

# Guía Didáctica Aulas de Cine y Derechos Humanos **Contracuerpo**

Coordinación: Centro Cultural Montehermoso  
Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz

Realización guías: Elisenda Polinyà y Nieves Prieto para Zinhezba



# Índice

1. Cine y derechos humanos pág. 1  
    1.1 Zinhezba  
    1.2 Derechos Humanos

2. Aulas de cine pág. 6  
    2.1 Introducción  
    2.2 Intención educativa  
    2.3 Edades  
    2.4 Educación transversal

3. Conocer la situación: Análisis y contexto del tema pág. 9  
    3.1. La pirámide de Maslow  
    3.2. La escuela como promotora de salud y dieta saludable  
    3.3. Trastornos de la conducta alimentaria: anorexia y bulimia

4.  Bucear en las imágenes pág. 14  
    4.1 El cortometraje  
    4.2 Ficha técnica y sinopsis  
    4.3 Contracuerpo: poesía en imágenes  
    4.4 Vocabulario cinematográfico

5. Cine, Derechos humanos y Educación. Propuestas didácticas pág. 22  
    Actividad 1. Reflexión sobre la autoestima  
    Actividad 2. Delgados y gordos  
    Actividad 3. Moda y publicidad  
    Actividad 4. ¿Qué es la belleza?  
    Actividad 5. Vamos al mercado

6. Actúa pág. 37

7. Para saber más... pág. 39

8. El mapa de Peters pág. 53



**Contacto: Zinhezba**

Directoras de Programas:

Helena González

Nieves Prieto

**Tel: 945 278 676**

**[www.zinhezba.org](http://www.zinhezba.org)**

**e-mail de contacto: [info@zinhezba.org](mailto:info@zinhezba.org)**

## 1. Cine y Derechos Humanos

### 1.1 Introducción

La mayoría de niños, niñas y jóvenes que van a participar en estas aulas de cine y derechos humanos, habrán tenido la oportunidad de ir al cine recientemente, o como mínimo, habrán visto algún DVD de sus películas favoritas en casa. Las carteleras de los cines nos ofrecen una variedad de propuestas en cuanto a géneros y temáticas, mayormente de producción norteamericana por razones comerciales, dominando el mercado de lo que ellos llaman "entertainment industry", o sea, "la industria del entretenimiento". Zinhezba, es una asociación sin ánimo de lucro, que nació con la idea de convertir este soporte audiovisual, conocido y habitual para los chicos y chicas, como un espacio de acercamiento a un género mayoritariamente olvidado por las salas de cine: el Cine de Derechos Humanos, que muestra realidades que no sirven sólo para entretener, sino también para reflexionar. Creemos que está bien ir al cine para divertirse y evadirse a veces, pero también es necesario mirar de frente historias y problemáticas, que por lejanas que sean, nos afectan cada vez más en este mundo globalizado. Reivindicamos un pequeño esfuerzo para entender y conocer mejor ese mundo que está cambiando y del que formamos parte.

El cine es un arma poderosa para ello: la luz en movimiento entra desde nuestra retina a nuestro cerebro, provocando emoción, fijando otras realidades en nuestro imaginario. Los medios audiovisuales, debido al tipo de lenguaje que los caracterizan, estimulan capacidades para globalizar, sintetizar, establecer relaciones y procesar informaciones, y esto supone el desarrollo de otra manera de aprender. Los alumnos, cada vez en mayor medida, se socializan a través de medios y tecnologías de naturaleza audiovisual e informática, con frecuentes contenidos violentos. La creación de una conciencia crítica es una herramienta necesaria para defenderse del constante bombardeo de imágenes negativas a las que se ven sometidos. Por ello impulsamos la educación en derechos (EDH), que es el proceso por el cual las personas aprenden sobre sus derechos y los derechos de los otros en un marco de aprendizaje interactivo y participativo. La EDH se interesa por el cambio de actitudes y comportamientos, la promoción del intercambio de conocimientos e información, todo ello encaminado hacia una cultura de la paz.

Las informaciones que nos llegan a través de los medios de comunicación nos alertan de las constantes violaciones de estos derechos en todo el mundo, que a menudo nos bloquea. Frente a esta información fragmentada e inmediata, proponemos una formación profunda en derechos humanos, con el objetivo de concienciar sobre su importancia y motivar a la acción, implicando a todos los sectores sociales para su reivindicación: educadores, padres y madres, jóvenes, juristas, artistas, educadores sociales, sindicalistas: Los derechos humanos son para todos y se defienden entre todos.

## 1.2 Los derechos humanos

### Unos mínimos morales de justicia

Los derechos humanos son exigencias elementales que puede plantear cualquier ser humano por el hecho de serlo, y que tiene que ser satisfechas porque se refieren a unas necesidades básicas, indispensables para que puedan desarrollarse como seres humanos. Son unos derechos tan elementales que sin ellos resulta difícil llevar una vida digna. Por ser tan necesarios para la persona se dice que son:

- **Universales:** Se le deben reconocer a todos los seres humanos, sin excluir a nadie. Se trata de una exigencias mínimas que se les deben garantizar en reconocimientos de su condición de humanos.
- **Prioritarios:** En el sentido de que al entrar en conflicto son otros derechos tienen que ser protegidos de una manera prioritaria.
- **Innegociables:** Ninguna sociedad debe negar la protección de esos derechos a sus miembros. Si, por ejemplo, carece de los medios necesarios para satisfacer en un momento dado lo que vamos a llamar "derechos económicos, sociales y culturales" de todos sus ciudadanos, no puede conformarse alegando que le resulta imposible; ha de esforzarse por conseguir los medios necesarios y por distribuirlos de tal modo que todos vean satisfechos sus derechos.

Además, todas las sociedades tienen que contribuir en el contexto mundial para lograr que se respeten los derechos de todas las personas, sea cual fuera la sociedad concreta a la que pertenezcan.

En resumen, los derechos humanos son unos MINIMOS MORALES DE JUSTICIA que deben ser satisfechos, porque sin ellos no se puede construir una sociedad justa ni un mundo en paz y en armonía.

## Generaciones de derechos humanos

Los derechos humanos se han ido reconociendo a lo largo de la historia, a través de un lento proceso de aprendizaje moral que no ha terminado todavía. En este proceso se pueden distinguir, hasta ahora, tres grandes fases, que se suelen denominar "las tres generaciones" de los derechos humanos.

- **Primera generación: Los derechos de la libertad**

La "primera generación" es la de los derechos civiles y políticos. Empezaron a ser reivindicados por la burguesía frente al Antiguo Régimen a partir del siglo XVI: el derecho a la vida y a la integridad física, a pensar y expresarse libremente, a participar en el gobierno del propio país, a no ser detenido sin un motivo legal a ser juzgado con garantías de imparcialidad, a tener propiedad, a comerciar libremente, etc. En líneas generales podemos considerar estos derechos como inspirados un valor moral básico que les sirve de guía: la libertad.

- **Segunda generación: los derechos de la igualdad**

La "segunda generación" se refiere a los derechos económicos, sociales y culturales, como el derecho al empleo y al salario justo, a la vivienda, a la salud, a la educación, a la cultura, a una pensión de jubilación, etc. Estos derechos fueron reivindicados sobre todo por el movimiento obrero a lo largo de los últimos siglos. Con ellos se pretende dotar de un apoyo real a los derechos de la primera generación, porque difícilmente se pueden ejercer los derechos civiles y políticos si no se tiene un mínimo de ingresos económicos, una protección contra la enfermedad o unos mínimos de nivel cultural.

Este tipo de exigencias fue abriendo el camino a una nueva mentalidad según la cual es necesario que el estado no se limite a mantener el orden público y el cumplimiento de los contratos, sino que actúe positivamente para que los derechos de la primera generación no sean un privilegio de unos cuantos, sino una realidad para todos. Por esta razón se dice que la segunda generación constituye un conjunto de exigencias de la igualdad.

- **Tercera generación: los derechos de la solidaridad**

Los llamados derechos de la "tercera generación" defienden que toda persona tiene derecho a nacer y vivir en un medio ambiente sano, no contaminado de polución y de ruido, y también el derecho a nacer y vivir en una sociedad en paz. Estos derechos no han sido recogidos todavía en una declaración internacional, pero son tan básicos como los anteriores, porque si se vive en un ambiente contaminado o en un ambiente de guerra, difícilmente se pueden cumplir los derechos de la primera y segunda generación.

Es necesaria la solidaridad internacional para que se puedan cumplir los de la tercera generación: ¿cómo se podrá acabar con la contaminación del medio ambiente si distintos países se comprometen a no contaminar pero otros no? ¿Cómo se podrá acabar con las guerras mientras no haya un firme compromiso de todos para controlar el tráfico de armas?



---

## RESPETAR LOS DERECHOS A NIVEL GLOBAL Y LOCAL

---

### Derechos civiles y políticos

La abolición de la esclavitud ha sido el logro más importante en este campo, al menos en la medida en que se respeta la prohibición universal de esta práctica, que se decretó en una convención internacional el 7 de septiembre de 1956. Sin embargo, en muchos países se practica actualmente una violación sistemática y masiva de los derechos más elementales: torturas, desapariciones, detenciones ilegales, malos tratos a los presos, marginación de la mujer, etc.

### Los esfuerzos de la ONU

En principio, tendría que ser la comunidad internacional, a través de la ONU (cuyo fin último es precisamente la protección y promoción de los derechos humanos), la encargada de denunciar estas violaciones y de tomar medidas eficaces para que los gobiernos que no respetan las libertades básicas rectifiquen su conducta. Pero, evidentemente, este organismo por sí solo no podrá conseguir nada si no dispone del apoyo material y moral de los países que se dicen respetuosos de estas libertades. La experiencia nos muestra que la presión internacional sobre los gobiernos que no respetan los derechos humanos es a menudo un medio eficaz para lograr que esos países se emprendan las reformas necesarias para el respeto de los derechos cívicos.

### Iniciativas ciudadanas

Muchos de los ciudadanos que voluntariamente desean aportar un grano arena a la consolidación de las libertades básicas, lo hacen a través de organizaciones no gubernamentales (ONGs), como Amnistía Internacional, Cruz Roja Internacional, etc., y trabajan en muchos países del mundo para denunciar las violaciones de estos derechos y ayudar a las víctimas.

### El hambre

Con respecto a los derechos de la segunda generación, es evidente que hay miles de millones de personas en los países del llamado Tercer mundo que no disponen de los medios de subsistencia más indispensables. La falta de alimentos, las enfermedades curables y el analfabetismo son las principales carencias de la mayor parte de la humanidad. La miseria es la primera causa de la mortalidad en el mundo, a pesar de que técnicamente es posible atender a las necesidades mínimas de todos. Pero se trata de un problema moral, no técnico. Se debe, en última instancia, a una falta de solidaridad entre las personas. La ONU dispone de una agencia especializada para enfrentarse al problema del hambre: la FAO (Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación). También en este campo existe una multitud de ONGs que apoyan proyectos de lucha contra

el hambre: Manos Unidas, Ayuda en Acción, Intermón, Cáritas, etc.

### **Condiciones de trabajo infrahumanas**

Actualmente existe un gran número de países en los que las personas, niños incluidos, se ven obligadas a trabajar en condiciones insalubres, durante jornadas de doce horas diarias o más, sin seguridad social ni protección contra el desempleo, y prácticamente sin derechos sindicales. Los países ricos no ponen demasiadas objeciones a esta situación, porque son sus propias empresas las que encuentran en esos países una mano de obra barata y dócil. Los sindicatos de los países ricos sí suelen protestar, entre otras cosas porque este tipo de prácticas está llevando a la desaparición de muchos puestos de trabajo en el Primer Mundo. La Organización Internacional del Trabajo (OIT), que tiene su sede en Ginebra (Suiza), es la que tiene el encargo de la ONU para ocuparse de este tipo de problemas. Pero es evidente que si los países miembros de esta organización no toman esto en serio, la organización por sí sola poco podrá hacer.

Paz y equilibrio ecológico: es urgente una solución solidaria con respecto a los derechos de la tercera generación, hay que denunciar el hecho de que los gobiernos de los países más ricos no acaban de comprometerse en la lucha contra la polución y ni en el control del tráfico de armas. Esto permite que las grandes empresas continúen contaminando, y que los conflictos bélicos que se producen en los países pobres encuentren fácilmente las armas que necesitan para continuar sus guerras.

No obstante, algunas agencias de la ONU y un gran número de ONG's están haciendo un gran esfuerzo a favor del medio natural (ADENA, Greenpeace, etc.), y otras se preocupan de los refugiados que huyen del escenarios bélicos (ACNUR, Médicos sin Fronteras, Médicos del Mundo, etc.)

### **La acción a favor de los derechos humanos**

- En nuestro propio entorno:

En ocasiones somos nosotros mismos los que violamos los derechos de las personas que nos rodean, o bien callamos cuando otros lo hacen en nuestra presencia. Hay amas de casa que sufren una situación de desprecio y semiesclavitud por parte del resto de la familia. Algunos niños sufren marginación y malos tratos por parte de sus propios compañeros de clase. A menudo dejamos que ciertos individuos destruyan el material escolar o las pertenencias de alguna persona sin pararnos a pensar que estamos cometiendo una injusticia. Otras veces contaminamos el medio ambiente con basuras, ruidos o humos y no nos damos cuenta de que estamos atentando contra los derechos de todos. En resumen, para defender los derechos humanos tenemos que empezar por respetarlos, a nivel local, y para ello hemos de preguntarnos qué injusticias estamos cometiendo o tolerando, y cómo tenemos que actuar para calmar esas situaciones.

### **Líneas generales de acción a favor de los derechos humanos**

Además de estar atentos a que se cumplan en nuestro entorno más próximo, éstas son algunas de las tareas que se pueden llevar a cabo para la promoción de los derechos humanos a nivel nacional e internacional:

1. Difundirlos: darlos a conocer a todas las personas para que puedan reclamarlos y ayudar a protegerlos.
2. Exigir su cumplimiento a las autoridades y a los particulares, agotando todos los medios legales para ello: cartas de protesta, recogida de firmas, manifestaciones, etc.
3. Asociarnos y participar en las organizaciones de voluntarios que trabajan por ellos (ver punto 6 del índice).



## 2. Aulas de cine y derechos humanos

ZINHEZBA, es una asociación sin ánimo de lucro que promueve el cine la educación y la paz.

### ZINE, HEZKUNTZA eta BAKEA

Por tercer año consecutivo venimos realizando Aulas de Cine y Derechos Humanos en diferentes escuelas de Euskadi donde ya han participado más de 4.500 alumnos.



### Intención educativa

El objetivo de las aulas de cine es poder profundizar en los derechos fundamentales de las personas a través de la educación en valores utilizando el medio audiovisual para desarrollar una actitud crítica hacia las situaciones de desigualdad.

Para ello pretendemos ampliar el campo de visión a otras sociedades y culturas para conseguir el respeto a la diferencia: sexo, raza, opinión, religión y necesidades; Aprender a identificar violaciones de los derechos humanos y estimular la solidaridad hacia los que las sufren; Profundizar sobre las vías de solución a nivel local y global y estimular una actitud activa para la transformación social.

### También pretendemos....

1. Profundizar en los derechos fundamentales de las personas a través de la educación en valores.
2. Desarrollar el sentido crítico hacia el medio audiovisual, con el fin de integrar la imagen al universo de los conocimientos.
3. Ahondar en conocimiento del lenguaje cinematográfico como medio para sensibilizar y concienciar, a través de sus recursos expresivos.
4. Ampliar el campo de visión a otras sociedades y culturas para conseguir el respeto a la diferencia.
5. Identificar violaciones de los derechos humanos en cualquiera de los ámbitos a que se refieran y estimular la solidaridad con los que los sufren.
6. Diferenciar derechos y violaciones, recurriendo a documentos y declaraciones universales tanto nacionales como de organismos mundiales.

7. Detectar noticias e informaciones de actitudes positivas en referencia a los derechos humanos.
8. Profundizar sobre las vías de solución a nivel local y global y motivar a la acción, a través de la implicación del alumnado.
9. Estudiar los diversos lenguajes y formas de transmitir información: prensa, cómic, cine, reportajes... en relación con la violación de los diversos derechos de las personas.
10. Lograr una mayor dosis de respeto a las personas en cuanto a su edad, sexo, raza, opinión, necesidad y cultura.

## **Edades**

Las aulas de cine las ofrecemos a estudiantes de edades comprendidas entre los 8 y 18 años. La programación anual la adaptamos a cada grupo de edad en las siguientes franjas:

- 8 a 12 años
- 12 a 16 años
- 14 a 18 años



## **Educación transversal**

Las aulas plantean distintos temas relacionados con los derechos humanos para que maestros, educadores y personal docente continúe los contenidos en el aula y se incluya en el proyecto del centro transversalmente a través de las diferentes asignaturas.

Después de la proyección de la película (en euskera y castellano) realizamos un taller socio-educativo para estimular la reflexión personal y colectiva que acompañamos de una guía didáctica para que los profesores podáis seguir trabajando los contenidos en el aula.

## **Estructura de la guía**

El criterio general de la propuesta responde a la necesidad de saber interrogar adecuadamente la película, para valorar el tipo de información que nos da y para determinar el punto de vista que se adopta delante de los problemas tratados.

La guía didáctica parte de la película y se divide en 5 apartados que se complementan de la siguiente manera:

- La primera parte relaciona los conceptos de cine, educación y derechos humanos a través de la propuesta de ZINHEZBA.
- En la segunda parte se ofrece un análisis social, político, cultural o económico según la temática a tratar que servirá como material de referencia educativa.
- La tercera parte, el análisis filmico de la película, constituye la bisagra que une educación y derechos humanos, utilizando el recurso audiovisual como herramienta educativa. Se extraen las ideas-clave que os permitirán introducir aspectos sobre los derechos humanos. En esta parte podréis encontrar un glosario básico sobre el medio audiovisual.
- En el cuarto apartado os ofrecemos una propuesta de actividades, con unos objetivos concretos, los conceptos a analizar, los procedimientos a seguir y las actitudes a potenciar entre los niños, niñas y jóvenes, dejando muy claro de antemano, que no son recursos nuevos sino una compilación de actividades y fuentes que os pueden servir de apoyo para vuestro trabajo pedagógico en el aula y que debe tener una continuidad. Es importante que toda la comunidad educativa de la escuela apoye desde su compromiso pedagógico la defensa de los Derechos Humanos.
- En la última parte de la guía os mencionamos algunos recursos que consideramos útiles para tratar los temas de la guía y así podáis adaptar las actividades al grupo en función de sus necesidades.

### 3. Conocer la situación: Análisis y contexto del tema

#### ✦ 3.1. La pirámide de Maslow

El psicólogo Abraham Maslow, desarrolló dentro su Teoría de la Motivación, una jerarquía de las necesidades que los hombres buscan satisfacer. Estas necesidades se representan en forma de **La Pirámide de Maslow**:



La interpretación de la pirámide nos proporciona la clave de su teoría: Un ser humano tiende a satisfacer sus necesidades primarias (más bajas en la pirámide), antes de buscar las de más alto nivel.

Los escalones de la pirámide son:

#### 1. Necesidades fisiológicas

Las necesidades fisiológicas son satisfechas mediante la comida, bebida, sueño, refugio, aire fresco, una temperatura apropiada, etc... Si todas las necesidades humanas dejan de ser satisfechas entonces las necesidades fisiológicas se convierten en la prioridad más alta. Si se le ofrece a una persona elegir entre dos necesidades como la necesidad de amor y el hambre, es más probable que el humano escoja primero la segunda necesidad. Como resultado todos los otros deseos y capacidades pasan a un plano secundario.

## **2. Necesidades de seguridad**

Cuando las necesidades fisiológicas son satisfechas entonces el ser humano se vuelve hacia las necesidades de seguridad. La seguridad se convierte en el objetivo de principal prioridad. Una sociedad tiende a proporcionar esta seguridad a sus miembros. Ejemplos recientes de esa pérdida de seguridad incluyen Somalia y Afganistán. A veces, la necesidad de seguridad sobrepasa a la necesidad de satisfacción fácil de las necesidades fisiológicas, como pasó por ejemplo en los residentes de Kosovo, que eligieron dejar un área insegura para buscar un área segura, contando con el riesgo de tener mayores dificultades para obtener comida. En caso de peligro agudo, la seguridad pasa delante de las necesidades fisiológicas.

## **3. Necesidades de amor, necesidades sociales**

Cuando las necesidades fisiológicas y de seguridad se completan, empiezan a entrar en escena las terceras necesidades. Empezamos a tener necesidades de amistad, de pareja, de niños y relaciones afectivas en general, incluyendo la sensación general de comunidad. Del lado negativo, nos volvemos exageradamente susceptibles a la soledad y a las ansiedades sociales.

En nuestra vida cotidiana, exhibimos estas necesidades en nuestros deseos de unión (matrimonio), de tener familias, en ser partes de una comunidad, a ser miembros de una iglesia, a una hermandad, a ser partes de una pandilla o a pertenecer a un club social. También es parte de lo que buscamos en la elección de carrera.

## **4. Necesidades de estima, necesidad de Ego**

A continuación empezamos a preocuparnos por algo de autoestima. Maslow describió dos versiones de necesidades de estima, una baja y otra alta. La baja es la del respeto de los demás, la necesidad de estatus, fama, gloria, reconocimiento, atención, reputación, apreciación, dignidad e incluso dominio. La alta comprende las necesidades de respeto por uno mismo, incluyendo sentimientos tales como confianza, competencia, logros, maestría, independencia y libertad. Obsérvese que esta es la forma "alta" porque, a diferencia del respeto de los demás, una vez que tenemos respeto por nosotros mismos, ¡es bastante más difícil perderlo!

La versión negativa de estas necesidades es una baja autoestima y complejos de inferioridad. Maslow creía que Adler había descubierto algo importante cuando propuso que esto estaba en la raíz de muchos y cuidado si en la mayoría de nuestros problemas psicológicos. En los países modernos, la mayoría de nosotros tenemos lo que necesitamos en virtud de nuestras necesidades fisiológicas y de seguridad. Por fortuna, casi siempre tenemos un poco de amor y pertenencia, ¡pero es tan difícil de conseguir en realidad!

## **5. Necesidades del ser, necesidades de Autoestima**

Es la necesidad instintiva de un ser humano de hacer lo máximo que pueden dar de sí sus habilidades únicas. Maslow lo describe de esta forma: "Un músico debe hacer música, un pintor, pintar, un poeta, escribir, si quiere estar en paz consigo mismo. Tanto las mujeres como los hombres deben ser lo que pueden llegar a ser. Mientras las anteriores necesidades pueden ser completamente satisfechas, esta necesidad es una fuerza impelente continua.

### ✦ 3.2. La escuela como promotora de salud y dieta saludable

Desde un planteamiento educativo global, cuya finalidad es el desarrollo armónico e integral de la persona, la salud es un recurso para la vida, no su finalidad, dado que queremos estar sanos para vivir. En opinión de Valle López Santos (1995) "La Escuela, como facilitadora del desarrollo de una conciencia crítica ante las distintas ofertas y sistemas de valores relacionados con la salud, se convierte en una pieza clave en cualquier política de promoción de la salud. Ofrecer al alumnado modelos de referencia saludables, favorecer su independencia del medio y su capacidad para influir sobre él, etc., puede contribuir en mayor medida a la adopción de estilos de vida saludables, que la mayoría de los esfuerzos que en este sentido puedan hacerse desde los servicios sanitarios"

Young y Williams (1989) definen lo que es una "Escuela Promotora de Salud" en base a las siguientes características:

- Aquella que considera todos los aspectos de la vida del centro educativo y sus relaciones con la comunidad.
- Que se basa en un modelo de salud que incluye la interacción de los aspectos físicos, mentales, sociales y ambientales.
- Que se centra en la participación activa del alumnado, con una serie de métodos variados para desarrollar destrezas, actitudes y valores.
- Que reconoce una amplia gama de influencias sociales, culturales,... sobre la salud de los alumnos y alumnas e intenta tomar en consideración sus actitudes, valores y creencias.
- Que reconoce que muchas destrezas y procesos básicos son comunes a todos los temas transversales y que éstos deberían programarse como parte del currículo.
- Que considera que el desarrollo de la autoestima y de la autonomía personal son fundamentales para la promoción de una buena salud física, mental y emocional.
- Que considera la promoción de la salud en la escuela, en todos sus ámbitos y temáticas, como algo muy importante para todas las personas que en ella conviven.
- Que sabe que el apoyo y la cooperación de los padres y madres es esencial para una escuela promotora de salud, y por ello, promotora de una Educación en Valores.
- Que tiene una visión amplia de los servicios de salud escolar, que incluye la prevención (de drogas, de sida, de accidentes,...) y los exámenes de salud. Además, da al alumnado la posibilidad de hacerse más consciente y crítico.

"La comprensión de la salud como un fenómeno social, ecológico y positivo conduce necesariamente a una nueva manera de entender el quehacer en salud. Promocionar la salud significa incrementar nuestra calidad de vida, alcanzar un mayor nivel de satisfacción de nuestras necesidades, mejorar nuestras funciones vitales, desarrollar nuestras potencialidades".

Uno de los objetivos de la política educativa y sanitaria en todos los países es lograr la creación de hábitos dietéticos saludables que disminuyan las patologías asociadas a una nutrición inadecuada. La edad escolar es la época en que se consolidan estos hábitos, por ello la labor docente es fundamental. Las actividades sobre alimentación, nutrición y dietética pueden ser disciplinares y/o interdisciplinares, pueden estar a su vez relacionadas con otros temas del ámbito de la promoción y la educación para la salud como las drogas, la sexualidad, la higiene, el maltrato infantil (abandono, desnutrición), la salud ambiental, etc. al mismo tiempo, interrelacionados con otros

temas transversales como: Educación para la Paz , la cooperación y el desarrollo; Educación en Derechos Humanos; Educación Intercultural o multicultural...

Debemos defender la dieta mediterránea, frente a otras dietas "importadas" menos saludables y actualmente de moda. Nuestra dieta consta, básicamente, de un elevado consumo de aceite de oliva, jamón, vegetales, frutas frescas, pescados, legumbres, leche fresca y moderación en el consumo de grasas saturadas y carnes. Así, pues, debemos concienciar al alumnado de que no es posible una buena salud si no aprendemos a alimentarnos adecuadamente, sin excesos, y con sensatez.



*El día 16 de octubre es el Día Mundial de la Alimentación.*

### ✂ 3.3. Trastornos de la conducta alimentaria: anorexia y bulimia

Mientras que una gran parte de la población del mundo pasa hambre y muere por desnutrición, en los países ricos e industrializados las personas sufren trastornos de conducta alimentaria como la anorexia, la bulimia y otros desórdenes y enfermedades provocados por la sobrealimentación, como la obesidad.

En la población adolescente española, de cuyas dietas se han publicado numerosos trabajos (1) parece existir, en general, un aporte excesivo de energía, con cantidades elevadas de grasas, ácidos grasos saturados y colesterol; igualmente, alta ingesta de sodio, frente a un déficit de hidratos de carbono complejos y vegetales ricos en fibra. Esta dieta se asocia a un riesgo incrementado de enfermedades crónicas, como diabetes, obesidad, cáncer, hipertensión y enfermedades cardio-vasculares. También es propia de esta edad la irregularidad en las comidas, observándose, por ejemplo, un importante porcentaje de adolescentes que no toman desayuno o que desayunan de modo insuficiente e irregular.

Entre los trastornos de conducta alimentaria socialmente más preocupantes están: la **anorexia nerviosa**, la bulimia nerviosa y una serie de cuadros mixtos o intermedios que, en conjunto afectan sobre todo a la población adolescente, principalmente femenina. Estos trastornos están incrementando su frecuencia, el inicio a edades cada vez más tempranas, incluso pre-puberales. Actualmente se puede considerar que un **5% de las adolescentes presentan estas alteraciones**. Un dato que confirma esta realidad es que en EE.UU. más del 60% de las adolescentes se consideran gruesas y hacen dieta, y en Madrid, por ejemplo, este mismo hecho ocurre en el 43 % de las chicas de 15 años (2).

La **bulimia** es un desorden de la conducta alimentaria por el que se consumen grandes cantidades de alimentos y después se intenta expulsar del cuerpo mediante el vómito provocado, el uso de laxantes u otros procedimientos. Las personas que sufren este trastorno pueden pasar inadvertidas porque mantienen su conducta en secreto y los síntomas no son apreciables fácilmente. Se estima que, alrededor de un **4% de las chicas adolescentes padecen bulimia**. Entre los hombres se dan casos en los atletas y empiezan a darse los primeros casos entre los adolescentes.

La anorexia nerviosa (3) se caracteriza por una pérdida excesiva de peso, una pobre y distorsionada percepción de la imagen corporal de una/uno misma/o. La persona afectada se ve siempre gorda, aún estando extremadamente delgada. Existe un miedo excesivo a la obesidad y a la ganancia de peso (aunque sea mínimo). El término anorexia significa pérdida del apetito, y la persona con conductas anoréxicas



se niega a sí misma el apetito. Aproximadamente, una de cada 100 chicas, entre los 12 y los 18 años sufre de anorexia nerviosa. Ocurre con mucha menos frecuencia en las mujeres adultas, y se conocen pocos casos en hombres.



En la anorexia nerviosa confluyen procesos derivados de la dificultad real de encontrar **la identidad femenina**. En la actualidad, la imagen de feminidad expresada a través de los valores de autosacrificio, dependencia y cuidado se cruza con la imagen masculina y patriarcal de éxito, poder, dominio... La publicidad ejerce una influencia perjudicial y dañina sobre el concepto y la imagen estereotipada de chica que presenta, cuyo modelo desean imitar las jóvenes en la actualidad: "mujer con éxito, atractiva, seductora, guapa y, por supuesto, "extremadamente delgada". Los diseñadores de ropa presentan a "modelos femeninas, enfermizas y anoréxicas, frente a modelos masculinos robustos y atléticos". Al parecer, estar delgada es el símbolo de la "nueva mujer" capaz de combinar cualidades de autocontrol y liberación sexual con los valores tradicionales del "atractivo y servicio".

Para M. Nasser(4): "Las mujeres tienen que combinar dos roles dispares, no siempre complementarios, sin que eso les suponga ningún obstáculo de personalidad o comportamiento. Ser una mujer diez (delgada y atractiva), cuidadora de la familia y la casa, realizando doble jornada laboral, trabajos domésticos y profesionales. Y todo al mismo tiempo. Este modelo dual, esforzado, que requiere un terrible desgaste de energía, que obliga a las mujeres a soportar fuertes cargas y presiones, es mostrado a las niñas y adolescentes en una edad muy temprana como "el futuro".

Amelia Valcárcel (5) dice que: "la imagen femenina ha sido sometida a un proceso de idealización muy fuerte en nuestro mundo. (...) La anorexia la sufren muchas adolescentes. Otra enfermedad que padecemos las mujeres es la celulitis. (...). Es muy importante, y es lógico, que dentro del feminismo se haya iniciado una muy seria



reflexión, de la que yo creo que un ejemplo claro es el libro de Naomi Wolf, "El mito de la Belleza", en torno a la terrible normativa que representa la belleza para el sexo femenino como un deber, un conjunto de rasgos tópicos de presentación del yo. Por lo tanto de rasgos masivos de presentación del yo. Por lo tanto, la negación de cada individualidad en orden a esa presentación, utilitaria para otro, del propio cuerpo normado. (...) La belleza se presenta ahormada por la máscara de la moda" (...) La belleza se va adelgazando y va adquiriendo incluso los matices de la insania: la tez absolutamente pálida, los labios marcados, los ojos ojerosos, las actitudes lánguidas. La belleza, en fin, cadavérica...Creo que, por ello, **la belleza debe ser reflexionada por nosotras, para ver en qué consiste.**"

Este es el asunto que preocupa a la mayor parte de nuestras hijas, alumnas, adolescentes, para cuyo dilema, contradictorio e impuesto socialmente, no tienen respuesta propia, razonada a partir de una toma de decisión personal. **La presión del grupo de iguales y de los diversos medios de comunicación es muy fuerte, condiciona, moldea y contamina las creencias, actitudes y valores de la actual población infantil y juvenil.**

La industrialización de la alimentación ha facilitado diversos procesos. Por una parte, ha favorecido un mayor acceso a los productos alimentarios, en los países ricos, sin embargo, la industrialización, en cuanto proceso tecnológico que ha permitido la manipulación genética de los alimentos, es percibida negativamente por diferentes colectivos sociales: consumidores, facultativos, educadores (6). La manipulación industrial de los alimentos (en la época de la globalización) altera los procesos, de forma que la cadena agroalimentaria se cuestiona a todos los niveles. En efecto, el recurso de engordes artificiales de aves y ganado, de pesticidas en los campos de cultivo, de antibióticos y hormonas, de aditivos químicos e ingredientes añadidos, de técnicas de transformación genética complejas...etc., vienen cuestionando los alimentos resultantes de la producción industrial, poniendo entre interrogantes la calidad nutritiva de los alimentos que actualmente comemos.

Negarse a la alimentación contrasta, no obstante, con el mensaje característico de los países ricos industrializados: "comer bien, comer a gusto". Salud, delgadez y rica gastronomía son tres parámetros ideológicos cuyos valores determinan, en gran medida los comportamientos alimentarios (7).

#### ✘ Bibliografía:

1. NOGALES, A. (1998): "Situación nutricional de la infancia". Rev. Alimentación, Nutrición y Salud. Vol. 5, nº 3, pp. 65-73. Instituto Danone, Barcelona.
2. MORANDÉ, G. ; CASAS, J. (1995): "Trastornos de la conducta Alimentaria en adolescentes: Anorexia nerviosa, bulimia y cuadros afines". Rev. Pediatría Int. nº 2, pp. 243-260.
3. RABAT, J.M. (1998): "Anorexia nerviosa y bulimia". Rev. Salud entre todos. Consejería de Salud de la Junta de Andalucía, nº 56. Sevilla.
4. NASSER, M. (1988): "Eating disorders: the cultural dimension". Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology, nº 23.
5. VALCÁRCEL, A. (1998): "La mujer y la belleza". Actas del V Encuentro de Formación Feminista: La elección de ser mujer. Instituto Andaluz de la Mujer. Centro Carmen de Burgos. Baeza, Jaén.
6. ARNAIZ, Mª G. (1995): "Las preocupaciones de la sobrealimentación: desórdenes y enfermedades". Rev. Alimentación, Nutrición y Salud, vol. 2, nº 4, pp. 82-87.
7. FISCHLER, C. (1990): « Obése bérin, obése malin ». Autrement, París, nº 108.

#### ✘Referencia:

[http://www.juntadeandalucia.es/averroes/actual\\_1016\\_alimentos/actividades.php3](http://www.juntadeandalucia.es/averroes/actual_1016_alimentos/actividades.php3)

## 4. Bucear en las imágenes: Valoración filmica

En esta sección desarrollaremos algunos aspectos clave para la comprensión y análisis del film "Contracuerpo", que se complementarán con las actividades a desarrollar en el próximo apartado.

- Conocer que la realidad puede ser explorada a través del lenguaje visual y saber utilizar las herramientas para analizar críticamente la narración audiovisual.
- Aprovechar el impacto de las imágenes, a través de la narración cinematográficas para incitar a la reflexión y la acción a favor de los derechos humanos.
- Educación en valores como la tolerancia, la solidaridad y el pluralismo, a través del lenguaje filmicos, incidiendo en temas transversales como la educación por la paz, el consumo responsable o el medio ambiente.

### 4.1 El cortometraje:

El formato del cortometraje aúna características específicas:

**1) Duración limitada.** Esto provoca que, el desembolso económico a efectuar sea, más reducido que en otras producciones como pueda ser un largometraje o una serie para televisión. En la mayor parte de los casos la duración máxima se puede fijar en 25 o 30 minutos.

**2) Carácter no comercial:** Por carecer de una estructura al modo tradicional de distribución y exhibición sólida y estable. No es enfocado por directores ni productores como negocio de rentabilidad comercial, aunque en algunos casos se recupere la inversión de manera relativamente fácil o se consigan ventas al extranjero.

**3) Medios de producción no propios:** Tal como sucede con la producción cinematográfica de largometrajes, las productoras no suelen disponer de su propio equipamiento técnico; sino que lo alquilan a empresas especializadas para la realización de sus proyectos. Se dan entonces: Por un parte la focalización de la producción desde el punto de vista geográfico y logístico en las grandes ciudades, especialmente Madrid y Barcelona. Por otro lado la atomización de pequeñas productoras que realizan cortos de manera normalmente irregular y ocasional.

El cortometraje suele ser un medio usado por los jóvenes realizadores para llegar a hacer un largometraje, aunque también hay cineastas que lo cultivan como género en sí mismo, sin aspirar a nada más.

## 4.2 Ficha técnica y sinopsis

### Ficha técnica:

**Título original:** Contracuerpo

**Director:** Eduardo Chapero-Jackson

**País:** España, 2005

**Duración:** 17 min.

Muda

### Algunos de los premios recibidos:

Estrenado en Competición Oficial en el Festival de Venecia

Festival de Cine Latino de los Ángeles: Mejor Cortometraje

XXI Festival de Cortos Europeos de Brest: Mejor Cortometraje Europeo

Premio Glauber Rocha al Mejor Cortometraje en el Festival de Bahía, Brasil

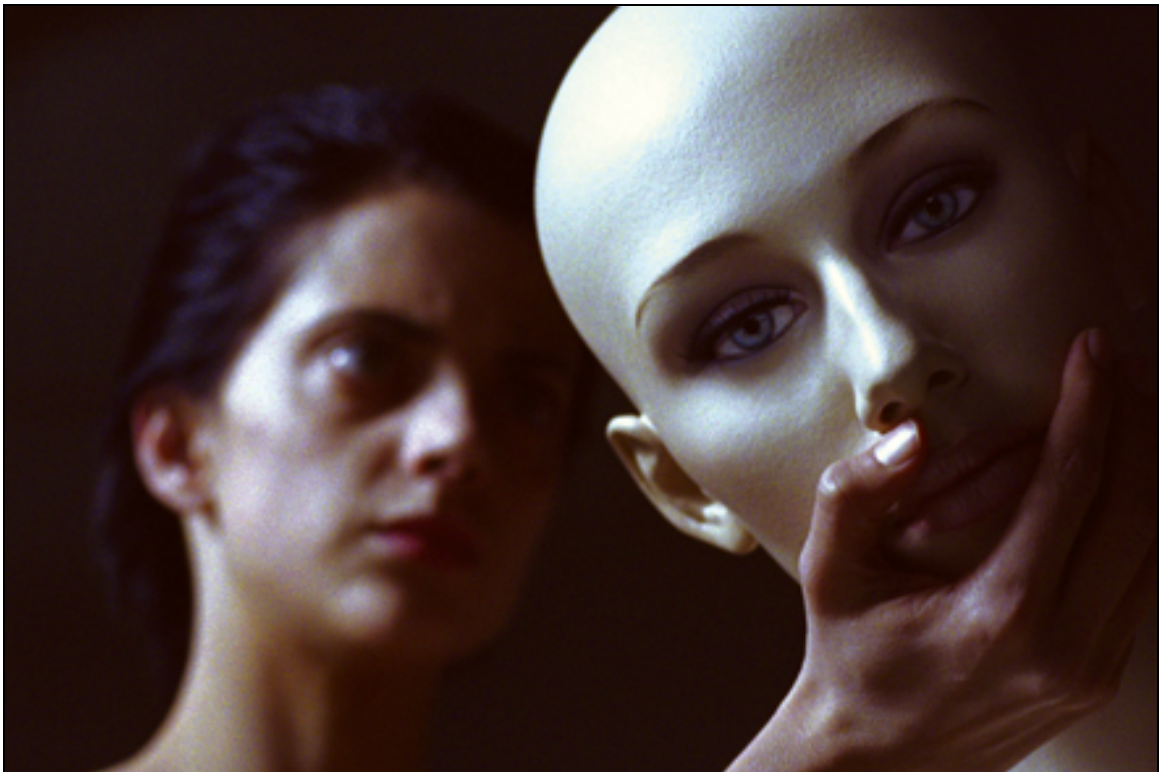
Preselección a los Oscars 2008

Nominado al Goya 2007 al mejor cortometraje de ficción

Mejor Director del Año - Premios CajaMadrid

### Sinopsis

Una joven obsesionada con su imagen emprende un viaje hacia el laberinto de su propia percepción, creando con su cuerpo una cárcel expuesta al mundo, viviendo el autodestructivo sueño de ser lo que no es.



### 4.3 Contracuerpo: poesía en imágenes

El cortometraje de Eduardo refleja el drama de la anorexia de una forma poética: no nos presenta una historia de ficción al uso, prescinde de los diálogos y se concentra en la fuerza narrativa de la imagen. Cuando se trata un tema como éste es fácil caer en el morbo, recrearse en detalles escabrosos y demasiado evidentes.

El director es capaz de contarnos la muerte de una adolescente con delicadeza, mostrando el drama pero sin regodeos innecesarios. Consigue una elaboración estética exquisita y un simbolismo preciso y muy cuidado. Aquí las imágenes, como las palabras del poeta, son metáforas, dardos certeros para sublimar sentimientos tan humanos como la angustia y el dolor, en un viaje absurdo conducido por el anhelo de una falsa perfección.

A continuación analizaremos algunos de estos **recursos simbólicos y estéticos**:

**Luz azulada:** A lo largo de toda la historia predomina una iluminación azulada. Es el frío del hambre, de la angustia, del autocastigo, de la soledad y de la muerte.



**Los maniquís:** La protagonista aparece inicialmente rodeada de maniquís. Estas figuras huesudas de plástico son las Venus de la sociedad consumista, el paradigma de perfección, el modelo a venerar e imitar. En un momento de la historia, la protagonista se mete dentro de uno de ellos: el director nos presenta un **"maniquí-sarcófago"**, cuando ella ya ha renunciado a ser quien es y se encierra en esa imagen que desea ser. En griego, sarcófago significa "que se come la carne". Pensamos que este acto no puede reflejar mejor el drama de la anorexia.



**Escaparate:** Más adelante, vemos como el maniquí que contiene a la protagonista se expone en un escaparate. El escaparate es un reflejo de lo deseable, para que todo el mundo lo admire y si puede, lo adquiera. El escaparate se cambia cada temporada, porque la rueda del consumo así lo impone: lo que hoy es moda, mañana deja de serlo.

Surgen lágrimas del ojo del maniquí: estamos ante una virgen dolorosa contemporánea, que llora su propia muerte, al contemplarla sin poder hacer nada, presa en su caparazón de plástica perfección.

El escaparate nos da más juego: Hay una niña que mira el maniquí y toca el cristal del escaparate, como se toca la imagen de un ídolo. Esta niña puede ser ella misma hace un tiempo. De esta forma se construye un doble juego de miradas: La de la adolescente presa en su cárcel de fría delgadez mirando a su infancia, donde aún había esperanza y, por otro lado, la mirada de la niña al maniquí, el principio de ese deseo de ser "perfecta".

## 4.4 Vocabulario cinematográfico

Un film se encuentra fragmentado por tomas, escenas y secuencias. En estos tres elementos se encuentran repartidos el contenido dramático y estético de la historia; Cada uno de ellos juega un papel determinado en la construcción del film y, de igual manera, su forma puede ser muy variada.

### Toma

La toma es un solo tiro de cámara de principio a fin; es decir: abarca desde que el director dice ¡Acción!, hasta que dice ¡Corte!, sin importar su duración.

Existen tres elementos fundamentales que la conforman:

1. El plano como medida de proporción (encuadre)
2. La posición o emplazamiento de la cámara con respecto al objeto (angulamiento)
3. Los movimientos de cámara.

Estos tres elementos se combinan para poder brindarnos algún tipo de información respecto a la historia, de allí que a la toma se le equipare con el plano, la unidad básica de expresión.

### Tipos de planos

*Según encuadre*

- **Long Shot o Plano Largo:** Es una vista muy amplia donde lo que predomina es el paisaje, los edificios, el cielo, las particularidades de un inmueble visto en su totalidad, de un cerro, etc., amén de las funciones emotivas con que éste plano pueda cumplir. Su objetivo principal es contribuir a la construcción del contexto ubicando físicamente la acción.
- **Full Shot o Plano General:** Este plano se encuentra determinado por su altura que cubre al personaje o los personajes completos de la cabeza a los pies. Este plano nos permite apreciar algunas características de nuestro personaje, como su estatura, su complexión, la ropa que usa y, al mismo tiempo, nos deja apreciar el espacio en que se mueve.
- **American Shot o Plano Americano:** Va desde un poco arriba de la cabeza hasta la parte inferior o superior de la rodilla. Este es un plano que nos sirve para detallar aún más al personaje permitiéndonos apreciar mejor la expresión corporal de su performance,
- **Medium Shot o Plano Medio:** Detalla cada vez más al personaje. Aquí el entorno empieza a perderse porque nuestro personaje incrementa su presencia al ocupar un mayor espacio en la pantalla. Este plano abarca desde un poco arriba de la cabeza, hasta el nivel de la cintura más o menos.
- **Medium Close-up:** Abarca desde arriba de la cabeza hasta el pecho del personaje, y empieza a detallarlo minuciosamente hasta el grado en que casi nos impide ver su entorno. Este es un plano de detalle que nos brinda cierta soltura, pues el personaje todavía puede trabajar con cierto rango de movimiento sin correr el riesgo de salir de cuadro.
- **Close-up o acercamiento:** En el Close-up no leemos más que el rostro del



personaje, ya que abarca del cabello a los hombros. Es un plano muy cerrado que nos detalla con minuciosidad los rostros y las emociones; el entorno desaparece acrecentando la importancia de los gestos y las miradas, por lo que tiende a meternos al mundo interior del personaje. Este es un plano difícil y riesgoso que casi impide el movimiento al personaje y precisa de un manejo focal exacto para evitar indefiniciones que empobrecerían la toma.

- **Big Close-up o Gran Acercamiento:** Es el plano más cerrado. Puede ser de los ojos o de una parte de uno de ellos, de una mano o de una uña. Este es un plano que detalla partes muy específicas de un rostro o de un objeto y omite, en lo absoluto, aspectos del entorno.
- **Insert o Plano Detalle:** Básicamente éste plano es igual que el interior, si acaso la única diferencia consiste en que el insert se avoca más a los objetos o pequeñas acciones que al rostro del personaje.

*Según posiciones de cámara:*

Generalmente, la cámara se sitúa al nivel de la mirada del hombre. En la medida en que colocamos la cámara por encima del sujeto dirigiéndola hacia abajo, estamos en posición de picada.

La altura máxima que se puede alcanzar es la posición cenital; pero a medida en que bajamos nuestro punto de vista por debajo del sujeto dirigiendo la cámara hacia arriba, ésa picada se convierte en contrapicada o escorzo.

*Según movimientos de cámara:*

Existen diversos movimientos que se pueden presentar en una película:

- Gente u objetos se mueven frente a la cámara.
- La cámara se mueve en relación con la gente o los objetos.
- Ambos movimientos ocurren al mismo tiempo.

De aquí desprendemos la existencia de cinco movimientos fundamentales: Dolly, Travelling, Tilt, Panning y Zooming. Los primeros cuatro son movimientos de cámara propiamente dichos, mientras que el último es un movimiento de lentes.

- **Dolly:** El Dolly es el movimiento hacia atrás o adelante que sobre su eje hace la cámara (con todo y soporte), alejándose o acercándose del objeto respectivamente; se dice Dolly-in si es hacia delante y Dolly-back si es hacia atrás. Regularmente el Dolly contribuye para involucrar al espectador con la acción induciéndonos a centrar nuestra atención con el objeto o sujeto deseado. Un Dolly-in hacia el personaje nos obliga a percibir sus emociones atendiendo a sus palabras, acciones o gestos.

El Dolly-back, por el contrario, nos proporciona sensaciones diferentes. Al alejarse la cámara del objeto o personaje, lo funde con su entorno y nos permite experimentar su soledad.

La emoción que produce el Dolly-in es distinta a la del Dolly-back, pues hay que considerar que mientras uno nos acerca hacia un plano que ya habíamos visto con mayor amplitud, haciendo énfasis en un punto determinado, el otro nos lo va develando poco a poco, dándonos la sensación de quien va de espaldas.

- **Travelling:** Se conoce como Travelling a los desplazamientos laterales que hace la cámara sobre su eje. Se nombra Travel left si el desplazamiento es hacia la izquierda y Travel right si es hacia la derecha. Una de las funciones principales del Travelling es transmitirnos el dinamismo de la imagen, nos involucra en la acción del personaje a la vez que nos sitúa físicamente con una breve descripción del contexto.
  - **Tilt:** Tanto el Tilt como el Panning son movimientos que se hacen girando el cuello del tripié sin desplazar la cámara. El Tilt es un movimiento hacia arriba o hacia abajo que equivale al que se realiza con la cabeza al afirmar algo. Cuando el movimiento es hacia arriba se llama Tilt-up, y cuando es hacia abajo Tilt-down. Ambos movimientos son muy descriptivos.
  - **Panning:** Este último movimiento de cámara equivale a la negación con la cabeza y prácticamente es un semi-giro. Hacia la izquierda se llama Pan-left y hacia la derecha Pan-right.
  - **Zooming:** El zooming es un movimiento de lentes exclusivamente. Consiste en acercarse o alejarse del objeto pero sin desplazar la cámara; al acercarse se le nombra zoom-in y zoom-out al alejarse.
- Finalmente, tanto encuadres como movimientos de cámara se conjugarán para la realización del filme de acuerdo a los diseños del director del filme. Es muy frecuente que gracias a los movimientos de cámara, el director decida pasar de un plano a otro en una misma toma para satisfacer así las sus exigencias creativas y las necesidades expresivas de la historia.

### Escena

La escena es una unidad abstracta que nos cuenta una cláusula dramática. Está compuesta por un grupo de tomas que al unirse entre sí, generan una unidad temática de presencia en la pantalla.

Cada escena representan un momento determinante en la historia, tienen significado propio; sin embargo, no pueden emanciparse de la Secuencia.

### Secuencia

La secuencia es, entonces, una unidad de tiempo y espacio compuesta por una serie de escenas interrelacionadas que, por su capacidad de contar un pequeño filme dentro del filme mismo, se convierten en autónomas. Aunque en realidad el plano-secuencia es más un alarde de precisión técnica y actoral que un elemento del lenguaje cinematográfico en toda la extensión de la palabra, merece una mención particular por su contenido estético y su función comunicativa.

Recibe su nombre por tratarse de una sola toma que contiene regularmente una escena completa, aunque difícilmente una secuencia. El plano-secuencia se integra por tomas largas, que se distinguen por narrar la escena pasando de un plano a otro sin cortar la toma; es decir, técnicamente posee la duración de la toma, pero narrativamente contiene la acción dramática que aporta la escena.

Independientemente de las virtudes visuales con que contribuye al filme evitando la ruptura temporal que proporciona el corte, el plano-secuencia brinda al espectador el dinamismo de una acción que está sucediendo en la misma unidad de tiempo, en ése momento y sin omitir detalles.



## 5. ¿Por qué educación y Derechos Humanos?

La educación en Derechos Humanos es el proceso por el cual las personas aprenden sobre sus derechos y los derechos de los demás en el marco de aprendizaje interactivo y participativo. Es un modelo de trabajo educativo que se interesa por el cambio de actitudes y comportamientos, el aprendizaje de nuevas destrezas y la promoción del intercambio de conocimientos y de información.

El aprendizaje se consigue más por una vivencia que por la adquisición de una multitud de conocimientos y por tanto el cine es una buena herramienta para ello ya que permite concienciar sobre los problemas mundiales que nos afectan a todos y todas y a su vez, permite acercarnos emocionalmente a través de un recurso visual sobre una realidad concreta.

La cámara se convierte en nuestra mirada y la educación debería convertirla en una mirada sensible a esa realidad y crítica con las causas que la genera. Ahí está el reto.



### Reflexiones sobre la declaración universal de los derechos humanos

- 1-¿Cuáles son los básicos para cualquier persona?
- 2-¿Qué derechos crees poseer?
- 3-¿Qué derechos se te reconocen con más dificultad?
- 4-¿Qué derechos de los demás te cuesta más reconocer?
- 5-¿Qué derechos se violan con mayor frecuencia?
- 6-¿Por qué, a pesar de que la Declaración está firmada y gran número de países, no son reconocidos en la práctica por un avance?
- 7-¿Qué derechos faltan en esta Declaración?
- 8-¿Qué tareas sería necesario llevar a cabo para conseguir Derechos Humanos?

## **Metodología**

Estas actividades que os proponemos a continuación podéis encontrarlas en libros o fuentes que os citamos al final de la guía. Por eso no os preocupéis, recursos hay de sobra.

Sin embargo, es importante que digamos las cosas por su nombre y de hecho estas actividades son la "excusa perfecta" para poder introducir temas de reflexión y análisis personal y a su vez, conceptos como convivencia, respeto, cultura participativa... etc.

Para hacer estas actividades es imprescindible que creéis una atmósfera que permita al grupo autogestionarse para que todo el mundo pueda participar. Poned especial atención a no contradeciros. Si se habla de cultura participativa y no dejáis participar, los chicos os lo pueden reprochar con toda la razón del mundo. Recordad en todo momento que cuanto menos intervengáis mejor. De hecho el ideal sería que el propio grupo fuera capaz de manejarse prácticamente solo, atendiendo a unas pautas que, lógicamente, daréis vosotros.

Tratad de flexibilizar las sesiones, pedidles que sustituyan la queja por la propuesta, que parafraseen lo que ha dicho el otro cuando no se escuchan en un debate, mostradles herramientas útiles para la escucha activa, invítadles a conectar la actividad con ejemplos de su vida diaria...

Si conseguís crear un determinado ambiente en la clase, en el que ellos entiendan que las normas de convivencia y respeto son necesarias, no por que se impongan, sino porque se acuerdan entre todos, y sientan que su opinión es tenida en cuenta, conectarán de otra manera con el resto del grupo.

## Unidad didáctica de CONTRACUERPO


Actividad	Objetivos	Contenidos	Procedimientos	Actitudes
Reflexión sobre la autoestima	Hacer conscientes los sentimientos que se sienten cuando la autoestima es baja.	Autoestima	Reflexión y debate	Promover la valoración de nuestras propias emociones
Delgados y gordos	Reflexionar acerca del autoconcepto y la corporalidad como dos elementos clave para la autoestima	Estados físicos: delgado, bajo, gordo... etc.  La corporalidad y uno/a mismo/a	⇒ Reflexión ⇒ Cuestionario ⇒ Dibujos ⇒ Listados	Mejorar la relación con nuestra corporalidad
Moda y publicidad	Ridiculizar los cánones de belleza basados en la publicidad debido a la manipulación informática y las sesiones fotográficas.	⇒ Cánones de belleza ⇒ Fomoseo y <i>prensa rosa</i> ⇒ Referentes de belleza	⇒ Collages ⇒ Debates ⇒ Dibujos	Aprender a ser críticos con las imágenes que nos llegan
¿Qué es la belleza?	Reflexionar sobre el concepto de belleza y su base cultural.  Comparar distintos ejemplos de personas bellas.	Belleza	Reflexión y debate	Apreciar la base cultural de nuestro concepto de belleza
Vamos al mercado		Dietética, nutrición y cadena de alimentación	⇒ Investigación ⇒ Reflexión ⇒ Elaboración	Mejorar nuestra dieta a través del conocimiento de lo que comemos cada día


### Evaluación


Es quizás la parte más importante en este tipo de actividades. El enfoque debería ser siempre el conocer los derechos humanos y desarrollar las habilidades personales de respeto, reflexión y sentido crítico.


Para no repetirnos en cada actividad os lo mencionamos en la unidad didáctica general

Actividad 1. Reflexión sobre la autoestima	
Objetivo	Hacer conscientes los sentimientos que se sienten cuando la autoestima es baja.
Desarrollo de la actividad	<p>I. Pedid a los participantes que recuerden una ocasión reciente, en la que cometieron una falta grave o un error irreparable, o en que se sintieron incapaces para enfrentar alguna dificultad ya sea con la familia, el jefe, un amigo, etc., o que tomaron alguna decisión importante que no tuvo éxito. Revivir la sensación y los sentimientos de ese momento aunque resulte doloroso. Así es como se siente un individuo con la autoestima baja.</p> <p>Los siguientes puntos sobre una autoestima alta y baja servirán como base para reconocer e identificar la propia, así como la de los demás para ayudarse a sí, mismo y a ellos.</p> <p><b>AUTOESTIMA ALTA</b></p> <p>Actitud típica de una persona que usa su intuición y percepción. Es libre, nadie lo amenaza, ni amenaza a los demás. Dirige su vida hacia donde cree conveniente, desarrollando habilidades que hagan posible ésto. Es consciente de su constante cambio, adapta y acepta nuevos valores y rectifica caminos. Aprende y se actualiza para satisfacer las necesidades del presente. Acepta su sexo y todo lo relacionado con él. Se relaciona con el sexo opuesto en forma sincera y duradera. Ejecuta su trabajo con satisfacción, lo hace bien y aprende a mejorar. Se gusta a sí mismo y gusta de los demás. Se aprecia y se respeta y así a los demás. Tiene confianza en sí mismo y en los demás. Se percibe como único y percibe a los demás como únicos y diferentes. Conoce, respeta y expresa sus sentimientos y permite que lo hagan los demás. Toma sus propias decisiones y goza con el éxito. Acepta que comete errores y aprende de ellos. Conoce sus derechos, obligaciones y necesidades, los defiende y desarrolla. Asume sus responsabilidades y ello le hace crecer y sentirse pleno. Tiene la capacidad de autoevaluarse y no emite juicios de otros. Controla y maneja sus instintos, tiene fe en que los otros lo hagan. Maneja su agresividad sin hostilidad y sin lastimar a los demás.</p> <p><b>AUTOESTIMA BAJA</b></p> <p>Usa sus prejuicios. Se siente acorralado, amenazado, se defiende constantemente y amenaza a los demás. Dirige su vida hacia donde los otros quieren que vaya, sintiéndose frustrado, enojado y agresivo. Inconsciente del cambio, es rígido en sus valores y se empeña en permanecer estático. Se estanca, no acepta la evolución, no ve necesidades, no aprende. No acepta su sexo, ni lo relacionado con él. Tiene problemas para relacionarse con el sexo opuesto. Si lo hace es en forma posesiva, destructiva, superficial y efímera. Ejecuta su trabajo con insatisfacción, no lo hace bien ni aprende a mejorar. Se disgusta a sí mismo y le desagradan los demás. Se desprecia y humilla a los demás. Desconfía de sí</p>

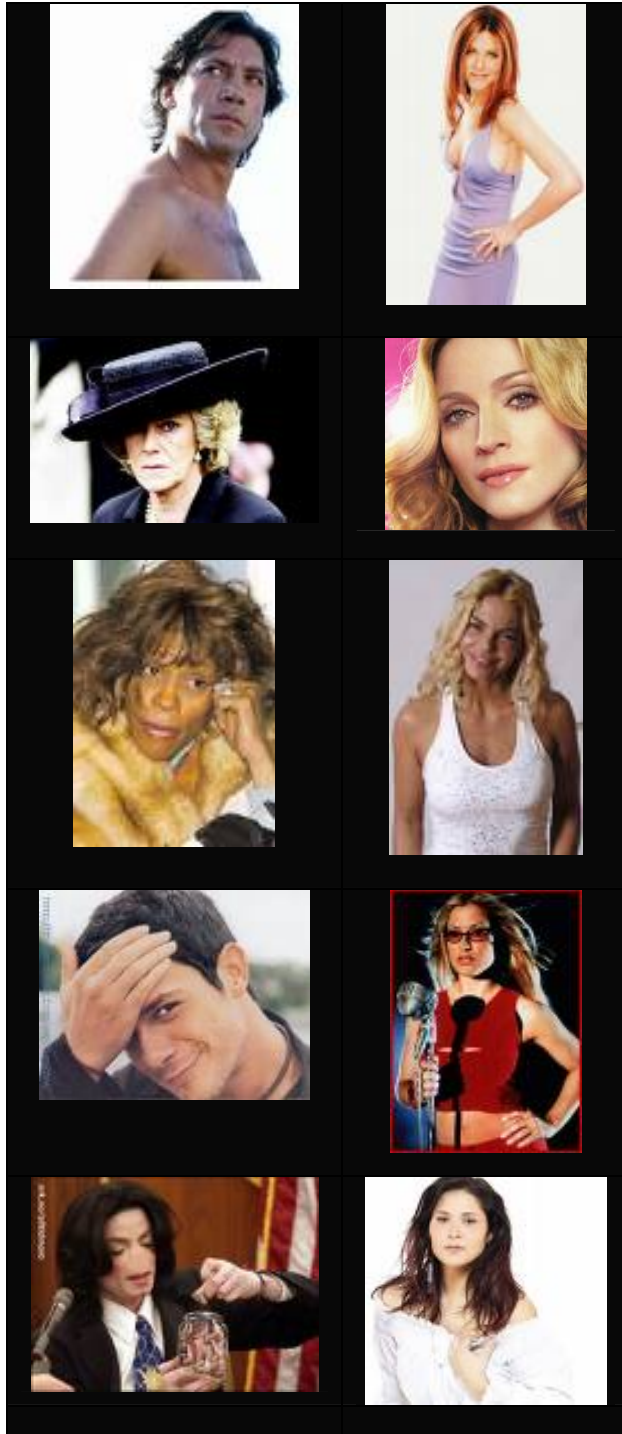
	<p>mismo y de los demás. Se percibe como copia de los demás y no acepta que los otros sean diferentes. No conoce sus sentimientos, los reprime o deforma; no acepta la expresión de sentimientos de los demás. No toma decisiones, acepta la de los demás, culpándolos si algo sale mal. No acepta que comete errores, o se culpa y no aprende de ellos. No conoce sus derechos, obligaciones ni necesidades, por lo tanto no los defiende ni desarrolla. Diluye sus responsabilidades, no enfrenta su crecimiento y vive una vida mediocre. No se autoevalúa, necesita de la aprobación o desaprobación de otros; emite juicios de otros. Se deja llevar por sus instintos, su control está en manos de los demás. Maneja su agresividad destructivamente</p> <p>II. Haced grupos de tres.</p> <p>III. En plenario, se comentan las respuestas obtenidas durante la discusión.</p>
Material	Hoja de trabajo para cada participante.
	35 minutos aproximadamente.
Observaciones	Un salón suficientemente amplio, que permita a los participantes escuchar sin interrupciones y reunirse en grupos.

Actividad 2. Delgados y gordos	
Objetivo	Reflexionar acerca del autoconcepto y la corporalidad como dos elementos clave para la autoestima
Desarrollo de la actividad	<ul style="list-style-type: none"><li>• Esta actividad debéis iniciarla, dejando bien claro que el ejercicio que va a hacer cada uno, es para él mismo/a y que no deberá ponerse en común si no se quiere.</li><li>• Se trata de conseguir que cada uno/a reflexione sobre sus defectos y cualidades pero no es necesario que las exponga si no va sentirse cómodo con ello.</li><li>• Podéis empezar pidiendo que observen esta foto y expliquen lo que piensan sobre ella.</li></ul>  <ul style="list-style-type: none"><li>• Ahora pedidles que respondan a estas preguntas:<ul style="list-style-type: none"><li>◦ ¿Crees que su peso está proporcionado con su altura?</li><li>◦ ¿Crees que la chica de la foto se siente bien con su cuerpo?</li><li>◦ ¿Crees que su delgadez es bonita?</li></ul></li><li>• Entregadles un rotulador negro y pedidles que se dibujen a si mismos.</li><li>• Cuando hayan terminado decidles que escriban debajo del dibujo o en la parte de atrás cuáles son las cosas que les gustan de ti mismos/as y cuáles son las que no, en dos columnas donde diga "mis cualidades" y en otra "mis defectos".</li><li>• Pedidles que observen las dos columnas ¿En cuál de ellas han puesto más guiones, en la de defectos o en la de cualidades? ¿por qué?</li><li>• Iniciad un debate sobre el tema</li></ul>


Material	Foto, papel y rotuladores para cada uno
	1 hora
Observaciones	Es importante que la final del debate recojáis las ideas que hayan ido saliendo y hagáis una breve conclusión canalizando el tema hacia la autoestima. Podéis introducir temas como la moda, la publicidad, las parejas, la competitividad.... etc.

3. Moda y publicidad	
Objetivo	Ridiculizar los cánones de belleza basados en la publicidad debido a la manipulación informática y las sesiones fotográficas.
Desarrollo de la actividad	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Esta actividad es muy gráfica, así que la podéis desarrollar desde asignaturas artísticas o bien desde la educación en valores.</li> <li>• Se trata de que deis a los chicos/as, unas cuantas revistas de la prensa rosa, donde aparezcan algunos famosos de la actualidad.</li> <li>• Pedid que formen grupos de tres o cuatro y que recorten las fotos de estos personajes.</li> <li>• Repartid unas cartulinas grandes y que allí peguen las cabecitas de esos famosos y les dibujen otro cuerpo que no tiene que ser necesariamente ni bello ni esbelto.</li> <li>• Dejad que se rían de sus propias invenciones y que se las muestren entre ellos.</li> <li>• Colgad sus collages en las paredes y hablad sobre qué les ha parecido esta actividad. ¿Qué les gustó?</li> </ul>
Material	Revistas de prensa rosa, tijeras, cartulinas grandes
	1 hora (dependerá del número de participantes)
Observaciones	<p>Cuando hagan sus dibujos, podéis proponerles que fabriquen una pequeña historia, con personajes y argumento.</p> <p>Podéis ampliar la actividad pidiendo que hagan lo mismo con ellos mismos/as, que fabriquen su propio autorretrato.</p>

Anexo actividad 3. Moda y publicidad





Actividad 4. ¿Qué es la belleza?	
Objetivo	<p>⇒ Reflexionar sobre el concepto de belleza y su base cultural</p> <p>⇒ Comparar distintos ejemplos de personas bellas.</p>
Desarrollo de la actividad	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Introducid la actividad preguntándoles ¿como es una mujer bella y como es un hombre bello? Dejad que hablen tratando de ir consensuando las imágenes que tienen cada uno/a.</li> <li>• Si alguien se atreve, incluso se puede dibujar en algún pápeo grafo donde lo vean todos.</li> <li>• Cuando ya esté agotado el debate, repartid, las fotos que adjuntamos con el dossier (anexo 4. actividad La belleza) donde podréis encontrar hombres y mujeres de distintas culturas el día de su boda. Se supone que cuando se casa o se une con otra persona, se viste y se arregla en función de sus gustos más personales y dignos de una fiesta o celebración. Así que pensamos, que sería un momento donde hombre y mujer están especialmente guapos y guapas.</li> <li>• Lo interesante es que vean las fotos, los elementos decorativos, el maquillaje, las ropas,...e intenten clasificar a la persona según su origen, religión, etc. y a la vez, describir que cosas parecen tener importancia en su manera de vestir.</li> <li>• ...</li> </ul>
Material	Fotos mujeres y hombres el día de su boda
	<p>1 hora aproximadamente</p> <p>Podéis alargarlo en función que tengáis en profundizar en las raíces culturales de la belleza en cada lugar del mundo</p>
Observaciones	Es muy importante haber investigado el origen de las fotos y saber algo acerca de las costumbres de esas personas. A ellos les encanta saber las historias que hay detrás de los símbolos y los rituales.

**Anexo actividad 4. ¿Qué es la belleza?**


¿Qué diferencias ves entre estas mujeres?  
Explica como visten y como crees que es su vida.  
¿Crees que son bellas?



**Anexo actividad 4. ¿Qué es la belleza?**

¿Qué diferencias ves entre estos hombres?  
Explica como visten y como crees que es su vida.  
¿Crees que son bellos?



Actividad 5. Vamos al mercado	
Objetivo	
Desarrollo de la actividad	<p>Esta actividad consiste en vincular lo que comemos, lo que sentimos, los productos a los que tenemos acceso y ciertos elementos socioculturales que nos condicionan directa e indirectamente.</p> <p>⇒ Podéis empezar la sesión introduciendo los conceptos de:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>-¿Qué es la dietética?</li><li>-¿Qué es la nutrición?</li><li>-¿Qué es la desnutrición?</li><li>-¿Qué es la malnutrición?</li></ul> <p>⇒ Trabajo de investigación: Por parejas, tienen que hacer una visita al mercado y anotar el tipo de comida que se puede encontrar. ¿Qué comida compra la mayoría de la gente? Pedidles que pregunten a las personas del mercado, que tipo de platos van a cocinar en sus casas.</p> <p>⇒ La última parte de la actividad consiste en elaborar un menú para 4 personas en el que puedan gastarse 25 euros y dónde aparezcan alimentos de todo tipo (legumbres, pescado, verdura... etc.)</p>
Material	Papel y boli
	Variable
Observaciones	<p>Esta actividad la podéis mejorar mucho si por ejemplo les pedís que hagan fotos de distintos tipos de comercios del mercado, entrevistas a los vendedores o bien grabar un pequeño vídeo que puede editarse siguiendo los pasos de todo lo necesario para elaborar un menú. Lo podéis llamar: "Lo que me cuesta una cena!" o ponerle algún nombre divertido.</p> <p>También podéis vincularla a una clase práctica de cocina en la que tengáis que elaborar los platos propuestos.</p> <p>En la parte de contenidos encontraréis material de apoyo para esta actividad.</p>



## Otras actividades

Además de las fichas que os proponemos en esta guía, hay una serie de actividades que pueden ayudaros a promover la conciencia sobre los Derechos Humanos y así abarcar la tarea educativa de una manera más amplia e integral.

### Efemérides relacionadas con los Derechos Humanos

La celebración de efemérides relacionadas con los Derechos Humanos con fines didáctico-educativos os puede servir para resaltar la necesidad de la paz para la convivencia; hacer hincapié, de forma positiva, en los diferentes aspectos que abarcan los derechos humanos y puede servir como recordatorio ante ciertas situaciones no superadas.



#### *Fechas:*

Día Internacional de los Derechos del Niño: 20 de Noviembre

Día de los Derechos Humanos: 10 de Diciembre.

Día Escolar por la Paz: 30 Enero.

### Actos intercentros

Las actividades compartidas entre distintos centros educativos facilita la colaboración humana y profesional con otros centro y pone en contacto a chicos de distintos barrios, pueblos.

### Campañas de solidaridad

Las campañas puntuales las podéis utilizar para aprender a compartir, aprender a no ser indiferentes y poner en contacto a los alumnos con ONGDS de ayuda al Tercer Mundo y con entidades que promueva la igualdad y la justicia.

Podéis por ejemplo: Colaborar con ONGD y ofrecerles testimonios directos de voluntarios de proyectos o bien participar en campañas y organizaciones de defensa de los Derechos Humanos.

### Correspondencia interescolar e intercambios

El intercambio de correspondencia entre diferentes centros puede satisfacer las necesidades de comunicación con otras realidades, facilitar la motivación para estudiar otros medios y culturas o utilizarla como técnica específica en el estudio de otras lenguas y culturas.

Posibles contactos:

Podéis establecer una correspondencia continuada con clases del mismo nivel, de otros colegios de la misma comunidad de España o del resto del mundo. Es especialmente interesante de países o zonas que ciertas personas denominan "enemigos".

### **Revistas o números monográficos sobre los Derechos Humanos**

Podéis animarles a escribir en revistas que promuevan la defensa de los derechos humanos para facilitar la expresión y divulgación de las producciones y comunicaciones de los alumnos. La escritura sirve para potenciar la creatividad de los alumnos en su forma investigadora y artística y para aportar producciones culturales de la propia escuela.

### **Teatro y derechos humanos**

El teatro permite fomentar la expresión corporal y el lenguaje dramático sensibilizando a su vez sobre determinados temas que se tratan en las obras a partir de las propias representaciones de los alumnos.

Podéis proponer escenificaciones de teatro, de marionetas... Utilizando textos creados por los alumnos o tomados de otras obras que tratan temas sobre igualdad y justicia. Haced un comentario sobre ellas y sobre sus sentimientos.

### **Biblioteca de centro**

Hay que ofrecer a los alumnos una selección de libros de Literatura Infantil y Juvenil que tratan temas de paz, conflictos y derechos humanos para fomentar el placer de la lectura y favorecer el pensamiento crítico.

Os proponemos la lectura de alguno de estos libros con un forum posterior o la creación de textos que fomenten el reconocimiento de los derechos de las personas.

### **Exposiciones**

Las exposiciones son muy útiles ya que permiten trabajar un tema desde la vertiente personal pero también la visión de conjunto que incluye a todo el grupo. Se pueden seleccionar temas que interesen por su contenido y buscar maneras de exponerlos que supongan el fomento de la creatividad de los chicos y chicas, por ejemplo un graffiti. Después se puede presentar a todo el colegio las creaciones de las distintas áreas.

También se puede utilizar como canal de comunicación y toma de conciencia escuela-entorno.

Propuestas que lanzamos: Carteles, collage, pegatinas, dibujos, audiovisuales. Exposiciones sobre personajes promotores de la paz y la defensa de los derechos humanos. Recopilación de chistes gráficos por la paz.

### **Juegos cooperativos**

Son una buena propuesta si se utilizan con fines didácticos educativos ya que permiten aprender a disfrutar por el propio placer de jugar sin que haya perdedores. Facilitan el aprendizaje de la cooperación y de distintas maneras de comunicación. Estimulan la creación de una atmósfera activa, participativa y comunicativa. Es una experiencia a través de la cual se conoce la realidad.

Lo utilizamos como instrumento pedagógico, lúdico, participativo y creativo.

Contribuye a la creación de un ambiente positivo. Los juegos no competitivos se convierten en una experiencia de grupo.

Clases de juegos:<sup>1</sup>

Afirmación, conocimiento, confianza, comunicación, cooperación, resolución de conflictos.

---

<sup>1</sup> Podéis consultar "La alternativa el juego 1 y 2" de Paco Cascón.

## Juegos cooperativos

### Juegos de afirmación

Su finalidad es el desarrollo del autoconcepto de la persona y su afirmación como tal en el grupo. Consisten en potenciar los aspectos positivos de las personas o del grupo. También facilitan el reconocimiento de las propias necesidades y poderlas expresar en un clima positivo que potencie la aceptación e integración en el grupo.  
(Lista de atributos, silueta con cualidades, qué cosas hago bien,...)

### Juegos de conocimiento

Uno de los primeros pasos para la formación del grupo, permite a los participantes conocerse entre sí.  
Presentarse y decir una cualidad o nuestros gustos, buscar a alguien que cumpla determinados requisitos, presentar nuestra lista de pequeños placeres, juego del inquilino diciendo nuestros nombres...

### Juegos de confianza

Ejercicios físicos para probar y estimular la confianza en uno mismo y en el grupo. Antes el grupo tiene que conocerse.  
Es importante la confianza para: fomentar actitudes de solidaridad, preparar un trabajo en común que suponga un mayor esfuerzo, como afrontar un conflicto o tomar una decisión.  
Se basan en dos circunstancias: Las condiciones que crea el dejarse llevar por el grupo:  
reacciones, impulsos, miedos, experiencias gratificantes. Cambiar los puntos de referencia habituales de nuestra relación con los otros y el medio.

### Juegos de comunicación

Pretenden estimular la comunicación e intentar romper la unidireccionalidad de la comunicación verbal en el grupo. Favorecer la escucha activa y la precisión del mensaje en la comunicación verbal. Favorecer también la comunicación no-verbal y unas relaciones más cercanas y abiertas.  
Como ejemplo, dictar dibujo, averiguar algo con mímica, pasar el mismo mensaje a varias personas, pasar papelitos...

### Juegos de cooperación

Suponen un paso más en el proceso de superar las relaciones competitivas. En ellos se da una finalidad común, construyendo un espacio de cooperación creativa.  
Sillas cooperativas, escenificaciones en grupo...

### Juegos y técnicas de resolución de conflictos

Su objetivo es aprender a describirlos, reconocer sus causas, interacciones, reacciones, etc.  
Técnicas de resolución de conflictos, juegos de rol.

### Evaluación de los juegos

Es la parte más importante de cada juego (método socio afectivo) porque permite analizar y compartir cómo se han sentido consigo mismos y con los demás, analizar la actividad (reacciones, situaciones que se han dado) y valorar las situaciones de la vida cotidiana en las que se plantean casos similares, cómo son resueltos y por qué.

## 6. Actúa

<http://www.apdha.org/enlaces/enlaces.htm> - top%23top

### **Organismos de Defensa de Los Derechos Humanos**

Movimientos contra la Globalización  
Migraciones  
Recursos sobre Derechos Humanos  
Educación para la Paz y Los Derechos Humanos  
Solidaridad Internacional  
Mujeres  
Sindicatos

### **Organismos de Defensa de Los Derechos Humanos**

Oficina del Alto Comisionado de la ONU para los Derechos Humanos  
Amnistía Internacional España  
Asociación Marroquí de Derechos Humanos (AMDH)  
Asociación Madres de la Plaza de Mayo  
Human Rights  
Asociación Contra la Tortura  
Equipo Nizkor: Derechos humanos en América Latina  
Abuelas de la Plaza de Mayo  
Human Rights Watch  
Federación Internacional de Derechos Humanos  
FIAN: Por el derecho humano a alimentarse  
INCHRIRI: Derechos Humanos en el Comercio y las Inversiones  
Fundación Rigoberta Menchú  
Maghreb des droits de l'Homme  
ONG San Pedro Nolasco

### **Movimientos contra la Globalización**

RCADE: Red Ciudadana por la Abolición de la Deuda Externa  
Attac Internacional  
Attac Madrid  
Movimiento contra la Europa de Maastrich  
Foro Social Mundial de Portoalegre 2002  
Via Campesina  
Movimiento de Resistencia Global  
Foro Social de Sevilla  
Foro Social Europeo

### **Migraciones**

Web de Extranjería del Colegio de Abogados de Zaragoza  
Grupo de Información y Apoyo a los Inmigrantes (GISTI-Francia)  
SOS Racismo Madrid  
Andalucía Acoge  
Colectivo IOÉ

### **Recursos sobre Derechos Humanos**

Recursos sobre Derechos Humanos en Internet Pangea  
Servidor de Derechos Humanos de la Universidad de Zaragoza  
Pangea: Internet Solidario  
Contrainformación Nodo50  
Cátedra de la Paz y los Derechos Humanos de la UNESCO  
Laboratorio de Estudios Interculturales Universidad de Granada  
Centro de Investigaciones para la Paz



Recursos sobre derechos humanos de la Universidad de Minesotta (en español)  
Desapariciones forzadas  
MoveOnPeace

### **Educación para la Paz y Derechos Humanos**

Edualter  
Seminario de Educación para la Paz de la Apdhe

### **Solidaridad Internacional**

Intermon  
Frente Zapatista de Liberación Nacional  
Sodepaz  
Comité de Solidaridad con la Causa Árabe  
Canal solidario  
Coordinadora de Ongs para el Desarrollo (CONGDE)  
Delegación en España del Frente Pollsario  
ACSUR Las Segovias  
Medicos sin Fronteras  
Asociación de presos y desaparecidos saharauis

### **Mujeres**

Mujeres de Afganistán  
Mujeres en Red  
Plataforma por los Derechos Humanos de las Mujeres  
Federación de Organizaciones Feministas del Estado Español  
Asociación de Asistencia a Víctimas de Agresiones Sexuales  
Ayuda Humanitaria para las Mujeres y Niños de Afganistán (HAWCA)  
Mujeres Progresistas de Andalucía

### **Sindicatos**

ELA  
SOC-MR  
USTEA  
CC.OO.  
UGT  
CGT

### **Varios**

Ecologistas en Acción  
Confederación de Consumidores y Usuarios  
World Watch  
Campaña de Consumo Responsable de Granada  
Federación de Drogodependencia y Sida - Enlace  
Greenpeace  
Coordinadora Estatal del Comercio Justo  
A pulso  
Plataforma contra el fraude y la corrupción de la cosa pública en Melilla  
<http://www.apdha.org/enlaces/enlaces.htm> - top%23top

## 7. Para saber más... Recursos educativos en la red

### **Racismo y Xenofobia: el conflicto de la Interculturalidad. Orientaciones.**

URL: <http://www.pntic.mec.es/revista3/junio/entrecul.htm>

Manuel Méndez Santamaría

Artículo publicado en la revista cultural Telémaco: La interculturalidad se refiere a la conflictiva convivencia de distintas culturas en un mismo entorno. Este entorno es el propio de una de estas culturas, que reconocemos dominante, en tanto que las otras culturas se encuentran en minoría. Conclusiones para una educación responsable.

### **Educar en valores: educación para la paz**

URL: <http://www.pntic.mec.es/98/diciembre/paz1.htm>

Manuel Méndez y Pilar Llanderas

Recursos para incorporar al proyecto curricular de centro el tratamiento del racismo y las actitudes xenófobas y el reconocimiento de la diversidad.

Artículo publicado en la revista cultural Telémaco

### **Convivencia en el entorno educativo: 1. Interculturalidad. Consideraciones Generales. 2. La Integración Social. 3. La Intolerancia. 4. La Intolerancia II**

URL: <http://centros5.pntic.mec.es/cpr.de.la.latina.carabanchel/convivir/Interc.html>

Jesús Martín María Cabeza

Propuestas para abordar el tema de la convivencia, en el marco del programa transnacional europeo "Convivir es Vivir", de formación del profesorado para la mejora de la convivencia en los Centros escolares.

### **Guía de la unidad didáctica: Somos iguales, somos diferentes**

URL: <http://www.pntic.mec.es/recursos/secundaria/transversales/igua-dif.htm>

Elaborada por profesores de Educación Compensatoria de la Subdirección Territorial de Educación Madrid-Oeste.

Reflexiones y análisis conceptuales en torno a la interculturalidad y propuestas de actividades didácticas. Para Educación Secundaria.

### **Programación de materia de Ética de 4º curso de la E.S.O.**

URL: <http://centros5.pntic.mec.es/ies.principe.de.asturias/Etica4.htm>

I.E.S. "Príncipe de Asturias". Lorca

Planificación de la asignatura de ética, centrada en el tema transversal de la Diversidad.

### **Hacemos nuestros juguetes**

URL: <http://www.pntic.mec.es/recursos/infantil/transversales/juguetes.htm>

Paz Núñez Monforte y Susana Marín Sanz.

Fabricación de juguetes no bélicos a partir de materiales de desecho: propuesta de trabajo para Educación Infantil. Esta experiencia sirve de hilo conductor para desarrollar distintos aspectos de tres temas transversales, entre ellos el de la paz.

### **Somos indios. Los disfraces como recurso educativo para trabajar los temas transversales**

URL: <http://www.pntic.mec.es/recursos/infantil/transversales/disfraces.htm>

Paz Núñez Monforte y Susana Marín Sanz.

Propuesta de trabajo para Educación Infantil, integrada dentro del Área del Medio Físico y Social y del Área de la Comunicación y Representación. Así mismo, es útil como guía para desarrollar aspectos de los Temas Transversales; tales como: la igualdad, el respeto hacia los demás, la tolerancia, la conservación del medio ambiente.

### **Las ONG en la Escuela**

URL: <http://www.pntic.mec.es/recursos/infantil/transversales/ongs.htm>

Paz Núñez Monforte y Susana Marin Sanz.

Recopilación de materiales educativos, facilitados por las distintas ONG, como recurso didáctico para desarrollar los temas transversales en Educación Infantil.

Cada uno de los materiales ofrecidos está acompañado de una ficha con comentarios sobre su interés didáctico.

### **Educación en Solidaridad**

URL: <http://www.pntic.mec.es/recursos/primaria/transversales/vaquita.html>

Mercedes García Ruiz, Javier Pérez Llorente, Alberto Rodríguez Felipe, Ruth Rodríguez Ríos, Rocío Segura Rodríguez, Ana María Suárez Gea y Natalia Villalobos Vencelá.

Analiza temas de Educación para la Paz, con un Cuaderno de Actividades para los alumnos. Para Educación Primaria.

### **Análisis estético y ético de una película**

URL: <http://www.pntic.mec.es/recursos/secundaria/transversales/paz2.html>

Marta Soria y Pablo Arnau

A través de la película analizada, Before the Rain, de M. Manchevski, se busca favorecer la asimilación de valores morales (tolerancia, solidaridad, pluralismo) presentados en el lenguaje filmico, así como reflexionar sobre los temas transversales del currículo español. Se ofrecen los ficheros comprimidos de los materiales didácticos: Anexo I, Guía de comentario de la película. El relato mítico como género humanístico, y el Anexo II, Guía del visionado de la película: elementos técnicos, formales y estéticos.

### **La ciudad de la diferencia, una exposición contra el racismo, la xenofobia y el antisemitismo**

URL: <http://www.pntic.mec.es/pagtem/babel/>

Fundación Baruch Spinoza.

Exposición Fotográfica virtual, con comentarios para su análisis en el aula, con el propósito de desvelar las actitudes y comportamientos intolerantes y propiciar la reflexión y la modificación de actitudes. Para Educación Secundaria.

### **Información y recursos en otros servidores web:**

#### **Proyecto "Crecer con Derechos"**

URL: <http://www.ucm.es/info/quiron/crecer.htm>

Facultad de Educación - Centro de Formación del Profesorado - Universidad Complutense de Madrid

Proyecto con interesantes materiales didácticos, persigue fomentar una mayor sensibilidad acerca de cómo viven los niños y niñas sus derechos. Esta iniciativa se suma a la recomendación del Informe de la Comisión Internacional sobre la Educación para el Siglo XXI, de un mayor aprovechamiento de las oportunidades que ofrecen los nuevos avances tecnológicos.

#### **EDUALTER, Red de recursos en Educación para la Paz, el Desarrollo y la Interculturalidad**

Catalán, gallego, euskera y castellano.

URL: <http://www.pangea.org/edualter/>

Recopilación de materiales (fichas de libros y artículos, vídeos, documentos) para la Educación para la Paz, la Interculturalidad y el Desarrollo. Ficheros comprimidos en formato PDF de dichos materiales, para la descarga.

### **Fundació per la Pau**

Catalán, castellano, inglés

URL: <http://www.pangea.org/perlapau/>

Documentos y recursos en línea, en especial, la publicación "Boletín de la Fundación por la Paz". La Fundación dispone de un Centro de Recursos y Documentación y organiza seminarios en torno a la defensa de la paz, la desmilitarización, la no violencia y la solidaridad.

### **Consejo de la Juventud de España (CJE)**

URL: <http://www.cje.org/tolerancia/toleraindex.htm>

Abundantes y muy buenos materiales educativos, con ficheros comprimidos para la descarga. Campañas en marcha, Manifiesto por la Diversidad, Citas Interculturales; Juego Intercultural, Noticias, disposiciones legales, son algunos de los contenidos que ofrece el CJE en su servidor.

### **Educación Intercultural**

Inglés, francés, alemán y español

URL: <http://www.solidar.org>

Web de SOLIDAR, asociación de diversas ONG por el Bienestar Social, la Educación Permanente y el Desarrollo. Cuenta con el apoyo de la Unión Europea.

### **Entorno Social**

Español, catalán, euskera, alemán, inglés y francés

URL: <http://www.entornosocial.es>

Publicación electrónica dirigida a instituciones y centros de servicios y atención social para los distintos colectivos de población (personas mayores, discapacitados, menores, mujer, jóvenes, inmigrantes, personas en situación de exclusión, etc.).

### **Colaboración entre ONG que luchan contra el racismo**

Inglés, alemán, español

URL: <http://www.fight-racism.org>

Página de ONG con enlaces, opiniones, noticias.

### **Comisión Europea contra el Racismo y la Intolerancia (ECRI), Consejo de Europa**

Inglés y francés

URL: <http://www.ecri.coe.fr>

Página oficial de ECRI. Contiene documentos oficiales sobre sus actividades, datos sociológicos e inestimables materiales educativos (paquetes educativos, recursos gráficos y vídeos comprimidos para descarga).

### **1997 European Year Against Racism**

Español, inglés, alemán

URL: <http://europa.eu.int/en/comm/dg05/1997/cover.htm>

Glosario; Críticas de libros y películas que tratan el tema del racismo; Ejemplos de buena práctica en la lucha contra el racismo; iniciativas de formación, difusión de experiencias, proyectos educativos; Competiciones; Legislación; todo ello en el ámbito europeo.

### **Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Refugiados - Oficina Internacional**

Inglés, francés, alemán

URL: <http://www.unhcr.ch>

Módulos de planificaciones de unidades didácticas y actividades para Lengua y Literatura, Arte, Historia, Geografía, y Educación Cívica. Para Tercer Ciclo de Primaria (10-12 años) y Educación Secundaria: todo en inglés. Algunos materiales en francés.

#### **CIPIE, Observatorio permanente de la Inmigración**

URL: <http://www.eurosur.org/CIPIE/prensa.htm>

Análisis de la prensa y las emisiones de radio y televisión españoles con relación a la inmigración. Interesantes informes sobre los medios, publicados en línea.

#### **Guía de recursos documentales "Somos Diferentes, Somos Iguales". -0) Madrid, 1995**

URL: <http://www.eurosur.org/RACIS/portada.htm>

Guía elaborada por el Comité Español de la Campaña Europea de la Juventud contra el Racismo, la Xenofobia, el Antisemitismo y la Intolerancia, con el objetivo de ofrecer a personas, educadores, ONG y el movimiento asociativo en general interesados y preocupados con sus contenidos, un instrumento útil para el desarrollo de su trabajo.

#### **Asociación Secretariado General Gitano**

URL: <http://www.asgg>

Bases de datos bibliográficas, de material audiovisual y de recortes de prensa.

#### **United for Intercultural Action European Network against nationalism, racism, fascism and in support of migrants and refugees**

Inglés

URL: <http://www.united.non-profit.nl/>

Interesante por sus folletos informativos donde se tratan temas de actualidad en la lucha contra el racismo y la discriminación.

#### **Guía de Recursos para refugiados**

URL: [http://www.eurosur.org/IEPALA/guia\\_ref](http://www.eurosur.org/IEPALA/guia_ref)

La guía es fruto de un esfuerzo de identificación de las organizaciones más relevantes al servicio de los refugiados en España y al procesamiento riguroso de la información relacionada, tanto con ellas como con sus servicios. Incluye la recopilación de los instrumentos jurídicos que dan marco legal al reconocimiento de la condición de refugiado en España y la aplicación de medidas que garantizan la salvaguarda de sus derechos.

#### **Revista Internacional de Ciencias Sociales**

URL: <http://www.unesco.org/issj>

Revista trimestral fundada en 1949 por la UNESCO y editada en seis idiomas: inglés, francés, español, árabe, chino y ruso. Sus bases de datos son de inestimable valor.

#### **Manifiesto 2000**

URL: <http://www.unesco.org/cpp/sp/index.html>

La Asamblea General de las Naciones Unidas proclamó el año 2000, Año Internacional de la Cultura de Paz y la UNESCO coordina las actividades en el mundo entero. El Manifiesto 2000 para una cultura de paz y de no violencia ha sido formulado por los Premios Nobel de la Paz para que el individuo asuma su responsabilidad: no es ni un llamamiento, ni una petición dirigida a instancias superiores. Es la responsabilidad de cada ser humano de convertir en realidad los valores, las actitudes, los comportamientos que fomentan la cultura de paz. Sitio en construcción.

### **Materiales para la Educación en Valores**

Catalán y español

URL: <http://www.xtec.es/recursos/valors/valors.htm>

Página del servidor del Programa de Informática Educativa de Cataluña, con una Base de datos bibliográfica sobre Consumo, Derechos Humanos, Educación para el Desarrollo, Educación para la Paz, Educación Moral, Educación Vial, Igualdad de oportunidades para ambos sexos, Interculturalidad, Medio Ambiente, Reflexión ética, Salud, Sexualidad y Tutoría. Fue elaborada por SENDERI, Fundación de Servicios para la Cultura Popular.

### **Resolución sobre el racismo, la xenofobia y el antisemitismo y sobre el Año Europeo contra el Racismo (1997) - B4-0045/97**

URL: <http://www.europarl.es/correo/postales/racismo.html>

### **AFS-Intercultura - Programa de Educación Global**

URL: <http://www.afs-intercultura.org/index.html>

Contiene materiales didácticos, utilizables con una adaptación mínima, sobre: Educación en Derechos Humanos, Educación Intercultural, Educación para el voluntariado y Conciencia global.

### **Averroes, Red Telemática Educativa de Andalucía**

URL: <http://averroes.cec.junta-andalucia.es/www/inmigrantes/enlaces.html>

Interesante directorio de enlaces sobre Interculturalidad y Educación, con referencia a los niveles educativos en los que puede utilizarse la información y recursos que aportan.

### **Programa de Temas Transversales - Consejería de Educación y Cultura - Comunidad de Madrid**

URL: <http://platea.pntic.mec.es/cam/srp/transversales/Transversales.html>

Básicamente, se trata de ofertas de cursos de formación de profesores.

## **Materiales para trabajar directamente y organizar actividades concretas sobre educación para el desarrollo, conflictos y otros temas relacionados**

### Técnicas y estrategias didácticas

Mundópolis II Fase. Talleres de educación para el Desarrollo. HEGOA: Bilbao, 1997. pp. 172, 174, 176 y 178

### Cuaderno de Técnicas

Proyecto "Y tú...¿cómo lo ves?, ACSUR-Las Segovias, área de educación para el desarrollo.- Madrid, 1995

¿Cómo elaborar guiones didácticos?

Mundópolis II Fase. Talleres de educación para el Desarrollo. HEGOA: Bilbao, 1997. p. 154

### Lista de tareas que podemos realizar con una imagen

Pedro Saez. Las Claves de los conflictos. Guías didácticas de educación para el desarrollo. CIP: Madrid, 1997. pp. 76-77

Exposiciones fotográficas

Cómo planificar la "Semana de un solo Mundo"

La Semana de un solo mundo. ACSUR/CIP/CJE: Madrid 1997. pp. 11-13

Concurso "El estado del Mundo"

La Semana de un solo mundo. ACSUR/CIP/CJE: Madrid 1997. pp. 14-17

### Subasta de los derechos juveniles

La Semana de un solo mundo. ACSUR/CIP/CJE: Madrid 1997. pp. 20-26

El "controvertido" juego de las minas

La Semana de un solo mundo. ACSUR/CIP/CJE: Madrid 1997. pp. 31-36

La rosa de los vientos

## **Actividades**

- Albatros. Encuentro con una cultura diferente. Actividad sobre prejuicios culturales
- El AVE. Actividad para idear métodos de acción no violentos. Roleplaying
- Actividad para la diversidad cultural. Interculturalidad
- Actividad. Estereotipos de la marginación.
- Recurso audiovisual: Referencia del video "La clase dividida". Enfoque socio afectivo.



## Declaración Universal de Derechos Humanos



*"La construcción de un mundo solidario, sin injusticias ni violencia, sólo es posible si todas las naciones e individuos nos esforzamos en promover, por todo el mundo, los derechos y libertades de esta Declaración".*

*(Adaptación del Preámbulo de la Declaración)*

Artículo 1: **Todos los seres humanos nacemos libres y con los mismos derechos y dignidad. Puesto que tenemos razón y conciencia, debemos tratarnos siempre con respeto.**

Artículo 2: **Los derechos que proclama esta Declaración son para todo el mundo. Aunque hablemos otro idioma, aunque tengamos distinto color de piel, aunque pensemos de otra manera, aunque tengamos otra religión, tanto si somos pobres como si somos ricos como si somos de otro país.**

Artículo 3: **Todos tenemos derecho a vivir. A vivir libremente y con seguridad.**

Artículo 4: **Nadie nos puede esclavizar. La esclavitud, sea de la forma que sea, está prohibida.**

Artículo 5: **Nadie nos puede torturar ni tratarnos de forma cruel, inhumana o humillante.**

Artículo 6: **Todos nuestros derechos tienen que ser reconocidos en todas partes.**

Artículo 7: **La ley es igual para todos. No se nos puede aplicar de forma distinta.**

Artículo 8: **Si alguien no respeta nuestros derechos, podemos pedir la protección de la justicia.**

Artículo 9: **Nadie tiene derecho, arbitrariamente, a detenernos, mantenernos en prisión ni expulsarnos del país donde vivimos.**

Artículo 10: **Si nos han de juzgar, debe ser públicamente. Y aquellos que nos juzguen, tienen que ser completamente imparciales.**

Artículo 11: **Si se nos acusa de algún delito, tenemos derecho a defendernos. Se tiene que admitir que somos inocentes mientras no se pueda probar que somos culpables. Nadie tiene derecho a condenarnos ni a castigarnos por cosas que no hemos hecho.**

Artículo 12: **Nadie puede entrometerse, sin ninguna razón, en nuestra vida privada, nuestra familia, nuestra casa o nuestra correspondencia.**

Artículo 13: **Tenemos derecho a entrar y salir de nuestro país cuando queramos.**

Artículo 14: **Si se nos persigue, tenemos derecho a ir a otro país y pedir protección. Perdemos este derecho si no respetamos los artículos de esta Declaración.**

Artículo 15: **Tenemos derecho a pertenecer a un país. Si queremos pertenecer a otro país, nadie puede impedirnoslo arbitrariamente.**

Artículo 16: **Cuando tenemos edad de casarnos, tenemos derecho a hacerlo sea cual**

sea nuestra raza, nuestro país de origen o nuestra religión. Las mujeres y los hombres tenemos los mismos derechos cuando nos casamos y cuando nos separamos. Nadie nos puede obligar a casarnos y, si lo hacemos, el gobierno de nuestro país tiene que proteger nuestra familia.

Artículo 17: Todos tenemos derecho a tener nuestras cosas, y nadie tiene derecho a quitárnoslas.

Artículo 18: Tenemos derecho a pensar como queramos y a cambiar de forma de pensar. También tenemos derecho a escoger libremente la religión que queramos, a cambiar de religión y a practicarla como mejor nos parezca, solos o junto a otras personas.

Artículo 19: Todos tenemos derecho a la libertad de opinión y de expresión. Asimismo, tenemos derecho a intercambiar ideas con las personas de otros países sin que las fronteras nos lo impidan.

Artículo 20: Tenemos derecho a reunirnos y asociarnos con quien queramos, de forma pacífica. Si no queremos, nadie nos puede obligar a formar parte de una asociación.

Artículo 21: Tenemos derecho a participar activamente en las decisiones de nuestro país, directamente o escogiendo representantes. Para poder elegir a nuestros gobernantes, periódicamente tiene que haber elecciones no manipuladas en las que todos podamos votar libremente.

Artículo 22: Cada uno de nosotros tiene derecho a obtener la satisfacción de los derechos económicos, sociales y culturales que necesitamos para poder vivir dignamente.

Artículo 23: Tenemos derecho a trabajar, a escoger libremente un trabajo y a recibir un sueldo que nos permita vivir dignamente, a nosotros y a nuestra familia. Todas las personas que hacen el mismo trabajo tienen derecho, sin ninguna discriminación, a recibir el mismo sueldo. Si trabajamos, tenemos derecho a agruparnos para defender nuestros intereses.

Artículo 24: Todos tenemos derecho a descansar. Por tanto, la jornada laboral no ha de ser excesivamente larga y, periódicamente, tenemos que tener vacaciones pagadas.

Artículo 25: Tanto nosotros como nuestra familia tenemos derecho a un nivel de vida que nos asegure la alimentación, el vestido, la vivienda y la asistencia en caso de enfermedad. También tenemos derecho a recibir ayuda si no podemos trabajar, ya sea porque no haya trabajo, porque estemos enfermos, porque seamos viejos o por cualquier otra razón independiente de nuestra voluntad.

Todos los niños y niñas tienen los mismos derechos, aunque sus padres no estén casados.

Artículo 26: Tenemos derecho a ir a la escuela; la enseñanza elemental tiene que ser obligatoria y gratuita. La escuela tiene que fomentar la convivencia y el desarrollo de las capacidades de cada uno.

Los padres tienen derecho a escoger el tipo de educación de sus hijos.

Artículo 27: Todos tenemos derecho a participar y beneficiarnos tanto de la vida cultural como del progreso científico de la sociedad en que vivimos.

Artículo 28: Para que todos los derechos y libertades proclamados en esta Declaración puedan ser protegidos adecuadamente, es necesario que exista un orden social e internacional que lo haga posible.

Artículo 29: **Todos tenemos deberes con relación a las personas que nos rodean, a las cuales, por otra parte, necesitamos para desarrollarnos plenamente. Nuestra libertad y nuestros derechos sólo están limitados por el reconocimiento y el respeto de la libertad y los derechos de los otros.**

Artículo 30: **Ningún Estado, ningún grupo, ningún ser humano puede utilizar ningún principio de esta Declaración para suprimir los derechos y libertades proclamados en ella.**

## CONVENCIÓN SOBRE LOS DERECHOS DEL NIÑO

*Aprobada por la Asamblea General de Naciones Unidas el 20 de noviembre de 1989.  
Versión adaptada no oficial.*

### **Art. 1 Definición del niño**

La Convención se aplica a todas las personas menores de 18 años de edad.

### **Art. 2 La no discriminación**

Todos los niños y niñas tienen todos los derechos recogidos en la Convención: no importa de dónde seas, ni tu sexo o color de piel, ni qué lengua hables, ni la situación económica de tu familia, ni tus creencias o las de tus padres, ni que padezcas alguna minusvalía.

### **Art. 3 El interés superior del niño**

Cuando las autoridades, o las personas adultas, adopten decisiones que tengan que ver contigo deberán hacer aquello que sea mejor para tu desarrollo y bienestar.

### **Art. 4 Aplicación de los derechos**

Los Gobiernos (y las autoridades regionales y locales) deben hacer que se cumplan todos los derechos recogidos en la Convención. Deben ayudar a tu familia a garantizar tus derechos y también deben colaborar con otros países para que se cumplan en todo el mundo.

### **Art. 5 Dirección y orientación de los padres y madres**

Las autoridades deben respetar a tus padres y a todas las personas que sean responsables de tu educación. Tu familia tiene la responsabilidad de ayudarte a ejercitar tus derechos.

### **Art. 6 La supervivencia y el desarrollo**

Todos los niños y niñas tienen derecho a la vida. Los Gobiernos deben hacer todo lo posible para asegurar tu supervivencia y desarrollo.

### **Art. 7 Nombre y nacionalidad**

Cuando naces tienes derecho ser inscrito en un registro y a recibir un nombre y una nacionalidad, a conocer a tus padres y a ser cuidado por ellos.

### **Art. 8 Identidad**

Las autoridades tienen la obligación de proteger vuestra identidad, nombre, nacionalidad y relaciones familiares.

### **Art. 9 Separación de los padres**

Ninguno niño o niña debe ser separado de sus padres, a menos que sea por su propio bien. En el caso de que tu padre y tu madre estén separados, tienes derecho a mantener contacto con ambos fácilmente.

#### **Art. 10 Reunión de la familia**

Si, por cualquier circunstancia, vives en un país y tus padres en otro, tienes derecho a entrar en el país en el que estén tus padres y reunirte con ellos, o a que tus padres se reúnan contigo.

#### **Art. 11 Traslados y retenciones ilícitas**

Las autoridades deben evitar que seas trasladado de forma ilegal a otro país o que seas retenido ilegalmente.

#### **Art. 12 La opinión de niños, niñas y jóvenes**

Tienes derecho a opinar y a que esa opinión, de acuerdo con tu edad y madurez, sea tenida en cuenta cuando las personas adultas vayan a tomar una decisión que te afecte.

#### **Art. 13 Libertad de expresión**

Tienes derecho a expresar libremente tus opiniones, a recibir y difundir informaciones e ideas de todo tipo, siempre que no vayan en contra de los derechos de otras personas.

#### **Art. 14 Libertad de pensamiento, conciencia y religión**

Las autoridades deben respetar tu derecho a la libertad de pensamiento, conciencia y religión. Tus padres podrán aconsejarte sobre lo que es mejor.

#### **Art. 15 Libertad de asociación**

Puedes asociarte libremente, crear asociaciones y reunirte pacíficamente con otros chicos y chicas, siempre que estas actividades no vayan en contra de los derechos de otras personas.

#### **Art. 16 Protección de la intimidad y la vida privada**

Tienes derecho a una vida privada propia, a que se respete la vida privada de tu familia y a la intimidad de vuestro domicilio, a que no te abran la correspondencia y a que nadie ataque tu buena imagen.

#### **Art. 17 Acceso a una información adecuada**

Tienes derecho a recibir información a través de los libros, los periódicos, la radio, la televisión, internet. en especial la información que sea importante para tu bienestar y desarrollo. Las personas adultas cuidarán de que esta

información sea adecuada.

#### **Art. 18 Las responsabilidades de los padres**

Tu padre y tu madre son los responsables de tu educación y desarrollo, y deben actuar pensando en tu interés. Las autoridades ayudarán a los padres en estas tareas apoyándolos cuando sea necesario.

#### **Art. 19 Protección contra el abuso y los malos tratos**

Las autoridades deberán protegerte de los malos tratos, los abusos y la violencia, también de los que provengan de tus padres o responsables legales.

#### **Art. 20 Protección de los niños privados de su familia**

Tienes derecho a una protección y ayuda especiales en el caso de que no tengas padres o que estos no estén contigo. Esta ayuda tendrá en cuenta tu origen cultural o étnico.

#### **Art. 21 Adopción**

En caso de adopción siempre se debe tener en cuenta, por encima de todo, el bienestar del niño o la niña.

#### **Art. 22 Los niños refugiados**

Los niños, niñas y jóvenes refugiados (que hayan sido obligados a abandonar su país por una guerra u otra circunstancia) serán objeto de protección especial. Las autoridades deberán colaborar con las organizaciones que los ayudan y protegen.

#### **Art. 23 Los niños y niñas discapacitados**

Si sufres alguna discapacidad física o mental, tienes derecho a cuidados y atenciones especiales que garanticen tu educación y capacitación con el fin de ayudarte a que disfrutes de una vida plena.

#### **Art. 24 La salud y los servicios sanitarios**

Tienes derecho a disfrutar del nivel más alto posible de salud (que incluye agua potable, una buena higiene y alimentación) y a recibir atención médica cuando estés enfermo. Los Gobiernos deberán cooperar con los de otros países para que este derecho sea una realidad en todo el mundo.

#### **Art. 25 Revisión de las condiciones de internamiento**

Si estás internado o internada en un establecimiento para protegerte o para curarte una enfermedad física o mental, se debe revisar periódicamente tu situación para comprobar que el internamiento sea apropiado y no se prolongue más de la cuenta.

#### **Art. 26 La seguridad social**

Tú y tu familia tenéis derecho a beneficios de las ayudas del Gobierno y la seguridad social cuando vuestros recursos sean escasos.

#### **Art. 27 El nivel de vida**

Tienes derecho a un nivel de vida adecuado para tu desarrollo físico, mental, espiritual, moral y social. Tus padres son los responsables de que tengas lo necesario para vivir de una forma digna (en especial vivienda, nutrición y vestido). Si ellos no pueden proporcionártelo las autoridades deben ayudarlos.

#### **Art. 28 La educación**

Tienes derecho a la educación. La educación primaria debe ser obligatoria y gratuita, y debes tener facilidades para poder tener educación secundaria o ir a la universidad.

Los Gobiernos de los países deben colaborar para que esto sea una realidad en todo el mundo. Los castigos en la escuela no deben ser humillantes ni indignos.

#### **Art. 29 Los objetivos de la educación**

La educación deberá estar encaminada a desarrollar tu personalidad, aptitudes y capacidades mentales y físicas hasta el máximo de tus posibilidades. Debe prepararte para ser una persona respetuosa con otras personas, responsable, pacífica y respetuosa con el medio ambiente en una sociedad libre.

#### **Art. 30 Los niños y niñas de comunidades minoritarias e indígenas**

Si perteneces a una minoría étnica o religiosa, se debe respetar tu derecho a vivir según tu cultura, practicar tu religión y a hablar tu propia lengua.

#### **Art. 31 El ocio y las actividades recreativas y culturales**

Tienes derecho al juego, al descanso y a las actividades recreativas y culturales.

#### **Art. 32 El trabajo infantil**

Tienes derecho a estar protegido contra los trabajos peligrosos para tu salud o que te impidan ir a la escuela. No puedes trabajar hasta cumplir una edad mínima y, si lo haces, se deben cumplir unas condiciones apropiadas en los horarios y condiciones de trabajo.

#### **Art. 33 El uso de drogas ilegales**

Tienes derecho a estar protegido de las drogas ilegales y del tráfico de drogas.

#### **Art. 34 La explotación sexual**

Las autoridades deben protegerte de la explotación y los abusos sexuales, incluidas la prostitución y la participación en espectáculos o materiales pornográficos.

#### **Art. 35 La venta y el secuestro de niños**

Los Gobiernos deben tomar todas las medidas que sean necesarias para impedir la venta, la trata y el secuestro de niños y niñas.

#### **Art. 36 Otras formas de explotación**

Tienes derecho a estar protegido contra las demás formas de explotación que sean perjudiciales para tu bienestar.

#### **Art. 37 La tortura y la privación de la libertad**

No seréis sometidos a torturas ni a otros tratos o penas crueles. Si has cometido un delito no se te impondrá la pena de muerte ni la de prisión perpetua. Si eres juzgado y considerado culpable sólo deberás internado en un establecimiento como último recurso y sólo el tiempo mínimo para cumplir tu castigo. Nunca deberás estar en las mismas prisiones que las personas adultas y tendrás derecho a mantener contacto con tu familia.

#### **Art. 38 Niños y niñas en conflictos armados**

En tiempos de guerra no podrás ser reclutado como soldado ni participar en los



combates. Los niños y niñas tenéis derecho a una protección especial en caso de conflicto.

#### **Art. 39 Recuperación y reinserción social**

Si has sufrido malos tratos, explotación, abandono o has estado en una guerra, tienes derecho a que se ocupen de ti para recuperarte física, social y psicológicamente.

#### **Art. 40 La aplicación de la justicia a menores**

Tienes derecho a defenderte con todas las garantías cuando te acusen de haber cometido un delito. Los jueces y abogados deberán ser especialmente cuidadosos cuando juzguen personas de menos de 18 años, y las leyes deben establecer una edad mínima antes de la cual no pueden ser juzgados como si fuesen personas adultas.

#### **Art. 41 La ley más favorable**

Si hay leyes distintas a la Convención que se puedan aplicar en algún caso que te afecte, siempre se aplicará la que sea más favorable para ti.

#### **Art. 42 Difusión de la Convención**

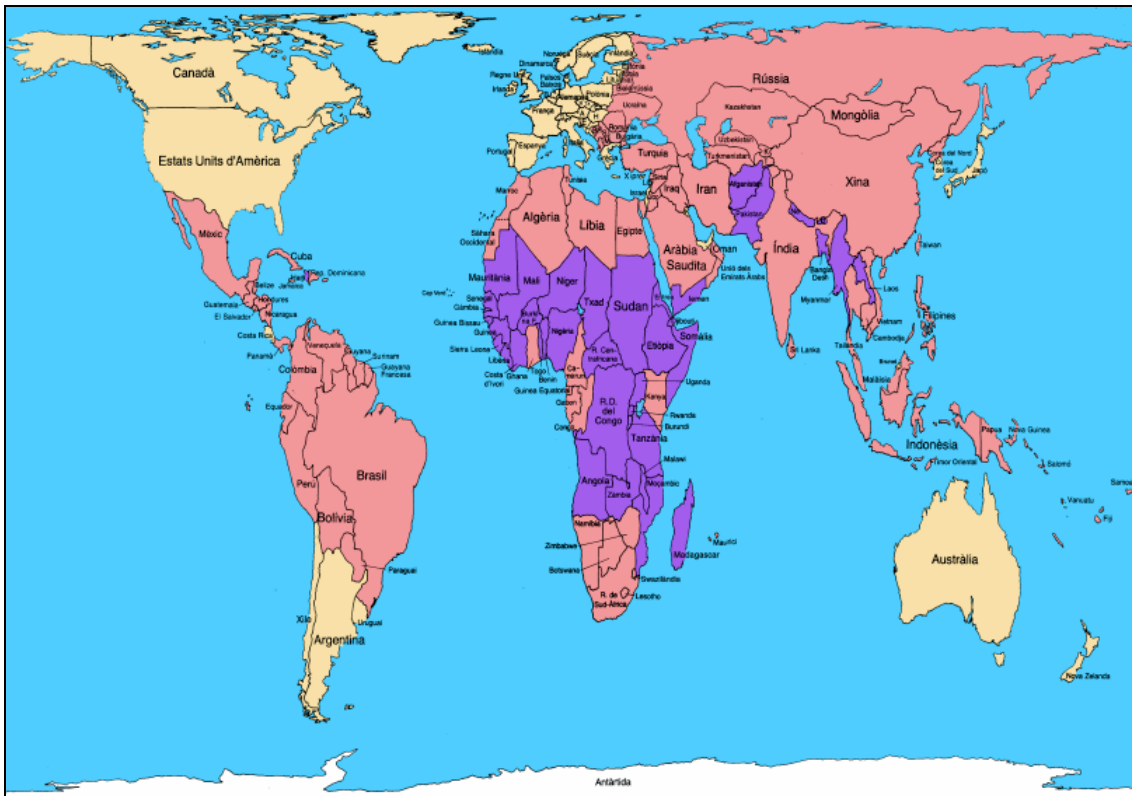
Tienes derecho a conocer los derechos contenidos en esta Convención. Los Gobiernos tienen el deber de difundirla entre niños, niñas, jóvenes y personas adultas.

## **Declaración Universal de los Derechos del Niño**

*Resumida y en lenguaje sencillo*

1. Derecho a la igualdad, sin distinción de raza, religión o nacionalidad.
2. Derecho a una protección especial para que puedan crecer física, mental y socialmente sanos y libres.
3. Derecho a tener un nombre y una nacionalidad.
4. Derecho a una alimentación, vivienda y atención médica adecuadas.
5. Derecho a educación y atenciones especiales para los niños física o mentalmente disminuidos.
6. Derecho a comprensión y amor por parte de las familias y de la sociedad.
7. Derecho a una educación gratuita. Derecho a divertirse y jugar.
8. Derecho a atención y ayuda preferentes en caso de peligro.
9. Derecho a ser protegido contra el abandono y la explotación en el trabajo.
10. Derecho a recibir una educación que fomente la solidaridad, la amistad y la justicia entre todo el mundo.

## Mapa de Peters



Qué mapamundi más raro, ¿no?. Parece que se ha “desconfigurado” la imagen al ponerla en este documento. Pues no, este mapa está bien, de hecho es la proyección que mejor representa el mundo tal cual es. Entonces, ¿por qué estamos acostumbrados a verlo más chato?: Porque normalmente se usa el Mapa de Mercator.

### La proyección Mercator

El mapa de Mercator fue creado en 1569, una época en que los navegantes surcaban los océanos a vela, en barcos de madera, guiándose por las estrellas. El éxito de esta proyección se debe a que cualquier línea recta que se trace marca el rumbo real, con que se puede navegar siguiendo con la brújula el ángulo que se marca en el mapa. La forma de los países es real, pero su superficie aumenta exageradamente en las latitudes altas, casualmente Europa y Norteamérica, donde se concentra el 80% de la riqueza mundial.

### La proyección Peters

Este mapa fue propuesto por el historiador y cartógrafo Dr. Arno Peters en Alemania en 1974, generando un acalorado debate. La proyección de Peters es una proyección cilíndrica y conforme, como la de Mercator. La diferencia es que corrige matemáticamente la distorsión de las latitudes altas. La proyección Peters trata de huir de la **imagen eurocéntrica** del mundo. Es la proyección que menos deforma las escalas. De todas las proyecciones existentes esta es la más ajustada al mundo real.