter unha conciencia clara que manteña o respecto polos dereitos asertivos básicos propios e alleos.
- 2º Diferenciar as condutas: sumisa, asertiva e agresiva para así recoñecer a nosa actuación e identificar os nosos erros.
- 3º Darnos conta de que o que nós dicimos a nós mesmos ou o que pensamos de nós mesmos pode influír na nosa conduta e nos nosos sentimentos.
- 4º Expresarse sen acusar a ninguén, con frases como "Eu penso". Ninguén pode xulgartelo polo que sentes, sempre e cando respectes aos demais.



XUNTA DE GALICIA
CONSELLERÍA DE SANIDADE



XUNTA DE GALICIA
CONSELLERÍA DE EDUCACIÓN
E ORDENACIÓN UNIVERSITARIA



SERVIZO
GALEGO
de SAÚDE

O paso dun centro educativo de primaria ao de secundaria comporta para o alumnado unha serie de cambios nun momento en que, por outra parte, se inicia no ámbito persoal unha situación relativamente diferente: puberdade-adolescencia.

Esta situación pode xerar certa desorientación se se dá de forma rápida e antes de que poidan ser interiorizados os cambios e de que poidan xerarse recursos persoais para adaptarse ás novas exigencias, constituíndose unha situación de risco. Este risco pode traducirse no ámbito individual nunha perda dos niveis de rendemento escolar, perda de seguridade e autoestima á vez que dende o punto de vista da socialización pode comportar dificultades na relación coa nova escola e nas relacións persoais tanto cos iguais coma co profesorado. Por outra parte, hai uns cambios no proceso de ensino-aprendizaxe: programa de estudos novo, varias metodoloxías de ensinanza, diversos estilos de ensino-aprendizaxe, formas de avaliación e de control que poden desestabilizar o alumnado dificultando este proceso de transición e xerando factores de risco para un grupo deses alumnos.



Preséntanse unha serie de suxestións posibles para favorecer este proceso no que se buscan uns propósitos preventivos.

1 Fale co titor polo menos unha vez ao mes. Xunto cos servizos de orientación e o equipo directivo, o titor manterá informadas as familias a través de sesións xerais ou individuais. Asegúrese de que o seu fillo se integra ben e que non presenta dificultades de aprendizaxe ou de adaptación ao centro, intente chegar a compromisos co titor e cos profesores para unha mellor colaboración co centro. **Se non pode achegarse por problemas laborais fágao por teléfono.** É importante **desenvolver e manter actitudes positivas** cara ao centro educativo: valorando as novas aprendizaxes, o esforzo que é necesario facer para aprender, o importante das relacións entre compañeiros e cos profesores; e tentar minimizar as negativas, é dicir, non descualificar ou ridiculizar os compañeiros nin profesores, nin desvalorizar o instituto, os estudos nin o profesorado.

2 Axúdelle a crear un método de estudo. Ás veces o estudante pasa moitas horas diante dos libros pero ten a sensa-

ción de que son horas que lle aproveitan moi pouco, isto sucede porque carecen dun sistema eficaz de traballo: apuntamentos incompletos, difíciles de entender; non teñen unha visión global da materia; tratan de memorizar repetindo, sen assimilar; non fan os deberes no seu momento, etc.

3 Determine un horario de estudo diario. Moitos estudantes teñen problemas porque son desorganizados, non teñen fixadas unhas horas de estudo determinadas senón que cada día van cambiando, «hoxe non teño deberes»; o tempo de estudo debe ser diario.

4 Axúdelle a crear e manter o cuarto de estudo:

–**Sempre o mesmo:** pois isto facilita a adquisición de hábitos de estudo e o aforro de esforzos inútiles.

–**Tranquilo e silencioso:** que non sexa un cuarto de paso ou de reunións para as demais persoas da casa, lonxe de ruídos como a tele, a radio, familia, etc. Apuntar que

DECÁLOGO

De primaria a secundaria



non é conveniente que escolites música mentres estuda.

–Ben iluminado e con temperatura axeitada

(17°-20°): con luz que non sexa excesivamente débil nin moi intensa, ademais debe entrar polo lado contrario ao que escribe para así evitar sombras. Procure que a luz non lle dea directamente nos ollos, e que non produza sombras.

–**Ben ventilado**: debe abrir portas e ventás de cando en vez para que se renove o aire do cuarto, xa que o ambiente cargado facilita a aparición da fatiga debido á diminución de oxíxeno.

–**Organizado e limpo**: sen xoguetes, móbiles, etc. nin obxectos que poidan distraelo.

–**Mesa**: segura, plana e ampla para poder ter enriba varias cousas e non ter que levantarse constantemente. Considérase axeitada cando ao sentar queda á altura do estómago ou do cóbado. A poder ser sen brillo xa que os seus reflexos producirían cansazo nos ollos.

– **Cadeira**: con respaldo que lle permita manter as costas recta e pegada ao respaldo da cadeira; debe poder apoiar os pés no chan sen ter os xeonllos levantados; a cabeza ten que estar un pouco inclinada cara a diante (distancia de ollos ao libro debe ser a do teu antebrazo, é dicir, aproximadamente duns 35 cm).

–**Estantes**: próximos á mesa, onde debe ter ordenado e arquivado o seu propio material, que poida telo á man e unha rápida localización deste: carteira, libros de texto, dicionario, atlas, libros de lectura, material de escritura, etc.

–**Taboleiro de cortiza**: ou similar en que coloque o seu horario, datas de exames e entrega de traballos, avisos, programacións, etc.

5 Intente inculcarlle as claves do estudo eficaz:

–**Continuidade** na tarefa e **concentración** no que ten que facer.

–**Atención** na clase a todo o que alí sucede, e **ánimo** á hora de enfrontarse ao teu tempo de estudo.

–**Paciencia**, se ao principio as cousas non lle saen como previra, e **práctica**, práctica e práctica.

–**Tempo** e dedicación ata dominar as técnicas e conseguir un axeitado hábito de estudo, e de **traballo** día a día.

–**Esfuerzo** fronte á dificultade que supón estudar e **entusiasmo** para deixar a un lado o pesimismo e a desgana.

6 **Fale de sexualidade cos seus fillos**. A sexualidade e a afectividade son dous aspectos moi importantes na educación dos nosos fillos, tanto ao longo da súa infancia como na súa adolescencia. Pero ás veces, pais e nais non sabemos moi ben como actuar nin que dicir por medo ou por descoñecemento, e entón é frecuente deixar de lado este tema confiando en que os adolescentes o resolvan por si mesmos ou, no mellor dos casos, na escola.

Para falar de sexualidade é importante fomentar un ambiente aberto, é condición indispensable para que os fillos sintan que poden preguntar calquera cousa. Aínda que os pais descoñezan as respostas, sempre poden tratar de descubrirlas xuntos.

7 **A educación sexual comprende moitas cousas**: falar sobre as relacións de parella, como debe ser o trato entre dúas persoas que se queren, a nosa idea do amor, a expresión de afectos, a expresión de enfados e desacordos. Falar sobre os corpos, os

DECÁLOGO

De primaria a secundaria

seus cambios co tempo, as características dos corpos de muller e de home, a beleza que teñen todos os corpos e o valor da súa diversidade. Falar sobre a sensibilidade da pel, as emocións das relacións humanas e de parella e que a sexualidade está repartida por toda a súa superficie, non só está nos xenitais.

8 Se o seu fillo sofre acoso escolar ou bullying, é dicir, está exposto a ataques sádicos continuos dos que non pode defenderse doadamente, por parte dun ou máis compañeiros da clase, debe actuar coa maior brevidade posible. As agresións poden ser físicas (empuxóns, golpes), verbais (insultos, burlas), non verbais (xesticulacións hostís e vexatorias) ou grupais (marxinación, bromas crueis ou difusión de rumores humillantes) ou ben o acoso anónimo mediante o móbil ou o correo electrónico con ameazas ou palabras ofensivas.

Hai toda unha serie de signos e comportamentos e que poden ser indicios dun posible maltrato:

–Problemas para conciliar o sono e aparición de pesadelos.

–Diminución repentina do rendemento académico.

–Comportamento estraño ou fuxidío.

–Temor a saír da casa ou a ir ao colexio.

–Finxe enfermidades ou doenzas para non saír de casa.

–Cortes ou rabuños frecuentes en partes do seu corpo ou nas súas roupas.

–Perda frecuente de cartos ou material do colexio; libros, bolígrafos, cadernos, etc. Feitos que poden ser explicados porque está sendo roubado por algún "abusón".

Consellos para os pais dos alumnos que sofren bullying:

–Investigue en detalle o que está a

acontecer. Escoite o seu fillo e non o interrompa. Deixe que desafogue a súa dor.

–Póñase en contacto co titor do seu fillo, coa dirección do colexio e co xefe de estudos para alertalos acerca do que acontece, e pida a súa cooperación na investigación e na resolución dos feitos.

–Non estimule o seu fillo a que sexa agresivo ou tome vinganza. Empeoraría máis a situación.

–Discuta alternativas asertivas para responder aos acosadores e practique respostas co seu fillo.

–Dependendo do grao de ansiedade e de medo en que estea envolto o seu fillo, búsquelle un psicólogo para axudalo a que supere este trauma. Pero xamais se esqueza que a mellor axuda, neses casos, é a da familia.

–Manteña a calma e non demostre toda a súa preocupación. Demostre determinación e positivismo.

–No caso de que o acoso continúe, prepárese para poñerse en contacto cun avogado.

–Se o acoso se mantén no tempo ou ben o acosador o lesiona cun bolígrafo ou calquera outro tipo de arma, denúncieo á policía, É un delito!.

9 Consellos para pais dos fillos que realizan acoso:

Algúns familias non aceptan que o seu fillo sexa un maltratador, negando os feitos e mesmo acusando o profesorado de terlle manía ao seu fillo e cousas polo estilo. Esta actitude non axuda nada o alumno!. Hai que pensar que o profesor tamén quere axudar a



DECÁLOGO De primaria a secundaria



resolver a situación. Os agresores adoitan desmentir a acusación que se lles atribúe, hai que solicitar máis información doutras fontes. É importante que se mostre verdadeiro interese en descubrir a verdade e que o alumno asuma as consecuencias dos seus actos.

Cando o teu fillo é o acosador, mellor seguir algúns consellos:

–Investiga o porqué o teu fillo é un acosador.

–Fale cos profesores, pídalles axuda, e escoite todas as críticas sobre o seu fillo, xa sabemos que é duro!

–Achéguese máis aos amigos do seu fillo e observe que actividades realizan.

–Estableza unha canle de comunicación e confianza co seu fillo. Os fillos necesitan sentir que os seus pais os escoitan.

–Teña coidado de non culpar os demais da mala conduta do seu fillo.

–Colabore co colexio dando seguimento ao caso e rexistrando as melloras.

–Canalice a conduta agresiva do seu fillo cara a algún deporte de competición, por exemplo.

–Sinálelle ao seu fillo que a conduta de

acoso non é permitida pola familia, e déixelle claro o que acontecerá se o acoso continúa.

–Non ignore a situación. Manteña a calma e procure saber como axudar o seu fillo. Axúdeo a que manifeste as súas insatisfaccións e frustracións sen agresión.

–Demóstrelle ao seu fillo que o segue querendo tanto ou máis que antes. Pero que desaproba o seu comportamento.

–Anímeo a que recoñeza o seu erro e que pida perdón á vítima. Eloxie as súas boas accións.

10 Se o seu fillo fose un «espectador»: debe saber que no maltrato entre iguais se produce un «contaxio social» que inhibe a axuda e mesmo fomenta a participación nos actos intimidatorios por parte do resto dos compañeiros que coñecen o problema, aínda que non fosen protagonistas nun primeiro momento. Este factor é esencial para entender a regularidade coa que actos desta índole poden producirse baixo o coñecemento dun número importante de compañeiros de colexio (ou observadores) que adoitan vivir nun clima de abuso e de inxustiza e rematan sendo cómplices e encubriendo o agresor. Aprenden a non facer nada ante un feito inxusto e delituoso. **Ensínelle** que non se pode ser tolerante cos maltratadores. Ante a mínima sospeita de maltrato: que o fale cos outros compañeiros, que llo diga ao titor, que **DENUNCIE**. Non pode deixar pasar o tempo ante unha situación de abuso cara a un compañeiro!



A puberdade e a adolescencia é un período de cambios e conmoción. Esta etapa presenta moitos retos, na medida que o seu fillo se volve independente, toma decisións e se desenvolve nun mozo adulto.

Algúns dos riscos máis comúns nestas idades como: problemas de autoestima, depresión e a chegada temprana ou tardía da puberdade poden resultar no uso de tabaco, alcohol e outras drogas.

Durante este período difícil, os pais son a influencia máis importante na vida dos seus fillos. Vostede pode axudar ao seu fillo a navegar a través deste período emocionante, pero tamén estresante.



Drogas

1 Intente pasar o maior tempo posible co seu fillo. Invista tempo en escoitar ao seu fillo: os seus pensamentos, sentimentos, medos e preocupacións. É moito menos probable que os adolescentes que gozan dunha boa relación cun dos seus pais tomen drogas. Escoite detidamente o que lle di o seu fillo. Busque o tempo necesario para preguntarlle ao seu fillo sobre a escola, os seus amigos, actividades e intereses.

2 Fálelle ao seu fillo sobre o perigo do consumo de tabaco, alcohol e outras drogas.

3 Aparte un tempo especial todas as semanas para gozar de compañía mutua familiar (exemplo domingo pola tarde). Asista aos eventos escolares e actividades recreativas do seu fillo; isto fará que o seu fillo séntase querido, axudarlle a manter boas notas e así aumentará o seu interese na escola.

4 Sírvalle de exemplo nos mecanismos para lidiar co estrés e á presión. Os cambios físicos que se producen nestes anos poden resultar estresantes para os adolescentes. O seu apoio como pai e nai é moi importante se logra comprender de onde provén o estrés e serve como exemplo ao adoptar comportamentos positivos

e saudables. Sírvalle de exemplo na súa forma de enfrontar ao estrés; por exemplo, adopte e apoie actitudes como: establecer metas realistas, aprender a establecer prioridades, durmir o suficiente e facer exercicio.

5 Enséñelle ao seu fillo mecanismos que lle axuden a manexar a presión negativa dos seus compañeiros, tales como saber dicir que **Non**.

6 Fomente a autoestima do seu fillo por medio do recoñecemento dos seus puntos fortes, as súas habilidades e os seus intereses. Hai estudos que demostran que os nenos experimentan un declive vertixinoso na súa autoestima e confianza en si mesmos durante o comezo da adolescencia. Os pais poden axudarlle aos seus fillos a desenvolver un sentido saudable do seu valor como persoas. Déalle un papel importante ao seu fillo na familia. **Trate ao seu fillo como un individuo único.**

7 Fomente no seu fillo o desenvolvemento dunha identidade baseada no seu talento e intereses; quíttelle importancia á aparencia física e o peso, e enséñelle que un corpo belo é un **corpo saudable e forte.**

DECÁLOGO Drogas



8 Fomente actividades saudables, como o exercicio físico, actividades culturais ou o servizo comunitario. Aos adolescentes gústalles axudar aos demais, pero necesitan contar co seu apoio.

para manter aos adolescentes afastados das drogas. A supervisión dos pais demostrou ser eficaz en reducir os comportamentos de risco dos adolescentes. Halague ao seu fillo coa maior frecuencia posible; demóstralle o seu amor, agrimo e interese; pero sexa moi claro nas súas regras contra as drogas.

9 Supervise as actividades do seu fillo con agrimo e límites. Demóstralle o seu amor incondicional, pero non teña medo de impoñer regras. A desaprobación dos pais no uso das drogas xoga un papel moi importante

10 Asegúrese sempre saber onde se atopa o seu fillo, con quen está e o que está facendo. Coñeza aos seus amigos e aos pais deses amigos. Estableza horas regulares para poñerse en contacto con el.



Os nenos que fuman poden facerse adictos ao tabaco, é posible que continúen fumando cando medren e están expostos a contraer enfermidades cardiovasculares, cancro de pulmón e outras enfermidades graves. Os pais teñen un papel moi influente xa que poden inculcar aos seus fillos estilos de vida saudables e facerlles saber o importante que é non fumar. Non subestime a súa propia influencia. Recorde que é un espello para os seus fillos aínda que moitas veces non llo/llelo demostren. Se é fumador, fágalle saber ao seu fillo que sofre dunha perigosa adicción, e que fai o posible por saír dela.

Introduza o tema mentres o neno sexa aínda moi novo, nunha linguaxe simple e con regras claras. A medida que o seu fillo medre, repita a mensaxe en termos cos que poida relacionarse. Hai aquí algunhas suxestións para axudarlle a decidir que dicir, cando dicilo e como dicilo.



1 Tomar a adicción ao tabaco como un asunto serio. Moitas veces os pais minimizan a adicción ao tabaco e creen que os seus fillos se atopan experimentando. Non obstante, é vital entender a importancia de intervir antes de que o adolescente se converta nun adicto. Por outra banda, hai estudos que demostran que os cigarros poden ser unha porta de entrada cara a outro tipo de substancias, como o alcohol, cannabis, etc.

2 Non asumas que o teu fillo coñece os riscos ou que dese tema xa falan no colexio. Escola e familia somos necesarias. Aínda que as últimas enquisas sinalan que as taxas de tabaquismo en adolescentes están a descender, é preciso sinalar que aínda moi lonxe se está de gañar a batalla. Tal é así, que un estudo demostra que o 43% dos menores de 15 anos non coñecen os riscos asociados ao tabaquismo.

3 Para falar do tabaco. Non esperes a que empece a fumar! As conversacións máis efectivas entre pais e fillos poden acontecer mentres os dous están a facer outra cousa. Os nenos tenden a sentirse máis cómodos se non teñen que mirar directamente ao interlocutor mentres falan sobre temas importantes. Aquí están algúns exemplos de lugares e maneiras de falar sobre «non fumar» para que os nenos poidan tomar as decisións correctas.

–Xogando ao baloncesto, fútbol, etc. Este é un bo momento para mencionar como o cigarro pode afectar á saúde e habilidades atléticas e físicas dunha persoa.

–Conducindo. Os pais intelixentes a miúdo utilizan esta oportunidade de contar cun «fillo cautivo». Non se lance cun sermón. En cambio, pregúntelle ao seu fillo polas súas opinións sobre o tabaco.

–De compras. Fale sobre o prezo dun cartón de cigarros. Calcule canto lle custa a un fumador a súa adicción ao longo dun ano. Logo fale sobre qué outra cousa puidese el comprar coa mesma cantidade de diñeiro.

–Mirando a televisión. Pregúntese en voz alta por que o director ou escritor decidiu que un personaxe en particular fumase. Utilice isto para reafirmar a súa desaprobación de fumar cigarros. (As multinacionais do tabaco teñen moito interese en que os protagonistas con éxito das películas e series de TV fumen para dar unha imaxe de «glamour» e éxito social unida ao tabaco).

4 Concéntrese nas consecuencias a curto prazo. Sendo xa adultos, sabemos que fumar conduce a enfermidades que ameazan a vida, tales como enfermidades do corazón, enfisema e cancro do pulmón. Pero a maioría dos adolescentes non se preocupan polos riscos a longo prazo. Non se poden imaxinar o que significa ser vello ou estar enfermo. Os especialistas re-

DECÁLOGO Tabaco



comendan concentrarse nas consecuencias inmediatas de fumar, como o mal alento, mal olor na roupa,

dentes amarelos ou o baixo rendimento en deportes, bailando, etc. e nos efectos económicos: «Cada vez ten máis tose e dores de garganta polo cigarro». «Se quere seguir sendo un bo deportista, debería pensar en non fumar nunca...», «Os seus dentes comezarán a poñerse amarelos». Ou concéntrate no diñeiro que están a gastar: «cantas cousas podería comprar se non gastase tanto diñeiro en tabaco!».

5 Prepare o seu fillo para que poida enfrontarse á presión de grupo, practicando sobre os tipos de situacións difíciles que poidan afrontar no futuro. Fágalle preguntas aos seus fillos como «Que dirías se o teu mellor amigo che ofrecese un cigarro?» o «Como podes evitar fumar se no aniversario do teu mellor amigo che ofrecen tabaco?» Practicar formas específicas para facer nestes casos ou dicir NON pode incrementar a súa autoestima. «Facer un xogo de roles» pode ser útil neste caso.

6 Advírtaos aos seus fillos que van ter que enfrontarse a situacións difíciles. Eles non se queren arriscar a destruír unha amizade ou parecer «parvo» ou «covarde». Formúllelle si para ser listo ou valente hai que fumar. Recorde que a presión exercida polos amigos funciona en ambos os dous sentidos. Pode levar tanto boas decisións como a malas. Recórdelle que unha persoa fumadora «Non só faise dano a si mesmo, senón que tamén failles dano ás persoas ao seu arredor».

7 Anime aos seus fillos a que se involucren en actividades despois de clases nos cales poidan practicar as súas habilidades sociais e quizais atopar máis amigos que non fuman. Desafortunadamente, moitas das presións sociais

ás que os nosos fillos se enfrontan non son boas. Debemos prever que eles tomarán algunhas malas decisións; iso é normal. Pero recorde, os nenos a miúdo aprenden máis recuperándose dos seus erros sociais e analizando o que fixeron mal, que tomando a decisión correcta a primeira vez.

8 Fágalles saber a realidade. Preadolescentes e adolescentes tenden a sobrestimar o número de nenos da súa idade e maiores que se involucran en toda clase de comportamentos arriscados, incluíndo fumar, usar drogas e beber alcohol. Asegúrese de que o seu fillo saiba que a grande maioría dos estudantes de secundaria non fuman e que só o fai unha minoría.

9 Se vostede fuma, aquí atopará algunhas formas boas de iniciar unha conversación co seu preadolescente ou adolescente: «Eu fumo, pero logo dígoche a ti que non o fagas. Iso paréceche inconsistente?» É un mito que vostede non poida falar francamente co seu adolescente sobre o cigarro simplemente porque vostede fuma. Explíquelle por que non quere que consuma cigarrillos. Fállelle de por que vostede comezou a fumar e que vostede quere que el teña unha vida máis saudable. Non teña medo de admitir se vostede desexaría nunca comezar a fumar. O seu fillo respectará a súa honestidade.

10 Se vostede fuma, pode que se sinta incómodo ao entaboar unha conversación sobre este tema cos seus fillos. Non deixe que isto o deteña. Os nenos de pais fumadores teñen máis probabilidades de facelo eles que aqueles nenos de pais que non fuman. Pero a investigación mostra que os nenos con pais que deixan de fumar son case un terzo menos propensos a coller eles o hábito. E os nenos con pais que lles falan con regularidade acerca de non fumar son menos propensos a fumar, mesmo se os seus progenitores fuman. Así que é crucial que fale sobre o tema con claridade, abertamente e a miúdo.

O deporte ou a actividade física é un medio de socialización e unha fonte de saúde onde o importante é como o fai, non o «que consegue», se se divirte, se aprende, se é bo para a súa saúde, se se enriquece coa relación que mantén con outros deportistas, adestradores, árbitros, pais doutros deportistas... Sexamos unha axuda e un bo exemplo para eles.



① O exercicio físico é máis que saúde: a práctica deportiva é conveniente, máis aló dos seus beneficios físicos, pola súa contribución á formación integral da persoa e ao desenvolvemento psíquico necesario para alcanzar a madurez.

② Como pais debemos facilitar aos nosos fillos que realicen o tipo de actividade deportiva que máis lles guste, en lugar da que máis nos gusta a nós.

③ Interesarnos polo deporte que practica o noso fillo, se lle gusta, se se divirte, se progresa e aprende. Procure asistir ás competicións ou actividades nas que participe.

④ Interesarnos polo enfoque da práctica deportiva por parte do adestrador do noso fillo solicitándolle información sobre as características do deporte, o regulamento, o que espera dos pais dos seus deportistas, suscitándolle as nosas dúbidas e inquietudes.

⑤ Animar o noso fillo nunha competición, apoiándoo, recoñecendo o seu esforzo e interese, pero evitando «facer de adestrador». Manternos tranquilos e confiar no noso fillo cando, durante un adestramento ou unha competición, comete un erro ou non lle saen as cousas.

⑥ Mostrar respecto e cordialidade nas competicións con adestradores e deportistas dos equipos contrarios. Respetar, comprender e apoiar a función dos árbitros nas competicións. As queixas propostas poden suscitar-se a través das canles adecuadas, en lugar de facelo en público.

⑦ Animar o noso fillo/a a practicar deporte de acordo coas regras. Aplaudir as boas actuacións tanto dos nosos propios fillos como as dos seus compañeiros de equipo nos adestramentos e na organización de actividades e competicións.

⑧ Asistir, participar e colaborar co adestrador cando nos convoque a unha reunión. Colaborar co noso fillo, o seu adestrador e o seu colexio ou club ou equipo nos adestramentos e na organización de actividades e competicións.

⑨ Non esquecer que o adestrador tamén educa e pasa, a partir dese momento, a formar parte da educación do noso fillo.

⑩ Non esquecer o resto de membros da familia, conseguindo que ningún se sinta especialmente rexeitado ou enzalzado polo deporte que practica.