

vingt huit pas
Guía didáctica del libro

manual para profesores

LLámame simplemente Súper



LLámame simplemente Súper

Reinhold Ziegler

Autoras:

Ana Manuela Fernández García
Aurora Gil Bohórquez
Dolores Rosique García
Josefa Dolores Barceló Menchón

Coordinación Pedagógica:

Matilde López de Haro

Edita:

Consejería de Sanidad y Consumo.
Dirección General de Salud Pública.
Sección de Educación para la Salud.

Producción:

Índice Diseño

Imprime:

Novograf, S.A.

D.L.: MJ 446/2010.

I.S.B.N.: 93-992741-48-9

1ª edición: 1.000 ejemplares.



Región de Murcia
Consejería de Sanidad y Consumo
Dirección General de Salud Pública



AYUNTAMIENTO DE MURCIA
Concejalía de Educación,
Descentralización y Participación Ciudadana

La edición de esta obra se ha realizado gracias a la cesión del uso de la misma por parte del Excmo. Ayuntamiento de Murcia, por un periodo de cuatro años.



Guía didáctica del libro

manual para profesores

¡ámame simplemente Súper



Región de Murcia
Consejería de Sanidad y Consumo
Dirección General de Salud Pública
Sección de Educación para la Salud



Nuestra sociedad actual se encuentra inmersa en un proceso de cambios muy rápidos, es una sociedad compleja y variada, cada vez más impersonal y en período de transición.

Estos cambios están afectando a los procesos de socialización de los **niños y adolescentes** de una forma significativa. Al mismo tiempo nuestra sociedad ofrece un abanico muy amplio de valores, que a veces son cambiantes y contradictorios, dificultando el proceso de identidad propia.

Si tenemos en cuenta que los **valores** constituyen pautas que orientan la vida de la persona, influyendo en sus actitudes, conductas, decisiones... Y que además en nuestra sociedad encontramos valores que funcionan como facilitadores del consumo de drogas, frente a otros que actúan como protectores (los individuos que consumen drogas y los que no, presentan un universo de valores distinto); es absolutamente necesario abordarlos y trabajarlos en el campo de la prevención de las drogodependencias ya que:

- Los valores impregnan los comportamientos, pues suponen una valoración de lo que está bien y de lo que está mal.
- Una mala clarificación de los valores puede dificultar el proceso de construcción de la identidad propia.
- Los valores influyen en la construcción de los estilos de vida.

Algunos **valores** pueden ser **facilitadores del consumo** de drogas, como: hedonismo, vivencia del presente sin planificación futura, consumismo, individualismo...; frente a otros protectores del consumo como: idealismo, responsabilidad, proyecto de vida definido, autonomía, igualdad, solidaridad...

En el colectivo objeto de nuestra intervención, la población infantil-juvenil escolarizada y normalizada, parece ser que existe una asociación entre consumo de drogas y valores propios de la sociedad del ocio tales como: modernidad, éxito, dinamismo, riesgo, diversión, hedonismo... Así nos encontramos con que además de valores hay comportamientos, hábitos, y actitudes que regulan a los grupos sociales y que pueden influir en la conducta de consumo de drogas.

Algunas **actitudes** que suelen actuar como **favorecedoras del consumo** de drogas, y que se encuentran presentes en los subgrupos juveniles consumidores son:

- La tendencia hedonista. La falta de confianza en el futuro y la vivencia de la existencia como algo conflictivo y carente de sentido, conduce a un escepticismo que puede desembocar en la búsqueda de sensaciones agradables inmediatas.
- El vivir el presente. El día a día, sin una previsión de las consecuencias futuras de sus actos.

- La dificultad de valorar el esfuerzo.
- Falta de confianza en el futuro.
- Egocentrismo.
- Actitud personal de escape de la realidad y evasión.
- Tendencia a elegir respuestas de riesgo.
- Actitudes no normativas o antisociales.

VALORES, ACTITUDES Y FACTORES DE RIESGO QUE SE TRABAJAN A TRAVÉS DEL LIBRO «LLÁMAME SIMPLEMENTE SÚPER»

“Llámame simplemente Súper” es una novela en la que el autor trata la necesidad de aceptación social que tiene toda persona, y cómo el intento de conseguir esa aceptación puede conducir a situaciones complicadas.

En el libro aparecen tanto implícita como explícitamente distintos **valores y actitudes** como:

- La Familia.
- La Sinceridad.
- La Tolerancia.
- La Aceptación.
- La resolución de conflictos.
- La Comunicación.
- La Creatividad.
- El Diálogo.
- La Autoestima.
- La Amistad.
- Las responsabilidades familiares.
- La facilidad de expresión escrita.
- Las habilidades sociales.
- La expresión de sentimientos.
- El saber rectificar errores.
- El afrontamiento de problemas.
- La Comprensión.
- La Empatía.
- La Confianza.
- La Salud.

Para trabajar estos valores y actitudes incidiendo, sobretodo, en aquellos que consideramos propicios para la prevención de las drogodependencias, se ha dividido el presente material didáctico en:

A)Actividades de acercamiento al libro, con las que despertamos en los alumnos/as interés por el libro y su lectura.

B)Actividades durante la lectura

C)Actividades para después de la lectura, éstas se han ordenado en seis bloques claramente diferenciados que abordan, a través de la utilización de diferentes estrategias didácticas, (debates, puesta en común, comentario de textos, trabajo en grupo, técnicas de investigación, análisis de hechos, y técnicas proyectivas), las actitudes y valores considerados más propicios para la consecución de nuestro objetivo final.

Así pues, las **actitudes y valores** trabajados, tanto explícita como implícitamente, en los bloques han sido:

- *Bloque I. “Mi familia es importante”*: la importancia que tiene la familia, la necesidad de apoyarla, las responsabilidades familiares, la resolución de conflictos, la comunicación familiar, expresión de sentimientos, afrontamiento de problemas.
- *Bloque II. “La otra cara del alcohol”*: la expresión de sentimientos, la importancia de la salud y el respeto al cuerpo.
- *Bloque III. “Expreso lo que siento”*: la importancia y necesidad de comunicarnos con los demás, de expresar nuestros sentimientos, la libertad de expresión.
- *Bloque IV. “El juego de las mentiras”*: la sinceridad, el saber rectificar lo errores, la comunicación, el diálogo, la valentía.
- *Bloque V. “En busca de la noticia”*: Una actitud crítica hacia los medios de comunicación, el valor de la información, la necesidad de comunicarnos.
- *Bloque VI. “Acéptame como soy”*: La tolerancia, la aceptación, la empatía, la confianza, la comprensión y la amistad.

En estos bloques temáticos, se trabajan distintos **factores de riesgo**, como:

- Problemas familiares. (Bloque I y II).
- El aislamiento. (Bloque III).
- Presión de grupo. (Bloque IV).
- Prejuicios sociales. (Bloque IV y V).
- Las mentiras. (Bloque IV y V).
- Malos tratos. (Bloque II).
- Miedo al rechazo. (Bloque IV y V).

Noticia del autor

Reinhold Ziegler nació en 1955 en Erlangen, Alemania, ciudad en la que pasó también su infancia. Vivió después en otras ciudades: en Berlín, Karlsruhe y Stuttgart. Estudió una carrera técnica, ingeniería industrial, pero se ha dedicado profesionalmente, y por libre, al periodismo y a la literatura. Y de eso vive en la actualidad, en la ciudad de Aschaffenburg - donde Heine fue bibliotecario-. Le gustan los deportes de riesgo, escalar montañas, el ala delta, las motos... También los ordenadores y computadoras. Su primera novela la empezó a escribir cuando tenía veintidós años, y tardó casi cinco años en tenerla terminada. Fue la soledad lo que le impulsó a escribir, y la necesidad de contar sobre los problemas de la gente. Ha obtenido varios y prestigiosos premios: El Premio Forder del estado de Baviera, el Peter-Härtling el "Ratones de Biblioteca"... Ha estado propuesto para obtener el Premio Nacional de Literatura Juvenil alemana en 1998. Títulos suyos son "Grande en el cielo", "Sólo hay dos direcciones, Señor", "Versión 5 Punto12", "Por todas partes en casa, en ninguna parte en casa" aunque no están traducidos aún al castellano.

Se le puede escribir por correo electrónico: r-h-z@t-online.de

BIBLIOGRAFÍA

"Llámame simplemente Súper" (1991) es por ahora su único libro traducido al castellano (también al eusquera y al catalán).

Presentación del libro

"Llámame simplemente Súper" es una novela de ciento quince páginas y de lectura muy interesante. Temáticamente está orientada hacia los problemas que plantea la incomunicación familiar, problemas aumentados por la presencia de otras dificultades sociales y psicológicas. A pesar de los numerosos conflictos que aborda (actividades delictivas, alcoholismo, malos tratos, prejuicios sociales...), el tratamiento es positivo y hasta tiene pinceladas de humor, desdramatizando en cualquier caso, una situación verdaderamente grave. Se enmarca, pues, dentro de la corriente del realismo. Ideológicamente, cercana al *bildungsroman*, o novela pedagógica, de superación de problemas.

Está estructurada en doce capítulos.

Destaca el poder terapéutico que la escritura tiene en este libro. A través de lo escrito consigue el protagonista afrontar su realidad, y comunicar sus sentimientos y preocupaciones. Las redacciones escolares, y su positiva valoración por la profesora, son, además, el punto de inflexión, desde donde el protagonista empieza a tener confianza en sí mismo.

El narrador y la historia

La historia está contada en primera persona. Está narrada por el joven protagonista, en un diálogo cómplice con un lector que no aparece identificado hasta el capítulo tres. El narrador no la escribe por las buenas, por su propia voluntad. Se trata, en realidad, de unos ejercicios que el psicólogo le obliga a hacer, y que en cierta medida están mediatizados por él. Lo escrito va dirigido, pues, a un lector concreto, que le demanda veracidad, y que le insiste en aclaraciones o en que se detenga más en este o aquel suceso. Aunque también cuenta el narrador con la posibilidad de que la lean más personas, sus amigos, por ejemplo. La escritura se va realizando con interrupciones, paralela a las distintas sesiones que el protagonista tiene con el psicólogo. En cada sesión, el psicólogo conversa sobre lo leído y reorienta la narración. Se podría decir que es una novela "balance", de análisis. Indudablemente, la perspectiva de lo narrado es la de un chico de catorce años, Walter, que selecciona aquellos episodios que quiere contar, intentando proyectar en algunos casos una imagen diferente a la real. Sin embargo, sus pensamientos y recuerdos van aflorando poco a poco desde el subconsciente, y poco a poco también, afronta y reconoce una realidad dura y un comportamiento erróneo.

TIEMPO DE LA HISTORIA

Los acontecimientos narrados representan la duración de un año más o menos. Se narran algunos meses después de suceder, y en el relato se contempla además el tiempo de la escritura, es decir, el tiempo de la enunciación, que va coincidiendo con algunas de las sesiones que Walter tiene con el psicólogo, como ya hemos dicho. Hay, pues, un juego entre el presente de la escritura, y el pasado de los hechos narrados. El orden cronológico, además, no siempre está ajustado con el orden de los sucesos, porque según la importancia que le concede el narrador, se cuentan antes o después. O se repiten, con más detalles y precisiones.

Comienza la historia por el final, o por lo menos dando algunas pistas de todo lo que sucede al final, por lo que el eje narrativo principal es circular; cerrado y terminado.

LA INTRIGA

"Llámame simplemente Súper" es una novela, como ya hemos dicho, discontinua en el discurso: la primera sucesión temporal se incrusta en una segunda temporalidad pasada. El autor utiliza con habilidad la técnica de la retrospectión (el *flash-back* cinematográfico) para articular dos historias: la de antes, que es realmente la que nos interesa, y la de ahora, que sirve para revivir y juzgar el pasado que nos cuenta. Cada capítulo comienza con una breve alusión al tiempo presente, que suscita en el lector numerosos interrogantes. El narrador, consciente de que estos avances pueden oscurecer el discurso, alude con frecuen-

cia a "eso lo contaré después", o a los "más adelante hablaré de ello"; va dejando pequeñas pistas que logran mantener la tensión narrativa y la curiosidad. Logra, incluso, que una vez acabada la novela, se vuelva a comenzar a leer, para ya con todas las claves, encajar en sus sitios todas las piezas de las secuencias narrativas.

Los principales acontecimientos representados se pueden resumir así: Tras entrar en prisión el padre de Walter, acusado de tráfico de armas, su madre decide cambiar de residencia y olvidar el asunto. Prohíbe al hijo hablar del tema con nadie. Pero el chico lo comenta a un compañero de colegio, y pronto se sabe en el pueblo. Bofetadas. Nuevo traslado a otro lugar. Siguen los malos tratos, las sacudidas y la incomunicación familiar. Nuevo colegio y nuevo trabajo para la madre. Ahora Walter prefiere no tener amigos, y pasa su tiempo libre solo, con la bicicleta. En Navidad, visitan al padre en la cárcel. A los chicos de su clase que se acercan a él, los desprecia o los rehuye (rompe la invitación de cumpleaños que le da Berta), y a su madre procura inconscientemente fastidiarla (le amenaza con contarle a su padre que ha salido con un hombre) o preocuparla (llega tarde). La madre se emborracha con frecuencia. Siguen los malos tratos: un puñetazo le rompe un diente, y le amorata la cara. Deja de ir al colegio con el consentimiento materno, para ocultar los daños. Pero se va con la bici, decidido a no volver. Cuando regresa a casa, de madrugada, su madre había avisado a la policía. Inventa una historia de secuestro, que todos se creen, incluida la madre. La prensa, aprovechando el sensacionalismo del caso, les ofrece dinero, que la madre ingenuamente acepta. Pero la investigación periodística llega hasta el pasado y saca a relucir la prisión del padre, agrandando aún más los problemas familiares. Todos en el pueblo conocen la historia. A todo esto, el inspector Jonny descubre que Walter ha inventado lo del secuestro, y para evitarle ir al Tribunal de Menores, le propone que visite al psicólogo, Uli.

Uli le propone contar todo lo sucedido por escrito.

PERSONAJES Y AMBIENTES

WALTER: es el chico protagonista. Entre trece y casi quince años. Hijo único, vive con su madre intentando ser aceptado por todos, intentando crear una imagen de sí mismo distinta a su realidad. Imaginativo, sociable, valiente, observador, mentiroso, con arrebatos de violencia -rompe contra la pared un tarro de mermelada en casa de su abuela, por ejemplo-, sufre los malos tratos de su madre sin juzgarlos injustos. Siempre ha vivido en un ambiente familiar negativo. Su abuela y su madre se pelean constantemente; su madre y su padre, hasta la separación, discutían por todo. Es un personaje muy bien construido, complejo, lleno de matices. Inocente y resabiado a la vez.

MADRE DE WALTER: Es una mujer víctima de sus circunstancias: fracasada en su vida sentimental, tampoco encuentra en su familia -en su madre- el apoyo necesario para lograr el equilibrio como persona. Sola, sin ninguna formación profesional ni ninguna inquietud cultural, vive muy preocupada por "el qué dirán" y avergonzada de los desmanes de su marido. Intenta

superar las dificultades huyendo de su entorno y de sí misma. De una situación económica holgada, pasa a tener que trabajar para poder sacar adelante a su hijo, de quien se preocupa. Pesimista, depresiva, con arrebatos de furia, cree superar los malos momentos con la bebida. Se ve desbordada por los acontecimientos.

PADRE DE WALTER: Es un personaje casi referente, al que se alude y al que se achaca el desencadenamiento de los problemas, pero que apenas interviene. De escasa catadura moral, irresponsable en sus ocupaciones familiares, antes de entrar en la cárcel se dedicaba a negocios ilegales. Su hijo siente cierta admiración por él, como casi todos los hijos, y a veces sigue sus recomendaciones -no siempre recomendables: dar patadas en las espinillas, por ejemplo-. Pretende reanudar la vida familiar cuando salga de la prisión, y trabajar como mecánico. Escribe cartas a su hijo.

ULI WEISS: Es el psicólogo del Servicio Municipal de Asesoramiento de Menores, y el interlocutor-lector del protagonista. Su intervención resulta definitiva para la resolución de los problemas. Desde su posición privilegiada, logra enderezar las relaciones entre Walter y su madre; y sobre todo, logra que Walter se acepte a sí mismo, y que se relacione con los demás de una manera franca y positiva.

BERTA: Es una compañera de clase, simpática, al principio gordita sin complejos, a la que no le preocupa en absoluto el "qué dirán", y es capaz de decir públicamente lo que piensa. En el transcurso de la historia, se hace primero amiga de Walter, y después, novia. También adelgaza y embellece. Su ambiente familiar es distendido y alegre.

OTROS PERSONAJES: En la obra aparecen otros personajes que se pueden analizar como colectivos:

- Los compañeros de colegio.
- Los profesores.
- Los vecinos.
- Los policías.

Valores literarios

Por un lado, habría que destacar la perfecta construcción de los personajes, determinados por el medio social y cultural en el que se desenvuelven, que hace muy creíble la obra. Son personajes "vivos", que se van transformando a lo largo de la historia, desde el fracaso, la soledad, el desamor y el rechazo social, hasta encontrar una esperanza. Los procesos sentimentales-reflexivos del protagonista están muy por encima de los hechos objetivos que los provocan, que podían haber sido otros cualquiera.

Por otra parte, es un acierto el procedimiento formal de la escritura que elige el autor. El tono intimista y confidencial del relato se alcanza gracias al recurso de las "confesiones" escritas.

Actividades de motivación

OBJETIVOS

- Despertar el interés de los alumnos por el libro y por su lectura.
- Crear un clima de diálogo y discusión en el aula.
- Utilizar la escritura como forma de expresión de sentimientos y opiniones.

DESARROLLO

El profesor preparará previamente las sesiones de motivación a la lectura. Para ello, hará un "anuncio" con la portada del libro, en el que haya eliminado todo el texto escrito, y que dejará en el aula unos días antes de las sesiones de trabajo. En el "anuncio", se incitará a los alumnos a que busquen un título para la ilustración.

Por otra parte, fotocopiará un mapa de Alemania, en el se puedan distinguir los nombres de las ciudades, para que en su momento los alumnos puedan ubicar los lugares relacionados con el autor y con los personajes del libro.

El primer día se leerán las propuestas de los alumnos, y se les preguntará las razones que les han llevado a elegir los títulos sugeridos.

Se dialogará, después, sobre el simbolismo y las connotaciones de la portada: el tamaño del zapato, el tipo de zapato, el que tenga las cordonerías sin atar, el aspecto del muchacho...

Se comentarán algunos de los siguientes refranes:

"A fe que se ha topado con la horma de su zapato".

"A tal horma tal zapato, y a tal zapato tal horma".

"Ninguno siente de qué parte aprieta el zapato, sino el que le trae calzado".

"Sabe dónde le aprieta el zapato".

El segundo día, sin que los alumnos conozcan todavía el verdadero título del libro, se entregará a cada uno una fotocopia del primer párrafo de la novela: "*Si esto sigue así, será mejor dejarlo. Uli no lleva leídas ni dos páginas de lo que he escrito y ya está refunfuñando. [...] por lo menos, eso es lo que hago yo siempre.*" Se propondrá escribir brevemente algunas impresiones sobre lo leído, y se volverá a jugar con las conjeturas:

- ¿Quién escribe?
- ¿Quién es Uli?
- ¿De qué movida se puede tratar?

Después de haber leído algunas de las respuestas escritas por los alumnos, y de haberlas comentado, el profesor seguirá leyendo un fragmento del primer capítulo. Entregará las fotocopias del mapa y se buscará la ciudad de Brommerfeld.

Y una vez leído el fragmento, será el momento de desvelar el título. Se sugerirá entonces, que escriban el porqué de ese título. ¿Qué puede haber detrás de esa "orden"?



ACTIVIDAD I

Objetivos

Conseguir que los alumnos se fijen en determinados aspectos del libro durante la lectura.

Procurar una lectura más activa y atenta.

Desarrollo

Esta actividad tendrá dos apartados y dos tipos de trabajo. Uno será individual, y el otro formará parte de un trabajo en equipos.

Trabajo individual

Cada alumno anotará en su diario de lectura sus impresiones acerca de las relaciones entre Walter y su familia. Para ello, el profesor sugerirá que los alumnos "abran" tres apartados (uno dedicado al padre, otro a la madre, y el tercero a la abuela), y que vayan escribiendo en ellos, a medida que leen, cómo son esas relaciones, en función de los temas de conversación, los comportamientos, las reacciones ante determinados hechos... En la puesta en común, se analizarán las distintas observaciones.

Trabajo en equipo

El profesor dividirá la clase en cinco grupos. Cada grupo se ocupará del estudio de las reacciones de un personaje concreto y tratará de aportar su visión de los hechos en la puesta en común:

- La madre.
- Berta.
- Uli.
- Los compañeros de clase, en general.
- La profesora de Lengua en particular, y los profesores, en general.

Cada grupo nombrará un portavoz, que se encargará de contar la novela, una vez leída, desde una perspectiva diferente. En la puesta en común, por lo tanto, se analizarán los hechos ocurridos desde varios puntos de vista, poniéndose en los distintos "zapatos".

ACTIVIDAD II

Objetivo

Ayudar a los alumnos a que reflexionen y tomen conciencia sobre sus propios valores.

Desarrollo:

El profesor entregará una ficha a los alumnos, quienes individualmente deberán escribir las diez cosas que más volaren en su vida. Posteriormente los alumnos deberán clasificar los valores por orden de importancia. Una vez ordenados contestarán a una serie de cuestiones y las expondrán al resto de la clase.



I Mi familia es importante

ACTIVIDAD I

Objetivo

Comprender la importancia de la familia como espacio fundamental de convivencia, y la necesidad de colaborar y apoyarla para que funcione de forma adecuada.

Desarrollo

El profesor presentará a los alumnos una lista de adjetivos, de los cuales tendrán que elegir, de forma individual, aquel que éstos exprese más adecuadamente cómo se sienten ellos en su familia, exponiéndolo al resto de la clase.

Posteriormente, el profesor hará referencia a la importancia que tiene la familia como espacio de convivencia, ya que es el lugar donde primero aprendemos a convivir y a relacionarnos. Con la familia nos sentimos seguros, protegidos y queridos. Dada la importancia que tiene la familia, esta debe de contar con nuestro apoyo, comprensión y respeto para que funcione de forma más adecuada. Todos los miembros de la familia deben de colaborar en su buen funcionamiento.

A continuación, el profesor dividirá la clase en grupos de 4 a 6 alumnos. Los grupos trabajarán una serie de cuestiones sobre las familias y conflictos familiares. Posteriormente las expondrán al resto de la clase. (Ver actividades: cuestiones 1 y 2 del bloque I)



II La otra cara del alcohol

ACTIVIDAD I

Objetivo

Analizar, a través de un párrafo del libro, cómo el alcohol puede influir de forma negativa en el comportamiento de las personas y cómo esto afecta a las personas más cercanas.

Desarrollo

El profesor situará a los alumnos en un párrafo del libro, del que pasará un texto para su lectura, tras la cual, los alumnos deberán de responder a una serie de cuestiones que posteriormente pondrán en común al resto de la clase. (Ver actividades: cuestión 1, 2 y 3 del bloque II).

ACTIVIDAD II

Objetivo

Poner de manifiesto que los mitos sobre el alcohol transmitidos por nuestra cultura, no corresponden con los verdaderos efectos de éste sobre nuestro organismo.

Desarrollo

Se divide el aula en dos partes según una línea imaginaria, el profesor se situará en el centro y lanzará al aire un mito sobre el alcohol. Los alumnos podrán adoptar dos posturas: de acuerdo o en desacuerdo. Los alumnos que estén de acuerdo se desplazarán a la derecha y los que estén en desacuerdo a la izquierda.

Una vez posicionados, el profesor les irá concediendo el turno de palabra para que expliquen la razones de su postura y se dé la palabra a las personas menos proclives a hablar. Una vez escuchadas las razones de ambos lados, se abre la posibilidad de cambiar de posición. Cuando lo creamos conveniente el profesor dará la explicación sobre el mito; una vez que todas las dudas respecto al mito se hayan aclarado se pedirá a los alumnos que vuelvan a su posición inicial, y podrá enunciarse otro mito.

A continuación hacemos una exposición de algunos de los mitos más conocidos por nuestra sociedad, pudiéndose trabajar cualquier otro que consideremos que está influyendo sobre el alumnado de forma negativa, teniendo para ello que informarnos adecuadamente sobre el del mito para poder dar argumentos fiables y lo más científicos posible.

- Las bebidas alcohólicas son un alimento.
- El alcohol sirve para combatir el frío.
- El alcohol da fuerzas.
- El alcohol estimula el apetito.
- El alcohol es medicinal.

Mito: Las bebidas alcohólicas son un alimento

Lo que caracteriza a las bebidas alcohólicas entre sus componentes es sobre todo el alcohol y el agua. Como fuente de vitaminas y minerales son de poco interés, porque tienen muy poca cantidad. Algunas bebidas tienen cantidades importantes de glúcidos (hidratos de carbono).

El alcohol contenido en las bebidas alcohólicas aporta siete calorías por gramo, cuando es quemado en el organismo humano. Así pues, se puede considerar como producto energético en principio. Sin embargo, es necesario destacar las particularidades del alcohol etílico como producto energético:

Los glúcidos, proteínas y lípidos, cuando se ingieren en exceso y no se utilizan inmediatamente, pueden ser almacenados en los tejidos del cuerpo y son utilizados según las necesidades del organismo. Ejemplo: los depósitos de grasa.

En cambio, el alcohol no puede ser almacenado por el organismo, ni eliminado por la orina, sudor o respiración, sólo se elimina así un 2%. Por lo que el alcohol debe de ser metabolizado, transformado en otros cuerpos más simples para que se pueda eliminar. El alcohol es metabolizado o quemado en el hígado, produciéndose al final de ese proceso de transformación gas carbónico y agua. Lo que ocurre es que el hígado solo puede ser metabolizado a una cierta velocidad, por lo que el alcohol debe permanecer en sangre y en los tejidos mientras termina de ser quemado.

El alcohol quemado en el organismo ocupa el lugar de otros combustibles, sobre todo de las grasas, a las cuales ahorra la combustión y quedan almacenadas. El exceso de calorías alcohólicas hace engordar.

Cuando se bebe más alcohol del que puede oxidar el hígado por las vías metabólicas normales, deben de funcionar unas vías supletorias. Estas vías son peligrosas, porque para oxidar el alcohol en exceso tienen que destruir la célula. Se queman ácidos nucleicos y aminoácidos de la propia célula.

Por otro lado, las calorías del alcohol no son equivalentes a las de las sustancias nutritivas. El alcohol no es una sustancia nutritiva, plástica o reguladora indispensable como las proteínas o las vitaminas, es un producto energético por las calorías que produce, pero éstas no pueden ser utilizadas ni para el trabajo ni contra el frío.

Mito: El alcohol sirve para combatir el frío

Cuando aumentan las necesidades calóricas, por ejemplo para combatir el frío, el alcohol no puede ser utilizado, porque no aumenta su oxidación.

La persona que ha bebido alcohol tiene una vasodilatación periférica aumentada, es decir, los vasos sanguíneos de la piel

y de las mucosas y otros órganos están dilatados y con mayor cantidad de sangre. Se puede apreciar un enrojecimiento de la piel en la persona que ha bebido. Al contener más sangre, la piel se calienta, entonces a través de la piel se produce una pérdida de calor y esto disminuye la temperatura interior del cuerpo.

El alcohol produce el efecto de refrigeración. Por lo que cuando una persona sufre enfriamiento, lo primero que hay que hacer es abrigarlo para evitar la pérdida de calor de la piel y proporcionarle calorías útiles, ya que el alcohol solo produce la sensación subjetiva de calor.

Mito: El alcohol da fuerzas

El alcohol no se elimina del organismo más rápidamente con el trabajo muscular intenso como generalmente se cree, ya que el músculo no utiliza nunca el alcohol para su trabajo. Lo que ocurre es que se produce sobre la persona una sensación subjetiva, por la acción del alcohol sobre el sistema nervioso, impidiéndole al bebedor sentir el momento de fatiga. Pero ésta reaparece rápidamente.

Las bebidas alcohólicas no proporcionan energía útil para el trabajo muscular, reduce la capacidad para el esfuerzo intenso, por la congestión vascular que provoca y la fatiga acumulada no sentida.

El alcohol tampoco compensa con el agua, porque el alcohol aumenta la producción de orina y por consiguiente la sed. Los deportistas no deben beber alcohol antes ni durante la competición.

Mito: El alcohol estimula el apetito

Algunos vinos aperitivos que llevan sustancias estimulantes se utilizan en la creencia de que favorecen el apetito. Por ejemplo los vinos quinados. En general las bebidas alcohólicas tomadas en ayunas producen contracciones del estómago y secreción de jugo gástrico, produciendo la sensación de hambre. Sin embargo, tomar alcohol en ayunas produce problemas gástricos e inapetencia.

Es un error utilizar bebidas alcohólicas para estos fines, porque el alcohol en ayunas es muy peligroso. Existen otros preparados más adecuados estimulantes del apetito. Recordar que las bebidas alcohólicas no favorecen de ningún modo el crecimiento y desarrollo de los niños/as, sobre todo en la primera etapa adolescente que es cuando están en pleno crecimiento.

Mito: El alcohol es medicinal

Se dice que el alcohol es beneficioso para las enfermedades circulatorias, en realidad, un exceso o abuso de alcohol produce alteraciones circulatorias y del músculo cardíaco, siendo los más peligrosos los alcoholes de alta graduación o bebidas blancas.



Expreso lo que siento

ACTIVIDAD I

Objetivo

Descubrir las ataduras que nos impiden expresar nuestros sentimientos.

Desarrollo

El profesor dividirá la clase en grupos de 4 a 6 alumnos. Cada grupo hará un listado de aquellos aspectos o situaciones que dificultan el diálogo y la expresión de sentimientos (ejemplo: orgullo, desinterés, etc) y aquellos otros aspectos que puedan ayudarles a expresarlos (respeto por las personas, cultura, simpatía, etc).

Posteriormente, cada grupo expondrá al resto de la clase los resultados. Se analizarán aquellas situaciones más frecuentes que impiden el diálogo y se buscarán alternativas.

El profesor deberá finalizar agregando que a veces existen situaciones previas que dificultan el diálogo, como pueden ser la timidez, el sentirse inferior, no sentirse aceptado, el deseo de ser mejor en todo, el afán de divertirse, el orgullo, la ignorancia,...

El diálogo sincero, puede ayudarnos a salvar estas dificultades que impiden expresar nuestros sentimientos. Para que este diálogo pueda darse precisa de unos cuidados como son:

- Abrirse al otro.
- Acogerle.
- Respetarle.
- Escucharle.
- Aceptarle.
- Desechar el miedo y trato despectivo.

(Ver actividades: cuestión 1 del bloque III)

ACTIVIDAD II

Objetivo

Analizar las diferentes formas que las personas tienen para expresar sus sentimientos.

Desarrollo

El profesor comentará a los alumnos cómo Walter utiliza la escritura para expresar sus sentimientos, ya que debido al bloqueo que sufre, le impide hablar sobre sus experiencias pasadas. Walter irá liberando a través de la escritura sus emociones y sentimientos, dando como resultado este libro.

A continuación, los alumnos contestarán a una serie de cuestiones que posteriormente expondrán al resto de la clase. (Ver actividades: cuestión 2 del bloque III).



El juego de las mentiras

ACTIVIDAD I

Objetivo

Analizar las consecuencias que las mentiras pueden tener para nosotros y para otras personas.

Desarrollo

El profesor situará al alumno en un párrafo del libro "Lámame simplemente Súper", donde Walter miente sobre el motivo por el que había desaparecido durante casi toda la noche, comenzando así la mentira sobre el secuestro. Tras su lectura, los alumnos deberán de responder una serie de cuestiones que pondrán en común al resto de la clase. (Ver actividades: cuestión 1 y 2 del bloque IV).

ACTIVIDAD II

Objetivo

Descubrir que mentir no es la mejor solución para resolver los problemas.

Desarrollo

El profesor dividirá la clase en grupos de 4 a 6 alumnos. Durante 5 minutos los grupos elaborarán una lista de situaciones en las que es más habitual mentir, y posteriormente expondrán su listado al resto de la clase, recogiendo en la pizarra.

A continuación, los grupos se vuelven a reunir para trabajar sobre la lista de situaciones a las que se ha llegado, escribiendo los motivos y razones de tales mentiras, poniéndolas en común con el resto de la clase.

Ejemplo:

Decir que no está por teléfono: comodidad, cobardía.

Halagar a un compañero: envidia.

Inventarse una fiesta: orgullo.

El profesor deberá finalizar agregando que la sinceridad significa expresarse sin fingimiento, con sencillez y veracidad. Las principales razones por las que debemos ser sinceros (deben explicarse relacionándolas con situaciones del libro):

- La sinceridad es necesaria para gozar de una óptima salud mental, ya que cuando una persona miente se siente mal.
- La sinceridad es necesaria para establecer buenas relaciones con tus amigos, con tus padres y con toda la sociedad en general. Cuando un chico se sincera con otra persona, padre-madre, profesor, compañero, éste también se sincera contigo. A partir de esto se establece un fuerte lazo de unión entre ambos.
- La sinceridad es necesaria para vivir en un mundo justo. Cuando las personas se caracterizan por ser sinceras, contribuyen al esclarecimiento de situaciones problemáticas anulando los malentendidos. (Ver actividades: cuestión 3 del bloque IV).

V En busca de la noticia

ACTIVIDAD I

Objetivo

Adoptar una actitud crítica ante los medios de comunicación.

Desarrollo

El profesor/a explicará que en el libro "Llámame simplemente Súper", Walter y su madre son acosados por los periodistas, que intentan conseguir la exclusiva sobre el secuestro de Walter. La madre, al ver la oportunidad de ganar dinero con la noticia, decide vender la exclusiva a dos periódicos sin ser consciente de lo que ocurrirá si la prensa publica la historia en grandes titulares.

Tras esta breve introducción, los alumnos contestarán a una serie de cuestiones que posteriormente expondrán al resto de la clase. (Ver actividades: cuestiones 1 y 2 del bloque V).

ACTIVIDAD II

Objetivo

Analizar la manipulación de las noticias que realizan algunos tipos de prensa escrita.

Desarrollo

El profesor dividirá la clase en tres grupos. Explicará que una misma noticia puede ser diferente según el enfoque periodístico que a ésta se le dé, así nos encontramos con tres tipos de prensa que hacen diferentes tratamientos de las noticias como son: la prensa diaria, la prensa sensacionalista y la prensa del corazón.

El profesor planteará la actividad indicando, a cada grupo, que forman parte del equipo de dirección de:

Grupo A: Un diario.

Grupo B: Revista sensacionalista.

Grupo C: Revista del corazón.

Y han de redactar una noticia que se ha producido ese mismo día. Se dan las siguientes líneas básicas de la noticia:

"Un cantante extranjero muy famoso, ha venido a nuestro país para promocionar su último disco. Va acompañado de su representante y una amiga".

Teniendo en cuenta estas líneas básicas, cada grupo redactará la noticia siguiendo este guión.

- Titular.
- Características de las personas implicadas.

- Descripción de los hechos.
- Lugar.
- Causas y circunstancias.

Una vez elaboradas las noticias se expondrán al resto de la clase, abriendo a continuación un debate donde se analizarán las diferencias existentes en los tres tipos de prensa. (Ver actividades: cuestión 3 del bloque V).

VI Acéptame como soy

ACTIVIDAD I

Objetivo

Comprender, a través de unos párrafos del libro, la importancia de mostrarnos a los demás como realmente somos, sin miedo a ser rechazados.

Desarrollo

El profesor situará a los alumnos en dos párrafos del libro, del que se pasará un texto. Tras su lectura, los alumnos deberán de responder a una serie de cuestiones que posteriormente pondrán en común al resto de la clase. (Ver actividades: cuestión 1 del bloque VI).

ACTIVIDAD II

Objetivo

Analizar en qué medida asociamos una determinada imagen a ciertas palabras.

Desarrollo

El profesor dividirá la clase por parejas, y les explicará que van a realizar una investigación sobre las asociaciones que las personas hacemos de ciertas palabras.

Para realizar esta investigación se entregará a los alumnos un cuestionario con un listado de palabras que tendrán que pasar a varias personas de la calle. La encuesta consistirá en nombrarle al entrevistado una serie de palabras y éste al oír cada una de ellas responderá lo primero que le venga a la cabeza. Cada pareja deberá realizar 5 encuestas como mínimo.

Una vez realizadas todas las encuestas, los alumnos contestarán una serie de cuestiones que expondrán al resto de la clase.

Posteriormente analizarán los resultados obtenidos, comprobando las asociaciones que se repiten y las imágenes más frecuentes que existen de ellas. (Ver actividades: cuestión 2 del bloque VI).

ctividades

1 A continuación te presentamos una lista de adjetivos, elige aquel que consideres que expresa más adecuadamente como te sientes en tu familia y por qué te sientes así. Solo se puede elegir un adjetivo

En mi familia
me siento

¿Por qué me siento así?

• Querido

• Apreciado

• Desconocido

• Aceptado

• Alegre

• Triste

• Feliz

• Tolerado

2 Trabaja en grupo dando respuesta a las siguientes cuestiones que se te plantean, exponiéndolas a continuación al resto de la clase

- ¿Qué características debe tener una familia para que sus miembros se desarrollen adecuadamente como personas?

- Confeccionad una lista de los principales conflictos que pueden darse en una familia.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

- ¿Cuales son las causas de los conflictos familiares que habéis indicado?

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

- ¿Cómo puedes colaborar tú para mantener un buen ambiente en tu familia?



1 Lee atentamente el siguiente párrafo del libro "Llámame simplemente Súper" y contesta a las siguientes cuestiones

"A veces, por la noche, cuando había bebido más de la cuenta, le oía gritar y pegaba a mamá. Y luego podía prepararme, porque casi siempre entraba también en mi cuarto y me sacaba de la cama para darme otra paliza a mí. Y desde luego no lo echo de menos".

- ¿Por qué crees que el padre de Walter maltrataba a su hijo?

- ¿Crees que el padre de Walter tenía un problema con el alcohol? Sí No

¿Este problema solamente le afectaba a él o a otras personas? _____

¿A qué personas? _____

¿Por qué les afectaba? _____

- Si el padre de Walter no abusara del alcohol, ¿cómo afectaría a las relaciones familiares? _____

- ¿Piensas que se podría solucionar el problema de abuso de alcohol del padre de Walter? Sí No

- Indica posibles alternativas que podrían ayudar a solucionar este problema del padre de Walter

2 Recuerda si alguna vez has visto a una persona que ha abusado del alcohol y describe su comportamiento

- ¿Cómo te sentiste cuando observaste esta situación?

3 ¿Conoces alguna situación similar a la del texto o has oído alguna noticia sobre maltrato por causa del alcohol? Coméntala con el resto de la clase



lo que

1 En grupo, indica cuáles son las situaciones que como alumno/a te dificultan el diálogo y poder expresarte, y cuáles son las situaciones o aspectos que lo facilitan. Exponedlas al resto de la clase

Situaciones que dificultan el diálogo.

Situaciones o aspectos que facilitan el diálogo.



2 Lee atentamente y contesta las siguientes cuestiones siguiendo las instrucciones de tu profesor/a

- A Walter le resulta difícil expresar sus sentimientos de forma verbal, sin embargo utiliza la escritura para comunicarse. ¿Por qué crees que le resulta más fácil comunicarse a través de la escritura?

- ¿Has sentido alguna vez la necesidad de expresar tus sentimientos y no has podido? Sí No

¿Por qué? _____

¿Cómo te sentiste? _____

- Las personas podemos expresar nuestros sentimientos a través de diferentes medios. Enumera algunos de ellos:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

- ¿Qué medios utilizas tú para expresarte?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

- ¿Cuál de estos medios es para ti el mejor para expresar tus sentimientos?

- ¿Cómo te sientes cuando puedes expresar tus sentimientos?

El _____ de las _____

1 Lee atentamente el siguiente párrafo del libro "Llámame simplemente Súper", y contesta a las siguientes cuestiones

"En el piso encontré a dos policías sentados con mamá. Estaban tomando café y se quedaron bastante asombrados al verme aparecer por la puerta. Mamá rompió a llorar y luego empezó a reñirme y añadió que no debería haberme marchado solo por lo que había ocurrido. Pero yo en seguida replique que no había sido por eso, sino porque dos hombres armados me habían perseguido y, para burlarlos, había tenido que esconderme en mi cueva. Como es lógico, en seguida les picó la curiosidad a los dos polis y quisieron que les contara todo lo ocurrido. Y así empezó la historia del secuestro."

- ¿Cuál fue el motivo por el que Walter se marchó de casa?

¿Dónde estuvo? _____

- ¿Pensaba Walter quedarse en la cueva tanto tiempo?

Sí No

¿Qué sucedió? _____

- ¿Por qué Walter al llegar a casa no dijo la verdad de lo que le había sucedido?

- ¿Pensó Walter en las consecuencias de su mentira?

Sí No

- ¿Qué consecuencias tuvo la mentira de Walter sobre los siguientes personajes?:

Para la policía _____

Para la madre de Walter _____

Para el propio Walter _____

- ¿Cómo crees que se sentía Walter, al estar engañando a tanta gente?

- Imagina en qué hubiera cambiado la historia, si al llegar a casa Walter hubiera dicho la verdad.

2 Recuerda alguna situación en la que mentiste, y al igual que Walter, fuiste descubierto. Cuéntala al resto de la clase explicando

- En qué consistió la mentira.
- Motivo o causas por las que mentiste.
- Cómo te sentiste al mentir.
- Consecuencias de tu mentira.
- Como fue desenmascarada tu historia.



IV

Actividades para después de la lectura

Acéptame como soy

3 Trabaja en grupo, sobre cuales son las situaciones en las que normalmente se miente y los motivos de estas mentiras. Expónlas al resto de tus compañeros

- Escribe las situaciones en las que normalmente mentimos.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

- Escribe los motivos por los que mentimos en las anteriores situaciones.

1. _____

2. _____

3. _____

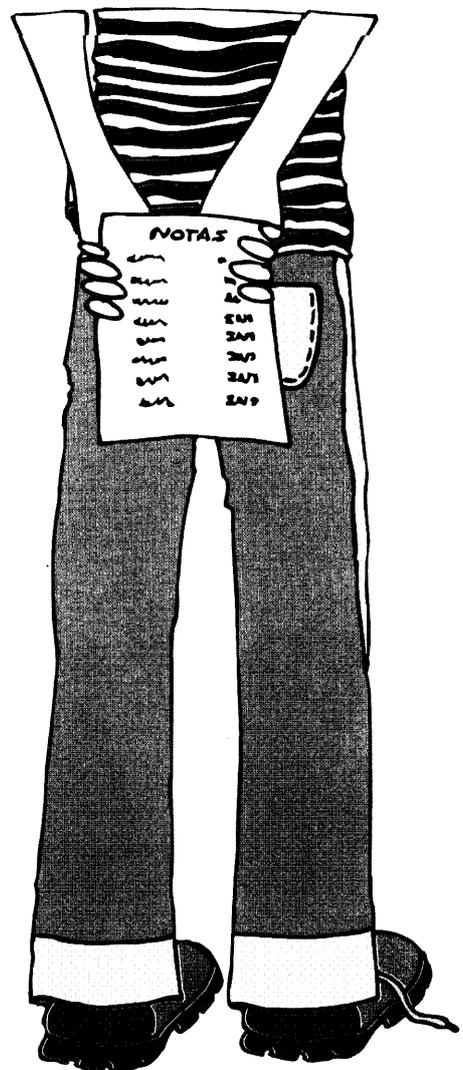
4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____



En de la

1 Lee atentamente y contesta a las siguientes cuestiones:

- La historia que Walter cuenta a su madre y a la policía sobre su secuestro es publicada por la prensa sensacionalista. ¿Cómo definirías este tipo de prensa?

- ¿Qué elementos utiliza este estilo periodístico?

- ¿Conoces alguna revista o periódico que practique este estilo?

Sí No

Nómbralos _____

¿Y algún programa televisivo?

Sí No

Nómbralos _____

- ¿Te gusta leer o ver este tipo de programas?

Sí No

¿Por qué? _____

- ¿En qué crees que se base el éxito de estas revistas y programas?

2 Debate: "Todo el mundo tiene derecho a que se le respete su intimidad"

3 Trabajad en grupo e imaginad que formáis parte del equipo de redacción de una de las siguientes publicaciones: un diario, una revista sensacionalista o una revista del corazón. Una vez elegido el tipo de publicación al que pertenecéis, deberéis de redactar la siguiente noticia para ser publicada, teniendo en cuenta las características y el estilo periodístico de vuestro diario o revista

NOTICIA

"Un cantante muy famoso extranjero ha venido a nuestro país para promocionar su último disco. Va acompañado por su representante y una amiga".

Para la redacción podéis seguir este guión:

1. Titular.
2. Características de las personas implicadas.
3. Descripción de los hechos.
4. Lugar de los hechos.
5. Causas y circunstancias.



1

Lee atentamente los párrafos del libro “Llámame simplemente Súper” y contesta a las cuestiones

Párrafo 1: “Al día siguiente mamá estaba aterrorizada y no quería ir a trabajar y yo, aunque no tenía miedo, tampoco quería ir a la escuela. Pero finalmente logré convencerla”.

Párrafo 2: “A Berta se lo he contado todo y no le importa. A las personas realmente amables y bien educadas no les importa y, si a alguien le importa señal de que no es una persona amable ni bien educada. ¡Y entonces que más nos da!”.

- En el párrafo 1: ¿Qué es lo que realmente asustaba a la madre de Walter?

¿Crees que tenía verdaderos motivos para estar asustada?

Sí No

¿Por qué? _____

¿Has ocultado alguna vez algo sobre ti o tu familia por miedo a ser rechazado?

Sí No

En caso afirmativo: ¿Cómo te sentiste?

¿Cómo reaccionaron esas personas cuando se enteraron de la verdad?

¿Crees que merece la pena estar con personas que te estén juzgando continuamente?

Sí No

¿Por qué? _____

- En el párrafo 2: Walter comprueba que hay personas, como Berta, que le aceptan sin juzgarlo. Sin embargo hay otras que no lo aceptan. ¿Por qué?

Enumera las principales razones por las que algunas personas rechazan o no aceptan a otras:



Acéptame como soy

2 En parejas, realizar una encuesta a varias personas de la calle, siguiendo las instrucciones de vuestro/a profesor/a

Una vez realizadas las encuestas, responder a las siguientes cuestiones, y exponerlas posteriormente al resto de la clase.

- ¿Se han repetido las asociaciones que las personas han hecho de las palabras en las encuestas?

Sí No

- ¿Qué asociaciones se han hecho de las siguientes palabras?

Cárcel: _____

Preso: _____

Armas: _____

- ¿Por qué estas palabras se asocian a esas ideas?



Una _____ una _____

- Edad: _____
- Sexo: Hombre Mujer
- Responde la primera idea que te venga a la cabeza al oír cada una de las siguientes palabras:

PALABRA	IMAGEN
1. Azul	_____
2. Alcohol	_____
3. Familia	_____
4. Policía	_____
5. Amigo	_____
6. Profesora	_____
7. Mar	_____
8. Cárcel	_____
9. Pandilla	_____
10. Kosovo	_____
11. Mujer	_____
12. Televisión	_____
13. Preso	_____
14. Armas	_____
15. Alcohólico	_____
16. Navidad	_____
17. Padre	_____
18. Psicólogo	_____
19. Agua	_____
20. Cine	_____
21. Viejo	_____
22. Madre	_____

- Reinhold Ziegler. *Guía didáctica del libro "Llámame simplemente Súper"*. Colección Espacio Abierto. Editorial Anaya.
- Programa de Prevención de drogodependencias. Centros Educativos de la Comunidad de Madrid. (P.P.D.). *Materiales de Formación en Prevención de drogodependencias. Módulo: Contenidos Generales*. Ministerio de Educación y Ciencia. Comunidad de Madrid. Ayuntamiento de Madrid. 1995.
- Programa de Prevención de drogodependencias. Centros Educativos de la Comunidad de Madrid. (P.P.D.). *Materiales de Formación en Prevención de drogodependencias. Módulo: Profesorado*. Ministerio de Educación y Ciencia. Comunidad de Madrid. Ayuntamiento de Madrid. 1995.
- Fundación de ayuda contra la drogadicción (F.A.D.). *"Plan Integral de Prevención Escolar. Material de Prevención del consumo de drogas para la Educación Secundaria Obligatoria"*. 1996.
- Fundación de ayuda contra la drogadicción (F.A.D.). *"Plan Integral de Prevención Escolar. Material de Prevención del consumo de drogas para la Educación Primaria"*. 1996.
- Fundación de ayuda contra la drogadicción (F.A.D.). *"Material de Prevención del consumo de drogas para la Educación Secundaria Obligatoria"*. Plan Integral de Prevención Escolar. Madrid. 1996.
- L. Carreras, P. Eijo, y otros. *"Cómo educar en valores"*. Materiales, Textos, Recursos, Técnicas. Editorial Narcea. Madrid. 1997.
- Fundación de ayuda contra la drogadicción (F.A.D.). *"Manual de técnicas para la prevención escolar del consumo de drogas"*. Plan Integral de Prevención Escolar. Madrid. 1996.
- Ramón Mendoza. Araceli Vilarraso. Xavier Ferrer. *"La Educación sobre drogas en el ciclo superior de la E.G.B."*. Ministerio de Educación y Ciencia. Madrid. 1986.
- Colectivo AMAIN. *"Educación Intercultural. Análisis y Resolución de conflictos"*. Editorial Popular. Madrid. 1995.
- Fundación de ayuda contra la drogadicción (F.A.D.). *"Programa de cine y educación en valores. (Guías didácticas de películas)"*. Madrid. 1996.
- Bolívar Botía, A. *"La Evaluación de valores y actitudes"* Editorial Alauda. Madrid. 1995.
- Fundación Etorikintza y Fundación de Ayuda contra la drogadicción (FAD). *"Manual Didáctico para Educadores. Contenidos y Actividades"*. 1990.
- Pedro Ortega, Ramón Mínguez y Ramón Gil. *"Valores y Educación"*. Editorial Ariel Educación. Barcelona. 1996.
- Camps, V. *"Los valores de la educación"*. Editorial Alauda/Anaya. Madrid. 1994.
- Pedro Ortega, Ramón Mínguez y Ramón Gil. *"Educación para la Convivencia"*. Editorial Nau Llibres. Valencia. 1994.



