

**BASE DE DATOS FINANCIADA POR:**



**DECIMOQUINTO CONCURSO DE EXPERIENCIAS – SEGUNDO PREMIO  
“El calendario de los sentimientos”**

AMPA del Colegio Hegoalde Ikastola, Pamplona, FAPA Navarra “Herrikoa”

## BASE DE DATOS FINANCIADA POR:



*Con el fin de desarrollar la salud emocional, e integrado dentro del programa "Educar en salud, vivir en salud", el AMPA impulsa por tercer año consecutivo este calendario de sentimientos en el que aparece un sentimiento diferente por cada mes del año, acompañado por una foto del alumnado y una canción relacionada, así como una ficha específica con cuentos, cortometrajes, obras de arte y canciones para trabajarlos desde casa y la escuela y potenciar su reflexión y expresión por parte de los niños y niñas. El proyecto destaca por su originalidad y por la creación de recursos para el autoconocimiento, la expresión de sentimientos y el desarrollo de la personalidad.*



**BASE DE DATOS FINANCIADA POR:**



## **DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO**

Con el objetivo de fomentar hábitos saludables y la interacción de las familias y los profesionales del centro, la asociación de padres y madres de alumnos pone en marcha un proyecto que trabaja tanto la salud física como la emocional, a la vez que cumple una función imprescindible para lograr la colaboración escuela-familia. Es un calendario que sintetiza diferentes actividades.

El proyecto que presentamos, "El calendario de los sentimientos", forma parte de un proyecto más amplio ("Educar en salud, vivir en salud") que engloba diferentes actividades enfocadas a la consecución de un objetivo principal: mejorar la salud física y emocional. En el caso concreto del calendario de los sentimientos, hacemos mayor hincapié en la salud emocional, presentando un calendario con diferentes sentimientos a trabajar, pegatinas de los diferentes sentimientos y fichas de cada uno de ellos con diverso material audiovisual.

**BASE DE DATOS FINANCIADA POR:**



## **LA APYMA "ORREAGA" DE LA IKASTOLA HEGOALDE**

Este proyecto lo presentamos la asociación de padres y madres de alumnado de la Ikastola Hegoalde de Iruña. El objetivo principal de la asociación es ser un medio eficaz de colaboración y participación entre la ikastola y las familias.

La actividad de la APYMA consiste en organizar actividades extraescolares, gestionar el servicio del comedor escolar, colaborar con el profesorado en la organización de fiestas, organizar la escuela de padres y madres, ayudar a enriquecer el patrimonio cultural e impulsar su proceso de ampliación, colaborar en el mantenimiento y gestión de la huerta escolar y gestionar la biblioteca pedagógica para padres y madres. Está asociada a Herrikoa que es la Federación de asociaciones de padres y madres del alumnado de Navarra y a Sortzen que es también Federación de escuelas públicas en euskera de Navarra.

## **NUESTRA IKASTOLA: UBICACIÓN Y CARACTERÍSTICAS**

La Ikastola Hegoalde es un centro público de educación infantil y primaria en euskera. Está situado en el barrio de Arrosadia de Iruña, c/ Sebastián de Albero. Cuenta con poco más de 300 alumnos y alumnas.

## BASE DE DATOS FINANCIADA POR:



Desde sus inicios, trabaja para hacer realidad el reto de una enseñanza pública y euskaldun. La enseñanza se realiza en euskara desde los tres a los doce años de edad, mediante el método de inmersión, completándose la oferta lingüística con el inglés y el castellano.

La propuesta educativa parte del entorno del alumnado, basándose en un punto de vista crítico respecto a nuestra cultura y abierto a la diversidad de otras culturas.

Fundamenta sus actividades, tanto en el aula como fuera de ella, en una educación activa y significativa desde la observación y la reflexión.

Concede una especial relevancia a determinados valores: el trabajo cooperativo, la libertad personal, el respeto a los demás, la diversidad y la responsabilidad, promoviendo el desarrollo personal y social del alumnado.

Además, es el único centro en Iruña, en el que existe un aula alternativa para alumnado con necesidades educativas especiales en euskera.

## NUESTRO PROYECTO: EL CALENDARIO DE LOS SENTIMIENTOS

### Cómo surge la idea, objetivos, fechas realización, quién interviene

Esta idea surge en el año 2012, por dos razones fundamentales:

1. Somos conscientes de la labor que se realiza en el centro con el alumnado, tanto por el profesorado como por el resto de trabajadores. Pero vemos que esa labor no tiene una continuidad en el día a día en el entorno familiar. Al elegir el centro en el que queremos que nuestros hijos e hijas estudien y se formen, damos plena confianza en la labor que realizan y estamos de acuerdo en los valores que fomentan. Por eso, se nos crea una gran inquietud al ver que no existe la suficiente coordinación y conexión entre el centro y las familias. Con este proyecto lo que pretendemos es aunar esos esfuerzos por conseguir que nuestros objetivos y los del centro vayan en la misma dirección.





## BASE DE DATOS FINANCIADA POR:



2. La asociación recoge opiniones y preocupaciones de los padres y madres del centro continuamente. Entre las mayores preocupaciones se encuentran el mal uso de las nuevas tecnologías, la salud tanto física como emocional, comportamientos no deseados en la convivencia habitual, que implican actitudes que no ayudan a la igualdad de género, de culturas diferentes, etc.

Por todo ello, nos planteamos realizar una serie de actividades enfocadas a fomentar hábitos saludables y actitudes positivas hacia la diversidad, entre otros objetivos. Y además, elaborar a finales de cada año un calendario que sirviera como “recordatorio” de las actitudes a fomentar y conseguir. Este calendario sirve tanto en clase como en casa para trabajar los diferentes temas propuestos, además de convertirse en una herramienta útil para dar pie en las familias a consultar, debatir, investigar, etc. los temas que en él incluimos.

El proyecto lo organizamos anualmente realizando una reunión en septiembre en la que se decide el tema concreto de ese año y se plantean las nuevas ideas y propuestas para que queden integradas en el proyecto. Posteriormente, durante el curso, en distintas reuniones se fijan todas las actividades a realizar durante el curso y las fechas previstas para ello. Algunas actividades son llevadas a cabo por las profesoras del centro, otras

## BASE DE DATOS FINANCIADA POR:



son promovidas por la APYMA, y en otras contamos con expertos de distintas instituciones y grupos como pueden ser la Trabajadora Social del Centro de Salud del barrio, que en gran medida también interviene en el diseño del proyecto, los trabajadores o monitores de la Mancomunidad de Pamplona, etc.

## FASES

### Puesta en marcha

Lo primero que hicimos fue ponernos en contacto con la dirección del centro para llevar adelante el proyecto en común. Poco más tarde, nos enteramos de una convocatoria que desde el Departamento de Salud del Gobierno de Navarra se realizaba anualmente para apoyar iniciativas de fomento de la salud, por lo que nos pusimos también en contacto con la trabajadora social del centro de salud del barrio. La idea fue recibida muy positivamente. Formamos un grupo integrado por la jefa de estudios de la ikastola, la trabajadora social del barrio y algunas madres integrantes de la junta de la APYMA.



BASE DE DATOS FINANCIADA POR:



## BASE DE DATOS FINANCIADA POR:



En una primera reunión, desde la APYMA nos dimos cuenta de que muchas actividades que se hacían desde hace años en el centro iban enfocadas a fomentar hábitos saludables, pero por parte de las familias quizás no le dábamos la suficiente importancia que tenían. Algunas de estas actividades son:

- Circular sobre almuerzos y meriendas saludables, para reducir el consumo de bollería industrial, etc.
- Taller de desayuno saludable.
- Reparto de porta-almuerzos, para reducir el consumo de papel de aluminio.
- Visita a fábrica de elaboración de pan.
- Visita al “parque de los sentidos” de Iruña.
- Rincones de convivencia repartidos por toda la ikastola, que se utilizan cuando existen conflictos entre el alumnado para intentar que los resuelvan ellos mismos o para tranquilizarse.
- Charlas educativas para padres y madres.

Estas actividades, junto con las que desde el centro de salud y desde la APYMA se organizan, necesitaban tener un planteamiento global, para que las familias tuvieran una referencia y pautas a seguir. Así pues, empezamos a elaborar el primer proyecto y a definir el calendario. Durante estos tres años, éstos han sido los temas trabajados en cada calendario:

**El calendario de 2013** llevaba como tema principal **la alimentación saludable**, centrándonos sobre todo en las frutas y verduras de temporada, además de promover el consumo de productos de nuestra tierra, de gran calidad y desarrollando una economía sostenible. El calendario llevaba adjunto un póster con las frutas y verduras de temporada. También en la web de la ikastola se fueron publicando mes a mes las frutas, verduras, carnes y pescados de temporada.

**El calendario de 2014**, llevaba como tema principal los **hábitos saludables** (sueño, limpieza dientes, posturas correctas, relajación, etc.). Entre el alumnado de 1º y 2º de primaria se repartieron cepillos de dientes con el logo de la ikastola, para fomentar su uso.

Desde el centro de salud se organizaron exposiciones sobre alimentación saludable, talleres y charlas para padres y madres sobre hábitos saludables, talleres de sexualidad, etc.

BASE DE DATOS FINANCIADA POR:



Desde la APYMA se realizaron encuestas para saber qué hábitos se tenían en las familias y qué valoración les daban las propias familias, charlas para padres y madres, día de juegos según la temática del proyecto... Así mismo, en 2013 se impulsó la creación de una huerta escolar, que sigue dando sus frutos, con su compost, sus árboles y flores, y con nuevos proyectos como zona para plantas aromáticas. En el mantenimiento de la huerta participan tanto el profesorado, como trabajadores de la ikastola y madres, padres, abuelos, etc. ¡y por supuesto el alumnado!

## Desarrollo

**El calendario de 2015**, que es el que os presentamos, lleva como tema principal los **sentimientos**. Esta es la selección que hicimos (12 meses, 12 sentimientos):

**Tristeza, Miedo, Envidia, Nerviosismo, Orgullo, Valentía, Amistad, Vergüenza, Seguridad, Alegría, Enfado e Ilusión.**

Junto con el calendario se repartieron unos CDs con canciones seleccionadas sobre cada sentimiento y una hoja con pegatinas de los sentimientos reflejados en cada mes. La idea de las pegatinas era que se pudieran utilizar



BASE DE DATOS FINANCIADA POR:



por cada niño o niña cuando lo necesitara para poder expresar en un cuaderno, algunos momentos en los que sienta dicho sentimiento, utilizando también la pegatina. Así quizá le resulte más fácil identificar lo que siente. El diseño de las pegatinas se hizo adaptando parte del logo de la ikastola a cada sentimiento. Aquí ya nos encontramos con la primera dificultad, pero creemos que el resultado mereció la pena.



También nos encontramos con una segunda dificultad: Hacer la selección de canciones que hablaran de cada sentimiento. En un principio no nos parecía tan difícil, pero conforme íbamos buscando y buscando, nos dimos cuenta de que una canción puede hablar de más de un sentimiento y/o sin que hable de él, te lo haga sentir. Al final, ya conseguimos completar el CD, no sin esfuerzos...

## BASE DE DATOS FINANCIADA POR:



Para las imágenes del calendario, en las dos ediciones anteriores utilizamos las fotografías que durante el curso se habían hecho en la escuela en su mayoría por el profesorado. En ellas participan alumnos y alumnas de todos los niveles educativos. ¡Les hace mucha ilusión formar parte del calendario! Además, esto hace que el calendario se personalice más y se haga más nuestro, más cercano y nos hacemos protagonistas de lo que transmitimos. Y aquí vamos con la tercera dificultad con la que nos encontramos este año: para algunos sentimientos no resultaba difícil encontrar fotografías que lo expresaran, pero para otros... Desde dirección decidieron preparar una historia que al contarles al alumnado les provocara expresar esos sentimientos. Después de alguna repetición en algunos casos se consiguieron las fotografías que mejor nos parecieron que se ajustaban a nuestro objetivo.

La estética del calendario intenta reforzar la intimidad y construcción de los sentimientos, haciendo relación a la costura de diferentes retazos de tela cosidos, creando una semejanza del sentimiento. Para reforzarlo, creamos fondos relacionando el color y las tramas con la emoción a la que se aludía, como por ejemplo en diciembre con un papel posible de regalo y la ilusión.

También en cada mes del calendario en las dos ediciones anteriores se insertaba junto a la foto un refrán sobre la materia a trabajar, para, además



## BASE DE DATOS FINANCIADA POR:



de recuperar su uso, dar pie a que en las familias y en las aulas se hablara y debatiera sobre cada tema. Este año, lo que pensamos fue poner un pequeño extracto de la canción seleccionada para el CD, que mejor hiciera referencia al sentimiento.

Por último, desde la APYMA también se nos ocurrió que podríamos hacer algo más para trabajar el tema de los sentimientos. Y qué mejor manera que elaborando unas fichas para repartir mensualmente sobre cada sentimiento, relacionados visualmente con el mes correspondiente, para trabajarlos y comentarlos tanto en casa como en clase. Con ello, además, queríamos conseguir trabajar simultáneamente varias áreas: música, arte plástica, libros o cuentos y audiovisuales.

Cada ficha (supervisada por la jefa de estudios de la ikastola) consta de:

1. La letra entera de la canción incluida en el CD. Con el enlace de acceso a youtube de la canción.
2. Una obra plástica de un artista vasco, para además, si no fuera muy conocido, resaltar su obra y trayectoria. Con el enlace de acceso al blog o página web del artista o a su referencia en alguna enciclopedia o museo.

## BASE DE DATOS FINANCIADA POR:



3. Libros o cuentos. Con la foto de la portada del cuento, o con enlace de acceso al cuento si está en formato digital para leerlo, o con enlace a youtube de diferentes cuentacuentos.
4. Audiovisuales. Hoy en día resultan muy atractivos para el alumnado, además de ser útiles por su sencillez, instantaneidad y visión global de lo que expresan. Con enlace de acceso directo a youtube o vimeo para visualizar los cortos seleccionados.

Aquí tenéis un ejemplo de una de ellas:



Ni que decir tiene que la elaboración de las fichas ha sido la que mayor complicación ha tenido y la que más tiempo y esfuerzo nos ha llevado. La mayor dificultad la hemos encontrado en los audiovisuales ya que, en primer lugar, tenían que ser adecuados a la edad del alumnado. En segundo lugar, tenían que reflejar un sentimiento concreto. Lógicamente, en un mismo cortometraje se puede plasmar más de un sentimiento, pero seleccionamos el que más se acercaba al que buscábamos. Y, así mismo, un mismo sentimiento puede tener diferentes acepciones,

## BASE DE DATOS FINANCIADA POR:



incluso unas positivas y otras negativas. Por eso, creemos que es recomendable que, específicamente los audiovisuales, los visualicen los alumnos y alumnas en compañía del profesorado y/o de los padres y madres resolviendo sus dudas, manifestando diferentes criterios y conclusiones y dando pie al debate y valoración del mismo. A pesar del esfuerzo y trabajo, ha merecido la pena y hemos disfrutado mucho, descubriendo el mundo de los cortometrajes, verdaderas obras de arte que en tan reducido tiempo consiguen recrear una historia y reflejar tantas emociones.

Para favorecer la comunicación del material creado se han ido publicando estas fichas, creadas como PDF interactivos, en el blog de la APYMA de la ikastola y para favorecer el visionado del material multimedia, en el canal propio de Youtube se ha ido publicando, agrupados según el sentimiento, una lista de reproducción con todos ellos.



BASE DE DATOS FINANCIADA POR:



## RESULTADOS Y CONCLUSIONES



El proyecto con el tiempo ha ido ganando importancia y cada año crea mayor expectación con la entrega del calendario. También nosotras hemos ido mejorando y ampliando las actividades que lo conforman. La difusión que han tenido estos calendarios es bastante amplia ya que llega a todas las familias del centro más a las familias de todas las trabajadoras del centro, tanto profesores como monitores de comedor, conserjes, administrativas... También llega a distintas partes del barrio como pueden ser el Centro de Salud, la Biblioteca, la Escuela Infantil, diversas tiendas...



## BASE DE DATOS FINANCIADA POR:



Entre los objetivos que nos marcábamos concretamente con este proyecto, El calendario de los sentimientos, se encontraban el mejorar la comunicación entre los padres y las madres y los hijos e hijas, desarrollar el autoconocimiento y la autoestima, y ofrecer recursos para hablar de sentimientos con tranquilidad. Muchas familias nos han hecho llegar su opinión acerca de las propuestas que se recogen en las fichas y su valoración es muy positiva. Nos han comentado que estos materiales son de gran ayuda para mejorar la comunicación en el entorno familiar y promueven el hábito de hablar de manera natural y con tranquilidad sobre los sentimientos y los estados de ánimo que éstos provocan en el niño o niña. Así pues, creemos que hemos cumplido con nuestras expectativas.

En salud emocional, una de las cosas más importantes o de las primeras que hay que hacer, es saber identificar nuestro estado emocional, cómo me siento, qué es lo que siento, por qué me siento así, etc. Más adelante, vendrá el trabajar y ahondar en la forma de gestionar esos sentimientos, las actitudes a tomar ante las situaciones que me los provocan, desarrollar la empatía, y un sinfín de cosas más. Por eso, hemos dado el primer paso, trabajando en este proyecto los sentimientos y su identificación. ¡Tenemos ideas, trabajo y muchas ganas e ilusión para unos cuantos proyectos más!

## BASE DE DATOS FINANCIADA POR:



Así mismo, pensamos que el calendario cumple una función imprescindible para lograr la colaboración escuela-familia. Creemos que es fácilmente extensible a otras APYMAS con la posibilidad de que cada una de ellas trabaje distintos aspectos relacionados con la salud, haciendo hincapié en aquellos que le sean de mayor prioridad para la problemática o el perfil de su centro.

Al realizarse también en formato digital, tanto los diferentes calendarios que anualmente realizamos como las fichas mensuales sobre los sentimientos, seguirán publicados en la Web de la Ikastola ([www.hegoaldeikastola.com](http://www.hegoaldeikastola.com)) y en el blog de la APYMA (<http://hegoalde.blogspot.com.es>), por lo que el acceso y uso de los mismos está al alcance de cualquiera (centros escolares, asociaciones, particulares, etc.). La selección que hemos realizado para la elaboración de las fichas creemos que puede ser muy interesante y útil para todas las APYMAS.