

Eje temático de la Red Canaria – INNOVAS:

PROMOCIÓN DE LA SALUD Y EDUCACIÓN EMOCIONAL

FINALIDAD: Contribuir al desarrollo de la salud integral y del bienestar de las personas y de las comunidades, contemplando todas las dimensiones personales y relacionales.

OBJETIVOS:

1. Contribuir a generar en los centros educativos entornos seguros, saludables e inclusivos donde trabajar, aprender y convivir, a través de medidas de prevención y promoción de la salud dirigidas a toda la comunidad educativa.
2. Potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial de la formación integral del alumnado con el objeto de capacitarle para la vida, optimizando su crecimiento a nivel físico, intelectual, emocional, moral y social.
3. Propiciar procesos de trabajo participativos y colaborativos potenciando la responsabilidad individual y social del alumnado como agente activo de su salud y de las demás personas.
4. Colaborar con las familias y con otras instituciones y/o agentes socio-sanitarios con la finalidad de promover la salud en toda la comunidad.
5. Impulsar hábitos saludables como la higiene corporal, actividad física y el deporte, el descanso, ocio y tiempo libre como factores necesarios para el sostenimiento de la vida y el bienestar personal.
6. Fomentar prácticas de alimentación saludable, la mejora del autoestima y la actitud positiva sobre la imagen corporal a partir de la deconstrucción de los ideales de belleza transmitidos por los medios de comunicación y redes sociales para prevenir los trastornos alimentarios.
7. Prevenir los efectos nocivos de las emociones negativas y desarrollar habilidades para regular las propias emociones desde el reconocimiento y autocuestionamiento, tomando conciencia de la influencia de las emociones y la actitud positiva ante la vida.
8. Incorporar la educación de la sexualidad con carácter promocional y preventivo en función de las competencias sexuales de cada nivel educativo y en colaboración con los servicios de salud de atención primaria.



FRASE CÉLEBRE:

“Todo aprendizaje tiene un a base emocional” Platón.

VIÑETA DE HUMOR:

¡SÍ A LA VIDA!



MÚSICA:

“CUANDO ME SIENTO BIEN” Efecto Pasillo

https://youtu.be/hvaqFn5dvhU?si=tkxv3Boq3bGPhv_Q

LECTURA:

“La isla de las emociones”

Erase una vez una isla donde habitaban todos los sentimientos: la **Alegría**, la **Tristeza** y muchos más, incluyendo el **Amor**. Todos los sentimientos estaban allí. A pesar de los roces naturales de la convivencia, la vida era sumamente tranquila, hasta previsible. A veces, la **Rutina** hacía que el **Aburrimiento** se quedara dormido, o el **Impulso** armaba algún escándalo; otras veces, la **Constancia** y la **Convivencia** lograban aquietar al **Descontento**.

Un día, inesperadamente para todos los habitantes de la isla, el **Conocimiento** convocó una reunión. Cuando por fin la **Distracción** se dio por enterada y la **Pereza** llegó al lugar de encuentro, todos estuvieron presentes. Entonces, el **Conocimiento** dijo:

- “Tengo una mala noticia para darles... la isla se hunde...”

Todas las emociones que vivían en la isla dijeron:

- “¡No! ... ¿cómo puede ser? ... ¡Si nosotros vivimos aquí desde siempre!!!!”

Pero el **Conocimiento** repitió:

- “La isla se hunde”

- ¡Pero no puede ser!!! Quizás estás equivocado!!!”

- “El Conocimiento nunca se equivoca -dijo la **Conciencia**, dándose cuenta de la verdad-. Si él dice que se hunde, debe ser por que se hunde”.

- “Pero... ¿Qué vamos a hacer ahora????” -preguntaron los demás.

Entonces el **Conocimiento** contestó:

- “Por supuesto, cada uno puede hacer lo que quiera, pero yo les sugiero que busquen la manera de abandonar la isla.... Construyan un barco, un bote, una balsa o algo que les permita irse, porque el que permanezca en la isla, desaparecerá con ella”.

- “¿No podrías ayudarnos?”, preguntaron todos, porque confiaban en su capacidad.

- “¡No! -dijo el **Conocimiento**-, la **Previsión** y yo hemos construido un avión y en cuanto termine de decirles esto, volaremos hacia la isla más cercana...”

Las emociones dijeron: - “¡No! ¡Pero no! ¿Qué será de nosotros????”

Dicho esto, el **Conocimiento** se subió al avión con su socia y, llevando de polizón al **Miedo**, que no es zonzo y ya se había escondido en el motor, dejaron la isla. Todas las emociones, en efecto, se dedicaron a construir un bote, un barco, un velero... Todas... Salvo el **Amor**.

Porque el amor estaba tan relacionado con cada cosa de la isla que dijo: - “Dejar esta isla... después de todo lo que viví aquí... ¿Cómo podría yo dejar este arbolito, por ejemplo? Ahhh.... Compartimos tantas cosas...”

Y mientras las emociones se dedicaban a fabricar el medio de irse, el **Amor** se subía a cada árbol, olió cada rosa, se fue hasta la playa y se revolcó en la arena como solía hacer en otros tiempos. Tocó cada piedra...y acarició cada rama...

Al llegar a la playa, exactamente al lugar desde donde el sol salía, su lugar favorito, quiso pensar con esa ingenuidad que tiene el amor:

- “Quizás la isla se hunda por un ratito... y después resurja.... porqué no????”

Y se quedó días y días midiendo la altura de la marca, para revisar si el proceso de hundimiento no era reversible... Pero la isla se hundía cada vez más...

Sin embargo, el **Amor** no podía pensar en construir nada, porque estaba tan dolorido que sólo era capaz de llorar y gemir por lo que perdería. Se le ocurrió entonces que la isla era muy grande y que, aún cuando se hundiera un poco, él siempre podría refugiarse en la zona más alta.... Cualquier cosa era mejor que tener que irse. Una pequeña renuncia nunca había sido un problema para él...

Así que una vez mas, tocó las piedrecitas de la orilla ... y se arrastró por la arena... y otra vez se mojó los pies en la pequeña playa... que otrora fuera enorme...

Luego, sin darse cuenta demasiado de su renuncia, caminó hacia la parte norte de la isla, que si bien no era la que más le agradaba, era la más elevada...

Y la isla se hundía cada día un poco más....

Y el **Amor** se refugiaba cada día en un lugar más pequeño...

- "Después de tantas cosas que pasamos juntos!!!!- le reprochó a la isla.

Hasta que, finalmente, solo quedó una minúscula porción de suelo firme; el resto había sido tapado completamente por el agua.

Recién en ese momento, el **Amor** se dió cuenta de que la isla se estaba hundiendo de verdad. Comprendió que, si no dejaba la isla, el amor desaparecería para siempre de la faz de la tierra...

Entonces, caminando entre senderos anegados y saltando enormes charcos de agua, el **Amor** se dirigió a la bahía.

Ya no había posibilidades de construirse una salida como la de todos; había perdido demasiado tiempo en negar lo que perdía y en llorar lo que desaparecía poco a poco ante sus ojos...

Desde allí podría ver pasar a sus compañeras en las embarcaciones. Tenía la esperanza de explicar su situación y de que alguna de ellas lo comprendiera y lo llevara.

Buscando con los ojos en el mar, vio venir el barco de la **Riqueza** y le hizo señas. Se acercó la **Riqueza** que pasaba en un lujoso yate y el **Amor** dijo:

- "Riqueza llévame contigo! ... Yo sufrí tanto la desaparición de la isla que no tuve tiempo de armarme un barco"

La **Riqueza** contestó:

- "No puedo, hay mucho oro y plata en mi barco, no tengo espacio para ti, lo siento" y siguió camino, sin mirar atrás...

Le pidió ayuda a la **Vanidad**, a la que vio venir en un barco hermoso, lleno de adornos, caireles, mármoles y florecitas de todos los colores, que también venia pasando:

- "**Vanidad**" por favor ayúdame". y la **Vanidad** le respondió:

- "Imposible Amor, es que tienes un aspecto!!!!...¡Estás tan desagradable!!! tan sucio, y tan desaliñado!!!!... perdón pero afearías mi barco..."- y se fue.

Pasó la **Soberbia**, que al pedido de ayuda contestó:

- "Quítate de mi camino o te paso por encima!".

Como pudo, el **Amor** se acercó al yate del **Orgullo** y, una vez más, solicitó ayuda. La respuesta fue una mirada despectiva y una ola casi lo asfixia.

Entonces, el **Amor** pidió ayuda a la **Tristeza**:

- "¿Me dejas ir contigo?".

La **Tristeza** le dijo:

- "Ay Amor, tu sabes que estoy taaaan triste que cuando estoy así prefiero estar sola"
Pasó la **Alegría** y estaba tan contenta que ni siquiera oyó al Amor llamarla. Desesperado, el **Amor** comenzó a suspirar, con lágrimas en sus ojos. Se sentó en el pedacito de isla que quedaba, a esperar el final...

De pronto, el **Amor** sintió que alguien chistaba:

- " Chst- Chst- Chst..."

Era un desconocido viejito que le hacía señas desde un bote a remos. El **Amor** se sorprendió:

- "¿Es a mí?"- preguntó, llevándose una mano al pecho.

- "Sí, sí -dijo el viejito-, es a tí. Ven, sube a mi bote, rema conmigo que yo te salvo".

El **Amor** lo miró y le quiso explicar... -"lo que pasó, es que yo me quedé..."

- "Ya entiendo" -dijo el viejito sin dejarlo terminar la frase- "Sube!".

El Amor subió al bote y juntos empezaron a remar para alejarse de la isla. No pasó mucho tiempo antes de poder ver como el último centímetro de la isla se hundía y desaparecía para siempre...

- "Nunca volverá a existir una isla como esta! - murmuró el Amor, quizás esperando que el viejito lo contradijera y le diera alguna esperanza.

- "No -dijo el viejo- como ésta, nunca; en todo caso, diferentes ...!"

Cuando llegaron a la isla vecina, el **Amor** se sentía tan aliviado que olvidó preguntarle su nombre. Cuando se dio cuenta y quiso agradecerle, el viejito había desaparecido. Entonces el **Amor**, muy intrigado, fué en busca de la **Sabiduría** para preguntarle:

- "¿Cómo puede ser? Yo no lo conozco y él me salvó... Todos los demás no comprendían que hubiera quedado sin embarcación, pero él me salvó, me ayudó y yo ahora, no sé ni siquiera quién es..."

Entonces la **Sabiduría** lo miró largamente a los ojos, y le dijo:

- "Es el único capaz de conseguir que el amor sobreviva cuando el dolor de una pérdida le hace creer que es imposible seguir. Es el único capaz de darle una nueva oportunidad al amor cuando parece extinguirse. El que te salvó, **Amor**, es **El Tiempo**....

El texto corresponde a un cuento de **Jorge Bucay**.

ENLACE WEB:

“Diccionario del bienestar emocional adolescente”

<https://fad.es/sensibilizacion/campanas/atlas-emociones-adolescentes/diccionario-del-bienestar-emocional/>

FRUTAS, VERDURAS Y RECETA DEL MES:

Información obtenida de



Empieza **OCTUBRE** y estas son las frutas y verduras que están de temporada en este mes:

FRUTAS		VERDURAS	
<i>En temporada óptima</i>	<i>Entrando / saliendo de temporada</i>	<i>En temporada óptima</i>	<i>Entrando / saliendo de temporada</i>
chirimoya	aguacate	acelga	apio
frambuesa	caqui	ajo seco	berenjena
granada	fresa	albahaca	brócoli
guayaba	higo	batata	calabacín
kiwi	limón	borraja	chirivía
lima	melocotón	calabaza	col lisa
mandarina	melón	cebolla seca	col rábano
mango	pomelo	espinaca	coles de bruselas
manzana	sandía	kale	coliflor
membrillo		maíz	escarola
papaya		pack choi	judía verde
pera		patata	lechuga
pitahaya		pepino	lombarda
plátano		perejil	nabo
uvas		puerro	pimiento
		rábano	zanahoria
		remolacha	
		tomate	

Además, te dejamos una deliciosa receta con los productos de este mes.

Ahora solo tienes que conseguir los ingredientes y disfrutar con la elaboración de este plato:

¡A DISFRUTAR!

RECETA.- LASAÑA DE CHAMPIÑONES Y ESPINACAS:

Ingredientes (para 6 personas):

- 5 hojas de lasaña
- 250 g de tofu
- 150 g de champiñones
- 100 g de espinacas cocidas
- 400 g de tomates
- 2 cebollas y 1 diente de ajo
- 500 g de salsa bechamel (puedes hacerla tú mismo con leche de soja)
- Aceite de oliva
- Hierbas provenzales
- Nuez moscada
- Salsa de soja
- Sal, pimienta

Preparación:

- ➔ Cuece las láminas de lasaña durante unos 12-15 minutos.
- ➔ Precalienta el horno a 200°C.
- ➔ Pela y corta las cebollas y reserva.
- ➔ Lava y corta en láminas los champiñones.
- ➔ En una sartén, pon una cucharada de aceite y cuando esté caliente, dora las cebollas y los champiñones.
- ➔ Corta los tomates en dados.
- ➔ Aplasta el tofu con un tenedor.
- ➔ Pela y pica el ajo. Incorpora los tomates, las migas de tofu y el ajo a la sartén.
- ➔ Revuelve regularmente.
- ➔ Añade las hierbas provenzales, la nuez moscada y la salsa de soja. Añade una pizca de sal y pimienta.
- ➔ Deja hervir durante 20 min a fuego medio o bajo.
- ➔ A continuación, vierte el contenido en un plato rectangular: alterna cada capa con la mezcla preparada en la sartén y con hojas de lasaña. Ponlas en el siguiente orden: salsa bechamel, 3 hojas de lasaña, mezcla de tofu, espinacas; 3 hojas de lasaña, salsa bechamel, mezcla de tofu, espinacas; 3 hojas de lasaña, salsa bechamel.
- ➔ Lleva al horno la fuente y deja cocer 30 min a 160°-180° (un truco para gastar menos energía es que cuando casi esté listo, apágalo y deja que termine de hacerse con el calor del horno).
- ➔ Sirvela acompañada de ensalada verde.